

Anna Pitala\*

## **ZNACZENIE KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ W OKRESIE STAROŚCI**

**Streszczenie.** Wkraczanie człowieka w okres starości nie oznacza stabilizacji rozwojowej, ale daje potencjalne możliwości zrozumienia sensu własnego życia, stawia przed jednostką kolejne zdania, cele, które musi zrealizować. Łączy się również z licznymi ograniczeniami i trudnościami, m.in. z poczuciem samotności i odosobnienia, które są szczególnie mocno odczuwane przez osoby starsze. Dlatego też proces prawidłowej komunikacji społecznej jest istotnym zagadnieniem w kontaktach z osobami w podeszłym wieku. Odpowiednie komunikowanie się może zapobiegać występowaniu poczucia poniżenia, izolacji oraz degradacji. Artykuł stanowi próbę przybliżenia problematyki starzenia się i jej godnego doświadczania w aspekcie prawidłowej komunikacji interpersonalnej. Przedstawione zostaną przyczyny trudności w komunikowaniu z osobami starszymi, skutki niewłaściwej komunikacji oraz sposoby budowania właściwego dialogu. Analiza oparta będzie na wiedzy teoretycznej oraz informacjach pozyskanych z wykorzystaniem obserwacji nieuczestniczącej.

**Słowa kluczowe:** komunikacja, starość, godność, osoby starsze.

### **The importance of interpersonal communication in old age**

**Summary.** Stepping man in old age does not mean stability and development, but it gives the potential to understand the meaning of his own life, poses in front of the unit next sentence, the goals that must be achieved. It also connects to a number of constraints and difficulties among other things, with a feeling of loneliness and isolation, which are particularly felt by the elderly. Therefore, the process of proper social communication is an important issue in dealing with the elderly. Proper communication can prevent feelings of humiliation, isolation, and degradation.

The article is an attempt to approximate the issues of aging and its worthy experience in terms of proper interpersonal communication. Will be presented causes of difficulties in communicating with older people, the consequences of inadequate communication and ways to build a proper dialogue. The analysis will be based on theoretical knowledge and information gained through non-participating observation.

**Keywords:** communications, old age, dignity, elderly.

---

\* Uniwersytet Jagielloński, Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej, 30-348 Kraków, ul. Łojasiewicza 4, [tzem@o2.pl](mailto:tzem@o2.pl)

## Wstęp

Jan Paweł II mówił, że starość jest wyzwaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć.

Wkraczanie człowieka w okres starości nie oznacza stabilizacji rozwojowej. Daje potencjalne możliwości refleksji, zrozumienia sensu swojego życia. Proces starzenia się organizmu jest nieuchronny. Starość należy do naturalnych zjawisk zachodzących w życiu człowieka, stanowi kontynuację wcześniejszego życia. Prowadzi do osłabienia funkcji życiowych, zmian w psychicznym i fizycznym funkcjonowaniu jednostki. W okresie jesieni życia powstają jednak również nowe mechanizmy przystosowawcze, występują nowe zadania oraz zachowane zostają możliwości kompensacyjne organizmu. Zauważono to już w okresie starożytności, wyodrębniając dwa rodzaje starości: *sênîûm* i *sênectûs* (Riemann, Kleespies, 2006, s. 9). Pierwsza z nich była definiowana jako stan upadku, braków, druga – jako okres twórczy, pełen możliwości i szans rozwoju.

Jakość życia osoby starszej wiąże się nieodzownie z zaakceptowaniem oraz zrozumieniem przez nią zmian, wynikających z naturalnego procesu starzenia się. Nie powinna to być bierna akceptacja zachodzących zmian, ale aktywizacja umysłu i ciała do wysiłku, stosowana zgodnie z możliwościami seniora. Pomocne może być zmotywowanie osób starszych przez rodzinę, specjalistów, otoczenie społeczne do stymulowania własnego rozwoju poprzez wprowadzanie pozytywnych zmian w codziennym życiu.

