

Marta Kosiol
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ

Słowa kluczowe: pomyślne starzenie się, aktywność, osobowość

Key words: positive ageing, activity, personality

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF POSITIVE AGEING

Abstract

A person can age in a normal way, pathologically, or successfully (optimally). The text presents the perspective of changes that take place in the human personality in one's old age, the influence with personality, on the formation of the personal attitude to time as well as the importance of life experience for personality. The importance of active engagement in life is described using such factors of successful ageing as: physical and cognitive resources, social productivity, interpersonal relationships, absence of disease and disability, positive spirituality. The factors listed by the John Rowe and Robert Kahn model of successful ageing create a framework for the discussion of active approach to ageing from a psychological perspective. A particular attitude as well as using the resources available in various areas of human functioning result in feelings of life satisfaction, fulfilment, and a belief that one's life has sense and meaning, allowing for staying fit mentally and/or physically even in the late periods of life.

Pojęcie pomyślnego starzenia się

Pojęcie pomyślnego starzenia przypisuje się Robertowi Havighurstowi, który razem z Ruth Albrecht (1953) po raz pierwszy użył pojęcia *successful ageing* (Halicki 2005; 2008). Autorzy ci zwrócili uwagę na dwa podstawowe warunki pomyślnego starzenia się: długie życie oraz doświadczanie satysfakcji życiowej w starości (Hill 2009). Współcześnie istnieje wiele definicji pomyślnego starzenia się, odnoszących się do różnych sfer

funkcjonowania w późnym wieku. Za Ann Bowling można umieścić je w ramach pięciu grup, wydzielonych ze względu na specyficzną kategorię dominującą. Dwie z nich zawierają wymienione wcześniej kryteria (spojrzenie biomedyczne – związane z optymalizacją długości życia oraz satysfakcję życiową). Oprócz nich A. Bowling wymienia kolejne trzy, odnoszące się do: zasobów psychicznych jednostki, obszaru funkcjonowania społecznego oraz potocznego postrzegania pomyślnego starzenia się (Bowling 2007).

Osobowość i doświadczenie

Przedmiot niniejszych rozważań – starzenie się w aspekcie psychologicznym – dotyczy zjawisk tworzących osobowość człowieka. Chodzi tutaj o pojawiające się z wiekiem zmiany w zakresie zdolności psychomotorycznych, uczenia się i zapamiętywania, myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów, motywacji, emocji itd. (Rembowski 1984). Osobowość związana jest z posiadaniem koncepcji samego siebie, oddziałuje na możliwości adaptacyjne oraz radzenie sobie w starości (Obuchowski 2000). W związku z tym, psychologiczne modele pomyślnego starzenia koncentrują się na wskazaniu zasobów ważnych dla osobistego wzrostu, bycia skutecznym i kreatywnym również w późnym wieku. Podkreślają wagę bycia jednostką niezależną, świadomą swojej wartości oraz posiadającą własne cele na przyszłość.

Osobowość jednostki jest różnorodnie definiowana w odmiennych koncepcjach psychologicznych. Gordon Allport sklasyfikował pięćdziesiąt różnych definicji, a następnie w oparciu o te elementy, które uważał w nich za najtrafniejsze, sformułował własną definicję osobowości. Według niego „osobowość jest dynamiczną organizacją w jednostce tych systemów psychofizycznych, które determinują jej specyficzne przystosowanie do środowiska” (Hall, Lindzey 2001, s. 409). Takim ujęciem osobowości podkreślił jej realność, posiadanie neuronowych i fizjologicznych korelatów oraz związek zarówno z działaniem ciała, jak i psychiki, które stanowią osobową jedność. Zwrócił uwagę, że różne komponenty osobowości są powiązane ze sobą w organizację lub system, który nieustannie się rozwija i podlega zmianom. W tych procesach podstawowe znaczenie odgrywają doświadczenia życiowe.

Organizowanie się i obecność doświadczeń w osobowości jednostki wyjaśnia skoncentrowana wokół teoretycznego modelu organizmu aktywnego rozwojowa koncepcja Marii Tyszkowej. Zgodnie z jej założeniami, nabywane przez jednostkę doświadczenia mają zdolność do aktywnego samoorganizowania się. W efekcie ich strukturyzacji tworzą się funkcjonujące jako całość wewnętrzne układy doświadczeń. Dzięki ich powstaniu wewnątrz systemu psychicznego, możliwe jest właściwe spełnianie przez doświadczenia swojej roli w ramach stosunków z otaczającym światem oraz w konstruowaniu aktualnego zachowania jednostki. W miarę nabywania przez jednostkę nowych doświadczeń dochodzi do restrukturyzowania już istniejących układów. Proces ten, zachodzący w życiu osoby aktywnej nieustannie, jest warunkiem jej rozwoju. M. Tyszkowa wymienia dwa

rodzaje oddziaływań doświadczenia indywidualnego na aktualne przeżycia i zachowania jednostki. Jest to modyfikowanie percepcji aktualnej sytuacji oraz wpływanie na akty aktualnego zachowania. Może się to odbywać bezpośrednio lub też informacje z przeszłych doświadczeń mogą podlegać przekształceniom. Rezultatem tych operacji umysłowych, dokonywanych na materiale zapisu pamięciowego, jest uzyskanie zapisu przeszłych doświadczeń w postaci wniosków. W ten sposób doświadczenia z przeszłości człowieka są obecne w osobowości. Jako podmiot, jednostka ludzka jest w stanie podporządkować sobie swoje doświadczenia i w dużym stopniu decyduje o tym, na ile one będą miały wpływ na jej życie (Tyszkowa 1998).

