

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени
И.М.Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

Институт психологии и социальной работы

Кафедра педагогики и медицинской психологии

Методические материалы по дисциплине:
«Психологические особенности общения с людьми пожилого и старческого
возраста»
основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа специалитета
КОД Наименование ОП: 37.05.01 Клиническая психология

Раздел 1.

1. Согласно периодизации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к какому периоду относят людей в возрасте от 60 до 74 лет?
 - a) пожилой возраст
 - b) старческий возраст
 - c) средний возраст
 - d) период долгожительства
2. В классификации ВОЗ какой возрастной интервал выделен для старческого возраста?
 - a) 75–89 лет
 - b) 60–74 года
 - c) 80–90 лет
 - d) 70–85 лет
3. Какую верхнюю границу пожилого возраста предлагает одна из современных зарубежных классификаций, например, в работах В. Квинн (2000)?
 - a) от 65 лет
 - b) от 60 лет
 - c) от 70 лет
 - d) от 55 лет
4. Какова позиция ВОЗ относительно долгожителей?
 - a) люди в возрасте 90 лет и старше
 - b) люди, перешагнувшие 100-летний рубеж
 - c) люди в возрасте от 85 до 100 лет
 - d) люди, чей возраст превышает среднюю продолжительность жизни в три раза
5. Какие возрастные границы пожилого возраста для мужчин и женщин закреплены в российской науке и практике социальной работы?
 - a) 60–74 года для мужчин и 55–74 года для женщин
 - b) 65–80 лет для мужчин и 60–75 лет для женщин
 - c) 55–65 лет для мужчин и 50–60 лет для женщин
 - d) 50–70 лет для мужчин и 45–65 лет для женщин
6. В чем заключается разница в подходах к возрастной периодизации пожилого возраста в классификациях ВОЗ и в российской науке?
 - a) в российских классификациях начало пожилого возраста для женщин установлено раньше (55 лет против 60 лет по ВОЗ)
 - b) в классификации ВОЗ пожилой возраст начинается раньше, чем в российской науке
 - c) в российской науке пожилой возраст начинается с 65 лет
 - d) классификация ВОЗ не выделяет пожилой возраст
7. Как пересмотр возрастных границ в классификации ВОЗ связан с демографическими изменениями?
 - a) это отражает улучшение здоровья, повышение способности к деторождению и сохранение работоспособности на протяжении многих лет
 - b) это связано исключительно со стремлением повысить пенсионный возраст во всех странах
 - c) это вызвано изменением структуры заболеваемости населения
 - d) это результат уменьшения средней продолжительности жизни
8. В рамках какого подхода Б.Г. Ананьев определяет возрастные границы взрослости?
 - a) от 18 до 60 лет
 - b) от 20 до 75 лет
 - c) от 25 до 50 лет
 - d) от 30 до 55 лет

9. На какие основные периоды, согласно Б.Г. Ананьеву, делится взрослость?
- a) ранняя взрослость (18–25 лет), средняя взрослость (26–46 лет), поздняя взрослость (47–60 лет)
 - b) молодость (20–30 лет), зрелость (30–45 лет), пожилой возраст (45–60 лет)
 - c) юность (17–25 лет), зрелость (25–50 лет), старость (50–75 лет)
 - d) ранняя взрослость (21–25 лет), средняя взрослость (25–40 лет), поздняя взрослость (40–55 лет)

10. Какие три стадии включает в себя поздний период жизни, согласно циклу «старость» в классификации Д. Бромлей?

- a) отставка (от 65 лет), старый возраст (от 70 лет), финиш (период старческих болезней и умирания)
- b) предпенсионный возраст (55–65 лет), пенсионный возраст (65–75 лет), старческий возраст (75 лет и старше)
- c) ранняя старость (60–70 лет), средняя старость (70–80 лет), поздняя старость (80 лет и старше)
- d) возраст дожития (65–75 лет), возраст угасания (75–85 лет), возраст одряхления (85 лет и старше)

11. Согласно возрастной периодизации Дж. Биррена, какой возрастной диапазон относится к седьмой фазе — «поздняя зрелость»?

- a) 50–75 лет
- b) 40–60 лет
- c) 55–70 лет
- d) 45–65 лет

12. Какой недостаток в периодизации Дж. Биррена отмечал Б.Г. Ананьев?

- a) в её основе лежат разные принципы дифференциации (по возрасту и по роду деятельности), что делает её некорректной
- b) она охватывает слишком узкий возрастной диапазон
- c) она не учитывает гендерные различия
- d) она основана только на биологических критериях

13. Какая стадия, по мнению Д. Бромлей, является переходной к циклу старости?

- a) предпенсионный возраст (55–65 лет)
- b) средняя взрослость (25–40 лет)
- c) поздняя юность (15–21 год)
- d) ранняя взрослость (21–25 лет)

14. Какой возраст, согласно Э. Эриксону, обозначает начало заключительной стадии психосоциального развития — «поздняя зрелость»?

- a) от 65 лет
- b) от 50 лет
- c) от 70 лет
- d) от 60 лет

15. Какую главную задачу развития, по мнению Э. Эриксона, решает человек на последней стадии своего жизненного пути?

- a) достижение эго-интеграции (мудрости) vs отчаяние
- b) генеративность vs застой
- c) интимность vs изоляция
- d) автономия vs стыд и сомнение

16. Что, согласно Э. Эриксону, лежит в основе психосоциального кризиса в поздней зрелости?

- a) необходимость принять свою жизнь как состоявшуюся, что ведёт к мудрости, или погрузиться в отчаяние из-за ощущения, что жизнь прожита зря
- b) поиск близких отношений и боязнь одиночества

- с) стремление передать свой опыт и знания следующему поколению
- d) желание утвердить свою независимость и самостоятельность

17. Как называется заключительная стадия развития личности в эпигенетической теории Э. Эриксона?

- a) эго-интеграция vs разочарование в жизни
- b) генеративность vs стагнация
- с) интимность vs изоляция
- d) идентичность vs ролевое смещение

18. В какой из фаз своей восьмифазной периодизации Дж. Биррен выделяет «старость»?

- a) 8-я фаза, от 75 лет и далее
- b) 7-я фаза, от 60 лет и далее
- с) 8-я фаза, от 80 лет и далее
- d) 6-я фаза, от 65 лет и далее

19. Как варьируются возрастные границы верхней границы зрелости и начала старости в различных периодизациях, по данным Б.Г. Ананьева?

- a) от 55 лет (у В.В. Бунака) до 75 лет (у Д. Биррена)
- b) от 50 лет (у З. Фрейда) до 70 лет (у Э. Эриксона)
- с) от 60 лет (в классификации ВОЗ) до 65 лет (в российских классификациях)
- d) от 40 лет (у Д. Векслера) до 60 лет (у Г. Гримма)

20. Согласно подходу Д.Б. Бромлей, из каких основных циклов состоит жизнь человека?

- a) внутриутробный, детство, юность, зрелость, старость
- b) младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость
- с) рождение, развитие, зрелость, старение, смерть
- d) физический, когнитивный, социальный, духовный

21. Что обозначает Дж. Биррен термином «зрелость» в своей периодизации?

- a) весь диапазон развития между юностью и старостью
- b) только период наивысшей профессиональной продуктивности
- с) этап, на котором завершается физическое развитие организма
- d) время, когда человек достигает пика своих интеллектуальных способностей

22. Какой временной интервал, согласно Д.Б. Бромлей, охватывает стадия «средняя зрелость»?

- a) от 25 до 40 лет
- b) от 21 до 35 лет
- с) от 30 до 45 лет
- d) от 20 до 30 лет

23. Согласно периодизации Э. Эриксона, какой возрастной этап следует за «средней зрелостью» (26–64 года)?

- a) поздняя зрелость (от 65 лет)
- b) старческий возраст (от 70 лет)
- с) старость (от 75 лет)
- d) завершающий период (от 80 лет)

24. Какие три стадии, согласно Д. Бромлей, охватывает цикл «зрелость»?

