

Denní - KPS: 4161; způsob zakončení: zápočet Mgr Eva Chalupová Ph.D.

zkouška doc. PhDr. Běla Hátlová Ph.D

Kombinované 4961 ; způsob zakončení: zápočet Mgr Eva Chalupová Ph.D.

zkouška doc. PhDr. Běla Hátlová Ph.D

Požadavky na studenta: samostatné distanční studium

Zápočet: Mgr Eva Chalupová Ph.D. Analýza výkonů studenta

Zkouška: doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D. (podmínkou je zapsaný zápočet ve STAGu).

Hodnotící metody: písemný test, ústní zkouška ve vypsáném termínu

Literatura:

Základní: Lamgmeier,J., Krejčířová,D. *Vývojová psychologie..* Grada, 2006.

Základní: Vágnerová,M. *Vývojová psychologie..* Portál,2000.

Základní: Vágnerová,M. *Vývojová psychologie II. - Dospělost a stáří.* Portál, 2007.

Základní: Říčan, P. *Cesta životem.* Portál Praha, II.přepracované vydání

Základní: Hátlová, B., Kulhánková R., Wedlichová I., Heřmanová V. & SUCHÁ, J.(2010). *Psychologie seniorského věku.* Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem,

Doporučené zdroje: u jednotlivých témat

Obsah a odkazy:

Starší školní věk

Adolescence

Dospělost

Stáří

Starší školní věk (vývoj kognitivních procesů, emoční a sociální vývoj, sexuální vývoj)

1. Puberta je obdobím pohlavního dospívání a nového začleňování osobnosti do společnosti.
2. Období pronikavých změn ve vývoji osobnosti
3. Emoční labilita (emoční nevyrovnanost je primárně důsledkem hormonálních změn. Stav nejistoty, úzkosti.
4. Dospívající se začíná osamostatňují z vázanosti na rodiče. Značný význam pro něho mají vrstevníci, s nimiž se ve větší míře než dříve ztotožňuje. Začleňování do skupiny vrstevníků.
5. Dospívající je schopen uvažovat abstraktně
6. Dospívající překračuje hranici aktuální reality a usiluje o sebeurčení.
7. Na významu nabývá ideál, který si pubescent vytvoří.
8. Je to období značných problémů v rodinné a i školní výchově.
9. Záškoláctví může být spojeno se šikanou, rizikovým chováním
10. první zkušenosti s počátky partnerských vztahů. Zážitky zamilovanosti. Běžně se vyskytují masturbační praktiky
11. Významným faktorem psychické regulace chování a prožívání je sebehodnocení .Význam spočívá v *obraně Já*, v jeho *organizaci a* adaptační funkci.

Doporučená literatura:

Erikson, Erik Homburger (2015).*Životní cyklus rozšířený a dokončený?*

Portál, ISBN 978-80-262-0786-3

Preuschoff, Gisela(2007). *Výchova dívek*. Portál, s.r.o.

Janošová Pavlína, Říčan Pavel. **Jak na šikanu**. Grada

Janošová Pavlína, Kollerová Lenka. **Psychologie školní šikany**. Grada

Miovský Michal: závislost na počítačích <https://www.youtube.com/watch?v=nAptH0th7S8>

výchova dětí 6-15 let Lidmila Pekařová <https://www.youtube.com/watch?v=nHeLid0Mb4Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=IIsBUHBL5ww>

šikana: [youtube.com/watch?v=20aiATgrcQs](https://www.youtube.com/watch?v=20aiATgrcQs)

Adolescence, vývojové změny v adolescenci, hledání identity, rizikové chování.

