

## II. 2012 – MIĘDZYNARODOWY ROK EDUKACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

*Ludmiła Zajac-Lamparska*

### PSYCHOLOGICZNE KONCEPCJE POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ CZŁOWIEKA

#### Wprowadzenie

Celem artykułu jest dokonanie przeglądu i analizy porównawczej obecnych w psychologii koncepcji pomyślnego starzenia się człowieka. Zainteresowanie starzeniem się i starością towarzyszyło człowiekowi praktycznie od zawsze, odkąd zaczął interesować się własną naturą i kondycją. Jednocześnie do początku starość prezentowała mu oblicze Janusowe, dwoiste: pozytywne i negatywne zarazem. Jest to widoczne już w poglądach starożytnych filozofów i w opisach historycznych dotyczących pozycji i roli osób starszych w społeczeństwie (Minos 1995). Współcześnie dwoistość oceny starości obserwujemy w dotyczących jej stereotypach, w uproszczonych wyobrażeniach na temat tego, jakie są osoby starsze oraz w postawach wobec tych osób. Spośród wyodrębnionych na drodze badań empirycznych wzorców osobowych przypisywanych stereotypowo ludziom starszym część ma charakter pozytywny, a część negatywny (Schmidt, Boland 1986)<sup>1</sup>. Podobnie, metaanaliza badań nad postawami wobec osób starszych wskazuje na ich złożony i wielowymiarowy charakter obejmujący elementy pozytywne i negatywne (Kite i in. 2005). Z kolei badania autorki ujawniły istnienie utajonych stereotypów człowieka starszego o pozytywnym i negatywnym charakterze w grupach wiekowych średniej i późnej dorosłości (Zajac-Lamparska 2008).

Dualny wizerunek starości nie powstał przypadkowo. Wynika on ze złożonej natury starzenia się jako procesu i starości jako okresu życia, która ujawnia się na dwóch poziomach: (1) po pierwsze wielość aspektów, których

---

<sup>1</sup> Do wzorców pozytywnych należą: typ wzorowego dziadka, typ mędrca oraz typ patriarchy (ojca lub matki rodu), natomiast wzorce negatywne to m.in.: typ człowieka słabego, typ człowieka samotnego lub osamotnionego, typ człowieka niezaangażowanego społecznie, typ „złośliwca” i „skapca” (Schmidt, Boland 1986; zob. też Zych 1999).

dotyczy proces starzenia się implikuje jego **zróznicowanie intraindywidualne**, tj. możliwość występowania w przebiegu starzenia się tej samej osoby jednocześnie zjawisk pozytywnych i negatywnych; (2) po drugie w procesie starzenia się zaznaczają się też wyraźne **różnice interindywidualne** wynikające stąd, że u każdego człowieka proces starzenia się przebiega nieco inaczej, a starość jest przeżywana w różny sposób (Zając-Lamparska 2012).

### **Co to znaczy „starzeć się pomyślnie”? Pojęcie pomyślnego starzenia się człowieka**

Zróznicowany charakter przebiegu procesu starzenia się leży u podstaw rozróżnienia starzenia się normalnego, patologicznego i pomyślnego (Baltes, Baltes 1993; Baltes, Graf 1997; Zych 2007; Zając-Lamparska 2011). Starzenie się normalne, zwane też fizjologicznym, to proces, który przebiega stopniowo. Zakłada on pojawianie się zmian w organizmie, czy nawet chorób charakterystycznych dla okresu starości, lecz nie są to zmiany gwałtowne, czy patologie silnie pogarszające funkcjonowanie człowieka. Starzenie się normalne można uznać za swoisty punkt odniesienia dla dwóch pozostałych rodzajów starzenia się. Starzenie się patologiczne, inaczej nieprawidłowe, przebiega w sposób przyspieszony (w porównaniu ze starzeniem się normalnym) i wiąże się z gwałtownym pogorszeniem się funkcjonowania, najczęściej w konsekwencji procesów chorobowych. Z kolei na przeciwległym biegunie znajduje się starzenie się pomyślne, określane też jako optymalne. Przebiega ono tak, jak starzenie się normalne, tj. sukcesywnie i bez gwałtownych zmian, a dodatkowo towarzyszą mu pewne pozytywne zjawiska, które decydują o jego pomyślnym charakterze<sup>2</sup>. Te dodatkowe pozytywne cechy stanowią kryteria pomyślnego starzenia się, o których mowa w definicjach tego pojęcia.

