

## 2. tema. Psichologinis amžėjimas, psichologinis amžėjimo procesas ir jo suvokimas.

### 1. užsiėmimo dalis – 1.10 val.

**Užsiėmimo tikslas:** Skatinti psichologinių amžėjimo procesų supratimo plėtotę.

**Užsiėmimo laikas:**

*Diskusijos įvadas:* 15 min..

*Teorinė apžvalga:* 10 min.

*Darbo lapas ir diskusija:* 25 min.

*Teorinė apžvalga:* 5 min.

*Diskusija:* 15 min.

*Įvadas*

Ankstesniame užsiėmime kalbėjome apie senėjimą (amžėjimą), taip pat aptarėme, ką daryti, kad galėtume amžėti sveikiau. Anksčiau mes kalbėjome apie fizinius pokyčius. Tuo pačiu metu senėjimo (amžėjimo) procesas sukelia psichologinius pakitimus.



### 2.1. Darbo lakštas

**Terminų žodynas: Psichologinis senėjimas (amžėjimas)**

**Instrukcija grupės vedėjams:** *užsiėmimo pradžioje Darbo lakštą išdalinti klausytojams*



### Klausimai dalyviams

Kas yra senėjimas? Ką turime daryti, kad amžėtume sveiki?

**Instrukcija grupės vedėjams:** *klausimas užduodamas visai grupei, siekiant prisiminti tai, kas aptarta ankstesnėje pamokoje. Dalyviai kviečiami prisiminti senėjimo veiksnius ir gyvenimo būdo veiksnius, kurie galėtų skatinti sveiką senėjimą.*

### Terminų paaiškinimas

**Psichologinis senėjimas** – žmogaus gebėjimas prisitaikyti prie biologinio senėjimo

**Kognityviniai (pažinimo) procesai** – Pper kognityvinius procesus mes gauname ir perdirbame informaciją. Kognityvinius procesus sudaro suvokimas, atmintis, dėmesys, mąstymas, kalba. Jie formuoja mūsų žinias ir sąveiką su išoriniu pasauliu.

**Kristalinis intelektas** – žinojimas, kurį sukaupe per savo gyvenimą, pavyzdžiui, žodynas arba gimtosios kalbos išsireiškimai.

**Atmintis** - gebėjimas suvokti, apdoroti, saugoti ir išgauti informaciją.

**Vykdomosios funkcijos** (angl. *executive functions*) - gebėjimas įgyvendinti sudėtingą ir tikslingą elgesį ir valdyti savo veiklą, pvz., prisiminti telefono numerį, sustoti prieš raudoną šviessą ir mąstyti "už rėmų" - rasti sprendimus sudėtingose ir neįprastose situacijose.

**Kognityviniai rezervai** – gebėjimas panaudoti turimus smegenų resursus sudėtingoms užduotims spręsti arba smegenų pablogėjimo įtakai sumažinti.

**Informacijos apdorojimo greitis** – tai laikas, būtinas sėkmingai spręsti paprastoms užduotims ir susijęs su senėjimo (amžėjimo) pasekmėmis.

Su senėjimu psichologiniai pokyčiai atsiranda įvairiose srityse - tiek pažinimo procesų, tiek ir emocijų bei elgesio. Pokyčiai gali būti tiek apsunkinantys gyvenimą, tiek teigiami. Kognityviniai procesai yra gebėjimas priimti ir apdoroti informaciją. Tai, pavyzdžiui, suvokimas, atmintis, dėmesys, mąstymas ir kalba. Dažnai pažinimo procesai skirstomi į tris pagrindinius gebėjimus: kristalinio intelekto, atminties ir informacijos apdorojimo greičio. Kristalinis intelektas apima visas žinias, kurias mes sukaupeime mūsų gyvenime, pavyzdžiui, žodyną. Kristalinis intelektas nesikeičia visą gyvenimą, ir jis neturi keistis sveiko senėjimo kontekste (*Christensen, 2001*). Atmintis yra vienas iš pažinimo procesų, tai yra gebėjimas kaupti, apdoroti, saugoti ir išgauti informaciją. Jos apdorojimo greitis priklauso nuo to, kaip lengvai ir greitai atliekamos paprastos užduotys, o šio proceso pablogėjimas yra, susijęs su senėjimo pasekmėmis (*Deary & Ritchie, 2016*).

