

Rozdział 19

WSPOMAGANIE FUNKCJONOWANIA LUDZI STARZEJĄCYCH SIĘ

Ludmiła Zając-Lamparska

Rozdział prezentuje możliwości wspomagania osób starzejących się w zakresie wybranych obszarów ich funkcjonowania psychicznego. Tekst rozpoczyna wskazanie mechanizmów prowadzących do pomyślnego starzenia się oraz pojawianie się nowych jakościowo zjawisk rozwojowych. W dalszej części rozdziału mechanizmy te są omawiane w odniesieniu do: funkcjonowania osób starzejących się na poziomie procesów psychicznych – w zakresie funkcji poznawczych oraz ich funkcjonowania na poziomie osobowościowym – w zakresie samooceny i tożsamości. Wymienione mechanizmy, ułatwiające adaptację w okresie późnej dorosłości, mogą dodatkowo być wspomagane w sposób adekwatny do ich charakteru. Rozdział zawiera również wskazania tego rodzaju form wspomagania: istniejących lub możliwych do zaprojektowania.

19.1. Możliwości pomyślnego starzenia się

Późna dorosłość to okres życia ludzkiego przeżywany w wieloraki sposób [Zob. Rozdział 13]. Wyraz tego stanowi wprowadzenie rozróżnienia pomiędzy starzeniem się pomyślnym czy optymalnym, starzeniem się normalnym (określanym także jako: naturalne, fizjologiczne, zwyczajne) i starzeniem się patologicznym (nieprawidłowym) (Baltes, Baltes, 1993; Baltes, Graf, 1997; por. Trafiałek, 2006; Zych, 2007).

Charakterystyka **pomyślnego starzenia się** obejmuje wiele cech. Najczęściej wymienia się: długie życie, zdrowie fizyczne i psychiczne, wysoki poziom funkcjonowania poznawczego, kompetencje społeczne i produktywność, osobistą kontrolę własnego życia oraz satysfakcję życiową (za: Baltes, Baltes, 1993). Pojęcie starzenia się normalnego określa z

kolei proces pozbawiony patologii (fizycznych i psychicznych), przebiegający stopniowo, w przeciwieństwie do starzenia się patologicznego, które jest przyspieszone i skutkuje gwałtownym pogorszeniem funkcjonowania fizycznego i psychicznego osoby na skutek chorób i innych czynników patologicznych (psychologicznych czy społecznych) (Baltes, Graf, 1997; Trafiałek, 2006).

Najbardziej pożądanym ze sposobów starzenia się jest starzenie się o charakterze optymalnym. Jedną z propozycji, wskazujących mechanizm pomyślnego starzenia się jest **model Selekttywnej Optymalizacji i Kompensacji (SOC)** Baltesa i Baltes (Baltes, 1987; Baltes, Baltes, 1993). Model ten zakłada, iż ogólną cechą rozwoju człowieka w ciągu życia jest ciągle kształtowanie się wyspecjalizowanych (adekwatnych do warunków) form adaptacji. W okresie późnej dorosłości adaptacji wymaga niekorzystny bilans pomiędzy zyskami a stratami w rozwoju (w rozmaitych jego sferach). Przystosowanie do tej sytuacji zachodzi z udziałem dwóch mechanizmów: (1) **selekttywnej optymalizacji** – tj. wyboru obszarów funkcjonowania (selekcja), dla których utrzymana zostanie wysoka sprawność (optymalizacja), przy jednoczesnej rezygnacji z utrzymywania równie wysokiego poziomu funkcjonowania w innych obszarach; (2) **kompensacji** – tzn. rozwoju mechanizmów wyrównujących i/lub zastępujących te funkcje, które uległy pogorszeniu. Obecność wskazanych mechanizmów jest generalną cechą procesu starzenia się, jednocześnie selektywne i kompensacyjne wysiłki, podejmowane przez konkretne jednostki mają charakter indywidualny.

Model SOC wyjaśnia, w jaki sposób człowiek w późnej dorosłości jest w stanie utrzymać wcześniej osiągnięty poziom funkcjonowania, nie uwzględnia jednak możliwości pojawienia się w tym okresie zmian o charakterze innym niż kompensacyjny – **nowych jakościowo zjawisk rozwojowych**, ułatwiających adaptację do sytuacji starzenia się. Z kolei

na obecność tego rodzaju zjawisk wskazuje analiza wiedzy na temat starzenia się w rozmaitych sferach.

Ostatecznie zatem, wspomaganie w zakresie osiągnięcia pomyślnego starzenia się powinno objąć trojaki rodzaj działania: (1) wynikające z istnienia mechanizmu selektywnej optymalizacji działania aktywizujące, mające na celu utrzymanie wysokiego poziomu wybranych funkcji i/lub przywrócenie ich wcześniejszego (a aktualnie obniżonego) poziomu; (2) wynikające z istnienia mechanizmu kompensacji działania wspomagające ten mechanizm lub inicjujące jego wystąpienie – w celu zastąpienia funkcji wykazujących nieuchronny spadek; (3) wynikające z faktu pojawiania się w okresie późnej dorosłości jakościowo nowych zjawisk adaptacyjnych działania facylitujące ich wystąpienie oraz wzmagające ich pozytywny wpływ na proces starzenia się.

Obszarami szczególnie wartymi wsparcia u osób starzejących się są – odpowiednio na poziomie procesów psychicznych i bardziej ogólnym poziomie osobowości – funkcje poznawcze oraz samoocena i tożsamość, są to bowiem sfery istotne z punktu widzenia funkcjonowania człowieka, które wykazują w okresie starości „spadek” czy „ubytki” a jednocześnie zawierają jakościowo nowe zjawiska rozwojowe.

Blok rozszerzający 19-1. Zmiana demograficznego profilu społeczeństwa i jej konsekwencje

19.2. Wspomaganie funkcjonowania poznawczego osób starzejących się

19.2.1. Selektywna optymalizacja procesów poznawczych

W obszarze procesów poznawczych osób starzejących się zaobserwować można wszystkie wyżej wskazane zjawiska: selektywną optymalizację, kompensację i pojawianie się nowych jakości. Selektywnej optymalizacji dotyczą badania nad usprawnianiem funkcji poznawczych osób starzejących się. W ramach tych badań wyodrębnić można dwa główne nurty (Meade, Park, 2005). Pierwszy z nich koncentruje się na możliwościach stwarzanych

przez tzw. *Training Study* – treningi poszczególnych funkcji poznawczych, mające na celu ich usprawnienie oraz ewentualny transfer na inne obszary funkcjonowania poznawczego (lub nawet na globalne funkcjonowanie poznawcze człowieka). W ramach drugiego nurtu poszukuje się korelatów pozytywnego poznawczego starzenia się w obszarze stylu życia jednostki.

Trening funkcji poznawczych jako metoda poprawy funkcjonowania poznawczego osób starzejących się. Koncepcja *Training Study* bezpośrednio wykorzystuje mechanizm selektywnej optymalizacji. Funkcje poznawcze, będące przedmiotem treningu podlegają bowiem optymalizacji (choć ich selekcja sterowana jest zewnątrznie). Same sesje treningowe potraktować można jako przykład działań wspomagających funkcjonowanie poznawcze osób starzejących się. Programy treningów, wykorzystywanych w badaniach, mogą służyć jako prototypy programów zajęć dla seniorów, oferowanych przez różne instytucje. Z kolei badania nad skutecznością treningów poznawczych weryfikują zasadność tego rodzaju działań.

Treningi umysłowe prowadzi się zwykle w stosunku do funkcji przynależących do inteligencji płynnej, ponieważ wykazuje ona znacznie większy spadek w okresie starości niż inteligencja skryształizowana (Salthouse, 1994; Lindenberger, Baltes, 1997). Wiele rezultatów badań nad wpływem treningu na funkcjonowanie poznawcze osób starszych wskazuje na istnienie u nich znacznych rezerw potencjału rozwojowego (tzw. plastyczności rozwojowej wg Baltesa) i dowodzi możliwości poprawy poszczególnych funkcji poznawczych dzięki ich aktywizacji (Baltes, 1987; Baltes, Baltes, 1993; Salthouse, 1994). Dotyczy to np. funkcji pamięciowych, rozumowania, orientacji przestrzennej a nawet szybkości przetwarzania, której spadek jest identyfikowany jako podstawowa cecha poznawczego starzenia się (np. Willis, Schaie, 1986; Baltes, 1987; Schaie, 1994; McDougall, 1999; Ball i in., 2002). Poprawa może nastąpić również wówczas, gdy trening nie jest prowadzony w laboratorium pod

kierunkiem eksperymentatora, lecz samodzielnie przez osoby starsze w ich domach. Dla przykładu opanowywanie mnemotechnik w oparciu o podręcznik zawierający ich opis oraz zestawy ćwiczeń usprawniło funkcjonowanie seniorów w różnych zadaniach pamięciowych (Storandt, 1991). Stwarza to możliwość szerszego zastosowania treningów poznawczych dla osób starszych w praktyce społecznej i pozwala sądzić, że optymalizacji ich poznawczego funkcjonowania może służyć generalnie praktyka edukacyjna (np. uczestnictwo w Uniwersytetach Trzeciego Wieku). Ponadto treningi zachowują swój pozytywny, choć osłabiony wpływ nawet w przypadku osób uskarżających się na deficyty poznawcze i osób, u których tego rodzaju deficyty zostały obiektywnie stwierdzone (Cherry, Simmons-D'Gerolamo, 2005; Meade, Park, 2005).

