



Sztuka starzenia się. Psychologia pełni życia.

**Iwona Sikorska,
Instytut Psychologii Stosowanej,
Uniwersytet Jagielloński, Kraków**



Obraz seniora



Wczoraj

- Spadek możliwości intelektualnych
- Gorsza pamięć robocza
- Słaba orientacja we współczesnych realiach kulturowych

Obecnie

- Pogorszenie inteligencji płynnej , bez zmian w zakresie inteligencji skryzalizowanej
- Dobre wyniki po treningach poznawczych
- Uczestnictwo w kulturze prefiguratywnej (Czerniawska, 1998; Steuden, 2006)

CZYNNIKI MODYFIKUJĄCE OBRAZ ZMIAN DEFICYTOWYCH W SFERZE PROCESÓW INTELEKTUALNYCH

- poziom wykształcenia
- charakter aktywności
- rodzaj rozwiązywanych problemów
- typ osobowości
- poziom aspiracji oraz rodzaj celów życiowych
- efekt generacyjny (warunki historyczne, takie jak zmiana sytuacji społeczno-gospodarczej, nowe technologie, migracje, tempo życia i inne

TEORIE STARZENIA SIĘ

1. Teorie psychoanalityczne a starzenie się (Jung, Erikson)
2. Teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją (Baltes i in., 1990)
3. Teoria gerotranscendencji (Tornstam, 1996)
4. Teoria oscylacji asymilacja- akomodacja
(Brandstaedter i in, 1994, 1997)
5. Teoria społeczno-emocjonalnej selektywności
Carstensen, 1991



ADAPTACJA PROAKTYWNA

Wiśniewska-Roszkowska, 1989, Kahana i in., 2003)

- 1. promocja pozytywnej adaptacji do starości
- 2. adaptacja korekcyjna – poprawa jakości życia

Teorie konstruktywnej starości:

życie jest ciągłym zadaniem , poszukiwaniem wiedzy i nabywaniem umiejętności

Geragogika

- **Hans Mieskes (1915-2006), ojciec geragogiki**

„Pädagogik des Alterns und des Alters“

początek dziedziny 1956, Niemcy

- Geragogika : gerontopedagogika, pedagogika podeszłego wieku, andragogika podeszłego wieku, geragogia, gerontologia wychowawcza, kształcenie i wychowanie osób w podeszłym wieku, wychowanie do starości.

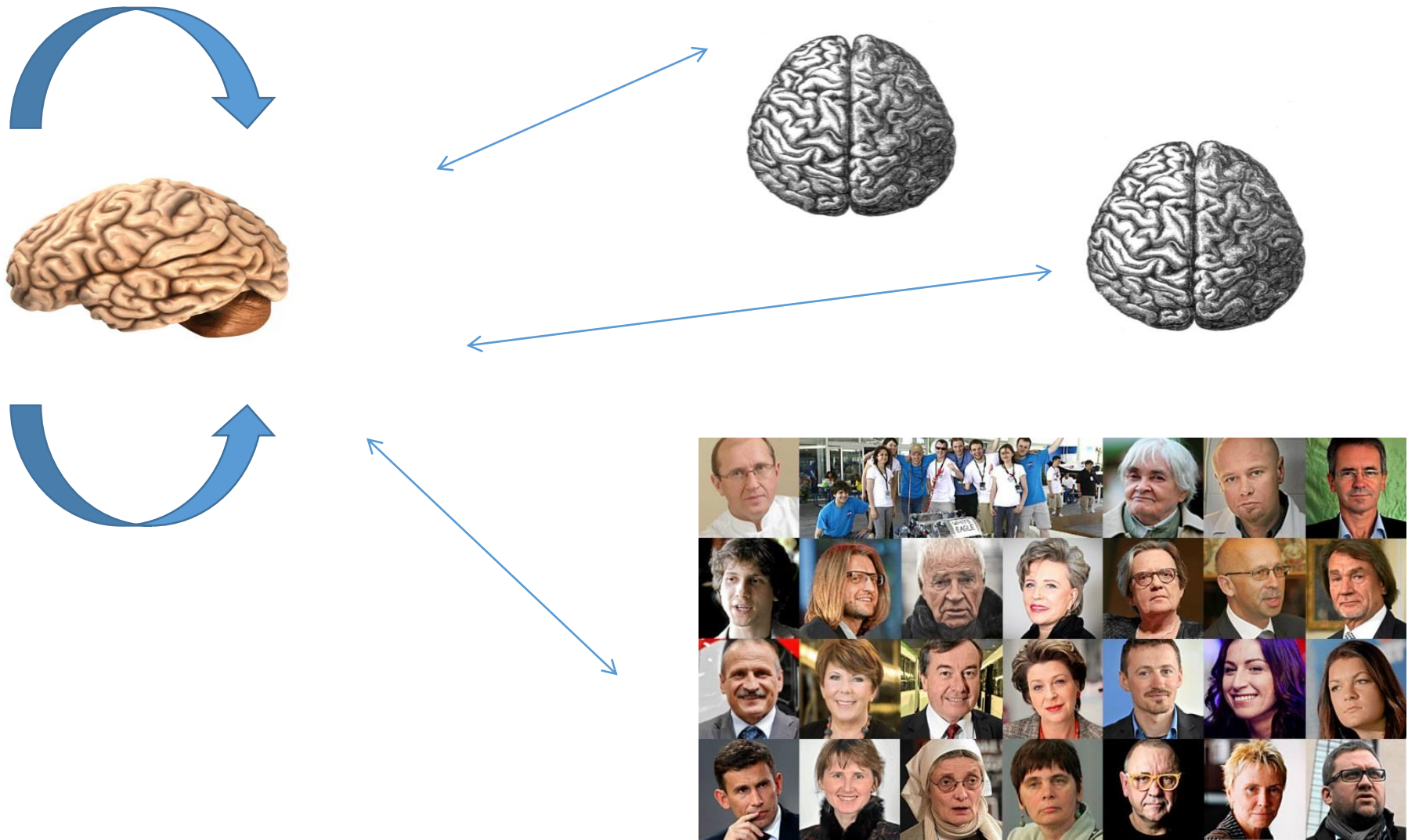


Uniwersytet Trzeciego Wieku

(1973, Tuluza, Francja)



Starość w oczach neuronauki



Da Vinci
LEARNING

Panasonic

Da Vinci
LEARNING



Sztuka starzenia się a potencjał mózgu

- Mózgi superseniorów
- Odpowiedni rytm życia
- Stymulacja poznawcza

Ikigai - zasada z wyspy Okinawa

„Starsi mieszkańcy zawsze znajdują sobie cel życia bez względu na jego znaczenie czy wielkość. To daje im poczucie, że są potrzebni, a ich wysiłek czy rada może komuś się przydać”

Dziękuję za uwagę!