
OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Předmluva | 9 |
| Komu je tato kniha určena? | 9 |
| Proč je zde položen důraz na pojetí pozitivní psychologie? | 10 |
| 1. Stárnout – ano, ale moudře a dobře | 12 |
| A oč tedy zde jde? | 12 |
| Co se o stárnutí v poslední době zjistilo? | 13 |
| <i>Jaké je základní pojetí stárnutí v této knize?</i> | 16 |
| <i>Kudy vede cesta k tomuto cíli?</i> | 16 |
| Co se rozumí stárnutím? | 17 |
| <i>Vymezení stárnutí</i> | 17 |
| <i>Biologie stárnutí</i> | 19 |
| <i>Psychologie stárnutí</i> | 20 |
| 2. Radikální změna života – odchod do důchodu | 23 |
| Co se změní v životě, když odcházíme do důchodu? | 23 |
| <i>Jedny dveře se zavírají a jiné se otevírají</i> | 24 |
| <i>Mění se identita</i> | 24 |
| <i>Mění se společenství lidí, s nimiž přicházíme do osobního styku</i> | 25 |
| <i>Mění se zaměření našich zájmů</i> | 25 |
| <i>Mění se náš postoj k tomu, co bylo, co je a co bude</i> | 26 |
| <i>Mění se i to, co od života chci</i> | 26 |
| Vstup do třetí fáze života | 27 |
| 3. Jak pozitivní psychologie studuje problémy stárnutí | 29 |
| Prevence depresivních postojů u lidí ve třetí fázi života | 29 |
| <i>Co je deprese?</i> | 29 |
| <i>Co se rozumí postojem?</i> | 30 |
| Jak psychologové studují naše postoje? | 31 |
| Není optimismus jako optimismus | 32 |
| Čím se liší postoj optimistů od postoje pesimistů? | 35 |
| <i>A. První hledisko: pohled z hlediska času</i> | 36 |

| | |
|---|----|
| B. Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu | 36 |
| C. Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo | 36 |
| Ve kterých situacích je namístě používat optimistického postoje | 37 |
| Ve kterých situacích je vhodné používat pesimistického postoje | 37 |

4. Co nám o stárnutí říkají výsledky soudobých psychologických studií . . . 38

| | |
|---|----|
| Longitudinální studie stárnutí | 39 |
| Upřesnění pojmu „stárnoucí člověk“ | 39 |
| <i>Respektování různorodosti u stárnoucích lidí</i> | 40 |
| * <i>Nadějná zpráva o tom, že i ve starším věku existují u lidí určité rezervní kapacity</i> | 40 |
| <i>Méně radostná zpráva o tom, že se na hranici kognitivních možností projevuje snížení kognitivní kapacity starších lidí</i> | 42 |
| * <i>Dobrá zpráva o schopnostech starších lidí vyrovnávat omezenou limitu kognitivní kapacity životními pragmatickými zkušenostmi</i> | 44 |
| Sebepojetí člověka zůstává i do vysokého stáří kompaktní | 45 |
| Soudobé názory na mozek a jeho fungování | 46 |
| <i>Výzkum psycho-bio-neurologie mozku</i> | 46 |
| Plasticita mozku | 46 |
| <i>Význam slova „plasticita“</i> | 48 |
| <i>Jak si představit soudobé pojetí fungování mozku</i> | 48 |
| <i>V čem spočívá změna v pojetí činnosti mozku</i> | 49 |
| Co je to dospělá neurogeneze a neuronální rezerva | 49 |
| <i>K čemu vede soubor výše uvedených poznatků v psycho-bio-neurologii mozku v každodenním životě stárnoucího člověka</i> | 50 |
| <i>Příklad psychologického výzkumu tvořivého zvládnání zátěžových situací</i> | 50 |
| <i>Příklad výzkumu pojetí zdraví u starší generace</i> | 51 |

5. Pojetí psychologie stárnutí na základě výsledků soudobého výzkumu . . . 53

| | |
|--|----|
| Adaptace – schopnost přizpůsobit si a přizpůsobit se | 55 |
| Co nám pomáhá zvládat těžkosti? Selekcce – optimalizace – kompenzace | 56 |
| <i>Optimalizace</i> | 57 |
| <i>Kompenzace</i> | 57 |
| Jak dnes vypadá <u>model zvládnání problémů</u> | 58 |

selekcce - optimalizace - kompenzace

6. Předávání kulturního dědictví další generaci 61

| | |
|--------------------|----|
| Dědictví | 62 |
|--------------------|----|

Upr.

