

Levenslooppсихologie

Hoorcollege 7 De volwassenheid en ouderdom

Elke Meyers

Lisa Geutjens

Marijke Braeken

An Swinnen



Terugkoppeling

Hoofdstuk 8: De adolescentie

- Lichamelijke en motorische ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling
- Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling



Lesdoelen

De student kan...

1. De **lichamelijke ontwikkeling en het psychisch welbevinden** in de volwassenheid en ouderdom herkennen, toepassen en vergelijken.
2. De **ontwikkelingen in de cognitie** in de volwassenheid en ouderdom herkennen, toepassen en vergelijken.
3. De **sociale en persoonlijkheidsontwikkeling** in de volwassenheid en ouderdom herkennen, toepassen en vergelijken.
4. De volwassenheid en ouderdom kaderen binnen de **twee fundamentele ontwikkelingstheorieën**.

Hoofdstuk 9: De volwassenheid

9.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

9.2 Cognitieve ontwikkeling

9.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Hoofdstuk 10: De ouderdom

10.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

10.2 Cognitieve ontwikkeling

10.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

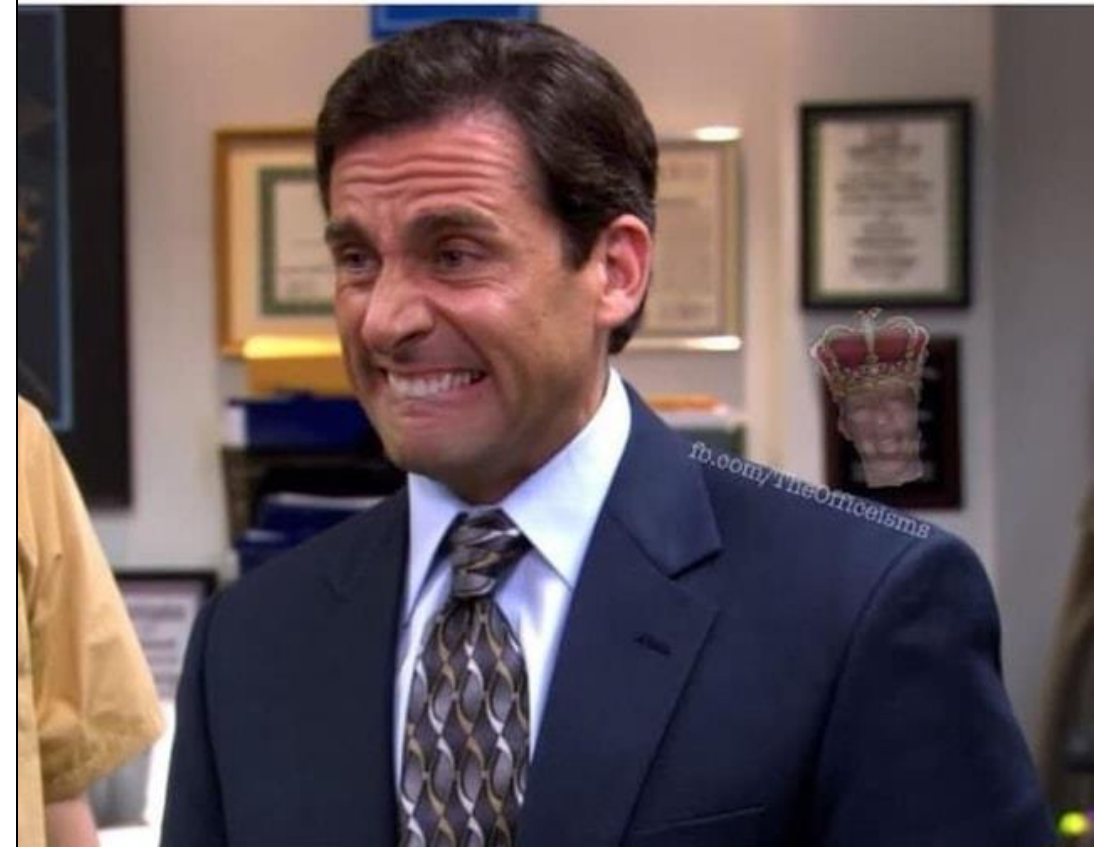
Reflectie

Wat is volwassen zijn voor
jou? Wanneer ben je volwassen?
Hoe definieer je volwassenheid?

Welke maatschappelijke evoluties
kunnen meespelen (verschil tussen
20ste en 21ste eeuw)?