Dažnai vienas iš pirmųjų nusiskundimų, susijusių su senėjimu, yra tai, kad sunku prisiminti. Atmintis keičiasi su metais, o mekai tampa vis sunkiau įsiminti naujus dalykus, prisiminti faktus ir įvykius. Reikia pasakyti, kad įgūdžiai, nors ir rečiau vartojami, lieka visą gyvenimą, todėl 80 metų mes galime važiuoti dviračiu ir megzti megztinį (*Hedden & Gabrieli, 2004*)!

Kitas pažinimo procesas, kuris, deja, kenčia nuo senėjimo, yra vykdomosios funkcijos. Vykdomosios funkcijos apima galimybę atlikti tikslines užduotis, tokias kaip prisiminti telefono numerį, sustoti prieš raudoną šviesą ir netradiciškai mąstyti - rasti sprendimus sudėtingose ir neįprastose situacijose. Šių gebėjimų pablogėjimas daugiausia susijęs su informacijos apdorojimo spartos sulėtėjimu arba didesniu laiko praleidimu paprastoms užduotims atlikti (*Diamond, 2013 m.*).

Pažinimo procesų pablogėjimas taip pat gali būti susijęs su įvairiais gyvenimo būdo veiksniais. Pavyzdžiui, tyrimai rodo, kad rūkymas yra susijęs su blogėjančiais kognityviais procesais ir padidėjusia rūkančiųjų demencijos rizika (*Anstey, von Sanden, Salim, & O'Kearney, 2007*).



## 2.2. Darbo lakštas

### Ką darau, kad sumažinčiau neigiamą senėjimo įtaką kognityviems procesams?

**Instrukcija grupės vedėjams:** *susipažinkite su instrukcija:* "Prašau pažvelgti į išvardytus kognityvinius procesus lentelėje ir atkreipti dėmesį į tai, ar jūs pastebėjote neigiamus pažinimo procesų pokyčius dėl senėjimo, ir jei taip, apibūdinkite, kaip tai pasireiškia. Tada atkreipkite dėmesį į tai, ką darote, kad pagerintumėte šiuos procesus!" *Užbaigę darbo lakštą, aptarkite grupės pastebėtus pokyčius ir veiksmus, kurie atliekami siekiant tobulinti.*

---

Visada yra galimybė mažinti su amžiumi susijusių pažinimo procesų pablogėjimą. Viena tokia galimybė – tai kognityviniai rezervai, kurie kaupiasi visą gyvenimą ir padeda efektyviau panaudoti smegenų potencialą. Įsivaizduokite lenktyninį automobilį ir vairuotoją, kuris mokėsi vairuoti šį automobilį visą savo gyvenimą. Žinoma, jis gali vairuoti daug greičiau ir geriau nei žmogus, kuris pirmą kartą sėdėjo už vairo. Taip yra ir su mūsų smegenimis - jos gali būti labai sveikos, tačiau jei per visą gyvenimą mes vartosime per mažai

smegenų, bus sunku panaudoti jų maksimalų potencialą. Kognityviniai rezervai formuojasi reguliariai ir aktyviai veikiant smegenims, kai jos tiesiogiai užimtos švietimu, darbine veikla ar aktyviu laisvalaikiu, pavyzdžiui, reguliariai bendraujant su draugais, einant į teatrą ar skaitant knygas (Stern, 2009).

Per kitą užsiėmimą plačiau apžvelgsime kognityvinius procesus ir jų atkūrimą.

---



## Klausimai dalyviams

### Kaip jūs kuriate savo kognityvinius rezervus?

**Instrukcija grupės vedėjams:** klausimas užduodamas visai grupei, kviečiant kiekvieną dalyvį papasakoti, kokia intelektualinė ir socialinė veikla jie užsiima kasdieniame gyvenime.

---

Pertrauka 10 min.

