

## RECENZJE I SPRAWOZDANIA [Reviews and reports]

**Karolina Byczewska-Konieczny (2017).** *Jak starzeje się umysł? O funkcjonowaniu poznawczym osób starszych i jego zróżnicowaniu indywidualnym*  
Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego (ss. 117)

Przez wiele lat badawcze zainteresowanie psychologii rozwoju człowieka dotyczyło wyłącznie aspektów rozwoju dzieci i młodzieży. Okres średniej i późnej dorosłości nie mieścił się w obszarze rozważań nad zmianami rozwojowymi, ponieważ w myśl dominującego ówczesnie podejścia osoba zdobywa szczyt swoich możliwości wraz z osiągnięciem dojrzałości. Zgodnie z założeniami obecnie funkcjonującej psychologii *life-span* rozwój jest procesem przebiegającym przez całe życie człowieka, od jego narodzin aż do śmierci. Proces ten jest wielowymiarowy i obejmuje zmiany zarówno progresywne, jak i regresywne. Wyraźny wzrost populacji osób starszych, jaki obserwuje się w ostatnich dziesięcioleciach, stanowi inspirację dla badaczy i jest jednym z powodów coraz częstszego pojawiania się w literaturze tematu późnej dorosłości. Wiek senioralny jest okresem intensywnych zmian, które dotyczą różnych sfer życia człowieka. Jednym z obszarów najbardziej kojarzącym się z wyraźnymi zmianami w okresie późnej dorosłości jest funkcjonowanie poznawcze. Tę tematykę podejmuje Karolina Byczewska-Konieczny

w monografii *Jak starzeje się umysł? O funkcjonowaniu poznawczym osób starszych i jego zróżnicowaniu indywidualnym*, która stanowi kontynuację i rozwinięcie teoretycznych rozważań zamieszczonych w rozprawie doktorskiej. Autorka, prezentując wyniki wielu badań publikowanych w literaturze polskiej oraz światowej, podejmuje próbę syntetycznego uporządkowania dotychczas zdobytej i opisaną wiedzę na temat poznawczych skutków starzenia.

W publikacji opisane są cztery aspekty zjawiska stanowiące ogólne rozdziały książki. Części te podzielone zostały na podrozdziały szczegółowo rozwijające omawiane aspekty oraz przedstawiające hipotezy na temat ich wyjaśnienia.

Rozdział pierwszy stanowi teoretyczne wprowadzenie do omawianych treści. W poszczególnych podrozdziałach czytelnik znajdzie odpowiedź na pytania: kiedy rozpoczyna się późna dorosłość oraz jakie cechy charakterystyczne tego okresu można wyróżnić. Autorka wskazuje na istnienie różnych podejść występujących w literaturze przedmiotu, stosujących często odmienn-

ne kryteria wyznaczające początek starości. Część ta tworzy ramy teoretyczne dla dalszych rozważań nad konkretnymi aspektami zmian w sferze poznawczej osób starszych.

Rozdział drugi zawiera omówienie poszczególnych skutków poznawczego starzenia się. Rozpoczyna się od wyjaśnienia, czym to zjawisko jest oraz jaki jest jego przebieg. Opisane zostało dokładnie, jak przejawia się normatywne starzenie się sfery poznawczej ludzkiego funkcjonowania. Kolejne podrozdziały dotyczą konkretnych funkcji poznawczych, które ulegają wyraźnym, choć nieharmonijnym zmianom w procesie starzenia. Autorka omawia zmiany dotyczące inteligencji, pamięci i uczenia się, uwagi oraz funkcji językowych. W rozdziale tym dokonano próby wskazania różnic między normatywnym a patologicznym starzeniem się i zaproponowano hipotezy wyjaśniające postępujące wraz z wiekiem zmiany.

