

Spis treści

Wprowadzenie	11
Rozdział 1. Zarys koncepcji pozytywnego starzenia się	21
Normalne starzenie się	22
Długowieczność a normalne starzenie się	28
Czynniki socjoekonomiczne wpływające na oczekiwaną długość życia	29
Pomyślne starzenie się	38
Pozytywne starzenie się	42
Cechy charakterystyczne pozytywnego starzenia się	44
Podsumowanie	52
Rozdział 2. Trzy modele starzenia się w okresie całego życia	53
Teoria faz rozwoju psychospołecznego Eriksona	53
Podstawowa ufność a podstawowa nieufność	54
Autonomia a wstyd i zwątpienie	55
Inicjatywa a poczucie winy	55
Pracowitość a poczucie niższości	56
Tożsamość a niepewność roli	56
Intymność a izolacja	57
Kreatywność a egocentryzm	57
Integralność a rozpacz	58
Teoria Eriksona a pozytywne starzenie się	58
Zastosowanie praktyczne	60

Teoria ciągłości	65
Ciągłość wewnętrzna	66
Ciągłość zewnętrzna	67
Nieciągłość	71
Teoria ciągłości a pozytywne starzenie się	73
Zastosowanie praktyczne	75
Teoria selektywności, optymalizacji i kompensacji	78
Selektywność	78
Optymalizacja	79
Kompensacja	79
Teoria SOC a pozytywne starzenie się	84
Zastosowanie praktyczne	85
Podsumowanie	87
 Rozdział 3. Związane z wiekiem pogarszanie się stanu zdrowia i jego skutki	 89
Trajektorie związanego z wiekiem pogarszania się stanu zdrowia	90
Związane z wiekiem upośledzenie funkcji kognitywnych...	93
Pogarszanie się pamięci w wieku podeszłym	99
Strategie radzenia sobie z wynikającą z choroby deterioracją pamięci	101
Strategie radzenia sobie ze związaną z wiekiem deterioracją pamięci	103
Trening pamięci – kompensowanie deficytów pamięci umiejętnościami	107
Jak zapamiętać PIN?	108
Mądrość jako pozytywny skutek zmian związanych z wiekiem	109
Podsumowanie	115
 Rozdział 4. Strategie i instrumenty oceny	 117
Ocenianie stanu psychicznego starszych dorosłych	121
Krótka Skala Oceny Stanu Psychicznego	123

Skala Demencji.....	125
Krótki Kwestionariusz Oceny Stanu Psychicznego.....	126
Ocenianie nastroju starszych dorosłych	127
Depresja	128
Lęk.....	131
Ocenianie zdolności adaptacji starszych dorosłych.....	134
Skala Oceny Zdolności Adaptacji Katza.....	135
Skala Złożonych Czynności Życia Codziennego.....	137
Ocenianie jakości życia starszych dorosłych.....	139
Kwestionariusz Selekttywnej Optymalizacji i Kompensacji.....	141
Skala Satysfakcji z Życia	144
Podsumowanie.....	146

Rozdział 5. Psychologiczne bariery pozytywnego starzenia się.....	147
Szttywność.....	153
Strategie zmniejszania sztywności	157
Negatywność.....	159
Strategie walki z negatywnością.....	162
Martwienie się	163
Strategie zarządzania zmartwieniami	166
Egocentryzm	167
Strategie zmniejszania egocentryzmu	170
Żal	171
Strategie zarządzania żalem	173
Podsumowanie.....	174

Rozdział 6. Psychoterapie a populacje specjalne	177
Zdrowie psychiczne w podeszłym wieku	177
Psychoterapia jako droga do pozytywnego starzenia się.....	180
Metody terapeutyczne stosowane wśród starszych dorosłych	182
Starsi dorośli w populacjach specjalnych.....	213
Płeć	214

Rasa	216
Orientacja seksualna	217
Status socjoekonomiczny	222
Podsumowanie	223
Rozdział 7. Pozytywna duchowość i poszukiwanie sensu życia	225
Zdolność wybaczenia – definicja robocza	229
Zdolność wybaczenia w terapii	233
Altruizm – definicja robocza	237
Altruizm w terapii	240
Wdzięczność – definicja robocza	242
Wdzięczność w terapii	244
Podsumowanie	249
Rozdział 8. Pozytywne starzenie się w przypadku niepełnosprawności fizycznej i opieki	251
Starzenie się a niepełnosprawność	252
Ograniczenie funkcji kognitywnych a niepełnosprawność ..	259
Opieka	264
Opieka rozszerzona	268
Podsumowanie	274
Rozdział 9. Pozytywne starzenie się w obliczu śmierci	275
Czynniki ochronne w żalu i żałobie	278
Rola terapeuty	281
Pozytywne starzenie się a śmierć i umieranie	287
Zarządzanie emocjami w obliczu śmierci	295
Rola profesjonalnego terapeuty	299
Opieka hospicyjna jako przykład pozytywnego starzenia się w obliczu śmierci	303
Podsumowanie	306
Bibliografia	307