Biorąc pod uwagę odczuwaną przez jednostkę satysfakcję z życia, wyodrębniono następujące rodzaje osobowości osób starszych: zintegrowaną, obronną, pasywno-zależną oraz niezintegrowaną. Pomyślne starzenie się związane jest z posiadaniem osobowości zintegrowanej. Jednostki o takiej osobowości cechuje dobre funkcjonowanie psychospołeczne, posiadanie bogatego życia wewnętrznego, sprawność w zakresie funkcji poznawczych, otwartość na doświadczenia oraz poczucie satysfakcji życiowej. W ramach omawianej osobowości wydzielono trzy wzorce funkcjonowania psychospołecznego, odnosząc je do poziomu przejawianej aktywności jednostki. Pierwszy z nich to reorganizator – ze względu na ciągłe reorganizowanie własnej aktywności, aktywne uczestnictwo w organizacjach i stowarzyszeniach, cechuje go wysoka aktywność. Drugi – skupiony – jest wzorcem osoby mniej aktywnej społecznie, skupionej na wybranych obszarach aktywności, ale doświadczającej satysfakcji z życia. Trzeci wzorec określany jest jako niezaangażowany, określa jednostkę o niskiej aktywności społecznej, jednakże również posiadającą satysfakcję z życia (Steuden 2011).

W świetle powyższego, nie ulega wątpliwości, że na kształt osobowości w starszym wieku wpływ ma nie tylko obecne funkcjonowanie, ale również przebieg całego życia. Natomiast doświadczenia życiowe pełnią funkcję stabilizowania, kształtowania i indywidualizacji osobowości jednostki (Lewicki 1978; Łukaszewski 1984).

Znaczenie aktywnego zaangażowania w życie

Podstawowym dążeniem osoby jako podmiotu jest formowanie siebie na miarę posiadanego potencjału, poprzez aktywne organizowanie własnego życia. To formowanie siebie dokonuje się również w późnym wieku, jednakże ma inny charakter z uwagi chociażby na konieczność uwzględnienia szeregu pojawiających się niekorzystnych zmian, na które jednostka nie ma wpływu, a są one efektem naturalnego starzenia się.

Aktywność jednostki określana jest jako potrzeba psychiczna, realizowanie której jest korzystne zarówno dla rozwoju jednostki, jak również dla jej pozytywnego samopoczucia, niezależnie od wieku (Cavan 1962; za: Rembowski 1984). Zwraca się w niej uwagę na konieczność aktywnego spędzania wolnego czasu. Wyniki badań wskazują, że aktywne osoby stare są szczęśliwsze od nieaktywnych. Dzieje się tak dlatego, ponie-

waż szczęście i zadowolenie pochodzą w dużej mierze z włączania się w życie społeczne i umiejętności przystosowania się do zmieniających się sytuacji życiowych (Turner, Helms 1999).

Aktywne zaangażowanie w życie w późnej dorosłości stanowi jeden z elementów pomyślnego starzenia się w modelu Johna Rowe'a i Roberta Kahna (1997, 1999). Według niego aktywność najsilniej związana jest ze społeczną produktywnością oraz z relacjami interpersonalnymi. Jednakże warunkiem takiego zaangażowania jest posiadanie odpowiednich zasobów fizycznych i poznawczych oraz brak choroby i niepełnosprawności, które stanowią zarazem dwa kolejne komponenty pomyślnego starzenia jednostki. Obok trzech wymienionych elementów pomyślnego starzenia się wymienia się również czwarty: pozytywną duchowość (Crowther 2002; za: Hill 2009).

Zasoby fizyczne i poznawcze

Organizm ludzki w sposób plastyczny potrafi przystosować się do zmian, jakie niesie ze sobą wiek. W dalszym ciągu dąży do optymalnego funkcjonowania, skutecznie starając się kompensować ubytki, wynikające głównie ze zmian biologicznych. Doniosłym czynnikiem okazuje się być nie tylko wyposażenie genetyczne, ale równie istotne jest to, jak do tej pory przebiegało życie jednostki.

