

WŁADYSŁAWA PILECKA

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
Institute of Psychology, Jagiellonian University, Kraków
e-mail: wladyslawa.pilecka@uj.edu.pl

Recenzja: Maria Kielar-Turska (red.) (2016), *Starość. Jak ją widzi psychologia*. Kraków: Wydawnictwo WAM Księża Jezuici

Dynamiczny postęp w naukach medycznych wyraźnie wydłużył życie człowieka, lecz nie jest on pewnym gwarantem wysokiego poziomu jego jakości. W ciągu ostatnich 50 lat liczba ludzi powyżej 60. roku życia podwoiła się i obecnie osoby te stanowią około 6% populacji, a do 2025 roku procent ten wzrośnie do 12. Jakość życia seniorów zależy nie tylko od warunków, które zapewniają różne organy administracji państwowej oraz instytucje opieki zdrowotnej, ale także od przygotowania samych seniorów do sprostania wyzwaniom tego etapu życia. Dlatego też dynamizowanie podmiotowych zasobów osób osiągniętych późną dorosłość budzi coraz większe zainteresowanie przedstawicieli nauk medycznych, społecznych i humanistycznych. W ostatnich dwóch dekadach zorganizowano wiele konferencji służących wymianie stanowisk teoretycznych i rezultatów eksploracji empirycznych na temat starzenia się i starości, częściej w różnych dyscyplinach tych nauk, rzadziej natomiast w obszarze jednej z nich. Pokłosiem tych konferencji najczęściej są opracowania zbiorowe dobrze ukazujące aktualny stan teorii i badań w poszczególnych naukach.

Książka *Starość. Jak ją widzi psychologia* pod redakcją naukową Marii Kielar-Turskiej jest owocem naukowej konferencji poświęconej starości z perspektywy rozważań teoretycznych i badań empirycznych w obszarze psychologii, zorganizowanej w 2015 roku przez Instytut Psychologii Akademii Ignatianum w Krakowie. Artykuły przedstawione w tej monografii dotyczą szerokiego spektrum zagadnień, najczęściej są rezultatem projektów badawczych zrealizowanych zarówno w paradygmacie badań ilościowych, jak i jakościowych, co zasługuje

na podkreślenie, gdyż pozwala czytelnikowi poznać specyfikę wieku senioralnego przez odkrywanie tego, co dla osób osiągających ten wiek jest wspólne i prawidłowe, a co jest indywidualne i niepowtarzalne.

Monografia składa się z sześciu części tematycznych, obejmujących 25 rozdziałów, których rozważania zostały ułożone według zasady „od ogółu do szczegółu”, czyli od generalnych refleksji nad naturą starości i jej znaczeniem w biegu życia ludzkiego aż do mniej lub bardziej szczegółowej charakterystyki różnych wymiarów psychospołecznego funkcjonowania i codziennej egzystencji seniorów.

Część pierwsza *Psychologiczne rozważania nad naturą starości* obejmuje pięć artykułów, z których trzy mają charakter czysto teoretyczny lub teoretyczno-przeglądowy, a dwa teoretyczno-empiryczny. Maria Straś-Romanowska, autorka pierwszego tekstu *Starość: kres rozwoju czy kontynuacja? Czas utrapień czy dar losu?*, prowadzi czytelnika do odkrycia sensu tego okresu przez ukazanie jego paradoksów w biologicznej, psychicznej, społecznej i duchowej płaszczyźnie ludzkiej egzystencji, przeciwieństw w obrazie osobowości starszego człowieka i dylematów jego aktywności. Rozważania te z pewnością zachęcą do autorefleksji osoby dojrzałe, a także ułatwią wzajemne rozumienie i porozumienie młodych i starszych generacji. Artykuł Henryka Olszewskiego *Psychologiczny przegląd („remanent”) w zbiorze zjawisk starości* niejako egzemplifikuje treści pierwszego za pomocą faktów empirycznych. Autor dokonuje przeglądu licznych badań, w tym również własnych, nad fizycznym, poznawczym i społecznym funkcjonowaniem

