

STAROŚĆ

JAK JĄ WIDZI  
PSYCHOLOGIA

SIŁA UMYSŁU  
W STAROŚCI

Redakcja  
Maria Kielar-Turska

Wydawnictwo Naukowe  
Akademii Ignatianum w Krakowie

Kraków 2019

© Akademia Ignatianum w Krakowie, 2019

Publikacja dofinansowana ze środków przeznaczonych na działalność statutową  
Wydziału Filozoficznego Akademii Ignatianum w Krakowie

Recenzent  
dr hab. Dorota Czyżowska

Redakcja  
Krystyna Kajtoch

Projekt okładki i layout  
PHOTO DESIGN – Lesław Sławiński

Skład i łamanie  
Piotr Druciarek

ISBN 978-83-7614-406-1

Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 39 99 620 • faks 12 39 99 501  
wydawnictwo@ignatianum.edu.pl  
www.wydawnictwo.ignatianum.edu.pl

Dystrybucja: WYDAWNICTWO WAM  
Dział handlowy: tel. 12 62 93 254–255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl  
Księgarnia wysyłkowa: tel. 12 62 93 260  
www.wydawnictwowam.pl

# SPIS TREŚCI

## TABLE OF CONTENTS

Maria Kielar-Turska

Siła umysłu w starości. Wprowadzenie /  
The Power of Mind in Old Age. Introduction ..... 9

### **I. Spostrzeganie starości / Perceiving Old Age**

Anna Maria Manek

Bieg życia jako studium przypadku /The Course of Life as a Case Study ... 31

Grażyna Mendecka

Starość w percepcji wybitnych twórców /  
Outstanding Creators' Perception of Old Age..... 47

Wiebren Zijlstra

Mobility of Older Adults – How do Physical and Cognitive  
Capacities Influence the Performance of Mobility Related  
Activities in Daily Life? ..... 83

Wiebren Zijlstra

Sprawność ruchowa osób starszych – w jaki sposób zdolności  
fizyczne i poznawcze wpływają na wykonywanie czynności  
związanych z utrzymaniem sprawności fizycznej w życiu codziennym? .. 93

## II. Neurokognitywne mechanizmy i swoistość funkcjonowania poznawczego w starości / Neurocognitive Mechanisms and Specificity of Cognitive Functioning in Old Age

Adam Zemełka

Mózg i umysł w starożytnej myśli greckiej /  
Brain and Mind in the Ancient Greek Thought ..... 107

Shu-Chen Li

Plasticity for Lifelong Learning ..... 125

Shu-Chen Li

Neuroplastyczność a uczenie się w biegu życia ..... 143

Karolina Byczewska-Konieczny

Oblicza starości – o zróżnicowaniu populacji osób starszych pod  
względem funkcjonowania poznawczego / Faces of the Old Age –  
on the Heterogeneity of Elderly Population in Terms of Cognitive  
Functioning ..... 163

Waldemar Tłokiński

Między siłą umysłu a siłą języka: relacje u schyłku życia /  
Between the Power of the Mind and the Power of Language:  
Relations at the End of Life ..... 179

## III. Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu / Wisdom as a Great Mental Equipment

Stanisława Tucholska

Mądrość w perspektywie psychologicznej /  
Wisdom in Psychological Perspective ..... 193

Maria Straś-Romanowska

Człowiek stary, czyli mądry (?) /  
Is an Old Man Necessarily a Wise Man? ..... 215

Henryk Olszewski

Dysadaptacja w starości jako forma słabości umysłu /  
Disadaptation in Old Age as a Form of Weakness of the Mind ..... 233

#### IV. Wspomaganie umysłu seniora / Supporting a Senior's Mind

Bartosz Maciej Wiśniewski

Polityka wsparcia rozwoju umysłu: senioralna asymetria /  
Developmental Support Policy: Asymmetry in Old Age ..... 251

Jacek Bielas, Łukasz Michalczyk

Neurofeedback jako metoda usprawniania funkcjonowania  
poznawczego osób w wieku senioralnym – zarys problematyki /  
Neurofeedback as a Method for Enhancing the Cognitive  
Functioning of the Elderly – a Review of Basic Questions ..... 259

Edyta Bonk

Wspomaganie umysłu seniora – metodyka treningów twórczości /  
Supporting the Senior's Mind – Methodology of Creativity Training .... 275

Iwona Sikorska, Joanna Mostowik, Natalia Lipp,  
Katarzyna Stadtmuller

Na tropach *ikigai*. Zaangażowanie w życie jako aspekt  
pomyślnego starzenia się / Tracing *Ikigai*.  
Active Involvement in Life as an Aspect of Positive Aging ..... 289

Anna Seredyńska

Osoby młode i starsze w wolontariacie hospicyjnym /  
Young and Older Persons in the Hospice Voluntary Service ..... 311

#### V. Osobowościowe i społeczne charakterystyki funkcjonowania seniora / Personal and Social Characteristics of a Senior's Functioning

Tomasz Frąckowiak

Cechy osobowości ludzi długowiecznych /  
Personality Traits of Long-Lived People ..... 329

Ludwika Wojciechowska, Ewa Szaciłło

Perspektywa temporalna a generatywność w trzech okresach  
dorosłości / Temporal Perspective and Generativity in Three  
Periods of Adulthood ..... 353

Joanna Cichorz-Sadowska, Kamil Jezierski, Beata Winnicka

Generatywność, aktywność i subiektywny dobrostan w późnej  
dorosłości / Generativity, Activity and Subjective Well-Being  
in Late Adulthood ..... 387

**Paweł Brudek, Stanisława Steuden,  
Grzegorz Ciuła, Tomasz Korulczyk**

Subiektywna ocena stanu zdrowia a wymiary psychospołecznego funkcjonowania osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości.  
Perspektywa teorii gerotranscendencji Larsa Tornstama / Subjective Health Assessment and the Dimensions of Psychosocial Functioning in Early and Late Adulthood. The Perspective of Lars Tornham's Gerotranscendence Theory ..... 409

**Elżbieta Napora**

Związki w rodzinie wielopokoleniowej w ocenie młodzieży – perspektywa polska / Adolescents' View of Relationships in Multigenerational Families from the Polish Perspective ..... 435

**Maria Ledzińska, Weronika Kłakulak-Torba**

Znaczenie solidarności między pokoleniami w dobie starzenia się populacji – perspektywa edukacyjna / The Meaning of Cross-Generational Solidarity in the Population Ageing Era – Educational Perspective ..... 455

## **VI. Poczucie satysfakcji z życia w późnej dorosłości / The Sense of Satisfaction with Life in Late Adulthood**

**Elżbieta Dryll, Anna Cierpka, Urszula Tokarska**

Wartości w okresie późnej dorosłości a mądrość przekazywana w „liście do wnuka” / Values in Late Adulthood and Wisdom Transmitted in the „Letter to Grandchildren” ..... 485

**Czesław Walesa, Elżbieta Rydz**

Religijność osób w okresie starości w ujęciu Czesława Walesy poznawczo-rozwojowej koncepcji religijności / Religiosity of People in the Old Age in the Cognitive-Developmental Concept of Religiosity by Czesław Walesa ..... 513

**Hanna Liberska**

Źródła satysfakcji z życia w starości / Sources of Satisfaction with Life in Old Age ..... 537

**Celina Timoszyk-Tomczak**

Związki satysfakcji z życia i perspektywy czasowej w późnej dorosłości / Relations Between Life Satisfaction and Time Perspective in Late Adulthood ..... 553

Maria Kielar-Turska

Instytut Psychologii, Akademia Ignatianum w Krakowie  
Institute of Psychology, Jesuit University Ignatianum in Krakow  
e-mail: maria.kielar-turska@ignatianum.edu.pl

# SIŁA UMYSŁU W STAROŚCI WPROWADZENIE

---

## THE POWER OF MIND IN OLD AGE INTRODUCTION

Starzenie się postrzegane jest przede wszystkim w kategoriach zmian wyglądu, a informacje te decydują o zakwalifikowaniu osoby do określonej grupy wieku. Można powiedzieć, że wygląd ciała stygmatyzuje i uruchamia kategorizacyjny stereotyp. Pewnym ważnym przeciwstawieniem się takiej postawie wobec starości jest zwrócenie się ku doświadczeniu, umiejętnościom i intelektualnej sprawności seniorów. Neurofizjolog Richard M. Restak (1999) przekonuje, że starzenie się nie jest niczym strasznym. Zmienia się nasz wygląd, ale umysł, jeśli o niego zadbamy, może być nadal sprawny. Tę prawdę dostrzegł w I. wieku p.n.e. Cynceron, co znalazło wyraz w stwierdzeniu: „Bo też rzeczy naprawdę ważnych nie dokonuje się za pomocą siły, giętkiego i zręcznego ciała, lecz dzięki przymiotom umysłu, charakteru, woli; te zaś przymioty nie tylko nie opuszczają człowieka na starość, ale owszem, zwykle się wtedy jeszcze pomnażają”.

