

## ALEKSANDRA BŁACHNIO

UNIwersytet KAZIMIERZA WIELKIEGO W BYDGOSZCZY

### OKRES PÓZNEJ DOROSŁOŚCI – PRAWDA I MITY

*„Nareszcie więc spełniło się moje marzenie z dzieciństwa: byłem emerytem. (...) Jestem trochę inteligentniejszy niż dawniej, nauczyłem się kilku rzeczy, jestem bardziej zrównoważony emocjonalnie (choć do prawdziwej równowagi jeszcze mi daleko), krótko mówiąc, znajduje się w znacznie lepszej pozycji wyjściowej do życia niż zaledwie dziesięć lat temu – ale zostało mi tego życia już niewiele, pięć, może dziesięć lat, jak dobrze pójdzie. Trochę mnie to martwi. Dlaczego? Nie dlatego, że chciałbym żyć wiecznie (...). Dlatego że chciałbym się zestarzeć razem z Grazią, chciałbym kochać jej starą, pomarszczoną twarz, tak jak dzisiaj Kocham młodą; dlatego że chciałbym być dla niej oparciem w trudnych chwilach i cieszyć się razem z nią w radosnych.” (Feyerabend, 1996, s.172–172)*

W ostatnich dziesięcioleciach w psychologii dokonał się przełom w opisywaniu i rozumieniu człowieka. Popularność myślenia deterministyczno-redukcyjnego przesunęła się ku ujęciu holistycznemu, w którym szczególną wartość przypisywać zaczęto podejściom humanistycznym i indywidualistycznym. Szukając prawdy o człowieku – jego naturze i rozwoju – przyjęto dwie podstawowe tezy:

- pierwsza z nich mówi o złożoności natury człowieka; tradycyjne dualistyczne myślenie o osobie jako „psychicznym organizmie” poszerzono o dwie kolejne płaszczyzny – społeczną i duchową (por. Heszen-Niejodek); człowieka można więc opisać w aspekcie fizjologii jego organizmu, psychiki, zachowań społecznych i doznań duchowych, przy czym każdy z czterech wymiarów wpisuje się nie tylko w proces jego formowania jako osoby i podmiotu, ale również w wyznaczanie jakości jego życia,

- druga teza podkreśla ciągłość i trwałość rozwoju człowieka, który rozpoczyna się z chwilą jego narodzin, a kończy w momencie zgonu; zmiana więc wpisana jest w życie człowieka i daje mu przywilej, ale i obowiązek samodzielnego oddziaływania na jakość własnego funkcjonowania.

W kontekście tych dwóch zasadniczych myśli opis późnej dorosłości przestaje być zadaniem łatwym. Ze względu na wykształcenie i doświadczenie badawcze autorki, tematyka artykułu obejmuje głównie wątki psychologiczne. Przedmiotem rozważań będzie próba rozstrzygnięcia, co stanowi prawdę, a co mit o starzejącym się człowieku. Ambicja ta podąża za myślą wypowiedzianą przez Kazimierza Obuchowskiego: „(...) starość jest wprawdzie naturalna, ale nie wszystkie towarzyszące jej zmiany są konieczne w danym czasie i w danej postaci, gdyż zależą od osobowości. Bez jej uwzględnienia nie zrozumiemy, skąd u ludzi, których mózg już wykazuje symptomy rozpadu, może pojawić się mądrość lub rozpacz, albo i jedno, i drugie obok siebie, zintegrowane w postaci odważnej koncepcji reszty własnego istnienia. Oczekiwalibyśmy przecież raczej otępienia, złości, depresji. Wciąż przekonujemy się, jak bardzo uboga i niejasna jest nasza wiedza o specyfice psychologicznej starzenia się. A przecież jest ono przeznaczeniem każdej istoty ludzkiej” (2002, s. 9).