osób w wieku senioralnym, nad jakością ich życia oraz dobrostanem psychicznym. Dokonuje swoistego remanentu w piśmiennictwie poświęconym wiekowi senioralnemu, aby ukazać jego atuty i przełamać negatywne stereotypy społeczne. W artykule trzecim *Psychologiczna moc leciwych neuronów* Krzysztof Jodzio charakteryzuje relacje między mózgiem a umysłem w procesie starzenia się. Kwestie te interesowały badaczy już w XIX wieku, a wyniki ich klinicznych obserwacji znajdują potwierdzenie we współczesnych badaniach neuropsychologicznych. Rozważania autora zmierzają do pozytywnej weryfikacji tezy o indywidualnej ścieżce starzenia się i o pomyślnym starzeniu się u większości osób, jeśli nie dotyczą ich choroby demencyjne. Czwarty artykuł *Doświadczenia autobiograficzne osób długowiecznych. Przegląd badań i studium empiryczne* autorstwa Tomasa Frąckowiaka jest poświęcony stulatkom. Przegląd badań i wnioski z narracyjnej opowieści o własnym życiu osoby mającej 102 lata pozwoliły Autorowi nakreślić pozytywny obraz procesu starzenia się i starości w sytuacji tak długo trwającego życia, jak również w kontekście warunków, które ten dodatni bilans życia zapewniały. Ostatni artykuł tej części *O starości w dzienniku intymnym Zbigniewa Pietraśińskiego (1926–2010)* przygotowany przez Teresę Rzepę ma szczególne znaczenie. Starość została w nim ukazana z perspektywy autorefleksji osoby będącej psychologiem, piszącej dziennik przez ostatnie 19 lat swojego życia i poddającej stwierdzone fakty analizie naukowej. Rzadka to okazja.

W części drugiej *Obrazy życia: w starości i starości* zamieszczonych zostało sześć artykułów odwołujących się najczęściej do opisu starości jako etapu biegu ludzkiego życia przez pryzmat społecznych stereotypów lub wybranych form aktywności seniorów. Na podstawie lektury tej części czytelnik może stworzyć sobie ogólną charakterystykę starości z perspektywy zewnętrznej (co inni myślą o starości) i wewnętrznej (co sądzą o niej sami seniorzy).

Pierwszy artykuł *Wizerunek życia osób starszych w percepcji seniorów i młodzieży – stereotypy a rzeczywistość. Analiza wybranych uwarunkowań społeczno-demograficznych przy-*