- a) ранняя зрелость, средняя зрелость, поздняя зрелость
- b) молодость, зрелость, пожилой возраст
- с) ранняя зрелость, средняя зрелость, поздняя зрелость
- d) юность, возмужалость, старость

25. Какой критерий, кроме хронологического возраста, используется в науке для определения возрастных границ?

- a) биологический, психологический и социальный возраст
- b) только уровень физического здоровья

- с) только социально-экономический статус
- д) исключительно генетическая предрасположенность

26. Что понимается под «психологическим возрастом»?

- а) субъективное ощущение человеком своего возраста и оценка своих способностей
- б) возраст, определяемый по степени изношенности органов и систем организма
- с) возраст, соответствующий уровню социальной ответственности человека
- д) количество лет, прожитых человеком с момента рождения

27. Что характеризует «социальный возраст» человека?

- а) соответствие уровня развития человека ожиданиям и нормам его социальной роли
- б) биологическая зрелость организма к выполнению репродуктивной функции
- с) способность человека адаптироваться к меняющимся условиям окружающей среды
- д) формальный возраст, зафиксированный в документах

28. Почему люди одного и того же хронологического возраста в позднем онтогенезе могут сильно отличаться по своему психофизиологическому состоянию?

- а) из-за различий в биологическом возрасте
- б) из-за разницы в уровне образования
- с) из-за места жительства (город или село)
- д) из-за семейного положения

29. Чем, согласно исследованиям, обусловлен «молодой» биологический возраст?

- а) сочетанием здорового ритма жизни с положительной наследственностью
- б) проживанием в экологически чистом районе
- с) высоким уровнем материального достатка
- д) отсутствием хронических заболеваний в анамнезе

30. В каком возрасте, согласно классификации Д.Б. Бромлей, начинается цикл «старости»?

- а) от 65 лет
- б) от 60 лет
- с) от 70 лет
- д) от 55 лет

31. Что, согласно Э. Эриксону, является позитивным результатом (новообразованием) успешного прохождения последней стадии развития?

- а) мудрость
- б) надежда
- с) забота
- д) компетентность

32. К какой стадии, согласно Э. Эриксону, приводит неудачное разрешение кризиса поздней зрелости?

- а) к отчаянию и ощущению бессмысленности прожитой жизни
- б) к изоляции и одиночеству
- с) к стагнации и безразличию
- д) к ролевому смешению и потере идентичности

33. В чём заключается основная идея подхода Д.Б. Бромлей к возрастной периодизации?

- а) в рассмотрении жизни как совокупности пяти последовательных циклов
- б) в выделении возрастных этапов на основе кризисных периодов
- с) в определении ведущей деятельности для каждого этапа
- д) в анализе социальной ситуации развития

34. Каковы возрастные границы периода «средняя зрелость» по Д.Б. Бромлей?

- а) от 25 до 40 лет
- б) от 20 до 35 лет

с) от 30 до 45 лет

д) от 40 до 55 лет

35. Какие три типа старости выделил в своей классификации немецкий психолог Ф. Гизе?

а) негативист, экстравертированный, интровертированный

б) активный, пассивный, агрессивный

с) профессиональный, семейный, уединенный

д) зависимый, независимый, защищённый

36. В чем суть типа «старик-негативист» в типологии Ф. Гизе?

а) в отрицании человеком каких-либо признаков старости и дряхлости

б) в активном участии в общественной жизни

с) в сосредоточенности на заботе о здоровье

д) в полном разочаровании в собственной жизни

37. Что характеризует экстравертированный тип старости, согласно Ф. Гизе?

а) переключение внимания на внешний мир и активную деятельность, возможно, в ущерб семье

б) погружение в собственные переживания, воспоминания и прошлый опыт

с) отрицание процесса старения и демонстрация «молодого» поведения

д) пассивное принятие старости и уход от дел

38. Что лежит в основе классификации социально-психологических типов старости, предложенной И.С. Коном?

а) характер деятельности, которой заполнена жизнь пожилого человека

б) отношение человека к своему здоровью

с) уровень материального достатка и благосостояния

д) наличие или отсутствие семейных связей

39. Какой из перечисленных типов старости, по мнению И.С. Кона, связан с наиболее высоким уровнем психологического благополучия?

а) активная, творческая старость

б) старость с заботой о здоровье

с) семейная старость

д) пассивная, созерцательная старость

40. Какие типы старости И.С. Кон относит к отрицательным, неблагоприятным?

а) агрессивные старые ворчуны и разочарованные в себе и жизни неудачники

б) пассивные старики и «вечные пенсионеры»

с) интровертированные старики и старики-негативисты

д) скептики и ипохондрики

41. Какой из перечисленных типов старости, по классификации И.С. Кона, является преимущественно «женским»?

а) тип, где главное приложение сил находится в семье, воспитании внуков и домашних хлопотах

б) активная творческая старость

с) тип, направленный на устройство собственной жизни (материальное благополучие, отдых)

д) тип, связанный с заботой о здоровье

42. Какие типы старости выделяет Д.Б. Бромлей в рамках своей классификации типов приспособления к старости?

а) конструктивное отношение, зависимость, защитная позиция, враждебность к окружающим, враждебность к себе

б) интегративный, псевдоконструктивный, защитный, апатичный

с) независимый, доминирующий, управляемый, изолированный

д) довольный уходом на пенсию, разочарованный, отстранённый, деятельный

43. Что характерно для «конструктивного отношения» к старости, по Д.Б. Бромлей?
- a) внутренняя уравновешенность, удовлетворённость контактами, критическое отношение к себе
 - b) полное отрицание своего возраста и стремление вести прежний образ жизни
 - c) уход в себя, пассивность и снижение социальных связей
 - d) постоянные жалобы и обвинение окружающих в своих бедах
44. Какая психологическая особенность характерна для представителей четвертого («мужского») типа старости по И.С. Кону?
- a) склонность к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, повышенная тревожность
 - b) полное безразличие к своему здоровью
 - c) агрессивность и желание всех поучать
 - d) уход в религию и метафизику
45. В чём отличие второго типа старости (по И.С. Кону) от первого (активной творческой старости)?
- a) энергия направлена на себя (материальное благополучие, отдых, самообразование), а не на внешнюю общественную деятельность
 - b) второй тип характеризуется низкой социальной приспособленностью
 - c) второй тип характерен исключительно для мужчин
 - d) второй тип связан исключительно с заботой о здоровье
46. Что, согласно классификации И.С. Кона, относится к негативным типам старости?
- a) разочарованные в себе и жизни неудачники
 - b) «вечные пенсионеры», ушедшие в себя
 - c) пассивные и апатичные старики
 - d) агрессивные брюзги и скептики
47. Какая группа факторов лежит в основе классификации типов старения Я. Врублевского?
- a) здоровье (психическое и физическое), социальная активность и сохранность психических функций
 - b) только социальная активность и включённость в жизнь общества
 - c) только уровень материального дохода и жилищные условия
 - d) семейное положение и количество детей и внуков
48. Что лежит в основе типологизации Ф. Гизе?
- a) отношение человека к процессу старения и связанным с ним изменениям
 - b) уровень интеллекта и сохранность когнитивных функций
 - c) степень вовлечённости в профессиональную деятельность
 - d) характер межличностных отношений в семье
49. В чём заключается специфика «семейного типа» старости в классификации Качкина?
- a) главной ценностью являются семья и её благополучие
 - b) человек уходит от социальных контактов в круг семьи
 - c) пожилой человек становится деспотом в семье
 - d) семья является основным источником стресса
50. Что, согласно И.С. Кону, является характерным для людей с конструктивным, психологически благополучным старением?
- a) они умеют радоваться жизни, сохраняют активность и способность адаптироваться к изменениям
 - b) они полностью сосредоточены на своих болезнях и лечении
 - c) они отгораживаются от всего нового, живут прошлым
 - d) они агрессивны и предъявляют претензии к окружающим

51. Какой тип старости Ф. Гизе считается наиболее негативным с точки зрения здоровья и продолжительности жизни?

- a) интровертированный тип
- b) экстравертированный тип
- c) тип «негативист»
- d) смешанный тип

52. Какой тип приспособления к старости, согласно Д.Б. Бромлей, характеризуется установкой «мир ужасен, и я бессилен»?

