

Barbara Szmigielska

STAROŚĆ W WYPOWIEDZIACH MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Psychologia biegu życia (*life-span*) podkreśla wieloaspektowość i wielokierunkowość zmian zachodzących w okresie starości (nazywanej w tym nurcie *późną dorosłością*). Dzięki takiemu podejściu starość przestała być na gruncie psychologii kojarzona z degeneracją, okresem oderwanym od poprzednich etapów życia czy też z utratą zdolności adaptacyjnych. Podkreśla się, że zmiany biologiczne, społeczne i psychiczne, dokonujące się na starość, są w szerokim zakresie uwarunkowane wcześniejszymi doświadczeniami jednostki, które w dużym stopniu warunkują indywidualny przebieg starości. Ale wiele zmian zachodzących w okresie starości, podobnie jak w innych okresach rozwojowych, ma charakter powszechny. Należą do nich przede wszystkim zmiany w zakresie biologicznego starzenia się organizmu oraz społecznego funkcjonowania ludzi starych. Wskazuje się też na wspólne ludziom starym zmiany w wymiarze psychologiczno-podmiotowym, np. takie, które dotyczą potrzeb, postaw i emocji oraz takie, które są związane z funkcjonowaniem intelektualnym [Straś-Romanowska, 2002]. Wielu autorów podejmowało próbę opisanie tych wspólnych zmian dokonujących się w okresie starości umieszczając ją na życiowym kontinuum. Na przykład Anna Brzezińska [2000], odwołując się do koncepcji Newmanów, opisuje następujące obszary rozwoju charakterystyczne dla okresu późnej dorosłości: radzenie sobie z niekorzystnymi fizycznymi zmianami organizmu, podjęcie nowych ról, akceptacja życia (bilans życiowy, refleksyjna postawa wobec własnej biografii), kształtowanie i krystalizacja poglądu na temat śmierci. Robert Havighurst [1983, za: Brzezińska, 2000] wskazuje na zadania rozwojowe typowe dla starości: przystosowanie się do pogarszającego się stanu zdrowia i słabnięcia sił fizycznych, do emerytury i niższych dochodów, przystosowanie się do śmierci partnera, ustalenie wyraźnej przynależności do swojej grupy wiekowej i ustanowienie satysfakcjonującego standardu życia. Właściwa postawa wobec tych zadań i adekwatne sposoby ich rozwiązania kształtują obraz starości, pozwalają osiągnąć równowagę oraz dobre przystosowanie. Próby opisanie sposobów funkcjonowania ludzi starych podejmowali różni badacze, koncentrując się zwykle na zmia-

nach w zakresie osobowości oraz funkcjonowaniu społecznym. Poniżej przedstawię wybrane dwie koncepcje.

Dennis Bromley [1969] wyróżnił pięć typów postaw przystosowania się w starszym wieku. *Postawa konstruktywna*: jednostka cieszy się życiem, pozytywnie ocenia przeszłość, ma przyjazne stosunki z innymi, jest pogodzona z utratą pracy i ze swoją starością, a wizję śmierci przyjmuje bez rozpacz; *postawa zależności*: jednostka jest dobrze przystosowana, ale w dużym stopniu liczy na pomoc, zarówno materialną, jak i emocjonalną ze strony innych, jest zadowolona z ukończenia pracy zawodowej i czuje się zwolniona z odpowiedzialności; *postawa obronna*: jednostka jest na co dzień jest samowystarczalna i na ogół odrzuca pomoc innych. Jest przesadnie opanowana, skrupowana zwyczajami i konwenansami, pełna lęków i pesymistycznie nastawiona do świata, a myśl o śmierci zagusza stałą aktywnością; *postawa wrogości*: jednostka jest agresywnie nastawiona do otoczenia, podejrzliwa, skłonna do rywalizacji, a jednocześnie niezadowolona z kontaktów z innymi. Przyczyn własnych niepowodzeń upatruje w czynnikach zewnętrznych, jest krytycznie nastawiona do objawów starzenia się, nie lubi młodych i boi się śmierci; *postawa wrogości skierowanej na samego siebie*: jednostka jest niezadowolona ze swojego życia, jest pasywna, pogodzona ze starością, ale przesadnie ocenia jej objawy, zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Życie traktuje jako czas przetrwania do nieuchronnej śmierci.

