

EWA MUSZYŃSKA

*Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu*

WSPIERANIE ROZWOJU I DOBROSTANU OSÓB W FAZIE PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

ABSTRACT. Muszyńska Ewa, *Wspieranie rozwoju i dobrostanu osób w fazie późnej dorosłości* [Supporting the Development and Well-being of People in Late Adulthood]. *Studia Edukacyjne* nr 34, 2015, Poznań 2015, pp. 265-281. Adam Mickiewicz University Press. ISBN 978-83-232-2896-7. ISSN 1233-6688. DOI: 10.14746/se.2015.34.16

The article outlines the current and proposed activities supporting elderly people, related to the ageing of sick individuals and the process of usual ageing (both discussed separately). These activities are divided into direct (involving individuals) and indirect ones (focusing on the environment). The article presents the key principles and types of supportive activities as well as the theoretical concepts underpinning them, i.e. the theory of human development and the concept of successful ageing.

Key words: supporting, care, well-being, successful ageing

Wprowadzenie

Omawiane w tym artykule profesjonalne działania wspierające rozwój i dobrostan osób w okresie późnej dorosłości, a więc osób powyżej 60. roku życia¹, ujmowane są tu szeroko i obejmują zarówno działania bezpośrednio skierowane na osoby potrzebujące wsparcia, jak i działania pośrednie,

¹ Jakkolwiek istnieją różne wskazania odnośnie nazwy omawianego tu okresu i jego granic wiekowych (por. M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość: wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2000), przyjęto jako najbardziej zasadne uznać tę periodyzację, w której początek tego okresu przypada na 60 rok życia.

a więc skierowane na środowisko społeczne tych osób, przy czym termin: „wsparcie” jest tu rozumiany szeroko jako pomoc (emocjonalna, informacyjna, instrumentalna, rzeczowa, duchowa) dostępna dla jednostki w sytuacjach trudnych lub (i) jako konsekwencja przynależności człowieka do sieci społecznych².

Podjęcie tematu wspierania rozwoju i dobrostanu osób w fazie późnej dorosłości³ jest ważne przede wszystkim z uwagi na niedostatek publikacji dotyczących oddziaływań pomocowych, które mogą (i powinny) być podejmowane wobec tej kategorii osób. Wśród wielu publikacji na temat starzenia się i starości⁴ stosunkowo niewiele jest bowiem takich, które dotyczą praktyki postępowania wobec osób w podeszłym wieku, jak również do teoretycznych podstaw tej praktyki. W większości tych prac przedstawiany jest tylko opis funkcjonowania osób w omawianym wieku, ich sytuacja społeczna, styl i jakość życia, czy postawy wobec własnej starości. Niewiele miejsca zajmuje natomiast tak ważne dla skutecznego wspierania wyjaśnienie tego funkcjonowania (a więc wskazanie czynników i mechanizmów wpływających na nie), a jeszcze mniej opis praktyki postępowania. Trzeba tu dodać, że nieliczne publikacje dotyczące praktyki postępowania wobec osób starszych najczęściej odnoszą się do tzw. pomocy społecznej oraz działań opiekuńczych, a ściślej – pielęgnacyjnych⁵ oraz do opieki zdrowotnej. Tymczasem, wzrostowi liczby osób w omawianej tu kategorii wieku⁶ towarzyszy wzrost ich zróżnicowania pod względem wieku, jak i poziomu sprawności. Za sprawą postępu medycyny, a także starań osób, które podejmują wysiłek prowadzenia tzw. zdrowego stylu życia, nie tylko wydłuża się życie⁷, ale

² Za: H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, red. H. Sęk, R. Cieślak, Warszawa 2004, s. 14 i 19.

³ Termin „osoby w fazie późnej dorosłości” jest w tym artykule stosowany zamiennie z terminami: „osoby starsze”, „osoby w podeszłym wieku”.

⁴ Szczególnie w ostatnich latach można zaobserwować zwiększenie zainteresowania problematyką osób w podeszłym wieku, co jest przede wszystkim wynikiem gwałtownego wzrostu liczby tych osób żyjących w krajach rozwijających się; aż do lat 50. XX wieku nie prowadzono praktycznie badań nad wiekiem średnim i podeszłym (por. A.S.R. Manstead, M. Hewstone (red.), *Encyklopedia „Blackwella”. Psychologia społeczna*, Warszawa 1996, s. 593).

⁵ Należy tu zauważyć, że w ostatnich latach wraz z pojawieniem się skierowanej do osób starszych oferty, jaką jest możliwość uczestniczenia w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, pojawiają się publikacje na temat tej formy wspierania ich rozwoju.

⁶ Większość publikacji na temat starzenia się i starości rozpoczyna się przytoczeniem statystyk odnoszących się do tej kwestii i pokazujących zarazem starzenie się współczesnych społeczeństw. Nie bez powodu mówimy o „siwieniu społeczeństw”.

⁷ Przyczynia się to do wewnętrznego różnicowania omawianej tu kategorii wieku osób zaliczanych; w niektórych periodyzacjach rozwoju człowieka ostatni etap tego rozwoju jest dzie-

przede wszystkim coraz więcej jest osób, u których nieuchronny spadek zdrowia i sił postępuje na tyle wolno, że można je określić jako osoby starzejące się „normalnie”⁸. Wymagają one nie tyle działań tradycyjnie nazwanych opiekuńczymi, czy pomocy społecznej, co profesjonalnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej (np. poradnictwa), które wspierałyby osoby starsze w działaniach opóźniających pojawienie się u nich fizycznych procesów starzenia i związanej z nimi zależności funkcjonalnej oraz zapobiegałyby pojawieniu się negatywnych skutków napotykanym nieuchronnie trudności. Nie ulega bowiem wątpliwości, że położenie osób w okresie późnej dorosłości jest trudne przede wszystkim z uwagi na natężenie występowania w ich życiu różnego rodzaju strat oraz zmian⁹; osoby w podeszłym wieku nie tylko tracą zdrowie i siły oraz kondycję poznawczą¹⁰, a wraz z nimi tzw. niezależność funkcjonalną; często tracą (wskutek śmierci) osoby im najbliższe, a także (najczęściej w związku z przejściem na emeryturę) dotychczasowy status społeczny i materialny, jak również przynależność i prestiż¹¹. Warto tutaj dodać, że samo przejście na emeryturę bywa dla niektórych zmianą ich położenia życiowego i zarazem stratą doświadczaną jako krytyczne wydarzenie życiowe; dotyczy to przede wszystkim tych osób, które w pracy zawodowej upatrywały sens swego życia bądź (i) u których wykonywanie pracy zawodowej pozytywnie wpływało na ich samoocenę, poczucie ważności, bądź było jedyną okazją utrzymywania kontaktów społecznych.