- a) враждебность к окружающим
- b) враждебность к себе
- c) зависимость
- d) конструктивное отношение

53. Какой тип старости, согласно Ф. Гизе, подразумевает принятие старения через внешние наблюдения за молодёжью, изменениями в технике и обществе?

- a) экстравертированный
- b) интровертированный
- c) негативист
- d) меланхоличный

54. В чём состоит принципиальное различие между позитивной и негативной стратегиями старения, выделяемыми в обобщённом виде Ф. Гизе и И.С. Коном?

- a) позитивная стратегия ведёт к сохранению социальной активности и психологического благополучия, негативная — к дезадаптации
- b) позитивная стратегия предполагает отказ от медицинской помощи, негативная — её принятие
- c) позитивная стратегия характерна для женщин, негативная — для мужчин
- d) позитивная стратегия связана с жизнью в городе, негативная — в деревне

55. Какой тип приспособления к старости, по Бромлей, является наиболее дезадаптивным?

- a) враждебность к себе
- b) конструктивное отношение
- c) зависимость
- d) защитная позиция

56. Согласно классификации И.С. Кона, какой тип старости приносит наименьшее удовлетворение?

- a) тип «неудачника», разочарованного в прожитой жизни
- b) семейный тип
- c) активная творческая старость
- d) тип «мужской», связанный с заботой о здоровье

57. Что, согласно И.С. Кону, является доминирующей деятельностью для «типа, направленного на устройство собственной жизни»?

- a) забота о материальном благополучии, отдыхе и самообразовании
- b) активная общественная или профессиональная деятельность
- c) воспитание внуков и помощь детям
- d) путешествия и смена впечатлений

58. В чём проявляется «зависимый» тип приспособления к старости по Д.Б. Бромлей?

- a) в пассивном подчинении внешним обстоятельствам
- b) в демонстрации своего превосходства над окружающими
- c) в самобичевании и депрессии
- d) в враждебности ко всем и вся

59. Какие два обобщённых типа старости выделяют Ф. Гизе и И.С. Кон?

- a) позитивная (уравновешенная, социально активная) и негативная (разочарованная,

изолированная)

- b) биологическая и хронологическая
- c) ранняя и поздняя
- d) компенсированная и декомпенсированная

60. Чем, в первую очередь, определяется успешность социально-психологической адаптации в пожилом возрасте?

- a) индивидуально-психологическими особенностями и избранной стратегией адаптации
- b) уровнем материального дохода и жилищными условиями
- c) состоянием физического здоровья и наличием хронических заболеваний
- d) количеством прожитых лет и паспортным возрастом

61. Какие две альтернативные стратегии адаптации к старости описываются в научной литературе?

- a) сохранение себя как индивида («замкнутый контур») и сохранение себя как личности
- b) активная и пассивная адаптация
- c) медицинская и социальная адаптация
- d) трудовая и досуговая адаптация

62. В чём заключается стратегия сохранения себя как индивида при адаптации к старости?

- a) в стремлении поддерживать свой прежний образ жизни, привычки и отношения
- b) в формировании новых личностных смыслов и поиске нового «Я»
- c) в полном отказе от прошлого и построении новой идентичности
- d) в пассивном приспособлении к условиям существования

63. Что представляет собой современный взгляд на адаптацию к выходу на пенсию в научной литературе?

- a) как на активный процесс реструктурирования идентичности, поиска новых смыслов и ресурсов
- b) как на пассивное приспособление к новым условиям, ведущее к деградации
- c) как на период неизбежного ухудшения всех функций организма и психики
- d) как на процесс потери социальной идентичности, который нужно минимизировать

64. Какие факторы, помимо физического здоровья, существенно влияют на успешность социально-психологической адаптации к старости?

- a) личностный потенциал и социально-психологический контекст
- b) возраст выхода на пенсию и трудовой стаж
- c) наследственность и генетическая предрасположенность
- d) место жительства и экологическая обстановка

65. Какая гендерная группа, согласно исследованиям, демонстрирует более высокую адаптивность в пожилом возрасте?

- a) андрогинные люди, сочетающие в себе маскулинные и фемининные черты
- b) маскулинные мужчины с ярко выраженными лидерскими качествами
- c) фемининные женщины, ориентированные на семейные ценности
- d) индифферентные личности с низкой эмоциональной вовлечённостью

66. Какие состояния в пожилом возрасте могут свидетельствовать о социально-психологической дезадаптации?

- a) снижение самооценки, чувство одиночества, социальная изоляция, депрессивные состояния
- b) активное участие в общественной жизни и посещение кружков по интересам
- c) появление новых хобби и интересов, требующих интеллектуальных усилий
- d) расширение круга общения и новые знакомства

67. В чём заключается роль копинг-стратегий в процессе адаптации пожилого человека?

- a) они представляют собой адаптационный потенциал личности, помогая совладать со стрессом и возрастными изменениями

- b) они полностью замедляют процесс старения, сохраняя когнитивные функции
- c) они исключают необходимость в социальной поддержке и межличностных контактах
- d) они не влияют на адаптацию, так как являются врождёнными и неизменными

68. Что из перечисленного может считаться «защитной» формой адаптации у пожилым возрасте?

- a) рационализация, уход в прошлое, отчуждение от молодых
- b) поиск новых социальных ролей и активное самообразование
- c) расширение круга общения и заведение новых знакомств
- d) вовлечение в волонтерскую и общественную деятельность

69. Какие методы могут использоваться для профилактики дезадаптации у пожилых людей?

- a) поддержание социальной активности, психологическая поддержка, обучение новым видам деятельности, помощь в поиске новых смыслов
- b) изоляция от любых стрессовых факторов и внешних раздражителей
- c) полный отказ от социальных контактов для сохранения внутреннего ресурса
- d) только медикаментозная терапия и постоянный медицинский контроль

70. Какая стратегия поведения пожилого человека характеризует активное приспособление к старости?

- a) поиск новых интересов и вовлечение в новые сферы деятельности
- b) уход в болезнь и постоянные жалобы на самочувствие
- c) пассивное принятие происходящего и снижение социальных контактов
- d) агрессивное неприятие любых перемен и сопротивления новому

71. Что, согласно исследованиям, является основным ресурсом для сохранения самостоятельности в старости?

- a) высокий уровень образования и интеллекта
- b) наличие взрослых детей, готовых взять на себя заботу
- c) высокий уровень материальной обеспеченности
- d) доступность качественного медицинского обслуживания

72. В чём может проявляться дезадаптивное поведение пожилого человека в семье?

- a) в сверхконтроле над членами семьи и стремлении командовать
- b) в стремлении к самостоятельности и независимости от родственников
- c) в передаче жизненного опыта и наставничестве над внуками
- d) в тихом и уединённом образе жизни, не мешая другим

73. Какие факторы могут быть отнесены к основным факторам риска социально-психологической дезадаптации пожилых людей?

- a) потеря близких, выход на пенсию, ухудшение здоровья, социальная изоляция
- b) получение крупного наследства и улучшение жилищных условий
- c) переезд на новое место жительства в тёплые края
- d) рождение внуков и увеличение семейных обязанностей

74. Что помогает пожилому человеку сохранить чувство собственной значимости и полезности?

- a) возможность передавать свой опыт и знания другим, быть востребованным
- b) осознание факта, что он уже отработал и заслужил отдых
- c) отказ от любых бытовых обязанностей и забот
- d) концентрация исключительно на своём здоровье и самочувствии

75. Какое изменение социальной идентичности является типичным для человека в пожилом возрасте?