gotowany przez Mariannę Dąbrowską-Wnuk oraz Yvonę Woźniakovą ma charakter empiryczny. Autorki opracowały własne narzędzie, Skalę Wizerunku Starości, i wykorzystały je w badaniach młodzieży i osób w podeszłym wieku celem porównania obrazu starości tworzonego przez dwie różne generacje oraz określenia roli w jego powstawaniu wybranych zmiennych socjodemograficznych: płci i doświadczenia bycia razem z seniorami w rodzinie. Okazało się, że bardziej pozytywny, czyli niezgodny ze stereotypami obraz starości, kreują seniorzy, młodzież natomiast tworzy wizerunek bardziej negatywny, i decydują o nim rzadsze i mniej satysfakcjonujące kontakty z dziadkami. Artykuł Elżbiety Dryll, Urszuli Tokarskiej i Anny Cierpki *Międzypokoleniowy przekaz generatywny w narracji epistolograficznej seniorów* jest tekstem oryginalnym dzięki zastosowaniu w badaniu niekonwencjonalnej techniki – formy listu do wnuka. Analiza jakościowa pozyskanych wytworów ujawniła, że dziadkowie starali się przekazać swoje doświadczenie, ale w postaci różnych porad i przestróg życiowych, rzadziej w formie autokrytyki, która budziłaby wśród wnuków największe zainteresowanie. Owocny przekaz życiowej mądrości nadal pozostał tajemnicą. Celem trzeciego artykułu *Obraz drogi życia w percepcji osób w późnej dorosłości* autorstwa Joanny Cichosz-Sadowskiej i Marii Kielar-Turskiej było ukazanie bilansu życiowego badanych seniorów w poszczególnych etapach ich życia: dzieciństwo, młodość, dorosłość, starość, a także ich subiektywnej oceny własnego funkcjonowania poznawczego i refleksji nad problemami egzystencjalnymi: odkrywaniem sensu życia i roli w nim wartości religijnych. Kamil Jezierski w artykule *Obraz dzieciństwa w późnej dorosłości* podejmuje próbę rozstrzygnięcia dwóch zasadniczych kwestii: treści obrazu dzieciństwa u osób we wczesnej i późnej dorosłości oraz jej poznawczej modyfikacji i znaczenia w osobowym rozwoju badanych. Analiza jakościowa oraz ilościowa zawartości treściowej wywiadów pokazała, że dzieciństwo w pamięci seniorów jest bardziej rozbudowane i spójne, ponadto ma duże znaczenie w bilansie ich życia i w budowaniu własnej tożsamości w porównaniu

z młodymi dorosłymi. Artykuł *Relationships between couples in old age / Bliskie związki w okresie starości* w opracowaniu Marii Pilar Martinez Diaz ma charakter przeglądowy. Rozważania w nim zawarte są rezultatem studiów bogatej literatury obcojęzycznej i koncentrują się wokół następujących ważnych zagadnień: zmiany i wyzwania stojące przed starzejącymi się małżeństwami; przejście na emeryturę, opieka w starzejących się rodzinach, choroby, szczególnie otepienne; satysfakcja małżeńska; zdrowie w długoterminowym małżeństwie; szczęście i jego gwaranty; zasady budowania przyjaźni – buduj mapy miłości, dziel się zachwytem i uwielbieniem, odpowiadaj na oferty zbliżenia emocjonalnego. Tekst skłania do autorefleksji i zadumy, ma wartość terapeutyczną i promocyjną. Ostatni artykuł tej części (*Relacje między rodzeństwem z perspektywy przeszłych doświadczeń seniorów*) został przygotowany przez Martę Kosiół na podstawie wywiadów przeprowadzonych z 32 osobami w wieku około 70 lat. Analiza jakościowa wypowiedzi badanych dowiodła, że posiadanie rodzeństwa jest szczególnie doceniane w podeszłym wieku, gdyż zapewnia ono wsparcie w sytuacjach trudnych, a same kontakty z rodzeństwem dają uczucie bliskości i przywiązania, wzmacniają satysfakcję z życia.

Część trzecia *Poznawcza aktywność seniorów: funkcje zarządzające, pamięć, orientacja w czasie i w przestrzeni* zawiera cztery artykuły bardzo specjalistyczne z obszaru psychologii poznawczej w odniesieniu do osób w wieku senioralnym. Dwa z nich mają charakter typowo empiryczny, autorzy opisują metodę i procedurę badań, a dwa kolejne stanowią syntezę rezultatów badań publikowanych przez innych autorów, jak również autorów recenzowanych tekstów. Pierwszy tekst *Negative relationships between executive functions and implicit learning / Ujemne związki między funkcjami zarządzającymi a uczeniem się utajonym* w opracowaniu dwóch badaczy z Węgier, Marty Virag i Dezso Nemetha, przedstawia uogólnienia płynące z licznych badań publikowanych w literaturze światowej oraz swoich własnych celem weryfikacji hipotezy o rywalizacyjnej zależności między funkcjami zarządzającymi