Zrozumienie procesu starzenia się i konsekwencji, jakie powoduje, pomaga lepiej zrozumieć osoby starsze. Kluczem do poznania okresu starości mogą być prawidłowe relacje interpersonalne. Pomagają one jednostce realizować ważne potrzeby psychiczne, m.in. bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności. Ważny jest również szacunek dla godności osób starszych. Wszyscy ludzie mają tę samą godność, jest ona wartością wrodzoną, którą człowiek posiada przez sam fakt, że jest człowiekiem. Starość, choroba, niepełnosprawność ani nie odbierają, ani nie pomniejszają godności człowieka. Godność jest nam dana i zadana. Człowiek ma za zadanie dorastać do pełni człowieczeństwa, może tego dokonać m.in. poprzez otwartość na relację z chorym, starszym, potrzebującym. Dynamiczna godność osobowa wzrasta, gdy człowiek żyje z innymi i dla innych. Staje się darem dla drugiego.

Wzrosło zainteresowanie badaczy komunikacją w procesie starzenia się ludzi oraz dialogiem międzypokoleniowym. Osoby w podeszłym wieku szczególnie mocno odczuwają samotność oraz izolację społeczną. Dlatego tak ważne w kontaktach z osobami starszymi jest właściwe komunikowanie się, które stanowi jedną z podstawowych aktywności człowieka. Umiejętne komunikowanie się z innymi ludźmi odgrywa ważną rolę na wszystkich etapach rozwoju. W okresie senioralnym jest zadaniem szczególnie trudnym ze względu na zmiany, zachodzące w procesach poznawczych oraz nieuwzględnianie przez uczestników komunikatu utrudnień związanych z procesem starzenia się oraz postaw i zachowań osób w podeszłym wieku.

Właściwa komunikacja interpersonalna jest w okresie starości nie tylko środkiem służącym ujawnianiu, przenoszeniu informacji, lecz także stanowi ważną metodę współdziałania w procesie opieki, leczenia osób starszych (Wasilewski, 2000, s. 341). Pomaga również zaspokajać potrzeby: bezpieczeństwa psychicznego, bycia we wspólnocie, życzliwości, które są także szczególnie mocno odczuwane przez osoby w podeszłym wieku (Małecka, 1985, s. 72).

### **Przejawy, przyczyny i skutki niewłaściwej komunikacji interpersonalnej**

Współcześnie następuje zawężenie relacji interpersonalnych do obszaru pełnionych społecznie ról, kontakty są wycinkowe, fragmentaryczne. Człowiek jest traktowany przedmiotowo. Takie środowisko nie jest przyjazne dla starszych osób, ponieważ prowadzi do alienacji, wyobcowania i samotności. Pojawiają się bariery wewnętrzne i zewnętrzne, utrudniające właściwą komunikację, m.in. brak empatii, zrozumienia, sposób wypowiedzania się niezrozumiały dla rozmówcy, utrudnienia percepcyjne, koncentrowanie się na fragmencie wypowiedzi i pomijanie reszty, narzucanie swoich opinii, podejmowanie decyzji za innych, skłonność do manipulacji. Pojawia się również pokoleniowa bariera komunikacyjna, wynikająca z wieku oraz zebranego doświadczenia życiowego. Zmieniająca się rzeczywistość powoduje, że występuje poczucie chaosu, polegające na niezrozumieniu otaczających spraw oraz informacji. Ludzie młodzi mają zaś niewystarczającą wiedzę i świadomość problemów dotyczących komunikacji interpersonalnej z osobami w jesieni życia (Wasilewski, 2000, s. 342). Pojawiają się szumy informacyjne, sprawiające, że przekaz jest zniekształcony, niepełny, trudny w odbiorze. W komunikacji z osobą w podeszłym wieku mogą przeszkadzać m.in. szumy: fizyczny, psychologiczny, semantyczny, fizjologiczny (Krakowiak, 2013, s. 16). Ponadto komunikacja z osobami starszymi jest utrudniona ze względu na problemy pojawiające się z wiekiem. Osoby starsze charakteryzuje drżenie głosu, napięcia krtaniowe, zmniejszenie przepływu powietrza w górnych drogach oddechowych, nieprawidłowa artykulacja, zmniejszone tempo mówienia, nieprawidłowe wymawianie pewnych dźwięków. Zaburzenia mowy znacznie utrudniają komunikację z innymi ludźmi, powodują obniżenie poczucia własnej wartości jednostki. Swoje potrzeby wyraża ona za pomocą nieartykułowanych dźwięków, pojedynczych słów (Makara-Studzińska, 2012, s. 98). Pojawia się również upośledzenie słuchu, które przejawia się ograniczeniem słyszalności tonów o wysokiej częstotliwości, a w konsekwencji prowadzi do trudności z rozumieniem mowy. Komunikowanie się wymaga coraz większego wysiłku. Osoby starsze z niedosłuchem często wychwytyją z rozmowy pojedyncze słowa, które łączą i subiektywnie interpretują. Ich myśli są chaotyczne, wypowiedzi niezrozumiałe (Szkolak, 2011, s. 113). Powoduje to niezrozumienie ze strony odbiorcy komunikatu oraz spowolnienie reakcji, stanowiącej odpowiedź na dany przekaz. Osoba starsza

