

Spis treści

Wstęp	9
--------------------	---

Rozdział I

<i>Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości</i> – <i>perspektywa psychologii pozytywnej</i> (Łukasz Kaczmarek)	13
1. Wprowadzenie: szczęście a rozwój	14
2. Szczęście, czyli życie pełne	15
3. Zagrożenia życia przyjemnego	17
3.1. Przyjemność zmysłowa	17
3.2. Emocje pozytywne	18
4. Zagrożenia życia zaangażowanego	20
5. Zagrożenia życia sensownego	24
5.1. Mądrość jako wyznacznik orientacji na sens	24
5.2. Postrzeganie kresu życia a wybór celów życiowych	25
6. Podsumowanie	27

Rozdział II

<i>Proces starzenia się organizmu – czy można spowolnić zegar biologiczny?</i> (Kamila Jankowiak-Siuda, Marta Komorowska)	29
1. Wprowadzenie	30
2. Dlaczego się starzejemy? Perspektywa ewolucyjna	31
3. Czas życia zapisany w genach: geny starzenia a geny długowieczności	37
3.1. Geny długowieczności	38
3.2. Teoria mutacji somatycznych DNA	42
4. Komórkowa teoria senescencji. Telomery a proces starzenia	43
5. Teorie akumulacji błędów. Senescencja indukowana stresem	45
5.1. Teoria akumulacji uszkodzonych białek	48
6. Podsumowanie	49

Rozdział III

<i>Soma a psyche, czyli interakcje starzejącego się ciała z psychiką</i> (Tomasz Hanć, Marta Komorowska, Katarzyna Ziółkowska)	51
1. Wprowadzenie	52
2. Modele zmian biologicznych w okresie późnej dorosłości	53

3. Zmiany hormonalne i ich konsekwencje	57
4. Starzenie się mózgu a zdolności poznawcze	62
5. Uzależnienia wśród osób starszych – dlaczego są tak często niedoszacowane?	66
6. Depresja wieku późnego	69
7. Podsumowanie	71

Rozdział IV

<i>Kryzys suicydalny w okresie późnej dorosłości</i> (Mirosława Nerło)	73
1. Wprowadzenie	74
2. Kryzys psychologiczny w okresie późnej dorosłości: okazja do zmiany a zagrożenie	74
3. Śmierć samobójcza sposobem na rozwiązanie istniejących trudności	76
4. Przyczyny zachowań suicydalnych w okresie późnej dorosłości	79
5. Pośrednie zachowania autodestrukcyjne	83
6. Skala zagrożenia samobójstwem wśród osób starszych w Polsce i na świecie	85
7. Eutanazja i samobójstwo wspomagane	87
8. Podsumowanie	88

Rozdział V

<i>Poczucie zagrożenia przestępczością a aktywność i jakość życia osób starszych</i> (Katarzyna Szymańska, Andrzej Śliwerski, Michał Świeboda)	91
1. Wprowadzenie	92
2. Dane statystyczne dotyczące poczucia zagrożenia oraz przestępstw popełnianych na osobach starszych	92
2.1. Lęk przed przestępczością w danych statystycznych	94
2.2. Realne zagrożenie związane z przestępczością	95
3. Podstawowe pojęcia związane z lękiem przed przestępczością	97
4. Czynniki wpływające na wzrost poczucia zagrożenia	98
4.1. Uwarunkowania podmiotowe	99
4.2. Uwarunkowania środowiskowe	101
4.3. Oddziaływania mediów	102
5. Konsekwencje poczucia zagrożenia	104
5.1. Wymiar jednostkowy	104
5.2. Skutki lęku przed przestępczością dla funkcjonowania rodzin osób starszych	106
5.3. Wymiar społeczny	107
6. Metody przeciwdziałania	108
6.1. Wzmacnianie kompetencji jednostki	108
6.2. Oddziaływanie na społeczność lokalną	111

6.3. Edukacja o mechanizmach powstawania lęku przed przestępczością	113
7. Podsumowanie	114

Rozdział VI

<i>Psychologiczne koszty zmiany miejsca zamieszkania w okresie późnej dorosłości (Aleksander Hauziński)</i>	<i>115</i>
1. Wprowadzenie	116
2. Badanie zagrożeń jakości życia w środowiskach miejskich	116
3. Środowiskowe zagrożenia jakości życia	118
4. Znaczenie przywiązania do miejsca w okresie późnej dorosłości	124
5. Psychologiczne konsekwencje przeprowadzki w okresie późnej dorosłości	128
6. Podsumowanie	133

Rozdział VII

<i>Proces wycofywania się z życia zawodowego: stereotypy a badania empiryczne (Katarzyna Palus, Joanna Wolny)</i>	<i>135</i>
1. Wprowadzenie: aktywność zawodowa człowieka w cyklu życia	136
2. Zmiany aktywności zawodowej w okresie późnej dorosłości	136
3. Proces wycofywania się z życia zawodowego w okresie późnej dorosłości	139
3.1. Mity i stereotypy dotyczące wycofywania się z życia zawodowego	139
3.2. Wpływ przejścia na emeryturę na zdrowie fizyczne i psychiczne	142
3.3. Sieć wsparcia społecznego a przejście na emeryturę	147
4. Podsumowanie	150

Rozdział VIII

<i>Bierność społeczna osób w okresie późnej dorosłości (Joanna Słapińska)</i>	<i>153</i>
1. Wprowadzenie: brak aktywności społecznej jako zagrożenie dla rozwoju człowieka	154
2. Sposoby rozumienia aktywności społecznej	155
3. Przejawy i przyczyny bierności społecznej w okresie późnej dorosłości	158
3.1. Bierność inercyjna	161
3.2. Bierność awersyjna	164
3.3. Bierność patologiczna	165
4. Podsumowanie	167

Rozdział IX

<i>Obciążenie psychospołeczne opiekunów osób chorych na Alzheimera</i> (Kinga Ober-Lopatka)	169
1. Wprowadzenie	170
2. Choroba Alzheimera	170
3. Przebieg choroby Alzheimera i jej implikacje dla sprawowania funkcji opiekuńczych	172
4. Stopień obciążenia opiekunów osób chorych na Alzheimera	177
5. Podsumowanie	183

Rozdział X

<i>Stereotypowe przekonania na temat kobiet i mężczyzn w okresie późnej dorosłości</i> (Aleksandra Hulewska)	185
1. Wprowadzenie	185
2. Metoda badań	187
3. Prezentacja wyników	188
4. Podsumowanie	196

Rozdział XI

<i>Badania nad stereotypami ludzi starszych i przekonaniem na temat własnej starości. Projekt działań psychoedukacyjnych dla gimnazjalistów</i> (Radosław Kaczan, Małgorzata Ohme)	197
1. Wprowadzenie	198
2. Stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych	199
3. Projekt badań	202
3.1. Konstrukcja narzędzia	202
3.2. Przebieg badania i charakterystyka osób badanych	204
3.3. Wyniki badania	204
3.4. Wnioski z przeprowadzonego badania	210
3.5. Zalecenia dla działań psychoedukacyjnych	211
4. Projekt oddziaływań skierowanych do gimnazjalistów	212
5. Podsumowanie	212

Literatura	219
-------------------------	-----

Noty o Autorach	239
------------------------------	-----