związanymi z płatem czołowym a utajonym uczeniem sekwencji, u podstaw którego leżą sieci czołowo-prążkowiowe. Im słabsze jest funkcjonowanie płata czołowego i/lub słabsze połączenia płata czołowego z innymi obszarami mózgu, tym lepsze – wykonanie zadań uczenia się utajonego. Poznanie tych mechanizmów ułatwi opracowanie programów rehabilitacji poznawczej. Edyta Bonk w artykule *Efektywność treningu pamięci dla seniorów* dowodzi, że trening pamięci pomaga utrzymać lub poprawić funkcjonowanie poznawcze seniorów, szczególnie zaś pamięci operacyjnej, krótkotrwałej i prospektywnej. Ponadto stanowi on specyficzną ochronę optymalnego i stabilnego poziomu procesów poznawczych osób w okresie późnej dorosłości oraz warunek ich aktywnego i pomyślnego starzenia się. Z kolei Matthew A. Harris i Thomas Wolbers w artykule *How age-related strategy switching deficits affect wayfinding in complex environments / Wpływ związanych z wiekiem deficytów w przełączaniu strategii na znajdowanie drogi w złożonych środowiskach* pokazują, w jaki sposób względnie niewielkie związane z wiekiem uszkodzenie w pojedynczym procesie wykonawczym (np. przełączaniu strategii) może się przyczyniać do znacznych skutków w codziennym życiu starszych osób (trudności w elastycznym poruszaniu się w przestrzeni). W ostatnim tekście tej części o charakterze przeglądowym *Szacowanie czasu przez osoby w wieku senioralnym* autorstwa Beaty Winnickiej dyskutowana jest kwestia, w jakim stopniu szacowanie czasu może być wskaźnikiem zmian związanych ze starzeniem się w funkcjonowaniu poznawczym człowieka ze względu na to, że zarówno szacowanie czasu, jak i uwaga oraz pamięć robocza związane są z tymi samymi strukturami w mózgu oraz systemem neurotransmiterów. Na podstawie przedstawionego przeglądu badań trudno jest rozstrzygnąć ten problem, niemniej pozwala on ustalać dalsze kierunki eksploracji empirycznej.

Przedstawione artykuły nie są łatwe w odbiorze, ukazują złożoność wzajemnych relacji między zmianami w strukturze i funkcjach centralnego układu nerwowego a problemami w funkcjonowaniu poznawczym osób w okresie

senioralnym, a także możliwości prewencyjne w działaniach rehabilitacyjnych.

Część czwarta *Osobowość i problemy egzystencjalne późnej dorosłości* obejmuje pięć tekstów, z których dwa dotyczą osobowości i powstały na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych, a pozostałe rozważają najważniejsze, a zarazem najtrudniejsze problemy egzystencjalne tego okresu życia: własnej godności i świadomości własnej śmierci. Zenon Uchnast w artykule *Integralność psychospołeczna i osobowa u seniorów oraz narzędzie do jej psychologicznego pomiaru* przybliży czytelnikowi rozumienie integralności psychospołecznej człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem jego starości z perspektywy teorii Erika Eriksona i podejść synergetycznych, a następnie uwiarygodnia je przez pomiar empiryczny. Autor opracował polską wersję kwestionariusza Gwendolyn A. Hawley *The Measures of Psychosocial Development (Inwentarz Rozwoju Psychospołecznego)* i wykorzystał go wraz z Kwestionariuszem Orientacji Prospektywnej Kingi Tucholskiej oraz autorską Skalą Wzajemności Proaktywnej i Nadziei Podstawowej w badaniu 206 seniorów. Analiza ilościowa wyników pozwoliła wyróżnić cztery grupy o istotnie różnych poziomach integralności psychicznej: osoby z brakiem partnerskiej wzajemności (20%), seniorów z nasilającą się potrzebą zabezpieczenia i obrony stanu posiadania (18%), osoby osiągające wysoki poziom integralności osobowościowej i społecznej (20%) oraz osoby zabiegające o skuteczną ochronę i zabezpieczenie siebie (41%). W artykule *Starość wybitnych twórców – czas spełnienia czy niemocy twórczej* Grażyna Mendecka, opierając się na studiach faktów biograficznych, wypowiedziach samych twórców na temat własnej starości oraz opiniach ekspertów oceniających ich późne osiągnięcia próbuje odpowiedzieć na pytanie, czy wiek senioralny dla wybitnych twórców w różnych dziedzinach (nauka, muzyka, malarstwo, proza i poezja) jest okresem gorczy i rozczarowania sobą, czy też czasem pozytywnych podsumowań i poczucia samospelnienia. Autorka swoje bardzo interesujące rozważania konkluduje następująco: wybitni twórcy do końca prowadzą aktywne życie