### 2. užsiėmimo dalis – 1.10 val.

**Užsiėmimo tikslas:** Skatinti supratimo plėtotę apie emocinius ir elgesio pokyčius senėjimo (amžėjimo) procese.

**Užsiėmimo laikas:**

*Užduotis:* 15 min..

*Teorinė apžvalga:* 5 min.

*Klausimas:* 15 min.

*Užduotis:* 15 min..

*Teorinė apžvalga:* 5 min.

*Diskusija:* 15 min.

### Terminų paaiškinimas

**Emocijos** - tai nuoseklios fiziologinės, elgesio ir žodinės reakcijos į vidinius ar išorinius įvykius, kurie atliko svarbų vaidmenį žmogaus gyvenime.

**Socialiniu efektu** - atsižvelgiant į senėjimą, tendencija teikti pirmenybę ir sutelkti dėmesį į teigiamas, o ne neigiamas emocijas.

**Socialinė elgsena** – bendravimas, bendradarbiavimas, altruizmas ir jungimasis į grupes.

---



## 2.3. Darbo lakštas

### Kaip jaučiuosi dabar?

**Instrukcija grupės vedėjams:** Darbo lakštas skirtas tik grupės vedėjui. Jis siūlo dalyviams pasirinkti vieną vaizdą (galima rinktis iš tų, kurie siūlomi, arba pateikti savuosius)

---

---

*Po to grupės vedėjas pasiūlo aptarti – kodėl kaip tik šis vaizdas buvo pasirinktas? Ir kaip gali jaustis objektas/gyvūnas, matomas šiame vaizde?*

---

Lygiai taip pat, kaip keičiasi pažintiniai procesai su amžiumi, pasikeičia ir tai, kaip žmogus jaučiasi ir elgiasi su artimais ir su visiškai nepažįstamais žmonėmis. Su amžiumi dažnai galima suvokti, kaip pasikeičia savo emocijų suvokimas.

Jau seniai dominuoja stereotipas, kad su amžiumi žmonės tampa labiau neigiami ir emocijingi. Tačiau naujausi tyrimai rodo, kad tai yra klaidinga nuomonė - emocijos nesikeičia su metais, tačiau keičiasi tai, kaip žmonės suvokia savo emocijas. Buvo pastebėta, kad maždaug iki 60-65 metų, žmonės tampa ramesni savo elgesiu, retai rodo pyktį ir pabando pažvelgti į skirtingus dalykus vidutiniškai – teigiamai. Tačiau galų gale problemos, susijusios su fizine sveikata, dažnai padidėja, kas gali sukelti nemalonių emocijų.

Neretai su amžiumi didėja liūdesio jausmas, kuris dažniausiai susijęs su praradimu - prarastos gyvenimo kontrolės, artimų žmonių praradimu. Dėl to asmuo gali tapti mažiau aktyvus, praranda motyvaciją ką nors daryti. Šiuo atveju labai svarbu ir naudinga turėti aplinkinius žmones, kurie gali pasiūlyti artumą, palaikymą ir užuojautą (Wernher & Lipsky, 2015).

Tyrėjai nustatė ryšį tarp pokyčių, susijusių su senėjimu kognityviuose procesuose, ir kitų žmonių emocijų suvokimo pokyčių. Pavyzdžiui, su amžiumi, silpsta gebėjimas "dešifruoti", kaip jaučiasi jus supantys žmonės (Ruffman, Henry, Livingstone, & Phillips, 2008).

Šiuo metu yra aktuali teigiamo **poveikio koncepcija**, pagal kurią žmonės senėdami linkę atkreipti dėmesį į teigiamas, o ne įneigiamas emocijas. Teigiamos emocijos taip pat naudojamos kaip emocijų reguliavimo strategija. Šis poveikis yra susijęs su kognityviais procesais, tokiais kaip atmintis ir dėmesys, taip pat su tikslais, kurie keičiasi visą gyvenimą (Ebner & Fischer, 2015).



### **Klausimai dalyviams**

Kokius esate patebėję savo emocinius pokyčius?

**Instrukcija grupės vedėjams:** *klausimas užduodamas visai grupei kviečiant kiekvieną dalyvį papasakoti, ar jis yra pajutęs skirtumus emocinėse reakcijose į įvykius savo gyvenime sendamas.*

---

Taip pat santykiai su kitais žmonėmis keičiasi einant metams.