O tym, że umysł seniora może sprawnie funkcjonować, przekonują wyniki dawnych i współczesnych badań nad strukturą i funkcjonowaniem mózgu. Badania te pokazują, że mózg seniora jest inny, co nie musi oznaczać ograniczenia jego sprawności. Dojrzały mózg nie jest ani gorszy,

ani lepszy od młodego. Paradoksalnym efektem starości jest to, że umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje, na co zwrócił uwagę w XIX wieku Stefan Pawlicki (1874), a współcześnie sąd ten podtrzymuje Elkhonon Goldberg (2014). Mózg seniora jest po prostu inny – trzeba go poznać i przystosować się do jego sposobu funkcjonowania.

Naukowcy analizujący działanie człowieka w późnej dorosłości akcentują właśnie znaczenie sprawności umysłu jako najważniejszej funkcji zapewniającej poczucie istnienia, poczucie dobrostanu osobowościowego i społecznego. Cyceron stwierdzał: „Życ – to myśleć (*Vivere est cogitare*)”. A Goldberg przestrzega i poucza: „Lenistwo umysłowe w młodości zagraża twojemu mózgowi w wieku mocno dojrzałym. Intensywne życie umysłowe nie powinno nigdy ustać. Może i musi trwać do późnej starości” (Goldberg 2014: 302).

Starość umysłu sygnalizuje doznawanie wrażenia bezsensowności wydarzeń i brak poczucia ciągłości. Przecistawianie się starzeniu umysłu może być realizowane w różny sposób. Procesowi temu sprzyja, jak wykazują badania, aktywność fizyczna, dzięki czemu następuje lepsze dotlenienie mózgu, ale przede wszystkim mnożą się sęczki na wypustkach nerwowych. Ważne jest zachowanie sprawności manualnej na wysokim poziomie. Znaczącą rolę odgrywają częste okazje do rozmów, co pozwala na rozwijanie umiejętności zestawiania różnych, także przeciwstawnych sądów. Zachowaniu na długo sprawnego umysłu sprzyja prowadzenie dziennika, a sposób ten był i jest stosowany zarówno przez naukowców i artystów, jak i zwykłych ludzi. Niebagatelną rolę odgrywa posiadanie przyjaciół. Ostatni z wymienionych środków zapewniających umysłowi dobre działanie doceniał Cyceron, stwierdzając: „Czym sen dla ciała, tym przyjaźń dla ducha – odświeża siły”.

Pozytywny wpływ na dobre funkcjonowanie w wieku dojrzałym ma studiowanie, zwłaszcza nowej dziedziny wiedzy. A tego typu zajęcia możliwe są przez całe życie. Wprawdzie czas reakcji podczas uczenia wydłuża się, ale mądrość życiowa i doświadczenie pozwalają pokonać skutecznie ten mankament. Edukacja stanowi jeden z nurtów życia; jest wartością samą w sobie, a nie jedynie instrumentem do osiągnięcia czegoś. Można powiedzieć, że człowiek żyje, edukując się. Edukacja zapewnia utrzymanie procesów poznawczych w dobrej kondycji, sprzyja rozumieniu siebie i innych oraz budowaniu życiowej mądrości. Edukując się, czynimy nasze życie lepszym. Zdaniem Kazimierza Dąbrowskiego (1988)



w podejmowanej aktywności edukacyjnej przejawia się pasja rozwoju – jedna z najwyższych pasji ludzkich. Ucząc się, zdobywamy wiedzę i poznajemy nowe źródła informacji, nabywamy różnego rodzaju kompetencji, uczymy się zachowań adekwatnych do okoliczności, łagodzimy naszą samotność, a także zdobywamy autorytet.

Pozostawanie aktywnym poznawczo pozwala na osiągnięcie pełni człowieczeństwa, jak zauważa Stefan Szuman. Tezę tę rozwijał w dziele zatytułowanym *Osobowość i charakter*, stwierdzając: „Życie człowieka polega między innymi na poznawaniu i zgłębianiu rzeczywistości. Żyć, znaczy nie tylko egzystować, lecz sięgać coraz szerzej i głębiej w rzeczywistość przez coraz lepsze jej poznawanie. (...) Człowiek jest tym bardziej ludzki, im lepiej i głębiej rozumie otaczający go świat oraz własny organizm i swoją psychikę. Kto nie dba o to, aby wiedzieć i rozumieć, kogo nie stać na wysiłek przyswojenia wiedzy o świecie – ten nie rozwinął jeszcze w pełni swego człowieczeństwa. Przystajemy być żywotni, gdy chcemy już tylko żyć, a nie coraz lepiej rozumieć nasz byt” (Szuman 2014: 25–26).

Autorzy przedstawionych w monografii *Siła umysłu w starości* artykułów nie tylko opisują funkcjonowanie umysłu starego człowieka, zaznaczając wyraźne zróżnicowanie zarówno intraindywidualne, w zakresie poszczególnych funkcji psychicznych, jak i interindywidualne, odkrywając różnice między osobami będącymi w tym samym wieku. Pokazują także rozmaite formy aktywności, które bezpośrednio lub pośrednio przyczyniają się do utrzymania funkcji umysłowych w okresie późnej dorosłości na dobrym poziomie. Ponadto odkrywają, że wiedza i doświadczenie osób z okresu późnej dorosłości stanowi niebagatelny fundusz społeczny, który mógłby i powinien zostać pozytywnie wykorzystany.

\* \* \*

Wieloautorska monografia *Siła umysłu w starości* jest drugą pozycją z cyklu: *Starość jak ją widzi psychologia*<sup>1</sup>. Składa się z sześciu części, z których każda zawiera teksty ukazujące zaznaczoną w tytule problematykę z określonego punktu widzenia. I tak, w części pierwszej, zaty-

---

<sup>1</sup> Pierwsza ukazała się w 2017 roku, także pod redakcją Marii Kielar-Turskiej, w Wydawnictwie Ignatianum i WAM.

tułowanej *Spostrzeganie starości* znalazły się artykuły, których autorzy proponują, jak patrzeć na osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości. Opisy starości należy przedstawiać na tle biegu życia pojedynczych osób, bowiem obraz starości, bardziej niż obraz jakiegokolwiek innego okresu życia, zależy od tego, co wydarzyło się w okresach poprzedzających. Stąd w charakteryzowaniu osób w późnej dorosłości stosuje się zapoczątkowaną przez Charlotte Bühler w latach 30. XX wieku metodę biograficzną (Bühler 1999). Przykład biograficznego studium, przygotowanej metodą analizy przypadku, proponuje **Anna Maria Manek** w artykule *Bieg życia jako studium przypadku*. Autorka przedstawia bieg życia jednej osoby na tle historii, by pokazać, co mówi on o rozwoju w starości. Analizę przypadku umieszcza autorka na tle przywołania różnych koncepcji psychologicznych ujmujących rozwój z perspektywy *life-span*. Warto zauważyć, że perspektywa ta skłania do zajęcia się zarówno subiektywnym aspektem rozwoju (przeżycia, przeznaczenie), jak i obiektywnymi rezultatami rozwoju (wytwory). W analizowanym przypadku autorka pokazuje przewagę postawy zadaniowej; charakteryzuje indywidualne właściwości osoby, treścią przeznaczenia której jest działalność dla sprawy (tworzenie formacji wojskowej). Struktura życia analizowanej osoby jest normalna, choć skrócona i odznacza się przewagą dzieła nad życiem. Jednocześnie autorka wskazuje na siłę potrzeb rozwoju, takich jak intencjonalność, kształtowanie przeznaczenia, kompetencja biograficzna. Prezentowane studium ma walory edukacyjne, ukazuje bowiem, na czym polega metoda analizy przypadku w badaniach nad biegiem życia.