Grażyna Makiełło-Jarża [2004] twierdzi, że oblicza współczesnej starości (wyróżnia ich siedem) można ułożyć na kontinuum: od starości wzniosłej do zdegradowanej. *Starość wzniosła* występuje zdaniem autorki niezwykle rzadko (doświadczyli jej Jan Paweł II i Matka Teresa z Kalkuty). Jest to starość wspaniała, pogodna, pokorna i służąca każdemu człowiekowi. To starość mędrców, którym dane było odnaleźć Boga, sens życia i śmierci. *Starość wspaniała* to starość twórcza. Wtedy ludzie dokonują największych osiągnięć w różnych dziedzinach życia, poszukują sensu istnienia i sensu śmierci, dzielą się zdobytą wiedzą i doświadczeniem z młodym pokoleniem. *Starość pogodna* to starość przyjmująca ze spokojem fakt przemijania, utraty sił i zdrowia, a także zmian w pozycji społecznej. Ludzie tak przeżywający starość pozytywnie bilansują dotychczasowe życie, są otwarci na innych, potrafią ich słuchać, doradzać i nieść pomoc. *Starość powszednia* jest jednocześnie najbardziej powszechna. Zdaniem autorki występują w niej elementy ze wszystkich innych „rodzajów” starości. Występują w niej zarówno chwile zgorzknienia jak i momenty wzniosłe i wspaniałe, a ich proporcje zależą od wspólnych i indywidualnych doświadczeń każdego pokolenia. *Starość zgorzkniała* dotyka ludzi, którzy włożyli ogromny wysiłek nie tylko we własny rozwój, ale także byli mocno zaangażowani w życie rodzinne, zawodowe i społeczne, a na starość zostali opuszczeni i spotyka ich obojętność. Zdaniem Makiełło-Jarży współcześnie żyjący ludzie starzy w naszej rzeczywistości bardzo często znajdują się w takiej właśnie sytuacji. *Starość zagubiona* jest typowa dla ludzi, u których postępujące procesy biologicznego starzenia się organizmu wpływają niekorzystnie na codzienne funkcjonowanie. Chodzi tu o problemy w zakresie procesów poznawczych, a zwłaszcza pamięci. Problemom tym często towarzyszy poczucie zagubienia i lęk przed światem, w którym staremu człowiekowi coraz trudniej się odnaleźć. *Starość zdegradowana* odnosi się do lu-

dzi, którzy na skutek procesów degeneracyjnych utracili zdolność rozumienia siebie i świata i są skazani na innych.

Chociaż przedstawione wyżej propozycje sposobów przeżywania starości powstały w dość znacznym odstepie czasu, to zarówno Bromley [1969], jak i Makiełło-Jarża [2004] pokazują konstruktywne i niekonstruktywne sposoby funkcjonowania ludzi starych. Oboje autorzy podkreślają też, że przyjęte przez nich kategoryzacje nigdy nie występują w czystej postaci – w każdym jednostkowym przypadku starość w różnych jej fazach mogą charakteryzować zarówno wzloty, jak i upadki, zadowolenie i niezadowolenie.

W psychologii biegu życia podkreśla się, że przeżywanie starości jest uwarunkowane dotychczasowym życiem jednostki i miejscem, jakie w danej kulturze przypisuje się człowiekowi staremu. Sposób funkcjonowania seniorów zależy nie tylko od wielokierunkowych zmian związanych ze starzeniem się organizmu, ale również od identyfikacji z rolą człowieka starego, która jest w dużej mierze wyznaczana przez przyjęte w danym społeczeństwie wyobrażenia o starości.