Nie ulega wątpliwości, że aktywność fizyczna u większości osób obniża się z wiekiem. Jednakże zauważalny jest fakt, że mimo późnego wieku, wiele osób pozostaje w dalszym ciągu aktywna fizycznie. Świadczy o tym chociażby udział w zwodach sportowych, ukazywane w mediach wyczyny osób starszych, będące efektem wytrzymałości fizycznej – wędrowki, wspinaczka, biegi, podróże. Nie mówiąc już o zwykłej, codziennej aktywności, do której można zaliczyć uprawę ogródków działkowych czy po prostu długie spacery. Jednakże zauważono, że aktywność fizyczna jest tym większa, w im wcześniejszym wieku życia została podjęta – szczególną wagę dla tworzenia się beleczek kostnych, które służą człowiekowi przez całe życie, przypisuje się ruchowi w młodości.

Zdaniem Paula Baltesa w okresie późnej dorosłości człowiek funkcjonuje w warunkach doświadczenia utraty bardzo ważnych dla niego wartości. Należą do nich: zdrowie, kondycja i atrakcyjność fizyczna, status społeczny i ekonomiczny oraz przydatność i prestiż. Starszy człowiek doświadcza również utraty bliskich osób oraz żyje z świadomością zbliżającej się śmierci (Baltes 1993). W obliczu tak skumulowanych strat, eliminowanie wszystkich niepożądanych zmian będących następstwem starzenia się, okazuje się niemożliwe. Dlatego też organizm ludzki wypracował mechanizm pozwalający mu zachować stosunkowo wysoką sprawność w wybranych dziedzinach funkcjonowania. Został on określony przez P. Baltesa mianem „selektywnej optymalizacji z kompensacją”. Pojęcie „selektywnej optymalizacji” odnosi się do wyselekcjonowania tych obszarów, w których utrzymywane będzie dalsze funkcjonowanie na optymalnym poziomie przy jednoczesnym pominięciu innych obszarów. Poziom optymalny najczęściej obejmuje sprawności

dominujące w działaniu danej osoby w ciągu życia. „Kompensacja” natomiast dotyczy uruchamiania procesów kompensacji tych funkcji, które uległy pogorszeniu. Realność modelu Selektywnej Optymalizacji i Kompensacji (SOC) obrazuje chociażby aktywność starzejących się naukowców. Mimo dokonującego się z wiekiem spadku sprawności wykonywania pewnych operacji myślowych, u osób tych nie następuje zahamowanie rozwoju. Wręcz przeciwnie, optymalne wykorzystanie posiadanych rezerw, przyczynia się do dalszego rozwoju (Baltes 1987; Pietrasiński 1990; Baltes 1993).

Przeważnie człowiek w swoim życiu wykorzystuje jedynie niewielką część posiadanych możliwości. Reszta pozostaje skutecznie uśpiona przez brak aktywności i u większości ludzi staje się niedostępna. Rezerwy aktywności umysłowej są największe w okresie starości zwłaszcza u osób nie podejmujących aktywności intelektualnej. Ich potencjał możliwości w tym zakresie jest bardzo duży, jednakże niejako uśpiony poprzez zwyczajną bierność intelektualną, wynikającą ze słabszej niż w młodości presji społecznej na osiąganie wysokich osiągnięć intelektualnych. Aktualny poziom zachowania osób starych najczęściej nie wymaga uruchomienia całego posiadanego potencjału (Baltes 1983). Można go natomiast uaktywnić poprzez odpowiednie działania.

Z jednej strony, istotą wskazanego modelu (SOC) jest założenie o współwystępowaniu w rozwoju człowieka w okresie starości tendencji progresywnych, regresywnych oraz stabilizacyjnych (Pietrasiński 1990; Harwas-Napierała, Trempała 2000). Z drugiej strony natomiast opisany w ramach tego modelu sposób adaptacji do warunków starości stanowi podstawę pomyślnego starzenia się (Konieczna-Woźniak 2012). Ponadto model ten stwarza ogólne ramy teoretyczne dla konkretnych przedsięwzięć praktycznych, mających na celu aktywizację funkcjonowania człowieka starszego w określonych sferach (Moritz 2002; Zajac-Lamparska 2011).

Obecność tendencji progresywnych w okresie starości przejawia się chociażby poprzez kształtowanie się u osoby dorosłej arcywiedzy, której istotnym składnikiem są nabyte w ciągu życia doświadczenia (Błachnio 2011). Tak określana jest mądrość, czyli wiedza o charakterze eksperckim. Definiowana jest jako „zdolność jednostki do wydawania trafnych sądów na temat ważnych, lecz niejasnych problemów życiowych” (Dittman-Kohli i Baltes 1986; za: Pietrasiński 1990). Jej posiadaniu towarzyszy jednak pewien sceptycyzm, który warunkuje poznawczy dystans do rzeczywistości. Dzięki temu jednostka jest w stanie łatwiej rozpoznać granice własnej wiedzy strategicznej o świecie, zadaniach, problemach, działaniach, która zawiera informacje, jak jednostka ma się zachować w określonych sytuacjach. Ta szczególna kompozycja umysłowa wyłania się z kumulacji doświadczenia osobistego, inteligencji oraz wiedzy jednostki, czyli tego, co osobiste z tym, co ogólne. Stanowi jednak konstrukt niedający się sprowadzić do jego części składowych, ale będący czymś ponad posiadaną przez jednostkę inteligencją, wiedzą i doświadczeniem (Niemczyński, Olejnik; Olejnik 1993; Nosal 2001). Jej rozwój polega na zmianie wraz z wiekiem „szczególnej formy ewaluacji biograficznej, jakiej są poddawane sytuacje i problemy biograficzne” (Niemczyński, Olejnik 1993, s. 44).