**Grażyna MendECKA** w artykule *Starość w percepcji wybitnych twórców* ukazuje dotyczące starości spostrzeżenia wybitnych twórców z różnych dziedzin sztuki. Analizując materiały biograficzne, zwłaszcza te w formie dzienników, listów, przedstawia autorka przeżycia twórców w późnej dorosłości. Zwraca uwagę zarówno na ich witalność, zaangażowanie profesjonalne (np. Tomasz Stańko, Krzysztof Penderecki), jak i odczuwanie upływu czasu i niekiedy negatywną ocenę ostatniego okresu życia (np. Kazimierz Kutz). Osoby w późnej dorosłości dostrzegają rozdźwięki między wyglądem fizycznym i samopoczuciem, między zyskami i stratami, osiągnięciami i upadkami. Twórcy szukają rozwiązań tego rodzaju problemów w postaci nowych form aktywności (np. Christian Andersen) lub dowartościowania procesu przemijania. W życiu starego człowieka, jak

zauważają twórcy, istotną rolę odgrywają kontakty społeczne – zarówno z rodziną, dziećmi, jak i przyjaciółmi, znajomymi. Stąd starają się utrzymywać dotychczasowe lub nawiązywać nowe kontakty. Nieobce są twórcom w późnej dorosłości przeżycia, niekiedy bardzo silne, związane ze stratą bliskich osób, co może prowadzić do wycofania się z życia towarzyskiego. Autorka zwraca uwagę na zagadnienia związane z przewidywaniem zakończenia życia, przeżywanie zbliżającej się śmierci. Pokazuje różnorodność postaw twórców wobec śmierci. Może być ona traktowana jako jedno ze zdarzeń życiowych, ostatnie, jako zdarzenie wywołujące lęk, a także jako zdarzenie przewidywane i oczekiwane w życiu. Poczucie nieuchronności śmierci może sprzyjać wzrostowi witalności bądź też prowadzić do wycofania się i oczekiwania końca. Akceptacja starości, jak pokazuje Mendelka, zależy od apetytu na życie, czego wyrazem jest aktywność twórcy.

W artykule *Sprawność ruchowa osób starszych – w jaki sposób zdolności fizyczne i poznawcze wpływają na wykonywanie czynności związanych z utrzymywaniem sprawności fizycznej w życiu codziennym?* **Wiebren Zijlstra** zwraca uwagę, że w społeczeństwach zwiększa się liczba osób starszych. Ich pełne uczestnictwo w życiu społecznym wymaga dobrze funkcjonowania poznawczego i fizycznego. Zijlstra ukazuje zatem człowieka w późnej dorosłości przez pryzmat jego sprawności ruchowej. W życiu codziennym działania związane ze sprawnością ruchową wymagają zasobów poznawczych, a zwłaszcza funkcji wykonawczych. Aktywność fizyczna jako jeden z aspektów stylu życia ma pozytywny wpływ na stan zdrowia. Badania prostej sprawności ruchowej, takiej jak wstawanie z krzesła – wykonywane wielokrotnie w ciągu dnia, wykazały, że sprawność ruchowa w życiu codziennym bardziej zależy od zdolności poznawczych niż fizycznych. Autor pokazuje, że dla zdrowia bardziej niż starzenie się szkodliwa jest bezczynność.

W części drugiej monografii, opatrzonej tytułem *Neurokognitywne mechanizmy i swoistość funkcjonowania poznawczego w starości* znalazły się artykuły, których autorzy charakteryzują neurokognitywny aspekt rozwoju osób w późnej dorosłości. Część tę otwiera artykuł **Adama Zemelki** *Mózg i umysł w starożytnej myśli greckiej*. Autor przedstawia poglądy czterech starożytnych filozofów (z V wieku p.n.e.), a mianowicie: Alkmajona z Krotony, Empedoklesa z Akragas, Anaksagorasa z Kladzomen, Demokryta z Abdery, na funkcjonowanie układu nerwowego i jego związek z życiem psychicznym człowieka, a przede wszystkim z umysłem.

Pokazuje rozległość wiedzy medycznej starożytnych Greków, a także podkreśla ich nowatorstwo. Warto zauważyć, że Zemelka nie tyle przedstawia poglądy starożytnych filozofów, co ich interpretacje w świetle prac współczesnych badaczy, a to pozwala wykazać nowatorstwo antycznych filozofów w ujmowaniu procesów myślowych jako produktów organicznych. Autor przywołuje i wyjaśnia terminy stosowane przez starożytnych na określenie rozumu, myśli. W pracach współczesnych naukowców można odnaleźć wiele idei zapoczątkowanych przez starożytnych. Antyczni filozofowie zwracali uwagę na utrzymanie równowagi między właściwościami organizmu (Alkmajon z Krotony), na proporcją elementów w organizmie (Empedokles z Akragas) oraz zależność tego stanu od środowiska. Ich zdaniem, umysł nadaje wszystkiemu porządek, wprawia wszystko w ruch (Anaksagoras z Kladzomen). Umysł jest zbiorem stanów, którego zadaniem jest pogłębianie informacji przekazywanych przez zmysły. Tylko odpowiednie korzystanie z informacji zmysłowych przybliży człowieka do rzetelnego poznania. Myślenie jest niezbędnym warunkiem życia (Demokryt z Abdery). Przywołanie myśli antycznych filozofów stanowi wartościową zachętę do przemyśleń nad istotą i funkcją umysłu w rozwoju człowieka.

**Shu-Chen Li** w artykule *Neuroplastyczność a uczenie się w biegu życia* pokazuje – na podstawie analizy prac zarówno prekursorów, jak i aktualnych przedstawicieli neuronauki – że rozwój jednostki przedstawia się jako rozwój samoregulującego się i adaptującego dynamicznego systemu neurokognitywnego. Na kontrolę poznawczą i funkcje motywacyjne wpływa dopamina. Autorka wyjaśnia ten proces, zaznaczając modulujący wpływ dopaminy na pamięć roboczą, uwagę, podkorowe procesy motywacyjne oraz wzajemne interakcje między procesami poznawczymi i motywacyjnymi. W kontekście tematu konferencji rozważa zagadnienie starzenia się modulacji dopaminergicznej. Wraz z wiekiem następuje pogarszanie się jakości modulacji dopaminergicznej, co zaznacza się takimi efektami jak: zwiększony szum neuronalny, zmienność czasu reakcji, osłabienie pamięci epizodycznej, roboczej i kontroli poznawczej. Autorka przedstawia wpływ treningu poznawczego na układ dopaminowy oraz zależności między modulacją dopaminergiczną a osłabieniem pamięci roboczej i epizodycznej. Najnowsze badania skierowane są na badanie roli nieinwazyjnego pobudzania mózgu (przeznaczaszkowa stymulacja

magnetyczna kory czołowej) w wyjaśnianiu powiązań między samoregulacją poznawczą i motywacyjną.