Jednocześnie wpływ treningów poznawczych ma charakter ograniczony. Rezultaty badań wskazują przeważnie na brak transferu pomiędzy funkcjami poznawczymi. Oznacza to, iż trening usprawnia tę funkcję, której dotyczy, pozostając bez wpływu na inne funkcje poznawcze i – co ważne z praktycznego punktu widzenia – na codzienną aktywność człowieka wymagającą poznawczego zaangażowania (np. zarządzanie finansami, przygotowywanie posiłków, robienie zakupów) (Willis, Schaie, 1986; Schaie, 1994; Ball i in., 2002; Park i in., 2007;). Wyjątek stanowią tu badania, w których trening dotyczył tzw. funkcjonalnego pola widzenia (ang. *Useful Field of View*, UFOV) . W tym przypadku zachodził transfer na globalne poznawcze funkcjonowanie człowieka i jego aktywność codzienną (np. prowadzenie auta) (Roegner i in., 2003; Ball, Edwards, Ross, 2007). Obserwowany najczęściej brak przełożenia treningów na wzrost skuteczności w życiu codziennym występuje pomimo dużego zainteresowania osób starszych możliwościami usprawniania własnych funkcji poznawczych, np. pamięci. Może to wynikać z braku umiejętności wykorzystywania trenowanych funkcji w praktyce (McDougall, 1999). Z punktu widzenia aplikacyjnych możliwości treningów poznawczych istotnymi zadaniami byłyby

zatem: weryfikacja tej tezy i – gdyby okazała się słuszna – opracowanie dodatkowych programów treningów, uczących optymalnego wykorzystywania zaktywizowanych funkcji poznawczych w zadaniach życia codziennego. Przesłanką przemawiającą za tym postulatem są wyniki badań, w których trening poznawczy, dotyczący funkcji wyraźnie powiązanych z codzienną aktywnością seniorów, wbrew результатам badań wcześniejszych, poprawił efektywność tej aktywności (Willis, Tennstedt, Marsiske, 2006). Skuteczne są także treningi w zakresie tzw. pamięci codziennej (ang. *Everyday memory*), co więcej, ich efekty (w pewnym zakresie) utrzymują się w czasie (Cavallini, Pagnin, Vecchi, 2003; Bottioli, Cavallini, Vecchi, 2007). Ograniczony charakter oddziaływania treningów manifestuje się również w tym, iż nie są one w stanie w pełni wyeliminować strat, pojawiających się w okresie starości, nawet wówczas, gdy dobór do próby jest oparty na adekwatności profesjonalnych kompetencji badanych do zadań poznawczych wykorzystywanych w badaniu (Baltes, Baltes, 1993). W zakresie funkcjonowania poznawczego seniorzy cechują się mniejszą plastycznością rozwojową niż młodszy dorośli, zaś związane z wiekiem różnice w posiadanych rezerwach rozwojowych rosną wraz ze wzrostem trudności zadań (Baltes, 1987; Brehmer i in., 2007). Mniejsze efekty treningów poznawczych w okresie późnej dorosłości nie oznaczają jednak ich mniejszej potrzeby. Natomiast, biorąc pod uwagę istnienie mechanizmu selektywnej optymalizacji, celem istotnym z punktu widzenia możliwości praktycznego zastosowania treningów poznawczych jest identyfikacja tych funkcji poznawczych, które subiektywnie i obiektywnie są najbardziej „użyteczne” dla osób starszych w ich codziennym życiu. Wiedza na ten temat dostarczyć może kryteriów selekcji funkcji, które w pierwszej kolejności (lub nawet jako jedyne) powinny być optymalizowane na drodze treningu.

Treningi poznawcze prowadzą, choć raczej okazjonalnie, rozmaite instytucje i organizacje, zainteresowane wspomaganie rozwoju osób starszych, np. Uniwersytety

Trzeciego Wieku. Dla przykładu ćwiczenia umysłowe były elementem projektu „Aktywny Senior – Program aktywizacji społecznej, fizycznej i intelektualnej seniorów – członków UTW”, realizowanego przez Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Poznaniu (www.filantropia.org.pl). Brakuje jednak spójnego i rozbudowanego (tj. przewidującego pracę długofalową) oraz uwzględniającego różne poziomy sprawności poznawczej, programu tego rodzaju treningów o empirycznie zweryfikowanej skuteczności. Program taki powinien dawać możliwość wprowadzenia go do instytucji sprawujących opiekę nad osobami starszymi (np. domów pomocy społecznej, domów dziennego pobytu) oraz instytucji i organizacji służących rozwojowi seniorów. Ważnym byłoby także upowszechnienie go wśród „prywatnych” osób starszych, nie posiadających kontaktu z żadną z wyżej wskazanych instytucji i organizacji.

Przykładem szerokiego upowszechniania treningu poznawczego są umysłowe gry komputerowe. W Polsce nie są one jeszcze popularne, a polscy seniorzy częściej rozwiązują krzyżówki, czy grają w szachy, lecz np. w Japonii dużym zainteresowaniem cieszy się gra *Brain Age*, inspirowana badaniami, jakie prowadził neurolog Kawashima. Jest ona adresowana do osób po 45 roku życia i ma przyczyniać się do wzrostu sprawności umysłowej a nawet opóźniać ewentualne wystąpienie demencji czy choroby Alzheimera. Gra ma wkrótce trafić także na rynek polski (Rudowski, 2008; www.brainage.com). Inne tego rodzaju gry to: *Mindfit* (www.e-mindfitness.com) czy *Brain Fitness* (www.positscience.com). Alternatywą dla gier komputerowy w aktualnych warunkach polskich, gdy z komputera i internetu korzysta niewielki odsetek osób (Rudowski, 2008) mogą być publikowane zeszyty, zawierające kolejne etapy treningu poznawczego, analogiczne do np. kursów języków obcych, oferowanych przez różne księgarnie wysyłkowe (osoby starsze dość często korzystają z oferty tego typu księgarni).

Rola stylu życia dla funkcjonowania poznawczego osób starzejących się. Drugi z głównych nurtów badań nad możliwościami optymalizacji poznawczego funkcjonowania w

okresie późnej dorosłości koncentruje się na roli czynników związanych ze stylem życia seniorów. Generalizując jego ustalenia stwierdzić można, iż pozytywne poznawcze starzenie się jest związane z pozostawaniem aktywnym w okresie późnej dorosłości oraz z aktywnością lat wcześniejszych. Podstawowym aspektem stylu życia, budzącym zainteresowanie w omawianym kontekście, jest podejmowana przez jednostkę działalność poznawcza. Istnieją dowody na rolę trwałego zaangażowania funkcji poznawczych (ich aktywności w ciągu życia) a także zaangażowania aktualnego, dla korzystnego poznawczego funkcjonowania w okresie starości. Dla przykładu angażowanie się w ciągu życia w intelektualne zdania „merytorycznie skomplikowane” pozwala przewidywać lepsze funkcjonowanie w okresie późnej dorosłości, nawet przy kontroli takich zmiennych, jak wykształcenie (Schooler, Mulatu, Oates, 1999). Dowodów na wpływ intelektualnie skomplikowanej pracy na funkcje poznawcze w okresie starości dostarczają także Badania Podłużne Maastricht (za: Bosma i in., 2003). Również osoby zgłaszające aktualne (już w późnej dorosłości) większe zaangażowanie w różnego rodzaju działania wymagające poznawczo, osiągają lepsze wyniki w testach mierzących funkcje poznawcze (nawet tych angażujących pamięć operacyjną) i wykazują mniejsze ryzyko zaburzeń, np. wystąpienia choroby Alzheimera (Wilson i in., 1999; Wilson i in., 2002; Wilson, Bennett, 2003). Utrzymywanie wysokiej jakości funkcjonowania umysłowego i obniżone ryzyko demencji koreluje też często pozytywnie z innym obszarem aktywności – aktywnością społeczną, i odwrotnie – obniżenie aktywności społecznej wiąże się z możliwością pogorszenia funkcji poznawczych i pojawienia się zmian dementywnych (np. Bassuk, Glass, Berkman, 1999; Fratiglioni i in., 2000; Seidler, Bernhardt, Nienhaus, Frolich, 2003). Posiadanie rozleglejszej sieci relacji społecznych również wykazuje związek z lepszym funkcjonowaniem poznawczym i spowolnionym tempem spadku w tym zakresie (Barnes i in., 2004). Także aktywność rekreacyjna może występować w roli bufora dla obniżających się w późnej dorosłości możliwości funkcji poznawczych. Przy czym chodzi tu

raczej o ogólny poziom zaangażowania w aktywne spędzanie czasu wolnego niż o konkretne formy podejmowanej w nim działalności. Pozytywne konsekwencje przynosi zarówno aktywność kulturalna czy intelektualna oraz kontakty towarzyskie, jak i podróże, spacer, ogrodnictwo, robotki ręczne, itd. (np. Fabrigoule i in., 1995; Scarmeas i in., 2001). Dotyczy to również historii życia jednostki, tj. jej aktywności we wcześniejszych okresach życia (Crowe i in., 2003).