odczuwa zaś niezadowolenie, wynikające z poczucia własnej niedoskonałości, niezaspokojenia potrzeb, braku uwagi ze strony innych. W okresie starości często dochodzi także do upośledzenia wzroku, który jest zmysłem pozwalającym na odbieranie 80% wszystkich informacji. Osoba ma zmniejszoną zdolność rozpoznawania osób, przedmiotów. Komunikacja z taką osobą odbywa się za pomocą słowa mówionego oraz dotyku. U seniorów występują również zaburzenia poznawcze, takie jak: demencja, zaburzenia pamięci, zmiany w sferze osobowości, niższa i mniej stabilna samoocena, osłabienie sprawności intelektualnej. Osoby starsze potrzebują więcej czasu, by zastanowić się nad odpowiedzią na zadane pytanie, przypomnieć sobie okoliczności poszczególnych sytuacji, właściwie sformułować swoje myśli, przyrzeć się swoim emocjom i powiedzieć o nich. Występuje też wydłużony czas reakcji na bodźce słuchowe i wzrokowe, słabnie koncentracja i selektywność uwagi. Pojawia się apatyczność, lęk, stany depresyjne związane z pogarszającym się stanem zdrowia, brakiem samodzielności, utratą sprawności intelektualnej. Osoba starsza zaczyna wycofywać się z kontaktów, często pojawia się też bunt, agresja skierowana przeciwko otoczeniu. Może wystąpić również izolowanie osoby starszej od towarzyskiego, kulturalnego życia rodziny ze względu na jej chorobę, niepełnosprawność, co dodatkowo pogłębia bariery komunikacyjne.

Oprócz przedstawionego starzenia patologicznego, w gerontologii społecznej wyróżnia się także starzenie normalne, będące procesem uniwersalnym, postępującym, samoistnym oraz starzenie pomyślnie, które jest wolne od chorób, z długo zachowaną sprawnością fizyczną oraz intelektualną. W obu tych rodzajach starzenia także mogą wystąpić niewłaściwe przekazy komunikacyjne. Mogą one wynikać ze stereotypowego postrzegania ludzi starszych jako bardziej bezradnych, zależnych, niż są w rzeczywistości. W procesie komunikacji z tymi osobami otoczenie przyjmuje specyficzną, uproszczoną odmianę języka przypominającą dialogi dorosłych z małymi dziećmi, tzw. *baby talk* (Milewski, 2011). Charakteryzuje się ona prostą formą, licznymi zdrobnieniami, dużą liczbą powtórzeń, pytań, zdań rozkazujących. Dla aktywnych, sprawnych intelektualnie seniorów taki sposób komunikowania jest nieodpowiedni do ich poziomu. Taki przekaz może skutkować wywołaniem u osoby starszej poczucia poniżenia, upokorzenia, ignorancji oraz braku szacunku ze strony nadawcy komunikatu. Stosowanie takiego stylu komunikacji może być również odbierane jako irytujący protekcjonalizm, brak taktu lub dyskryminacja ludzi ze względu na ich wiek, czyli ageizm (Nelson, 2003). Wpływa negatywnie na kondycję psychiczną i fizyczną seniorów, powodując spadek ich poczucia własnej wartości, godności przynależnej każdemu człowiekowi. Badania prowadzone na Uniwersytecie w Kansas przez prof. Kristine Williams udowodniły ponadto, że zwracanie się do osób z łagodną lub umiarkowaną demencją w sposób infantylny powoduje wzrost ich agresji (Szokolak, 2011, s. 116). Fizyczne przejawy starzenia się sprawiają, że wiek podeszły nieśluszenie kojarzy się z niedołążnością, otępieniem. Z przestrzeni publicznej często wypiera się wizerunki osób starszych jako nieodpowiadające standardom konsumpcyjnego piękna, co generuje pejoratywne postrzeganie przez część