**Karolina Byczewska-Konieczny** w artykule *Oblicza starości – o różnicowaniu populacji osób starszych pod względem funkcjonowania poznawczego* zwraca uwagę, że starzenie jest procesem wyraźnie zróżnicowanym indywidualnie, co dotyczy zwłaszcza sfery poznawczej. Proces starzenia się poznawczego jest nieharmonijny, obserwuje się zatem u poszczególnych osób obniżenie możliwości poznawczych w różnym stopniu w zakresie różnych funkcji. Ponadto zaznacza się spore zróżnicowanie interindywidualne w zakresie poznawczego starzenia się. Wyniki badań wskazują, że niektóre funkcje nie ulegają obniżeniu w procesie starzenia się, ale utrzymują się na dobrym poziomie (np. funkcje słowno-pojęciowe, rozumowanie, uczenie mimowolne), a nawet wzrastają (inteligencja skrytalizowana). U prawie 2/3 osób normalnie się starzejących obserwuje się powolny spadek sprawności poznawczych, a jedynie u 10% osób występuje gwałtowne pogorszenie w funkcjonowaniu poznawczym. Zaobserwowane zmiany dotyczą szybkości przetwarzania informacji, sprawności uwagi oraz funkcji zarządzających. Autorka zauważa, że osoby o obniżonych wynikach w testach neuropsychologicznych zupełnie dobrze funkcjonują na co dzień. Wyjaśnienie zindywidualizowanego procesu zmian w sferze poznawczej poszukuje Byczewska-Konieczny w koncepcji SOC Paula Baltesa oraz w modelach rezerwy poznawczej opisanych przez Karen L. Siedlecki czy Timothy Salthouse'a. W ujęciach tych wskazuje się na znaczenie poziomu rozwoju osiągniętego w poprzednich okresach życia oraz na tempo zmian regresywnych. Autorka przedstawia hipotetyczny model źródeł rezerwy poznawczej i wskazuje na swoisty udział każdego z uwzględnionych czynników w poznawczym funkcjonowaniu w starości.

Do zagadnienia powiązań między językiem a umysłem, podejmowanego wciąż na nowo przez przedstawicieli wielu naukowych dyscyplin, powraca **Waldemar Tłokiński** w artykule *Między siłą umysłu a siłą języka: relacje u schyłku życia*. Autor zaznacza, że interakcje społeczne ulegają wyraźnym, często niekorzystnym zmianom w starości, a to właśnie kompetencja komunikacyjna jest najważniejszą składową kompetencji społecznej człowieka. Ocenianie sprawności komunikacyjnych, w których odzwierciedlają się sprawności intelektualne, wymaga uwzględnienia zarówno wskaźników językowych, jak i pozajęzykowych. Zdaniem Tłokińskiego, potraktowanie wskaźników językowych jako kryteriów

oceny umysłu, i *vice versa*, może być w niektórych przypadkach mylące, a nawet krzywdzące dla osób starzejących się. Teoretycznych podstaw wyjaśnienia relacji umysł – język poszukuje autor w koncepcjach lingwistycznych (Noam Chomsky) i psycholingwistycznych (Basil Bernstein). Umysł traktuje jako proces przetwarzania informacji, zaś język jako produkt tego procesu występujący w postaci systemu znaków. Autor pokazuje ich genetyczne, wzajemne powiązania. Zwraca ponadto uwagę na poznawcze (edukacja komunikacyjna), środowiskowe (inicjatywy społeczne wzmacniające sprawności werbalne) oraz behawioralne (empatia) odniesienia do procesu komunikacji. Sprawność komunikacyjną seniorów determinują deficyty kognitywne, zmiany w stanach emocjonalnych oraz w sferze oczekiwań społecznych. Sprawność ta zależy także od posiadanego doświadczenia językowego i ogólnego doświadczenia życiowego. Wiążąc kreatywność umysłu z rodzajami kodów wyróżnionymi przez Basila Bernsteina, autor rozważa cztery rodzaje komunikacji, a mianowicie: bogatą (kreatywny umysł i kreatywny język), ubogą (niekreatywny umysł i niekreatywny język), pseudoubogą (kreatywny umysł i zubożenie językowe), pseudobogatą (zubożenie aktywności umysłowej). Dwa ostatnie rodzaje zaznaczają się w starości, dając podstawę do niekorzystnych opinii o stanie umysłu starszych osób. Tłokiński proponuje strategie wspierania osób, które cechują tego rodzaju sprawności komunikowania się. Podsumowując swoje rozważania, autor podkreśla rolę utrzymania sprawności komunikacyjnej seniorów jako sposobu chronienia ich przed komunikacyjnym osamotnieniem i utrzymania poczucia dobrostanu.

Trzecia część monografii zatytułowana *Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu* zawiera teksty, które odsłaniają istotę zjawiska, jakim jest mądrość, wskazują jego korelaty oraz związek z wiekiem, a także pokazują, jak mądrość zapewnia pomyślne starzenie się. Część tę otwiera artykuł o charakterze przeglądowym, autorstwa **Stanisławy Tucholskiej**, zatytułowany *Mądrość w perspektywie psychologicznej*. Autorka zwraca uwagę na wielowymiarowość rozważanego zjawiska i jego złożoność. Na początek przywołuje różne rodzaje psychologicznych definicji mądrości, traktowanej jako układ cech, kompetencji, jako pozytywny rezultat rozwoju człowieka, jako system wiedzy pragmatycznej, bądź też jako wynik rozwoju inteligencji praktycznej. Autorka przeprowadza analizę pojęcia „mądrość” z perspektywy historycznej, zaznaczając brak przez długi czas zainteresowania tym zjawiskiem i podając powody tego stanu rzeczy. Równocześnie

wskazuje na wartości wynikające z zajęcia się problematyką mądrości. Zauważa rosnące zainteresowanie psychologów tą problematyką, co znajduje wyraz w rosnącej liczbie opracowań teoretycznych i empirycznych. Jednym z zagadnień rozważanych przez autorkę jest związek mądrości z wiekiem, ukazywany w różnych modelach: pozytywnym, spadku i krystalizacji. Rozważania zamyka przegląd psychologicznych charakterystyk ludzi mądrych, dotyczących sfery poznawczej (np. rozważa, trafny osąd, uwzględnienie różnych punktów widzenia), afektywnej (np. umiejętności emocjonalno-regulacyjne wyrażające się w tolerancji) i motywacyjnej (np. inwestowanie w dobrostan innych osób, dbałość o środowisko).

Zagadnie związku mądrości z wiekiem podejmuje także **Maria Straś-Romanowska** w artykule *Człowiek stary, czyli mądry (?)*. Autorka szuka uzasadnienia dla wiązania mądrości ze starością. Niektórzy psychologowie przyjmują, że mądrość stanowi ukoronowanie zmian rozwojowych, jest cnotą człowieka w pełni dojrzałego (Erik H. Erikson), stanowi dopełnienie całościowego rozwoju jednostki (Carl G. Jung). Jednakże cnoty tej, jaką jest mądrość, nie osiągają wszyscy seniorzy. Mądrość, zdaniem Straś-Romanowskiej, to filozoficzna postawa życiowa, służąca dobrej jakości życia; może przyjmować różne oblicza. Autorka przypomina różne rodzaje mądrości, takie jak: mądrość uczona (naukowa, wiedza ekspercka), praktyczna (umiejętność sprawnego funkcjonowania w życiu), duchowa, zwana mądrością serca (sprzyjająca odkrywaniu nadrzędnego sensu życia), transcendentna czy transpersonalna. Skupia się na mądrości duchowej, wyróżniając cechy osób przejawiających ten rodzaj mądrości. Wskazuje także czynniki sprzyjające krystalizowaniu się mądrości duchowej, specyficzne (predyspozycje osobowe, doświadczenie życiowe, refleksyjne usposobienie, wrażliwość aksjologiczna) oraz niespecyficzne (kontakt z mentorem). Zwraca uwagę na czynniki utrudniające krystalizowanie się mądrości, takie jak: nierozwiązane zadania rozwojowe, wycofujący styl życia, doświadczanie chronicznego stresu. Autorka zaznacza, że mądrość praktyczna jest bardziej wystawiona na naturalne, biologiczne ograniczenia, natomiast mądrość duchowa ma szanse utrzymywać się do późnej starości.