Starość znają wszyscy, począwszy od dzieci do ludzi starych włącznie, a wiedza ta nabywana jest przez całe życie na podstawie różnych źródeł: kontaktów z ludźmi starymi, literatury, filmów, reklam itp. Na podstawie tych źródeł każdy człowiek spostrzega starość w specyficzny sposób, ale podobnie jak wiele zjawisk społecznych jest ona spostrzegana także stereotypowo. Wiadomo, że spostrzeganie społeczne w dużym stopniu odzwierciedla postawy wobec osób czy grup będących przedmiotem tego spostrzegania – dlatego w wielu badaniach na temat miejsca starości w społeczeństwie podejmowano próby określenia stosunku ludzi w różnym wieku do starości [Kaczanowska, Huget, 2004; Rembowski, 1973; Susułowska, 1989; Zajac-Lamparska, 2007].

Schmidt i Boland [1986, za: Zych, 1999] stereotypowe wyobrażenia o starości ujeli w następujące wzory osobowe: *wzorowy dziadek* (zdolny, mądry, wyrozumiały), *mędrzec* (inteligentny, nastawiony na przyszłość), *patriarcha* (dojrzały emocjonalnie i społecznie, zaangażowany w życie dzieci), *typ człowieka słabego* (powolny, słaby fizycznie, nieaktywny seksualnie), *typ człowieka bezrobotnego* (biedny, bojaźliwy, żyjący skromnie), *typ człowieka samotnego* i (lub) *osamotnionego* (nieufny, nastawiony na przeszłość, konserwatywny, zacofany), *typ człowieka wyłączonego społecznie* (uzależniony od rodziny, wymagający pomocy i opieki, delikatny, chorowity), *typ wścibskiego sąsiada* (oszczędny, plotkarz, oschły, chciwy, snobistyczny), *typ człowieka zniechęconego* (nieszczęśliwy, budzący współczucie, zaniedbany, hipochondryczny, czekający na śmierć), *typ włóczęgi* (brudny, pozbawiony uczuć, będący ciężarem dla ogółu), *typ złośliwca i skąpca* (zgorzkniały, naprzykrzający się, zawistny, egoistyczny i egocentryczny). Stwierdzili też, że w społeczeństwie amerykańskim dominują negatywne wyobrażenia na temat starości (wyróżnili ich pięć); pozytywnych jest mniej (wyróżnili tylko trzy) i występują częściej u ludzi młodych.

Maria Susułowska [1989] dokonała przeglądu badań nad stereotypowymi wyobrażeniami na temat starości. Z przeglądu tych badań wynika, że w kulturze zachodniej dominują negatywne stereotypy na temat starości. Jest ona kojarzona z biernością, wyizolowaniem jednostki ze społeczeństwa, skazaniem jej na pomoc

innych oraz oczekiwaniem nieuchronnej śmierci. Wyniki tych badań pokazują także, że młodzież ma bardziej negatywny stosunek do ludzi starych; wraz z wiekiem obraz starości staje się bardziej pozytywny. Susułowska przeprowadziła szeroko zakrojone badania nad spostrzeganiem starości przez osoby w różnych okresach rozwojowych (od dzieci 6-letnich poczynając, a na 80-latkach kończąc). Były to badania prowadzone z uwzględnieniem oprócz zmiennej wieku także płci i środowiska. Podstawową metodą zastosowaną w badaniach był ukierunkowany wywiad, który dotyczył: cech charakteryzujących starość, wyobrażeń o konieczności niesienia pomocy ludziom starym, czasowego prognozy starości oraz wyobrażeń osób badanych o własnej starości.