When you're looking for an adult to
handle the situation and realize you
are the adult



“Volwassenheid”

- Begin?
- Eind?
- Duur?
 - Biologische veranderingen
 - Veranderingen in sociale rollen
 - Maatschappelijke evoluties

“Volwassenheid”

Jongvolwassenheid	20-25j tot 30-35j	Fase van aangaan van vaste bindingen, zowel relationeel en professioneel
Middenvolwassenheid	30-35j tot 50-55j	Meest actieve periode met engagement in gemaakte keuzes
Laatvolwassenheid	50-55j tot 60-65j	Overgangsperiode waarbij activiteiten binnen werk en gezin eindigen
Oudere volwassenheid of ouderdom	60-65j tot ...	Nieuwe verworven vrijheid biedt nieuwe mogelijkheden

Hoofdstuk 9: De volwassenheid

9.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

- Lichamelijke veranderingen
- Het climacterium of de overgangsjaren
- Psychologische gevolgen

9.2 Cognitieve ontwikkeling

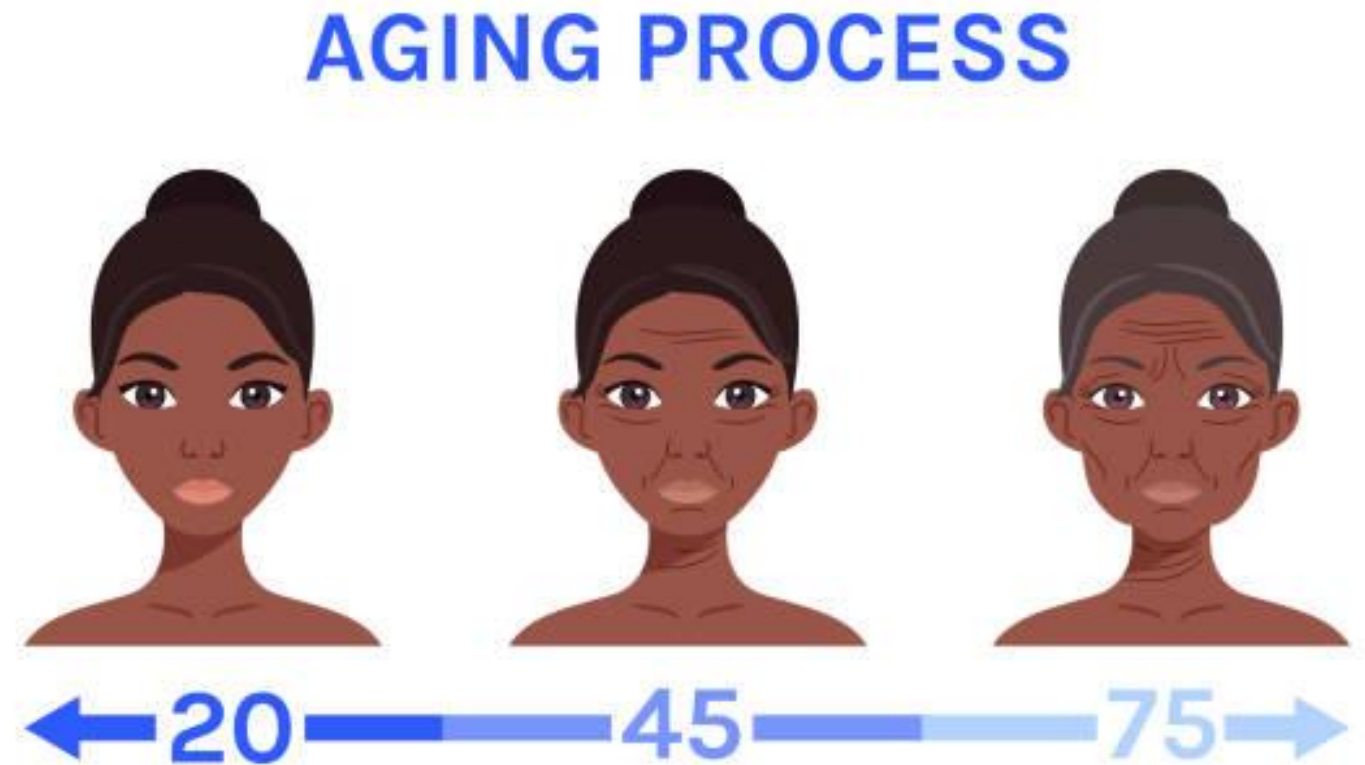
9.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Lichamelijke veranderingen



Lichamelijke veranderingen

- Zintuigen
 - Gezichtsvermogen
 - Gehoor
- Motoriek
- Vitale organen
- Uitzicht van het lichaam



Het climactorium



Premenopauze

Menopauze

Postmenopauze

Het climactorium



Premenopauze

Menopauze

Postmenopauze

Andropauze?

Penopauze?



Psychologische gevolgen

- Reacties op het ouder worden
- Reacties op het climactorium
 - Afhankelijk van cultuur
 - Afhankelijk van biologische aspecten



Quiz



Een vrouw van 46j is de laatste tijd erg prikkelbaar en heeft last van opvliegers en een onregelmatige menstruatiecyclus. Zij zit vermoedelijk in...

