



Psychologie stárnutí

SOC248 Úvod do sociální gerontologie

21/11/2017

Mgr. Táňa Sedláková



ŽIVOT 90
pro seniory a jejich blízké
www.zivot90.cz



SOKRATOV INŠTITÚT

jablko zřejmé



Prečo „psychológia“ v sociálnej gerontológii?
(Čím) môže byť geropsychológia užitočná?



Sociálne a vývojové teórie

- A. Havighurst – Teória vývojových úloh
- B. Erikson – Teória psychosociálneho vývoja
- A. Baltesovi – Teória úspešného starnutia

Príklady z praxe

- A. Proměny prarodičovské role
- B. Projekt přátelských návštěv pro osamělé seniory
- C. Medzigeneračný projekt „Prvé lásky v nás nestarnú“
- D. Neuropsychologická prax

Danielle - <https://vimeo.com/74033442>

(Čím) Môže byť psychológia pre gerontológiu užitočná? SOC248

- gerontopsychológia/ geropsychológia/ gerontologická psychológia
- American Psychological Association
 - 1945: **APA Division 20** - Division on Maturity and Old Age
dnes: Adult Development and Ageing
 - 1986: Journal Psychology and Aging
 - 1998: Comittee on Aging (CONA) and the Office on Aging
 - dnes tiež: APA Division 12, Section II – Clinical Geropsychology
- 2010 – špeciálizácia v APA – Professional Geropsychology



(Čím) Môže byť psychológia pre gerontológiu užitočná? SOC248

V čom môže geropsychológia prispieť?

Neuroscience

Decision Science
and Behaviour
Economics

Self-management
and behaviour
change

Technology

Diversity and
stereotyping

(Čím) Môže byť psychológia pre gerontológiu užitočná?