Pojęcie pomyślnego starzenia się funkcjonuje w nauce już od dawna. Spopularyzował je Robert J. Havighurst (1961), dzięki swemu artykulowi opublikowanemu w pierwszym wydaniu *The Gerontologist* (Hill 2005; Snyder i in. 2011). Według Havighursta (1961) o pomyślnym charakterze starzenia się decydują dwa uzupełniające się warunki. Autor określił je metaforycznie jako „dodanie lat do życia” oraz „dodanie życia do lat” (tamże). Oznacza to, że pomyślne starzenie się dotyczy ludzi, którzy: (1) żyją dłużej niż inni, tj. cechują się bezwzględną długowiecznością oraz (2) odczuwają satysfakcję życiową w wieku podeszłym.

---

<sup>2</sup> Dodać należy, że kontrowersyjnym jest wydzielenie ścisłych granic między opisanymi trzema rodzajami starzenia się. W praktyce często trudno jest określić, czy przebieg starzenia się konkretnej osoby jest normalny, czy „już” pomyślny lub „już” patologiczny. Bardziej trafne wydaje się potraktowanie starzenia się patologicznego i pomyślnego jako punktów krańcowych, a starzenia się normalnego jako punktu środkowego na kontinuum, wzdłuż którego sytuować można charakterystykę starzenia się konkretnych osób.

Podobne aspekty podkreśla definicja autorstwa Erdmana Palmore'a zamieszczona w „Encyklopedii starzenia się” (1995). Zgodnie z nią specyfika pomyślnego starzenia się obejmuje optymalną zdolność przeżycia, dobre zdrowie oraz doświadczanie satysfakcji życiowej.

Więcej cech pomyślnego starzenia się podają Paul Baltes i Margaret Baltes (1993), którzy dokonali przeglądu definicji tego pojęcia oraz syntezy najczęściej pojawiających się w nich kryteriów. Obejmuje ona zestawienie następujących wyznaczników pomyślnego starzenia się człowieka: długie życie, zdrowie fizyczne i psychiczne, wysoki poziom funkcjonowania poznawczego, kompetencje społeczne, produktywność, kontrolę własnego życia, satysfakcję życiową (tamże).

Charakterystyka ta koresponduje z opisem dobrego przystosowania się do okresu starości autorstwa Dennisa Bromleya (1969). Według Bromleya przejawia się ono „dobrym stanem zdrowia, aktywnością i bystrością umysłu” (tamże, s. 143). Ponadto, zdaniem autora, wewnętrzne dobre samopoczucie (m.in. zadowolenie z biegu własnego życia, odprężenie, szczerłość w relacjach międzyludzkich) stanowi lepszy wskaźnik przystosowania do starości niż umiejętność wypełniania ról społecznych.

Oczywiście istnieją jeszcze inne definicje, jednocześnie zawierają one elementy zbieżne z definicjami tu przytoczonymi. Własne definicje są też sformułowane<sup>3</sup> w ramach niektórych psychologicznych koncepcji pomyślnego starzenia się, zostaną one wskazane w dalszej części tekstu.

### **Jak starzeć się pomyślnie? Pomyślnie starzenie się w świetle koncepcji psychologicznych**

Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się człowieka przyjmują wspólne założenie, że istnieje możliwość podjęcia określonych działań uprawdopodobniających optymalny przebieg tego procesu. Jednocześnie koncepcje te różnią się między sobą nie tylko wskazywanymi uwarunkowaniami pomyślnego starzenia się, lecz także sposobami ich poszukiwania i charakterem dostarczanej wiedzy. Uwzględniająca wskazane różnice analiza porównawcza istniejących koncepcji pozwala na wyodrębnienie trzech ich grup o odmiennej specyfice. Specyfikę tę wyrażają zwięźle następujące określenia: „styl życia”, „opis” i „mechanizm”.