Tym, co dodatkowo uzasadnia potrzebę podjęcia tematu, jakim jest wspieranie osób starszych, są szybko postępujące przemiany społeczno-kulturowe i ekonomiczne, które zmieniają (zwykle na gorsze) warunki życia tych osób.

Do najważniejszych zmian, o których mowa wyżej, można zaliczyć te, które dotyczą współczesnej rodziny, a są spowodowane między innymi

lony na podetapy; mówi się np. o „młodszych ludziach starych” i „starszych ludziach starych” – por. A. Giddens, *Socjologia*, Warszawa 2004, s. 185.

⁸ Określenie to oznacza „nie chorobowe” starzenie się, nazywane także „zwykłym starzeniem się”; por. R.D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Warszawa 2009. Warto tu dodać, że od ok. trzydziestu lat prowadzi się badania nad oddzieleniem fizycznych przejawów starzenia się od zmian chorobowych – por. A. Giddens, *Socjologia*, s. 186.

⁹ Przystosowanie się do zmian, które są nieuniknione, a przeciwstawienie się im tam, gdzie to możliwe, jest według niektórych największym wyzwaniem okresu starzenia się; por. S.M. Kosslyn, R.S. Rosenberg, *Psychologia*, Kraków 2006 s. 567.

¹⁰ Niektórzy badacze zauważają, że spadek kondycji poznawczej u osób starszych nie jest tak duży, jak się powszechnie sądzi; nie jest też jasne, co jest jego główną przyczyną. B.F. Skinner uważa, że spadek sprawności poznawczej jest rezultatem raczej „starzenia się środowiska”, w którym człowiek przebywa (za: S.A. Ratus, *Psychologia współczesna*, Gdańsk 2004, s. 198).

¹¹ M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość*.

coraz częściej występującymi wyjazdami (zwykle w celach zarobkowych) młodych osób i ich rodzin za granicę¹², co pociąga za sobą osłabienie więzi emocjonalnych osób starszych (rodziców) z ich dziećmi i wnukami, a zarazem pozbawia je możliwości zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, jak również podejmowania ważnych dla wielu spośród nich ról babci i dziadka.

Niekorzystny dla starszych osób jest panujący współcześnie kult młodości i atrakcyjności fizycznej, jak również stosowanie nowych technik przechowywania i przekazywania informacji. Wysokie wartościowanie młodości, sprawności fizycznej i urody sprawia bowiem, że osoby starsze są postrzegane jako nieatrakcyjne, mniej wartościowe¹³ i często same tak się czują. Z kolei, cyfryzacja, komputeryzacja i inne wynalazki techniki, za którymi osoby starsze zwykle „nie nadążają”, przyczyniają się u nich do poczucia bezużyteczności i marginalizacji, co skutkuje stopniowym wycofywaniem się ich z życia społecznego i poczuciem wykluczenia. Można przy tym domyślać się, że osiągnana w podeszłym wieku wiedza i tzw. mądrość życiowa przestaje być dla młodego pokolenia cenną wartością. Jak pisze Giddens: „w społeczeństwie takim jak nasze, w którym zachodzą ciągle zmiany, wiedza zgromadzona przez starszych ludzi nie jest już dla młodych skarbnicą mądrości, ale czymś nie na czasie”¹⁴. Nadto, niekorzystne zmiany demograficzne (słaby przyrost naturalny przy wzrastającej liczbie osób w podeszłym wieku, określane jako „siwienie społeczeństwa”) grożą wzrostem negatywnych postaw osób młodych i zarazem pracujących wobec osób postrzeganych jako świadczeniobiorcy; nie ulega bowiem wątpliwości, że wzrost liczby ludzi starszych będzie wiązał się z rosnącym zapotrzebowaniem na różnego rodzaju pomoc; będzie także powodował konieczność wypłacania emerytur coraz większej liczbie osób w coraz dłuższym czasie.

Teoretyczne podstawy działań wspierających rozwój i dobrostan osób w fazie późnej dorosłości¹⁵

Nieuchronny spadek sił i zdrowia osób starszych, często występujące u nich różnego rodzaju przewlekłe choroby oraz przedstawione powyżej

¹² Jak wynika z badań na ten temat, o ile dotąd migracja zarobkowa dotyczyła jednego z małżonków/rodziców, o tyle obecnie narasta zjawisko wyjeżdżania za granicę całych rodzin.

¹³ J. Twardowska-Rajewska, *Deficyty opiekuńcze wobec osoby starszej w rodzinie*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Poznań 2013.

¹⁴ A. Giddens, *Socjologia*, Warszawa 2004, s. 185.

¹⁵ Z uwagi na ograniczone ramy tego artykułu, przedstawione zostaną tylko najważniejsze koncepcje rozwoju i dobrostanu osób w okresie późnej dorosłości.

właściwości ich życiowego położenia stanowią zagrożenie ich pomyślnego rozwoju i osiągnięcia lub zachowania dobrostanu oraz przyczyniają się niejednokrotnie do zaburzeń tego rozwoju. Jednak dane z badań i obserwacje osób starszych dowodzą, że część spośród nich rozwija się pomyślnie i doświadcza dobrostanu¹⁶, a więc „starzeje się pomyślnie”¹⁷. Dotyczy to także osób, które mają różne dolegliwości i doświadczają osłabienia sił. Powstaje zatem ważne (dla praktyki wspierania osób w podeszłym wieku) pytanie: co stanowi warunek takiego pomyślnego rozwoju i poczucia dobrostanu?