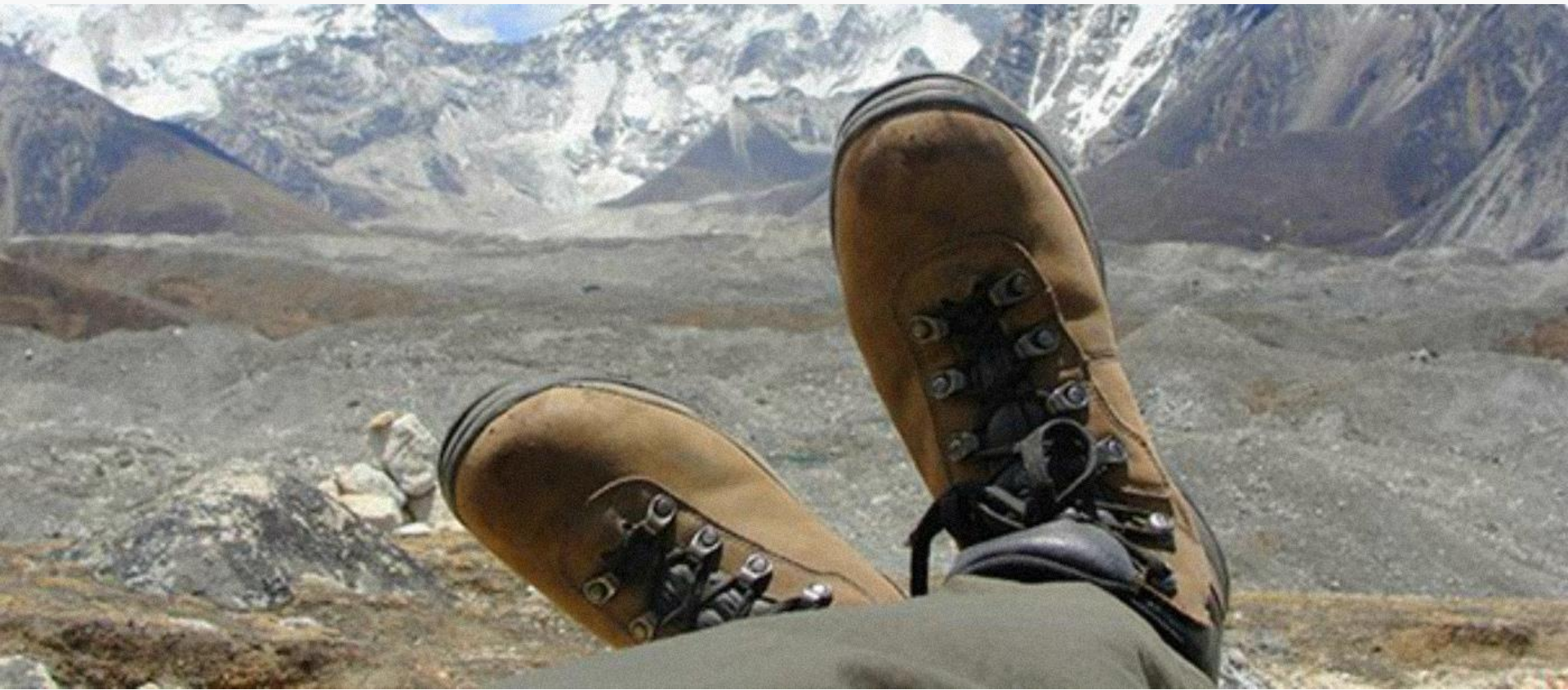
SOC248

- Journal of Applied Developmental Psychology
- Psychology and Ageing
- Journals of Gerontology – Series B Psychological Sciences and Social Sciences
- Journal of Aging Studies
- Journal of Aging and Identity
- International Journal of Ageing and Later Life
- International Journal of Aging and Human Development
- Journal of Intergenerational Relationships,
- Ageing and Society
- ...
- ...
- ...
- ...
- Positive Ageing Newsletter
- Human Values in Aging Newsletter

„Táňo, já si to umím tak živě představit,
jako bych tam byla. Sedím tam na tom Chopku, na
nohách pohorky, vlevo výhledy, vpravo výhledy, výhledy
všude. Prostor, nadhled, svoboda.
Jsem to furt ta stejná já, jenom mi je třiaosmdesát
a na ten Chopok už prostě nevylezu.“

paní Pekařová





Vývojové obdobie

ranné / pravé stáří - tretí vek/ štvrtý vek - later adulthood/ elderhood



PR: Nicholas Nixon: Brown Sisters

Havinghurst – **Teória vývojových úloh** (1953), 60+

vývojové úlohy v starobe: prevaha biologicky podmienených úloh

- prispôbiť sa znižujúcej sa fyzickej sile a zhoršujúcemu sa zdraviu
- prispôbiť sa odchodu do dôchodku a zníženému príjmu
- vyrovnať sa so smrťou partnera
- vytvoriť si dobré vzťahy s ľuďmi rovnakého veku
- prijať a vhodne si prispôbiť sociálne role
- vytvoriť uspokojivé životné usporiadanie

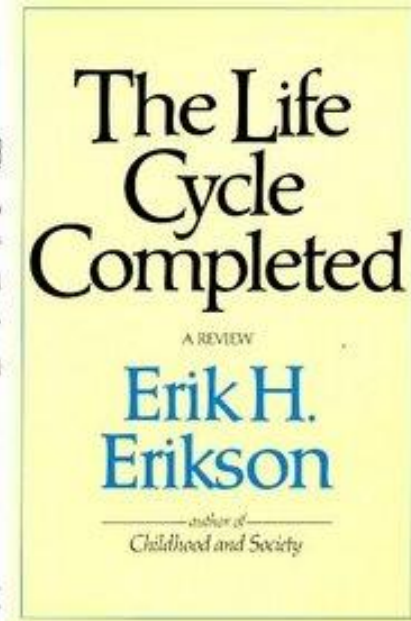
Čo vás na tejto teórii zaujalo a čo vás znepokojilo?
Ktoré vývojové úlohy sa od 60 rokov v životoch starších
z vášho pohľadu premenili?
Ako?