Koncepcje pochodzące z pierwszej grupy rekomendują konkretny styl życia, który ma zapewnić pomyślnie starzenie się i optymalne przeżywanie okresu starości. Wydają się one dawać najbardziej dosłowne odpowiedzi na pytanie „Jak starzeć się pomyślnie?”. Jednocześnie odpowiedzi te są zróżnicowane – odmienne w różnych koncepcjach.

Ujęcia należące do drugiej grupy koncentrują się na przedstawieniu korelatów pomyślnego starzenia się pochodzących z różnych obszarów.

<sup>3</sup> A jednocześnie mniej lub bardziej wyraźnie artykułowane.

Najczęściej uwzględniane są korelaty: fizjologiczne, biomedyczne, społeczne i psychologiczne, w nowszych ujęciach również duchowe. Ich poszukiwania mają charakter empiryczny. Można powiedzieć, że dzięki tego rodzaju podejściu otrzymujemy bogaty i wielowymiarowy opis pomyślnego starzenia się człowieka.

Do trzeciej grupy zaliczyć można koncepcje, które poszukują uniwersalnych mechanizmów adaptacyjnych prowadzących (lub potencjalnie mogących prowadzić) do pomyślnego przebiegu procesu starzenia się człowieka. Wskazaniu tych mechanizmów towarzyszy wyjaśnienie ich działania, przedstawienie sposobu, w jaki optymalizują one przebieg starzenia się.

**„Styl życia”: Pomyślne starzenie się jako wynik realizacji określonego stylu życia**

Chronologicznie najwcześniej pojawiły się koncepcje postulujące przyjęcie określonego stylu życia jako sposób na pomyślne starzenie się. Trzy różne koncepcje reprezentujące to podejście powstały w oparciu o rezultaty jednego projektu badawczego – *The Canas City Studies of Adult Life* (Cumming, Henry 1961). Projekt ten stanowił pierwsze podłużne badania osobowości ludzi dorosłych. Badania były realizowane przez okres 6 lat i były ukierunkowane na zrozumienie zmian zachodzących wraz z wiekiem w ludzkiej osobowości oraz w obszarze stosowanych przez jednostkę sposobów radzenia sobie. W badaniach wzięło udział 279 osób, przeważnie białych (tamże, Iwamasa, Iwasaki 2011). Pierwszą koncepcją wyprowadzoną z tych badań jest teoria wyłączenia (Cumming, Henry 1961). Zakłada ona, że pomyślne starzenie się związane jest ze stopniowym wycofywaniem się z aktywnego życia i pełnionych ról społecznych w odpowiedzi na malejące możliwości i potrzeby osoby starszej. Człowiek starszy w naturalny sposób preferuje bierność, a samotność wykorzystuje na refleksję i przygotowanie do śmierci. Postulowane rozluźnienie więzi między seniorem a społeczeństwem ma charakter wzajemny. Styl życia postulowany przez teorię wyłączenia jako zapewniający pomyślne starzenie się został określony jako styl „bujanego fotela” (Hill 2009).

W opozycji do teorii wyłączenia sytuuje się teoria aktywności, która została sformułowana w zbliżonym okresie (Havighurst 1961; Maddox 1963; Lemon i in. 1972). Zgodnie z jej założeniami starzeć się pomyślnie to uczestniczyć w pełnym wymiarze w codziennej aktywności, angażować się w dotąd znane i nowe jej formy. Charakterystyka tego stylu życia zawiera się w określeniu „być zajęтым”.

Odmierną propozycję wysuwa teoria ciągłości Roberta Atchleya (1971, 1989). Pomyślny przebieg procesu starzenia się wiąże ona z przeniesieniem (kontynuacją) stylu życia, preferencji i zwyczajów, relacji społecznych i schematów myślenia z wcześniejszych lat na obecny okres życia. Podstawą pomyślnego starzenia się jest tu zatem zachowanie spójności stylu życia

jednostki. Ważne jest przy tym utrzymanie ciągłości dwojakiego rodzaju (Atchley 1989; Hill 2009):

- 1) ciągłości wewnętrznej, tj. poczucia spójności własnych skłonności oraz dyspozycji obecnych i wcześniejszych, niezależnie od okoliczności i pełnionych ról<sup>4</sup>;
- 2) ciągłości zewnętrznej, tj. stabilności środowiska zewnętrznego, w tym relacji społecznych, otoczenia, form aktywności.