- a) свертывание социальных функций (прекращение трудовой деятельности) может привести к потере признания и ощущению психологической изоляции
- b) социальная идентичность остаётся неизменной на протяжении всей жизни
- c) в пожилом возрасте формируется принципиально новая, более сильная и устойчивая

социальная идентичность

d) социальная идентичность полностью замещается семейной идентичностью

76. Что остаётся стабильным и что меняется в личностной идентичности человека от юности до старости, согласно современным исследованиям?

a) структура идентичности остаётся стабильной, но содержание (наполнение элементов) динамически меняется

b) содержание остаётся неизменным, но структура личности меняется

c) и структура, и содержание остаются неизменными на протяжении всей жизни

d) и структура, и содержание кардинально перестраиваются с каждым возрастным этапом

77. Какие факторы, по данным исследований, играют решающую роль в формировании субъективного возраста и возрастной идентичности у пожилых?

a) самоощущение, восприятие собственного старения и исполняемые социальные роли

b) исключительно паспортный возраст и дата рождения

c) состояние здоровья супруга или супруги

d) наличие или отсутствие автомобиля

78. Как субъективное восприятие возраста влияет на психологическое благополучие и социальную активность пожилых женщин, согласно исследованиям?

a) социально активные женщины позитивно оценивают себя и свою жизнь, более удовлетворены настоящим и будущим

b) субъективное восприятие возраста не связано с социальной активностью и уровнем счастья

c) более молодое субъективное ощущение возраста может вести к депрессии из-за несоответствия реальности

d) социальная активность не влияет на самооценку и восприятие своего возраста

79. Что является одним из ключевых механизмов поддержания позитивной идентичности в пожилом возрасте?

a) переосмысление жизненного пути, интеграция прошлого опыта и принятие своего настоящего

b) полное отрицание значимости прошлого и жизни исключительно настоящим

c) фиксация на неудачах, потерях и разочарованиях прошлого

d) стремление подражать молодым во всём и копировать их поведение

80. Какая стратегия адаптации позволяет сохранить позитивную идентичность человеку, сильно идентифицировавшему себя со своей профессией, после выхода на пенсию?

a) поиск новых ролей и сфер для самореализации (например, передача опыта молодёжи)

b) уход в себя и полная изоляция от общества

c) полное отрицание факта выхода на пенсию и продолжение работы вопреки всему

d) постоянная критика молодых специалистов и коллег

81. Что происходит с социальной идентичностью пожилого человека, утратившего свою профессиональную роль?

a) она перестраивается, и на смену профессии приходят новые идентичности (пенсионер, садовод, бабушка/дедушка)

b) она полностью разрушается, что ведёт к тяжёлым депрессиям

c) она не меняется, человек продолжает мысленно идентифицировать себя с профессией

d) она трансформируется в негативную идентичность «обузы для семьи»

82. Что, согласно исследованиям, является основой для формирования позитивной возрастной идентичности у пожилых людей?

a) ощущение контроля над собственной жизнью и возможность влиять на события

b) высокая пенсия и хорошее материальное положение

c) проживание с детьми и внуками в одной квартире

d) отсутствие хронических и возрастных заболеваний

83. В чём, согласно данным исследований, проявляются гендерные различия восприятия собственной старости?

- a) мужчины ориентируются на внутренние ощущения, женщины — на внешние маркеры старения (морщины, седина)
- b) мужчины воспринимают старость позитивнее, чем женщины
- c) женщины воспринимают старость позитивнее, чем мужчины
- d) мужчины ориентируются на внешние маркеры старения, женщины — на внутренние ощущения

84. Какой трёхкомпонентной моделью определяется концепция «успешного старения» (successful aging), предложенная Rowe и Kahn?

- a) отсутствие болезней и инвалидности, высокий уровень функционирования, активная вовлечённость в жизнь
- b) наличие семьи, материального достатка и уважения окружающих
- c) долголетие, физическая активность и сохранение социальных связей
- d) отказ от медицинской помощи, духовное развитие и творчество

85. В чём заключается суть модели «селективной оптимизации с компенсацией», разработанной Baltes и Baltes?

- a) в отборе и концентрации ресурсов на наиболее важных сферах жизни с целью компенсации возрастных потерь
- b) в отказе от всех социальных контактов и активностей для сохранения энергии
- c) в значительном замедлении всех жизненных процессов и снижении требований к себе
- d) в полном отрицании неизбежности возрастных изменений и сохранении всех функций

86. Что нового в изучение старения привнесла парадигма «успешного старения»?

- a) сместила фокус с изучения болезней и дефицитов на анализ ресурсов и компенсаторных возможностей
- b) окончательно доказала, что процесс старения не поддаётся никакой коррекции
- c) сосредоточила все исследования в области геронтологии только на поиске «эликсира молодости»
- d) подтвердила неизбежность когнитивной деградации в позднем возрасте

87. Что является ключевым критерием успешного старения в биопсихосоциальной модели M. Kanning и W. Schlicht?

- a) субъективное благополучие
- b) отсутствие хронических заболеваний
- c) высокая профессиональная активность
- d) наличие партнёра или семьи

88. Какие факторы, согласно модели пластичности успешного старения, играют ключевую роль для его достижения?

- a) способность человека адаптироваться к изменениям и стрессам, сохраняя свою функциональность, а также способность изменяться и развиваться на протяжении всей жизни
- b) только генетическая предрасположенность и наследственность
- c) только качество и доступность медицинского обслуживания
- d) только уровень материального дохода и жилищные условия

89. Что из нижеперечисленного является синонимом понятия «успешное старение» в русскоязычной научной литературе?

- a) счастливое старение (Н.Ф. Шахматов) и позитивно-конструктивное старение (О.Ю. Стрижицкая)
- b) медицинское старение
- c) профессиональное старение
- d) биологическое старение

90. Что общего во всех современных психологических моделях успешного старения?

- a) отказ от биомедицинской парадигмы, понимающей старение как болезнь, и переход к парадигме, учитывающей компенсаторные ресурсы
- b) признание неизбежности и необратимости деградации всех психических функций
- c) отрицание самой возможности каких-либо позитивных изменений в старости
- d) признание того, что успешное старение — это просто максимально долгая жизнь

91. Какие компоненты включает в себя мультикомпонентная модель успешного старения?

- a) физический, психологический, социальный, когнитивный, духовный и профессиональный
- b) только физический и социальный
- c) только психологический и семейный
- d) только профессиональный и досуговый

92. Как парадигма «успешного старения» повлияла на научные исследования в геронтологии?

- a) способствовала интенсивному росту исследований факторов, критериев и условий, определяющих потенциал старения и возможности его изменения в положительную сторону
- b) привела к прекращению исследований в этой области, так как все ответы были найдены
- c) сосредоточила всё внимание только на лечении болезней, игнорируя социальные аспекты
- d) доказала, что старение — это исключительно биологический процесс, не зависящий от личности

93. Что такое «субъективное благополучие» в контексте успешного старения?

- a) интегральная оценка человеком собственной жизни и её соответствия идеалам и ожиданиям
- b) исключительно позитивный эмоциональный фон и отсутствие негативных переживаний
- c) высокая самооценка и удовлетворённость своей внешностью
- d) чувство превосходства над другими возрастными группами

94. Какая копинг-стратегия наиболее характерна для людей, демонстрирующих успешное старение?

- a) проблемно-ориентированный копинг (активное решение проблем)
- b) эмоционально-ориентированный копинг (поиск эмоциональной поддержки)
- c) избегание и уход от проблем
- d) агрессивный копинг (обвинение окружающих)

95. Что, согласно модели успешного старения, повышает шансы на сохранение высокой самооценки?

- a) сохранение чувства контроля над своей жизнью и окружающей обстановкой
- b) материальная зависимость от детей и внуков
- c) полное отсутствие стрессов и проблем
- d) пассивное принятие помощи от социальных служб

96. Какой фактор является одним из важнейших в модели успешного старения, связанный с активной вовлечённостью в жизнь?

- a) продуктивность, под которой понимается деятельность, ценная для самого человека и его социального окружения
- b) высокая трудовая занятость и ненормированный рабочий день
- c) путешествия и туризм по всему миру
- d) регулярное посещение культурно-массовых мероприятий

97. Что является ключевым в модели «селективной оптимизации с компенсацией»?

- a) умение концентрироваться на малом, но важном, достигая успеха и находя

замещающие способы

- б) отказ от любых усилий и пассивное ожидание помощи
- с) стремление сохранить все сферы своей активности неизменными
- д) использование только старых, проверенных способов решения проблем

98. Какие из перечисленных факторов, согласно исследованиям, в наибольшей степени способствуют успешному старению?