Oczywiście nie wszystkie badania dostarczają jednoznacznych rezultatów co do związku pomiędzy stylem życia (aktywnością poznawczą, społeczną i aktywnym spędzaniem czasu wolnego) a jakością funkcjonowania umysłowego w okresie starości. Wg badań Shimamury i in. (1995), w ramach których zestawiane były ze sobą różnice w wynikach młodych i starych profesorów (czyli osób przez całe życie intensywnie wykorzystujących swe zdolności poznawcze) oraz młodych i starych osób bez wykształcenia akademickiego okazało się, że aktywność poznawcza w ciągu życia prowadzi do braku związanego z wiekiem spadku w zakresie zadań z interferencją proaktywną i zadań, polegających na odtwarzaniu uprzednio zapamiętanych tekstów, lecz nie w przypadku czasów reakcji, uczenia się par skojarzeń i pamięci operacyjnej. Podobne wyniki, tj. tylko częściowe różnice, uzyskali Christensen i in. (1994), dzieląc badanych na pracowników fizycznych i umysłowych i stosując testy pamięciowe. Z kolei dla zdolności niewerbalnych te dwie grupy osób badanych nie wykazały żadnych różnic w wielkości spadku możliwości w trakcie 5 lat trwania badań podłużnych (Christensen i in., 1997). Tłumaczyć to można nietrafnym wskaźnikowaniem w badaniach kategorii „zaangażowania w aktywność intelektualną” – bycie pracownikiem umysłowym, czy nawet profesorem, nie gwarantuje takiego zaangażowania, podobnie jak bycie pracownikiem fizycznym go nie wyklucza (Meade, Park, 2005).

Korzystanie z możliwości utrzymania wysokiego poziomu funkcjonowania poznawczego dzięki aktywności jest w zasadzie indywidualnym zadaniem każdego

człowieka. Natomiast działania wspomagające w tym zakresie mogą polegać na upowszechnianiu wiedzy o powiązaniach sprawności umysłu ze stylem życia wśród seniorów, ale także wśród osób młodszych oraz na stymulowaniu i inicjowaniu realnej aktywności. Do tego rodzaju działań odnosi się koncepcja Kamińskiego „wychowania do starości”, oparta właśnie na teorii aktywności (Dzięgielewska, 2006). Wychowanie do starości oznacza właśnie wspomaganie osób w różnym wieku w takim postępowaniu, które doprowadzi do pomyślnego przebiegu procesu starzenia się. Z zagadnieniem aktywizacji osób starszych wiąże się również problem oferty kulturalnej, edukacyjnej i rekreacyjnej do nich skierowanej. Wśród funkcjonujących w Polsce instytucji, podejmujących działania na rzecz aktywizacji społecznej, edukacyjnej i kulturalnej osób starszych najbardziej popularnymi są: (1) Uniwersytety Trzeciego Wieku; (2) Kluby Seniora; (3) stowarzyszenia społeczne, do których statutowo należą ludzie starsi (np. związek kombatanów, związek emerytów i rencistów) oraz takie, które skupiają osoby w różnym wieku; (4) wolontariat ludzi starszych (Dzięgielewska, 2006; Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007; Błachnio, 2008). W latach 2002-2003 przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce realizowany był program „Atlas Złotego Wieku”, mający na celu rozpowszechnianie i promowanie inicjatyw, które w polskich warunkach skutecznie i trwale aktywizują osoby starsze. Jako rezultat programu powstała baza ponad 300 inicjatyw seniorskich z całego kraju, dostępna w sieci internetowej (www.atlas.ngo.pl/x/50658; www.filantropia.org.pl). Aktualnie w mediach publicznych upowszechniana jest akcja społeczna „Przez-pokolenia.pl”, której pomysłodawcą i patronem jest Onet. Również ona zawiera elementy aktywizacji seniorów, przede wszystkim w zakresie rozwijania umiejętności korzystania z Sieci, lecz również w innych obszarach, poprzez zamieszczanie informacji i porad, dotyczących m.in. możliwości usprawniania funkcji umysłowych, zdrowia, problemów życia codziennego (jak np. obsługa konta bankowego) (www.przez-pokolenia.pl). Akcja ta dopiero się rozpoczęła, trudno więc ocenić jej jakość i skuteczność,

lecz już pojawienie się takiej inicjatywy o zasięgu ogólnopolskim wskazuje, iż ważność aktywizacji osób starszych została w naszym społeczeństwie dostrzeżona.

19.2.2. Kompensacja w obszarze procesów poznawczych

Pomimo następującego w okresie starości spadku w zakresie procesów poznawczych, wykazywanego w licznych badaniach (np. Engle, Sędek, von Hecker, McIntosh, 2006), osoby starsze przeważnie dobrze funkcjonują w życiu codziennym. Pogorszenie się pamięci, rozumowania abstrakcyjnego czy czasu reakcji i osłabienie elementarnych sprawności poznawczych generalnie nie ogranicza zdolności osób starszych do radzenia sobie z codziennymi zadaniami. Również w badaniach, gdy stosuje się zadania mniej abstrakcyjne a bardziej związane z sytuacjami życiowymi, różnice w osiągnięciach osób starszych i młodszych (na niekorzyść starszych) są często mniejsze (Stuart-Hamilton, 2006).

Interpretować to można jako rezultat obecności mechanizmów kompensacyjnych, które wykształcili seniorzy, wykorzystując funkcje poznawcze w realnych sytuacjach życiowych. Istnieją wyniki badań zgodne z tą interpretacją. W badaniach Saltohouse'a (1984) starsze i młodsze maszynistki uzyskiwały takie same wyniki w przepisywaniu tekstów, pomimo, że czasy pojedynczych reakcji były u nich dłuższe. Kompensowały one jednak spowolnienie, planując dłuższe sekwencje ruchów. Podobnie, starsi szachiści oraz brydżyści, często przejawiający ubytki w elementarnych funkcjach poznawczych, w badaniach Charnessa (1981; za: Stuart-Hamilton, 2006) okazali się grać tak samo dobrze, jak młodszy. Badacz rezultat ten tłumaczy bogatym doświadczeniem starszych graczy, które ułatwiało im podjęcie słusznych decyzji. Na wyrównywanie spadku funkcji poznawczych dzięki zastosowaniu strategii kompensacyjnych wskazują także badania Shimamury i in. (1995), prowadzone z udziałem profesorów w starszym wieku. Generalnie, większa wiedza może stanowić czynnik kompensujący i wywierać ochronny wpływ na procesy poznawcze. Dla przykładu seniorzy w większym stopniu wykorzystują wiedzę słowną do odtwarzania skojarzeń i generowania słów

w teście płynności słownej, podczas, gdy młodzi dorośli bardziej wykorzystują szybkość przetwarzania i pojemność pamięci operacyjnej (Park i in., 2007). Nieco paradoksalnie, obniżenie poziomu funkcjonowania niektórych procesów poznawczych również może wynikać z działania mechanizmów kompensacyjnych, polegających na adaptacyjnym (lecz innym niż u osób młodszych) lokowaniu zasobów uwagi. Otóż okazuje się, że osoby starsze inwestują znacznie więcej zasobów uwagi w funkcje sensoryczno-motoryczne, by skompensować ich zmniejszającą się z wiekiem efektywność. W realnym życiu codziennym seniorów funkcje te są bardzo istotne, potrzebne podczas orientacji w otoczeniu, przemieszczania się, unikania urazów i upadków. Ważne jest zatem, aby poziom ich działania był jak najwyższy. Konsekwencją ulokowania większych zasobów uwagi w tych funkcjach jest jednak pogorszenie w obszarze funkcji pozostałych, np. pamięciowych (Lindenberger, Marsiske, Baltes, 2000; Li, Krampe, Bondar, 2006). Jest to widoczne w badaniach wykorzystujących paradygmat podwójnego zadania. Gdy osoby starsze wykonują jednocześnie zadanie związane z zachowaniem równowagi (angażujące funkcje sensoryczno-motoryczne) i zadanie poznawcze, jakość wykonania obu zadań spada, spadek ten jest jednak mniejszy dla zadań wykorzystujących funkcje sensoryczno-motoryczne, i to niezależnie od instrukcji, wskazującej, które zadanie jest priorytetowe (w odróżnieniu od osób młodych, u których mniejszy spadek dotyczył zadań priorytetowych) (Bondar, Krampe, Baltes, 1994; za: Li, Krampe, Bondar, 2006). Przykładem strategii kompensacyjnych, stosowanych powszechnie przez osoby starsze są różnego rodzaju zewnętrzne środki pomocnicze, kompensujące pamięć czy funkcje wykonawcze. Należą do nich zapiski w kalendarzu, notatniki, kartki przypinane w widocznych miejscach, listy „rzeczy do zrobienia” itp. Mogą one być skuteczne, co wykazały badania nad pamięcią prospektywną – osoby starsze osiągnęły lepszy wynik niż młode w zadaniu, polegającym na telefonowaniu do laboratorium o ustalonych porach, w ciągu kilku dni lub tygodni (Baddeley, 1998). Wiele przykładów

możliwych do zastosowania sposobów wspomaganie osłabionych funkcji poznawczych za pomocą zewnętrznych środków podaje Skinner w poradniku „Przyjemnej starości!” (Skinner, Vaughan, 1993).