#### KIEDY DOROSŁOŚĆ STAJE SIĘ „PÓZNA”?

W literaturze przedmiotu ostatnia faza życia człowieka opisywana jest jako:

- późny wiek dojrzały, będący synonimem wczesnej (od 65. roku życia) i późnej (po 75 roku życia) starości (Birch, Malim; 1997),
- trzeci (65–79 roku życia) i czwarty wiek (po 80 roku życia) (por. Coni, Davison, Webster; 1994),
- starość (od 65 roku życia), która często zastępowana jest eufemizmami<sup>1</sup>: „wiek podeszły”, „złoty”, „ludzie starsi” (por. Hayflick, 1998),

<sup>1</sup> Intencje kryjące się za unikaniem mówienia o starości wprost i za przeprowadzaniem „językowej kosmetyki”, w której słowo „stary” zamieniane jest na „starszy”, raz zyskują pozytywną (por. Stuart-Hamilton, 2006) innym razem negatywną ocenę (por. Cichocka, 1995). Zwłaszcza ta ostatnia warta jest bliższego przyjrzenia się.

- okres późnej dorosłości – wiek starzenia się (55/60 i więcej) (Trem-pała, 2000),
- młoda i starsza starość, która przez niektórych badaczy jest nawet bardziej szczegółowo kategoryzowana i obejmuje: młodych starych (60–69), starych w średnim wieku (70–79), starych starych (80–89) i sędziwych starych (po 90 roku życia) (por. Burnsie, Ebersole, Mo-nea; 1979 za: Stuart-Hamilton; 2006).

Z powyższych klasyfikacji wynika jasno, że przełomowym jest 65. rok życia człowieka i ten przyjmijmy za początek późnej dorosłości. Jest to umowny wiek, gdyż przebieg indywidualnego starzenia się człowieka, tak w aspekcie biologicznym, psychologicznym, jak i społecznym, wyznaczają jednostkowe zdarzenia krytyczne, które w naszej kulturze wiążą się z tym okresem, a które, w pojedynczych przypadkach, wcale z nim współwystępować nie muszą (mowa o momencie przejścia na emeryturę, zostanie babcią czy dziadkiem, stracie małżonka), tym niemniej dla orientacji i porządku rozsądne generalizacje są jak najbardziej pożądane.

#### DWA OBLICZA PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

Podejmując zagadnienie starzenia się i starości człowieka, bardzo często odwołujemy się do mitu starca będącego mędrce, opiekunem i seniorem rodu. W historii znane są wielkie nazwiska osób wpisujących się w dziedzictwo ludzkości swą aktywnością przypadająca właśnie na okres ich późnej dorosłości. Za przykład niech posłużą:

- Winston Churchill, piastujący urząd premiera po przekroczeniu sześćdziesiątki,
- Margaret Thatcher – również była premierem Wielkiej Brytanii po przekroczeniu wieku emerytalnego,

---

Marta Cichocka zajmuje bardzo jednoznaczne stanowisko, zgodnie z którym: „Jest trochę tak, jakbyśmy się wstydzili i samej starości, i swojego stosunku do niej. Przejawem tej wstydlivosti może być chociażby niechęć do jasnego nazywania zjawiska. Mówimy, wiek podeszły, jesień życia, ludzie starsi, staramy się choćby w sferze werbalnej problem wygładzić, ubarwić, a tym samym przekonać samych siebie, że jesteśmy wrażliwi na jego istnienie” (1995, s. 81). Myśl ta niewątpliwie jest słuszna, pozostaje jednak pytanie, kto z nas, zwracając się do osób bliskich, od wielu lat nam znanych, nie zmiękczy swych słów kierując się innymi, bardziej emocjonalnymi, niż racjonalnymi pobudkami?