1. Hledání vlastní identity. Individuální identita, adolescentní egocentrismus.
2. Somatické dozrávání. Vysoká variabilita.
3. Potřeba intenzivních autentických prožitků.
4. Potřeba svobody, vlastních řešení – převážně absolutních.
5. Hledání smyslu života.
6. Výkonové měření i estetické zaměření.
7. Rozvoj vytrvalosti a vůle.
8. Postupná separace od rodiny. Prioritou začínají být partnerské vztahy.
9. Význam sebehodnocení – regulace prožívání a chování spočívá v obraně Já, v organizaci a adaptační funkci.
10. Obavy z prezentace vlastního těla včetně pohybu „sebeprezentační hrozba“
11. Chování v kontextu prožitku, regulace a potlačování emočních projevů.
12. Psychosomatika, bolesti hlavy, ekzémy.
13. Potřeba přechodových rituálů.
14. Alternativní kultura.
15. Nepřijetí zodpovědnosti - odklad.

Rizikové chování

1. Nedostatečná empatie k potřebám ostatních
2. užívání návykových látek
3. extrémně agresivního jednání, šikanu a násilí ve školách
4. vandalismus
5. sexuálně-rizikové chování
6. xenofobii, rasismus, intoleranci a antisemitismus
7. sebepoškozování
8. Okruh poruch a problémů spojených se syndromem CAN (souhrn příznaků týraného, zneužívaného a zanedbávaného jedince)
9. záměrné vystavování sebe nebo druhých nepřiměřeně vysokému riziku nebo přímému ohrožení života
10. Negativní působení sekt

Doporučené zdroje:

Erikson, Erik Homburger (2015). **Životní cyklus rozšířený a dokončený?**

Portál, [ISBN 978-80-262-0786-3](https://www.kosmas.cz/knihy/222143/psychologie-skolni-sikany/)

Janošová Pavlína(2016). *Psychologie školní šikany*. Grada

e-kniha <https://www.kosmas.cz/knihy/222143/psychologie-skolni-sikany/>

Miovský Michal (2010). *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Sdružení SCAN

Janošová Pavlína, Říčan Pavel (2010). *Jak na šikanu*. Grada

Urbánek T., Čermák,I. (1997) . **Vliv self efficacy na agresi a depresi u dětí**. *Československá psychologie* 1997 / ročník XLI / číslo 3. Psychologický ústav AV ČR, Brno

Hátlová, B. et al.(2016). Motivace k pohybové aktivitě u psychiatrických pacientů. S 69-74

In.: **Možnosti a hranice psychologie** Sborník z konference Sobotková, I., Heller, D., & Slezáčková, A. (Eds.) Vydala Univerzita Palackého v Olomouci Křížkovského 8, 771 47 Olomouc www.vydavatelstvi.upol.cz www.e-shop.upol.cz vup@upol.cz
https://cmpsy.cz/pd/Psychologicke_dny_2016.pdf

Dospělost

Psychické znaky dospělosti

Schopnost a ochota přijmout zodpovědnost vyplývající z role dospělého

Role dospělého: větší práva

větší povinnosti

Úkoly: profesní role

stabilní partnerství

rodičovství

Mladá dospělost

Dosažení dospělosti je spojeno s prožíváním větší sebejistoty, sebedůvěry

Biologické dosažení dospělosti. Sexuální zralost. Mužské a ženské role.

Osamostatnění. Psychosociální dosažení dospělosti. Změna vztahů s rodiči.

Ekonomická samostatnost. Schopnost práce v pracovním týmu. Profesní role.

střední dospělost 35-45

Proměna vztahu k vlastním rodičům.

Upevnění profesní role.

Změny v partnerských vztazích.

Životní styl, workholismus, volnočasové aktivity, alkoholismus, kuřáctví, abstinence

Nešpor K. [Závislost na práci není závislost, ale je to problém](#). Sociální prevencia (Bratislava) 2019; 14(2):26-28

Nešpor K. [Abstinence od alkoholu: Kdy a proč](#). Psychiatr. praxi 2019; 20(2): 96-98

starší dospělost 45-65

Tendence bilancovat – vědomí předělu života.

Uvolnění vazeb s rodinou – proměna partnerského vztahu.

Další partnerství.

„sandvičové období“

Pozdní rodičovství

Péče o vnoučata

Péče o rodiče

Základní: Lamgmeier,J., Krejčířová,D. *Vývojová psychologie.*. Grada, 2006.