Przykładem badań dotyczących wspomaganie funkcjonowania osób starzejących się poprzez inicjowanie strategii kompensacyjnych są prace nad możliwościami wykorzystania regularnego (przeważnie) trybu życia seniorów do kompensacji pogarszającej się z wiekiem pamięci prospektywnej (Meade, Park, 2005; Park i in., 2007). Badania, które przeprowadzili Park i in. (2007) dotyczyły realizacji przez seniorów zaleceń lekarskich (pomiar poziomu glukozy). Bazując na codziennych czynnościach, wykonywanych rutynowo przez osoby starsze, dokonywano ich skojarzenia z zaleceniami lekarskimi i polecano realizację tych zaleceń po wykonaniu rutynowej czynności (np. „zmiierz poziom glukozy zaraz po tym, kiedy przygotujesz śniadanie”). Chodziło o wykorzystanie czynności, które dzięki wielokrotnemu powtarzaniu uległy automatyzacji, w zakresie czynności automatycznych nie obserwuje się bowiem spadku z wiekiem. Metoda ta przyniosła pozytywne efekty i nadaje się do zastosowania u osób starszych o regularnym (przynajmniej w pewnym zakresie) trybie życia.

19.2.3. Mądrość jako nowe jakościowo zjawisko w funkcjonowaniu poznawczym osób starzejących się

Próby odpowiedzi na pytanie o to, czy w późnej dorosłości pojawiają się nowe formy i kierunki funkcjonowania intelektualnego, czy może zachodzą tylko zmiany ilościowe, budzi wiele sporów. Odpowiedź twierdząca może zostać udzielona w kontekście dwuprocessualnego modelu inteligencji, zaproponowanego przez Baltesa, inspirowanego pracami Cattella i Horna (Baltes, 1987; Baltes, Smith, Staudinger, 1991). Wg tego modelu na inteligencję składają się: (a) mechanika inteligencji, obejmująca elementarne procesy informacyjne, niezależne od treści, uniwersalne i uwarunkowane biologicznie, w zakresie których różnice indywidualne wynikają z czynników genetycznych; (b) pragmatyka inteligencji, obejmująca wiedzę

deklaratywną (faktualną) i proceduralną, bogatą w treść i zależną kulturowo, w zakresie której różnice indywidualne bazują na doświadczeniu jednostki. Autor koncepcji wskazuje, że pozytywne zmiany w okresie starości należy poszukiwać w tym drugim obszarze.

Najczęściej chyba wymienianą kategorią, przypisywaną poznawczemu funkcjonowaniu seniorów i jednocześnie stanowiącą nowe jakościowo zjawisko rozwojowe, jest **mądrość**. Stanowi ona jedną z nielicznych cech powszechnie kojarzonych właśnie z seniorami. Samą mądrość nie jest łatwo zdefiniować. W omawianym tu kontekście poznawczym mądrość jest rozumiana jako „wiedza o podstawowej pragmatyce życia” (za: Baltes, 1987, s.5). Można ją też rozpatrywać zgodnie z koncepcją Pietrasieńskiego (1961), jako wiedzę o znaczeniu życiowym, zdobytą dzięki osobistym doświadczeniom i połączoną z umiejętnością rozwiązywania życiowych problemów. Niektórzy autorzy dodatkowo mądrość rozpatrują w kategoriach myślenia relatywistyczno-dialektycznego oraz specyficznej perspektywy biograficznej (zob. Niemczyński, Olejnik, 1993; Olejnik, Niemczyński, 1993). Z kolei według Sternberga (1998) istotą mądrości jest korzystanie z własnej inteligencji i doświadczenia dla osiągnięcia dobra wspólnego, poprzez równowagę: (a) interesów własnych, interpersonalnych i pozasobowych, (b) celów krótko- i długoterminowych, (c) dostosowania do istniejących warunków środowiska, kształtowania warunków nowych i wyboru nowego środowiska. Z przedstawionych tu ujęć wynika, iż mądrość wymaga odpowiednich predyspozycji nie tylko umysłowych, lecz i osobowościowych. Weryfikację tezy o mądrości osób starszych nie jest łatwo przeprowadzić, ze względu na trudność w zakresie przełożenia teoretycznej kategorii mądrości na język empiryczny. Jednak pewne obserwacje ją potwierdzają. Przykładowo osoby starsze proszone o analizę różnych sytuacji życiowych dotyczących innych osób rzeczywiście demonstrują lepiej opracowany system wiedzy o życiu niż młodsi dorośli (Baltes, 1987). Z kolei Adams (1991), porównując streszczenia opowiadań pisane przez młodszych i starszych dorosłych, stwierdził, że teksty

seniorów cechował zazwyczaj bardziej abstrakcyjny sposób interpretacji i większa dbałość o strukturę. Rezultat ten można interpretować jako wskazujący na pojawianie się w okresie starości nowych jakościowo sposobów myślenia, korespondujących z mądrością.

Jednocześnie alternatywna interpretacja tych samych wyników obserwowaną jakościową różnicę rozpatruje jako strategię kompensującą ubytki osób starszych w umiejętnościach przetwarzania poznawczego (np. brak pamięci szczegółów zastąpiony bardziej abstrakcyjnym uogólnieniem) (Stuart-Hamilton, 2006). Z przeprowadzonych w Polsce badań poprzecznych Niemczyńskiego i Olejnika (1993) wynika ponadto, iż osoby starsze przejawiają najwyższe, spośród dorosłych, stadium rozwoju perspektywy biograficznej, przy czym dla pozostałych branych pod uwagę wskaźników mądrości, tj. wiedzy w dziedzinie pragmatyki życia i przyjmowanej perspektywy epistemicznej, nie wykazano różnic związanych z wiekiem. Sam wiek, ani nawet posiadane doświadczenie, nie gwarantują mądrości. Dołączyć do nich musi podejmowanie refleksji nad życiem (Pietrasieński, 1961; Baltes, 1987; Olejnik, Niemczyński, 1993). Fakt pojawiania się mądrości dopiero w okresie starości wiąże się bowiem z bogactwem doświadczeń życiowych w powiązaniu z tendencją seniorów do rewizji i rekonstrukcji własnego życia (tego aspektu warunkującego mądrość dotyczy podrozdział 19.3.2.). Jednak rozwój i pogłębianie mądrości może także bazować na jej poznawczym aspekcie. Metodą takiego wspomaganie może być po prostu umożliwianie osobie starszej korzystania z posiadanego doświadczenia i mądrości oraz manifestowania ich podczas udzielania pomocy innym osobom w rozwiązywaniu ich problemów życiowych. Pomoc taka może przyjąć formę udzielania wskazówek i porad, a także wspólnej analizy problemów, w ramach której człowiek starszy będzie się mógł podzielić swym doświadczeniem i refleksją. Przykładem działań praktycznych, wykorzystujących tę właśnie ideę jest program „Poradnictwo międzypokoleniowe. Seniorzy – elblązanom”, zaprojektowany przez Sieć Klubów „Otwarta Dłoń” i Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych

(www.filantropia.pl). Oczywiście warunkiem uczestnictwa konkretnej osoby starszej w takim przedsięwzięciu jest jej gotowość i zgoda.

Blok rozszerzający 19-2. Programy przystosowania ludzi starzejących się do zmian społecznych

19.3. Wspomaganie funkcjonowania osób starzejących się na poziomie osobowościowym – samoocena i tożsamość

19.3.1. Selektywna optymalizacja i kompensacja w zakresie samooceny

Rezultaty badań wskazują, że w okresie późnej dorosłości samoocena jest niższa i mniej stabilna niż w pozostałych okresach dorosłości. Trend zmian poziomu samooceny w ciągu życia jest następujący: w dzieciństwie samoocena jest wysoka, spada w okresie dorastania, następnie wykazuje ciągły wzrost we wczesnej i średniej dorosłości i obniża się gwałtownie w dorosłości późnej. Trend ten utrzymuje się niezależnie od takich zmiennych, jak: płeć, status socjoekonomiczny, przynależność etniczna i obywatelstwo (Robins i in., 2002; Robins, Trzeseniewski, 2005). Ponadto stabilność samooceny zaczyna spadać już w średniej dorosłości i obserwowalna jest także u osób starszych (Trzeseniewski, Donellan, Robins, 2003). To czyni samoocenę seniorów mniej odporną na potencjalnie obniżające ją czynniki.