Santykių pokyčiai susiję su įvairiais veiksniais – ir psichologiniais, ir socialiniais. Nuovokumas ar sugebėjimas atpažinti emocijas ir prognozuoti kitų elgesį su metais blogėja, todėl sunku kurti santykius ir bendrauti su kitais (Kemp, Després, & Dufour, 2012).

---



### **Užduotis dalyviams:**

**Instrukcija grupės vedėjams:** *kiekvienas dalyvis yra kviečiamas įvardyti tris dalykus apie save - du tikrus, o trečią - melagingą. Pavyzdžiui, turiu šunį, turiu aukštąjį matematiko išsilavinimą ir aš mėgstu šokolado ledus. Kiti dalyviai turi pasakyti, kas čia yra melas ir paaiškinti, kodėl.*

---

---

Reikėtų pažymėti, kad socialinių kontaktų skaičius nėra svarbus rodiklis. Jau sulaukus trisdešimt ar keturiasdešimt metų, draugų ratas palaipsniui mažėja, nes žmogus linkęs vertinti artimus draugus su amžiumi ir sąmoningai nori bendrauti su žmonėmis, su kuriais emociniai santykiai yra artimesni ir nuoširdesni. Žmonės, turintys tokių draugų, pažįstamų ir šeimos narių, dažnai jaučia teigiamas emocijas, vertina gyvenimą ir netgi gyvena ilgiau!

Šie pokyčiai yra susiję ne tik su senėjimu, bet ir su didėjančiu supratimu, kad gyvenimo trukmė yra ribota. Todėl tikslai gali pasikeisti, orientacija į ateitį gali būti mažiau išreikšta, bet daugiau apie tai, kas šiandien gali būti pasiekta (Wernher & Lipsky, 2015).

Su amžiumi draugų ir socialinių ryšių gali sumažėti dėl socialinio gyvenimo pokyčių, pavyzdžiui, išeinant į pensiją, dėl šeimos narių ir draugų praradimo ar mirties, taip pat dėl su amžiumi susijusių fizinių apribojimų (Charles & Carstensen, n.d.).

---



### Diskusija grupėje

**Instrukcija grupės vedėjams:** aptarti kas geriau – daugiau ar mažiau draugų? Kodėl? Kas yra socialinės grupės dalyviai?

---



### 2.1. Darbo lakštas namų užduočiai

#### Minčių žemėlapis

**Instrukcija grupės vedėjui:** dalyvių prašoma užpildyti formą, kurioje būtų galima pažymėti pokyčius, kuriuos asmuo stebėjo su amžiumi, pavyzdžiui, jei yra atminties pablogėjimas, jis turėtų būti pažymėtas kryžiu. Jei sąrašė nenurodyta kokių nors pakeitimų, dalyviai raginami juos įrašyti patys.

---

Pauzė 10 minučių

### 3. užsiėmimo dalis – 1.10 val.

**Užsiėmimo tikslas:** skatinti supratimą apie santykių svarbą senėjimo procese.

**Užsiėmimo laikas:**

*Klausimai apie namų užduotį:* 10 min.

*Užduotis:* 25 min.

*Teorinė apžvalga:* 10 min.

*Diskusija:* 25 min.

---



### Klausimai dalyviams

Su kokiais sunkumais jūs susidūrėte galvodami apie tai, kas pasikeitė senstant? Kokie buvo malonūs atradimai?

---

### Terminų paaiškinimas

**Požiūris į senėjimą** yra minčių, emocijų ir prisiminimų derinys, kuris susidaro iš patirties ir pastebėjimų apie senėjimą.

**Psichosocialiniai nuostoliai** – neigiami psichologiniai ir socialiniai pokyčiai.

**Amžiaus stereotipai** – tai įsitikinimai apie senėjimą, kilę iš kultūros ar visuomenės, kurie gali būti ir teigiami, ir neigiami.