- A. De postmenopauze
- B. De premenopauze
- C. De menopauze
- D. De andropauze

Hoofdstuk 9: De volwassenheid

9.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

9.2 Cognitieve ontwikkeling

- Het postformele denken
- Evolutie van de intellectuele vermogens

9.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Het postformele denken

- Realistisch
- Pragmatisch
- Relativistisch
- Persoonlijk
- Creatief



Evolutie van de intellectuele vermogens

- Een vertekend beeld
- De feitelijke evolutie

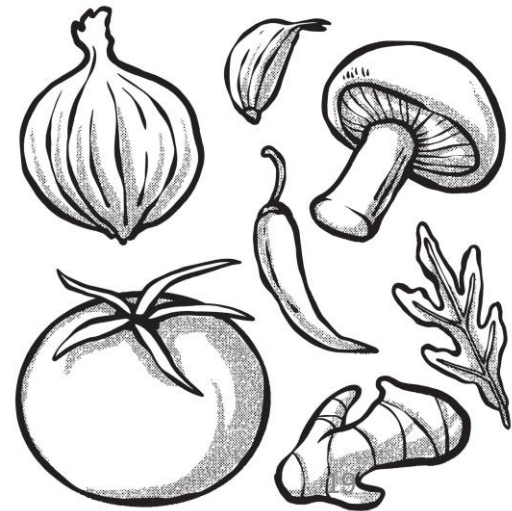


Quiz



Een vrouw eet sinds haar 16^e vegetarisch. In haar adolescentie was ze hier erg strikt in en weigerde ze vlees te eten wanneer haar ouders dit klaarmaakten. Op haar 28^e eet ze wel vlees wanneer dit op het menu staat bij vrienden. Op welke manier is haar denken veranderd?

- A. Meer creatief
- B. Meer realistisch
- C. Meer persoonlijk
- D. Meer relativistisch



Hoofdstuk 9: De volwassenheid

9.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

9.2 Cognitieve ontwikkeling

9.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

- Sociale ontwikkeling
- Dynamisch-affectieve ontwikkeling

Sociale ontwikkeling

Beroepscarrière

- Jongvolwassenheid
 - Zoeken naar aangepaste job
- Middenvolwassenheid
 - Settelen in job
 - Carrière uitbouwen
- Laatvolwassenheid
 - Aankomend pensioen