Obniżenie poziomu samooceny w okresie starości może mieć związek z co najmniej dwoma czynnikami: (1) obiektywnymi stratami (np. koniecznością rezygnacji z niektórych z pełnionych wcześniej ról), występującymi u osób starszych i realnym spadkiem ich skuteczności w różnych obszarach funkcjonowania; (2) zjawiskiem stratyfikacji wiekowej społeczeństwa, tj. kategoryzowaniem osób na podstawie ich wieku, w połączeniu ze zjawiskiem **ageizmu** (ang. *ageismu*), czyli stereotypizacji, uprzedzeń i dyskryminacji ludzi ze względu na ich wiek (Butler, 1969, za: Palmore, 1999, 2005). Ageizm może dotyczyć osób w różnym wieku (np. młodzieży), jednak najczęściej odnosi się właśnie do seniorów. Rezultaty

wielu badań empirycznych potwierdzają występowanie ageizmu we wszystkich wyżej wymienionych aspektach (np. Butler, 1980; Perlmutter, Hall, 1992; Palmore, 1999; Nelson, 2003, 2004). W Polsce największy niepokój, jeśli chodzi o zagrożenie ageizmem, budzą: (a) od strony prawnej: ubezpieczenia społeczno-emerytalno-rentowe, pielęgnacja i ochrona zdrowia osób starszych i rozwiązywanie problemów przemocy w rodzinie; (b) od strony praktyki społecznej: rynek pracy, rynek dóbr konsumpcyjnych i usług, funkcjonowanie pomocy społecznej, społeczne uczestnictwo seniorów (www.rpo.gov.pl/pliki/12228_595830.pdf; www.rpo.gov.pl/pliki/12228594450.pdf). Ageizm można uznać za formę stygmatyzowania czy piętnowania, ponieważ deprecjonuje tzw. tożsamość wiekową (ang. *age identity*) jednostki (Zebrowitz, Montepare, 2008). Obniżenie samooceny osób piętnowanych ze względu na wiek można wyjaśniać, odwołując się choćby do teorii Ja odzwierciedlonego, teorii porównań społecznych czy teorii autoprezentacji (Czykwin, 2007). Zjawisko ageizmu może przełożyć się na autostereotypizację i samowykluczanie seniorów. Oznacza to, że pod wpływem kontaktu ze stereotypami, dotyczącymi osób starszych i z praktykami dyskryminacyjnymi osoby te same zaczynają postrzegać się w stereotypowych kategoriach, czy wręcz poszukiwać w swej charakterystyce zgodnych z nimi cech oraz ograniczają – zgodnie z nimi – zakres własnej aktywności różnego rodzaju: od poznawczej, poprzez rekreacyjną, po seksualną (Grabowska, 2007). Zebrowitz i Montepare (2008) na podstawie analizy rezultatów różnych badań podają, że osoby starsze (podobnie jak adolescenty) akceptują negatywne stereotypy dotyczące ich grupy wiekowej. W sposób pośredni świadczą o tym także dane, które wskazują, iż spośród osób dorosłych to ludzie starsi przejawiają najbardziej negatywne postawy jawne i najbardziej stereotypizujące postawy utajone wobec własnej grupy wiekowej (Trempała, Zająć-Lamparska, 2007; Zająć-Lamparska, 2008a).

Jednocześnie możliwe jest wystąpienie całego szeregu mechanizmów chroniących samoocenę seniorów przed negatywnym wpływem ageizmu. W literaturze określa się je jako

kompensacyjne (tamże), lecz część z nich należałoby uznać raczej za bazujące na selektywnej optymalizacji. Spośród stosowanych strategii *stricte* kompensacyjnych najmniej chyba korzyści przynosi brak identyfikacji z własną grupą wiekową, który wprawdzie eliminuje spośród czynników budujących samoocenę jednostki wiek i związane z nim stereotypy, lecz jednocześnie pozbawia jej tożsamość istotnego elementu. Mechanizm kompensacyjny może też działać w obrębie porównań społecznych, jego istotą jest wówczas swego rodzaju obniżanie standardów społecznych, tj. stawianie siebie w pozytywnym świetle na tle pejoratywnego generalnego obrazu własnej grupy wiekowej (Brandstadter, Greve, 1994; Heckenhausen, Brim, 1997; Nelson, 2003). Jeszcze inna strategia obrony przed wpływem ageizmu polega na dystansowaniu się od wartości i celów, których osiągnięcie (np. ze względu na praktyki dyskryminacyjne) nie jest możliwe, przy jednoczesnym kompensacyjnym kształtowaniu się silnej identyfikacji z wartościami i działaniami specyficznymi dla własnej grupy wiekowej (Zebrowitz, Montepare, 2008). W przypadku adolescentów zewnętrzną, bardzo wyrazistą, demonstracją tego procesu może być specyficzny ubiór czy fryzura (np. związane z określoną subkulturą czy stylem muzycznym), natomiast jeśli chodzi o osoby starsze, może on przyjmować formę przywiązania do tradycji czy aktywnego działania na rzecz określonych wartości (np. patriotyzmu, wartości religijnych). Pewnym zagrożeniem, jakie niesie ze sobą ten mechanizm jest dokonanie nieadaptacyjnej, tj. nieefektywnej (np. niesatysfakcjonującej) lub „przedwczesnej” (blokującej potencjalnie dostępne możliwości) selekcji (Heckhausen, Schulz, 1993). Kolejną strategię obrony przed wpływem ageizmu można uznać za bazującą na mechanizmie selektywnej optymalizacji. Selektywna optymalizacja może zachodzić w obrębie samego obrazu siebie, gdzie polega na wyborze innej niż wiek centralnej kategorii „Ja” (Czykwin, 2007), przy jednoczesnym braku odrzucenia kategorii wieku. W tym kontekście uznać można, że spójna tożsamość stanowić może bufor w stosunku do destruktywnego wpływu ageizmu na

samoocenę jednostki. Selektywna optymalizacja leży wreszcie u podstaw strategii, określanej w literaturze jako „kompensacja pierwotna” (Miller, Myers, 1998; za: Zebrowitz, Montepare) i polegającej na podejmowaniu istniejących w repertuarze jednostki zachowań sprzecznych ze stereotypem człowieka starszego, a także – jeśli to możliwe – przeciwstawiających się praktykom dyskryminacyjnym.

Jeśli chodzi o możliwości wspomagania osób starszych w zakresie ich samooceny, najbardziej narzucającym się pomysłem jest przeciwdziałanie zjawisku ageizmu. W grę wchodzi tu różnego rodzaju kampanie informacyjne czy akcje społeczne, stawiające sobie za cel integrację różnych grup wiekowych. Działania takie są podejmowane i niewątpliwie mają swoją wartość. Jednak okazuje się, że aktualnie sama zmiana stosunku społeczeństwa wobec osób starszych nie wystarczy. Rezultaty badań wskazują, że najbardziej negatywne i stereotypizujące postawy (zarówno jawne, jak i utajone) wobec seniorów mają oni sami, podczas gdy postawy młodych dorosłych wydają się stawać bardziej pozytywne i mniej stereotypizujące (Trempała i Zając-Lamparska, 2007; Zając-Lamparska, 2008a, 2008b). Jeśli różnice te interpretować jako zmiany na poziomie kohort (roczników), może to oznaczać, że zjawisko ageizmu ulega osłabieniu i kolejne pokolenia osób starszych nie będą musiały borykać się z nim, nie przejawiając jednocześnie jego konsekwencji. Jednak wobec żyjących obecnie seniorów, przez całe życie stykających się z ageistowskimi przekonaniem i zachowaniami (niekoniecznie wobec nich samych) należałoby podjąć innego rodzaju działania – wspomagające istniejące strategie radzenia sobie z konsekwencjami ageizmu oraz selekcjonujące spośród nich te najbardziej adaptacyjne. Powinny to być działania o charakterze zindywidualizowanym i dostosowanym do potrzeb konkretnych osób, co może stwarzać trudność w ich realizacji i ograniczać możliwości ich podjęcia. Jednak przynajmniej instytucje czy organizacje zajmujące się opieką nad osobami starszymi oraz ich rozwojem mogłyby uwzględniać je w swojej ofercie. Biorąc pod uwagę wcześniej omówione

mechanizmy radzenia sobie osób starszych z ageizmem, wartościowymi działaniami mogą być: (a) stymulowanie wyboru raczej strategii bazujących na selektywnej optymalizacji, jako stwarzających większe możliwości rozwoju; (b) wspieranie w wyselekcjonowanych przez jednostkę obszarach działania typowych dla osób w jej wieku, z którymi się ona identyfikuje, przy jednoczesnym zapobieganiu nadmiernemu zawężeniu pola aktywności i monitorowaniu efektywności tej strategii kompensacyjnej (wskaźnikowanej samooceną i samopoczuciem jednostki); (c) pomoc w zakresie wyselekcjonowania przez jednostkę tych sfer funkcjonowania, typów zadań, w których jest ona skuteczna (łącznie z tymi, które pozostają w sprzeczności ze stereotypowymi wyobrażeniami na temat ludzi starszych i wynikającymi z nich oczekiwaniami społecznymi) i budowanie samooceny wokół nich, a także wspieranie ich realizacji; (d) wspomaganie kształtowania się stabilnej tożsamości jednostki.