W rozdziale trzecim omówiono różnice indywidualne w zakresie obniżenia sprawności funkcji poznawczych, czego doświadczają osoby starsze. Autorka przytacza wyniki badań naukowych, które wskazują na heterogeniczność grupy seniorów, m.in. pod względem rodzaju oraz tempa zmian w sprawności poznawczej. Kolejny podrozdział zawiera opis teorii wyjaśniających obserwowane różnice. W sposób szczegółowy opisany został model rezerwy poznawczej pełniącej regulacyjną funkcję w zakresie kondycji poznawczej. Koncepcja Paula Baltesa dotycząca roli selektywnej optymalizacji oraz kompensacji stanowi podstawę dalszych rozważań w obszarze procesów pomyślnego starzenia się.

Ostatnia część monografii to zbiór wyników badań na temat potencjalnych źródeł rezerwy poznawczej, stanowiących predyktory starzenia się w sposób normatywny. Autorka rozpoczyna rozdział od omówienia związku uwarunkowań biologicznych jednostki z poziomem rezerwy poznawczej, jaką prezentuje ona w okresie późnej dorosłości. Następnie omawia aspekty związane z historią życia, czyli zmienne, takie jak status socjoekonomiczny, sposób gospodarowania czasem wolnym, osadzenie w relacjach społecznych oraz cechy osobowości. Przytoczone wyniki badań pozwalają odpowiedzieć na pytanie, na ile zmienne te są w stanie wyposażać człowieka w ciągu jego życia w zasoby, które w okresie późnej dorosłości pomogą skutecznie kompensować ubytki poznawcze. Rozdział kończą rozważania na temat wzajemnych interakcji poszczególnych aspektów funkcjonowania osoby, wpływających na ogólną predyspozycję do poznawczego starzenia się w sposób jak najbardziej optymalny.

Czytelnik odnajdzie więc w książce treści, które w sposób całościowy i uporządkowany poruszają tematykę poznawczego starzenia się ludzi. Okres późnej dorosłości jest coraz chętniej eksplorowany przez badaczy z całego świata, a w literaturze możemy coraz częściej odnaleźć rozdziały w całości poświęcone zmianom zachodzącym wraz z nastaniem wieku senioralnego. Publikacja K. Byczewskiej-Konieczny stanowi zwięzłe podsumowanie wyników badań i płynącej z nich wiedzy dotyczącej sfery, która najczęściej kojarzona jest z trudnościami dotyczącymi osób starszych. Autorka w bardzo przystępny

i kompleksowy sposób wyjaśnia mechanizmy zarówno normatywnego, jak i patologicznego poznawczego starzenia się. Traktując starzenie się jako kolejne z zadań rozwojowych, kładzie w monografii duży nacisk na praktyczne zastosowanie wiedzy dotyczącej potencjalnych czynników związanych z rezerwą poznawczą, a co za tym idzie, stanowiących predyktory pomyślnego starzenia się. W związku z faktem, że liczba osób starszych w społeczeństwie ciągle wzrasta, a także z coraz większą popularnością podejścia psychologii w ciągu życia człowieka, publikacje takie stanowią cenny wkład do literatury w obszarze psychologii rozwojowej. Ukazując złożoność i wielowymiarowość zjawiska poznawczego starzenia się, książka może być ważną pozycją także z perspektywy samych osób starszych, będąc źródłem fachowej, podpartej badaniami

wiedzy dotyczącej możliwości radzenia sobie z naturalnymi ograniczeniami pojawiającymi się w okresie późnej dorosłości. Autorka wykazuje się dużą wiedzą oraz sprawnością w sposobie omawiania tematu zarówno z perspektywy psychologii rozwoju człowieka, jak i psychologii klinicznej oraz neuropsychologii. Podejmuje także refleksję nad praktycznym zastosowaniem zdobytej wiedzy w zakresie pomyślnych zmian w kondycji poznawczej seniorów. Wszystko to czyni pozycję wartościową zarówno z perspektywy osób naukowo zainteresowanych podejmowaną tematyką, jak również wszystkich, którzy poszukują treści dotyczących optymalnego starzenia się i starości, która nie musi wiązać się z obniżeniem subiektywnej jakości życia seniorów.

Hanna Bartosz