pod redakcją naukową
Agnieszki Nowickiej

Wybrane problemy osób starszych

IMPULS

Wybrane problemy osób starszych

Uniwersytet Zielonogórski w Zielonej Górze

Wybrane problemy osób starszych

pod redakcją naukową
Agnieszki Nowickiej

IMPULS

Oficyna Wydawnicza „Impuls”
Kraków 2008

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2006

Recenzenci:
prof. zw. dr hab. Anna Zawadzka
dr hab. Adam A. Zych, prof. DSWE TWP we Wrocławiu

Redakcja merytoryczna:
Agnieszka Nowicka

Korekta:
Beata Bednarz
Daria Loska
Małgorzata Miller
Danuta Porębska

Projekt okładki:
Ewa Beniak-Haremska

Książka finansowana przez Uniwersytet Zielonogórski

ISBN 978-83-7308-646-3

Oficyna Wydawnicza „Impuls"
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel. (012) 422-41-80, fax (012) 422-59-47
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie II, Kraków 2008

Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku,
tak i starość może być najpiękniejszym okresem życia,
w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia,
a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła.
Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne,
i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może.

Antoni Kępiński (1918–1972), *Rytm życia*, Kraków 1978

Pracę tę poświęcam
moim kochanym Dziadkom

Agnieszka Nowicka

Spis treści

Wstęp 11

Część pierwsza
Biologiczne, psychologiczne
i społeczne aspekty starzenia się i starości

Agnieszka Nowicka
Starość jako faza życia człowieka 17

Adam A. Zych
Małgorzata Kaleta-Witusiak
Geragogika specjalna – moralnym obowiązkiem naszych czasów 27

Jacek Nowicki
Historyczne uwarunkowania postrzegania roli człowieka starego
w społeczeństwie 43

Wojciech Kołodziej
Bio-psycho-społeczne funkcjonowanie osób starszych
a społeczne stereotypy i uprzedzenia dotyczące starzenia się
i starości 55

Jolanta Lipińska-Lokś
Postrzeganie starości przez młodzież z wadą słuchu 73

Wojciech Kołodziej
Zaburzenia psychiczne i ryzyko samobójstwa
u osób w starszym wieku 87

Zbigniew Rudnicki
Śmierć jako kres życia ludzkiego 99

Adam A. Zych
Rozpaczać, aby żyć – żałoba w życiu człowieka 121

Część druga
Funkcjonowanie osób starszych
w różnych środowiskach i rolach społecznych

Aleksandra Maciarz
Macierzyństwo w okresie starości 145

Marzena Sendyk
Osoby starsze w roli dziadków 151

Izabela Fornalik
Trzy historie. Trzy oblicza starości
osób z niepełnosprawnością intelektualną 161

Jarosław Bąbka
Psychospołeczne aspekty przystosowania się osób starych
do warunków życia w domu pomocy społecznej 183

Dorota Niewiedział
Poczucie jakości życia ludzi starych
mieszkających w domach pomocy społecznej 199

Część trzecia
Wybrane formy aktywności i terapii osób w starszym wieku

Henryk Pędziwiatr
Sprawność mechanizmów immunologicznych u osób starszych
i możliwości terapeutycznego oddziaływania
z wykorzystaniem masażu klasycznego 223

Małgorzata Czerwińska
Książka w rehabilitacji niewidzących seniorów.
Uwagi o biblioterapii reminiscencyjnej 239

Agnieszka Nowicka
Kamila Błażewicz
Preferowane formy wykorzystywania czasu wolnego
przez uczestników Klubu Seniora w Nowym Tomyślu 253

Aleksandra Matusiak
Aktywność zabawowa podopiecznych
Domów Dziennego Pobytu w Zielonej Górze 275

Agnieszka Nowicka
Ewelina Majdańska
Aktywność seniorów – słuchaczy
Żarskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku 283