- Karol Wojtyła pełnił posługę kapłańską jako zwierzchnik Kościoła Katolickiego do 85 roku życia,
- Artur Rubinstein koncertował do 80 roku życia,
- Stanisław Lem pisał do samego końca, zmarł w wieku blisko 85 lat,
- Ryszard Kapuściński, polski „cesarz reportażu”, aktywnie pracował po siedemdziesiątce,
- Królowa Anglii – Elżbieta II aktywnie rządzi w wieku ponad osiemdziesięciu lat.

Nazwiska tych wielkich i sławnych, którzy przez długie lata pozostawali aktywni, można by mnożyć. Jednak to nie ten obraz uprzywilejowanej starości dominuje w świadomości społecznej.

Dużo łatwiej wyobrazić sobie człowieka starego jako osobę pełną ograniczeń. Malcolm Cowey – geriatra – proponuje młodym doświadczenie starości w sposób banalnie prosty: „Wystarczy włożyć do uszu watę, do butów kamyczki, na ręce nasunąć gumowe rękawice, zaszmarować wazeliną okulary i mamy już gotową starość” (za: Viorst, 1996, s. 323).

Ćwiczenie to nie odbiega daleko od kulturowo utrwalonego wizerunku człowieka starego. Schmidt i Boland (1986; za: Nelson, 2003, s. 223) w swoich badaniach dowiedli, że tworząc wizerunek człowieka starego, młodzi ludzie dwukrotnie częściej stosują negatywne charakterystyki (np.: przygnębiony, schorowany, słaby, niedołączony, zgred, odludek, wścibski sąsiad) niż pozytywne.

O ewidentnie negatywnych konotacjach starości, typowych dla kultury Zachodu, świadczy fakt wiązania późnej dorosłości z utratą statusu społecznego. Wynika to z wyolbrzymiania potrzeby wsparcia i pomocy osobom starym, a niedoceniaenia ich potrzeby niezależności i samodzielności. Bierność i zależność starości degraduje ją w odbiorze społecznym (por. Stuart-Hamilton, 2006). Badania Grahama i Bakera (1989; za: Stuart-Hamilton, 2006, s. 149) wśród Kanadyjczyków dowiodły, że bez względu na wiek respondenci przypisywali niską pozycję społeczną dzieciom, a zaraz potem osobom po roku życia. Wysoki status społeczny zarezerwowany był natomiast dla osób młodych i autonomicznych.

Przy tak rozbieżnym opisie starości, uwzględniającym archetyp starca-lidera, a zaraz potem niedołęznego starca, warto podjąć wyzwanie rozpoznania granic prawdy i mitów okresu późnej dorosłości. Nie sposób jednak, w skali jednego zaledwie artykułu, opisać wielości aspektów starości i różnorodności jednostkowego jej przeżywania. Wielu badaczy zarzekało się, że nawet objętość książki nie jest wystarczająca do kompletnego omówienia zagadnienia (por. Coni, Davison, Webster, 1994; Hayflick, 1998; Zych, 1999; Stuart-Hamilton, 2006). Z tego też powodu rozważania ograniczą się do kluczowych, w ocenie autorki, często zweryfikowanych empirycznie, przykładów.

#### „POTEM TO JUŻ CIĘŻKO ŻYĆ” – JAKOŚĆ ŻYCIA W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

W świadomości społecznej późna dorosłość często kojarzona jest z okresem fizycznej niedołężności, osamotnieniem, degradacją ekonomiczną i pasmem kompromisów, z czasem przechodzących w bolesne wyrzeczenia. Prawidłowość tę opisuje Maria Cichocka omawiając stereotyp człowieka starego, zgodnie z którym osoba wkraczająca w późną dorosłość „staje się niejako automatycznie człowiekiem chorym, mniej sprawnym intelektualnie, labilnym emocjonalnie, z zanikiem aktywności, planów życiowych i ambicji, roszczeniowym społecznie, nieporadnym życiowo i – ogólnie rzecz biorąc – bez szans na podmiotowe traktowanie” (1991, s. 394).