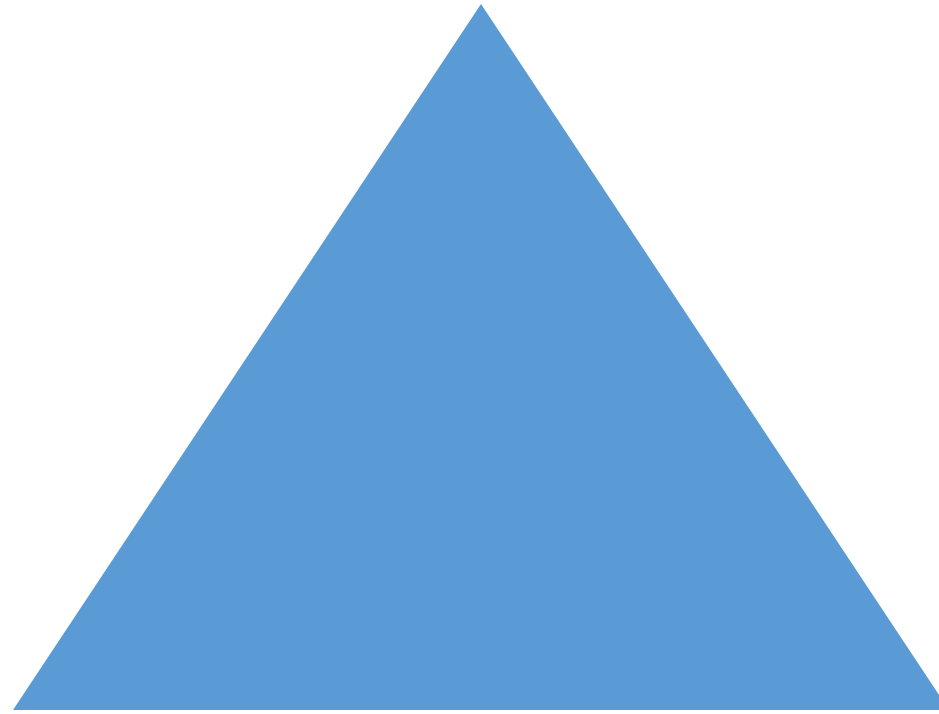


Sociale ontwikkeling

Partnerrelatie

PASSIE

INTIMITEIT



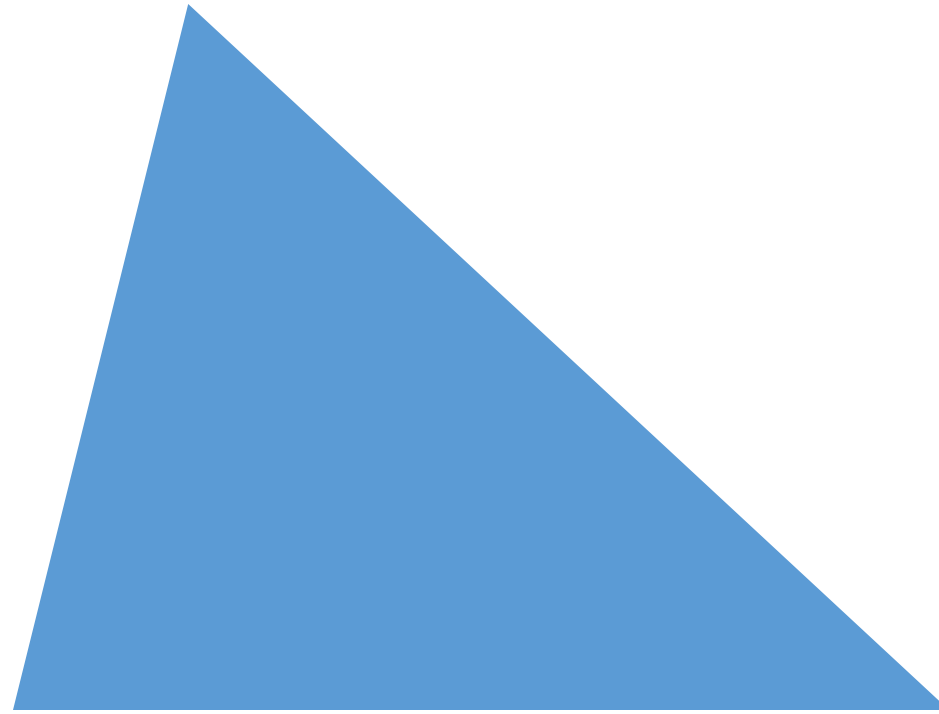
INZET

Sociale ontwikkeling

Partnerrelatie

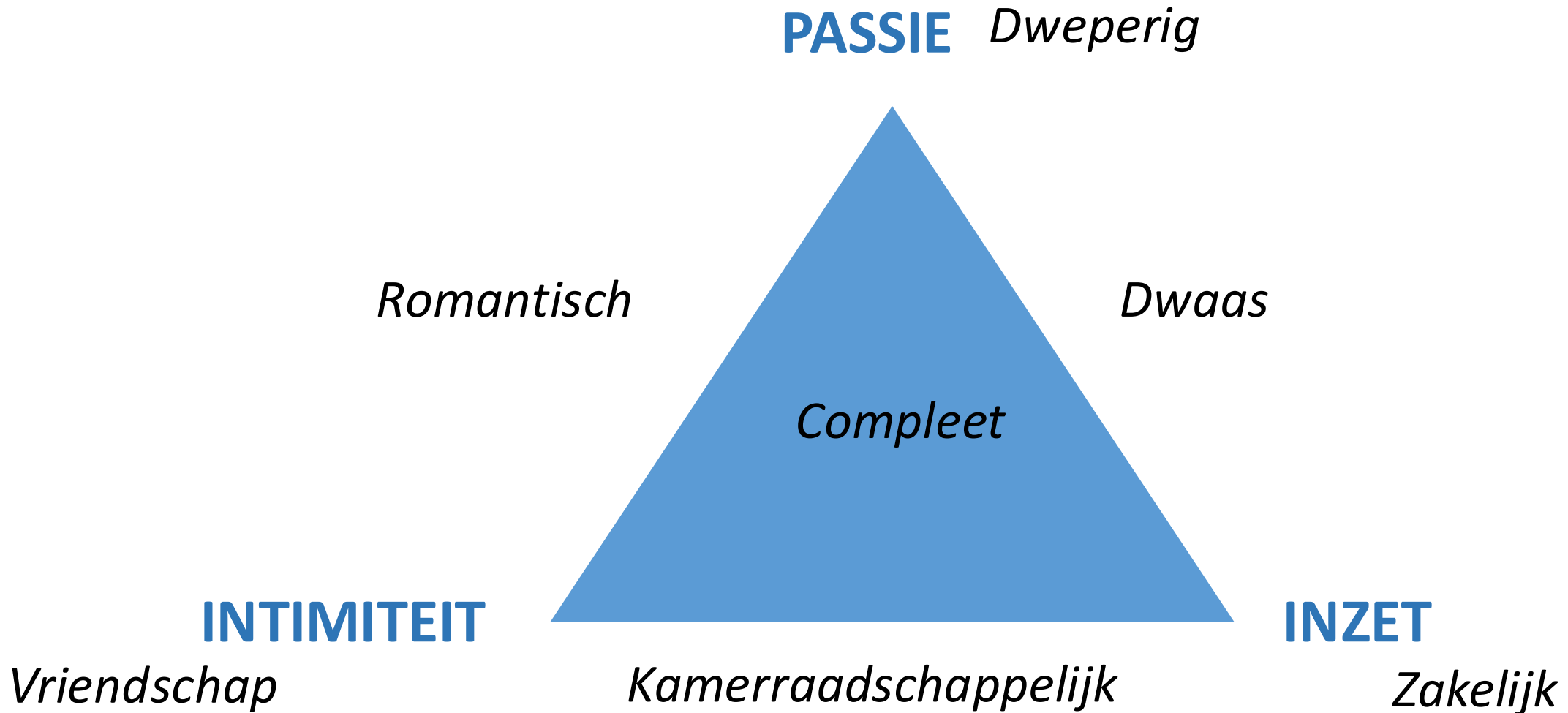
PASSIE

INTIMITEIT



INZET

Sociale ontwikkeling



Sociale ontwikkeling

Ouderschap





Sociale ontwikkeling

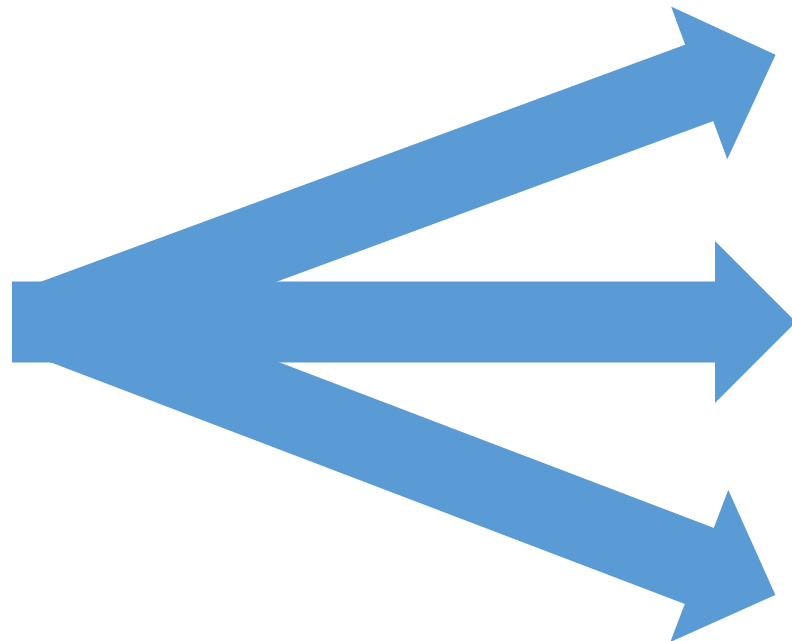
Rolveranderingen in de midden- en laatvolwassenheid

- Legenestsyndroom
- Hotel mama
- Echtscheiding
- Schoonfamilie
- Grootouders
- Zorg voor ouders



Dynamisch-affectieve ontwikkeling

- Zakelijker en stabiel zelfbeeld
- Psychologisch welzijn



Zelfaanvaarding

Controle over de omgeving

Positieve sociale relaties

Autonomie

Persoonlijke groei

Een doel in het leven

Termen

Jongvolwassenheid

Middenvolwassenheid

Laatvolwassenheid

Premenopauze

Menopauze

Postmenopauze

Climactorium

Overgang

Andropauze

Penopauze

Postformeel denken

Pragmatisch denken

Realistisch denken

Relativistisch denken

Persoonlijk denken

Creatief denken

Intimiteit

Inzet

Passie

Dweperige verliefdheid

Zakelijke relatie

Romantische liefde

Kameraadschappelijke liefde

Vriendschapsrelatie

Dwaze liefde

Complete liefde

Niet te kennen

Volwassenheid

- Termen TDS en late-onset hypogonadism (op pagina 308)
- 9.2.2 Evolutie van de intellectuele vermogens (pagina 315-320): handboek te uitgebreid, enkel te kennen wat in hoorcollege vermeld wordt.
- Figuur 9.5
- Figuur 9.7

Hoofdstuk 10: De ouderdom

10.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

- Verlenging van de levensduur
- Lichamelijke veranderingen
- Psychologische gevolgen

10.2 Cognitieve ontwikkeling

10.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Reflectie



Wat betekent oud zijn voor jou?

Vanaf wanneer ben je oud?