Uzasadnienie tezy, że pomyślnie starzeć się może tylko człowiek mądry, znajdujemy w artykule **Henryka Olszewskiego** *Dysadaptacja w starości jako forma słabości umysłu*. Zdaniem autora, u niektórych osób starszych zamiast mądrości obserwuje się brak działań adaptacyjnych,

oczekiwanych społecznie, co jest wynikiem niewypełnienia wcześniejszych zadań rozwojowych. W rezultacie u osób tych dochodzi do kulminacji strat. Dysadaptacja przejawia się, między innymi, w sposobie uczenia się (uczą się nowych rzeczy, ale szybko powracają do starych), przyjmowaniu postawy wrogości wobec otoczenia lub siebie samego, komunikacyjnym osamotnieniu, nasileniu się lęków egzystencjalnych. Mądrość związana jest z wyborem optymalnych dla życia aktywnych zachowań i umożliwia zmiany progresywne do późnej starości. O stylu adaptacji w starości rozstrzyga stopień dojrzałości osobowościowej.

Na czwartą część monografii, zatytułowaną *Wspomaganie umysłu seniora*, złożyły się teksty ukazujące różne sposoby wspomagania. Do rozważań na ten temat wprowadza artykuł *Polityka wsparcia rozwoju umysłu: senioralna asymetria* autorstwa **Bartosza Macieja Wiśniewskiego**. Autor wskazuje na potrzebę dostrzeżenia potencjału wiedzy i umiejętności seniorów oraz właściwego wykorzystania tego potencjału dla rozwoju społecznego – zapewnienia ciągłości dziejowej oraz dzielenia się wiedzą i praktycznymi umiejętnościami. Zwraca uwagę na zaznaczającą się w życiu seniorów asymetrię między wzrostem czasu wolnego po przejściu na emeryturę a ich aktywizowaniem społecznym. Polityka społeczna ogranicza się zwykle do „opiekuńczości egzystencjalnej i filantropii” – jak stwierdza Wiśniewski. Niedostateczna jest natomiast aktywizacja edukacyjna seniorów, sprowadzająca się do organizowania uniwersytetów trzeciego wieku, nie zawsze z uwzględnieniem specyfiki rozwojowej ich odbiorców. Zauważa także niekorzystne zjawisko społecznego wykluczenia seniorów z powodu ich trudności w pokonywaniu barier technologicznych. Sprawą społeczną dużej wagi jest, zdaniem autora, dostosowanie kształcenia instytucjonalnego seniorów do ich indywidualnego doświadczenia oraz właściwego wykorzystania potencjału rozwojowego seniorów.

Artykuł opracowany przez **Jacka Bielasa** i **Łukasza Michalczyka**, zatytułowany *Neurofeedback jako metoda usprawniania funkcjonowania poznawczego osób w wieku senioralnym – zarys problematyki* przynosi przegląd na razie skromnej literatury na rozważany temat. W wieku senioralnym obserwuje się spadek wydajności poznawczej. Możliwą formą reakcji na ten stan rzeczy jest metoda neurofeedbacku stosowana do naprawiania dysfunkcji neuronalnej. Metoda ta opiera się na zasadzie warunkowania instrumentalnego, w trybie uczenia mimowolnego i dowolnego. Neurofeedback spełniać może rolę terapeutyczną (likwiduje deficyty) oraz



treningową (optymalizuje działania). Badania pokazują, że starzejący się mózg podlega nadal neuromodulacji, a nawet może nastąpić zwiększenie efektywności w sferze poznawczej. Artykuł Bielasa i Michalczyka prezentuje behawioralną metodę wspomaganie umysłu seniora, która może być wykorzystana w miejsce bardziej humanistycznych metod, takich jak na przykład trening twórczości.

**Edyta Bonk** w artykule *Wspomaganie umysłu seniora – metodyka treningów twórczości* przedstawia doświadczenia własne w pracy z grupą seniorów. Pokazuje także, opierając się na wynikach wielu badań, efekty włączania seniorów w działania twórcze, zaznaczające się w sferze osobowości (np. poczucie niezależności, wzrost samooceny), zdrowia (zmniejszenie zażywania leków), poznawczej czy emocjonalnej (dobry nastrój). Powody podejmowania aktywności twórczej przez seniorów są zróżnicowane, co zauważyła autorka i co potwierdzają wyniki badań i rozważań wielu autorów. Osiągnięciem poznawczym autorki jest próba klasyfikacji postaw seniorów wobec podejmowania aktywności twórczej. Seniorzy często przyjmują postawy negatywne wobec podejmowania takich działań z powodu lęku przed ośmieszeniem się czy negatywną oceną innych. Są jednak i tacy, którzy widzą w twórczości pomysł na życie na emeryturze. Autorka pokazuje różnice w aktywności twórczej młodych i starych osób, akcentując obserwowane u seniorów dążenie do konsensualizmu, łączenie różnych pomysłów, refleksyjność i przejawianie obaw przed ośmieszeniem się. W artykule zostały zawarte wnioski z doświadczeń w pracy z seniorami w formie prowadzenia treningów twórczości, dotyczące sposobu przygotowywania treningów, wyboru zadań, sposobu podawania instrukcji czy też wyrażania opinii na temat prac seniorów. Autorka zwraca uwagę na obopólne korzyści – dla uczestników oraz dla prowadzących treningi twórczości; dla jednych i drugich mają wartość rozwijającą.

Autorki artykułu *Na tropach ikigai. Zaangażowanie w życie jako aspekt pomyślnego starzenia się*, **Iwona Sikorska**, **Joanna Mostowik**, **Natalia Lipp**, **Katarzyna Stadtmuller**, wiążą pomyślnie starzenie się z zaangażowaniem w życie, a podstawę takiego ujęcia znajdują w koncepcjach psychologii pozytywnej, psychologii Ja oraz w japońskiej idei *ikigai*, oznaczającej cel, powód, sens istnienia o charakterze indywidualnym. Badania japońskich seniorów wykazały, że posiadanie *ikigai* zwiększa żywotność, zmniejsza stres i lęk. Wyniki idiograficznych badań polskich seniorów, przeprowadzonych przez autorki, wykazały, że seniorzy łączą sens życia

z pracą, realizowaniem pasji czy misji. Życie, zdaniem seniorów, jest piękne, co wiąże się z indywidualnym doświadczeniem życiowym oraz kontaktami z innymi osobami. W radzeniu sobie z trudnymi zdarzeniami pomaga wiara w Boga, odporność psychiczna, pomoc ze strony innych osób, a także akceptacja przeciwności i mądrość życiowa. Zdaniem seniorów, chęć życia ulega zmianie w rozwoju, a dotyczy to takich obszarów, jak praca, rodzina, zdrowie, wartości duchowe. Rady seniorów wynikające z ich doświadczenia życiowego odnoszą się do relacji z innymi, kompetencji i wartości. Synteza otrzymanych wyników została przedstawiona w hierarchicznym modelu skonstruowanym według koncepcji *ikigai*. Okazało się, że o zaangażowaniu w życie decyduje przede wszystkim pasja i praca, a w mniejszym stopniu misja i powołanie. Na uwagę zasługuje sposób opracowania danych, pozostający pod wpływem koncepcji *ikigai*.