Istotnym elementem teorii ciągłości jest wskazanie, że maksymalizacja ciągłości wymaga również uwzględnienia dopuszczalnego zakresu zmian, które nie muszą wprowadzać niespójności. Wynika to z wielości i różnorodności ról, w jakich funkcjonuje człowiek. W przypadku utraty niektórych z nich (np. w związku z przejściem na emeryturę) tożsamość osoby, jej predyspozycje i zwyczaje mogą się manifestować w innych rolach (np. wolontariusza czy członka rodziny) (Howe 1987). W świetle teorii ciągłości istotę stylu życia zapewniającego pomyślny przebieg procesu starzenia się wyraża postulat, by w tym procesie „pozostać sobą”.

Spośród omówionych koncepcji wiążących pomyślnie starzenie się z określonym stylem życia zdołała się utrzymać tylko teoria ciągłości. Teorie wycofania i aktywności okazały się błędne. Zbyt jednoznacznie i autorytarnie wskazywały one „jedyny słuszny” styl życia zapewniający pomyślnie starzenie się. Osoby starsze różnią się znacząco między sobą pod względem m.in. osobowości, preferencji czy doświadczeń. W związku z tym jeden konkretny styl życia nie może być adekwatny i optymalny dla nich wszystkich.

Jednocześnie teoria wycofania stanowiła podstawę (wraz z koncepcją integracji ego Erika Eriksona, koncepcją archetypów Carla Junga i inspiracjami z innych jeszcze nurtów) dla powstania teorii gerotranscendencji Larsa Tornstama (1989). Autor ten zauważył, że również nieaktywne, wycofujące się osoby starsze mogą być szczęśliwe dzięki przemianom, jakie zachodzą w ich świadomości.

Z kolei teoria aktywności, mimo empirycznych dowodów na to, że jej postulatów nie można generalizować, ma wielu zwolenników w kręgach zaangażowanych w aktywizację seniorów (w różnych obszarach, np. w dziedzinie sportu i rekreacji, czy w ramach uniwersytetów trzeciego wieku), a także wśród samych osób starszych preferujących aktywny styl życia.

Teoria ciągłości ma inny charakter niż dwie pozostałe. Nie rekomenduje konkretnego stylu życia, raczej wskazuje pewną zasadę (ciągłości), zgodnie z którą powinien się kształtować styl życia osób w starszym wieku dla zapewnienia pomyślnego przebiegu procesu starzenia się. Ta cecha czyni propozycję Atchleya bliską koncepcjom należącym do grupy trzeciej, tj. wskazującym uniwersalne mechanizmy pomyślnego starzenia się człowieka.

---

<sup>4</sup> Na znaczenie, jakie w procesie adaptacji do starości odgrywa poczucie „ciągłości i autentyczności” zwracał uwagę także Bromley (1969, s. 121).

### „Opis”: Pomyślne starzenie się opisywane przez jego korelaty

Jako kolejny sposób poszukiwania odpowiedzi na pytanie „jak starzeć się pomyślnie?” pojawiło się podejście ukierunkowane na wszechstronny, wieloczynnikowy opis pomyślnie przebiegającego procesu starzenia się w oparciu o rezultaty badań empirycznych. Podejście to obecne jest w badaniach psychologicznych od dawna, jednak nadal jest popularne i dość intensywnie eksploatowane.