19.3.2. Nowe jakościowo zjawiska w obszarze tożsamości

Podstawowe cechy osobowości wykazują stabilność w ciągu dorosłego życia człowieka, natomiast już tzw. charakterystyczne przystosowania jednostki ulegają przemianom (Costa i McCrae, 2005). Nowe jakościowo zmiany na poziomie osobowościowym zachodzą z pewnością w obszarze tożsamości. Wśród mechanizmów je stymulujących można wymienić: (1) retrospektywną analizę i dokonywanie **bilansu życia**; (2) **rewizję tożsamości** w obliczu aktualnej sytuacji życiowej. W ramach bilansu życia człowiek dokonuje oceny swoich doświadczeń życiowych, osiągnięć i niepowodzeń oraz poszukuje celu i sensu własnego życia w ramach pewnego ogólniejszego porządku (Susułowska, 1989; Erikson, 2004). Z kolei konieczność rewizji tożsamości jest wyznaczana przez wielość zmian życiowych, jakich doświadcza człowiek starzejący się. Dodatkowo zmiany te często mają charakter straty czy ograniczenia – w zakresie aktywności (jako konsekwencja zmian biologicznych, mniejszej sprawności i wydolności, gorszego zdrowia itd.) czy w zakresie pełnionych ról społecznych (np. przejście na emeryturę). Oba omawiane mechanizmy wiążą się z kryzysem tożsamości,

ten z kolei wymaga przeorganizowania osobowości – niezależnie od wieku, w jakim występuje. Pozytywną konsekwencją takiego kryzysu może być ukształtowanie tożsamości o nowej jakościowo charakterystyce, ułatwiającej jednocześnie adaptację w okresie starości. E. Erikson wskazuje, że konsekwencją pomyślnego rozwiązania kryzysu tożsamości, przypadającego na późną dorosłość jest osiągnięcie **integralności ego** (Erikson, 2004; Hall i Lindzey, 1998). Wiąże się ona z akceptacją własnej osoby, cyklu życia oraz ludzi, którzy w jego ciągu stali się znaczący i niezastąpieni; z akceptacją odpowiedzialności za własne życie; poczuciem bliskości z ludźmi, którzy żyli w innych epokach i stworzyli pewną hierarchię wartości i wreszcie – świadomością relatywności stylów życia, przy jednoczesnej gotowości do obrony własnego stylu życia przed wszelkimi zagrożeniami. Dodatkowo, silną stroną ego staje się wówczas **mądrość**, rozumiana jako bezstronne zainteresowanie samym życiem w obliczu śmierci. Umożliwia ona utrzymywanie i przekazywanie integralności doświadczeń zebranych w ciągu życia oraz prezentację młodszym generacjom stylu życia, charakteryzującego się poczuciem pełni i kompletności. Mądrość w jej ujęciu osobowościowym jest więc niejako uzupełnieniem mądrości we wcześniej omawianym aspekcie poznawczym. Koncepcję Eriksona rozwinął Peck, koncentrując się na trzech obszarach straty, z jakimi starzejący się człowiek musi się uporać: utratą roli zawodowej, pogorszeniem się stanu zdrowia i kondycji fizycznej oraz własną śmiertelnością. Trzy konflikty wymagające wg Pecka rozstrzygnięcia w późnej dorosłości, to – odpowiednio: (1) różnicowanie się ego vs zaabsorbowanie rolą człowieka pracującego; (2) wykraczanie poza własne ciało vs nadmierne zajmowanie się nim; (3) wzniesienie się ponad ego vs zaabsorbowanie swym ego. Pozytywne rozstrzygnięcie tego ostatniego konfliktu wiedzie dodatkowo do **generatywności**, rozumianej jako działania na rzecz przyszłych pokoleń (Dorfman, 1994).

Skoro integralność i mądrość są osiągane na drodze bilansu życia i rewizji tożsamości, w tych procesach poszukiwać należy czynników im sprzyjających (pamiętając jednocześnie, że alternatywą dla integralności ego jest wg Eriksona rozpacz).

W obszarze dokonywania bilansu życia ważne jest stymulowanie retrospektywnej analizy, polegającej nie tylko na przypominaniu sobie faktów z przeszłości, lecz także lub przede wszystkim na ich interpretacji, refleksji nad nimi, ujmowania ich w szerokim kontekście całego życia oraz wyciągnięcia z nich wniosków. Sprzyjać temu może dzielenie się wspomnieniami z innymi osobami. Po pierwsze, przydaje to ważności procesowi retrospekcji i obliuguje człowieka do jej pogłębienia. Ponadto osoby zapoznające się z czyjąś historią życia mogą dodatkowo pogłębiać analizę własnymi refleksjami i inicjować nowe jej kierunki. Mechanizmy te mogą działać podczas tzw. mitingów wspomnieniowych czy innych form pracy biograficznej z seniorami (Cook, 1998; Gielas, 2006). Tego rodzaju formy pracy nie są jednak często wykorzystywane, a jeśli już – to w placówkach stałego lub dziennego pobytu seniorów. W pewnym stopniu wspomaganie rozwoju tożsamości osób starszych przez retrospektywną analizę własnego życia wychodzą naprzeciw projekty, skoncentrowane wokół wspomnień starszych ludzi, które mają przybliżyć młodszym pokoleniom dawne czasy, przez odwołanie się do indywidualnych historii życia wplecionych w bieg historii. Przykład stanowić tu może *Archiwum Ludzkich Losów*, powstające w ramach projektu „Młodzież pyta dziadków”, realizowanego przez studentów i wykładowców *Collegium Polonicum* w Słubicach od 2004r. (Zych, 2007; www.archiv-my-life.de/pl) Celem projektu jest zebranie historii życia miliona osób, które przeżyły II wojnę światową. Zgłaszające się starsze osoby udzielają wywiadu biograficznego, następnie przygotowywane są dwa egzemplarze biografii, opatrzonej fotografiami, z których jeden trafia do *Archiwum*, drugi zaś otrzymuje sam udzielający wywiadu. Bardziej lokalnymi projektami o podobnym charakterze są: projekt „Czas ocalony” realizowany przez Centrum Kultury i Rekreacji w Łądku Zdroju czy projekt

„Seniorzy w rozmawianiu młodego pokolenia w dziedzictwie ojców” Wiejskiego Centrum Szkolenia i Wsparcia Rolników w Ułowie (www.filantropia.org.pl).

Z kolei w obszarze rewizji tożsamości w obliczu ograniczeń i strat towarzyszących starzeniu się ważnym wydaje się być poczucie ciągłości życia aktualnego względem dawnego (Kroger, 2006). Jednocześnie nie ma to oznaczać zapobiegania wszelkim zmianom w zakresie stylu życia za wszelką cenę, wyrażanie tożsamości w sposób identyczny jak w latach wcześniejszych w wielu przypadkach jest bowiem niemożliwe lub co najmniej ograniczone. Przekonanie to wyraża Atchley (1989) w swej koncepcji ciągłości, w myśl której zachowanie ciągłości wewnętrznej i zewnętrznej w stosunku do wcześniejszego życia stanowi warunek adaptacji do starości. Pogłębioną analizę tożsamości człowieka w wymiarze jej ciągłości vs zmienności znajdujemy u Obuchowskiego (2000, 2009). Według autora utrzymanie własnej tożsamości i koncepcji życia wobec nieustannie zmieniających się warunków funkcjonowania wymaga sprawnego zmieniania sposobów działania, bez zasadniczej zmiany ich kierunku, czy – szerzej – idei. Obuchowski mówi tu o własnej „teorii istnienia”, będącej źródłem „zasad bycia jako osoby” (2009, s. 165). Ważnym jest zatem wspomaganie osób starszych w odnalezieniu i akceptacji nowych form wyrażania własnej tożsamości. Swego rodzaju wyzwaniem stanowi opracowanie metod udzielania takiej pomocy i sposobów ich aplikacji, szczególnie, że zasadnym jest tu wysoce zindywidualizowane podejście. Ponadto niewątpliwie pogłębiona retrospektywna analiza życia i pozytywny jego bilans stanowiąc tu będą czynnikiem facylitującym, po pierwsze z uwagi na większą świadomość osoby starszej co do kluczowych elementów, budujących jej tożsamość oraz, po drugie, ze względu na jej większą gotowość do zaakceptowania nowych, odmiennych niż wcześniej, form wyrażania siebie.

19.4. Podsumowanie

Starzenie się może przebiegać w różny sposób. Najbardziej optymalny przebieg ma pomyślne starzenie się, które wiąże się z zachowaniem zdrowia psychicznego i fizycznego,

wysokim poziomem funkcjonowania poznawczego i społecznego oraz odczuwaniem satysfakcji z życia. Pomyślne starzenie się może być osiągnięte na drodze selektywnej optymalizacji i kompensacji oraz dzięki pojawianiu się w okresie starości nowych jakościowo zjawisk rozwojowych. Mechanizmy te są obecne w różnych obszarach psychicznego funkcjonowania człowieka.

Poziom wielu funkcji poznawczych osób starzejących się, jak pamięć, rozumowanie, orientacja przestrzenna, może być skutecznie podnoszony poprzez treningi umysłowe. Jednak efekty treningów nie podlegają transferowi na funkcje nietrenowane oraz globalne funkcjonowanie poznawcze. Problemem wymagającym dalszych prac jest też przełożenie poprawy trenowanych przez seniorów funkcji poznawczych na wzrost ich skuteczności w realizacji zadań życia codziennego.

Z punktu widzenia pomyślnego starzenia się istotny jest również styl życia. Pozytywne poznawcze starzenie się jest związane z aktywnym stylem życia w starości i w latach wcześniejszych. Znaczenie ma tu przede wszystkim aktywność umysłowa, ale także społeczna, kulturalna i rekreacyjna. W tym kontekście istotnymi są działania profilaktyczne, polegające na promowaniu aktywnego stylu życia wśród osób nie będących jeszcze w okresie późnej dorosłości. Ważne jest też zapewnienie atrakcyjnej oferty edukacyjnej, kulturalnej i rekreacyjnej dla osób starszych.

Kompensacja osłabionych funkcji poznawczych w okresie starości opiera się przede wszystkim na korzystaniu z posiadanego doświadczenia oraz na stosowaniu zewnętrznych środków pomocniczych (jak np. zapiski w kalendarzu). Prowadzone są także badania nad możliwościami wykorzystania dobrze funkcjonujących procesów (np. czynności zautomatyzowanych) w celu kompensacji funkcji poznawczych wykazujących spadek.