---



### 2.4. Darbo lakštas

**Terminų paaiškinimas: požiūris ir prisitaikymas**

**Instrukcija grupės vedėjams** užsiėmimo pradžioje išdalinti dalyviams dalinamą medžiagą.

---



### 2.5. Darbo lakštas

#### Mano požiūris į senėjimą

**Instrukcija grupės vedėjams:** supažindindami dalyvius su užduotimi, pirmiausia pasakykite: *"Prašome perskaityti informaciją apie senėjimą ir atkreipkite dėmesį į tai, kad jūsų kasdieniniame gyvenime toks požiūris sutinkamas, ir jei taip, tai kaip jis pasireiškia. Toliau nurodykite, kaip tai paveikė jūsų požiūrį į senėjimą."* Jei dalyviai nesupranta užduoties, galite pateikti pavyzdį: "Mano kaimynas jau yra treji metai pensininkas, sako, kad šiuo metu jis aktyvesnis nei bet kada. Tai reiškia požiūrį - "amžius yra tik skaičius". Tai padeda man patikėti, kad, kiek aš esu aktyvus senatvėje, nepriklauso nuo mano amžiaus pase."

---

Anksčiau mes kalbėjome apie įvairius pokyčius, su kuriais žmonės susiduria su metais - pokyčiai atsiranda kognityviniuose procesuose, emocijose ir socialinėje sąveikoje su kitais žmonėmis. Svarbus aspektas yra mūsų požiūris į šiuos pokyčius.

Požiūris į senėjimą gali būti teigiamas ar neigiamas, bet dažnai jis stereotipinis. Stereotipai apie senėjimą formuojasi visą gyvenimą, ir paprastai jie susidaro ir pasireiškia nesąmoningai, jie dažnai formuojasi permąstant paplitusią bendrą nuomonę ar gyvenimišką patirtį.

Visiems žinoma pasaka "Raudonkepuraitė", kur maža mergaitė rūpinasi senyvo amžiaus močiute. Su šia pasaka užaugo dauguma Vakarų visuomenės, galbūt, sugerdama pirmą neigiamą stereotipą apie senėjimą, kai būti močiute – reiškia priklausyti. Tai skatina žiūrėti į senėjimą – tiek kaip į dėl neigiamus fizinius pokyčius, tiek ir kaip į psichosocialinius nuostolius. Šiuo atveju senėjimas apibūdinamas kaip nusivylimas, vientvė ir ligų bei nemalonių įvykių laukimo laikotarpis. Šis stereotipas dažnai sutinkamas organizacijose ir rodo neigiamą požiūrį į senėjimą, nes daugeliu atvejų pirmenybė teikiama jaunimui švietimo ir užimtumo srityse (Levy, 2009).

Požiūris į senėjimą yra glaudžiai susijęs su sveikata ir gerove. Ypač svarbus yra požiūris į vyresnio amžiaus moterų amžėjimą, nes moterys patiria menopauzę, kuri yra fizinio ir psichologinio senėjimo aspektas. Vadinasi, požiūris į senėjimą keičiasi su metais, tampa

labiau neigiamas vidutiniame amžiuje, tai yra, kai menopauzė yra pergyvenama, ir pagerėja vėlesniais metais (*Carlsson, Berg & Wenestam, 1991*).

Tuo tarpu mes galime išskirti tris kryptis: požiūris į senėjimą kaip į psichosocialinius nuostolius, fizinius pokyčius ar požiūrį į senėjimą kaip į psichologinį augimą.

- Senėjimas, kaip psichosocialinis praradimas, pasižymi vienatve ir depresija, sumažėjusia fizine nepriklausomybe, draugų praradimu ir atskyrimu nuo visuomenės.

- Senėjimas, kaip fiziniai pokyčiai, apima judėjimą ir mokymąsi, savęs suvokimo vertinimą, stebėjimą, kad fiziniai pokyčiai nėra iš tikrųjų globalūs, kaip iš pradžių buvo tikimasi.

- Požiūris į senėjimą, kaip į psichologinį augimą, apima senėjimo privalumus, t.y., žinias, brandą, gebėjimas matyti save tokį, kaip yra. Taip pat įsitikinimą, kad mano gyvenimas yra tikrai reikšmingas, ir norą parodyti save, kaip pavyzdį jaunajai kartai (*Laidlaw, Power, & Schmidt, 2007; Laidlaw, Kishita, Shenkin, & Power, 2018*).