Rozważania na temat wspomagania rozwoju seniorów zamyka artykuł **Anny Seredyńskiej** *Osoby młode i starsze w wolontariacie hospicyjnym*. Autorka prezentuje wolontariat hospicyjny jako okazję do zmierzenia się z własną ograniczonością i śmiertelnością. Pełnienie roli takiego wolontariusza wymaga przyjęcia odpowiedniej hierarchii wartości oraz dysponowania doświadczeniem życiowym. Stąd osoby w późnej dorosłości najlepiej nadają się do tej roli, co potwierdzają wyniki badań prowadzonych w różnych krajach świata, a także wyniki badań samej autorki. Seredyńska przeprowadziła badania kandydatów w wieku wczesnej i późnej dorosłości na wolontariuszy w krakowskim Hospicjum św. Łazarza, najstarszym w Polsce. Na podstawie rozmów oraz skal motywacji stwierdzono związek między motywacją a wiekiem. Osoby starsze cechuje motywacja bezinteresowna; motywacja uwarunkowana uznawanymi wartościami i pragnieniem zrobienia czegoś dla innych. Osoby młodsze nie różnią się od starszych zaangażowaniem w wolontariat, ale ich motywacja jest raczej interesowna, uwarunkowana poszukiwaniem kontaktów i sprawdzaniem się w nich. Przeprowadzone badania dostarczają ważnych danych dla prowadzenia właściwej polityki społecznej dotyczącej grupy seniorów.

Piąta część monografii *Osobowościowe i społeczne charakterystyki funkcjonowania seniora* zawiera teksty, których autorzy próbują odpowiedzieć na pytanie o typowe cechy osobowości i społecznych zachowań osób w późnej dorosłości. Dane demograficzne z całego świata informują o zwiększającej się liczbie ludzi w wieku sędziwym, a fakt ten skłania do opisanie ich biologicznych, psychologicznych i społecznych cech

oraz odkrycia czynników umożliwiających tak długie życie. W ten nurt badań wpisują się studia nad właściwościami osobowości charakteryzującymi seniorów, prowadzone przez **Tomasza Frąckowiaka** i prezentowane w tekście *Cechy osobowości ludzi długowiecznych*. Autor przebadał osoby długowieczne oraz osoby w wieku wczesnego i późnego starzenia się w celu ustalenia nasilenia i stabilności cech osobowości. Do badania użył *Inwentarza Osobowości NEO-FII* Paula T. Costy i Roberta R. McCrae, stosowanego w dotychczasowych badaniach przez innych autorów. Okazało się, że seniorzy z okresu wczesnej i późnej starości oraz osoby długowieczne nie różnią się pod względem takich cech, jak otwartość, ugodowość, neurotyczność, osiągając w większości wyniki przeciętne. Zdaniem Frąckowiaka, taki wynik, zwłaszcza w zakresie ugodowości, może wskazywać na możliwości adaptacyjne seniorów każdej z badanych grup. Różnice międzygrupowe stwierdzono co do ekstrawersji i sumienności – w zakresie tych cech zaznacza się spadek nasilenia wraz z wiekiem. Uzyskane dane są odmienne od prezentowanych w badaniach innych autorów. Zdaniem Frąckowiaka nie jest to wynik niekorzystny dla polskich seniorów; raczej wskazuje na dobre przystosowanie osób długowiecznych.

Jak zmieniają się w rozwoju człowieka dorosłego podstawowe charakterystyki, takie jak generatywność i orientacja temporalna, pokazują **Ludwika Wojciechowska** i **Ewa Szaciłło** w artykule *Perspektywa temporalna a generatywność w trzech okresach dorosłości*. Charakterystyki te były precyzowane na przełomie XX i XXI wieku. Badania empiryczne nastawione były na poznawanie perspektywy temporalnej związanej z formułowaniem celów, z czym wiąże się generatywność. W badaniach uzyskano niejednoznaczne dane na temat powiązań orientacji temporalnej i generatywności, przy wykazaniu, że perspektywa temporalna zmienia się wraz z wiekiem. Autorki przeprowadziły własne badania w grupie 211 osób z trzech okresów dorosłości za pomocą kwestionariuszy Philippe Zimbardo i Johna Boyda do badania orientacji temporalnej oraz własnych kwestionariuszy do badania generatywności. Stwierdzono brak różnic między badanymi grupami w zakresie orientacji temporalnej, co zdaniem autorek uwarunkowane jest małym zróżnicowaniem statusu społeczno-ekonomicznego badanych osób. Okazało się, że jedynie zrównoważona akceptacja życia i upływu czasu wiąże się z wysoką generatywnością.

Związki między poczuciem dobrostanu w starości a generatywnością i samooceną były przedmiotem studiów prowadzonych przez

Joannę Cichorz-Sadowską, Kamila Jezierskiego i Beatę Winnicką a zaprezentowane zostały w artykule *Generatywność, aktywność i subiektywny dobrostan w późnej dorosłości*. Jak stwierdza wielu badaczy, satysfakcjonujące podsumowanie życia jest wyrazem dobrej adaptacji, co warunkuje dalszy pozytywny rozwój, wyrażający się w generatywności, nadal możliwej w późnej dorosłości. Autorzy przeprowadzili badania w 65-osobowej grupie seniorów w wieku powyżej 70. roku życia. Okazało się, że seniorzy oceniają pozytywnie swój dobrostan i postrzegają siebie jako osoby generatywne. Większość badanych ma przeciętną samoocenę. Według wypowiedzi badanych aktywność zmienia swoją formę w toku życia, ale w każdym okresie ważne są relacje rodzinne. Większość osób w późnej dorosłości dobrze adaptuje się do starości i czuje się produktywna, czego wyrazem jest troska o los młodego pokolenia. Autorzy zauważają, że cecha troski, tak charakterystyczna dla okresu średniej dorosłości, okazuje się istotna w okresie starości.

Rozważania teoretyczne i empiryczne studia nad związkami subiektywnej ogólnej oceny stanu zdrowia z profilem psychospołecznego funkcjonowania osób we wczesnej i późnej dorosłości zostały przedstawione przez Pawła Brudka, Stanisławę Steuden, Grzegorza Ciułę i Tomasza Korulczyka w artykule *Subiektywna ocena stanu zdrowia a wymiary psychospołecznego funkcjonowania osób w okresie wczesnej i późnej dorosłości. Perspektywa teorii gerotranscendencji Larsa Tornstama*. Badania przeprowadzono w grupie 562 osób, z dwu różnych okresów dorosłości: wczesnej i późnej, stosując zaadaptowane do polskich warunków narzędzia w postaci skal i kwestionariuszy. Przyjmując za podstawę opisu zmian w funkcjonowaniu psychospołecznym w okresie dorosłości teorię Larsa Tornstama, skupiono się na obszarze kosmicznym (poczucie sensu życia), osobowości (mądrość) i społecznym (wsparcie społeczne). Zastosowanie odpowiednich metod opracowania statystycznego (modelowanie równań strukturalnych – SEM) pozwoliło pokazać wpływ podstawowej zmiennej, subiektywnej oceny zdrowia na różne obszary funkcjonowania psychospołecznego. O ile wpływ taki nie zaznaczył się w okresie wczesnej dorosłości, to w okresie późnej dorosłości ujawnił się w obszarze kosmicznym (poczucie sensu życia) oraz osobowości (mądrość). Autorzy zaznaczają, że wynik ten należy przyjmować z ostrożnością; nie można orzekać z całą pewnością o wpływie, ale można mówić o powiązaniach. Badania pokazały, że osoby w późnej dorosłości cechuje poczucie sensu życia i mądrość,

co pozostaje w zgodności z dotychczasowymi wynikami badań i teoretycznych rozważań. Okazało się, że osoby te poszukują siły w sobie do mierzenia się z codziennymi trudnościami, a stan zdrowia nie wpływa na poszukiwanie pomocy. Fakt ten może wskazywać, zdaniem autorów, na pogłębiającą się świadomość utraty siły vitalnej wraz ze starzeniem się, a zatem stanowić o dobrej adaptacji do starości.