Produktywność społeczna

Aktywność jednostki w późnym wieku jest również związana ze społeczną produktywnością. Termin ten rozumiany jest jako bycie użytecznym również poza rynkiem pracy zawodowej. Chodzi tu o „każdą aktywność, która wytwarza dobra i usługi, niezależnie czy jest opłacana czy nie, włączając taką aktywność, jak praca domowa, opieka nad dziećmi, wolontariat, pomoc rodzinie i przyjaciołom” (Błachnio 2012; Hinterlong i wsp. 2001; za: Szukalski, Szatur-Jaworska 2014). Wartości społeczne niekoniecznie związane z wynagrodzeniem należy odnieść do zaspokojenia ważnych potrzeb osób starszych, które motywują do dalszej aktywności oraz do możliwości uzyskania pomocy, udzielania wsparcia czy bycia spostrzeganym przez innych jako osoba użyteczna. Produktywność społeczna realizowana jest przede wszystkim w relacjach interpersonalnych.

Relacje interpersonalne

W późnym wieku człowiek ma tendencję do ograniczania interakcji z ludźmi ze swojego otoczenia. Nie wyklucza to faktu, że może on ograniczać swoje kontakty z pewną grupą osób, a utrzymywać czy pogłębiać z inną. Tendencję tę wyjaśnia teoria wyłączenia Elaine Cumming i Williama Henry’ego (1961). Otóż w aspekcie indywidualnym takie zachowanie może być wynikiem zwiększania koncentracji na sobie, zmęczenia psychicznego, braku koncepcji dalszego życia, chorób, doświadczanych frustracji bądź odsuwania się innych od osoby starszej. W aspekcie społecznym odsuwanie się od siebie osób starszych i młodych jest wzajemne, dokonuje się za zgodą obu stron i w pewien sposób jest normatywne (Rembowski 1984). Z racji tzw. ustępowania funkcjonalnego, starsi mogą spełniać się w sposób aktywny w rolach związanych z ich wiekiem – dziadków, seniorów rodu itd. Małgorzata Dzięgielewska podaje, że starsi mogą być aktywni w trojaki sposób. Pierwszy odnosi się do działalności w stowarzyszeniach społecznych, polityce, pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariatu (aktywność formalna). Drugi polega na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami (aktywność nieformalna). Trzeci natomiast obejmuje oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań, hobby (aktywność samotnicza) (Dzięgielewska 2006; Kaczmarczyk, Trafiałek 2007; Posłuszna 2012). Aktywność formalna natomiast może być realizowana przez aktywne spędzanie czasu w klubach seniora, domach dziennego pobytu, na uniwersytetach trzeciego wieku, kołach modlitewnych. Starsi coraz częściej podejmują działania wolontariackie, spędzają czas na wyjazdach rekreacyjnych bądź w sanatoriach (Kaczmarczyk, Trafiałek 2007; Posłuszna 2012). Odnoszące się do aktywności nieformalnej kontakty społeczne z bliskimi osobami stanowią istotne źródło wsparcia, radzenia sobie ze stresem starości, jednakże w późnym wieku w sieci relacji dochodzi do nieuniknionych zmian, ze względu na doświadczenia chorób oraz straty osób bliskich, z którymi osoba musi się zmierzyć. Z drugiej strony, kontakty z własnymi dziećmi oraz z wnukami pozwalają na zaspokojenie

nie ważnych potrzeb: aktywności, sensu życia, użyteczności, zrozumienia, uznania czy miłości. Niezastąpiona wartość dla rozwoju młodego pokolenia przejawia się w przekazywaniu życiowej mądrości i doświadczenia, byciu źródłem wiedzy i wsparcia, przekazu międzypokoleniowego oraz ukazaniu wartości relacji rodzinnych w życiu (Sendyk 2006; Konieczna-Woźniak 2008).

W ciągu życia następują zmiany w hierarchii relacji ze względu na ich znaczenie dla konkretnej osoby. Rodzeństwo to osoby, z którymi jednostka dzieli najdłuższą historię życia, stąd w późnej dorosłości ponownie szczególnego znaczenia nabierają relacje z rodzeństwem. Częstotliwość tych relacji wzrasta głównie w przypadku osób po 70-tym roku życia, które zamieszkują blisko siebie. Odnowienie tych relacji jest często następstwem odejścia dzieci z domu, rozwiedzenia się, straty rodziców, współmałżonka (Rossi, Rossi 1990; za: White 2001; Price 2009;). Prawidłowość tę wyjaśnia hierarchiczno-kompensacyjny model Marjorie H. Cantor. Zgodnie z tym modelem, dochodzi do odwróconej relacji między rodzeństwem w stosunku do wieku osoby, kiedy zauważalne są deficyty w relacjach, wynikające z biegu życia (Hohn, Mackensen 1989; za: White 2001).