### Diskusija grupėje

Koks mano požiūris į amžėjimą? Kaip jis susidarė?

---

Pauzė 10 minučių

#### 4. užsiėmimo dalis – 1.10 val.

**Užsiėmimo tikslas:** Supažindinti su prisitaikymo vaidmeniu gyvenimo kokybės kontekste, apie prisitaikymo rūšis.

**Užsiėmimo laikas:**

*Diskusija:* 20 min.

*Teorinė apžvalga:* 10 min.

*Užduotis:* 30 min

*Instrukcija namų darbui:* 10 min.

**Terminų paaiškinimas:**

**Prisitaikymas prie senėjimo** - tai dinamiškas procesas, kurio metu ugdomas asmenybės, socialinės aplinkos ir fizinio organizmo vidaus suderinamumas.

**Veiklos pasirinkimas** - poilsis ir darbas, atitinkantis poreikius ir galimybes, pvz., reguliarų vaikščiojimas, jodinėjimas, sodininkystė ir amatai.

**Autonomija** - gebėjimas būti nepriklausomam, gebėjimas suvokti save taip, kaip yra.

**Optimizavimas** - senėjimo proceso funkcijų gerinimas, pavyzdžiui, naujų kalbų mokymasis, fizinio pasirengimo gerinimas.

**Kompensacija** yra funkcijų, susijusių su senėjimu, tobulinimas arba pritaikymas naudojant pagalbines priemones sėkmingam įvairių veiklų vykdymui (pavyzdžiui, akinių pirkimas, atminties pratimai).



### Diskusija grupėje

Ką reiškia – prisitaikyti prie senėjimo?

---



Kaip jau minėjome anksčiau, senėjimas yra susijęs su įvairiais fiziniais ir psichologiniais pokyčiais, prie kurių reikia prisitaikyti. Prisitaikymas - tai procesas, kurio norimas galutinis rezultatas - vidinių asmeninių savybių (charakteristikų), socialinės aplinkos ir fizinės sveikatos suderinamumas. Prisitaikymas yra svarbus procesas, nes prisitaikymo sunkumai kelia didelę susirgimų riziką. Tuo pačiu metu sėkmingai prisitaikius prie senėjimo proceso galima sumažinti šią riziką. Nustatyta, kad žmonės, sėkmingai priėmę senėjimo faktą, mažiau linkę teikti reikšmės sveikatos problemoms.

Mes jau kalbėjome apie socialinę paramą ir jos svarbą sėkmingam senėjimui. Socialinė parama taip pat padeda priimti senėjimą. Autonomija taip pat yra veiksnys, prisidedantis prie nepriklausomybės ir savęs pritarimo.

Priešingas poveikis sukuria pasipriešinimą senėjimo procesui – arba savo amžiaus neigimą, atsiskyrimą nuo kitų arba fizinių ir psichologinių pokyčių neigimą.

Norėdami prisitaikyti prie senėjimo, galite naudoti skirtingas strategijas. Viena iš tokių strategijų yra laisvo laiko pasirinkimas, taip pat ir veiklos. Aktyvus poilsis gali apimti fizinės veiklos elementus, pavyzdžiui, tokius, kaip vaikščiojimas, vandens aerobika, taip pat fizinio aktyvumo kartu su kita malonia veikla. Pavyzdžiui, šunį nusipirkus, atsiranda nuolatinė veikla bent pasivaikščioti du kartus per dieną. Kita veikla, pvz., amatai, taip pat padeda prisitaikyti prie senėjimo.

Dar viena strategija yra susijusi su gebėjimų optimizavimu, tai yra, nepaisydami su amžiumi susijusių pokyčių, kurie gali turėti neigiamos įtakos gyvenimo kokybei, mes galime skatinti ir gerinti funkcijos išsaugojimą, pavyzdžiui, išmokti naujų įgūdžių treniruoti kognityvinius procesus arba reguliariai sportuoti, siekiant pagerinti fizinę būklę.