W badaniach tych ustalono interesujące zależności pomiędzy ocenianymi aspektami starości a wiekiem badanych środowiskiem. W tym miejscu zwrócić uwagę tylko na te wyniki, które dotyczyły poglądów młodzieży i dorosłych na aspekty starości, będące przedmiotem moich badań. Susułowska stwierdziła, że wraz z wiekiem przesuwana się w górę dolna granica wieku, który jest uznawany za początek starości: młodzież umieszcza ją w przedziale pomiędzy 40 a 70 rokiem życia.; natomiast dorośli pomiędzy 60 a 70. Jednocześnie wraz z wiekiem wzrasta tendencja do kojarzenia starości z właściwościami jednostki. (np. zdrowie i wydolność fizyczna, nastrój, pozycja społeczna itp.), a nie z wiekiem chronologicznym. Zjawisko to częściej występowało w środowisku miejskim. Jeśli chodzi o opis cech człowieka starego, to powyżej 15 roku życia przybiera w opisach starości cech związanych z aktywnością społeczną i psychiczną, podczas gdy we wcześniejszych okresach wskazywane cechy dotyczą głównie wyglądu i zdrowia osób starych. Także wraz z wiekiem zauważalny był wzrost określeń pozytywnych. Ponadto u starszej młodzieży (19-letniej) bardzo często pojawiała się refleksja nad wyższością ludzi starych nad młodymi w zakresie doświadczenia życiowego i mądrości. W okresie średniej dorosłości obraz starości był wiązany przede wszystkim ze zmianami biologicznymi oraz wynikającymi stąd konsekwencjami dla pozycji seniorów. Jednocześnie u osób tych zauważalna była skłonność do idealizowania obrazu człowieka starego, co zdaniem Susułowskiej może być związane z identyfikowaniem się tych osób ze zbliżającą się starością.

Badania własne

Stosunek społeczeństwa do ludzi starych jest uzależniony nie tylko od czynników ekonomicznych, kulturowych, ale także od wieku ludzi, dla których starość w różnych okresach ich życia oznacza coś innego. Jak wynika z przedstawionego przeglądu koncepcji przebiegu starości, a także z badań nad postawami wobec starości, przeważają w tej dziedzinie wyobrażenia i emocje negatywne. Brak jest natomiast zgodności co do pozytywnego obrazu tego okresu życia – z jednych badań wynika, że nasila się on z wiekiem, z innych, że częściej występuje u ludzi młodych. Warto zatem badać te postawy nadal, po pierwsze w celu sprawdzenia, na ile w dobie współczesnych zmian społeczno-ekonomicznych ulegają one zmianom, i po drugie po to, aby na podstawie wyników takich badań podejmować działania edukacyjne

na temat starości. Celem podjętych badań było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o to, jak współcześnie ludzie młodzi, których od starości dzieli jeszcze całe dorosłe życie i ludzie dorośli, stojący u progu starości, spostrzegają i oceniają ten okres życia człowieka i czy ich poglądy różnią się od tych, które opisano na podstawie badań wcześniejszych.

Osoby badane

60 adolescentów w wieku 16-18 lat ($M=17,1$) – uczniowie LO: 27 dziewcząt i 33 chłopców. 49 dorosłych w wieku 43-51 lat ($M=46,7$): 29 kobiet i 20 mężczyzn