Podobne stanowisko prezentuje Henryk Olszewski, według którego „wizerunek starości jako okresu mogącego nieść możliwości rozwojowe, odbiega od wiedzy, i to nie tylko potocznej, na ten temat. Myślenie o ludziach starych w kategoriach niedomagania, niepełnosprawności i degeneracji jest tak powszechne, iż tak naprawdę ma charakter etykietowania” (2003, s. 84).

W takim kontekście nie dziwi łącznie starości z niską jakością życia, która stanowi obszerną kategorię badawczą w zakresie nauk społecznych, a która, ze względu na tematykę artykułu, potraktowana będzie bardzo skrótowo. Dla zrozumienia istoty samego pojęcia warto przytoczyć triadyczną koncepcję jakości życia osób starych, zaproponowaną przez Józefa Maciaszka (1995). Badacz uważał, że na jakość życia składają się trzy wymiary:

- przyjmowane przez osoby stare wartości i zakres w jakim mogą je realizować,
- głębia i trwałość pozytywnych przeżyć i doświadczeń człowieka w okresie późnej dorosłości,
- możliwość stanowienia i tworzenia własnego życia.

Uwzględniając kondycję socjoekonomiczną ludzi osiągających okres późnej dorosłości, wydaje się zasadnym przyjęcie hipotezy o niskiej jakości ich życia. Okazuje się jednak, że nie jest to prawda.

W oparciu o przeprowadzone w 2000 r. badania nad subiektywną oceną jakości życia osób po 65 roku życia, autorka artykułu stwierdziła, że deklarują oni w zdecydowanej większości wysokie poczucie jakości życia psychicznego (patrz: Błachnio, 2002). Uzyskane wyniki korespondowały z doniesieniami innych badaczy, np. Anny Brzezińskiej (2000), która w badaniach kwestionariuszowych również uzyskała rezultaty potwierdzające tę tezę (tj.: związki z ludźmi, działalność dla innych, aktywność i praca, wypoczynek i czas wolny). Rezultaty badań obalają tym samym jeden z wielu mitów o starzejącym się człowieku.

„CIESZĄ JEDYNIĘ WSPOMNIENIA” – ZNACZENIE PRZESZŁOŚCI W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

Życie człowieka często metaforycznie przedstawia się jako drogę, którą podąża się latami od momentu narodzin aż do chwili śmierci. Takie patrzenie na człowieka współgra z wieloma normatywnymi teoriami rozwoju, z których bardzo popularną jest koncepcja rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona (por. Błachnio, 2002). Zgodnie z jej założeniami, człowiek pokonuje kolejne stadia rozwojowe. Starość jest ostatnim, w którym ego uzyskuje stan integralności bądź rozpacz. Wynik zależy od tego, w jaki sposób rozstrzygnięte zostały konflikty z wcześniejszych etapów rozwojowych. Upraszczając, integralność ego możliwa jest przy uzyskaniu pozytywnych odpowiedzi na poniższe pytania:

- czy zaufałem ludziom?
- czy byłem autonomiczny, z inicjatywą?
- czy miałem poczucie kompetencji?
- czy wiedziałem, kim jestem?



- czy potrafiłem być blisko z partnerem?
- czy dałem coś z siebie kolejnym pokoleniom?

Według Eriksona pozytywne zbilansowanie własnego życia pozwala starzejącemu się człowiekowi na osiągnięcie stanu wewnętrznej integracji równoznacznej z mądrością życiową i pełnią dojrzałości. To jednak wymusza na nim zwrócenie się „wstecz”, ku osobistej przeszłości.

W wielu teoretycznych ujęciach okres późnej dorosłości wiązany jest przede wszystkim z dominacją orientacji przeszłościowej. Przyszłość natomiast łączona jest głównie z młodością. Przeprowadzone przez autorkę badania miały zweryfikować tezę, czy modelowe przyjmowanie dominacji jednego z trzech interwałów czasu psychologicznego w poszczególnych okresach życia i rozwoju człowieka, jest zgodne z faktycznym stanem rzeczy. Pytanie, na które pomiar empiryczny miał dostarczyć wiążącej odpowiedzi, dotyczyło tego, czy ludzie starzy naprawdę zamykają się na przyszłość, zapominają o teraźniejszości i żyją tylko dniem przeszłym?