społeczeństwa seniorów. Skutkuje to ich wycofaniem się z życia publicznego, unikaniem kontaktu z innymi, obniżeniem poczucia własnej wartości, brakiem chęci podejmowania interakcji społecznych – mimo dobrej kondycji psychofizycznej osoby starszej.

Zbyt duża liczba informacji, problemy z ich właściwym interpretowaniem, selekcją, szybkie tempo zmian może również powodować u pełnych życia seniorów powstanie barier komunikacyjnych. Broniąc się przed nimi, osoby starsze mogą same rozpocząć długie monologi, skupiać się na przeszłości, wygłaszać opinie i sądy, uważać, że to ich zdanie jest najważniejsze i tylko ono się liczy. Powoduje to spadek możliwości porozumiewania się z nimi, czyli sytuację trudną dla obu stron relacji, która generuje obustronną frustrację, wywołuje u osoby starszej nadpobudliwość i agresję. W komunikacji powstają bariery, wynikające z różnicy poglądów, doświadczeń, wieku rozmówców oraz napięcia emocjonalnego, które również zaburzają akt komunikacji, wywołując negatywne odczucia obu stron relacji. Niejednokrotnie wynikają one z braku umiejętności wzajemnego dostrojenia się (Cybulski, 2016, s. 224).

Ponadto I. A. Stierin wyodrębnia również cechy komunikowania, typowe dla osób starszych, które mogą również stanowić bariery we właściwej komunikacji interpersonalnej. Na uwagę zasługuje funkcja i zakres komunikowania się. Ludzie starsi są nastawieni na podtrzymywanie językowego kontaktu poprzez nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych. Postrzegają krótką rozmowę jako wyraz braku szacunku. Preferują konwersację nieograniczoną ramami czasowymi. Również tempo mowy jest istotne. Osoby w podeszłym wieku mówią bez pośpiechu, zagłębiają się w szczegóły. Ponadto mają też specyficzne komunikacyjne zainteresowania i potrzeby. Lubią rozmawiać o przeszłości i własnych doświadczeniach życiowych. Idealizują to, co było. Ważna jest dla nich możliwość przekazywania doświadczenia, udzielania rad (Stierin, 2013).

### **Korzyści wynikające z właściwej komunikacji**

W życiu każdego człowieka umiejętności komunikacji odgrywają istotną rolę, m.in. kształtują osobowości jednostki, zachowania społeczne, są podstawą interakcji społecznych. Poszerzenie wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej umożliwia głębsze poznanie i zrozumienie samego siebie oraz innych ludzi. Zdobywanie nowych kompetencji uświadamia istnienie zaburzeń myślenia, uczuć, działań, wynikających z niewłaściwej komunikacji.