Narzędzie i procedura

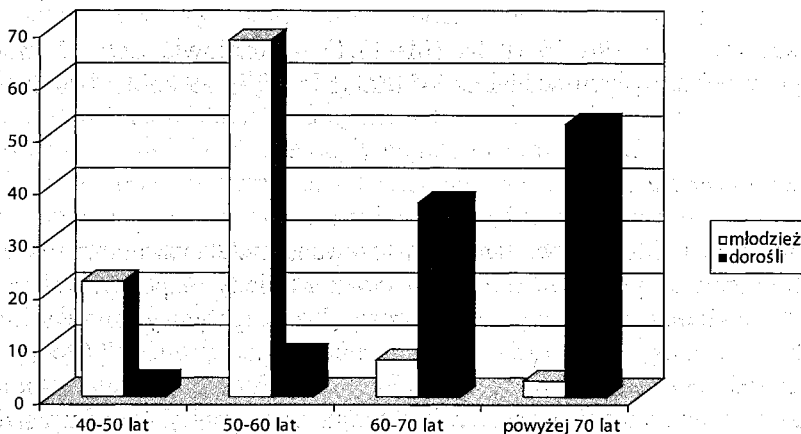
Badania miały charakter indywidualny. Zastosowana została ustrukturyzowana rozmowa, której celem było: *ustalenie progu starości* (Kiedy rozpoczyna się starość? Podaj wiek), *opisanie symptomów starzenia się* (Jakie są objawy starzenia się człowieka? Po czym poznać starość?); *zdefiniowanie pojęcia „starość”* (Podaj własną definicję starości) *ocena pozycji społecznej ludzi starych* (Jaką pozycję w społeczeństwie polskim zajmują ludzie starzy: niską, średnią czy wysoką? Podaj uzasadnienie swojej odpowiedzi), *określenie miejsca starości w życiu badanych*: 1) Czy mieszkasz z kimś w wieku starszym? Opisz swoje relacje z tą osobą; 2) Czy myślisz o starości? (często, rzadko, nigdy); Czemu dotyczą te rozmyślenia? 3) Czy planujesz swoją starość? (często, rzadko, nigdy), Czemu dotyczą te plany? 4) Czy korzystasz z doświadczeń ludzi starych? (często, rzadko, nigdy). W jaki sposób? Czemu dotyczą te doświadczenia? 5) Czy problem starości jest obecny w Twoich rozmowach z innymi ludźmi? (często, rzadko, nigdy). Co jest tematem tych rozmów?

Wyniki i dyskusja

Materiał zebrany w indywidualnych rozmowach jest bardzo obszerny. W tym artykule, ze względu na jego ograniczony charakter, zostaną przedstawione jedynie odpowiedzi badanych na główne pytania zawarte w wywiadzie. Wyników analizy jakościowej rozbudowanych wypowiedzi badanych tutaj nie przedstawiam.

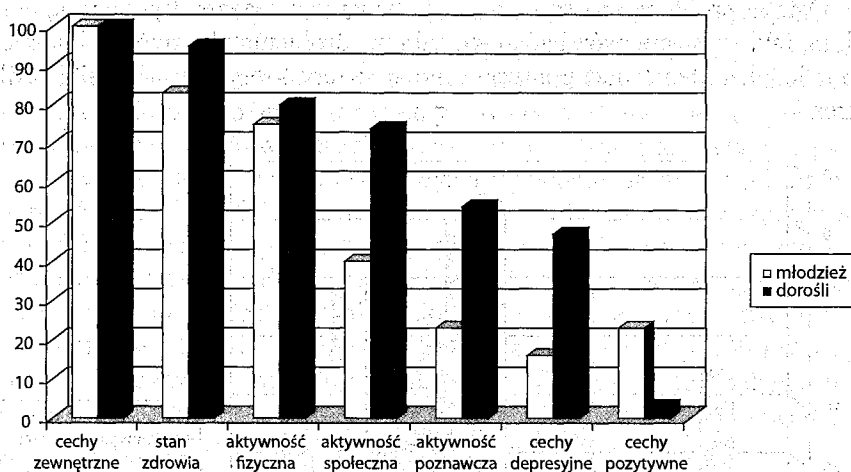
Na podstawie analizy empirycznej zostały wyodrębnione kategorie odpowiedzi na poszczególne pytania. Obliczono procentowe wskaźniki dla tych kategorii w grupach wiekowych i płciowych. Jeśli nie było różnic płciowych, wyniki porównano ze względu na wiek badanych. Różnice płciowe w obu grupach wiekowych dotyczyły odpowiedzi na pytanie o miejsce starości w życiu badanych. W odniesieniu do pozostałych kategorii nie było różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami i dlatego przedstawione są one łącznie. Różnice sprawdzono za pomocą testu istotności różnic pomiędzy dwoma wskaźnikami struktury.