| | |
|---|-----------|
| Kulturní dědictví | 62 |
| <i>Účast na kulturním dění v našem nejbližším okolí</i> | 63 |
| Dobrovolnictví | 64 |
| <i>Důchodci – dobrovolníci</i> | 65 |
| 7. Osobnostní zrání lidí ve třetí fázi života | 68 |
| Zralá osobnost | 70 |
| Charakteristiky zralého člověka a jeho zdravého a silného „já“ (ego) | 72 |
| Jak se mění v průběhu života to, co je pro člověka důležité? | 73 |
| Pohled vývojové psychologie na běh našeho života | 74 |
| Pojetí stárnutí a zrání člověka jako celoživotního děje | 74 |
| <i>Co pomáhá a co brzdí cestu k integritě osobnosti?</i> | 75 |
| Integrita osobnosti | 77 |
| Svoboda volby | 79 |
| Síla našeho „já“ | 80 |
| <i>Co vyplývá z toho, co bylo v této kapitole uvedeno?</i> | 80 |
| 8. Možnosti, které čekají: Silné stránky charakteru | 82 |
| <i>Mít pro co žít i ve stáří</i> | 83 |
| Co je cílem třetí fáze života? | 83 |
| Silné stránky charakteru | 85 |
| Stárnutí a moudrost | 88 |
| <i>Co je moudrost?</i> | 88 |
| <i>Moudrost a zrání osobnosti</i> | 89 |
| <i>Proč zde hovoříme o moudrosti, když hlavním tématem je stárnutí?</i> | 89 |
| <i>Dva přístupy soudobého psychologického studia moudrosti</i> | 90 |
| <i>Hlubší vhled do otázek zrodu moudrosti</i> | 97 |
| Stárnutí a vděčnost | 98 |
| <i>Vliv vděčnosti na náš život</i> | 99 |
| <i>Cvičení se ve vděčnosti</i> | 100 |
| Realistické sebepojetí | 101 |
| <i>Proč zde hovoříme o realistickém sebehodnocení?</i> | 101 |
| <i>Co nám narušuje kvalitu našeho sebehodnocení?</i> | 102 |
| <i>Lidé, kteří mají realistické sebehodnocení</i> | 104 |
| <i>Stíny naší osobnosti</i> | 104 |
| <i>Dá se charakteristika nenormálního sebehodnocení změnit?</i> | 105 |
| Stárnutí a pocity spokojenosti | 107 |
| <i>Teploměr našich nálad, citů a emocí</i> | 107 |
| <i>Hledači pokladu zvaného štěstí</i> | 107 |

| | |
|--|-----|
| Hledání smysluplnosti života – hodnotová, duchovní, spirituální stránka charakteru | 114 |
| <i>Co se rozumí spiritualitou?</i> | 114 |
| <i>Spiritualita a religiozita stárnoucích lidí</i> | 115 |
| <i>Spiritualita v našem životě</i> | 116 |
| <i>Spiritualita inspiruje</i> | 117 |
| <i>Základní rozměry spirituality</i> | 118 |
| <i>Tržiště nabízených cílových hodnot</i> | 118 |
| <i>Spiritualita a religiozita</i> | 119 |
| <i>Vztahy mezi lidmi</i> | 120 |
| <i>Spiritualita a zdraví</i> | 120 |
| <i>Spiritualita a psychika</i> | 121 |
| <i>Spiritualita a zvládání těžkých životních situací</i> | 121 |
| <i>Hlubší porozumění spiritualitě</i> | 121 |
| <i>Úkol pro třetí fázi života</i> | 122 |
| <i>Jak vypadá z duchovního pohledu cíl, k němuž má směřovat život?</i> | 122 |
| 9. K hlubšímu zamyšlení: Čas života jako vzácný dar | 123 |
| Co se rozumí slovem čas? | 123 |
| <i>Širší pohled na čas</i> | 123 |
| <i>Kvalita života</i> | 124 |
| <i>Ars vivendi – umění žít ve třetím věku</i> | 125 |
| <i>Obsah a forma třetí fáze života</i> | 126 |
| 10. Podněty pro úpravu života v jeho třetí fázi ... <i>TEORIE → PRAXE</i> | 128 |
| <i>Dělej vše pro to, aby ti bylo dobře – ale kdy je člověku dobře?</i> | 128 |
| <i>Příprava na stáří</i> | 129 |
| <i>Podněty pro úpravu stylu života ve třetím věku</i> | 131 |
| <i>Tělesně</i> | 131 |
| <i>Duševně</i> | 132 |
| <i>Sociálně</i> | 132 |
| <i>Osobně</i> | 133 |
| <i>Organizačně</i> | 135 |
| <i>Udržuj pořádek</i> | 135 |
| <i>Oč tedy v životě i při stárnutí jde?</i> | 136 |
| Literatura | 137 |