W ramach teorii przywiązania kontakt z rodzeństwem w późnej dorosłości ma przede wszystkim charakter symboliczny, tzn. jednostka może kontynuować doświadczenie więzi z nieobecnym rodzeństwem przez wykorzystanie symbolicznego doświadczenia: uświadomienie sobie miejsca rodzeństwa w rodzinie, wspomnianie wczesnej bliskości, uświadomienie sobie wspólnych wartości, celów, zainteresowań. Ten symboliczny kontakt uzupełniany jest przez sporadyczne wizyty oraz rozmowy telefoniczne (Bank, Kahn 1982, 1982 b; Dunn 1984; Ross, Milgram 1982, za: Cicirelli 1989).

Wyniki badań dowiodły, że to kobiety o wiele częściej dbają o podtrzymanie więzi z rodziną. Okazuje się jednak, że nawet mało intensywne relacje z rodzeństwem są ważne dla dobrego samopoczucia jednostki. Niejednokrotnie samo uczucie bliskości i przywiązanie pełni bardziej doniosłą rolę niż faktyczna pomoc uzyskiwana od rodzeństwa. Siostra lub brat jest tym elementem sieci społecznej osoby starszej, który pamięta ich jeszcze z okresu dzieciństwa, stosunki między rodzeństwem stanowią tym samym fragment oryginalnego systemu rodziny dwupokoleniowej (Cicirelli 1985).

Znaczenie relacji z rodzeństwem w późnym wieku odnosi się do reorganizacji wspólnych doświadczeń z wcześniejszych okresów życia oraz zachowania własnej tożsamości bez względu na upływający czas (Goetting 1986, za: Cicirelli 1985; White 2001). Rodzeństwo stanowi ważne źródło wsparcia w starości. Pomoc między rodzeństwem określana jest jako: udzielanie wsparcia psychicznego, pomoc tymczasowa oraz podczas choroby. Zauważa się, że pomoc jest udzielana w pierwszym rzędzie przez współmałżonka oraz dzieci, dopiero kiedy jest ona z różnych względów niewystarczająca, ma miejsce pomoc ze strony rodzeństwa. Poza tym, w większym stopniu pomocy i opieki oczekuje się od siostr niż braci – być może wynika to z pojmowania tradycyjnej roli kobiety jako opiekunki rodziny (Cicirelli 1989).

I wreszcie ważność relacji między rodzeństwem wynika również z uświadomienia sobie w sposób dobitny możliwości utraty rodzeństwa przez nieuchronność śmierci oraz negatywnych zmian, będących wynikiem starzenia się (Bowlby 1979, 1980; za: Cicirelli 1989).

Brak choroby i niepełnosprawności

W określeniu „brak choroby i niepełnosprawności” zawiera się istotny warunek ułatwiający, a niekiedy umożliwiający podejmowanie wybranych aktywności w późnym wieku. Bycie osobą zdrową stanowi ważny aspekt bycia fizycznie niezależną. Zdrowie fizyczne znacząco oddziałuje na samopoczucie psychiczne i posiadaną energię życiową.

Podobnie jak w innych sferach, przekształcenia w sferze fizycznej nie rozpoczynają się i nie przebiegają z jednakową dynamiką u wszystkich. Jednak im człowiek starszy, tym zmiany te są bardziej wyraziste. Brak aktywności fizycznej jest według Zbigniewa Pietrasińskiego istotnym czynnikiem przyczyniającym się do przyspieszenia zmian w sferze fizycznej. Definiując opisywane zjawisko jako jeden z elementów inwolucji fizycznej (wsteczne zmiany budowy i funkcji tkanek w czasie rozwoju osobniczego), obok bierności autor ten wymienia również: brak celów życiowych, przewagę procesów katabolicznych nad anabolicznymi, odkładanie się złogów m. in. w ścianach naczyń krwionośnych, uszkodzenia wynikające z oddziaływań środowiska i trybu życia oraz spadek odporności immunologicznej i nasilenie się chorób z wiekiem (Pietrasiński 1990). Nie ulega więc wątpliwości, że choroba, jak też niepełnosprawność są niejako wpisane w proces starzenia się. Szacuje się, że prawie połowa osób po 75-tym roku życia posiada orzeczenie o niepełnosprawności lub odczuwa ograniczenia sprawności w podstawowych czynnościach (Szukalski 2006) oraz każda osoba po 60 roku życia cierpi średnio na 4 choroby przewlekłe (Kocemba 2006; Tobiasz-Adamczyk, Brzyska 2011). W kontekście tych danych, spełnienie warunku braku choroby i niepełnosprawności dla pomyślnego starzenia się okazuje się być niemożliwe. Istotniejsze wydaje się więc, aby choroba czy niepełnosprawność nie utrudniały w sposób znaczący codziennej aktywności.