- а) высокий уровень образования и интеллекта, активная жизненная позиция, развитые копинг-стратегии и социальная поддержка
- б) только хорошая наследственность и отсутствие генетических заболеваний
- с) только проживание в экологически чистом районе с хорошим климатом
- д) только высокий уровень дохода и возможность приобретать дорогостоящие лекарства

Раздел 2.

1. Сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека это:

- а) общение
- б) культура
- в) культура общения
- г) культура речи

2. Что такое эйджизм?

- а) дискриминация по возрасту
- б) ролевое общение
- в) обобщенные представления о группах людей
- г) несправедливое обращение с другими людьми, основанное на их принадлежности к группе

3. Какие три основных условия необходимы для эффективной клиент-центрированной беседы по К. Роджерсу?

- а) конгруэнтность (аутентичность), эмпатия, безусловное безоценочное принятие
- б) профессиональная дистанция, структурированность беседы, чёткое планирование этапов консультации
- в) активное вмешательство в проблемы клиента, дача чётких рекомендаций, установление долгосрочных целей терапии
- г) использование когнитивных техник, работа с иррациональными убеждениями, обучение навыкам саморегуляции

4. В структуре общения выделяют 3 аспекта (стороны) общения:

- а) интерактивный, коммуникативный, перцептивный
- б) перцептивный, ролевой, коммуникативный
- в) ролевой, социальный, коммуникативный
- г) перцептивный, интерактивный, функционально-ролевой

5. Когда впервые появляется общение в жизни человека?

- а) младенчество
- б) юношеский возраст
- в) школьный возраст
- г) подростковый возраст

6. Всякий обмен информацией возможен лишь при условии, что

- а) все говорят на одном языке
- б) все друг друга знают долгое время
- в) общение происходит в необходимой зоне
- г) все придерживаются определенной культуры общения

7. Интерактивная сторона общения заключается в

- а) организации взаимодействия между общающимися
- б) обмене информацией
- в) взаимодействии партнеров по общению долгое время
- г) особом восприятии

8. Коммуникативная сторона общения — это

- а) обмен информацией
- б) взаимодействие между общающимися
- в) межличностное восприятие
- г) установление устойчивой связи между субъектами общения

9. Что представляет собой коммуникативный компонент в общении с пожилыми людьми?

- а) процесс обмена информацией, включая вербальные и невербальные средства
- б) восприятие и понимание партнёра по общению
- в) организация взаимодействия и совместных действий
- г) эмоциональная поддержка без обмена информацией

10. Какой аспект наиболее важен в перцептивном компоненте при общении с пожилыми людьми?

- а) способность воспринимать и понимать эмоциональное состояние собеседника, учитывать возрастные особенности восприятия
- б) чёткое формулирование инструкций
- в) умение быстро принимать решения
- г) использование профессиональной терминологии

11. Что включает в себя интерактивный компонент общения с пожилыми людьми?

- а) совместная деятельность, организация взаимодействия, учёт потребностей и возможностей пожилого человека
- б) только обмен информацией через речь
- в) одностороннее информирование без обратной связи
- г) избегание прямого контакта для снижения стресса

12. Какой из перечисленных факторов относится к коммуникативным трудностям при общении с пожилыми людьми?

- а) снижение слуха или зрения, затрудняющее восприятие информации
- б) повышенная эмоциональная реактивность
- в) стремление к доминированию в разговоре
- г) нежелание делиться личным опытом

13. Какое действие отражает перцептивный компонент в работе с пожилыми людьми?

- а) внимательное наблюдение за невербальными сигналами (мимика, жесты, поза) и их интерпретация с учётом возрастных особенностей
- б) составление подробного плана беседы
- в) использование стандартных фраз поддержки
- г) запись разговора для последующего анализа

14. Какой пример иллюстрирует эффективное использование интерактивного компонента?

- а) предлагать выбор вариантов действий, вовлекать в принятие решений, учитывая физические и когнитивные возможности
- б) давать указания без учёта мнения пожилого человека
- в) ограничивать общение формальными темами
- г) передавать информацию исключительно через родственников

15. Что может помешать перцептивному процессу при общении с пожилым человеком?

- а) стереотипные представления о «неизбежной деменции» в старости, ведущие к недооценке реальных способностей собеседника
- б) чрезмерная громкость речи
- в) использование наглядных материалов
- г) частые паузы в разговоре

16. Какой коммуникативный приём особенно важен при общении с людьми старческого возраста?

- а) чёткая артикуляция, умеренный темп речи, повторение ключевой информации при необходимости, использование простых и понятных формулировок
- б) ускорение темпа речи для экономии времени
- в) частое употребление сленга для создания неформальной атмосферы
- г) длинные монологи без обратной связи

17. Как интерактивный компонент помогает предотвратить конфликты с пожилыми людьми?

- а) через взаимное согласование действий, учёт интересов и потребностей, предоставление возможности выразить мнение
- б) путем строгого соблюдения формальных правил общения
- в) игнорированием эмоциональных реакций
- г) ограничением тематики разговора бытовыми вопросами

18. Какой фактор усиливает эффективность всех трёх компонентов (коммуникативного, интерактивного, перцептивного) в общении с пожилыми?

- а) уважение к жизненному опыту собеседника, проявление эмпатии, терпение
- б) строгий деловой стиль общения
- в) акцент на возрастных ограничениях
- г) минимизация зрительного контакта

19. Какие конкретные техники используются в беседе с пожилыми клиентами на основе принципов Карла Роджерса?

- а) активное слушание, отражение чувств, перефразирование, пауза, открытые вопросы
- б) когнитивная реструктуризация, домашние задания, анализ автоматических мыслей
- в) гипнотические внушения, регрессивный анализ, работа с подсознанием
- г) поведенческие эксперименты, экспозиция, формирование новых привычек

20. Перцептивная сторона общения включает в себя

- а) процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению
- б) взаимодействие партнеров по общению
- в) манипуляцию одного человека другим
- г) передачу особого рода информации, способствующей установлению контактов

21. К средствам преодоления коммуникативных барьеров относятся

- а) все ответы верны
- б) получение своевременной обратной связи
- в) умение привлечь внимание
- г) доброжелательное отношение

22. Какие барьеры относятся к барьерам непонимания?

- а) все ответы верны
- б) семантические
- в) фонетические
- г) логические

23. К какому виду коммуникативных барьеров относятся замкнутость и стеснительность человека?

- а) индивидуальный
- б) стилистический
- в) пространственный
- г) статусный

24. Общение, осуществляемое с помощью слов, называется:

- а) вербальное
- б) невербальное
- в) эмпатийное
- г) эмоциональное

25. Как адаптировать метод К. Роджерса для людей старческого возраста с возможными когнитивными нарушениями?

- а) всё перечисленное
- б) более медленный темп беседы; короткие и простые фразы; опору на воспоминания (биографический метод)
- в) использование визуальных материалов (фотографии, предметы)
- г) акцент на телесном контакте (лёгкое прикосновение к руке, если это приемлемо); частую проверку понимания: «Скажите, всё ли вам понятно в том, что я сказал?»

26. Что такое дискриминация?