w uprawianej przez siebie dziedzinie, a ich późne dzieła są najbardziej dojrzałe. W artykule *Mentalna podróż w czasie – wybrane aspekty przyszłości transcendentalnej osób starszych* autorki, Celina Timoszyk-Tomczak i Beata Bugajska, rozróżniają przyszłość transcendentalną od transcendentnej i koncentrują swoją uwagę na pierwszej, czyli na wyobrażeniach i przekonaniach osób starszych dotyczących życia duchowego po śmierci. Swoje inspiracje autorki czerpały z ustaleń naukowych Philipa Zimbardo i Johna Boyda, wykorzystały w swoich badaniach również kwestionariusz tych autorów, jednak wyraźnie zmodyfikowany. Zastosowały także Skalę Satysfakcji z Życia w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego. Wyniki badań nie potwierdziły związku nastawień transcendentalnych z satysfakcją z życia u badanych osób. Problematyka artykułu *Starzenie się z godnością* autorstwa Stanisławy Steuden koncentruje się wokół najważniejszego wyzwania dla współczesnych społeczeństw jak również samych seniorów – dobrego przystosowania się do starości. Za istotne wyznaczniki tego procesu autorka przyjmuje poczucie godności i poczucie własnej wartości. Społeczeństwo powinno stworzyć ku temu określone warunki, a sami seniorzy powinni podjąć trud przekraczania własnych ograniczeń, stawiania sobie określonych zadań i budowania pozytywnych relacji ze sobą samym i z innymi ludźmi. Jacek Bielas w tekście *Maxa Schelera przeżycie ukierunkowane na śmierć – przyczynek do sprawy fenomenologicznego i psychologicznego ujęcia problematyki orientacji temporalnej w cyklu życia* konfrontuje czasowy aspekt ludzkiego życia w ujęciu psychologii z ujęciem fenomenologicznym. W tym celu analizuje dwie książki: Maxa Schelera *Cierpienie, śmierć, dalsze życie* oraz Czesława Nosala i Beaty Bajcar *Czas psychologiczny – wymiary, struktura, konsekwencje*. Autor ukazuje ograniczenia każdego z tych podejść w rozumieniu doświadczania czasu przez człowieka, zarówno w warstwie teoretycznej, jak i metodologicznej, opowiadając się za ich komplementarnością i płynących z niej korzyści poznawczych.

W części piątej *Formy aktywności osób starszych* uwzględniono trzy artykuły o cha-