Pozytywna duchowość

W perspektywie starzenia się znaczenia nabiera osobiste odniesienie jednostki do upływającego czasu życia (Błachnio, Kosiol, Zając-Lamparska 2007). Czas psychologiczny rozumiany jest jako wymiar przebiegający od przeszłości przez teraźniejszość do przyszłości, w którym poszczególne zdarzenia następują kolejno po sobie (Łukaszewski 1987; Obuchowski 2000; Trempała 2000; Błachnio 2011). Traktowany jest jako pochodna biegu zdarzeń w indywidualnym doświadczeniu jednostki. Ujmuje się go w sposób subiektywny, gdyż w zależności od spostrzegania poszczególnych zjawisk przez jednostkę, bywa nieciągly, niejednostajny, może mijać szybciej, wolniej lub też zatrzymać się

w miejscu. Granice jego podzielności są więc określane zdolnościami percepcji i wyobraźni człowieka. W ujęciu psychologicznym wskazuje się na zjawisko poczucia upływu czasu, podkreślając niejako przynależność czasu do jednostki, nie zaś jego arbitralność. Uważa się, że poczucie upływu czasu jest wypadkową procesów metabolicznych, neuronalnych, aktywności własnej podmiotu, cech osobowości i cech sytuacji (Nosal 2000). Pomimo nie do końca wyjaśnionej natury czasu istnieją podstawy do tego, aby przyjąć, że mózg człowieka w określony sposób jest w stanie go organizować (Widera-Wysoczańska 2003). Najogólniej można stwierdzić, że w świadomości jednostki istnieje nie tylko dający się obiektywnie zmierzyć czas zewnętrzny, ale także subiektywny czas własny, który jest przyporządkowany czasowi zewnętrznemu. W ten sposób człowiek realizuje swoją potrzebę porządkowania, organizowania i kontroli zachodzących zdarzeń (Nosal 2000; Widera-Wysoczańska 2003). I choć Albert Einstein uważał, że: „przeszłość, teraźniejszość i przyszłość to jedynie złudzenia, aczkolwiek uparczywie nam się narzucające” (za: Fossel 2009), a św. Augustyn twierdził, że „jako jedyna istnieje teraźniejszość i to w trzech odmianach: teraźniejszość przeszłości, teraźniejszość teraźniejszości i teraźniejszość przyszłości” (za: Liberska 1993), rozróżnienie czasu na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość znacznie w tym jednostce pomaga. Poszukując własnego miejsca w czasie, którego naturę nie do końca daje się wyjaśnić, ludzie tworzą własne, wewnętrzne zegary czasu. Skutkiem zarówno subiektywnego poczucia upływu czasu, jak i tworzenia w oparciu o to poczucie wewnętrznych zegarów czasu, są odmienne style życia jednostek (Widera-Wysoczańska 2003).

Czasowi, w którym jednostka doświadcza własnego starzenia się, przypisuje się konieczność zrealizowania ważnych zadań. Odnoszą się one głównie do teraźniejszości człowieka, a zalicza się do nich przede wszystkim: przystosowanie się do spadku sił fizycznych, przystosowanie się do emerytury i zmniejszonych dochodów, pogodzenie się ze śmiercią współmałżonka/rodzica, utrzymywanie stosunków towarzyskich z osobami w podobnym wieku, przyjmowanie i dostosowanie się do zmieniających się ról społecznych, urządzanie w sposób dogodny fizycznych warunków życia (Przetacznik-Gierowska, Tyszkowa 2000). Wiek senioralny nie jest tożsamy z przyjętym ustawowo w naszym kraju wiekiem emerytalnym. Pojęcie senior dotyczy osób mających od 50–55 lat wzwyż, natomiast emeryt to obecnie osoba w wieku 67 i więcej lat. W związku z tym, osoba starsza – senior – pozostaje dłużej aktywna zawodowo, a zadania w pierwszym etapie okresu senioralnego wiążą się nie tyle z przystosowaniem się osoby starszej do emerytury, co ze świadomym przygotowaniem do niej, a wcześniej utrzymaniem własnej aktywności zawodowej mimo zmian, których efektem może być chociażby szybsze męczenie się czy zmniejszona odporność na zachorowania.

Wiek senioralny wymaga również przyjęcia określonej postawy wobec własnej przeszłości. Dla młodszych podsumowanie przeszłości służy zmianie dotychczasowego postępowania tak, aby kolejny jej bilans był pozytywny. Starsi natomiast w znacznym stopniu nie mają możliwości przeprowadzenia zmian, dlatego też pozytywny bądź ne-

gatywny bilans przesądza o wartości całego życia. Erik Erikson wskazuje, że chodzi tutaj o pozytywne rozwiązanie ostatniego z kryzysów życiowych: integralność – rozpacz. Uzyskanie integralności wiąże się z pozytywnym rozwiązaniem poprzednich kryzysów, akceptacji siebie i własnego życia jako sensownego i niezastępowalnego, przy świadomości, że własna droga mogłaby wyglądać inaczej, doświadczanie nienarcystycznej miłości do siebie oraz braku lęku przed śmiercią (Hall, Lindzey 2003).