Informacja o autorach 297

Wstęp

W przebiegu życia ludzkiego można wyróżnić kilka etapów. Pierwszym z nich jest okres dzieciństwa, ostatnim zaś starość. Starość jest tak samo istotną fazą naszego życia, jak każda inna. Jednak, jak zauważa J. Semków (Semków, 2002), współcześnie jest ona spostrzegana w sposób bardzo zróżnicowany. Jeszcze w połowie XX wieku dość rozpowszechniony był pogląd, że starość jest mniej wartościowym, niż wcześniejsze, okresem życia ze względu na pogłębiający się deficyt sił witalnych człowieka i jego degradację biologiczną. Natomiast na przełomie XX i XXI wieku próbuje się nadać starości nowy wymiar, eksponując jej rangę związaną z różnymi aspektami wartościowego i satysfakcjonującego funkcjonowania jednostki w finalnej fazie życia.

Obecnie starość coraz częściej jest postrzegana nie jako okres stagnacji i biernego oczekiwania na śmierć, lecz jako faza życia, w której człowiek ma do wypełnienia wiele różnorodnych zadań, ułatwiających mu adaptację do nowych warunków życia, wzbogacających jego osobowość i nadających sens jego dalszej egzystencji. Stanowi ona dla jednostki kolejne życiowe wyzwanie, któremu musi sprostać, pomimo pogarszającego się wraz z wiekiem stanu zdrowia i sprawności psychofizycznej. W świadomości społecznej coraz bardziej utrwala się przekonanie, że kreowanie własnej starości w dużym stopniu zależy od nas samych.

Co sprawia, że ostatnia faza życia człowieka fascynuje przedstawicieli tak wielu dyscyplin naukowych? Dlaczego obecnie podejmuje się próby waloryzacji starości? Najprawdopodobniej przyczyn tego stanu rzeczy należy upatrywać we wzrastającej na całym świecie liczbie osób w starszym wieku, co jest spowodowane wydłużaniem się przeciętnego życia ludzkiego, spadkiem umieralności oraz mniejszym wskaźnikiem urodzin. Na dodatek, jak wynika

z prognoz demografów, w ciągu następnych lat proces starzenia się ludzkości nadal będzie się nasilał.

Tendencja ta dotyczy także i naszego kraju. Przeciętne trwanie życia w Polsce, podobnie jak w innych państwach wysokorozwiniętych, systematycznie ulega wydłużeniu. Na przestrzeni ostatnich 50 lat (w II połowie XX wieku) długość życia w naszym kraju wzrosła średnio o 14 lat u kobiet i o 11 lat u mężczyzn. Dwukrotnie zwiększył się też procentowy udział osób w wieku 60 lat i więcej (w 2000 roku wynosił on 16,8%), a w jeszcze szybszym tempie wzrastała liczba osób powyżej 65. roku życia (*Ludność według wieku i płci*..., 2000).

Wzrost populacji ludzi w starszym wieku powoduje, że w wielu krajach obserwuje się rosnące zainteresowanie tą generacją. Sytuacja życiowa i problemy ludzi starych stały się przedmiotem badań oraz rozważań teoretycznych pedagogów, psychologów, socjologów, polityków, ekonomistów i demografów. Natomiast starzejące się społeczeństwo i zaspokajanie jego potrzeb jest dużym wyzwaniem dla różnego rodzaju służb społecznych.

Zwrócenie uwagi na wybrane problemy osób w starszym wieku było także przesłaniem niniejszego opracowania, które składa się z trzech uporządkowanych problemowo części.

Pierwsza część jest poświęcona biologicznym, psychologicznym i społecznym aspektom starzenia się i starości. Scharakteryzowano w niej starość jako jedną z faz życia człowieka, wnoszącą w całokształt jego egzystencji nowe wartości, ale też powodującą istotne, wielowymiarowe zmiany w jego funkcjonowaniu biologicznym i psychospołecznym. Zaakcentowano również najważniejsze problemy osób w starszym wieku, wynikające z ich pogarszającego się stanu zdrowia i sprawności, izolacji społecznej i psychicznej, samotności i towarzyszącego im poczucia osamotnienia, a także związane z koniecznością zaakceptowania zbliżającej się śmierci. Problematyka ta jest rozpatrywana w artykułach Agnieszki Nowickiej, Adama A. Zycha i Małgorzaty Kalety-Witusiak, Jolanty Lipińskiej-Lokś, Jacka Nowickiego, Wojciecha Kołodzieja oraz Zbigniewa Rudnickiego.