Potrzeba komunikacyjna, zdaniem Waldemara Tłokińskiego, jest najistotniejsza w integracjach społecznych oraz w integracji osób starszych ze środowiskiem, niesie korzyści dla obu stron relacji (Tłokiński, 1985). Właściwe wykorzystanie procesu komunikacji pozwala na pełniejsze, głębsze zrozumienie osób starszych oraz indywidualne podejście do każdej jednostki. Ponadto na korzyści wynikające z odpowiedniej komunikacji składają się, zdaniem autorki, m.in.:

- kształtowanie postaw pozytywnych u osób starszych wobec własnej starości i starości innych ludzi;
- tworzenie i podtrzymywanie więzi społecznych;
- możliwość lepszego zrozumienia i poznania drugiego człowieka;
- uzewnętrznienie własnych przeżyć, myśli, uczuć, pragnień;
- poczucie przynależności do grupy, społeczności;
- poczucie bycia ważnym, potrzebnym;
- rozszerzanie, uzupełnianie wiedzy osób starszych na temat świata, ludzi;
- zapobieganie izolacji społecznej, redukcja lęków, obaw, budowanie zaufania;
- poczucie wpływu na innych, przekazywanie im swojej wiedzy;
- utrzymanie sprawności psychofizycznej;
- poszanowanie praw i godności osób starszych;
- przygotowanie psychiczne, zmierzające do zrozumienia i akceptacji własnej starości.

Niezależnie od tego, w jakim wieku i fazie życia jest człowiek, poprzez komunikację nie tylko przekazuje informację, lecz także wyraża samego siebie. Komunikacja stanowi żywy proces, a środki jej przekazu są żywym dobrem dla społeczeństwa (Szkolak, 2011, s. 113).

### **Sposoby budowania właściwego dialogu z osobą starszą**

Komunikowanie się z osobami starszymi wymaga od osób będących nadawcą komunikatu niezbędnej postawy empatii, zrozumienia, akceptacji, zaangażowania, życzliwości, cierpliwości. Ponadto ważne są:

- odpowiednie warunki rozmowy (unikanie hałasu, nadmiaru generowanych bodźców);
- właściwe formułowanie wypowiedzi (krótkie, proste zdania, wypowiadanie się w sposób łagodny, bez agresji i gniewu, ale wyraźnie i dostatecznie głośno),
- unikanie stereotypów (kojarzenie starości z niedołężnością, depresją);
- lepsze poznanie osoby, zrozumienie jej;
- obserwacje zachowań osoby starszej, wychodzenie z inicjatywą;
- odpowiednia postawa w trakcie trwania rozmowy (utrzymywanie kontaktu wzrokowego, dotykowego);
- zrozumienie procesów związanych ze starością;
- używanie zrozumiałego dla osoby starszej słownictwa;
- korzystanie z alternatywnych metod komunikacji (obrazki, pisanie);
- stosowanie gestów, mimiki, uśmiechu;
- przekonanie o osobistej godności i wartości osoby starszej;
- zachowanie indywidualności osoby starszej;
- docenianie wysiłku, jaki osoba wkłada w rozmowę, mimo braku dobrych wyników komunikacji;

- właściwe zaangażowanie się i skupienie na rozmowie (unikanie przegładania gazet, używania komórek podczas rozmowy);
- poświęcanie odpowiedniej ilości czasu na rozmowę;
- szacunek dla osoby starszej i jej poglądów, bez względu na to, czy są spójne z naszymi;
- akceptacja uczuć osoby starszej;
- posiadanie świadomości celów, jakie chcemy osiągnąć w komunikacji oraz konkretność, rzeczywistość w rozmowie;
- umiejętność dostosowywanie strategii mówienia do stanu odbiorcy komunikatu;
- wnikliwość słuchania i właściwego zrozumienia komunikatu;
- okazywanie zainteresowania tematem rozmowy, zadawanie precyzyjnych pytań.

Przedstawione założenia są oparte na obserwacjach i metodach, stosowanych przez autorkę w codziennej pracy z osobami w podeszłym wieku. Ponadto ważne jest też prowokowanie ludzi starszych do opowieści o swoich doświadczeniach życiowych, wspólne wspomnianie przeszłości, nawiązywanie do faktów z historii, wydarzeń, których nasi rozmówcy byli świadkami. Istotne są również próby wzbudzenia zainteresowania nowościami, wydarzeniami z życia kulturalnego, naukowego, rozmowy na temat przeczytanych książek, artykułów (Stierin, 2013).