Odpowiedzi na to pytanie można szukać sięgając do publikacji przedstawiających koncepcje rozwoju człowieka, w szczególności tych, które ujmują rozwój jako proces trwający całe życie, jak również do prac poświęconych problematyce osób starszych, w których przedstawiane są i omawiane koncepcje starzenia się oraz czynniki determinujące tzw. pomyślne starzenie się.

Wśród teorii rozwoju człowieka w ciągu całego życia, znaczące miejsce zajmuje teoria Eriksona. Badacz ten ujmował rozwój jako proces zachodzący w ciągu całego życia, a polegający na rozwiązywaniu właściwych poszczególnym jego etapom dylematów i konfliktów mogących spowodować kryzys rozwojowy. W etapie ósmym, tj. po 65. roku życia człowiek spoglądając wstecz, ocenia jego sensowność i celowość. Pozytywna ocena życia skutkuje osiągnięciem integralności, natomiast negatywna – rozpaczą. Etap dziewiąty (obejmujący okres od ósmej dekady życia)¹⁸ stawia człowieka w obliczu kolejnych wyzwań. Erikson pisze o nich tak: „Pomimo wszystkich wysiłków mających pomóc utrzymać nam kontrolę i siłę ciało zaczyna tracić swoją autonomię”. Takie zmniejszenie poczucia niezależności i kontroli pociąga za sobą także osłabienie samooceny i wiary we własne siły; nadto „starzy ludzie muszą radzić sobie z licznymi bolesnymi doświadczeniami, a także wizją nadchodzącej nieubłaganej śmierci” Tym, co może stanowić oparcie

¹⁶ Przyjęto tu definicję Czapińskiego, według którego dobrostan psychiczny „to poznawcza i emocjonalna ocena własnego życia, w której notuje się wysoki poziom zadowolenia z życia i spełnienia, przewagę pozytywnych doświadczeń i przyjemnych emocji i niski poziom negatywnych nastrojów”, za: E. Kasperek-Golimowska, *Starość w perspektywie edukacji promującej zdrowie*, [w:] *Starość w perspektywie studiów pedagogicznych*, red. A. Tokaj, Leszno 2008, s. 44 i 45.

¹⁷ Określenie „pomyślne starzenie się bywa zamiennie stosowane z takimi określeniami, jak: „udana starość” (por. S.A. Rathus, *Psychologia*, Gdańsk 2004, s. 199). Często stosuje się także bliskoznaczne (ale nie równoznaczne) określenie „pozytywne starzenie się”, por. R.D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Warszawa 2009.

¹⁸ W pierwotnej wersji koncepcji rozwoju psychospołecznego, rozwój człowieka obejmując osiem faz; u kresu swego życia Erikson poszerzył swoją koncepcję o fazę dziewiątą, obejmującą wiek po 80. roku życia: por. E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, Gliwice 2012.

dla człowieka w tym okresie życia jest zaufanie, które niezależnie od jego źródła daje nam nadzieję i siłę do szczęśliwego przejścia przez życie¹⁹.

R. Havighurst (twórca koncepcji zadań życiowych) wymienia zadania przypadające na ostatni etap życia (nazywany przez niego późną dojrzałością). Spełnienie tych zadań prowadzi (w myśl koncepcji autora) do zadowolenia, a niepowodzenie czyni jednostkę nieszczęśliwą, nieaprobowaną przez otoczenie. Dla okresu późnej dorosłości zadaniami tymi są: przystosowanie się do spadku sił fizycznych, przystosowanie się do emerytury i zmniejszonych dochodów, pogodzenie się ze śmiercią współmałżonka(i), utrzymywanie stosunków towarzyskich z ludźmi w swoim wieku, przyjmowanie i dostosowanie się do zmiennych ról społecznych oraz urządzenie w sposób dogodny fizycznych warunków bytu²⁰. Można zatem stwierdzić, że głównym zadaniem omawianego tu etapu jest umiejętność przystosowania się do zmiany i straty.

Jakkolwiek w obu przedstawionych wyżej koncepcjach brakuje jednoznacznego wskazania na warunki pomyślnego rozwoju i osiągnięcia lub zachowania dobrostanu, to można wnioskować, że warunki te są wyznaczone przez dobre radzenie sobie z wcześniejszymi kryzysami (w koncepcji Eriksona), jak i pomyślną realizację zadań przypadających na wcześniejsze okresy życia (w koncepcji Havighursta). Uwarunkowań pomyślnego starzenia można zatem szukać w biografii człowieka, a kształtowanie tej biografii uznawać za „wychowanie do starości”²¹.

Jak już wspomniano, odpowiedzi na pytanie o uwarunkowania pomyślnego starzenia się można szukać także w publikacjach ściśle odnoszących się do tej fazy życia.

Przedstawiając koncepcje, czy – jak niektórzy to określają – teorie starzenia się²², należy na wstępie zauważyć, że część z nich wyjaśnia biologiczne mechanizmy procesu starzenia się, a więc daje odpowiedź na pytanie: dlaczego się starzejemy?²³ Ważniejsze dla omawianego tu zagadnienia wspie-

¹⁹ Tamże, s. 125-126 i 135.

²⁰ M. Przetacznik-Gierowska, *Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1, red. M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, Warszawa 1996, s. 69.

²¹ Kwestia biograficznych uwarunkowań pomyślnego starzenia się wykracza poza temat tego artykułu.

²² Wydaje się, że przynajmniej w niektórych przypadkach termin „teoria” jest nadużywany.