Havinghurst – **Teória vývojových úloh** (1953), 60+

- prispôbiť sa znižujúcej sa fyzickej sile a zhoršujúcemu sa zdraviu
- prispôbiť sa odchodu do dôchodku a zníženému príjmu
- vyrovnať sa so smrťou partnera
- vytvoriť si dobré vzťahy s ľuďmi rovnakého veku
- prijať a vhodne si prispôbiť sociálne role
- vytvoriť uspokojivé životné usporiadanie

Erikson – Teória psychosociálneho vývoja (1950)

- 8 vývojových štádií – epigenetický princíp
 - stáří
 - psychosociálna kríza: **integrita X zúfalstvo**
„Adults must incorporate into their self-image a lifelong record of conflicts, failures and disappointments along with accomplishments“
(Newman, 2015, s. 553)
reminiscencia, introspekcia a sebahodnotenie
 - centrálny proces: **vrstovníci**
 - cnosť: **múdrosť** (Newman, 2015)
 - jadrová patológia: **opovrhnutie** (Erikson, 1986)
- PR:** Phillip Roth - Everyman
- revízia teórie (1983)





Cieľom nie je len sociálna skupina ako je tomu napríklad pri rasizme, či xenofóbií, ale takisto prirodzené vývojové obdobie (každého) človeka.

Aké riziká môže podľa vás auto-ageismus predstavovať pre človeka a jeho individuálny vývoj?

Příklad studie (autoageism)

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-70)

„In Levy's longitudinal study of 660 people 50 years and older, those with more positive self-perceptions of aging lived 7.5 years longer than those with negative self-perceptions of aging.“ (Levy et al., 2002)

Erikson – Teória psychosociálneho vývoja (1950)

- kritika → rozšírenie teórie (Erikson, E., Kivnick, Erikson - 1982)
- dlhovekosť
 - psychosociálna kríza: **nesmrteľnosť X zánik**
 - centrálny proces: **sociálnej opora** (vzťahová autonómia)
 - podmienky long-term care
- cnosť: **sebaistota**
- jadrová patológia: **nedostatok dôvery**
(Newman, 2015)



Tornstam - Teória gerotranscendencie (1989, 1996)

Dalí - The Persistence of Memory

Baltes, Baltes – **Model SOC** (1990)

- **Selekcia:** výber cieľa, ktorý chceme dosiahnuť podľa hodnoty a dôležitosti
proaktívna – reaktívna - selekcia založená na strate
- **Optimalizácia:** obohatenie zdrojov a zväčšenie rezerv pre dosiahnutie
vybraného cieľa
- **Kompenzácia :** v situáciách znížených schopností pomocou alternatívnych
stratégií minimalizujeme vplyvy obmedzení (Baltes, Smith, 2004)

Príklad maratónca alebo klavíristu (Baltes, Carstensen, 2003)



„A tak sedím na posteli
s kalhotami na půl žerdě a poslouchám.
Poslouchám Dvořáka jako snad nikdy předtím,
na těle husí kůže a úplně zapomenu na to,
že bych se měla místo toho dál oblékat.

Jenom jsem a říkám si,
jsem to ta stejná já.“

paní Pekařová



- a) Premeny prarodičovskej role – výskum
- b) Projekt přátelských návštěv pro osamělé seniory
- c) Medzigeneračný projekt „Prvé lásky v nás nestarnú“
- d) Neuropsychologická prax v Nemocnici u sv. Anny



A. Premeny prarodičovskej role – výskum

Utvorte menšie skupinky a diskutujte v nich o nadchádzajúcich otázkach týkajúcich sa prarodičovstva.
Robte si poznámky, bude nasledovať diskusia.



Proměny prarodičovské role

- Jaké okolnosti mají podle vás vliv na proměnu současné role prarodičů?
- Zkuste popsat, jakou podobu mohou v současnosti nabývat vztahy mezi vnuky a prarodiči.
 - Frekvence kontaktu
 - Participace na aktivitách
 - Závazek
- Jaké jiné sociální a rodinné role formují kontext, v němž staří lidé v současnosti naplňují role starých rodičů?