Każdemu procesowi komunikacji towarzyszy jednak określony kontekst i związane z nim bariery, utrudniające rozmowę, które są czasami trudne do przezwyciężenia, mimo wysiłku, jaki rozmówcy wkładają w akt komunikacji. Wskazane wyżej założenia i metody nie są modelowym wzorem budowania właściwego dialogu z osobą starszą, ponieważ każdy człowiek jest inny. Aby porozumieć się z drugim człowiekiem, trzeba umieć spojrzeć na świat „jego oczami”, zrozumieć jego punkt widzenia. Należy uwzględnić różnice cech charakteru, wykształcenie, warunki środowiska, odrębności kultury i tradycji.

## **Wnioski**

1. W okresie starości ważne jest zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, szacunku, rozmowy, bliskości. Osoby w podeszłym wieku chcą czuć się potrzebne, zauważane, jednocześnie nie chcą być ciężarem i pragną być doceniane. Chcą aktywnie uczestniczyć w życiu rodzinnym, posiadać dobre relacje z najbliższymi oraz czuć wsparcie i akceptację z ich strony. Ważne są również działania, mające na celu aktywizację edukacyjną, kulturalną seniorów oraz zwiększenie dostępności do zasobów społecznych.

2. Bariery w porozumiewaniu się z osobą w podeszłym wieku stanowi nieuwzględnianie trudności, związanych z procesem starzenia oraz postaw i zachowań osób w podeszłym wieku. Bariera międzypokoleniowa, ograniczona przestrzeń wspólnych doświadczeń, zmieniająca się rzeczywistość powodują,

że osoby w podeszłym wieku mają poczucie, że dawnej było inaczej, a otoczenie staje się dla nich drażniące, niezrozumiałe, a niekiedy nawet złowrogie. Ważna jest więc jakość kontaktu z osobą starszą, zastanowienie się nad jej potrzebami, w miarę możliwości pełne zaangażowanie w relację, które pomoże lepiej zrozumieć konsekwencje procesu starzenia się. Odpowiedni sposób nadawania komunikatów może stać się podstawą właściwej relacji z osobą starszą, wpłynąć na poprawę jej kondycji fizycznej i psychicznej poprzez pomoc w realizacji konstruktywnych możliwości seniora, pomagających mu odnaleźć się w nowej, szybko zmieniającej się rzeczywistości.

3. Brak możliwości porozumiewania się z osobą starszą jest sytuacją trudną dla obu stron relacji. Może przerodzić się w obustronną frustrację, a także wywołać u osoby starszej nadpobudliwość i agresję. Może pojawić się niezadowolony seniora, którego powodem jest poczucie własnej niedoskonałości, niezaspokojenie potrzeb, brak uwagi ze strony bliskich.

4. Komunikacja z osobą starszą wymaga cierpliwości, zaangażowania, zrozumienia, umiejętności uważnego słuchania. Właściwa komunikacja pomaga budować zaufanie, poczucie wiary w siebie, zmniejsza uczucie lęku, niepokoju, osamotnienia. Umożliwia poszerzenie wiedzy o świecie, życiu, innych ludziach. Daje poczucie przynależności do grupy, społeczności.

5. W kontakcie z osobą starszą dużą rolę odgrywa komunikacja niejęzykowa – gesty, mimika, uśmiech, które wpierają komunikat językowy lub mogą go zastępować. Czasem takie sygnały niewerbalne mogą przekazać więcej, niż te wypowiedziane słowami.

6. W komunikacji z osobami cierpiącymi na zaburzenia mowy, słuchu, wzroku można wykorzystać alternatywne metody komunikacji – pisanie, szablony liter, obrazki. Istotną cechą komunikacji z tymi osobami jest cierpliwość, uważność, mimika, gesty.