Funkcjonowanie osób starszych w różnych środowiskach (w rodzinie, domu pomocy społecznej) i rolach społecznych (rodziców, dziadków, podopiecznych instytucji opiekuńczych) oraz związane z tym trudności, zagrożenia, a także radości są przedmiotem rozważań teoretycznych oraz badań empirycznych autorów drugiej części pracy. Kwestie te podejmują w swoich

pracach Aleksandra Maciarz, Marzena Sendyk, Izabela Fornalik, Jarosław Bąbka oraz Dorota Niewiedział.

W trzeciej części pracy przedstawiono problematykę wybranych form aktywności i terapii ludzi starych. Możliwości wykorzystania masażu klasycznego oraz biblioterapii w szeroko rozumianym procesie rehabilitacji osób starszych zostały omówione przez Henryka Pędziwiatra i Małgorzatę Czerwińską. Z kolei w tekstach Agnieszki Nowickiej, Kamili Błażewicz, Eweliny Majdańskiej i Aleksandry Matusiak podjęto kwestie związane z aktywnością seniorów, którzy swój czas wolny spędzają w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, Klubie Seniora czy też w Domu Dziennego Pobytu.

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania Pani Prof. zw. dr hab. Annie Zawadzkiej oraz Panu Prof. dr hab. Adamowi A. Zychowi za ogromną życzliwość i trud zrecenzowania niniejszego tomu. Słowa wdzięczności kieruję też do Pani Prof. dr hab. Aleksandry Maciarz, której cenne uwagi przyczyniły się do wzbogacenia prezentowanej publikacji.

Dziękuję także autorom poszczególnych rozdziałów za pomoc w przygotowaniu tej pracy do druku.

Zapraszam do lektury tekstów, wyrażając nadzieję, że okażą się one interesujące i skłonią do refleksji nad własnym życiem nie tylko seniorów, lecz także wszystkie osoby, które im towarzyszą zarówno z potrzeby serca, jak i profesjonalnie.

Agnieszka Nowicka

Bibliografia

Ludność według wieku i płci. Informacje i opracowania GUS z 2000 r., www.stat.gov.pl.

Semków J., *Społeczne oraz kulturowe wymiary przeżywania okresu późnej dorosłości* [w:] *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – potrzeby*, red. W. Wnuk, Wrocław 2002.

Część pierwsza

Biologiczne, psychologiczne i społeczne aspekty starzenia się i starości

Agnieszka Nowicka

Starość jako faza życia człowieka

Pojęcie, periodyzacja i kryteria starości

Starość jest tak samo istotnym etapem naszego życia, jak każdy inny. Stanowi najbardziej zróżnicowaną fazę życia, niepodlegającą regułom, zależy bowiem od faz poprzednich, a te przebiegają odmiennie u każdej jednostki. Starość jest ostatnim etapem rozwoju ontogenetycznego człowieka, który poprzedzają takie okresy, jak: dzieciństwo, młodość i wiek dojrzały (Olszewski, 1998, s. 855). Bywa też definiowana jako końcowy etap procesu starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej człowieka, bez możliwości przeciwdziałania temu (Zych, 2001, s. 202).

Starość, nazywana także późną dorosłością lub trzecim wiekiem życia (po wzroście i wieku dorosłym), ma charakter statyczny. Jest zjawiskiem zarówno jednostkowym (starzeje się przede wszystkim określony człowiek, który przeżywa blaski i cienie tej fazy życia), jak i społecznym (starzeje się dana społeczność lokalna, wieś, miasto, osiedle, mieszkańcy domu, kraju, kontynentu, świata) (Czerniawska, 2002, s. 11). Jej początkiem jest umownie przyjęty wiek kalendarzowy (60. lub 65. rok życia) – jest to tzw. próg starości – kończy ją natomiast śmierć.