I wreszcie, osobiste odniesienie do czasu przyszłego stanowi w pewnym sensie konieczność zmierzenia się z coraz realniejszą wizją własnej choroby, niedołężności oraz śmierci. Pogodzenie się ze śmiercią jako nieuniknionym elementem własnej przyszłości, wiąże się z ujęciem jej w kategorię jednego z przyszłych celów życiowych (Izdebski, Jurga, Kosiol 2012). Doświadczenie „rozpaczy” u schyłku życia wiąże się z lękiem przed śmiercią i nieakceptowaniem swojego życia, którą potęguje brak możliwości zmiany. W przygotowywaniu się do tego, co ma nadejść w niedługiej przyszłości pomaga starszemu człowiekowi doświadczenie przeżyć duchowych w starości. Jan Amos Komeński w odniesieniu do wieku późnego wskazał na kategorię wieczności stwierdzając, że skierowanie się jednostki ku temu aspektowi czasu, wykraczającego poza poznanie i doświadczenie osobiste w obecnym życiu, jest istotą mądrości (Komeński 1973). Współcześnie, w odniesieniu to tego okresu życia zwraca się uwagę na kategorię duchowości pozytywnej. Duchowość ta „koncentruje się na wewnętrznej motywacji do samodoskonalenia (lub zwiększenia dobrostanu innych ludzi) jako sposobu zwiększania własnej wartości w chwili obecnej i w przyszłości w ramach procesów osobistych i społecznych, mających na celu szerzenie dobra w świecie” (Hill 2009, s. 227). Według Marthy Crowther i jej współpracowników pozytywna duchowość (*positive spirituality*) polega na „rozwijaniu osobistej, wewnętrznej więzi z sacrum, z czymś transcendentnym, co sprzyja dobrostanowi człowieka i osób go otaczających (...). Wyznacza model myślenia pozwalający obniżyć poziom stresu i zwiększyć poczucie sensowności i celowości życia” (Hill 2009, s. 226). Jedną z form duchowości stanowi religia, gdy „coś transcendentnego” jest utożsamiane z Bogiem. Duchowość może przybierać również inne postacie – Robert Hill wskazuje na istotę takich kategorii, jak: wybaczenie, altruizm i wdzięczność (tamże, s. 228).

Poczucie sensowności i celowości życia jest efektem ukształtowania się dojrzałej osobowości. Zdaniem Kazimierza Obuchowskiego sens życia powinien „być wytworem własnej refleksji osoby, a jego racje powinny być wyraźnie określone tak, aby istniała szansa modyfikowania go w miarę zmian warunków życia, zdobywania nowej wiedzy, nowego rozumienia świata” (Obuchowski 2000). Jednostka, która aktywnie kształtuje siebie na przestrzeni całego życia oraz podejmuje refleksję nad nim u jego schyłku optymalizuje swoje funkcjonowanie tak w znaczeniu indywidualnym, jak i społecznym. Nie ulega więc wątpliwości, że zaspokojenie potrzeby sensu życia również w starości jest nieodłącznym warunkiem pomyślnego starzenia się.

Podsumowanie

Starość pojmowana jak okres w życiu człowieka wzbudza coraz większe zainteresowanie badaczy, ponieważ świat, w którym żyjemy, staje się światem ludzi starych. Osoby w podeszłym wieku, które stanowiły niegdyś populację marginalną, stają się stopniowo grupą znaczącą tak pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Dlatego też nauki o człowieku stawiają na pierwszym miejscu problem optymalnego funkcjonowania człowieka do końca życia. Oznacza to zarówno podnoszenie istniejących sprawności, jak i usuwanie dolegliwości, które są właściwe dla wieku starczego. Badania ostatnich lat, wskazujące że jednym z leków skutecznie wspomagających człowieka w późnej dorosłości jest jego aktywność fizyczna i psychiczna, pozwoliły na stwierdzenie znacznego potencjału niewykorzystanych możliwości w funkcjonowaniu osób starszych, jak i na pewien optymizm co do możliwości optymalizowania życia. Aktywność człowieka starszego nie tylko w sposób skuteczny kompensuje braki wynikające z naturalnego procesu starzenia się, ale też podnosi jego sprawność. Czyni go jednostką mającą poczucie satysfakcji z życia oraz sensu swojego funkcjonowania obecnie i w przyszłości. Tym samym kształtuje człowieka pomyślnie starzejącego się.