Badania przeprowadzone zostały na próbie 773 osób z trzech okresów rozwojowych - adolescencji (N=296 osób), wczesnej (N=313 osób) i późnej (N=166 osób) dorosłości<sup>2</sup>. Te skrajne grupy wiekowe dobrane zostały celowo, by móc empirycznie zweryfikować opisane powyżej wątpliwości, dotyczące słuszności stereotypowego wiązania młodości z przyszłością, a przeszłości z okresem późnej dorosłości. Do pomiaru perspektywy temporalnej osób badanych wykorzystano dwa kwestionariusze: AION-99 Cz. Nosala i B. Balcar oraz Skalę Postaw wobec Przyszłości Z. Zaleskiego. Wyniki przedstawia tabela na sąsiedniej stronie.

Zgodnie ze stanowiskiem Czesława S. Nosala i Beaty Balcar (1999; 2004) przyjęto, że o orientacji na dany wymiar czasu świadczy najwyższy wynik z trzech skal, mierzących osobno postawę badanych do przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości. Jak widać, tylko około 26% respon-

---

<sup>2</sup> Szczegółowy opis procedury badawczej oraz przedstawienie i dyskusja uzyskanych wyników badań opisane są w książce (Błachnio, 2006).

dentów z okresu późnej dorosłości faktycznie było zorientowanych na przeszłość. Zdecydowana większość okazała się prezentystami, czyli największą wartość przypisywała chwili obecnej. Ewidentnym zaprzeczeniem stereotypu człowieka starego stanowiło ponad 11% badanych, które zachowały orientację prospektywną, tj. swoje działania ukierunkowywały przede wszystkim na przyszłość. Przytoczone badania stanowią próbę falsyfikacji kolejnego mitu o sposobie doświadczania czasu w okresie późnej dorosłości, kiedy to „(...) zmiany adaptacyjne w człowieku toczą się w sposób typowy tylko dla niego, z indywidualną perspektywą czasową” (por. Olszewski, 2003, s. 9).

GRUPA WIEKOWA	ADOLESCENCJA	WCZESNA DOROSŁOŚĆ	PÓZNA DOROSŁOŚĆ
ORIENTACJA RETROSPEKTYWNA	58 (19,73%)	73 (23,32%)	44 (26,51%)
ORIENTACJA PREZENTYSTYCZNA	103 (35,03%)	71 (22,68%)	81 (48,80%)
ORIENTACJA PROSPEKTYWNA	76 (25,85%)	103 (32,91%)	22 (13,25%)
BRAK WYRAŻNEJ ORIENTACJI	57 (19,39%)	66 (21,09%)	19 (11,44%)

Tabela 1. Rozkład orientacji temporalnych w grupach wiekowych

### „ROZUM JUŻ NIE TEN” – ZMIANY INTELEKTU W PÓZNEJ DOROSŁOŚCI

Kiedy śpiewamy Sto lat na urodzinach osób nam bliskich, życzymy im, by cieszyli się długowiecznością w zdrowiu i z zachowaniem „jasności umysłu”. Najbardziej bowiem boimy się utraty naszych władz umysłowych, wynikającej z chorób lub ze starości. W społeczeństwie pokutuje wizja demencyjnego staruszka i przesąd, że drastyczny spadek funkcjonowania intelektualnego dotyka każdą z osób przekraczającą 65. rok życia. Czy to jest mit, czy prawda o późnej dorosłości? – czas odpowiedzieć na to pytanie.