Základní: Vágnerová,M. *Vývojová psychologie II. - Dospělost a stáří.* Portál, 2007.

Základní: Říčan, P. *Cesta životem.* Portál Praha, II.přepracované vydání.

Doporučené zdroje:

Farková Marie (2009). *Dospělost a její variabilita* . Grada

[www.grada.cz > dospelost-a-jeji-variabilita-5138](http://www.grada.cz/dospelost-a-jeji-variabilita-5138)

Tištěná kniha; E-kniha

Stáří

Jedním z nejdůležitějších úkolů společnosti je umožnit lidem při stárnutí splnit **povědomí o smysluplnosti** jejich života prostřednictvím potvrzení o zbývajících kompetencích. Díky tomu je možné zvýšit pozitivní hodnocení života jak minulého tak současného.

Seniorský věk v teoriích

Stárnutí a stáří

Kognitivní změny v průběhu stáří. Pozornost paměť, kvalita myšlení – moudrost.

Emoční změny v průběhu stáří. Sebehodnocení jako mentální reprezentace emočního vztahu k Sobě. Stud.

Sociální opory ve stáří. Partnerské vztahy, rodina, společnost

Rané stáří: psychické změny v kontextu sociálních změn -přechod do důchodu, péče o rodinu, ztráta partnera

Charakteristika pravého stáří (75 a více let) psychické změny v kontextu tělesných změn.

Smysluplnost. Osamělost. Životní styl

Syndrom geriatrické křehkosti. Sociální opory

Psychická onemocnění ve stáří (demence druhy, péče, léčba).

Terminální stadium života (Erikson).

aktivní stárnutí

Evropské centrum pro sociální politiku a výzkum vypracovalo v rámci vyhlášení studii, ve které srovnává kvalitu stárnutí v celkem 27 státech EU prostřednictvím „Indexu aktivního stárnutí (AAi)“. Předmětem šetření se staly oblasti: účast seniorů na trhu **práce**, na **společenských aktivitách**, dostupnost **péče**, **vzdělávání**, úroveň **životního prostředí**, **zdraví** a **bezpečí**.

sebepojetí – koncepce vlastního Já (důvěra v sebe sama a své schopnosti)

pocit vlastní důstojnosti. Nacházení dostupných možností ne limitů.

hierarchie osobních hodnot (vědomí o tom, co je teď pro mně důležité)

důvěra v sebe sama a své schopnosti. Vědomí úspěšnosti.

aktivní prevence psychických a somatických důsledků osamělosti. Vědomí užitečnosti pro sebe a druhé

Doporučené zdroje:

Hátlová, B., Kulhánková R., Wedlichová I., Heřmanová V. & SUCHÁ, J.(2010). **Psychologie seniorského věku**. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, <https://docplayer.cz/346817-Psychologie-seniorskeho-veku.html>

Hátlová, B., & Suchá, J. (2005). **Kinezioterapie demencí**. Praha, Triton s.r.o., ISBN 80-7254-564-7
<https://dvojka.rozhlas.cz/iva-holmerova-vyzyvam-stat-aby-zajistil-personalni-posily-do-socialnich-zarizeni-8171225>

Koukolík – Moudrost <https://www.youtube.com/watch?v=ty6upNRVYZ4>

Koukolík – Metuzalém <https://www.youtube.com/watch?v=0XNlmgCQwQ8>

Nešpor K. **Velký úklid mozku při spánku pomáhá v prevenci Alzheimerovy nemoci**. Praktický lékař 2020; 100(1):39

Hátlová B., Fleischman, O. Chytrý, V (2016). **Životní spokojenost seniorů starších 65 a 75 let**. In Stárnutí 2016, sborník příspěvků 3. Gerontologické mezioborové konference. Eds: Štěpánková, H. & Šlamberová, R., 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy Praha, 21. – 22. října 2016, s. 45–51 [www.konferencestarnuti.cz > files > Starnuti_2016_sbornik](http://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2016_sbornik)

Suchá, J., Jindrová, I. & Hátlová, B. (2013). **Hry a činnosti pro aktivní seniory**. Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0335-3.