Bibliografia

- Baltes P. B., 1987, *Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline*, „Developmental Psychology”, 23, 5, s. 611– 626.
- Baltes P. B., Baltes M. M., 1993, *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*. [w:] P. B. Baltes, M. M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 1–34.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., 2011, *Człowiek autorski w erze globalizacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., Kosiol M., Zajac-Lamparska L., 2007, *Świadomość czasu a osobowość na przykładzie koncepcji osobowości Kazimierza Obuchowskiego*, [w:] M. Wójtowicz-Dacka, L. Zajac-Lamparska (red.), *O świadomości: wybrane zagadnienia*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Bowling A., 2007, *Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging?* International Journal of Aging and Human Development, Vol. 64, nr 3, s. 236–297.
- Cicirelli V. G., 1989, *Feelings of Attachment to Siblings and Well-Being in Later Life*, Psychology and Aging, Vol. 4, No. 2, s. 211–216.
- Dzięgielewska M., 2006, *Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości*. [w:] B. Szatur-Jaworska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, s. 160–164.

- Fossel M., 2009, *Jak przedłużyć nasze życie*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Hall C., Lindzey G., 2003, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa.
- Halicki J., 2005, *Pomysłne starzenie jako jedna z kluczowych kategorii późnej dorosłości*, [w:] E. Dubas (red.), *Człowiek dorosły istota (nie)znana?* Wydawnictwo Naukowe Novum, Łódź – Płock, s. 165–173.
- Halicki J., 2008, *Potoczne definicje pomysłnego starzenia się* [w:] J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*. Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ, Łódź.
- Harwas-Napierała B., Trempała J., 2000, *Psychologia rozwoju człowieka*, T2. Warszawa: PWN.
- Hill R. D., 2009, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, MT Biznes Sp. z o. o., Warszawa.
- Kaczmarczyk M., Trafialek E., 2007, *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomysłne starzenie się*, *Gerontologia Polska*, 15(4), s. 116–118.
- Kocemba J., 2006, *Chorowanie w okresie starości* [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Via Medica, Gdańsk, s. 6–12. Komeński J. A., 1973, *Pampaedia*, Ossolineum, Wrocław.
- Konieczna-Woźniak R., 2008, *Zaangażowanie ludzi starszych w przekaz międzypokoleniowy*. [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 42.
- Konieczna-Woźniak R., 2012, *Odmłodzona starość – implikacje podmiotowe i społeczne*, *Studia Edukacyjne* nr 21, Poznań.
- Izdebski, P., Jurga M., Kosiol M., 2012, *Bilans życiowy a postawa wobec śmierci w późnej dorosłości*. *Gerontologia Polska*, T. 20, nr. 3, s. 155–159.
- Lewicki A., (red.), 1978, *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa.
- Liberska H., 1993, *Perspektywy czasowe młodości w Polsce*. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 2, 39–58.
- Łukaszewski W., 1983, *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*. Wydawnictwo UW, Wrocław.
- Moritz M. (Kosiol M.), 2002, *Trening umysłu jako forma utrzymania aktywności intelektualnej ludzi starych* [w:] K. Obuchowski (red.), *Starość i osobowość*, Wyd. Akademii Bydgoskiej Bydgoszcz.
- Niemczyński A., Olejnik M., 1993, *Związek mądrości z wiekiem – co i jak się w niej zmienia?* *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, t. 1, nr 3, s. 30–48.
- Nosal C., 2001, *Perspektywa czasu na przełomie epok – szanse i zagrożenia rozwoju osobowości*, *Roczniki Psychologiczne*, 4, s. 165–177.
- Obuchowski K., 2000, *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Pietrasiniński Z., 1990, *Sztuka uczenia się*. WP, Warszawa.
- Posłuszna M., 2012, *Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych* *Nowiny Lekarskie*, 81, 1, s. 75–79.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., 2000, *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*. PWN, Warszawa.

- Rembowski J., 1984, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa-Poznań.
- Sendyk M., 2006, *Osoby starsze w roli dziadków* [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, s. 151–159.
- Steuden S., 2011, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.
- Szukalski P., Szatur-Jaworska B., 2014, *Wprowadzenie* [w:] P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), *Aktywne starzenie się. Przeciwdziałanie barierom*. Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Tobiasz-Adamczyk B., Brzyska M., 2011, *Wybrane aspekty socjologiczne wieku starszego* „Świat Problemów”, nr 11, s. 5.
- Trempała J., 2000, *Modele rozwoju psychicznego: Czas i zmiana*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz.
- Turner J. S., Helms D., 1999, *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa.
- Tyszkowa M. (red.), 1998, *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, PWN, Warszawa.
- Wawrzyniak J. K., 2014, *Adaptacja do starości* [w:] A. Chabior, A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak (red.), *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, CRZL, Warszawa.
- White L., 2001, *Sibling Relationships Over the Life Course: A Panel Analysis*. „Journal of Marriage and Family” 63, s. 555–568.
- Zajac-Lamparska L., 2011, *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się* [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa.

Netografia:

- Adamczyk B., Brzyska M., 2011, *Wybrane aspekty socjologiczne wieku starszego*, [online] www.swiatproblemow.pl/2011_11_1.html. [27.01.2015]
- Price C. A., 2009, *Aging Families—Series Bulletin #1 Sibling Relations in Later Life* [online] <http://fcs.osu.edu/sites/fcs/files/unprotected/families/stages-of-life/aging/afsb1-sibling-relations.pdf>. [27.01.2015]