²³ Koncepcje te można ujmować w dwie grupy: deterministyczne, w których proces starzenia się jest genetycznie zaprogramowany i stochastyczne, w których starzenie się jest kaskadą następujących po sobie biologicznych błędów. Za: K. Jankowiak-Siuda, M. Komorowska, *Proces starzenia się organizmu – czy można spowolnić zegar biologiczny?* [w:] *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości*, red. A.I. Brzezińska, K. Ober-Lopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Poznań 2007.

rania rozwoju osób starszych są jednak koncepcje psychospołecznego funkcjonowania człowieka w fazie późnej dorosłości. Do najbardziej znanych należą: teoria kontynuacji (nazywana też koncepcją ciągłości), teoria stresu starości, teoria rezygnacji z zaangażowania (nazywana też teorią wycofania się lub wyłączenia się), czy przeciwstawna jej teoria aktywności²⁴. W niektórych z tych koncepcji/teorii odnajdujemy wyraźne supozycje dotyczące czynników (często jednego, najważniejszego, czynnika) determinujących pomyślnie starzenie się. Do takich koncepcji/teorii należy wspomniana wyżej teoria aktywności, która zakłada, że satysfakcja z życia jest uzależniona od pozostawania w aktywności.

Wskazywanie na aktywność jako czynnik niezbędny dla rozwoju i dobrostanu odnajdujemy także w znanej pracy Rowe i Kahna, według których istnieją trzy determinanty tzw. pozytywnego starzenia się, a są nimi:

1. Stan zdrowia – niewielkie ryzyko choroby.

2. Kondycja psychiczna (w tym poznawcza) i fizyczna; pozytywnemu starzeniu się sprzyja wysoki poziom funkcji mentalnych i fizycznych.

3. Aktywność – chodzi tu o tzw. aktywne zaangażowanie się w życie²⁵.

Z kolei S.A. Rathus, sięgając do prac takich autorów, jak: Carstensen, Garfinkel, Baltes, Schulz, Heckhausen, pisze, że udane starzenie się jest udziałem tych osób, które przekształcają własne życie tak, aby skupić je na tym, co uważają za istotne i sensowne, stosując przy tym selektywną optymalizację i kompensację. Cenne dla pomyślnego starzenia się jest także, według tego autora, posiadanie pozytywnych poglądów i stawianie sobie wyzwań²⁶.

Do podobnych ustaleń dochodzi R.D. Hill, który przedstawia cechy funkcjonowania osób starzejących się pozytywnie. Według tego autora, ważne jest przede wszystkim mobilizowanie posiadanych zasobów dla radzenia sobie z pogarszającym się stanem zdrowia; autor wskazuje na dwie strategie, które mogą tu mieć swoje zastosowanie: asymilacyjną (polegającą na zastosowaniu innego sposobu dla realizacji danego celu) oraz akomodacyjną (polegającą na zmianie celu, którego nie można osiągnąć)²⁷. Bliska

²⁴ Por. S.A. Rathus, *Psychologia współczesna*. Także: M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość*.

²⁵ J.W. Rowe, R.L. Kahn, *Successful Aging*, New York 1998. Również zajmująca się zagadnieniem adaptacji do starości (i miejscem, jakie w procesie tej adaptacji ma przejście na emeryturę) J. Wawrzyniak zauważa, że aktywność jest „receptą” na pozytywne przystosowanie do starości. Por. J. Wawrzyniak, *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych*, Łódź 2009. Niektórzy badacze omawianego tu zagadnienia aktywności osób starszych jeszcze szerzej ujmują tę aktywność, określając ją jako „aktywne starzenie się”. Por. Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków 2010.

²⁶ S.A. Rathus, *Psychologia współczesna*.

²⁷ Wydaje się, że strategie te mogą służyć nie tylko dla radzenia sobie z pogarszającym się stanem zdrowia.

stosowaniu strategii akomodacyjnej jest elastyczność i umiejętność dokonywania takich wyborów stylu życia, aby realizować to, co najważniejsze. Autor pisze: „pozytywnie starzejący się ludzie uczą się, co dla nich jest ważne, a następnie ustalają hierarchię strategii służących zapobieganiu utracie, zachowaniu lub nawet pogłębianiu się tych źródeł sensu”²⁸. Szczególne znaczenie autor zdaje się przypisywać optymizmowi; według niego ważne jest też skupianie się na pozytywnych stronach życia: „dobrostan i satysfakcja życiowa są w wielu wymiarach relatywnymi stanami emocjonalnymi, niezależnymi od obiektywnego stanu zdrowia, sytuacji życiowej, czy pozycji socjoekonomicznej”²⁹.

Osobną kategorię poglądów stanowią te, w których przedstawiane są ustalenia (niejednokrotnie poczynione na podstawie badań empirycznych) odnoszące się do konkretnych czynników, które są związane z poczuciem dobrostanu (wysoką jakością życia) lub wiążą się z ich obawami. W publikacjach tych wskazuje się np. na ważny element dobrego samopoczucia człowieka, jakim jest przekonanie o własnej atrakcyjności i sprawności fizycznej; przekonanie to wpływa pozytywnie na samoocenę i motywację do nawiązywania relacji społecznych; niskie oceny własnej atrakcyjności i siły fizycznej osób starszych skutkują ich izolowaniem się i w efekcie poczuciem osamotnienia³⁰.

Z badań S. Kaczora nad potrzebami osób starszych wynika, że ważne miejsce wśród nich zajmują: potrzeba uznania, potrzeby poznawcze, potrzeby hubrystyczne, potrzeba transgresji oraz potrzeba uczestnictwa w życiu społecznym³¹. D. Jankowski podkreśla z kolei, że jakość życia osób starszych zależy nie tylko od ich zdrowia i warunków zewnętrznych; w istotnym stopniu także od dalszej własnej aktywności edukacyjnej (w tym autoedukacyjnej), kulturalnej i rekreacyjnej³².

Podsumowując, można stwierdzić, że badacze próbujący odnaleźć czynniki determinujące pomyślne starzenie się wskazują najczęściej na aktywność jednostki³³. Problematykę znaczenia aktywności jako warunku dobro-

²⁸ R.D. Hill, *Pozytywne starzenie się*, s. 48.

²⁹ Tamże, s. 51.

³⁰ H. Mamzer, *Kulturowe uwarunkowania starości*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Poznań 2013.

³¹ S. Kaczor, *Potrzeby ludzi wcześniej urodzonych i możliwości ich zaspokajania*, [w:] *Dorość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Poznań 2008.