Nowym jakościowo zjawiskiem w obszarze rozwoju poznawczego w okresie starości jest mądrość, rozumiana najogólniej jako wiedza o pragmatyce życia. Związana jest ona z

bogactwem doświadczeń starszego człowieka i umożliwia rozumienie skomplikowanych sytuacji życiowych oraz radzenie sobie z życiowymi problemami. Rozwój mądrości może być stymulowany przez korzystanie z doświadczenia i życiowych refleksji osoby starszej.

W okresie późnej dorosłości samoocena jest niższa i mniej stabilna niż w dorosłości wczesnej i średniej. Istotnym czynnikiem, mogącym obniżać samoocenę seniorów jest obecność w społeczeństwie uprzedzeń, stereotypizacji i dyskryminacji osób starszych, wspólnie określanymi jako ageizm. Zjawisko ageizmu może prowadzić do autostereotypizacji i samowykluczenia tych osób. W celu radzenia sobie z konsekwencjami ageizmu, seniorzy mogą stosować różne strategie. Ważnym zadaniem praktyki psychologicznej jest wspieranie osoby starszej w wyborze strategii dla niej optymalnej.

Charakterystycznymi dla późnej dorosłości zjawiskami, mającymi wpływ na tożsamość człowieka, są: retrospektywna analiza i bilans życia oraz rewizja tożsamości w kontekście aktualnej sytuacji życiowej. Oba te zjawiska wiążą się z kryzysem tożsamości. Do pozytywnych rezultatów uporania się z nim należą m.in. integralność ego, mądrość i generatywność. Dla ich osiągnięcia istotne jest wspieranie osoby starszej w dokonywaniu podsumowania własnego życia oraz wspomaganie zachowania ciągłości tożsamości, pomimo pojawiających się ograniczeń i strat.

Psychologiczne starzenie się człowieka może przebiegać w mniej lub bardziej pozytywny sposób. Jest to zależne nie tylko od biologicznego wymiaru starzenia się organizmu, lecz również od wielu czynników zlokalizowanych w środowisku, a także w obszarze aktywności własnej jednostki.

Słowa kluczowe:

ageizm (ang. *ageism*) – uprzedzenia wobec ludzi oraz ich stereotypizacja i dyskryminacja ze względu na wiek;

bilans życia – ocena własnych doświadczeń życiowych, osiągnięć i niepowodzeń oraz poszukiwanie celu i sensu własnego życia w ramach pewnego ogólniejszego porządku, integralność ego – właściwość ego, wiążąca się z akceptacją własnej osoby, cyklu życia i osób, które miały i mają w nim znaczenie, akceptacją odpowiedzialności za własne życie, świadomością relatywności stylów życia, przy jednoczesnej gotowości do obrony stylu własnego oraz poczuciem bliskości względem ludzi, którzy w innych epokach stworzyli pewną hierarchię wartości,

mądrość – (a) posiadanie wiedzy życiowo znaczącej, połączone z umiejętnością jej wykorzystania podczas rozwiązywania życiowych problemów oraz (b) prezentowanie młodszym generacjom stylu życia, charakteryzującego się poczuciem pełni i kompletności, pomyślnie starzenie się – sposób starzenia się, który cechuje optymalna zdolność przeżycia, dobre zdrowie i doświadczanie satysfakcji życiowej;

rewizja tożsamości – ponowne określenie własnej tożsamości wobec zmian życiowych (zewnątrznych i wewnętrznych)

selektywna optymalizacja i kompensacja – mechanizmy pomyślnego starzenia się, polegające na (a) wyborze obszarów funkcjonowania, dla których utrzymana zostanie wysoka sprawność, przy jednoczesnej rezygnacji z utrzymywania tak wysokiego poziomu sprawności innych jego obszarów, (b) wyrównywaniu i/lub zastępowaniu funkcji, które uległy pogorszeniu,

trening funkcji poznawczych – metoda usprawniania funkcji poznawczych, polegająca na wykonywaniu zadań angażujących te funkcje

Zagadnienia do przemyślenia:

1. Jakie możliwości wspomagania rozwoju osób starzejących się stwarzają mechanizmy selektywnej optymalizacji i kompensacji?
2. Jaka jest efektywność treningów funkcji poznawczych osób starzejących się?

3. Dlaczego pojawianie się mądrości u osób starszych nie pozostaje w sprzeczności z osłabieniem niektórych funkcji poznawczych w okresie późnej dorosłości?
4. W jaki sposób doświadczanie ageizmu może wpływać na samoocenę osób starzejących się i jak można zapobiegać negatywnym konsekwencjom tego wpływu?
5. Jakie nowe jakościowo zjawiska pojawiają się w obszarze tożsamości osób starzejących się?

Literatura zalecana:

Engle, R. W., Sędek, G. von Hecker, U., McIntosh, D. N. (red.), (2006). *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia*. Warszawa: ACADEMICA Wydawnictwo SWPS i Wydawnictwo Naukowe PWN.

Nelson, T. D. (red.), (2004). *Ageism. Stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge: MIT Press.

Polska Akademia Nauk, Komitet Prognoz „Polska 2000 Plus” przy Prezydium PAN (2008). *Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa. Diagnoza i program działania*. Warszawa: Komitet Prognoz „Polska 2000 Plus” przy Prezydium PAN.

Stuart-Hamilton, I. (2006). *Psychologia starzenia się*. Poznań: Zysk i S-ka.

Zych, A. A. (2007). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Literatura cytowana:

Adams, C. (1991). Qualitative age differences in memory for text: a life-span developmental perspective. *Psychology and Aging*, 6(3), 323-336.

Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29, 183–90.

Baddeley, A. (1998). *Pamięć. Poradnik użytkownika*. Poznań: Moderski i S-ka.

Ball, K., Berch D. B., Helmers K. F. i in. (2002). Effects of Cognitive Training Interventions With Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of American Medical Association*, 288(18), 2271-2281.

Ball, K., Edwards, J. D, i Ross, L. A. (2007). The Impact of Speed of Processing Training on Cognitive and Everyday Functions. *Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62, 19-31.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.

Baltes, P. B., Baltes, M. M. (1993). Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. W: P.B. Baltes, M. M. Baltes (red.) *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (s. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., Graf, P. (1997). Psychological aspects of aging: facts and frontiers. W: D. Magnusson, T. Greitz (red.) *The Lifespan Development of Individuals: Behavioral, Neurobiological, and Psychosocial Perspectives: A Synthesis* (s. 427-460). Cambridge: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., Smith, J., Staudinger, U. M. (1991). Wisdom and successful aging, W: T. Sonderegger (red.) *Nebraska symposium on motivation*, 39, 123–167.

Barnes, L. L., Mendes de Leon, C. F., Wilson, R. S., Bienias, J. L., Evans, D. A. (2004). Social resources and cognitive decline in a population of older African Americans and Whites. *Neurology*, 63, 2322-2326.

Bassuk, S. S., Glass, T. A., Berkman, L. F. (1999). Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Annals of Internal Medicine*, 131, 165-173.

Błachnio, A. (2008). *Wolontariat w Uniwersytetach Trzeciego Wieku*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.

Bosma, H., van Boxtel, P. J., Ponds, R. W. H. M., Houx, P. J., Burdorf, A., Jolles, J. (2003). Mental work demands protect against cognitive impairment: MAAS prospective cohort study. *Experimental Aging Research*, 29, 33-45.

Bottiroli, S., Cavallini, E., Vecchi, T. (2007). Long-term effects of memory training in the elderly: a longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 47(2), 277-289.

Brandstadter, J., Greve, W. (1994). The aging self: stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.

Brehmer, Y., Li, S.-C., Müller, V., von Oertzen, T., Lindenberger, U. (2007). Memory plasticity across the lifespan: Uncovering children's latent potential. *Developmental Psychology*, 43,465–478.

Butler, R.N. (1980). Ageism: A Forward. *Journal of Social Issues*, 36, 8 – 11.

Cavallini, E., Pagnin, A, Vecchi, T. (2003). Aging and everyday memory: the beneficial effect of memory training. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 37(3), 241-257.

Cherry, K. E., Simmons-D'Gerolamo, S. S. (2005). Long term effectiveness of spaced-retrieval memory training for older adults with probably Alzheimer's disease. *Experimental Aging Research*, 31(3), 261-289.

Christensen, H. (1994). Age differences in tests of intelligence and memory in high and low ability subjects: A second sample of eminent academics and scientists. *Personality and Individual Differences*, 16, 919-929.

Christensen, H., Henderson, A. S., Griffiths, K., Levings, C. (1997). Does ageing inevitably lead to declines in cognitive performance? A longitudinal study of elite academics. *Personality and Individual Differences*, 23, 67-78.

Cook, E. (1998). Effects of Reminiscence on Life Satisfaction of Elderly Female Nursing Home Residents. *Health Care For Women International*, 19(2), 109-118.

Costa, P. T., McCrae, R. (2005). *Osobowość człowieka dorosłego*. Kraków: WAM.

Crowe, M., Andel, R., Pedersen, N. L., Johansson, B., Gatz, M. (2003). Does participation in leisure activities lead to reduced risk of Alzheimer's disease? A prospective study of Swedish twins. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58B, 249-255.

Czykwin, E. (2007). *Stygmat społeczny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Dorfman, R. A. (1994). *Aging Into the 21st Century: The Exploration of Aspirations and Values*. New York: Brunner/Mazel Publishers.