B. Projekt přátelských návštěv pro osamělé seniory

- Pražská nezisková organizace Život90
- Projekt přátelských návštěv
 - Dobrovolníci – „aktivní“ senioři
 - „Osamělí“ senioři
 - Koordinátorka projektu
 - Psycholožka
- Představení paní Anny (76) a pana Jana (90)



B. Projekt přátelských návštěv pro osamělé seniory

Vytvorte pracovní skupiny a navrhnete preškolenie dobrovoľníkov v programe priateľských návštev.

- Na co by měli být „aktivnější“ senioři, kteří budou druhé v jejich domácnostech pravidelně navštěvovat připraveni?
- Co byste na školení rádi předali?
- S jakým poznáním by měli dobrovolníci ze školení odejít?

C. Starý – mladý: *Nothing else matters... ?*

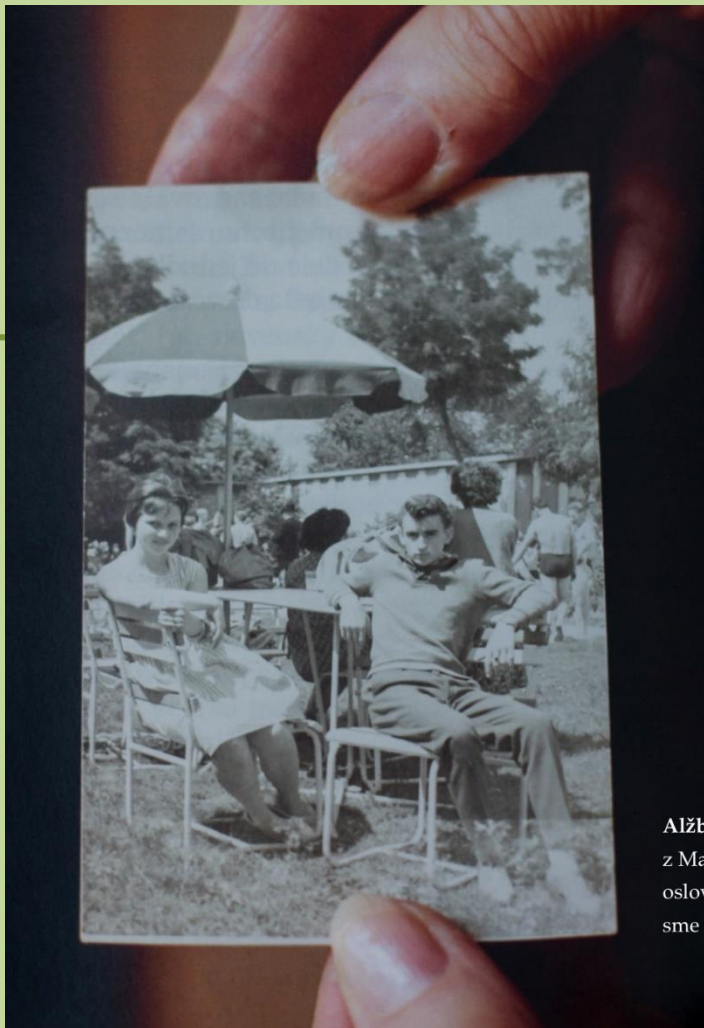


4x PREČO
medzigeneračné vzťahy práve dnes

- 1: nárast počtu starších v SR a EÚ
- 2: rozšírené vekové stereotypy
- 3: vekovo homogénne skupiny
- 4: medzigeneračné učenie



Priblížiť študentom jedinečné svety starších



Prvé lásky v nás nestarnú

Otvorenie výstavy projektu výtvarníčky
Moniky Pascoe Mikyškovovej „Lásky“

Miesto konania: 1. poschodie Gymnázia Pierra de Coubertina v Piešťanoch
Otvorenie výstavy: pondelok 7. marca počas veľkej prestávky (9:40 - 10:00)
Trvanie výstavy: 7.-31. marca 2016
Inštalácia výstavy: piatok 4. marca - Pripojte sa k nám!

