

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_/к.пс.н., доцент Точиева М.М.  
от « 22 » мая 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.декана исторического факультета

\_\_\_\_\_/Чемурзиев У.Т.  
от « 23 » мая 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.28 «Геронтопсихология»**

Направление подготовки

**37.03.01 Психология**

Направленность (*профиль подготовки*)

**общий**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения:

**очная, очно-заочная**

**Магас, 2024**

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

ОПОП ВО по направлению (специальности) 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат) на 2023 / 2024 учебный год:

Название элемента ОПОП	Вносимые изменения	Реквизиты протокола Ученого совета факультета /института	Подпись председателя Ученого совета факультета/института
<b>РПД Б1.0.24</b>	Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения. Обновлен список литературы учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем и согласован с Научной библиотекой	Протокол №__ от «__» _____ 2024 г.	
<b>ФОС дисциплины «Специальная психология»</b>	В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 №297 (п).		

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.О.30 «Геронтопсихология» являются:

- ознакомление с основными теоретическими и практическими положениями геронтопсихологии;
- формирование целостного представления о физиологических, психологических и социологических аспектах старения человека, возрастных особенностях и динамике психического развития человека на поздних этапах онтогенеза и современных технологиях психологического сопровождения пожилых людей;
- рассмотрение феномена старения и старости человека применительно к изменению его социальной позиции, его места в социальной структуре общества и характера взаимодействия с ним;
- обеспечение профессионального образования, способствующего социальной, академической мобильности, востребованности на рынке труда, готовности к взаимодействию с общественными организациями, занимающимися социальной работой с лицами пожилого возраста.

*Для дисциплин, формирующих профессиональные компетенции:* Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

ОПК-4: способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

ПК-2: Способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватным целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретаций.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Б1.О.30 «Геронтопсихология» является дисциплиной по выбору студента в рамках основной образовательной программы бакалавриата. Основой изучения дисциплины являются материалы дисциплин «Общая психология», «Социальная психология», «Психодиагностика», «Психофизиология», «Психология развития и возрастная психология».

### 3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Б1.О.30 «Геронтопсихология»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК – 4.1.	Применять систему специализированных профессиональных знаний о методах психокоррекции, подбирает методы психокоррекции в соответствии с проблемами заказчика
		ОПК – 4.2.	На основе базовых процедур анализа психологических особенностей индивидов, различных групп составлять программы просветительской, психопрофилактической работы
ПК-2	Способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватным целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретаций	ПК-2.1	Демонстрировать навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) Б1.О.30 «Геронтопсихология»

#### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 144 часа. Из них 24 л. – 24 сем.; 72 ч. – самостоятельная работа

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа	Самостоятельная работа	

			Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Др. виды контакт. работы	Всего	Курсовая работа(проект)	Подготовка к экзамену	Другие виды самостоятельной работы	Собеседование	Коллоквиум	Проверка тестов	Проверка контролльн. работ	Проверка реферата	Проверка эссе и иных творческих работ	курсовая работа (проект)	др.
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение в геронтопсихологию</b>																		
1.1.	Тема 1.1. Старость как социально-историческое явление и как предмет науки	8	24	6	6						12								
1.2.	Тема 1.2. Особенности психологического консультирования пожилых людей	8	16	4	4						8								
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Биологические и социальные аспекты старения</b>																		
2.1.	Тема 2.1. Психофизиологические изменения в процессе старения. Консультирование по вопросам здоровья и психическим заболеваниям в старости	8	16	4	4						8								
2.2.	Тема 2.2. Старость как социальная категория. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к старости и статусу пенсионера	8	16	4	4						8								
2.3.	Тема 2.3. Изменения межличностных отношений в пожилом возрасте. Консультирование по вопросам супружеских и родительно-детских отношений в пожилом возрасте	8	16	4	4						8								
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Психологические аспекты старения</b>																		
3.1.	Тема 3.1. Особенности развития интеллектуальной и личностной сферы в пожилом возрасте	8	16	4	4						8								
3.2.	Тема 3.2. Специфика внутреннего мира человека в позднем возрасте. Помощь в принятии своего жизненного пути	8	16	4	4						8								

3.3.	Тема 3.3. Методы психологической поддержки и реабилитации пожилых людей	8	24	6	6						12						
	<i>Курсовая работа (проект)</i>							*	*								
	<i>Подготовка к экзамену</i>																
	Общая трудоемкость, в часах		144	24	24						72	Промежуточная аттестация					
												Форма					
												Зачет					
												Зачет с оценкой					
												Экзамен					

## 4.2. Содержание дисциплины (модуля)

### Раздел 1. Введение в геронтопсихологию

#### Тема 1. Старость как социально-историческое явление и как предмет науки

Старость в истории человечества. Социокультурные традиции отношения к старости.