Nie ma jednej powszechnie przyjętej i uznanej periodyzacji okresu starości. Zdaniem niektórych naukowców, w przebiegu starości można wyróżnić dwa okresy: wczesną starość (do 75. roku życia) i późną starość (powyżej 75. roku życia) (Pędich, 1995, s. 917).

Inną klasyfikację starości zaproponowali geriatrzy kijowscy, którzy wyodrębnili w niej trzy okresy: wiek podeszły (między 60. a 74. rokiem życia), wiek starczy (między 75. a 90. rokiem życia) oraz wiek sędziwy, zwany także długowiecznością (powyżej 90. roku życia) (Binczycka-Anholcer, 1997, s. 131; Pędich, 1995, s. 917).

Zgodnie z tym podziałem wiek podeszły jest pierwszym etapem starości. Osoby w tym przedziale wiekowym cieszą się na ogół dość dobrą sprawnością psychofizyczną i są samodzielne. Powodem ich śmierci mogą być nieszczęśliwe wypadki lub choroby, a nie same zmiany starcze. Wiek starczy, nazywany także starością właściwą, jest to okres, w którym znacznie pogarsza się sprawność umysłowa i fizyczna seniorów. Wielu z nich umiera na skutek zaawansowanego procesu starzenia się. Nieliczne jednostki mają natomiast szczęście dożyć wieku sędziwego. Najczęściej są to osoby wywodzące się z rodzin długowiecznych. Przez długi czas mogą one wykazywać dużą żywotność i być sprawne zarówno pod względem fizycznym, jak i intelektualnym.

Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wyodrębnili natomiast:

– wiek przedstarczy (45.–59. r.ż.);
– wiek starzenia się, nazywany także wczesną starością (60.–74. r.ż);
– w tym przedziale wiekowym znajdują się tzw. „młodzi-starzy" (*young-old*);
– wiek starczy, określany również mianem późnej starości (75.–89. r.ż.) – do tego przedziału wiekowego należą tzw. „starzy-starzy" (*old-old*);
– długowieczność (90 lat i więcej) – tego wieku dożywają tzw. długowieczni (*longlife*) (Zych, 2001, s. 202).

Jak zauważa M. Straś-Romanowska (2004, s. 265):

> Trudności w ustaleniu jednoznacznego progu starości oraz stadiów tego okresu wynikają z indywidualnego tempa starzenia się, niejednolitego obrazu starości oraz z różnic preferencyjnych w wyborze kryteriów starości.

Autorka zwraca uwagę, że w charakterystyce ostatniej fazy życia człowieka zwykle uwzględnia się trzy kryteria. Pierwsze z nich to kryterium

biologiczne określone przez uchwytne zmiany funkcji fizjologicznych organizmu. Kolejnym jest kryterium socjoekonomiczne, które wynika z podporządkowania przestrzeni życiowej współczesnego człowieka czynnikom socjologicznym, instytucjonalnym oraz ekonomicznym. Najmniej precyzyjne jest natomiast kryterium psychologiczne, które obejmuje przeobrażenia w sferze procesów psychicznych, osobowości oraz w sferze subiektywnych doświadczeń.

Społeczna kategoria ludzi starych

Osoby, które przekroczyły utożsamiany ze starością wiek, są nazywane ludźmi starymi, w starszym wieku, starcami lub seniorami. Określenia te są niejednoznaczne, zarówno w potocznym, jak i naukowym rozumieniu.

Zdaniem E. Trafiałek (2003, s. 580), człowiek starszy to osoba, która przekroczyła próg starości, czyli wkroczyła w trzecią fazę (lub trzecią tercję) życia. Autorka podaje również progi wyznaczające początek starości, tj.: próg kalendarzowy, którym jest osiągnięcie wieku emerytalnego (w Polsce dla kobiet 60., a dla mężczyzn 65. rok życia); próg biologiczny (wyznaczany funkcjonalną sprawnością organizmu); próg prawny (tożsamy z ustawowym przymusem rezygnacji z aktywności zawodowej); próg ekonomiczny (związany ze spadkiem dochodów); próg społeczny (związany z utratą prestiżu i ról społecznych) oraz próg technologiczny (utożsamiany z lękiem przed nowoczesnymi urządzeniami).