Výstava je určená pre študentov a študentky gymnázia, chodby gymnázia sú ale počas otvorenia výstavy 7. marca 2016 otvorené verejnosti.

Podujatie je súčasťou projektu „medziGeneráciami.“, ktorý na piešťanskom gymnáziu prebieha počas mesiacov marec-máj 2016.

Projekt podporili:



Alžbeta — Boli sme celkom malé deti, keď chodil do susedov na návštevu z Maďarska. Moji rodičia sa poznali s jeho rodičmi. A jeho mamička ma vždy oslovovala „moja nevesta“. — Takže sme sa ako deti len tak spolu hrávali. Keď sme už boli trochu väčší...

Vytvoriť zážitkový priestor pre medzigeneračný dialóg



| Meno | Trieda | Trvanie role | Popis role |
|---|--------|---|--|
| Kurátorky a kurátori | | | |
| Miriám Krištofvičová | 2.D | otvorenie 7.marca, zatvorenie výstavy 1.apríla a v prípade potreby počas marca | Pri každom príbehu je meno kurátorky/kurátora, ktorý príbeh dôkladne čítal a vie poskytnúť detailnejšie informácie a výstave a celom projekte. |
| Nela Roháčiková | 2.D | | |
| Adéla Mullerová | 2.D | | |
| Michal Liška | 2.D | | |
| Miriám Mojžišová | 3.C | | |
| Hostiteľky | | | |
| Romana | 3.A | otvorenie 7.marca | Príprava koláčov na tanieri, nakrájanie jabĺk, rozlievanie limonády. Ponúkание pripravených vecí študentom a hosťom počas otvorenia výstavy. Prichystanie stola na 1. poschodí a jeho upratanie. |
| Veronika | 3.A | | |
| Paťa | 3.A | | |
| Juliana | 3.A | | |
| Uvádzači a uvádzačky | | | |
| Kristián | 3.C | otvorenie 7. marca, zatvorenie výstavy 31. apríla a v prípade potreby | Vítanie hostí a ich navigácia na 1. poschodíe. |
| Lucia | 3.C | | |
| Patrik | 3.C | | |
| Novinárky a novinár | | | |
| Mária | 1.D | marec-apríl 2016 | Príprava príbehov živých kníh a reportáže pre média. |
| Nina | 1.A | | |
| Kristína | 1.A | | |
| "no name" :) | 4. | | |
| "Sbs" | | | |
| Jakub | | 7.marca-31.marca 2016 | Starostlivosť o poriadok na prvom poschodí predovšetkým počas otvorenia a zatvorenia výstavy, ale aj občasná kontrola počas marca. |
| Majo | | | |
| Adam | | | |
| Martin | | | |
| Matej | | | |
| Fotografka a fotografi | | | |
| Školský fotograf | | otvorenie 7. marca, zatvorenie výstavy 31. apríla a v prípade potreby | Zachytenie momentov, ktoré sa vám páčia a ktoré sa podľa vás hodia do správy pre média. |
| "no name2" :) | | | |
| prípadne Nela (?) | | | |
| Ostatné | | | |
| perník (R), bábočka (V), koláče (L), obrus, fialová deka (J), obraz, knižka, knihy, papuče, ... čím chcete výstavu a projekt dotvoriť. Dik. | | | |

Vytvoriť zážitkový priestor pre medzigeneračný dialóg

Milan Valaštan
84 rokov
Divadlo Samorasty
Banská Bystrica



Jurana Bubáková
85 rokov
sociálna pracovníčka, matka a
babička,
Michalovce

Anna Pekařová
83 rokov
krajčírka
Brno



Zmeniť prípadné negatívne postoje



Obraz o seniorovi

V negatívnom obraze dominuje: neflexibilitnosť, netolerantnosť, nespolupráca, **pesimizmus**, netrpezlivosť, **zúfalstvo** a **mrzutosť**.