“Ouderdom”

- **Multifactorieel en interactief**

(Biopsychosociaal model: zie DL en WC)

- **3 fasen:**
 - Vroege ouderdom: 65 - 75 jaar
 - Middenouderdom: 75 - 85 jaar
 - Hoge ouderdom: 85+ jaar



Hoofdstuk 10: De ouderdom

10.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

- Verlenging van de levensduur
- Lichamelijke veranderingen
- Psychologische gevolgen

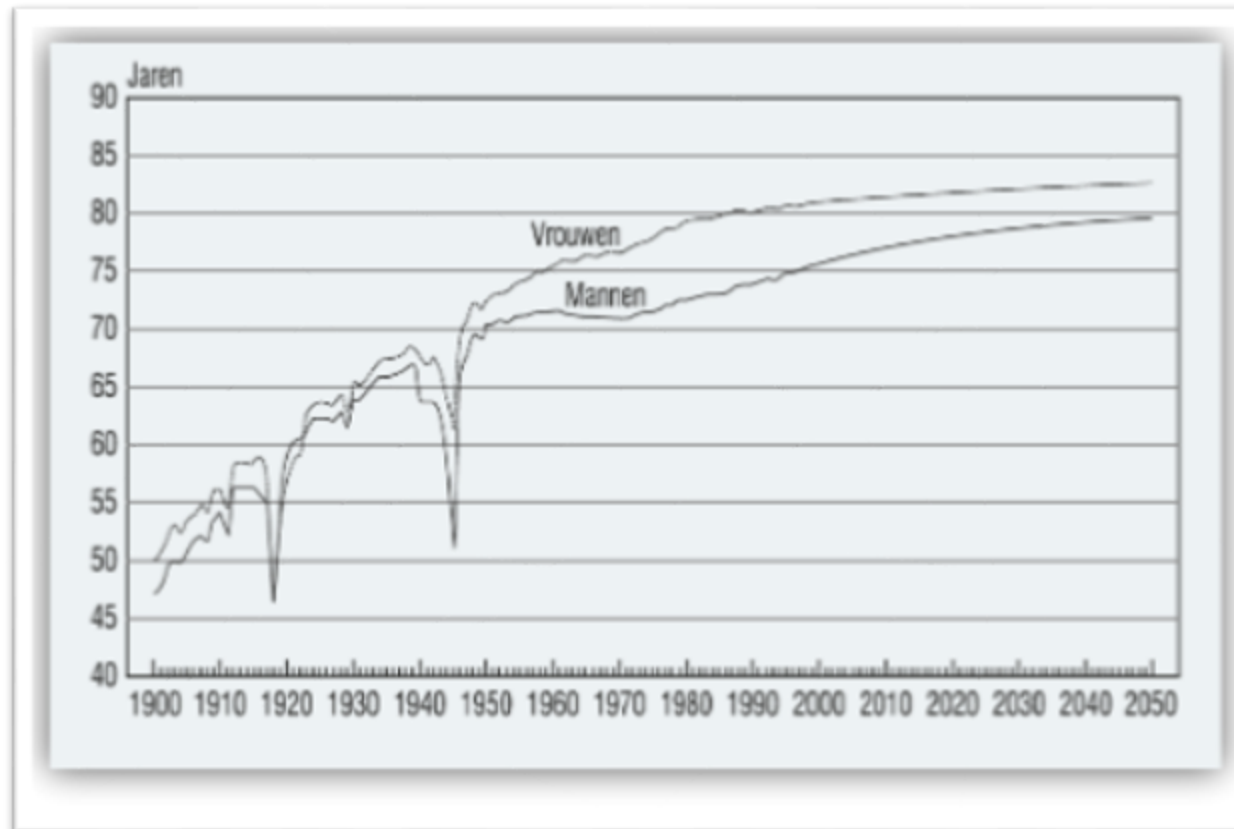
10.2 Cognitieve ontwikkeling

10.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Verlenging van de levensduur