W literaturze przedmiotu brak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o początek starości: rozpiętość wynosi aż 30 lat (od 45 do 75 roku życia). Rozbieżności te wynikają z różnych kryteriów starości, indywidualnego tempa starzenia się oraz złożonego obrazu starości. Z badań nad postawami starości wynika także, że ludzie w różnym wieku podają odmienny próg starości. W prezentowanych tu badaniach potwierdziła się prawidłowość, że im człowiek starszy, tym starość w jego ocenie jest bardziej odległa. Dane te ilustruje wykres 1.



Wykres 1. Początek starości w ocenie młodzieży i dorosłych

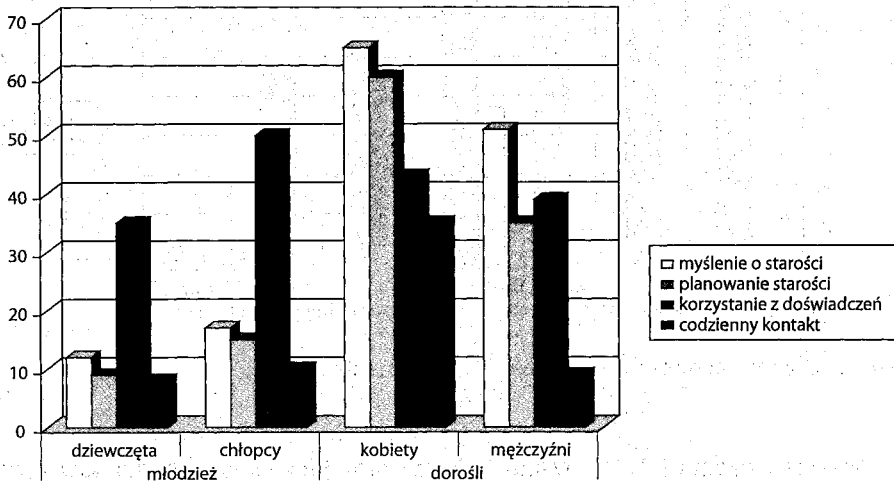
Wszystkie różnice pomiędzy oceną młodzieży i osób dorosłych, przedstawione na tym wykresie są statystycznie istotne (a poziomie od $p < 0,01$ do $p < 0,0001$). Wynik ten jest zgodny z temporalną organizacją doświadczeń życiowych jednostki, która przejawia się, m.in., w ocenach długości trwania własnego życia w różnych perspektywach czasu: przeszłego, teraźniejszego i przyszłego [Trempała, 2000]. Wydaje się, że nie tylko nieuchronność zbliżającej się starości, ale przede wszystkim negatywny jej stereotyp sprawia, że osoby dorosłe umieszczają jej początek znacznie później niż młodzież. Z analizy wypowiedzi badanych oraz definicji starości jakie formułowali wynika, że młodzież podobnie jak dorośli relatywizuje pojęcie starości i jej początek wiąże z cechami człowieka, a nie tylko z wiekiem kalendarzowym. Wynik ten jest zgodny z tym, co stwierdziła w swoich badaniach Susułowska [1989]. Wypowiedzi na temat cech i przejawów starości zostały ujęte w siedem kategorii. Dane na ten temat ilustruje wykres 2.