Старость как предмет психологического исследования. История становления и развития наук о старости: гериатрия, геронтология, социальная геронтология.

Геронтопсихология как самостоятельная отрасль психологической науки. Факторы, обусловившие бурное развитие геронтопсихологии в последнее десятилетие.

Предмет геронтопсихологии – основные закономерности психического развития человека на заключительном этапе жизни и психологическое содержание старости как особого периода развития человека.

Основные закономерности психического развития человека в период старения. Смена механизмов развития в период старения.

Проблема периодизации психического развития человека во второй половине жизненного пути. (Ш.Бюлер, Э.Эриксон, Б.Пржигода, Б.Ливехуд и др.). Представления российских психологов о специфике старости как возрастного периода (Г.А.Цукерман, В.И.Слободчиков).

Старость как особый возраст. Основные характеристики старости как возрастного периода: ведущая деятельность, социальная ситуация развития, новообразования.

Кризис пожилого возраста. Гипотеза о его психологическом содержании.

Преодоление представлений о старости как о периоде инволюции. Теория психосоциального развития Э.Эриксона. ее влияние на формирование социальных установок в отношении общества к старению и старости. Непрерывность развития как основная характеристика жизненного цикла в теоретической модели П.Балтеса.

Психологические задачи заключительного этапа жизненного цикла: целенаправленное использование оставшихся лет жизни; адаптация к возрастным изменениям; отношение к

собственному здоровью; адекватное восприятие старости; стремление к внутренней интегрированности, заменяющей профессиональную активность; подготовка к потере друзей и спутника жизни.

Продуктивные показатели возраста: жизненная мудрость, базирующаяся на опыте; потребность в передаче накопленного опыта, в уважении, в самоутверждении.

#### *Семинар 1. Старость как социально-историческое явление и как предмет науки*

Вопросы для обсуждения

1. Старость в истории человечества. Социокультурные традиции отношения к старости.
2. История изучения старости и старения зарубежными и отечественными учеными.
3. Развитие геронтологии в России.
4. Современное состояние геронтологических исследований.

#### *Семинар 2. Старость как психологический возраст*

Вопросы для обсуждения

1. Основные закономерности психического развития человека в период старения. Смена механизмов развития в период старения.
2. Кризис позднего возраста: природа и пути преодоления.
3. Старость как психологический возраст.
4. Роль и место старости в жизни человека.

#### *Тема 2. Особенности психологического консультирования пожилых людей*

Учет возрастных и личностных особенностей пожилых людей в работе психолога консультанта. Типичные запросы пожилых клиентов к психологу. Фактор здоровья в процессе консультирования. Общие требования к процедуре проведения и обстановке обследования пожилых людей. Создания корпоративной формы психологической работы, отведение пожилому клиенту равноценной роли в консультативном процессе наряду с консультантом, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения.

Основные направления психологического консультирования в работе с пожилыми клиентами. Возрастно-психологическое консультирование: варианты прохождения субъектом нормативных возрастных кризисов, помощь в подготовке к принятию статуса пенсионера и помощь в принятии своего жизненного пути и старости как таковой. Семейное психологическое консультирование: проблемы взаимоотношений со взрослыми детьми, помощь в создании внутрисемейного психологического климата, работа с членами семьи пожилых клиентов. Профориентационное психологическое

консультирование. Индивидуальное психологическое консультирование.

Консультирование в особых ситуациях: потеря близких, тяжелая болезнь.

### *Семинар 3. Проблемы пожилого возраста в практике консультирования*

Вопросы для обсуждения

1. Трудности работы с пожилыми людьми.
2. Классификация запросов к консультанту. Виды консультирования.
3. Общие требования к процедуре проведения и обстановке обследования пожилых людей.

## **Раздел 2. Биологические и социальные аспекты старения**

*Тема 3. Психофизиологические изменения в процессе старения. Консультирование по вопросам здоровья и психическим заболеваниям в старости*

Общая характеристика процесса старения. Старение как нисходящая фаза развития. Соотношение понятий старение и старость как причина и следствие.