³² D. Jankowski, *Znaczenie pracy nad swoim rozwojem w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Dorość wobec starości*.

³³ Wskazywanie na aktywność jako ważny czynnik rozwoju i dobrostanu człowieka starszego jest zgodne z przyjętym w psychologii rozwoju człowieka założeniem, że aktywność jest ważnym wyznacznikiem rozwoju psychicznego człowieka i ma zarazem tę szczególną cechę, że będąc wyznacznikiem rozwoju psychicznego, sama podlega kształtowaniu i doskonaleniu

stanu i rozwoju osób starszych podejmuje się najczęściej w kontekście przejścia na emeryturę. Brak pracy dla wielu osób może oznaczać pozbawienie podstawowej roli, jaką pełnili dotąd i zarazem tzw. ciągłości, o której mowa we wspomnianej wyżej koncepcji kontynuacji/ciągłości. Pisząc o podejmowanej po przejściu na emeryturę aktywności, niektórzy badacze wskazują zarazem na jej rodzaj i zarazem sferę funkcjonowania człowieka, której aktywność ta miałaby dotyczyć (np. aktywność poznawczą, fizyczną, społeczną, zaangażowanie się w pełnienie roli babci czy dziadka, realizację hobby).

Można by zatem sądzić, że (związane z przejściem na emeryturę) wycofanie się z aktywności zawodowej będzie czynnikiem prowadzącym do negatywnych dla rozwoju i dobrostanu skutków, a podjęcie jakiegokolwiek aktywności (w miejsce aktywności zawodowej) zapobiegnie wystąpieniu tychże skutków. Niestety, niektóre osoby, które po przejściu na emeryturę podejmują np. aktywność hobbystyczną, szybko zniechęcają się nią; nie są też zainteresowane ofertami uczestnictwa w Uniwersytetach Trzeciego Wieku czy klubach seniora i wycofują się nawet z codziennej aktywności, popadając przy tym w stany depresji. Z drugiej strony, są osoby, które z ulgą wycofują się z życia zawodowego i cenią sobie życie w „bujanym fotelu”. Autorzy teorii wycofania się twierdzą, że to nie aktywność, lecz przeciwnie – wyłączenie się z życia społecznego stanowi naturalną i funkcjonalnie ważną potrzebę rozwojową człowieka³⁴.

Być może tę pozorną sprzeczność między teorią aktywności i wycofania się można wyjaśnić wskazując na indywidualizację sposobu zaspokajania potrzeby sensu życia. Jest prawdopodobne, że dla pomyślnego starzenia się ważny staje się rodzaj aktywności (i zarazem zadań), jaki człowiek podejmuje. Nie chodzi tu bowiem o jakąkolwiek aktywność, ale tę, w której człowiek realizuje zadania związane z potrzebą sensu życia³⁵. Przyjmując (zgodnie z koncepcją potrzeb K. Obuchowskiego), że potrzeba sensu życia jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, musimy zarazem przyjąć, że u osoby w okresie późnej dorosłości (podobnie jak u osób w młodszym wieku), sens życia i wynikające zeń zadania powinny charakteryzować się dwiema cechami. Po pierwsze, powinny być wynikiem wyboru, a nie tzw. nadania; nie powinny być zatem narzucone, ani wymuszone przez okoliczności życia. Po

wraz z wiekiem; por. M. Przetacznik-Gierowska, *Zmiany rozwojowe aktywności i działalności jednostki*.

³⁴ Za: M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość*, s. 268.

³⁵ Potrzeba sensu życia polega na tym, że „bez utworzenia własnej, abstrakcyjnej koncepcji życia, w której może on się pozytywnie spełniać do końca istnienia, nie jest możliwy rozwój jego osobowości”, za: K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb*, Poznań 1995, s. 254.

drugie, zadania te powinny być odległe. W pełni uzasadnione wydaje się twierdzenie, że sens życia powinien być spełniany całe życie, bez szansy spełnienia do końca³⁶. Jak można zauważyć, w sprzeczności z tym twierdzeniem pozostaje wyrażane w niektórych teoriach rozwoju człowieka przekonanie, że osoby w podeszłym wieku poczucie dobrostanu czerpią z pozytywnego wyniku dokonanego bilansu własnego życia.

Przekonanie o znaczeniu, jakie dla rozwoju i dobrostanu człowieka starszego ma realizowanie przez niego zadań umożliwiających zaspokajanie potrzeby sensu życia, kieruje naszą uwagę na hierarchiczną teorię potrzeb Masłowa. Autor tej teorii przyjmuje, że człowiek zaspokaja potrzeby wyższe (w tym, bliską potrzeby sensu życia, potrzebę samorealizacji) po zaspokojeniu potrzeb niższego rzędu. Odnosząc to twierdzenie do osób w podeszłym wieku, możemy stwierdzić, że prawidłowy rozwój człowieka w omawianym wieku i jego dobrostan wymagają zaspokojenia potrzeb fizjologicznych, bezpieczeństwa, przynależności i miłości oraz szacunku³⁷.

Jak łatwo zauważyć, zaspokojenie potrzeb niższego rzędu (w tym także potrzeby bezpieczeństwa) jest w dużym stopniu zależne od warunków materialnych i bytowych, a także od stanu zdrowia osoby w starszym wieku.

Praktyka wspierania osób w okresie późnej dorosłości: istniejąca i postulowana

Omawianie praktyki wspierania osób starszych należy rozpocząć od stwierdzenia, że swoistość funkcjonowania i potrzeb osób starzejących się w chorobie i starzejących się pomyślnie pod względem zdrowotnym („normalnie”) wymaga odrębnego omawiania zagadnień, związanych ze wspieraniem ich dobrostanu i rozwoju.

Osoby starzejące się w chorobie potrzebują opieki medycznej, jak również pomocy w codziennym funkcjonowaniu; choroba pozbawia bowiem człowieka tzw. niezależności funkcjonalnej. Trzeba tu dodać, że niektóre spośród osób dotkniętych chorobą wymagają przede wszystkim zapewnienia im bezpieczeństwa; stanowią one bowiem same dla siebie zagrożenie. Przykładem mogą tu być osoby z chorobą Alzheimera³⁸.