Wykres 2. Objawy starości w ocenie młodzieży i dorosłych

Wszyscy badani (100%) wskazywali na biologiczne aspekty starości związane z wyglądem zewnętrznym, a prawie wszyscy na pogarszający się stan zdrowia i zmniejszoną sprawność fizyczną (około 80%). Można więc stwierdzić, że biologiczny wymiar starzenia się i starości ma charakter uniwersalny i jest on obecny w myśleniu zarówno ludzi młodych, jak i tych, którzy stoją u progu starości. Warto zwrócić uwagę, że przejawy biologicznego starzenia się obecne są w stereotypach na temat starości i zawsze mają one zabarwienie negatywne. Jeśli chodzi o pozostałe przejawy starości, wystąpiły różnice pomiędzy młodzieżą a osobami dorosłymi. Osoby dorosłe w porównaniu z młodzieżą w większym zakresie wskazywały na zmniejszoną aktywność społeczną (74% do 40%) i poznawczą ludzi starych (54% do 23%) oraz częściej przypisywały im cechy depresyjne (47% do 16%). Natomiast młodzież częściej niż osoby dorosłe wskazywała na pozytywne cechy starości (23% do 3%). Różnice są istotne na poziomie od $p < 0,01$ do $p < 0,0001$. Ogólnie można więc stwierdzić, że w ocenie starości dominuje jej wymiar biologiczny (oceniany negatywnie), natomiast wraz z wiekiem przybywa negatywnych ocen w ocenie aspektu psychospołecznego. Jest to wynik rozbieżny z uzyskanym przez Susułowską [1989]. Jak to wyjaśnić? Wydaje się, że jedną z przyczyn może być obecnie gorsza sytuacja ludzi starych niż 20 lat temu. Marginalizacja starości w społeczeństwie szybkich zmian społecznych i gospodarczych jest prawdopodobnie częściej spostrzegana przez ludzi dorosłych, którzy już w obecnym wieku są spychani na ten margines, chociażby przez konieczność przechodzenia na wcześniejszą emeryturę. Różnica pomiędzy badanymi grupami widoczna jest także w ocenie pozycji ludzi starych w naszym społeczeństwie. 76% dorosłych i 30% młodzieży określiło tę pozycję jako niską, 20% dorosłych i 58% młodzieży jako średnią, a tylko 1% dorosłych i 12% młodzieży twierdzi, że starzy ludzie mają wysoką pozycję społeczną. 3% dorosłych stwierdziło, że ludzie starzy nie mają żadnej pozycji, nawet niskiej, bo są jedynie „zakalą, zawadą” itp.

Ostatni problem, którego dotyczyło badanie, związany był z próbą określenia miejsca, jakie w życiu osób badanych zajmują problematyka starości i ludzie starzy. Wypowiedzi na ten temat pogrupowano w cztery kategorie, a wyniki te ilustruje wykres 3.



Wykres 3. Miejsce starości w życiu młodzieży i dorosłych

Wypowiedzi na temat obecności starości w życiu badanych różniły się zarówno w grupach wiekowych, jak i płciowych. Adolescenci najczęściej mówili o korzystaniu z doświadczeń i mądrości ludzi starych (około 40%). Pozostałe z wyróżnionych kategorii, tj. myślenie o starości i jej planowanie oraz kontakty codzienne z ludźmi starymi wystąpiły w wypowiedziach młodzieży rzadko (kilkanaście procent). Natomiast wszystkie wyróżnione kategorie były częściej obecne w wypowiedziach ludzi dorosłych: dorośli znacząco częściej od adolescentów myślą o starości oraz planują własną starość (różnice istotne na poziomie $p < 0,01$), natomiast w podobnym zakresie korzystają z doświadczeń ludzi starych. Ponadto dorośli mężczyźni równie rzadko jak adolescenty kontaktują się na co dzień z ludźmi starymi, natomiast dorosłe kobiety robią to znacząco częściej od wszystkich pozostałych badanych ($p < 0,001$). Z wypowiedzi tych kobiet wynika, że to na nich spada w rodzinach obowiązek zajmowania się starymi rodzicami, zarówno własnymi, jak i męża. Chociaż nie przedstawiam tu szczegółowych analiz uzasadnień wypowiedzi badanych, to chciałabym zwrócić uwagę na różnice w wypowiedziach związanych z planowaniem własnej starości. Ludzie dorośli w planach tych zwracali uwagę głównie na fakt zapewnienia sobie opieki ze strony dzieci lub instytucji oraz dostępu do świadczeń zdrowotnych. Natomiast osoby młode odwoływały się przede wszystkim do aspektu materialnego (wybór pracy, która zapewni dochody wystarczające na godną emeryturę, wybór funduszy emerytalnych itp.) oraz do dbania o zdrowie (właściwe odżywianie, aktywność fizyczna). W przypadku dorosłych widać odniesienie własnych planów do istniejących realiów – ludzie w okresie średniej dorosłości bardzo często opiekują się