Основные перспективы рассмотрения процесса старения: биологическое, социальное, психологическое. Основные этапы процесса старения: первичное (нормальное старение), вторичное (патологическое старение), третичное, или терминальное, снижение (резкое ускорение снижения и дезинтеграции в последние годы перед смертью).

Поиск биологических причин старения. Теории запрограммированного старения и стохастические теории старения.

Психофизиологические изменения, связанные с нормальным старением: изменения в работе опорно-двигательного аппарата, замедление реакций; снижение адаптационно-регуляторных возможностей. Ухудшение сенсорных функций: слуховой чувствительности, зрения, вкусовых ощущений и обоняния.

Гетерохронность, гетеротропность, гетерокинетичность, гетерокатефтенность процесса старения. Адаптация организма к старению за счет мобилизации резервных сил. Биологический витайт: эффекты поляризации, компенсации, конструирования.

Факторы, способствующие заболеваниям в позднем возрасте: нейроэндокринные изменения в организме, функциональные и структурные изменения систем организма, особая социально-психологическая ситуация в позднем возрасте, соматические заболевания.

Классификация психических расстройств в позднем возрасте: функциональные нарушения (неврозоподобные состояния, эмоциональные расстройства, истероиподобные расстройства), функциональные психозы (инволюционно-пресенильные психозы и сенильные психозы), деменция.



Пресенильная и сенильная деменция. Гипотезы о причинах. Основные признаки: прогрессивное ухудшение когнитивного функционирования. Типы старческого слабоумия. Болезнь Альцгеймера. Сосудистое слабоумие. Болезнь Пика. Болезнь Крейтцфельда-Якоба. Болезнь Хантингтона. Проблемы при постановке диагноза и тестировании. Изменение памяти при слабоумии.

Депрессия и ее виды. Эндогенные и экзогенные депрессии. Симптоматика и проявление депрессий. Мысли "печального круга", длительные приступы меланхолии, беспричинной грусти.

Болезни пожилого возраста: специфика и отличие от "молодежных" заболеваний. Хронические заболевания пожилого возраста: их этиология и специфика протекания.

#### *Семинар 4. Психофизиологические изменения в старости*

Вопросы для обсуждения

1. Общая характеристика процесса старения. Старение как нисходящая фаза развития.
2. Теории запрограммированного старения и стохастические теории старения.
3. Психофизиологические изменения, связанные с нормальным старением.
4. Адаптация организма к старению за счет мобилизации резервных сил.

#### *Семинар 5. Старость и психические заболевания*

Вопросы для обсуждения

1. Классификация функциональных нарушений.
2. Неврозоподобные состояния.
3. Эмоциональные и истероиподобные расстройства.
4. Функциональные психозы (инволюционно-пресенильные психозы и сенильные психозы)
5. Старческая деменция.

#### ***Тема 4. Старость как социальная категория. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к старости и статусу пенсионера***

Старение как переход в систему новых социальных ролей, в новую систему групповых и межличностных отношений. Социальное старение как «социальная деградация».

Социальные теории старости. Теория отчуждения. Теория деятельности. Понятие «успешная старость». Концепция структурной зависимости. Теория субкультуры. Теория разобществления. Теория модернизации.

Особенности современной ситуации в России и социально-психологические проблемы пожилых людей. Социальное обслуживание пожилых людей: центры социального обслуживания, дома-интернаты, геронтологические центры.

Половозрастные различия социального отчуждения пожилых людей: социальное положение пожилых женщин и мужчин.

Удовлетворенность жизнью в позднем возрасте и ее источники.

Прекращение работы как фактор, ускоряющий процесс старения человека. Негативные последствия выхода на пенсию: "шок отставки", расставание с профессией, изменение ритма и образа жизни, снижение социального статуса, престижа, сокращение сферы деятельности, ухудшение материального положения. Изменения паттернов поведения в семье.

Этапы процесса выхода человека на пенсию и адаптации к роли пенсионера (Р.С. Эшли) Типы отношений человека к выходу на пенсию и процесс адаптации. Выработка стратегии адаптации: сохранение себя как личности или сохранение себя как индивида.

Социальная деятельность как системообразующий фактор адаптации к старости. Проблема занятости и сохранения социальной активности в позднем возрасте. Посильный труд, его значение для оптимального старения. Наставничество и опекунство. Хобби. Реализация творческих способностей. Расширение круга социальных связей с внешним миром.