rakterze empirycznym dotyczące czasu wolnego, aktywności zawodowej i uczestnictwa w działalności uniwersytetów III wieku osób w okresie późnej dorosłości. W pierwszym artykule *Związki sposobów gospodarowania czasem wolnym przez osoby w wieku senioralnym z ich kondycją poznawczą* Karolina Byczewska-Konieczny na podstawie badań empirycznych wyróżnia trzy style gospodarowania czasem wolnym: edukacyjny, kulturalny i kulturalno-fizyczny. Lepsza kondycja poznawcza seniorów sprzyja ich aktywności w czasie wolnym, z kolei styl edukacyjny spędzania wolnego czasu w szczególności sposób stymuluje ich funkcjonowanie poznawcze. Magdalena Sierocińska i Maryla Goszczyńska w artykule *Aktywność zawodowa osób po 50. roku życia i jej związek z dobrostanem psychicznym* rozważają społeczny i jednostkowy wymiar pracy jako wartości w życiu człowieka na podstawie studiów literaturowych i badań empirycznych prowadzonych wśród pracowników w wieku 50+ oraz ich pracodawców. Autorki potwierdziły istnienie silnych stereotypów dotyczących niższej efektywności zawodowej starszych pracowników wśród pracodawców oraz pozytywne znaczenie aktywności zawodowej dla psychospołecznego funkcjonowania pracowników oraz dla ich dobrostanu psychicznego. Trzecia praca *Uniwersytety trzeciego wieku jako przestrzeń dla ochrony międzypokoleniowej transmisji wartości* przygotowana przez Wandę Matras-Mastelarcz ukazuje znaczenie uniwersytetów trzeciego wieku w aktywizacji starszych osób w ogóle, ze szczególnym uwzględnieniem roli tych uniwersytetów w międzypokoleniowym procesie przekazywania wartości. W toku realizacji różnych projektów dla seniorów w małopolskich i śląskich uniwersytetach trzeciego wieku autorka zaproponowała uczestnikom napisanie listu do potencjalnego lub konkretnego wnuka, w którym przekazują mu swoje życiowe doświadczenie. W listach tych seniorzy dokonywali swego bilansu własnego życia, najczęściej był on pozytywny, ale też często autokrytyczny.

Ostatnia część monografii, szósta, *Jakość życia w starości – psychospołeczna sytuacja*

seniorów z niepełnosprawnością zawiera dwa teksty, w opracowaniu Agnieszki Treli *Senioralność osób starszych z niepełnosprawnością intelektualną – możliwości i ograniczenia* oraz Małgorzaty Talipskiej *Starość Głuchych – zarys problemów społecznych*, które ukazują psychologiczną, społeczną i prawną sytuację seniorów dotkniętych odmienną niepełnosprawnością. Są to artykuły ważne z punktu widzenia społecznego interesu.

Książka jako opracowanie zbiorowe charakteryzuje się różnorodnością podejmowanych problemów badawczych, ich podstaw teoretycznych i rozstrzygnięć metodologicznych – ukazuje aktualny stan badań psychologicznych, głównie polskich, nad psychospołeczną kondycją seniorów, ich światem przeżyć, rozumieniem siebie, własnego życia, otaczającego świata, a także nad percepcją społeczną starości jako nieuniknionego etapu ludzkiego losu. Należy ją uznać za pozycję ważną na rynku wydawniczym zarówno dla przedstawicieli środowisk naukowych, jak i instytucji podejmujących działania praktyczne będące wyrazem troski o zdrowie somatyczne, dobrostan psychiczny i jakość życia osób w okresie późnej dorosłości. Pierwszym ułatwi określenie przyszłych kierunków konceptualizacji teoretycznych i eksploracji empirycznych, drugim zaś pozwoli lepiej rozumieć potrzeby seniorów oraz opracować skuteczne programy wspomagające ich psychospołeczne funkcjonowanie i aktywność życiową. Z pewnością będzie stanowić źródło rzetelnej wiedzy psychologicznej dla studentów wszystkich kierunków z obszaru nauk społecznych i dla niektórych z zakresu nauk humanistycznych i medycznych. Może stanowić ciekawą lekturę dla samych seniorów, może rozbudzić ich autorefleksję, motywację do ustawicznego samodoskonalenia i samospelnienia, być może spóźnionego odkrycia i urzeczywistnienia własnych talentów. Jest monografią przygotowaną przez wielu autorów, prawdziwie zafascynowanych fenomenem zmierzchu życia człowieka, dla potencjalnie dużej grupy czytelników poszukujących odpowiedzi na pytania związane z biegiem i sensem ludzkiego życia.