De gemiddelde levensverwachting

- Duidelijke toename → ouderen worden steeds belangrijker



Lichamelijke veranderingen



Lichamelijke veranderingen

Het uiterlijk

- Huid, gezicht, lichaamspostuur

Zintuigen en motoriek

- Gezichts-, gehoor- en smaakzin
- Spierkracht, problemen door artrose

De inwendige organen

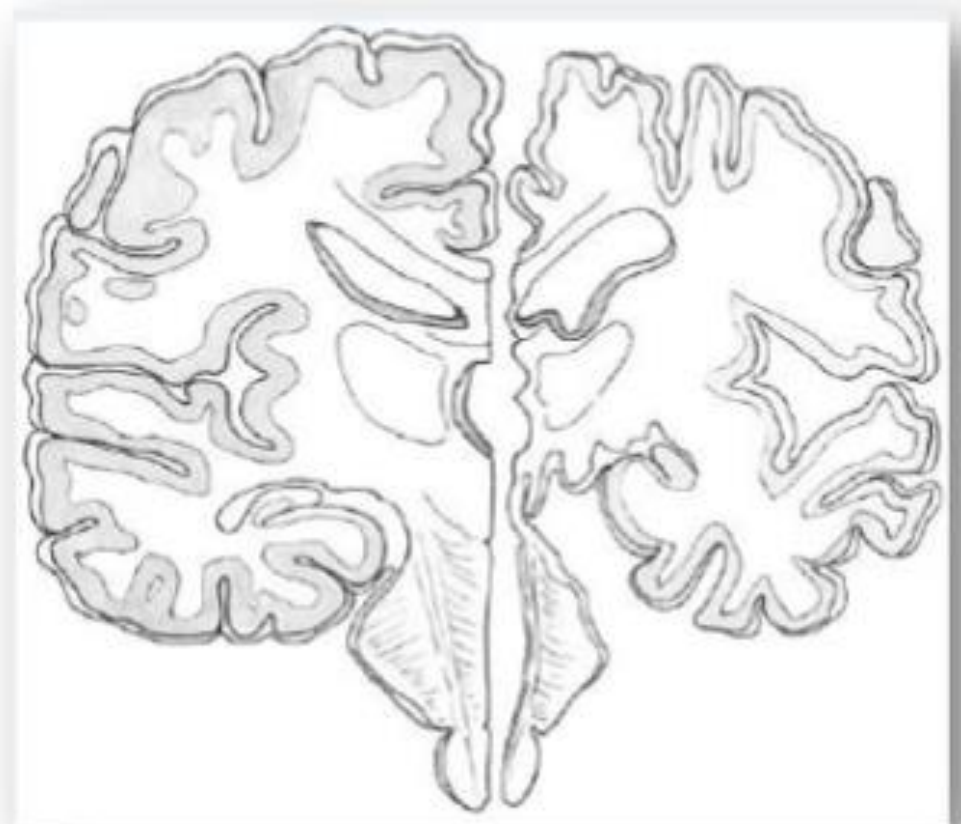
- Geleidelijke daling



Lichamelijke veranderingen

Het zenuwstelsel

- **Structureel**
 - Volumevermindering
- **Functioneel**
 - Verminderde snelheid en intensiteit
- **Autonoom zenuwstelsel**
 - Temperatuur, slaap
- Moeilijker herstel na beschadiging



Psychologische gevolgen

Verschillende reactiewijzen

- De meesten voelen zich jonger dan hun leeftijd
- Copingmechanismen!
 - Probleemgerichte coping
 - Emotiegericht coping

Externe hulpmiddelen

- Medische sector
- Samenleving

Aanpassen van levensstijl



Hoofdstuk 10: De ouderdom

10.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

10.2 Cognitieve ontwikkeling

- Het klassieke intelligentieonderzoek
- Competent ouder worden

10.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

Het klassieke intelligentieonderzoek

Verlies of behoud van de cognitieve mogelijkheden?

- **Het deficitmodel**
 - Kritiek
 - Sommigen: terminale cognitieve daling
- **Het rust-roestmodel**
 - Individuele verschillen
 - Effect van intellectuele training



Het klassieke intelligentieonderzoek

Twee verschillende ontwikkelingslijnen

- Mechaniek: biologisch verankerde efficiëntie van de hersenwerking
- Pragmatiek: concrete vaardigheden en kennis

= **Tweecomponententheorie** van de intelligentie



Quiz



Anna moet een spreekbeurt maken over pinguïns. Haar grootmoeder helpt haar uit de nood en vertelt haar over de groepsdynamieken en overlevingsstrategieën van pinguïns. Dit is een voorbeeld van

- A. De mechaniek van de intelligentie
- B. Probleemgerichte coping
- C. De pragmatiek van de intelligentie
- D. Emotiegerichte coping

Quiz



Jean-Pierre heeft hoorproblemen en voelt zich soms geïsoleerd op familiefeestjes. Hij probeert dit echter met humor te benaderen. Hij grapt tegen anderen dat hij door zijn gehoorproblemen tenminste het gezaag en geklaag van zijn vrouw niet hoort.

- A. De pragmatiek van de intelligentie
- B. Probleemgerichte coping
- C. De mechaniek van de intelligentie
- D. Emotiegerichte coping

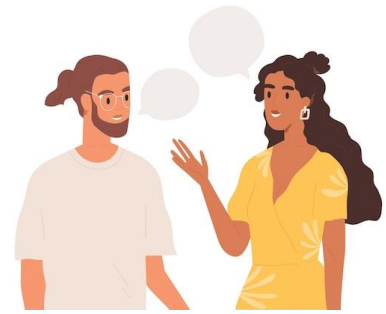
Competent ouder worden

Hedendaagse visie

- **Het competentiemodel = autonomiemodel**
 - Realistische kijk en aanpak
 - Oudere is competent om een welzijnsniveau uit te bouwen
 - Autonomie centraal
- **Selectieve optimalisering met compensatie “SOC”**
 - Selecteren
 - Optimaliseren
 - Compenseren