Финансовая подготовка к пенсии. Понятие "экономического старения". Заблаговременная забота о материальном обеспечении.

Диагностика психологической готовности к выходу на пенсию. Выяснение мотивации нежелания выхода на пенсию. Выявление людей «группы риска» (с личностными особенностями, затрудняющими адаптацию к новой социальной позиции пенсионера).

#### ***Семинар 6. Пожилой человек в системе общественных отношений: социальная поддержка или изоляция?***

Вопросы для обсуждения

1. Старость в истории человечества. Социальные стереотипы восприятия старости в современном мире.
2. Геронтологический эйджизм: причины возникновения и проблемы преодоления.
3. Социальные теории старения: ущербность или личностный рост.
4. Удовлетворенность жизнью и ее источники в позднем возрасте.

#### ***Семинар 7. Проблема выхода на пенсию***

Вопросы для обсуждения

1. Прекращение работы как фактор ускоряющий процесс старения. Шок отставки.
2. Технология подготовки к выходу на пенсию как необходимый момент социализации в старости.
3. Этапы адаптации к статусу пенсионера.

4. Проблема занятости и сохранения социальной активности в позднем возрасте.

5. Реализация творческих способностей. Расширение круга социальных связей с внешним миром.

***Тема 5. Изменения межличностных отношений в пожилом возрасте.  
Консультирование по вопросам супружеских и родительско-детских отношений в  
пожилом возрасте***

Специфика межличностных взаимоотношений в семье. Семья как источник стабильности, радости, поддержки, защищенности, прочности. Удовлетворенность семейной жизнью. Сексуальность и старение. Видоизменение сексуальной потребности. Потребность в нежности, поддержке, заботе.

Кризисные периоды в жизни семьи. Супружеские конфликты в семье пожилого человека. Психологические причины возникновения, динамика развития. Профилактика семейных конфликтов.

Смерть одного из супругов как сильный стрессовый фактор. Переживание утраты. Приспособление к вдовству. Проблема одиночества и вступления в новый брак.

Отношения с детьми. Прекращение воспитательной функции. Перераспределение ролей. Природа и причины конфликтов с детьми.

Отношения с внуками. Освоение прародительского статуса. Готовность к переходу в новую позицию. Стадии «прародительства», типы бабушек.

Налаживание отношений с братьями и сестрами. Потребность в поддержке и уходе.

Дружеские отношения. Сужение круга общения, потеря друзей.

***Семинар 8. Роль семьи в жизни пожилых людей***

Вопросы для обсуждения

1. Изменение супружеских отношений в позднем возрасте.

2. Проблема вторичной адаптации супругов. Супружеские конфликты и разводы в позднем возрасте.

3. Вдовство: социальные и психологические последствия. Варианты жизни.

4. Динамика отношений пожилых родителей и взрослых детей.

5. Проблема жестокого отношения к пожилым людям.

7. Проблема одиночества в пожилом возрасте.

8. Дружеские отношения в позднем возрасте.

***Семинар 9. Прародительство и его значение в жизни пожилого человека.***

Вопросы для обсуждения

1. Прародительство как культурно-исторический и психологический феномен.

2. Типология прародителей.

3. Стадии прародительства.
4. Влияние прародителей на развитие психики ребенка.
5. Проблемы взаимодействия родителей и прародителей.

### **Раздел 3. Психологические аспекты старения**

*Тема 6. Особенности развития интеллектуальной и личностной сферы в пожилом возрасте*

Модели когнитивного старения: снижение, стабильность, прогресс.

Снижение психического тонуса, силы и подвижности как основная возрастная характеристика психического реагирования в старости. Диапазон показателей, характеризующих силу и подвижность в проявлениях интеллектуально-мнемических функций.

Благоприятные формы психического старения: качественная неизменность и практическая сохранность психических функций. Проблемы внимания, вызванные старением.

Влияние старения на процессы памяти. Выраженное ослабление механического компонента памяти, кратковременной памяти. Профессиональная направленность и избирательность памяти у лиц высокоинтеллектуального труда.

Особенности и своеобразие интеллекта пожилых людей. Характерные черты: уменьшение показателей интеллекта по психологическим тестам IQ с возрастом; снижение мотивации к проявлению интенсивной интеллектуальной деятельности, ограничение профессиональной компетентности (ригидность "профессионального мышления"). Специфически иное отношение к интеллектуальным, тестовым заданиям. Критерии интеллекта в старости - мудрость, опытность, проницательность, предвидение последствий будущих действий ("антиципация"). Мудрость как экспертная система знаний. Основные свойства.