- а) несправедливое обращение с другими людьми, основанное на их принадлежности к группе
- б) тенденция заранее судить о людях на основании их принадлежности к группе, руководствуясь исключительно своими стереотипами
- в) обобщенные представления о группах людей
- г) некорректные суждения о других людях

27. Участник коммуникативного процесса, принимающий сообщение, это:

- а) реципиент (получатель)
- б) коммуникатор (отправитель)
- в) манипулятор
- г) актуализатор

28. Сторона общения, функция которой состоит в обмене информацией между людьми это:

- а) коммуникативная
- б) интерактивная
- в) перцептивная
- г) адаптивная

29. Сторона общения, функция которой заключается в организации взаимодействия между людьми (например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника), это:

- а) интерактивная
- б) коммуникативная
- в) перцептивная
- г) адаптивная

30. Сторона общения, функция которой включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания, это:

- а) перцептивная
- б) коммуникативная
- в) интерактивная
- г) адаптивная

31. Коммуникативный барьер, связанный со звуковой, голосовой стороной речи (например, если речь партнера по общению тихая, невнятная, быстрая, есть дефекты произношения и т.д.) – это

- а) фонетический
- б) семантический
- в) синтаксический
- г) логический

32. Коммуникативный барьер, связанный со смысловым значением слова, возникающий из-за разницы в тезаурусах (когда отправитель вкладывает в одно и то же слово один смысл, а получатель другой) – это

- а) семантический
- б) фонетический
- в) синтаксический
- г) логический

33. Коммуникативный барьер, связанный с нарушением порядка слов в предложении (словосочетании), т.е. искажением смысла из-за неправильного построения предложения (свойственен недостаточно грамотному человеку или иностранцу) – это

- а) синтаксический
- б) фонетический
- в) семантический
- г) логический

34. Коммуникативный барьер, где сообщение противоречит законам логики, не подкреплено аргументацией, что ведёт к ложным суждениям, речь неубедительна, отсюда отвержение, недоверие к информации – это

- а) логический
- б) фонетический
- в) семантический
- г) синтаксический

35. Какие результаты можно ожидать от применения метода Роджерса в работе с пожилыми людьми?

- а) всё перечисленное
- б) принятие возрастных изменений и выработка адаптивных стратегий обретение новых жизненных целей
- в) повышение самооценки и осознания собственной значимости
- г) улучшение социальных контактов и навыков коммуникации

36. В каких случаях метод Роджерса может быть ограничен в применении для пожилых клиентов?

- а) при тяжёлых когнитивных расстройствах (деменция на поздних стадиях), острых психотических состояниях, отсутствии мотивации к общению, необходимости срочной медицинской помощи
- б) при лёгких когнитивных нарушениях и умеренном снижении слуха
- в) при нежелании родственников участвовать в терапии
- г) при низком социально-экономическом статусе клиента

37. Как оценить эффективность беседы в рамках клиент-центрированного подхода?

- а) по субъективным ощущениям клиента, динамике эмоционального состояния, активности в общении, изменениям в поведении и обратной связи от родственников
- б) только по результатам стандартизированных тестов на интеллект
- в) по количеству проведённых сессий
- г) по степени соблюдения клиентом предписанного режима

38. Какие этические принципы особенно важны при работе с пожилыми клиентами по методу Роджерса?

- а) конфиденциальность, уважение к автономии, избегание патернализма, безопасность, границы помощи
- б) директивность, активное вмешательство в жизнь клиента, контроль за выполнением рекомендаций
- в) приоритет интересов семьи над интересами клиента
- г) использование любых методов для ускорения результата

39. Какие особенности общения с пожилыми людьми нужно учитывать?
- а) возрастные изменения слуха, зрения, памяти, замедление скорости обработки информации, сужение круга общения, повышенную эмоциональную чувствительность
 - б) только снижение физической активности
 - в) только появление новых интересов и хобби
 - г) исключительно финансовые трудности
40. Какие принципы лежат в основе эффективного общения с пожилыми людьми?
- а) уважение к возрасту и жизненному опыту, терпение и чуткость, активное слушание, простота и ясность речи, создание комфортной обстановки
 - б) использование сложной терминологии для развития интеллекта
 - в) максимально быстрый темп речи для экономии времени
 - г) императивный тон и строгая дисциплина
41. Какие техники помогают установить контакт с пожилым человеком?
- а) открытые вопросы, поддержание зрительного контакта, обращение по имени, «отзеркаливание», использование визуальных и тактильных средств
 - б) монологическое изложение информации без обратной связи
 - в) критика прошлых ошибок собеседника
 - г) избегание любых прикосновений и визуального контакта
42. Как реагировать на конфликты или негативные эмоции пожилого человека?
- а) не отвечать агрессией, избегать споров, искать компромисс, уметь прощать
 - б) отвечать агрессией на агрессию для установления авторитета
 - в) немедленно прекращать общение
 - г) вызывать психиатрическую бригаду
43. Как поддержать социальную активность и эмоциональное благополучие пожилого человека?
- а) поощрять участие в социальной жизни, поддерживать увлечения, поощрять делиться воспоминаниями, предлагать помощь без лишения самостоятельности
 - б) полностью взять на себя все решения за пожилого человека
 - в) ограничить общение только формальными вопросами
 - г) избегать любых напоминаний о прошлом
44. Почему коммуникативный аспект особенно важен при общении с пожилыми людьми?
- а) возрастные изменения могут осложнять общение, а грамотная коммуникация снижает риск недопонимания, поддерживает эмоциональную стабильность и качество жизни
 - б) пожилым людям не нужно общение, достаточно медицинской помощи
 - в) коммуникация важна только для молодых
 - г) пожилые люди не способны к диалогу
45. Какие основные коммуникативные трудности могут возникать при общении с пожилыми людьми?
- а) проблемы со слухом, замедление когнитивных процессов, ухудшение памяти, привязанность к привычному, эмоциональная чувствительность, языковой барьер
 - б) только чрезмерная общительность
 - в) полное отсутствие речи
 - г) агрессивное отрицание любого общения
46. Какие коммуникативные стратегии наиболее эффективны при общении с пожилыми людьми?
- а) чёткость и простота речи, терпение, активное слушание, визуальный контакт, подтверждение понимания, тактичность, поддержка самостоятельности
 - б) быстрая речь с использованием сленга
 - в) перебивание и подсказывание ответов
 - г) игнорирование мнения пожилого человека

47. Как учитывать возрастные особенности в устной коммуникации?
а) говорить медленнее и чётче, избегать шумного фона, повторять информацию, использовать визуальные подсказки, давать пошаговые инструкции

- б) говорить максимально громко и быстро
- в) использовать только письменные инструкции
- г) не обращать внимания на трудности восприятия

48. Какую роль играют невербальные средства общения (жесты, мимика, тон голоса)?

- а) доброжелательная мимика, спокойный тон, умеренная жестикуляция, тактильный контакт (уместно), открытая поза создают доверие и снижают тревожность
- б) невербальные средства не имеют значения для пожилых
- в) нужно избегать любых жестов и мимики
- г) только строгий тон и закрытые позы

49. Как избежать конфликтов и снизить напряжённость в общении с пожилыми?

- а) не спорить по мелочам, переводить разговор, признавать право на мнение, выражать несогласие тактично, проявлять эмпатию, давать возможность «сохранить лицо»
- б) доказывать свою правоту любой ценой
- в) использовать сарказм и иронию
- г) публично указывать на ошибки пожилого человека

50. Как поддержать коммуникативную активность пожилого человека?

- а) регулярно навещать или звонить, интересоваться опытом, предлагать совместные занятия, помогать осваивать новые формы общения (по желанию), поощрять участие в группах
- б) оставить пожилого человека в полном одиночестве
- в) общаться только по необходимости (решение бытовых вопросов)
- г) запрещать любые новые технологии

51. В чём специфика общения с пожилыми людьми, имеющими когнитивные нарушения (деменция, болезнь Альцгеймера)?

- а) сохранять максимальную простоту речи, использовать визуальные опоры, быть терпеливым, избегать сложных вопросов, поддерживать рутину, реагировать на эмоции, не исправлять заблуждения резко
- б) требовать точного воспроизведения информации
- в) спорить и доказывать реальное положение дел
- г) прекратить любое общение

52. Как влияет проявление интереса к прошлому на коммуникацию с пожилыми?

- а) обсуждение прошлого активизирует память, даёт ощущение значимости, укрепляет эмоциональную связь, повышает самооценку, служит психологической защитой
- б) воспоминания вредны, так как вызывают грусть
- в) о прошлом нельзя говорить ни в коем случае
- г) прошлое не имеет значения для пожилых

53. Какие типичные ошибки совершают молодые собеседники в общении с пожилыми?

- а) снисходительный тон, игнорирование мнения, поспешность, избыточная опека, использование сленга без пояснений, отказ от живого общения, критика привычек
- б) уважительное обращение и активное слушание
- в) предоставление полной самостоятельности
- г) использование простых и понятных фраз

54. Почему интерактивность важна для пожилых людей?