Dzięgielewska, M. (2006). Aktywność społeczna i ekonomiczna w fazie starości. W: B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej* (161-181). Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.

Engle, R. W., Sędek, G. von Hecker, U., McIntosh, D. N. (red.), (2006). *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia*. Warszawa: ACADEMICA Wydawnictwo SWPS i Wydawnictwo Naukowe PWN.

Erikson, E. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka.

Fabrigoule, C., Letenneur L., Dartigues J. F., Zarrouk M., Commenges D., Barberger-Gateau, P. (1995). Social and leisure activities and risk of dementia: A prospective longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 43(5), 485-490.

Fratiglioni, L., Wang, H., Ericsson, K., Maytan, M., Winblad, B. (2000). Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The Lancet*, 355, 1315-1319.

Gielas, J. (2006). Przypominać sobie – to znaczy żyć. Praca biograficzna z seniorem: teoria i ćwiczenia praktyczne. *Wspólne Tematy*, 3, 3-13.

Grabowska, M. (2007). Zmiany w sferze seksualnej w okresie późnej dorosłości. W: R. Ossowski i A. Ossowska-Zwierzchowska (red.), *Uniwersytety Trzeciego Wieku – dla siebie i innych* (s. 95-107). Kraków: Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Hall, C. S., Lindzey, G. (1998). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.

Heckhausen, J., Brim, O. G. (1997). Perceived problems for self and others: Selfprotection by social downgrading throughout adulthood. *Psychology and Aging*, 12, 610-619.

Heckhausen, J., Schulz, R. (1993). Optimisation by Selektion and Compensation: Balancing Primary and Secondary Control in Life Span Development. *International Journal of Behavioral Development*, 16(2), 287-303.

Kaczmarczyk, M., Trafiałek, E. (2007). Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie się. *Gerontologia Polska*, 15(4), 116-118.

Kroger, J. (2006). *Identity Development. Adolescence Through Adulthood*. Thousand Oaks: Sage Publications Inc.

Li, K. Z. H., Krampe, R. Th., Bondar, A. (2006). Podejście ekologiczne do badań nad starzeniem się i wykonywaniem podwójnych zadań. W: R. W. Engle, G. Sędek, U. von Hecker, D. McIntosh (red.), *Ograniczenia poznawcze. Starzenie się i psychopatologia* (s. 207-235). Warszawa: ACADEMICA Wydawnictwo SWPS i Wydawnictwo Naukowe PWN.

Lindenberger, U., Baltes, P. B. (1997). Intellectual Functioning in Old and Very Old Age: Cross-Sectional Results From the Berlin Aging Study. *Psychology and aging*, 12(3), 410-432.

Lindenberger, U., Marsiske, M., Baltes, P. B. (2000). Memorizing while walking: Increase in dual-task costs from young adulthood to old age. *Psychology and Aging*, 15, 417-436.

McDougall, G. J. (1999). Cognitive interventions among older adults. *Annual Review Nursing Research*, 17, 219-240.

Nelson, T. D. (red.), (2004). *Ageism. Stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge: MIT Press.

Nelson, T. D. (2003). *Psychologia uprzedzeń*. Gdańsk: GWP.

Niemczyński, A., Olejnik, M. (1993). Związek mądrości z wiekiem – co i jak się w niej zmienia? *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 1(3), 30-48.

Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb*. Poznań: Zysk i S-ka.

Obuchowski, K. (2009). *Refleksje autobiograficzne psychologa*. Łódź: Wydawnictwo WSH-E.

- Olejnik, M., Niemczyński, A. (1993). Triarchiczny model mądrości na tle współczesnych psychologicznych koncepcji mądrości. *Studia Psychologiczne*, 31(1), 9-24.
- Palmore, E. (1999). *Ageism. Negative and positive*. New York: Springer Publishing Company.
- Palmore, E. (2005). Three decades of research on ageism. *Generations. Journal of the American Society on Ageing*, 29, 87 – 90.
- Park, D. C., Gutches, A. H., Meade, M. L., Stine-Morrow E. A. L. (2007). Improving Cognitive Function in Older Adults: Nontraditional Approaches. *Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62B, 45-52.
- Perlmutter, M., Hall E. (1992). *Adult development and aging*. New York: John Wiley and Sons.
- Pietrasiniński, Z. (1961). *Sztuka uczenia się*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., Potter, J. (2002). Global self-esteem across the lifespan. *Psychology and Aging*, 17, 423-434.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Roenker, D. L., Cissell, G. M., Ball, K. K., Wadley, V. G., Edwards, J. D. (2003). Speed-of-processing and driving simulator training result in improved driving performance. *Human Factors*, 45, 218-233.
- Rudowski, R. (2008). Internet a populacja osób starszych. W: *Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa. Diagnoza i program działania* (s. 137-153). Warszawa: Komitet Prognoz „Polska 2000 Plus” przy Prezydium PAN.
- Salthouse, T. A. (1984). Effects of age and skill in typing. *Journal of Experimental Psychology: General*, 13, 345-371.
- Salthouse, T. A. (1994). Age-related Changes in Basic Cognitive Processes. W: M. Storandt, G. R. VandenBos (red.) *The Adult Years: Continuity and Change* (s. 5-40). Wshington: American Psychological Association.
- Scarmeas, N., Levy, G., Tang, M.-X., Manly, J., Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*, 57, 2236-2242.
- Schaie, K. W. (1994). The Course of Adult Intellectual Development. *American Psychologist*, 49(4), 304-313.
- Shimamura, A. P., Berry, J. M., Mangels, J. A., Rustings, C. L., Jurica, P. J. (1995). Memory and cognitive abilities in university professors: Evidence for successful aging. *Psychological Science*, 6, 271-277.

Schooler, C., Mulatu, M. S., Oates, G. (1999). The continuing effects of substantively complex work on the intellectual functioning of older workers. *Psychology and Aging, 14*, 483-506.

Seidler, A., Bernhardt, T., Nienhaus, A., Frolich, L. (2003). Association between the psychosocial network and dementia--A case-control study. *Journal of Psychiatric Research, 37*, 89-98.

Skinner, B. F., Vaughan, M. F. (1993). *Przyjemnej starości!* Kraków: BUS.

Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2*, 347-365.

Storandt, M. (1991). Memory-Skills Training for Older Adults. W: T. B. Sonderegger (red.) *Psychology and Aging* (s.39-62). Lincoln: University of Nebraska Press.

Stuart-Hamilton, I. (2006). *Psychologia starzenia się*. Poznań: Zysk i S-ka.

Susułowska, M. (1989). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Trafiałek, E. (2006). Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej. Kielce: Wszechnica Świętokrzyska.

Trempała, J, Zając-Lamparska, L. (2007). Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe. *Przegląd Psychologiczny, 50*, 447-462.

Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., Robins, R.W. (2003). Stability of self-esteem across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 205–220.

Willis, S. L. Schaie, K. W. (1986). Training the elderly on the ability factors of spatial orientation and inductive reasoning. *Psychology and aging, 1*(3), 239-247.

Willis, S. L., Tennstedt, S. L., Marsiske, M. i in. (2006). Long-term Effects of Cognitive Training on Everyday Functional Outcomes in Older Adults. *The Journal of American Medical Association, 296*(23), 2805-2814.

Wilson, R. S., Bennett, D. A., Beckett, L. A., Morris, M. C., Gilley, D. W., Bienias, J. L., Scherr, P. A., Evans, D. A. (1999). Cognitive activity in older persons from a geographically defined population. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 54B*, 155-160.

Wilson, R. S., Bennett, D. A. (2003). Cognitive activity and risk of Alzheimer's disease. *Current Directions in Psychological Science, 12*, 87-91.

Wilson, R.S., Mendes de Leon, C. F., Bernes, L. L. (2002). Participation in Cognitively Stimulating Activities and Risk of Incident Alzheimer Disease. *The Journal of American Medical Association, 287*(6), 742-748.

Zajac-Lamparska, L. (2008a). Postawy utajone wobec osób starszych, przejawiane w trzech grupach wiekowych: wczesnej, średniej i późnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 13, 3, 91-102.

Zajac-Lamparska, L. (2008b). Współczesny obraz człowieka starszego wśród młodych dorosłych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 13, 2, 124-140.

Zebrowitz, L. A., Montepare, J. M. (2008). „Za młody, za stary” –stygmatyzowanie osób dorastających i ludzi starszych. W: T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, J. G. Hull (red.), *Społeczna psychologia piętna* (s. 306-341). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN

Zych, A. A. (2007). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Źródła internetowe:

Meade, M. L., Park, D. C. (2005). Enhancing Cognitive Function in Older Adults. In: W. Chodzko-Zajko, A. F. Kramer (Eds.), *Enhancing Cognitive and Brain Plasticity in Older Adults: 2004 Illinois Physical Activity and Cognitive Functioning Conference*.

<https://pal.utdallas.edu/pubs/publication/download/250>

Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań. Prezentacja w ramach konferencji prasowej i debaty w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich w dniu 1 października 2008 r. www.rpo.gov.pl/pliki/12228595830.pdf

Szatur-Jaworska, B. (red). (2008). *Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań*. Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich.

www.rpo.gov.pl/pliki/12228594450.pdf

www.archiv-my-life.de/pl

www.atlas.ngo.pl/x/50658

www.brainage.com

www.e-mindfitness.com

www.filantropia.org.pl

www.positscience.com