³⁶ Za: tamże.

³⁷ Por. A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 2006.

³⁸ A. Rutkowska i in., *Otępienie typu Alzheimera – najczęstsze schorzenie wieku podeszłego*, [w:] *Starość – obawy, nadzieje, oczekiwania. Wybrane zagadnienia z gerontologii*, red. B. Zboina, G. Nowak-Starz, Ostrowiec Świętokrzyski 2009.

Wspieranie osób tej kategorii wymaga zatem przede wszystkim działań opiekuńczych, często całodobowych. Mogą one być (i są) realizowane przez instytucje opieki i pomocy społecznej, świadczące opiekę długoterminową, jak na przykład domy pomocy społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze, pielęgnacyjno-opiekuńcze, hospicja, rodzinne domy pomocy, środowiskowe domy pomocy³⁹. W naszym kraju umieszczenie bliskiej osoby w instytucji opieki jest stosunkowo rzadkie⁴⁰. Znacznie częściej opiekę tę przejmują członkowie najbliższej rodziny⁴¹ i to oni mogą, oraz powinni, otrzymywać wsparcie, bowiem doświadczają różnego rodzaju trudności i frustracji spowodowanych nie tylko przemęczeniem, co przede wszystkim koniecznością rezygnacji z pracy zawodowej albo znacznego jej ograniczenia⁴². Wszystko to może powodować pojawienie się negatywnych uczuć wobec ich podopiecznych. Tak więc, wspieranie opiekunów rodzinnych stanowi zarazem (pośrednie) wsparcie osób w podeszłym wieku.

Takim pośrednim rodzajem (formą) wsparcia może być umieszczanie osób starszych w ośrodkach dziennego pobytu. Są nimi: dzienne domy pomocy społecznej, ośrodki pobytu dziennego dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Znaczną pomocą w opiece nad osobami starszymi przebywającymi w domu mogą być także różne formy opieki (także długoterminowej), świadczonej w domu osoby starszej⁴³. Trzeba tu podkreślić, że opiekunowie rodzinni potrzebują orientacji w istniejących możliwościach korzystania z pomocy w opiece nad swoimi bliskimi. Okazuje się bowiem, że wymienione wyżej formy wsparcia są wykorzystywane w niewielkim stopniu, między innymi z powodu niedoinformowania osób nimi zainteresowanych. Ważnym zadaniem osób zajmujących się profesjonalnie wspieraniem (pomocą) osób w fazie późnej dorosłości jest zatem informowanie ich opiekunów o takich możliwościach i ułatwianie korzystania z nich. Należy dodać, że wsparcie opiekunów rodzinnych (będące zarazem pośrednim wsparciem osób starszych) może (i powinno) mieć także postać wsparcia psychologicznego, prawnego i finansowego.

³⁹ Obszerny opis instytucji świadczących opiekę i pomoc społeczną oraz ich prawne podstawy przedstawiono w pracy: A. Furmańska-Maruszak, A. Wójtewicz, M. Zamojska, *Dobra i usługi społeczne dla najstarszego pokolenia*, Toruń 2014; także w pracy: Z. Szarota, *Starzenie się*.

⁴⁰ Często spotyka się ono z negatywną oceną społeczną.

⁴¹ Ten stan rzeczy może ulec zmianie; powodem jest zwiększająca się aktywność zawodowa kobiet i zwiększona mobilność przestrzenna współczesnych rodzin.

⁴² A. Fabiś, A. Wąsicki, *Opiekun osób starszych – więcej frustracji niż satysfakcji* oraz M. Rosalska, *Wsparcie dla pomagających. Problem wypalenia u osób zajmujących się seniorami*.

⁴³ A. Furmańska-Maruszak, A. Wójtewicz, M. Zamojska, *Dobra i usługi społeczne*.

O ile osobom starzejącym się w chorobie najbardziej potrzebna jest całościowa opieka (a więc zastępowanie ich w czynnościach dnia codziennego, a czasem chronienie ich przed zagrożeniami), jak również opieka medyczna, o tyle osobom, u których spadek sił i zdrowia postępuje na tyle wolno, że można je określać jako starzejące się „niechorobowo”, czyli „normalnie”, potrzebne jest przede wszystkim wsparcie w podtrzymaniu ich aktywności i zarazem (tam, gdzie to możliwe i gdzie dotychczasowa aktywność dawała im satysfakcję i poczucie spełnienia sensu życia) utrzymanie ciągłości tejże aktywności, a także stylu życia.

Zasada podtrzymywania (jak długo można) realizowanej dotąd aktywności dotyczy (obok aktywności związanej z pełnieniem ról) także prostych czynności dnia codziennego. Niestety, często zdarza się, że rodzina kierując się najlepszymi intencjami, stara się wyręczać osoby starsze w realizacji tych czynności, co stwarza ryzyko nie tylko obniżenia ich niezależności funkcjonalnej, ale także przekonania o własnej bezradności i konieczności korzystania z pomocy. Taka przesadna pomoc i towarzyszące jej często traktowanie osoby dorosłej podobnie jak traktuje się dziecko⁴⁴, stanowi „poważne zagrożenie dumy i szacunku do samych siebie, gdyż starzy ludzie skazywani są na coś w rodzaju drugiego dzieciństwa, tyle że całkowicie pozbawionego zabawy”⁴⁵.

W podtrzymywaniu aktywności, o której wyżej mowa, przydatne może być stosowanie strategii asymilacyjnej i adaptacyjnej. Wskazywanie tych strategii osobom starszym, a także ich bliskim, to zadanie dla osób wspierających rozwój i dobrostan osób starszych. Dużą rolę w tak ważnym podtrzymywaniu aktywności osób starszych mogłyby także spełnić działania pośrednio je wspierające, a polegające na wyposażaniu środowiska domowego w sprzęty umożliwiające sprawniejsze i bezpieczniejsze funkcjonowanie oraz na wprowadzaniu udogodnień architektonicznych w środowisku pozadomowym, jak chociażby ustawienie ławek przy ulicach, czy krzesełek w sklepach, na których osoba starsza mogłaby przysiąść.