- а) вовлекает в активный процесс, стимулирует познавательный интерес, поддерживает когнитивные способности и коммуникативные навыки, снижает стресс, борется с социальной изоляцией

- б) интерактивность вызывает стресс у пожилых
- в) пожилым людям нужна только пассивная забота
- г) интерактивность полезна только для детей

55. Какие возрастные особенности нужно учитывать при организации интерактивного общения?

- а) замедление мыслительных процессов, проблемы с памятью, быструю утомляемость, возможное ухудшение слуха и зрения, эмоциональную нестабильность, страх перед новыми технологиями
- б) только повышенную активность и любознательность
- в) полное отсутствие страхов и комплексов
- г) высокую скорость обработки информации

56. Какие формы интерактивного общения наиболее эффективны для пожилых людей?

- а) интеллектуально-развлекательные игры, мультимедийные презентации, виртуальные экскурсии, арт-терапия, онлайн-конференции, когнитивные тренировки
- б) только компьютерные игры с высокой скоростью реакции
- в) экстремальные виды спорта
- г) длительные лекции без обратной связи

57. Как адаптировать интерактивные форматы под потребности пожилых людей?

- а) упрощать инструкции, контролировать продолжительность занятий, учитывать индивидуальные особенности, адаптировать технологии, поощрять успехи
- б) использовать сложные инструкции для тренировки интеллекта
- в) проводить занятия без перерывов по 4–5 часов
- г) требовать мгновенного освоения всех новых технологий

58. Какие ошибки часто допускают при организации интерактивного общения с пожилыми людьми?

- а) игнорирование возрастных особенностей, навязывание технологий, отсутствие адаптации, недостаток терпения, игнорирование эмоционального состояния
- б) использование крупных кнопок и голосового управления
- в) проведение коротких занятий с частыми перерывами
- г) учёт индивидуальных предпочтений

59. Как интерактивность помогает бороться с одиночеством у пожилых людей?

- а) создаёт возможность для регулярного взаимодействия, снижает чувство изоляции, придаёт жизни смысл через социально значимый контекст
- б) интерактивность не влияет на одиночество
- в) только индивидуальная психотерапия помогает от одиночества
- г) пожилые люди не страдают от одиночества

60. Какую роль играют технологии в интерактивном общении с пожилыми людьми?

- а) расширяют возможности для общения (видеозвонки, онлайн-занятия, приложения для когнитивных тренировок), требуют адаптации под потребности
- б) технологии абсолютно бесполезны для пожилых
- в) пожилые люди не могут освоить ни одно устройство
- г) технологии только вредят психическому здоровью

61. Как вовлечь пожилого человека в интерактивное общение, если он сопротивляется?

- а) начать с простых и знакомых форм, показать практическую пользу, использовать мотивацию через интерес, действовать постепенно, вовлекать близких
- б) заставлять насильно и ругать за нежелание
- в) прекратить любые попытки и оставить человека в покое
- г) пригрозить лишением ухода

62. Какие физиологические изменения в пожилом возрасте могут затруднять перцептивный аспект общения?

- а) снижение слуха, проблемы со зрением, снижение остроты восприятия и скорости обработки информации
- б) повышение слуха и зрения
- в) ускорение мыслительных процессов
- г) увеличение объёма кратковременной памяти

63. Как невербальная коммуникация влияет на общение с пожилыми людьми?

- а) невербальные средства передают до 55–65% информации; важно учитывать, что у пожилых может быть ограничен зрительный контакт, но восприятие эмоций через невербальные сигналы остаётся важным
- б) невербальная коммуникация не имеет значения для пожилых
- в) пожилые люди не понимают жестов и мимики
- г) только вербальное общение эффективно

64. Какие психологические особенности пожилых людей влияют на перцептивный аспект общения?

- а) склонность к воспоминаниям о прошлом, снижение самооценки, чувство одиночества, скептицизм к новому
- б) полное отсутствие воспоминаний и жизненного опыта
- в) завышенная самооценка и отсутствие критики
- г) лёгкость принятия любых новых идей без размышлений

65. Какие барьеры могут возникать в перцептивном аспекте общения с пожилыми людьми?

- а) коммуникативный барьер (физические ограничения), эмоциональный барьер (непродуктивные реакции), барьеры, связанные с когнитивными нарушениями
- б) только акустические барьеры
- в) только технологические барьеры
- г) барьеров не существует

66. Какие рекомендации помогут улучшить перцептивный аспект общения с пожилыми людьми?

- а) учитывать окружающую среду, говорить медленно и чётко, использовать активное слушание, учитывать индивидуальные особенности, быть терпеливым и эмпатичным
- б) говорить быстро и громко, чтобы стимулировать мозг
- в) игнорировать проблемы со слухом и зрением
- г) постоянно критиковать и поправлять собеседника

67. Как цвет и оформление информации влияют на восприятие пожилыми людьми?

- а) наиболее эффективны сочетания: серый фон — чёрный шрифт, чёрный фон — белый шрифт, белый фон — чёрный шрифт; хроматические цвета могут быть менее заметны
- б) яркие красочные цвета лучше всего запоминаются
- в) цвет не имеет значения для восприятия
- г) только чёрный текст на красном фоне

68. Почему важно учитывать ощущение времени у пожилых людей в общении?

- а) пожилые люди часто живут в настоящем, их прошлое и будущее «присутствуют» в настоящем, что влияет на поведение (долгое обсуждение одной темы, тщательное планирование)
- б) пожилые люди не различают прошлое и будущее
- в) время для пожилых людей течёт быстрее
- г) учёт ощущения времени не важен

69. Как воспоминания о прошлом могут повлиять на общение?

- а) помогают сохранить самоуважение и эмоциональную стабильность, улучшают контакт и создают комфортную атмосферу

- б) воспоминания всегда вызывают стресс и депрессию
- в) о прошлом нельзя говорить, это вредно
- г) воспоминания не имеют значения для общения

70. Почему важно сохранять уважение к личности пожилого человека в общении?

- а) даже в преклонном возрасте человек сохраняет индивидуальность, характер и право на собственное мнение; навязывание своего мнения разрушает доверие
- б) пожилые люди теряют личность и право на мнение
- в) с пожилыми можно общаться без уважения
- г) главное — это послушание, а не уважение

71. Как физическая активность и социальные связи влияют на когнитивные функции пожилых людей?

- а) регулярные физические упражнения улучшают кровообращение и питание мозга, активное общение помогает поддерживать память и когнитивные способности
- б) физическая активность вредна для пожилых
- в) социальные связи не влияют на когнитивные функции
- г) только лекарства могут поддерживать когнитивные функции

72. Какие коммуникативные барьеры характерны для поздних этапов онтогенеза?

- а) когнитивные, сенсорные, языковые и семантические, эмоциональные и психологические, социальные и культурные, физические барьеры
- б) только технические барьеры
- в) только финансовые трудности
- г) барьеров не существует

73. Как коммуникативные барьеры влияют на формирование знаний о психологии общения у пожилых?

- а) мешают усвоению новой информации, анализу ситуаций и рефлексии, знания остаются фрагментарными или искажёнными
- б) не влияют никак
- в) улучшают усвоение знаний
- г) пожилые люди не нуждаются в новых знаниях

74. Какие стратегии помогают преодолеть коммуникативные барьеры в позднем онтогенезе?

- а) адаптация языка и формата, активное слушание и обратная связь, контроль эмоций и эмпатия, использование технологий с учётом возможностей, групповые формы работы, психологическая поддержка
- б) игнорирование барьеров
- в) увеличение темпа речи и сложности информации
- г) изоляция пожилого человека

75. Какова роль общения в позднем онтогенезе с точки зрения психологии?

- а) ключевой фактор поддержания когнитивных функций, социальной активности и психологического благополучия; помогает сохранять жизненную компетентность и мудрость
- б) общение не важно, главное — медицинский уход
- в) пожилым людям нужно только молчание
- г) общение ускоряет старение

76. Какие методы психологической интервенции могут использоваться для преодоления барьеров?