Z kolei senior – w ujęciu słownikowym – to osoba starsza wiekiem w stosunku do innej osoby, z którą jest porównywana, członek jakiegoś zespołu, rodziny itp., najstarszy wiekiem (Zgółkowa, 2002, s. 180–181).

W opinii A. A. Zycha (2001, s. 203), w zależności od przyjętego kryterium społeczna kategoria ludzi starych obejmuje:

- osoby, które osiągnęły wiek emerytalny, nieaktywne zawodowo (kryterium ekonomiczne i socjalne, najbardziej jednoznaczne, wymierne i operatywne, funkcjonujące powszechnie w praktyce społecznej);
- osoby powyżej określonego wieku (kryterium demograficzne);
- osoby o obniżonej kondycji fizycznej i psychicznej (kryteria biologiczne i psychologiczne).

Na podstawie wyżej wymienionych kryteriów starości można wyróżnić trzy kategorie wieku człowieka starego: wiek chronologiczny (metrykalny, kalendarzowy i socjoekonomiczny) określany według daty urodzin; wiek biologiczny uważany za miarę starzenia się człowieka oraz wiek psychologiczny (psychiczny) ustalany na drodze badania jego funkcji intelektualnych, funkcjonowania niektórych zmysłów, sprawności psychomotorycznej i/lub zmian osobowościowych (Birch, Malim, 1999). S. Kawula (2003) wyodrębnia dodatkowo tzw. wiek czynnościowy, określający aktualną sprawność życiową człowieka zaawansowanego wiekowo.

W świetle powyższych rozważań można uznać, że populacja ludzi w starszym wieku jest zróżnicowana, zarówno pod względem stanu zdrowia, stopnia sprawności psychofizycznej, jak i sytuacji życiowej, społecznej oraz ekonomicznej. Tempo i nasilenie procesu starzenia się są inne dla każdej jednostki. Rzeczywiste starzenie się ma charakter indywidualny i jest uwarunkowany cechami biologicznymi i psychicznymi człowieka, jego biografią, jak również czynnikami natury społecznej. Osoby w starszym wieku to te, które przekroczyły 60.–65. rok życia, zwykle kończą aktywność zawodową i uzyskują prawa emerytalne lub inne świadczenia socjalne. Mogą one jednak funkcjonować w sposób zróżnicowany.

Wartości, jakie wnosi starość w życie człowieka

Mimo że starość wyznacza kres naszego życia, ma ona także swoje uroki. Jest bowiem dla człowieka okresem „zbierania plonów" dotychczasowej egzystencji. Wiele osób w starszym wieku odczuwa satysfakcję, że założyło szczęśliwą rodzinę, że na porządnych ludzi wychowało dzieci, że doczekało się wnuków i prawnuków. Wielu seniorów szczyci się też swoją pracą zawodową i piastowanymi stanowiskami, ciesząc się jednocześnie zasłużoną emeryturą. W tej fazie życia dokonuje się niejako pewnego podsumowania, bilansu życia, dającego – jeżeli wypada pomyślnie –

> swoiste poczucie trwałego szczęścia, które możliwe jest do osiągnięcia po przeżyciu wielu lat w sposób godny, uczciwy, z poczuciem dobrze wypełnionych obowiązków (Zaorska, 1999, s. 17).