To podtrzymanie dotąd realizowanej aktywności może dotyczyć także pełnionej roli zawodowej. Nie wydaje się, aby istniał jakiś powód, dla którego należałoby odmawiać możliwości kontynuowania pracy osobom starszym, które mogą sprawnie wywiązywać się ze stawianych im zadań i które tego pragną⁴⁶. Można także tworzyć w środowisku pracy osoby starszej no-

⁴⁴ Na takie traktowanie często skarżą się pensjonariusze domów pomocy.

⁴⁵ E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, Gliwice 2012, s. 138.

⁴⁶ Zagadnienie obecności osób starszych na rynku pracy szerzej omawia H. Mamzer; por. H. Mamzer, *Kulturowe uwarunkowania starości*.

we rozwiązania organizacyjne, wykorzystujące ich swoiste kompetencje i doświadczenie zawodowe⁴⁷.

Szczególną uwagę i troską należy otoczyć osoby, w przypadku których ich dotychczasowa (i zarazem satysfakcjonująca) aktywność, związana z pełnieniem ważnych dla nich ról, nie może być kontynuowana; są one szczególnie zagrożone negatywnymi skutkami (spowodowanej zmianą i zarazem stratą) frustracji, a czasem wręcz deprywacji ważnych potrzeb. Szczególnym momentem w życiu człowieka, u którego dochodzi do zerwania dotąd realizowanej aktywności jest (o czym pisano wcześniej) przejście na emeryturę⁴⁸; może ono przyczyniać się do frustracji potrzeby sensu życia, kontaktów i więzi społecznych. Do podobnych skutków prowadzić mogą inne, często występujące w życiu osób starszych wydarzenia, jak np. śmierć bliskiej osoby. Warto tu przypomnieć, że samo istnienie więzi, kontaktów społecznych i przynależności pełni funkcję pomocową wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji⁴⁹. Owa więź, kontakty i poczucie przynależności mogą być poważnie naruszone także przez przemiany współczesnej rodziny, o których wcześniej wspomniano. Szczególnie istotne może być ograniczenie lub pozbawienie osoby starszej wsparcia ze strony najbliższej rodziny; wielu badaczy wskazuje bowiem na rodzinę (i możliwość pełnienia roli babci i dziadka) jako bardzo ważne źródło wsparcia emocjonalnego osób starszych.

Ponieważ rzadko zdarza się, aby osoby starsze odczuwały potrzebę odizolowania się i samotności, kolejnym ważnym zadaniem w procesie wspierania rozwoju i dobrostanu osób starszych jest zapewnienie im możliwości zaspokojenia potrzeby kontaktu emocjonalnego/społecznego. Ważną rolę w zaspokojeniu tej potrzeby może odegrać uczestnictwo np. w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, klubach seniora, kołach zainteresowań. Trzeba tu dodać, że instytucje te mogą służyć zarazem zaspokojeniu innych potrzeb, np. poznawczych, rozwijania zainteresowań, a czasem także potrzeby sensu życia. Ciekawa i „mająca przyszłość” jest inicjatywa uruchomienia instytucji

⁴⁷ Por. L. Zając-Lamparska, *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 2011.

⁴⁸ Może ono być szczególnie dotkliwe dla mężczyzn, dla których rola zawodowa bywa najważniejszą rolą w ich życiu.

⁴⁹ Mowa tu o szczególnym rodzaju wsparcia, jakim jest tzw. wsparcie społeczne strukturalne, rozumiane jako „obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, które wyróżniają się od innych sieci tym, że przez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełnią funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji”. Za: H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, red. H. Sęk, R. Cieślak, Warszawa 2004, s. 14.

tw. babci adopcyjnej⁵⁰. Podjęcie się roli babci adopcyjnej pozwala zaspokoić szereg potrzeb tym osobom, które nie mają okazji pełnić roli babci/dziadka wobec biologicznych wnuków.

Ważną rolę w zapobieganiu negatywnym skutkom utraty możliwości realizowania dotychczasowej, satysfakcjonującej jednostki aktywności powinna spełnić zatem osoba, która (po zapoznaniu się z sytuacją i potrzebami osoby starszej, jak również jej zasobami) doradzi podjęcie innej aktywności zaspokajającej jej indywidualne potrzeby i ewentualnie wskaże miejsca, w których tę aktywność będzie można realizować.

Z tego, co wyżej powiedziano o wspieraniu rozwoju i dobrostanu osób w fazie późnej dorosłości wynika, że ważną formą takiego wspierania byłoby prawie nieobecne wśród różnych form psychologicznego wsparcia gerontopradnictwo. Jego uruchomieniu powinny towarzyszyć działania promujące tę formę wsparcia i zachęcające do korzystania z niej. Szczególnie ważne byłoby, aby tę zachętę kierować do mężczyzn, bardziej zagrożonych wystąpieniem negatywnych wydarzeń i ich skutków, a przede wszystkim mniej skłonnych do korzystania z profesjonalnej pomocy.

Obok działań obejmujących osoby zagrożone niepomyślnym starzeniem się, a więc działań bezpośrednio je wspierających, ważne są także te pośrednie, polegające na organizacji i uruchamianiu placówek oraz inicjatyw społecznych, w których uczestnictwo osób starszych dawałoby im możliwość zaspokojenia ich potrzeb.