Творческие способности в старости, их сохранность и развитие.

Возрастная динамика личностных новообразований в процессе старения. Специфические изменения эмоциональной сферы пожилого человека.

Возрастная динамика развития мотивов в период поздней зрелости и старости.

Изменение черт характера в позднем возрасте. Заострение личностных черт: сужение и "застывание" интересов, эмоциональная неустойчивость, эгоцентризм, недоверие к людям, подозрительность, мелочность, стремление все принимать на свой счет, требование усиленного внимания окружающих, обидчивость, склонность к демонстративной жалости к себе и т. д.

Выделение различных личностных типов, которые придерживаются разных, иногда противоположных стилей жизни, ценностных ориентаций, стратегий преодоления трудностей (по показателям уровня активности, стратегиям преодоления трудностей, отношению к миру и себе, удовлетворенности жизнью) (Л.И. Анцыферова). Типология Ф. Гизе. Социально-психологические типы старости (И.С. Кон). Типология приспособления человека к старости Д. Бромлей.

Помощь психолога в определении перспектив развития в старости. Поиски нового смысла жизни, новой системы ценностей и возможность достижения второй творческой кульминации, творческой самореализации в старости.

### ***Семинар 10. Динамика изменений познавательной сферы пожилого человека***

Вопросы для обсуждения

1. Особенности и своеобразие интеллекта в позднем возрасте.
2. Нарушения в интеллектуальной сфере человека в позднем возрасте
3. Изменения в сфере внимания и памяти. Приемы компенсации снижающихся возможностей памяти и внимания.

4. Мудрость как экспертная система знаний. Основные свойства.

5. Интеллектуальность и творчество как триггер долголетия.

### ***Семинар 11. Динамика изменений личностной сферы пожилого человека***

Вопросы для обсуждения

1. Проблема изменения личности в старости в современной науке: К.Юнг, А.Адлер, Э.Эриксон, Р.Пек, Л.Анцыферова.

2. Изменение черт характера и базовых качеств личности.

3. Типология личности в пожилом возрасте.

4. Возрастная динамика изменения мотивов. Гендерные особенности.

5. Детерминанты личностной зрелости в позднем возрасте.

### ***Тема 7. Специфика внутреннего мира человека в позднем возрасте. Помощь в принятии своего жизненного пути***

Влияние социальных стереотипов на субъективное отношение человека к самому себе. Интериоризация негативных стереотипов и их роль в снижении самооценки пожилых людей.

Физическое состояние (недужность, болезненность) как фактор старения, причина неудовлетворенности жизнью в старости.

Проблема осознания старения и старости. Иллюзия "неизменности". Осознание старости как причина внутренних конфликтов. Проблема нормативных возрастных кризисов в позднем возрасте. Кризис потери идентичности. Пути его преодоления.

Общая характеристика самосознания старого человека - застревание на состоянии личного неблагополучия. Причины изменения представлений о себе. Снижение самооценки. Механизмы личностной защиты пожилого человека.

Проблема компетентности в старости. Взаимосвязь компетентности и самоуважения.

Изменение структуры психологического времени. Осознание неизбежности смерти. Влияние экзистенциальной системы личности, степени религиозности, субъективного жизненного опыта, состояния здоровья на отношение к смерти. Этапы умирания (классификация Кюблер – Росс).

Обращение к религии в позднем возрасте.

### ***Семинар 12. Специфика самосознания человека в позднем возрасте***

Вопросы для обсуждения

1. Специфика Я-концепции в позднем возрасте. Влияние стереотипов.
2. Условия развития Я концепции в старости: адаптивное и неадаптивное старение.
3. Особенности механизмов защиты в позднем возрасте.
4. Кризис потери идентичности: как преодолеть?

### ***Семинар 13. Мир эмоций и переживаний в пожилом возрасте***

Вопросы для обсуждения

1. Специфические изменения эмоциональной сферы пожилого человека. Чувство ненужности, привязанность к прошлому.
2. Изменение структуры психологического времени.
3. Роль религии в жизни пожилого человека.
4. Озабоченность смертью и ее значение в жизни пожилого человека.