7. Należy docenić wysiłek osoby starszej, mimo braku dobrych wyników komunikacji. Nie odbierać jej prawa głosu i nie mówić za nią. Pamiętać, że również nastawienie do osoby starszej ma znaczący wpływ na przebieg komunikacji.

8. Osoby starsze stanowią dla społeczeństwa istotny czynnik ludzki, społeczny i ekonomiczny. Ich życie jest równie cenne i wartościowe, jak życie osoby młodszej. Należy szanować wszelkie prawa i godność osób starszych, umożliwić im pełne i efektywne uczestnictwo w społeczeństwie, zapewnić prawo do życia w sposób godny, bezpieczny, wolny od dyskryminacji, izolacji, zaniedbania i niezależny na tyle, na ile jest to możliwe.

9. W życiu każdego człowieka umiejętności komunikacyjne odgrywają istotną rolę, m.in. kształtują osobowości jednostki, zachowania społeczne, są podstawą interakcji społecznych. Poszerzanie wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej umożliwia głębsze poznanie i zrozumienie samego siebie oraz innych ludzi. Zdobycie nowych kompetencji uświadamia także istnienie zaburzeń myślenia, uczuć, działania, które wynikają z niewłaściwej komunikacji. Dbanie o lepszą sprawność komunikacji werbalnej i pozawerbalnej to zatem także troska o przyszłość własną i własne kontakty w okresie starości.



## Bibliografia

- Brzezińska A. I., Wilowska J. A., 2010, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, [w:] K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska (red.), *Pomyślna starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego, Poznań, s. 45–55.
- Cybulski M., Krajewska-Kułać E. (red.), 2016, *Opieka nad osobami starszymi. Przewodnik dla zespołu terapeutycznego*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Grzanka-Tykwińska A., Kędziora-Kornatowska K., 2010, *Znaczenie wybranych form aktywności*, „Gerontologia Polska”, nr 1 (18), s. 29–32.
- Krakiwiak P., Paczkowska A., Janowicz A., Sikora B., 2013, *Sztuka komunikacji z osobami u kresu życia*, Fundacja Lubię Pomagać, Gdańsk.
- Kocimska P., 2003, *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia”, nr 5.
- Makara-Studzińska M., 2012, *Komunikacja z pacjentem*, Wydawnictwo Czelej, Lublin.
- Małecka B. Z., 1985, *Elementy gerontologii dla pedagogów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Milewski S., 2011, *Mowa dorosłych kierowana do niemowląt. Studium fonostatystyczno-fonotaktyczne*, wyd. 2, Harmonia Universalis, Gdańsk.
- Nelson T. D., 2003, *Psychologia uprzedzeń*, przeł. A. Nowak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Nussbaum J. F., Williams A., 2013, *Intergenerational Communication Across the Life Span*, Routledge, New York.
- Pikuła N. G., 2015, *Poczucie sensu życia osób starszych: Inspiracja do edukacji w starości*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Riemann F., Kleespies W., 2006, *Jak szczęśliwie przeżyć drugą połowę życia*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Stierin I. A., 2013, *Obszczenie so starszym pokoleniem*, Woroneż, Istoki.
- Steuken S., 2012, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Straś-Romanowska M., 2001, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 263–292.
- Szokolak D., 2011, *Komunikacja z ludźmi starszymi w warunkach instytucjonalnych zdaniem mieszkańców i pracowników Domu Pomocy Społecznej dla osób w podeszłym wieku*, [w:] Z. Szarota (red.), *Starość zależna – opieka i pomoc społeczna. Perspektywa gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Krakowskie, Kraków, s. 107–122.
- Tłokiński W., 1985, *Mowa ludzi u schyłku życia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Wasilewski T. P., 2000, *Społeczne uwarunkowania problemów komunikacji interpersonalnej pacjentów geriatrycznych*, „Annales Universitatis Curie-Skłodowska” 55, Suplement nr 7 (67), s. 341–345.
- Zajac-Lamparska L., 2011, *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 419–431.