Starość jest też niewątpliwie okresem spokoju, swobody i czasu wolnego, który można wykorzystywać w sposób twórczy i pożyteczny. Starsi ludzie mają możliwość rozwijania swoich zainteresowań. Mogą podróżować, oddawać się lekturze prasy lub literatury, uprawiać ogródek, utrzymywać kontakty towarzyskie ze znajomymi czy też pomagać dzieciom w prowadzeniu domu i wychowywaniu wnuków. Jednak zarówno z potocznych obserwacji życia seniorów, jak i z analizy danych empirycznych wynika, że sposób spędzania czasu wolnego na emeryturze koresponduje najczęściej z wcześniejszymi zainteresowaniami, preferencjami i potrzebami osób starszych w tym zakresie oraz z utrwalonym w poprzednich fazach życia stylem ich codziennego funkcjonowania. Zatem osoby aktywne za młodu, także i okres starości starają się przeżyć czynnie, oddając się w zaciszu domowym ulubionym zajęciom i rozwijając swoje hobby lub poszukując dostępnych w ich środowisku instytucji społecznych, których celem jest integracja i aktywizacja seniorów oraz organizacja ich czasu wolnego, takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku czy Kluby Seniora.

Osoby w starszym wieku, mając do dyspozycji dużo czasu wolnego, w miarę możliwości i potrzeb, mogą być aktywni w sferze realizacji nie tylko siebie, lecz także pomagać innym ludziom. Mogą zaangażować się w działalność różnych organizacji, fundacji i stowarzyszeń, grup samopomocowych oraz podejmować nowe role społeczne – rodzinne (matki – ojca, teściowej – teścia, babci – dziadka itp.) oraz społeczne (kuratora sądowego, ławnika, samorządowca) (Trafiałek, 2000, s. 71).

Ludzie starsi są też nośnikiem wielu wartości rodzinnych, religijnych czy patriotycznych. A. A. Zych (2005, s. 186), podsumowując wyniki własnych badań empirycznych prowadzonych wśród osób starszych w Polsce oraz wśród Polonii amerykańskiej w Chicago, a także badań innych naukowców, dotyczących systemów wartości ludzi starzejących się i starych w różnych krajach, stwierdza, że:

> istnieje pewien styl wartościowania, który można uznać za styl subkultury odchodzącej generacji, a który charakteryzuje zdecydowana preferencja wartości życiowych (zdrowie, życie, radość życia, a także rodzina i szczęście rodzinne), religijnych oraz niektórych wartości duchowych (przyjaźń, miłość i przywiązanie) i społecznych (pracowitość i praca, spokój i zgoda), przy pragmatycznym odniesieniu do wartości materialnych i dość zdecydowanym nieaprobowaniu wartości estetycznych i prestiżowych (wpływ polityczny, kariera i sukces zawodowy oraz pozycja społeczna).

Starość stwarza korzystne warunki dla rozwoju duchowego i pogłębienia życia wewnętrznego człowieka. Niewątpliwym przymiotem osób starszych jest ich refleksyjność i mądrość życiowa, wynikająca z bogatego doświadczenia i rozległej wiedzy. W świetle poglądów A. A. Zycha (1999, s. 90):

> Mądrość jest przejawem przemyślanego doświadczenia, wyrazem przewidywania tego, co będzie, a także uzewnętrznieniem umiejętności, a zarazem odwagi patrzenia w przyszłość oraz myślenia innowacyjnego i alternatywnego. Elementem mądrości, praktycznej mądrości, jest także odpowiedzialność – w szerokim tego słowa znaczeniu – za własną drogę życiową, za kształt psychiczny drugiego człowieka, za losy narodu i przyszłość ojczyzny.

Na mądrość osób w starszym wieku składają się również takie cechy, jak: intuicyjność, doświadczenie, introspekcja, empatia, zrozumienie, cierpliwość i delikatność (Łój, 2000, s. 20). Seniorzy mają czas na pogłębioną refleksję zarówno nad wydarzeniami przeżytymi, jak i aktualnymi. Cechuje ich rozwaga, głębokość osądu i pewien dystans do życia (por. Braun-Gałkowska, 1990; Wiśniewska-Roszkowska, 1989).