Pierwotny efektów przyjęcia omawianej perspektywy stanowi model opracowany w oparciu o dane empiryczne zebrane w ramach projektu badawczego Fundacji MacArthura (*MacArthur Study of Successful Aging*) (Rowe, Kahn 1997). Celem projektu była identyfikacja osób starszych funkcjonujących na wysokim poziomie i stworzenie ich charakterystyki. Badania miały charakter podłużny, rozpoczęły się w 1988 roku i trwały do roku 1996. Ich uczestnikami były osoby (kobiety i mężczyźni), które w momencie rozpoczęcia badań były w wieku 70–79 lat. Badanych podzielono na trzy grupy, tj. osoby funkcjonujące na poziomie: wysokim ( $n = 1192$ ), średnim ( $n = 80$ ) i niskim ( $n = 82$ ) (Berkman i in. 1993)<sup>5</sup>. Pomiar obejmował ocenę szeregu parametrów, w tym: wydolności fizycznej, stanu zdrowia, funkcjonowania poznawczego, cech i możliwości psychicznych, sieci kontaktów społecznych i jakości wsparcia społecznego, a także produktywnych form aktywności życiowej. Pomiaru dokonywano trzykrotnie, tj. w momencie rozpoczęcia projektu, a następnie w latach 1991 i 1996 (Berkman i in. 1993; Rowe, Kahn 1997).

Analiza uzyskanych rezultatów badawczych pozwoliła na sformułowanie następujących ogólnych wniosków: (a) istnieją osoby, które wyróżniają się na tle innych jako starzejące się pomyślnie, (b) istnieją konkretne cechy osób starzejących się pomyślnie; (c) możliwe są czynności i wybory dotyczące stylu życia sprzyjające pomyślnemu przebiegowi procesu starzenia się; (d) nawet w przypadku pomyślnego przebiegu starzenia się zachodzi proces stopniowego pogarszania się stanu zdrowia (Hill 2009).

W oparciu o rezultaty empiryczne omawianego projektu John Rowe i Robert Kahn (1997, 1999) opracowali model pomyślnego starzenia się człowieka. W ramach tego modelu autorzy zdefiniowali pomyślne starzenie się jako konstrukt zawierający trzy główne komponenty (rys. 1):

- 1) niskie prawdopodobieństwo choroby i wynikającej z niej niepełnosprawności;
- 2) wysoki poziom funkcjonowania poznawczego i fizycznego;
- 3) aktywne zaangażowanie w życie (Rowe, Kahn 1999).

---

<sup>5</sup> Kwalifikacja następowała w oparciu o cztery kryteria funkcjonowania fizycznego i dwa kryteria funkcjonowania poznawczego. Badani pochodzili z szerszej grupy uczestników programu badawczego *Established Populations for Epidemiological Studies of the Elderly* (EPESE) (Berkman i in. 1993; Seeman i in. 2001).

Wymienione komponenty są ze sobą powiązane, np. fizyczne i poznawcze zasoby jednostki stanowią potencjał dla jej aktywności (tamże).

Dla pomyślnego starzenia się konieczna jest kombinacja wszystkich trzech elementów. Oznacza to, że pomyślnie starzenie się jest czymś więcej niż utrzymaniem możliwości funkcjonalnych (które konstytuują elementy 1 i 2) i wymaga od jednostki podejmowania aktywności. Aktywne zaangażowanie w życie może przybierać wiele form, jednak autorzy najsilniej koncentrują się na dwóch, tj. na relacjach interpersonalnych i na aktywności produktywnej. Relacje interpersonalne obejmują kontakty z innymi ludźmi, wymianę informacji oraz wsparcie emocjonalne i instrumentalne. Z kolei aktywność ma charakter produktywny, gdy tworzy wartość społeczną, przy czym aktywność ta nie musi być w żaden sposób wynagradzana. Dlatego aktywność produktywną przejawia np. osoba, która troszczy się o niepełnosprawnego członka rodziny czy działa jako wolontariusz (tamże).



**Rys. 1.** Model pomyślnego starzenia się człowieka autorstwa Rowe i Kahna opracowany na podstawie rezultatów *MacArthur Study of Successful Aging* (na podstawie: Rowe i Kahn, 1999, s. 28)

Omawiany model pomyślnego starzenia się stanowi punkt wyjścia dla wielu kolejnych badań empirycznych, również prowadzonych aktualnie. Najczęściej są one ukierunkowane na realizację następujących celów:

- 1) poszerzenie wskazywanego w modelu Rowe i Kahna zestawu komponentów składających się na pomyślne starzenie się człowieka lub przedstawianie zestawu alternatywnego;



- 2) uwzględnienie subiektywnej perspektywy osób starszych w poszukiwaniu wyznaczników pomyślnego starzenia się, niekiedy łączone z zastosowaniem metod badań jakościowych;
- 3) zestawienie modelu Rowe i Kahna, adekwatnego dla społeczeństw zachodnich z ustaleniami dotyczącymi pomyślnego starzenia się w innych kulturach.