Kaip strategija, gali būti naudojama - kompensacija siekiant maksimaliai panaudoti jau sutrikdytas funkcijas, pavyzdžiui, susilpnėjus atminčiai aktyviai spręsti užduotis, kurios treniruoja atmintį. Arba užsiimkite fizine veikla su aerobiniais apkrovos elementais. Kompensacija gali būti pagalbines kasdienio gyvenimo priemonės, pavyzdžiui, akiniai.

Geriausio rezultato galima pasiekti derinant visas tris strategijas (*Carpentieri, Elliott, Brett, ir Deary, 2018*).



## 2.6. Darbo lakštas

### Prisitaikymas prie senėjimo

**Instrukcija grupės vedėjams:** Prašau pagalvoti apie tai, kaip jūsų gyvenimo būdas pasikeis su amžiumi. Ar yra kokių nors veiklos pasikeitimų? Ar jūs jau ką nors keitėte gyvenime savo patogumui? Pagalvokite apie tai, ką norėtumėte padaryti, kad galėtumėte geriau prisitaikyti.



## 2.2. Darbo lakštas namų užduočiai

### Prisitaikymo strategijų pasirinkimas

**Instrukcija grupių vedėjams:** *Pasirinkite vieną iš adaptacijos strategijų: veiklos pasirinkimą, optimizavimą ar kompensaciją - ir pradėkite ją įgyvendinti savo gyvenime. Atminkite, kad strategija turėtų būti pasirinkta atsižvelgiant į jūsų poreikius ir galimybes!*

---



## Literatūros sąrašas

- Anstey, K. J., von Sanden, C., Salim, A., & O’Kearney, R. (2007). Smoking as a Risk Factor for Dementia and Cognitive Decline: A Meta-Analysis of Prospective Studies. *American Journal of Epidemiology*, 166(4), 367–378. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm116>
- Carlsson, M., Berg, S., & Wenestam, C. G. (1991). The oldest old: patterns of adjustment and life experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 5(4), 203–210. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1767144>
- Carpentieri, J. D., Elliott, J., Brett, C. E., & Deary, I. J. (2018). Special Issue : Successful Aging: Original Article Adapting to Aging: Older People Talk About Their Use of Selection, Optimization, and Compensation to Maximize Well-being in the Context of Physical Decline, 72(2), 351–361. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw132>
- Charles, S., & Carstensen, L. L. (n.d.). Social and Emotional Aging. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Christensen, H. (2001). What Cognitive Changes can be Expected with Normal Ageing? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 768–775. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00966.x>
- Deary, I. J., & Ritchie, S. J. (2016). Processing speed differences between 70- and 83-year-olds matched on childhood IQ. *Intelligence*, 55, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2016.01.002>
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Ebner, N. C., & Fischer, H. (2015). *Emotion and Aging: Recent Evidence from Brain and Behavior*. <https://doi.org/10.3389/978-2-88919-425-4>
- Hedden, T., & Gabrieli, J. D. E. (2004). Insights into the ageing mind: a view from cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.1038/nrn1323>
- Kemp, J., Després, O., & Dufour, A. (2012). Theory of Mind in normal ageing and neurodegenerative pathologies, 11, 199–219. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.12.001>
- Laidlaw, K., Kishita, N., Shenkin, S. D., & Power, M. J. (2018). Development of a short form of the Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(1), 113–121. <https://doi.org/10.1002/gps.4687>
- Laidlaw, K., Power, M. J., & Schmidt, S. (2007). The attitudes to ageing questionnaire (AAQ): development and psychometric properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(4), 367–379. <https://doi.org/10.1002/gps.1683>
- Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927354/pdf/nihms155298.pdf>
- Ruffman, T., Henry, J. D., Livingstone, V., & Phillips, L. H. (2008). A meta-analytic review of emotion recognition and aging: Implications for neuropsychological models of aging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(4), 863–881. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2008.01.001>
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. *Neuropsychologia*, 47(10), 2015–2028. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004>
- Wernher, I., & Lipsky, M. S. (2015). Psychological theories of aging. *Disease-a-Month*, 61(11),

480–488. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2015.09.004>