O relacjach wnuków z dziadkami i znaczeniu bliskości z nimi w okresie dorastania pisze **Elżbieta Napora** w artykule *Związki w rodzinie wielopokoleniowej w ocenie młodzieży – perspektywa polska*. Autorka zwraca uwagę na bliskość przestrzenną jako ważny czynnik wpływający na możliwość kontaktu. Taką bliskość zapewniają rodziny wielopokoleniowe. W takich przypadkach ważna jest także pomoc materialna seniorów dla swoich dzieci i wnuków.

Badania pokazują, że wychowanie przez samotną matkę może zagrażać demokratycznemu wychowaniu, co modyfikują relacje z dziadkami przez wzbogacanie doświadczenia w kontaktach z innymi i redukcję traumatycznych przeżyć. Badania porównawcze grupy adolescentów samotnych matek współzamieszkujących z dziadkami (grupa zasadnicza) i tylko z matką (grupa kontrolna) wykazały istotne różnice w relacjach rodzinnych. Dorastający z rodzin wielopokoleniowych postrzegali matkę jako zachęcającą do komunikowania się, gotową i otwartą na rozwiązywanie problemów. Z kolei dorastający mieszkający jedynie z matką postrzegali ją jako kontrolującą, rzadko wyrozumiałą. Okres dorastania stanowi trudny czas przekształcania relacji rodzinnych, co może prowadzić do zwiększania dystansu między rodzicem i dzieckiem. Czynnikiem modyfikującym pozytywnie tę sytuację mogą być współzamieszkujący dziadkowie. Opisane badania pokazały, że wielopokoleniowe rodziny dają więcej okazji do budowania bardziej zadowolających relacji, do wspólnych przeżyć, umacniania przywiązania. Współzamieszkiwanie z dziadkami ma także znaczenie dla dziadków, pozwala im bowiem odegrać znaczącą rolę w życiu wnuków.

Tę część monografii zamykają rozważania **Marii Ledzińskiej** i **Weroniki Kłakulak-Torby** pokazujące, że solidarność międzypokoleniowa stanowi konstytutywny element edukacji. Problem ten nabiera, zdaniem auterek, ważności w związku z zaznaczającym się procesem starzenia się społeczeństw w Europie, a fakt ten zmienia zasadniczo relację nauczyciel – uczeń. W artykule *Znaczenie solidarności między pokoleniami w dobie*

*starzenia się populacji – perspektywa edukacyjna* autorki dają charakterystykę współczesnego świata, w którym żyją także osoby w późnej dorosłości, z punktu widzenia przyrostu informacji, możliwości ich uzyskiwania i przetwarzania. Zwracają uwagę na przewagę procesów pobierania informacji nad procesami ich przetwarzania, co często wiąże się z bezkrytycznym przyjmowaniem informacji, a co dobrze oddają takie opisywane zjawiska, jak „strategia pędzącego strusia” czy „xero kultury”. Pokazują również, jakie cechy umysłu biorą udział w poszukiwaniu, selekcji i opracowywaniu informacji oraz jak istotne jest dostrzeżenie różnicy między wiedzą a informacją. Osoby starsze muszą się przystosować do zmieniającej się rzeczywistości opartej na technologii i informatyzacji. Regułą funkcjonowania współczesnych społeczeństw jest wykorzystanie techniki do efektywnego działania, a to wyzwala określone oczekiwania społeczne, także wobec seniorów. Wielu z nich świat jawi się jako niezrozumiały i zagrażający; mówi się wręcz o cyfrowym wykluczeniu seniorów. Stąd ważne jest podjęcie działań zmierzających do zwiększenia umiejętności cyfrowych starszych osób. Okazuje się, że w Polsce z sieci korzysta około 25% osób w późnej dorosłości. Istotny jest także sposób widzenia przez młodsze pokolenia osób starszych i ich możliwości uczenia się, czyli metapoznanie społeczne. Przedstawione problemy wiążą się z budowaniem solidarności między pokoleniami, co wymaga edukacji zarówno młodych, jak i starszych pokoleń – w celu budowania solidarności między nimi.

Na opisanie wartości życia w starości złożyły się cztery artykuły tworzące szóstą część monografii zatytułowaną: *Poczucie satysfakcji z życia w późnej dorosłości*. Ich autorzy przedstawili wartości uznawane przez osoby starsze, godne przekazania młodszemu pokoleniu; pokazali religijność jako zasadę wartościowania wyznaczającą najwyższe i najbardziej doniosłe funkcje w życiu człowieka. Ponadto pokazano różne uwarunkowania satysfakcji z życia ludzi starych.

W artykule *Wartości w okresie późnej dorosłości a mądrość przekazywana w „liście do wnuka”* autorki: **Elżbieta Dryll, Anna Cierpka, Urszula Tokarska** zauważają, że taka forma wypowiedzi jak list odzwierciedla świat wartości autora. W listach seniorów ujawnia się zatem ich mądrościowa refleksja nad życiem, związana ze zwróceniem uwagi adresata (wnuka) na to, co uważają za najważniejsze w życiu. Opisanie wartości deklarowanych przez seniorów w listach do wnuków posłużył model wartości Shaloma Schwartza. Podstawę analiz prowadzących do wykazania

powiązań uznawanych przez seniorów wartości z rodzajem tekstu epistolograficznego służyły materiały zebrane od 121 seniorów powyżej 60. roku życia w postaci kwestionariuszy badających poczucie jakości życia, perspektywę czasową, system wartości oraz tekstów listów do wnuka. Szczegółowa, precyzyjnie przeprowadzona analiza przyniosła wiele wartościowych, oryginalnych spostrzeżeń. Okazało się, że już formalne cechy listów funkcjonują jako sposób przekazywania wartości. I tak, nawiązywanie do przeszłości, wyrażanie żalu za tym, co było, cechuje osoby skoncentrowane na umacnianiu siebie i otwartości na zmianę. Z kolei wybór wartości nastawionych na przekraczanie siebie cechuje osoby, które piszą o aktualnych zdarzeniach, udzielają porad, powołując się na dobro powszechne. Na uwagę zasługuje kategoryzacja materiału epistolograficznego, co ma oprócz poznawczych, także walory metodologiczne – może zostać wykorzystana w analizach różnych tekstów.

W artykule *Religijność osób w okresie starości w ujęciu C. Walesy poznawczo-rozwojowej koncepcji religijności*, **Czesław Walesa i Elżbieta Rydz** ujmują religijność normatywnie, stadialnie, a jej fazy charakteryzują przez przyjęcie określonych, dokładnie opisanych parametrów. W okresie dorosłości autorzy wyróżniają fazę religijności eschatologicznej, przypadającą na okres starości. W tym czasie rozwój religijny przebiega pomyślnie; zaznacza się swoista mądrość jako sztuka życia z drugim człowiekiem i z Bogiem, tolerancja a niekiedy przemiana owocująca religijnym procesem transcendowania. W rezultacie religijność – jak piszą autorzy – przenika starego człowieka, staje się „otwartym horyzontem najwyższego znaczenia i sensu”. Dzięki temu człowiek realizuje najwyższy ludzki potencjał. Oprócz transcendowania religijnego dla religijności eschatologicznej charakterystyczne jest swoiste ujmowanie czasu przez pryzmat zbawczego działania Boga oraz przyjęcie hierarchii wartości wyznaczonej odniesieniem do Boga. Wzorców religijności osób starzejących się autorzy proponują poszukiwać w Biblii (Abraham) oraz w biografjach ludzi religijnych (np. Alfonso Maria de Liguori, doktor Kościoła, XVIII w.).