Rzetelna analiza literatury i raportów z badań dostarcza argumentów świadczących o tym, iż pogląd o degradacji intelektualnej osób w późnej dorosłości, choć wsparty empirią, obciążony jest wieloma błędami. Często różnice obserwowane w badaniach poprzecznych<sup>3</sup> tłumaczono tylko wiekiem, nie uwzględniając wcale efektu kohorty<sup>4</sup>. Ponadto wielu badaczy przeprowadzając pomiar stanu umysłowego, nie uwzględniało ograniczeń fizycznych osób badanych powyżej 65. roku życia, wiążących się z ich artretyzmem, reumatyzmem, słabym wzrokiem, słuchem czy innymi schorzeniami, które istotnie zaniżały uzyskiwane przez nie wyniki (por. Stuart-Hamilton, 2006).

Przy ogólnej tendencji patrzenia na starość jako na czas słabnięcia funkcji poznawczych, zaznaczyć należy, że przekonanie o obniżaniu się inteligencji w późnej dorosłości jest błędne. Ian Stuart-Hamilton stwierdza: „Zasadniczo jednostka pozostaje w przybliżeniu na tym samym poziomie w odniesieniu do swoich rówieśników przez całe życie. Na przykład, jeśli ktoś rozpoczyna dorosłe życie jako osoba o przeciętnej inteligencji, to prawdopodobnie zakończy je z przeciętnym IQ” (2006, s. 51).

Stanowisko to znajduje potwierdzenie nawet w bardziej optymistycznych wynikach badań nad naturą zmian w obszarze inteligencji człowieka starego przeprowadzonych przez Rabitta (1984; za: Stuart-Hamilton, 2006, s. 55). W pomiarze wzięło udział 600 osób z przedziału 50–79. Rabitt, podzieliwszy całą grupę badawczą na podgrupy pięćdziesięciolatek, sześćdziesięciolatek i siedemdziesięciolatek, udowodnił w oparciu o zebrane wyniki testów na inteligencję, że nie ma istotnych statystycznie różnic w inteligencji skryształizowanej wśród respondentów. Zaobserwował natomiast wyraźny spadek związany z wiekiem w miarach inteligencji płynnej. Chociaż prowokuje to wniosek, że u każdej osoby starszej dochodzi do słabnięcia funkcji poznawczych, badacz dowodził, że nie

<sup>3</sup> Jest to metoda pomiarowa, polegająca na przeprowadzaniu pomiaru, np. kwestionariuszowego, w tym samym czasie w różnych grupach wiekowych.

<sup>4</sup> Efekt kohorty tłumaczy obserwowaną zmienność między grupami wiekowymi nie tyle różnicą w ich wieku, co różnicą w sposobie ich wychowania, kształcenia, stylu życia.

odpowiada to jednak faktom. Rabbitt pokazał, że choć u większości osób wyniki obniżały się wraz z wiekiem, to jednak nie u wszystkich. W ten sposób odkrył, że około 10–15% ludzi starych zachowało młodzieńczy poziom zdolności intelektualnych. Kilka lat później weryfikacja jego badań, choć nieco zmniejszyła tę wartość (Salthouse, 1992; za: Stuart-Hamilton, 2000), potwierdziła, że spadek w inteligencji płynnej nie jest właściwy każdemu.

Stan umysłowy człowieka nie sprowadza się tylko do określenia kondycji jego inteligencji. Obejmuje on dużo szerszy wachlarz problemów jak np.: zakres funkcjonowania pamięci świeżej, czas reakcji, zdolność zapamiętywania, kreatywność. Badania nad tymi kategoriami również pokazują analogiczny do opisanego już zagadnienia ilorazu inteligencji, obraz starości jako stanu doświadczanego w sposób najbardziej ze wszystkich okresów rozwojowych zindywidualizowany. Tym samym dążenie do wyznaczania „wartości typowych” jest dużo bardziej „ryzykowne” i trudniejsze w przypadku osób starych, a twierdzenie o ich słabości intelektualnej jest ewidentnym nadużyciem.

#### ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Okres późnej dorosłości jest czasem wielu kontrastów i odstępstw. Stanowisko to dzielają liczni badacze, w tym Ian Stuart-Hamilton, pisząc: „Późna dorosłość wyraźnie przedstawia się jako regres. Dziś można już wskazać szereg argumentów przeciw powyższej tezie, a sprowadza się to do jednej możliwej konstatacji – jest niezmiernie trudno, jeśli w ogóle jest to możliwe, sformułować uniwersalne właściwości opisujące każdego człowieka starszego. Być może postulat daleko posuniętej indywidualizacji procesu starzenia się i późnej dorosłości jest jedynym słusznym” (2006, s. 199). Stąd próby ujednoczenia i formułowania ogólnych reguł, opisujących sposób jego doświadczania, są często nieporadne, fałszują fakty i generują krzywdzące uproszczenia. Warto o tym pamiętać.

Warto również podjąć wysiłek zamiany negatywnego stereotypu starości na postawę życzliwej otwartości, którą dobrze wyraziła Theresia

Hauser: „tajemniczy proces starzenia się nie jest równoznaczny ze scho-  
dzeniem w ciemną dolinę, o wiele bardziej przypomina wspinanie się na  
ostatni szczyt, przed którym trzeba odłożyć każdy zbędny bagaż. Oczy-  
wiście wspinaczka na szczyt jest męcząca. Jednak szczyt wiele również  
obiecuje: szeroki widok, który uzyskuje się tylko tam, inną perspektywę,  
spojrzenie na przebytą drogę, dystans do tego, co się za sobą pozostawiło,  
oddech, nowe widzenie, wolność od tego, co przygniata, być może nowe  
ustawienie do codzienności” (1997; za: Gielas, 1999, s. 75).

#### BIBLIOGRAFIA

- Birch A. Malim T. (1997). *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*. Warszawa.
- Błachnio A. (2002). *Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości*. w: K. Obuchowski (red.). *Starość i osobowość*. Bydgoszcz.
- Błachnio A. (2006). *Autor siebie w trzeciej fali cywilizacyjnej*. Bydgoszcz.
- Brzezińska A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa.
- Cichocka M. (1991). *Praktyczne problemy a teoretyczne schematy w polskiej gerontologii*. „Przegląd Psychologiczny”, 2, 394–396.
- Cichocka M. (1995). *Psychologiczne determinanty pomocy psychologicznej dla człowieka starego*. w: B. Waligóra (red.), *Elementy psychologii klinicznej*. Poznań.
- Coni N., Davison, W. Webster S. (1994). *Starzenie się*. Warszawa.
- Hayflick L. (1998). *Jak i dlaczego się starzejemy?* Warszawa.
- Maciaszek J. (1995). *Jakość życia a nieuniknioność ludzkiego cierpienia*. w: A. Bańka , R. Derbis (red.), *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo oraz bezrobotnych*. Poznań – Częstochowa.
- Nelson T. D. (2003). *Psychologia uprzedzeń*. Gdańsk.
- Nosal C. S., Balcar B. (1999). *Kwestionariusz Orientacji Temporalnej. AION-99. Podręcznik metody*. maszynopis niepublikowany. Wrocław.
- Nosal C. S., Balcar B. (2004). *Czas psychologiczny: Wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa.



- Obuchowski K. (red.). (2002). *Starość i osobowość*. Bydgoszcz.
- Olszewski H. (2003). *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*. Gdańsk.
- Stuart-Hamilton I. (2006). *Psychologia starzenia się*. Poznań.
- Trempała J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz.
- Viorst J. (1996). *To co musimy utracić czyli miłość, złudzenia, zależności i niemożliwe do spełnienia oczekiwania, których każdy z nas musi się wyrzec, by móc wzrastać*. Poznań.
- Zych A.A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Katowice.