### ***Тема 8. Методы психологической поддержки и реабилитации пожилых людей***

Формулирование целей психологического воздействия: социальная компетентность", "изменчивость поведения", "успешное старение", "эффективное приспособление", "поздняя свобода", "искусство старения" и др. Оказание помощи в оценке прожитой жизни, в преодолении невозвратимых потерь, которые нельзя изменить (смерть супруга) и тех, которые можно изменить (например, сужение круга общения).

Направления оказания социально-психологической помощи пожилым людям социальными работниками: создание системы "социальной поддержки"; преодоление негативных психологических установок (отчаяния, чувства беспомощности, недооценки своих возможностей); помощь в новом устройстве жизни в одиночестве после понесенной утраты. Знакомство с психотехниками по регуляции отдельных психических функций и способностей. Тренинг когнитивных навыков. Приемы компенсации снижающихся

возможностей памяти и внимания. Приемы саморегуляции и организации жизненного пространства.

Противодействие социальному старению: способы реагирования. Техника "антиципирующего совладания": заблаговременное обдумывание своей жизни после отставки, поиск новых путей включения в общественную жизнь и подходящей деятельности, планирование свободного времени, предвидение негативных событий и состояний. "Психологическое сопротивление" - увеличение мотивации в приобретении свободы и контроля над значимыми событиями жизни. Формирование у пожилых людей социальной установки на "активный" образ жизни. Формы оказания социально-психологической помощи: индивидуальные и групповые беседы, лекции, дискуссии; обучающие программы для пожилых.

#### ***Семинар 14. Что должен знать психолог: правовые вопросы защиты пожилых граждан в России***

Вопросы для обсуждения

1. Социальная защита лиц старших возрастов в современной России, ее нормативно-правовая база.
2. Модели социального обслуживания пожилых клиентов. Оказание адресной социальной помощи престарелым людям.
3. Этика в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.
4. Международный и российский опыт и инновационные технологии оказания социально-психологической помощи пожилым людям.
5. Психологическая уязвимость социального работника.

#### ***Семинар 15. Психологическая поддержка и реабилитация пожилых людей***

Вопросы для обсуждения

1. Специфика психологической помощи, поддержки и психотерапии в работе с пожилыми людьми.
2. Приемы саморегуляции и организации жизненного пространства пожилого человека.
3. Когнитивный тренинг в работе с пожилыми людьми.
4. Образование пожилых: возможности, реальность, перспективы.
5. Особенности взаимодействия с пожилыми людьми с проблемами слуха, зрения, речи, движения.

#### ***Семинар 16. Психотерапия в работе с пожилыми людьми***

Вопросы для обсуждения

1. Возможности и ограничения в психотерапии в работе с пожилыми клиентами.

2. Арт-терапия и ее виды в работе с пожилыми людьми:
3. Библиографический метод и мемуаротерапия как мотивирование жизненной активности.
4. Терапия воспоминаний.

## **5. Образовательные технологии**

В процессе чтения лекций используются следующие образовательные технологии:

- информационные технологии интерактивного обучения (мультимедийные презентации, веб-семинар, решение ситуационных задач);
- технология проблемного изложения учебного материала;
- технологии активного обучения (активизация мышления студентов на лекции с активной обратной связью или с использованием метода эвристической беседы);

Мультимедийная презентация – это один из самых перспективных обучающих инструментов, позволяющий одновременно задействовать графическую, текстовую и аудиовизуальную информацию. Чередование или комбинирование текста, графики позволяет донести информацию по дисциплине «Геронтопсихология» в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме. Классический вариант мультимедийной презентации, основанной на демонстрации слайд-шоу – мультимедийная презентация PowerPoint. Этот вид презентаций отличается простотой использования и легкостью видоизменения содержания, основных параметров и настроек. Презентации PowerPoint необходимы для оптимизации учебного процесса, именно поэтому в настоящее время широко используются при проведении лекций. Удобная слайдовая структура и возможность разместить достаточный объем графической и текстовой информации. В состав данного вида презентаций включаются графические объекты типа диаграмм, фотографий и схем.

Проблемное изложение учебного материала – педагогическая технология организации лекции, при которой изложение учебного материала осуществляется на основе создания проблемных ситуаций, формулирования и решения проблемных задач. Такое преподавание имитирует исследовательский процесс, усиливает мыслительную активность студентов и их стремление к познавательной деятельности.