Oefening



***Olga** wordt ouder en merkt dat autorijden voor haar wat complex wordt. Ze vindt het steeds moeilijker om in het drukke verkeer voldoende alert te reageren en veilig de baan op te gaan. Daarom heeft ze beslist om de auto aan de kant te zetten en zich een elektrische fiets aan te schaffen. Daarmee lukt het haar nog zeer goed om zich door de stad te begeven en de vroegere contacten te onderhouden.*

- Past deze persoon SOC toe of niet? Waarom wel/niet?

Oefening



Lucas wordt ouder en merkt dat hij moeite heeft met traplopen vanwege knieproblemen. Hij voelt dat hij niet meer dezelfde kracht en stabiliteit heeft om de trappen in zijn huis te beklimmen. In plaats van te zoeken naar manieren om deze fysieke uitdaging te overwinnen, besluit hij simpelweg de bovenverdieping van zijn huis te vermijden en zich te beperken tot de benedenverdieping. Hij laat zijn slaapkamer en studeerkamer ongebruikt en verliest contact met oude hobby's en activiteiten die zich op de bovenverdieping bevonden.

- Past deze persoon SOC toe of niet? Waarom wel/niet?

Hoofdstuk 10: De ouderdom

10.1 Lichamelijke ontwikkeling en psychisch welbevinden

10.2 Cognitieve ontwikkeling

10.3 Sociale en persoonlijkheidsontwikkeling

- Sociale ontwikkeling
- Dynamisch-affectieve ontwikkeling

Sociale ontwikkeling

De sociale relaties

- Minder contactmogelijkheden
 - Niet noodzakelijk → vereenzaming
- Sociale en/of emotionele eenzaamheid



Sociale ontwikkeling

Een combinatie van afhankelijkheid en autonomie

- Behoefte aan hulp
- *‘Hulpeloze bejaarde’*
 - Zelfstandig wonen
 - Autonoom gebruik van de aangeboden diensten
 - Gevaar voor (goedbedoelde) opdringerige hulp



Dynamisch-affectieve ontwikkeling

Gelukkig ouder worden

- Paradox
 - Negatieve aspecten
 - Globaal gelukkig
- Factoren die bijdragen tot geluk:
 - Gezondheid
 - Vrij van materiële zorgen
 - Kwalitatieve sociale contacten
 - Onafhankelijkheid/controle over eigen leven
- **Gerotranscendentietheorie**



Dynamisch-affectieve ontwikkeling

Gelukkig ouder worden

- **Onthechtingstheorie** (disengagement)
- **Activiteitstheorie** (engagement)



Dynamisch-affectieve ontwikkeling

Het levenseinde

Hoe reageert men op een naderend levenseinde?

- **Ontkenning**
- **Protest, woede**
- **Onderhandelen**
- **Depressiviteit**
- **Aanvaarding**



Vorbereiding WC 6



- Doornemen kernaspecten hoofdstuk 9 en 10
- Doorlopen digitaal leerpad 6 + toets

Niet te kennen

Ouderdom

- Tabel 10.1
- Tabel 10.2
- 10.1.2. Lichamelijke veranderingen: handboek is uitgebreider dan wat in de les vermeld wordt. Kennen wat in het HC en WC vermeld wordt is voldoende.
- Figuur 10.4
- 10.2.2 Bespreking van enkele afzonderlijke processen (blz 358-365)
- Blz 365 deel rond Sternberg triarchische theorie van intelligentie (zie vak Algemene psychologie)
- Figuur 10.8

Termen

Interactief en multifactorieel

Gemiddelde levensverwachting

Probleemgerichte coping

Emotiegerichte coping

Mechaniek van intelligentie

Pragmatiek van intelligentie

Tweecomponententheorie

Selectieve optimalisering met
compensatie (SOC)

Gero transcendentietheorie

Sociale en emotionele eenzaamheid

Afhankelijkheid en autonomie

Disengagementstheorie

Activiteitstheorie

Ego-integriteit

Wanhoop

Deficitmodel

Rust-roest model

Competentiemodel

Autonomiemodel

Bronnen

- Care Channel. (2019, 29 augustus). Understanding the normal aging process [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aLY4NTfAfcg>
- Craeynest, P. (2023). Psychologie van de levensloop: Inleiding in de ontwikkelingspsychologie
- Koolen, K. (2021, 16 december). *Over ons - Koppels met kinderen vertellen over hun relatie* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2PJbF501HQg&t=1s>
- Sofia. (z.d.) acco leerplatform. Geraadplaagd op 19 september 2023, van <https://www.sofielearn.com/>