- а) тренинги ассертивности и коммуникативных навыков, когнитивные тренировки, арт-терапия, индивидуальная психотерапия
- б) только медикаментозное лечение

- в) полная изоляция от общества
- г) только гипноз

77. Как научно обоснованные знания о психологии общения могут помочь в преодолении барьеров?

- а) позволяют разрабатывать целевые программы, обучать родственников и специалистов, создавать адаптированные материалы, проводить исследования эффективных методов
- б) знания не нужны, достаточно здравого смысла
- в) теория не применима на практике
- г) только интуиция помогает

78. Какие принципы лежат в основе эффективного общения с пожилыми людьми?

- а) уважение к возрасту и опыту, внимательное слушание, эмпатия, понятный язык, открытость и искренность, учёт индивидуальных особенностей
- б) императивный тон и навязывание советов
- в) конструирование жизни собеседника без его участия
- г) использование сложных терминов для интеллектуального развития

79. Как правильно строить диалог с пожилым человеком?

- а) начинать с открытых вопросов, речь должна быть отчётливой, медленной, с увеличенными паузами, в конце смыслового фрагмента проверять понимание
- б) задавать только закрытые вопросы и требовать быстрых ответов
- в) говорить быстро, без пауз, длинными предложениями
- г) не проверять понимание, чтобы не отвлекать

80. Как расположить к себе пожилого человека?

- а) дать ощущение значимости: выслушать, уточнять детали, спрашивать совета, рассказывать о себе, делать комплименты, хвалить за успехи
- б) постоянно критиковать и указывать на ошибки
- в) общаться только формально и сухо
- г) игнорировать его рассказы о прошлом

81. Что делать, если пожилой человек проявляет негативные эмоции (жалуется, конфликтует)?

- а) не проявлять агрессию в ответ, сохранять спокойствие, не переносить на себя переживания, мягко переводить разговор в конструктивное русло
- б) отвечать агрессией, чтобы поставить на место
- в) немедленно прекратить общение и уйти
- г) кричать, чтобы перекричать

82. Какие методы коммуникации и обучения эффективны для пожилых людей?

- а) биографический метод, мемуаротерапия, арт-терапия, когнитивные тренинги, онлайн-консультации, групповые занятия и психологические клубы
- б) только пассивное чтение лекций
- в) только физические нагрузки
- г) полное отсутствие обучения

83. Как учитывать возрастные особенности при передаче информации?

- а) разбивать информацию на короткие фрагменты, избегать сложных терминов и сленга, использовать визуальные и тактильные средства, проявлять терпение
- б) давать всю информацию сразу длинным монологом
- в) использовать максимум сленга и аббревиатур
- г) требовать мгновенного запоминания

84. Какую роль играют технологии в повышении психологической грамотности пожилых людей?

- а) расширяют круг общения, вовлекают в социально полезную деятельность, помогают бороться с одиночеством
- б) технологии вредны и вызывают стресс

- в) пожилые люди не могут использовать технологии
- г) технологии полезны только для молодых

85. Как помочь пожилому человеку адаптироваться к возрастным изменениям?

- а) использовать методы переосмысления жизненного пути («обозрение жизни»), помогать в поиске новых смыслов и ролей, поддерживать стремление к активности
- б) убеждать в бесполезности любых изменений
- в) ограничить любую активность «для безопасности»
- г) акцентировать внимание только на болезненных ощущениях

86. Как вовлечь семью в процесс психологической поддержки пожилого человека?

- а) работать не только с пожилым человеком, но и с его близкими; общение с родственниками помогает воссоздать жизненный путь клиента для понимания его проблем и поиска решений
- б) исключить семью из процесса, чтобы избежать влияния на терапию
- в) общаться только с пожилым человеком, игнорируя родственников
- г) передавать информацию о клиенте родственникам без его согласия

87. Какие факторы могут затруднять коммуникацию с пожилыми людьми?

- а) проблемы с памятью, зрением, слухом, резкие перепады настроения, ригидность мышления, гипертрофированное восприятие действительности (обидчивость), уход от основной темы разговора
- б) только излишняя болтливость пожилых
- в) полное отсутствие когнитивных нарушений
- г) чрезмерная любознательность и активность

88. С чего рекомендуется начать разговор с пожилым человеком?

- а) договориться о визите или удалённом сеансе заранее, говорить отчётливо и медленно (не крича), начинать с открытых вопросов («Чем я могу вам помочь?»), избегать словесного мусора и сложных терминов, строить короткие предложения с паузами
- б) войти без предупреждения и начать громко и быстро излагать инструкции
- в) сразу задавать закрытые вопросы и требовать быстрых ответов
- г) использовать максимально сложную терминологию и длинные монологи

89. Как расположить к себе пожилого человека?

- а) дать ощущение значимости: выслушать, уточнять детали о прошлом, иногда спрашивать совета, быть искренним, рассказывать о себе, делать комплименты, хвалить за прогресс, поднимать самооценку
- б) постоянно указывать на ошибки и слабости
- в) держать формальную дистанцию и не проявлять эмоций
- г) игнорировать его рассказы о молодости

90. Что делать, если от пожилого человека исходят негативные эмоции?

- а) не проявлять агрессию в ответ, понимать, что цель негатива — снизить внутренний дискомфорт, не увязать в эмоциях, относиться с пониманием к эмоциональному дискомфорту другого человека
- б) ответить агрессией, чтобы показать свою власть
- в) немедленно прекратить общение и уйти
- г) вызывать полицию или психиатров

91. Какие бытовые детали эффективный соцработник замечает при входе в квартиру пожилого человека?

- а) скользящий ковёр на полу, тапочки без задников (которые нужно заменить на тапочки с фиксацией пятки) — это бытовые опасности, влияющие на безопасность клиента
- б) только чистоту и порядок
- в) наличие современной техники
- г) количество комнат и мебель

92. Почему важно договориться о визите заранее при общении с пожилым человеком?

- а) жизненный ритм пожилого человека размерен и не терпит резких изменений
- б) пожилые люди любят сюрпризы и неожиданности
- в) предупреждение не имеет значения, можно приходить в любое время
- г) заранее договариваются только с молодыми

93. Как следует корректировать речь при общении с пожилым человеком, имеющим потерю слуха?

- а) говорить отчётливо, медленно, ни в коем случае не крича; при необходимости помогать жестикულიцией, показывать и рассказывать одновременно
- б) кричать как можно громче
- в) говорить шёпотом, чтобы не раздражать
- г) использовать только письменную речь

94. Какую роль, согласно экспертам, играет обмен информацией о себе и своей семье в общении с пожилым человеком?

- а) способен растопить лёд непонимания и формального выполнения обязанностей, укрепляет доверие и контакт
- б) личная информация не нужна, это отвлекает от работы
- в) пожилым людям неинтересна жизнь других
- г) это нарушает профессиональную этику

95. Почему пожилые люди могут больше ценить общение с теми, кто моложе их, чем со сверстниками?

- а) в каждом пожилом человеке скрыто желание почувствовать себя молодым и полным сил
- б) сверстники им всегда неприятны
- в) молодые люди более опытные в общении
- г) пожилые люди не любят свой возраст

96. Какие внутренние состояния, по мнению экспертов, стоят за агрессией, злостью и гневом пожилого человека?

- а) боль трансформируется в агрессию, страх — в злость, обида — в гнев
- б) агрессия — это врождённое качество пожилых
- в) злость возникает только из-за плохого характера
- г) пожилые люди не способны испытывать страх

97. Что, согласно материалу, помогает пожилому человеку создать эмоциональный и интеллектуальный комфорт?

- а) рассказы о молодости и воспоминания
- б) просмотр телевизора
- в) длительный сон
- г) медикаментозная терапия

98. Какой главный вывод можно сделать из представленных материалов о роли общения для пожилых людей?

- а) эффективное общение требует практики и терпения, но значительно улучшает качество жизни как пожилых людей, так и их близких, помогает сохранять активность и чувство значимости
- б) общение с пожилыми не имеет особого значения, достаточно медицинского ухода
- в) пожилые люди предпочитают одиночество и не нуждаются в контактах
- г) только родственники могут общаться с пожилыми, специалистам это не нужно