Szczególne miejsce wśród takich działań pośrednio wspierających osoby starsze powinny zajmować działania utrzymujące lub przywracające obecność osób starszych w codziennym życiu. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby w budownictwie mieszkaniowym uwzględnić z jednej strony potrzeby osób starszych (a także wymogi opieki nad nimi) i zarazem potrzebę samodzielnego życia ich dzieci, poprzez oferowanie osobom starszym odpowiednio przystosowanych mieszkań na parterze, a ich dzieciom (osobne), ale w tym samym budynku. W skierowanej do osób starszych ofercie zajęć należy także (w znacznie większym stopniu, niż czyni się to obecnie) uwzględniać takie, w których udział brałyby osoby w różnym wieku⁵¹, co umożliwi nie tylko włączanie osób starszych do życia społecznego, ale też stworzy szansę na przełamywanie stereotypów w ich spostrzeganiu. Mając na uwadze ściśle i dynamiczne związki ustawicznej wymiany między jednostką a społeczeństwem, Erikson pisał:

⁵⁰ Por. M. Stankowska, *Nowe trendy w pełnieniu roli babci*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Poznań 2013.

⁵¹ Przykład projektu takich działań przedstawiono w pracy A. Furmańskiej-Maruszak. Por. A. Furmańska-Maruszak, A. Wójtewicz, M. Zamojska, *Dobra i usługi społeczne*.

Nie posiadając zgodnego z kulturą ideału starości, nasza cywilizacja nie posiada właściwej sobie koncepcji całego życia. W wyniku tego nasze społeczeństwo nie wie, jak włączyć osoby stare w konwencje i schematy nim rządzące albo w samo funkcjonowanie. Zamiast być włączani w działania społeczne, starsi ludzie często są spychani na margines i pomijani lub zaniechani. Postrzega się ich nie jako posiadaczy wiedzy, ale jako wcielenie wstydu. Zrozumienie tego, że problemy związane z dziewiątym etapem życia sprzyjają pogardzie otoczenia, które dodatkowo potęguje te problemy, pozwala nam lepiej zrozumieć relacje między osobami starszymi a społeczeństwem⁵².

Podsumowując, warto podkreślić, że uwarunkowania rozwoju i dobrostanu trzeba postrzegać jako system czynników pozostających we wzajemnych, wielorakich związkach i zależnościach. Kondycja fizyczna i psychiczna w pewnym przynajmniej stopniu wynika nie tylko ze stanu zdrowia, ale i aktywności (np. aktywności poznawczej); zarazem na tę aktywność, a nawet stan zdrowia wpływa. Aktywność ta uzależniona jest z kolei w dużym stopniu od sytuacji społecznej człowieka starzejącego się. Wspieranie osób w fazie późnej dorosłości powinno mieć zatem charakter działań bezpośrednich oraz pośrednich i zarazem kompleksowych; ich realizacja może skutkować nie tylko rozwojem i poczuciem dobrostanu osób w okresie późnej dorosłości, przeciwdziałaniem ich wykluczeniu, ale też przyczyniać się do zmian w stereotypowym ich spostrzeganiu. W takich kompleksowych działaniach udział brać mogą i powinni nie tylko pracownicy socjalni i lekarze, ale też (w znacznie większym stopniu niż dotąd) socjologowie, psychologowie i pedagodzy. Ważną rolę w przygotowaniu ich do tej pracy może i powinna odgrywać edukacja.

BIBLIOGRAFIA

- Erikson E.H., *Dopełniony cykl życia*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2012.
- Fabiś A., Wąsicki A., *Opiekun osób starszych – więcej frustracji niż satysfakcji*, [w:] *Dorobłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.
- Furmańska-Maruszak, Wójtewicz A., Zamojska M., *Dobra i usługi społeczne dla najstarszego pokolenia*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2014.
- Giddens A., *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Hill R.D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, MT Biznes Ltd, Warszawa 2009.
- Jankowiak-Siuda K., Komorowska M., *Proces starzenia się organizmu – czy można spowolnić zegar biologiczny?* [w:] *Zagrożenia rozwoju późnej dorosłości*, red. A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatką, R. Stec, K. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2007.

⁵² E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, s. 135.

- Jankowski D., *Znaczenie pracy nad swoim rozwojem w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.
- Kaczor S., *Potrzeby ludzi wcześniej urodzonych i możliwości ich zaspokajania*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.
- Kasperek-Golimowska E., *Starość w perspektywie edukacji promującej zdrowie*, [w:] *Starość w perspektywie studiów pedagogicznych*, red. A. Tokaj, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Lesznie, Leszno 2008.
- Kosslyn S.M., Rosenberg S.R., *Psychologia*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2006.
- Mamzer H., *Kulturowe uwarunkowania starości*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013.
- Manstead A.S.R., Hewstone M. (red.), *Encyklopedia „Blackwella”. Psychologia społeczna*, Jacek Santorski Wydawnictwo, Warszawa 1996.
- Masłow A., *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Obuchowski K., *Przez galaktykę potrzeb*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1995.
- Porąbaniec M., *Instytucjonalny wymiar pracy socjalnej na rzecz osób starszych*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013.
- Przetacznik-Gierowska M., *Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1, red. M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1996.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., *Zmiany rozwojowe aktywności i działalności jednostki*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1, red. M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1996.
- Rathus S.A., *Psychologia współczesna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Rosalska M., *Wsparcie dla pomagających. Problem wypalenia u osób zajmujących się seniorami*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.
- Rowe J.W., Kahn R.L., *Successful Aging*, Pantheon Books, New York 1998.
- Rutkowska A., Zboina G., Nowak-Starz G., Szpringer M., Pacian A., *Otępienie typu Alzheimera – najczęstsze schorzenie wieku podeszłego*, [w:] *Starość – obawy, nadzieje, oczekiwania. Wybrane zagadnienia z gerontologii*, Stowarzyszenie „Nauka Edukacja Rozwój”, Ostrowiec Świętokrzyski 2009.
- Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, [w:] *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, red. H. Sęk, R. Cieślak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Stankowska M., *Nowe trendy w pełnieniu roli babci*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013.
- Straś-Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Szarota Z., *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010.

Twardowska-Rajewska J., *Deficyty opiekuńcze wobec osoby starszej w rodzinie*, [w:] *Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, red. A. Kotlarska-Michalska, Roczniki Socjologii Rodziny, XXIII, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013.

Wawrzyniak J., *Oblicza starości*, Wydawnictwo WSHE w Łodzi, Łódź 2009.

Zajac-Lamparska L., *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.