V pozitívnom obraze dominuje: **dobrosrdečnosť**, čestnosť, vďačnosť, **dobrota**.

Prítomnosť stereotypov

- Starší ľudia sú rovnakí.
- Starší ľudia sú presvedčení o správnosti svojej cesty a nie sú ochotní meniť sa.
- ... sú menej inteligentní.
- ... ich základné ľudské potreby sú iné ako základné potreby mladých ľudí.
- ... v procese starnutia stávajú nábožnejšími.
- ... sú neproduktívni a netvoriví.

- klinická (gero)psychológia – geriatra
- pamäť, pozornosť a exekutívne funkcie
- organicky podmienené poruchy vo vyššom veku (demencie, delíria...)



bez kognitívneho deficitu

subjektívne poruchy pamäti

mild cognitive impairment

demencia

- Z kultúrneho hľadiska
 - riziká posilnenia neurokultúry,
 - dôraz na buzzy bodies,
 - normatívnosť,
 - ...

Príklady projektov z Nemocnice sv. Anny

bez kognitívneho
deficitu

subjektívne poruchy
pamäti

**mild cognitive
impairment**

demencia

Mild cognitive impairment

- subjektívne poruchy pamäte (2 týždne)
- sebestačnosť
- heterogénna skupina ľudí
- často preklinické štádium demencie (15%)
- Dg: neuropsychologické vyšetrenie plus MRI plus biomarkery
- formy:
 - A) amestické
 - B) neamnestické

(Nikolai et al., 2013, Knopman, Petersen, 2014)

bez kognitívneho
deficitu

subjektívne poruchy
pamäti

mild cognitive
impairment

demencia

Dg kritéria:

- zmeny v psychickom fungovaní (6 mesiacov)
- pokles pamäti mierneho, stredne ťažkého až ťažkého stupňa
- pokles ďalších kognitívnych funkcií (orientácia, plánovanie)
- zmeny v emocionálnej kontrole a motivácii (apatia, podráždenosť, netaktnosť)
- obmedzená sebestačnosť

- prvé príznaky najčastejšie rozpozna rodina
- skriningové metódy – všeobecný lekár (MMSE, MoCa)
- komplexné vyšetrenie – špecializovaný neurológ



Ďakujem vám za pozornosť.

**Stárnutí: Je věk jenom číslo?
Ageing: Is age just a number?**

t.sedlakova@gmail.com

Povinná literatura:

Newman, B. M., Newman, P. R. (2015). *Development Through Life – A Psychosocial Approach*. Stanford, USA: Centage learning. (Chapter 13 – Later Adulthood)

Erikson, E. H., Erikson, J. M. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Lidové noviny.

Newman, B. M. & Newman, P. R. (2015). *Development Through Life – A Psychosocial Approach*. Stanford, USA: Centage learning. (Chapter 14 – Elderhood)

Janko Nikolich-Zugich, J. (2012). *The Biology of Aging: Why Our Bodies Grow Old*. Arizona Centre on Aging - https://www.youtube.com/watch?v=_ZcyuHNLRSU

Rozšiřující literatura:

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-70)

Tavel, P. (2009). *Psychologické problémy v starobe I*. Pusté Uľany: Schola philosophica.

Silverstein, M., Bengston, V. L., Putman, M., Putney, N. M., Gans, D. (2008). *Handbook of Theories of Aging*. Springer Publishing Company.

Tornstam, L. 1997. Life crises and gero-transcendence. *Journal of Aging and Identity*, 2, 117-131.

Tornstam, L. (2000). Transcendence in later life, *Generations*.

Inspirace:

Oliver Sacks - Vděčnost,

Philip Rott - Everyman,

Paul Auster – Winter diary

Nixton - Brown Sisters

Bohumila Grogerová - Rukopis