Warunkiem pogodnej i satysfakcjonującej starości jest jednak względnie dobry stan zdrowia człowieka, gdyż tylko wówczas może on żyć w sposób aktywny. Różnego rodzaju choroby, zwłaszcza naruszające sprawność psychofizyczną jednostki, stopniowo uniemożliwiają jej realizację niemal wszystkich zadań życiowych i rozwiązywanie różnego rodzaju kryzysów psychospołecznych.

Trudności i problemy, z jakimi muszą się zmagać osoby starsze

Starość, podobnie jak poprzednie fazy życia, stawia przed nami pewne wyzwania, piętrzy rozmaite trudności, które w tym miejscu tylko krótko zasygnalizuję, ponieważ są one przedmiotem szczegółowych analiz, podejmowanych przez innych autorów niniejszego opracowania. Starość jest zatem kolejnym okresem życia, w którym człowiek ma do wypełnienia wiele zadań. Zdaniem E. Eriksona, do zadań tych należą: akceptacja własnego życia, przekierowanie energii na nowe role i formy aktywności oraz rozwój stosunku do śmierci (za: Kawka, 2004, s. 62). Żeby jednak móc się z tych zadań wywiązać, osoby w starszym wieku powinny najpierw konstruktywnie przystosować się do własnej starości.

A. A. Zych (1999, s. 138) wypracowanie własnej, niepowtarzalnej postawy psychicznej wobec starości uznaje za jedno z ważniejszych zadań egzystencjalnych każdego człowieka. W jej tworzeniu doniosłą rolę odgrywa osobiste doświadczenie człowieka (satysfakcja z dotychczasowego życia bądź jej brak, poczucie radości albo smutku, zmarnowane lub udane życie oraz rezygnacja bądź walka – zmaganie się z losem) oraz stosunek społeczeństwa do osób starszych.

Seniorom nie zawsze jednak łatwo przychodzi pogodzenie się z nową sytuacją życiową i przystosowanie do własnej starości. P. B. Baltes i M. M. Baltes (1990) adaptację do starości definiują jako sztukę radzenia sobie z codziennymi problemami dzięki sprawowaniu osobistej kontroli nad perspektywą starzenia się oraz jakością życia w warunkach skumulowanego doświadczenia utraty najważniejszych wartości, tj. zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej (spowodowane deterioracją czynności organizmu, czyli stopniowym słabnięciem funkcji niemal wszystkich jego narządów, a także tzw. mnogą patologią, czyli występowaniem u jednej osoby kilku dolegliwości równocześnie, wynikających z przewagi procesów katabolicznych nad metabolicznymi); utrata bliskich osób (małżonka, krewnych, przyjaciół); utrata statusu społecznego i ekonomicznego w wyniku przejścia na emeryturę; utrata przydatności i prestiżu oraz wizja zbliżającej się śmierci. Zdarzenia te powodują, że osoby starsze kumulują doświadczenia typu „strata" i doświadczają tzw. kryzysu starości, z którym muszą się zmierzyć i pogodzić (Straś-Romanowska, 2004).

Podobnie problemy seniorów postrzega S. Kowalik (1997), który za najważniejsze z nich uznaje: utratę sprawności fizycznej i psychicznej (co manifestuje się ich mniejszą szybkością i siłą, kłopotami z widzeniem i słyszeniem, uszkodzeniem zmysłów węchu i smaku, a także obniżeniem podstawowych zdolności poznawczych i wykonawczych); samotność (spowodowana śmiercią współmałżonka, przyjaciół i znajomych) i stosunkowo często towarzyszące osobom w starszym wieku poczucie osamotnienia (w przypadku rozluźnienia więzi rodzinnych); zapewnienie ludziom starym godziwych warunków życia (ze względu na brak wystarczających zasobów finansowych, ich małą samodzielność i brak należytej opieki ze strony bliskich); poczucie niepełnowartościowości (związane z przejściem na emeryturę, utratą roli zawodowej i prestiżu społecznego oraz z nadmiarem czasu wolnego, który nie zawsze osoby starsze potrafią sobie zorganizować); utratę zdrowia i przeżywanie chorób przewlekłych (co często stanowi źródło cierpienia zarówno fizycznego,

jak i psychicznego), a także problem uświadomienia sobie nadchodzącej śmierci.