Активизация мышления студентов осуществляется в процессе изложения лекционного материала с использованием активной обратной связи или метода эвристической беседы. Лекция с активной обратной связью ориентирована на глубокое понимание и усвоение учебного материала обучающимися и предусматривает



использование приемов аргументации, доказательства, контрольных вопросов и ответов на вопросы, возникающие у студентов в процессе осмысления теоретического материала лекции. Эвристическая беседа – это диалогический метод обучения с использованием тщательно продуманной системы вопросов, предполагающих размышление и подводящих обучающихся к усвоению цепочки фактов.

На практических занятиях применяются:

- интерактивные технологии (дискуссии в группах);
- учебный тренинг.

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают своё мнение по проблеме, заданной преподавателем. Дискуссии уместны при обсуждении студентами проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов или профессиональной позиции.

Учебный тренинг – форма учебной работы, организуемая на основе технологии интерактивного обучения «индивидуальный технологический тренинг», в основу которой положено использование имитационных тренинговых упражнений. В рамках дисциплины «Геронтопсихология» предусмотрены имитационные тренинговые упражнения, направленные на развитие навыков педагогической деятельности у студентов бакалавриата в рамках занятий по темам «Специфика внутреннего мира человека в позднем возрасте. Помощь в принятии своего жизненного пути», «Старость как социальная категория. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к старости и статусу пенсионера».

В процессе самостоятельной работы студентов бакалавриата рекомендуются к использованию:

- технология организации самостоятельной работы обучающихся;
- технология реализации индивидуальной образовательной траектории;

Самостоятельная работа студентов – учебная деятельность студента, которая планируется, выполняется по заданиям, при методическом руководстве и под контролем преподавателя, но без его прямого участия. В рамках дисциплины «Геронтопсихология» самостоятельная работа студентов бакалавриата предусматривает индивидуальное учебно-методическое обеспечение дисциплины, индивидуальные консультации студентов и текущий контроль за выполнением самостоятельных практических заданий.

Индивидуальная образовательная траектория – определенная последовательность составляющих учебной деятельности каждого студента по реализации собственных образовательных целей, соответствующая его способностям, возможностям, мотивации,

интересам и осуществляемая при координирующей, организующей, консультирующей деятельности преподавателя. Реализация индивидуальной образовательной траектории в рамках дисциплины «Психология зрелых возрастов» осуществляется путем составления каждым студентом бакалавриата своей индивидуальной образовательной программы на основе специально разработанного учебно-методического комплекса. В согласованной с преподавателем индивидуальной образовательной программе студенты самостоятельно определяют порядок выполнения практических заданий по дисциплине в объеме не менее 75% от общего объема заданий учебно-методического комплекса и форму отчетности в системе текущего контроля.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **6.1. План самостоятельной работы студентов**

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	Психофизиологические изменения в процессе старения. Консультирование по вопросам здоровья и психическим заболеваниям в старости Старость как социальная категория. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к старости и статусу пенсионера	Практикум по решению задач	Практическое занятие	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	36
2	Доклад - презентация	Старость как социально-историческое явление и как предмет науки	Публичное выступление по представлению полученных результатов	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	16

		Особенности психологического консультирования пожилых людей	учебно-исследовательской темы в программе Microsoft PowerPoint		
3	Семинар	Темы раздела 2	Подготовка к учебным аудиторным занятиям: Проработка теоретического материала учебной дисциплины; Работа с периодическими изданиями, специальной литературой по теме; Подготовка к текущему контролю		36
3	Коллоквиум	Темы раздела 3	Подготовка к учебным аудиторным занятиям: Проработка теоретического материала учебной дисциплины; Работа с периодическими изданиями, специальной литературой по теме; Подготовка к текущему контролю		20
					72 ч

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках, рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли,

выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.

Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе.

Для успешного освоения материала дисциплины «Геронтопсихология» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.

Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.

Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем.

При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме.

Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией.

Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную и научную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развития исследовательских умений обучающихся.

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, коллоквиуму, групповой дискуссии, контрольному срезу, докладу, контрольной работе, написанию и защите курсовой работы, экзамену).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-

методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить).

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Геронтопсихология» - это повторить весь материал дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к зачету обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, заданные в ходе зачета. При самостоятельной подготовке к зачету можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал.

Зачет предполагает устный ответ на один из вопросов, касающихся теоретического материала дисциплины (перечень вопросов к зачету предоставляется обучающимся заранее ведущим преподавателем).

Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Геронтопсихология» обучающиеся должны принимать во внимание, что весь материал, представленный в рабочей

программе, нужно знать, понимать смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся. Работа обучающихся на практических занятиях способствует получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому результату на зачете

### **6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов**

#### ***Контроль освоения компетенций***

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Вопросы к зачету: 1-9 Тесты: 1-3 Рефераты 1-2 Вопросы для самопроверки: 8 Практические задания: 3	Раздел 1. Введение в Геронтопсихологическое консультирование	ОПК – 4.1.
2	Вопросы к зачету: 10-28 Тесты: 4-24 Презентации 3-7 Вопросы для самопроверки 15 Практические задания 8	Раздел 2. Биологические и социальные аспекты старения	ОПК – 4.1.
3	Вопросы к зачету: 29-40 Тесты: 25-40 Презентации 8-20 Вопросы для самопроверки 20 Практические задания 5	Раздел 3. Психологические аспекты старения	ОПК- 4.1., ПК – 4.2.

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине «Геронтопсихология» (Приложение 1).

### **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Геронтопсихология»**

#### **7.1. Учебная литература:**

1. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для вузов / Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.. —

Москва : Академический проект, 2020. — 420 с. — ISBN 978-5-8291- 2748-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110032.html>

2. Сахарова Т.Н. Геронтопсихология : учебник с практикумом / Сахарова Т.Н., Уманская Е.Г., Цветкова Н.А.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 352 с. — ISBN 978-5-4263-0636-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97709.html>

3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Анцыферова Л.И.. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 515 с. — ISBN 5-9270-0094-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88381.html>

## **7.2. Интернет-ресурсы**

1. [www.azps.ru](http://www.azps.ru) – психопортал А.Я. Психология – сайт содержит огромное количество статей по психологии различной тематики, направленности, собраны описания большинства наиболее известных профессиональных тестов (психодиагностических методик), разного рода упражнения, ролевые и деловые игры, несколько примерных программ психологического тренинга, а также психологический словарь из более 2800 понятий, используемых в психологической теории и практике

2. [www.flogiston.ru](http://www.flogiston.ru) - психопортал Флогистон - представлена самая разная литература по психологии (тексты классиков, книги по психологии, etc), библиография журналов, посвященных психологии, их описания, публикуются различные интервью, тематические обзоры психологических сайтов, обзоры книг и журналов по психологии, обзоры книжных магазинов, новости психологии.

3. [www.psi.webzone.ru](http://www.psi.webzone.ru) - психопортал Психологический словарь - представлены словарь по алфавиту, словарь по тематике, краткое введение в психологию, психологический практикум, тестирование знаний по психологии.

4. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - научная электронная библиотека – представлены литература по психологии, журналы, справочники и словари.

5. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) - российская государственная библиотека – в электронной библиотеке РГБ представлены универсальное собрание, рукописные материалы, каталог диссертаций, научной и учебной литературы, электронный каталог, внешние ресурсы (на иностранном языке) по психологии.



6. [www.grandars.ru/college/psihologiya/](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/) - представлен материал об основах психологии, основных типологиях личности, психических процессах и состояниях, материалы социальной психологии, психологии продаж

### **7.3. Программное обеспечение**

1. Windows XP/7.
2. Microsoft Office 2003/2007/2010.
3. Программное решение СТАТКЛАСС в составе с IBM SPSS Statistics Base.

### **7.4. Материально-техническое обеспечение**

Материально-технической базой является учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой с предоставлением выхода в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС института, а также кабинет.

1. Учебная мебель
2. Мультимедиа-проектор Acer X111
3. Экран ScreenMedia Economy-P рулонный настенный
4. Учебные стенды

Особенности материально-технической базы, необходимой для организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматриваются и реализуются по мере необходимости. В частности, в учебном процессе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Для учащихся с нарушением зрения – портативный видеоувеличитель, принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, бумага для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, программа экранного увеличения с речью, портативный тактильный дисплей Брайля. Для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата – роллер компьютерный, ресивер для беспроводной связи, большая программируемая клавиатура, столы. Для учащихся с нарушением слуха – FM - передатчик, FM - приемник с индукционной петлей.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.30 «Геронтопсихология» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2020 г. № 839.

Программу составила:

Ахильгова М.Т., доцент кафедры психологии и педагогики

Программа одобрена на заседании кафедры «Психология и педагогика»  
Протокол № 5 от « 21 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2024 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом исторического факультета  
Протокол № 9 от « 22 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2024 года