osobami starszymi i na co dzień doświadczają problemów, które w niedługim czasie mogą ich dotknąć. Wypowiedzi adolescentów – przynajmniej w pewnym zakresie – można wyjaśnić edukacją młodego pokolenia nastawioną na planowanie własnego życia w aspekcie ekonomicznym i zdrowotnym w perspektywie całego życia.

Podsumowując, należy stwierdzić, że uzyskane w badaniach wyniki są w dużym stopniu zbieżne z przedstawionymi wyżej wynikami badań innych autorów: w ocenie współczesnej młodzieży i osób dorosłych nadal dominuje negatywny obraz starości i nadal najwięcej jej symptomów dotyczy sfery biologicznej. Ponadto w prezentowanych badaniach okazało się, że młodzież ma bardziej pozytywny stosunek do starości niż osoby dorosłe. Jest to wynik podobny do ustalonego w badaniach amerykańskich, natomiast odwrotny do uzyskanego przez Susułowką [1989] i w innych, podsumowanych przez nią, badaniach zachodnich. Z wypowiedzi badanej przeze mnie młodzieży wynika także, że widzi ona konieczność i sens podejmowania różnych działań w swoim życiu, po to, by lepiej przeżyć własną starość.

Na podstawie uzyskanych wyników można sformułować wnioski na temat edukacji społeczeństwa w zakresie starości: po pierwsze, powinna ona mieć miejsce na wszystkich etapach rozwoju, po drugie, powinno ona polegać na uświadamianiu całemu społeczeństwu nie tylko problemów i praw ludzi starych, ale przede wszystkim pozytywnych aspektów starości. Po trzecie, badania pokazują, że rację miał Skinner [2004], twierdząc, że najlepiej przygotować się do starości, gdy się jest jeszcze młodym, bo można wiele zrobić, by była ona szczęśliwa: „Starość przypomina trochę obcy kraj. Jeśli odpowiednio się przygotujesz, zanim do niego dotrzesz, to będziesz mógł przeżyć więcej przyjemnych chwil” [Skinner, 2004, s. 15].

Bibliografia

- D.B. Bromley (1969), *Psychologia starzenia się*, przeł. Z. Zakrzewska, Warszawa.
- A. Brzezińska (2000), *Spoleczna psychologia rozwoju*, Warszawa.
- A. Kaczanowska, P. Huget (2004), *Spostrzeganie starości przez dzieci i młodzież*, [w:] M. Korbicki, Z. Szarota, *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, Kraków.
- G. Makiello-Jarża (2004), *Oblicza starości – refleksje psychologa*, [w:] M. Korbicki, Z. Szarota, *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, Kraków.
- J. Rembowski (1973), *Ludzie starzy w postawach młodzieży*, „Problemy Rodziny” nr 2, s. 23-26.
- B.F. Skinner, M.E. Vaughan (2004), *Przyjemnej starości*, przeł. J. Siuta, Kraków.
- M. Straś-Romanowska (2000), *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa, t. 2, s. 263-293.
- M. Susułowka (1989), *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa.
- J. Trempała (2000), *Modele rozwoju psychicznego*, Bydgoszcz.
- L. Zając-Lamparska (2007), *Utajone postawy wobec osób starszych, przejawiane w grupach wiekowych wczesnej, średniej i późnej dorosłości*, [w:] XVI Ogólnopolska Konferencja Psychologii Rozwojowej. *Materiały konferencyjne*, Poznań.
- A. Zych (1999), *Człowiek wobec starości: szkice z gerontologii społecznej*, Katowice.