Czynnikami ułatwiającymi proces adaptacji osób starszych do starości są: selektywna optymalizacja sprawności funkcji psychicznych, stopniowe podejmowanie działań kompensacyjnych oraz utrzymywanie optymizmu niezależnie od kosztów starzenia się. Wskaźnikami tej adaptacji – zdaniem Z. Freuda (1997) – jest doświadczanie „maksimum satysfakcji, przy minimum kosztów psychicznych" (cyt. za: Straś-Romanowska, 2004, s. 270). Z kolei o nieprzystosowaniu osób starszych mogą świadczyć takie ich zachowania, jak: bierność, depresja, roszczeniowa postawa wobec otoczenia, egocentryzm, ucieczka w fantazję oraz wrogość i agresywność.

Bibliografia

Baltes P. B., Baltes M. M. (1990), *Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation* [w:] *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, red. P. B. Baltes, M. M. Baltes, New York.

Binczycka-Anholcer M. (1997), *Socjomedyczne problemy ludzi w wieku podeszłym*, „Postępy Pielęgniarstwa i Promocji Zdrowia", z. 11, cz. Xa.

Birch A., Malim T. (1999), *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*, tłum. J. Łuczyński, M. Olejnik, Warszawa.

Braun-Gałkowska M. (1990), *Psychologia domowa. Małżeństwo – dzieci – rodzina*, Olsztyn.

Czerniawska O. (2002), *Starość wczoraj, dziś i jutro* [w:] *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – potrzeby*, red. W. Wnuk, Wrocław.

Kawka Z. (2004), *Starość w cyklu życia* [w:] *Problemy społeczne, pomoc społeczna, praca socjalna. Wymiar polski i europejski*, red. J. Krzyszkowski, R. Majer, Częstochowa.

Kawula S. (red.) (2003), *Pedagogika społeczna – dokonania – aktualność – perspektywy*, Toruń.

Kowalik S. (1997), *Pedagogiczne problemy funkcjonowania i opieki osób w starszym wieku* [w:] *Pedagogika specjalna*, red. W. Dykcik, Poznań.

Łój G. (2000), *Jakość życia ludzi w okresie starzenia się* [w:] *Jesteśmy sobie potrzebni. Materiały naukowo-dydaktyczne i informator na rok akademicki 2000/2001 dla uczestników Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, red. M. Marczuk, Lublin.

Olszewski H. (1998), *Starość i starzenie się* [w:] *Encyklopedia psychologii*, red. W. Szewczuk, Warszawa.

Pędich W. (1995), *Starość* [w:] *Encyklopedia zdrowia*, t. I, red. W. S. Gomułka, W. Rewerski, Warszawa.

Semków J. (2002), *Społeczne oraz kulturowe wymiary przeżywania okresu późnej dorosłości* [w:] *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – potrzeby*, red. W. Wnuk, Wrocław.

Straś-Romanowska M. (2004), *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa.

Trafiałek E. (2000), *Oświata w integracji osób starszych* [w:] *Trzeci wiek bez starości. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kielcach w latach 1985–2000*, red. A. Jopkiewicz, E. Trafiałek, Kielce.

Trafiałek E. (2003), *Człowiek stary* [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. I, red. T. Pilch, Warszawa.

Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Starość jako zadanie*, Warszawa.

Zaorska Z. (1999), *Dodać życia do lat. Materiały metodyczne ułatwiające organizację różnych form aktywności wśród osób starszych oraz w grupach wielopokoleniowych*, Lublin.

Zgółkowa H. (red.) (2002), *Praktyczny słownik współczesnej polszczyzny*, t. I, Poznań.

Zych A. A. (1999), *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Katowice.

Zych A. A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa.

Zych A. A. (2005), *The Living Situation of Elderly Americans of Polish Descent in Chicago*, Wrocław.

Niedostępne w wersji demonstracyjnej.

Zapraszamy do zakupu

pełnej wersji książki

w serwisie

PUBLIO.pl