Zagadnienie powiązań satysfakcji z życia z aktualnym i przeszłym doświadczeniem stanowi przedmiot rozważań **Hanny Liberskiej**, przedstawionych w artykule *Źródła satysfakcji z życia w starości*. Autorka zauważa, że analizowane zagadnienie było niejednokrotnie podejmowane w literaturze światowej, ale jest nadal niedostatecznie opracowane w polskiej literaturze psychologicznej. Zapotrzebowanie na wyniki badań w tym

zakresie jest ogromne ze względu na powiększanie się populacji seniorów i konieczność opracowania programu praktycznych działań skierowanych na poprawę ich sytuacji społecznej oraz zadowolenia z życia. Liberska przeprowadziła badania kwestionariuszowe grupy 100 osób w późnej dorosłości. Stwierdziła średni poziom satysfakcji z życia seniorów, którzy uważali, że raczej zrealizowali zadania rozwojowe okresu dorosłości. Okazało się, że istotna jest ocena realizacji zadań z okresu średniej i późnej dorosłości. Zagrożenie dla realizacji zadań stanowi kondycja zdrowotna, funkcjonowanie służby zdrowia i własna sytuacja ekonomiczna. Osoby dostrzegające mniej zagrożeń cechują się wyższą satysfakcją z życia.

W końcowej fazie życia subiektywny dobrostan wyraźnie się pogarsza, choć zaznaczają się indywidualne różnice w zakresie powiązań satysfakcji z życia z perspektywą czasową. Analiza tych powiązań stanowi temat artykułu *Związki satysfakcji z życia i perspektywy czasowej w późnej dorosłości* przygotowanego przez **Celinę Timoszyk-Tomczak**. Satysfakcja z życia ujmowana jest jako globalna ocena zadowolenia z własnych osiągnięć życiowych, uwarunkowana przez takie czynniki, jak zdrowie, relacje osobiste, czynniki osobowościowe i demograficzne. Czas spostrzegany subiektywnie wpływa modyfikująco i integrująco na procesy poznawcze, emocjonalne, motywacyjne, społeczne. Badania nad związkami między satysfakcją z życia i perspektywą czasową nie przynoszą jednoznacznego obrazu tych powiązań. Stąd kolejne badania autorki przeprowadzone w grupie 180 osób z użyciem kwestionariusza do określenia perspektywy czasowej (ZTPI) oraz skali satysfakcji z życia (SWLS). Okazało się, że predyktorem satysfakcji z życia jest pozytywnie oceniana przeszłość, co pozostaje w zgodności z dotychczasowymi wynikami badań, a także odpowiada tezom zawartym w koncepcjach rozwojowych (Erik Erikson), koncepcji pamięci biograficznej (Tomasz Maruszewski), czy teorii społeczno-emocjonalnej (Laura L. Carstensen, Helene H. Fun, Susan T. Charles). Stwierdzono również związek perspektywy przyszłościowej z satysfakcją z życia, co znajduje potwierdzenie w niektórych badaniach. Opisane badania przyniosły wyniki ważne poznawczo, ale i praktycznie, stanowić bowiem mogą inspirację do pracy z seniorami pod kątem zarówno reorientacji ich doświadczeń (wydobywania pozytywnych aspektów z przeszłości), jak i ukazywania celów związanych z przyszłością.





Przedstawione teksty dają zróżnicowany obraz funkcjonowania starego człowieka w różnych sferach: ruchowej, poznawczej, społecznej. Obraz starego człowieka jest wynikiem jego unikatowej życiowej historii, w której istotna jest realizacja potrzeb rozwoju, takich jak intencjonalność, kształtowanie przeznaczenia, kompetencja biograficzna. Ważna jest adaptacja do starości; najlepszym sposobem jej osiągnięcia jest podejmowanie nowych form aktywności, zaś wrogiem – bezczynność. Człowiek stary żyje w zmieniającej się rzeczywistości, co należy wziąć pod uwagę przy analizie procesów adaptacyjnych seniora. Na adaptację seniora należy patrzeć zarówno z punktu widzenia jego przystosowania się do nowych technologii, jak i z perspektywy procesu społecznego metapoznania młodego pokolenia.

Dla dobrego funkcjonowania seniora ważna jest kondycja poznawcza; to umysł nadaje wszystkiemu porządek, a myślenie jest warunkiem życia, jak zauważali starożytni filozofowie. Do tych rozważań nawiązują współcześnie neurokognitywiści, ukazując rozwój w kategoriach zmian samoregulującego się i adaptującego dynamicznego systemu neurokognitywnego, dla funkcjonowania którego istotny jest układ dopaminowy. Jego modulacja może zachodzić pod wpływem treningów procesów poznawczych.

Indywidualne zróżnicowanie procesu starzenia się zaznacza się obniżeniem możliwości poznawczych w różnym stopniu u poszczególnych osób i w zakresie różnych funkcji. Zmiany te dotyczą szybkości przetwarzania informacji, sprawności uwagi oraz funkcji zarządzających. Determinują one sprawność komunikacyjną seniorów, a także zmiany w stanach emocjonalnych oraz w sferze oczekiwań społecznych. Cnotą przypisywaną starości (Erikson) jest mądrość, choć nie wszyscy seniorzy ją osiągają, a ponadto może przyjmować różne oblicza, z których mądrość duchowa ma szansę utrzymania się do późnej starości. Natomiast nasilenie się strat w wieku późnej dorosłości może prowadzić do dysadaptacji, będącej przeciwieństwem mądrości.

Utrzymaniu dobrej kondycji poznawczej służą różnego rodzaju treningi w formie neurofeedbacku, treningów twórczości czy filozofii życia. Ważną rolę wspierającą spełniają wolontariusze, a najlepszymi osobami udzielającymi wsparcia okazały się osoby w wieku starszym.

W badaniach nad kondycją poznawczą seniorów stosowane są zarówno metody idiograficzne, pozwalające odkryć indywidualne cechy, jak i metody nomotetyczne, zmierzające do uchwycenia wymiarów służących do opisanie typowych cech poznawczego funkcjonowania ludzi starych. Autorzy prezentowanych tekstów pokazali zarówno rezultaty badań wykonanych przy zastosowaniu różnych narzędzi psychologicznych, jak i typowych dla neuroscienze. Rozmaitość rozwiązań metodologicznych przyczynia się do niejednorodności opisu funkcjonowania starego człowieka, zwłaszcza w sferze poznawczej.

Charakterystyki poznawczego funkcjonowania osób w wieku senioralnym dopełniają uwagi o ich właściwościach osobowościowych, ze szczególnym uwzględnieniem takich cech, jak: generatywność, orientacja temporalna, samoocena, poczucie dobrostanu. Satysfakcję z życia zapewnia realizacja zadań rozwojowych, co zwłaszcza w późnej dorosłości zależy od kondycji zdrowotnej, poziomu opieki lekarskiej i sytuacji materialnej. Wartość życia w okresie późnej dorosłości jest często postrzegana przez pryzmat wartości religijnych, wyznaczających doniosłe funkcje w życiu człowieka.

Mam nadzieję, że wiedza zawarta w poszczególnych tekstach niniejszej monografii będzie przydatna w zarówno w wielokierunkowych badaniach nad człowiekiem starym, jak i w przygotowaniu rozwiązań społecznych dostrzegających tę grupę ludzi.

## BIBLIOGRAFIA

- Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cyceron M.T. (1995). *Katon Starszy o starości*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Dąbrowski K. (1988). *Pasja rozwoju*. Warszawa: Almapress.
- Goldberg E. (2014). *Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje* (tłum. M. Guzowska). Warszawa: PWN.
- Pawlicki S. (1874). *Mózg i dusza*. Kraków: Nakładem Wydawnictwa Dzieł Katolickich dr Władysława Miłkowskiego (Wydanie drugie, przejrzone i pomnożone).
- Restak R.M. (1999). *Starsi znaczą mądrzejsi* (tłum. E. Turlejska). Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Szuman S. (2014). *Osobowość i charakter*. Warszawa: PWN