Cele te często są łączone.

Elementem, o który badacze stosunkowo często uzupełniają trójkomponentowy model Rowe i Kahna jest wymiar duchowy. Na przykład Martha Crowther i jej współpracownicy (2002) w swój zrewidowany model pomyślnego starzenia się włączyli czwarty komponent, który stanowi właśnie pozytywna duchowość. Jest ona rozumiana jako rozwijanie i internalizacja osobistej relacji ze świętością lub wymiarem transcendentnym, która jest niezależna od przynależności etnicznej, społecznej czy ekonomicznej oraz sprzyja dobrostanowi własnemu i innych (tamże).

Dość liczni badacze poszukują też wyznaczników pomyślnego starzenia się z perspektywy samych osób starszych. Okazuje się bowiem, że nie zawsze kryteria obiektywne w pełni pokrywają się z cechami, jakie z pomyślnym przebiegiem starzenia się wiążą sami seniorzy (Phelan i in. 2004; Flood 2005). Najbardziej chyba znane badania uwzględniające indywidualną perspektywę osób starszych przeprowadziła Elizabeth Phelan wraz ze współpracownikami (2004). Uczestniczyły w nich osoby w wieku 65 lat i więcej. Byli to biali Amerykanie i Amerykanie pochodzenia azjatyckiego. Zadaniem uczestników badania było dokonanie subiektywnej oceny ważności 20 atrybutów pomyślnego starzenia się człowieka. Atrybuty te wyłonione zostały na podstawie analizy opublikowanych prac dotyczących tego zagadnienia. Z uzyskanych rezultatów badawczych wynika, że seniorzy postrzegają pomyślne starzenie się w sposób wielowymiarowy, przy czym cztery jego aspekty są najwyraźniejsze. Aspekty te częściowo pokrywają się z ustaleniami Rowe i Kahna i są następujące: (1) zdrowie fizyczne – brak chorób, (2) niezależne funkcjonowanie, (3) „zdrowe” funkcjonowanie społeczne, (4) zdrowie psychiczne (tamże).

Badania eksplorujące zagadnienie pomyślnego starzenia się w kontekście różnic międzykulturowych zazwyczaj jednocześnie tworzą modyfikację lub alternatywę dla klasycznego modelu Rowe i Kahna<sup>6</sup>, niekiedy przyjmując przy tym perspektywę indywidualną osób starszych, na wzór badań Phelan.

Wylanianie alternatywnych<sup>7</sup> modeli pomyślnego starzenia się często opiera się dziś na statystycznych analizach wielozmiennowych, jak modelowanie równań strukturalnych. Przykładu takiego postępowania dostarczają badania przeprowadzone w społeczeństwie tajwańskim, wśród osób w wieku 65 lat

<sup>6</sup> Choć istnieją również badania, których rezultaty potwierdzają użyteczność modelu Rowe i Kahna dla przedstawicieli innych kultur (np. Andrews i in. 2002).

<sup>7</sup> Niekoniecznie rozbieżnych z modelem powstałym w oparciu o badania Fundacji MacArthura, lecz poszukiwanych w sposób niezależny od niego.



i więcej (stanowiące część *Wave 5 Taiwan Social Change Survey*). Wyłonione zostały w nich cztery czynniki składające się na pomyślnie starzenie się człowieka. Są to: (1) czynnik fizyczny; (2) czynnik psychologiczny, (3) czynnik wsparcia społecznego; (4) czynnik aktywności rekreacyjnej (Lee i in. 2011). Inne badania, w których modelowanie równań strukturalnych również doprowadziło do wyodrębnienia czterech czynników pomyślnego starzenia się, przeprowadzone zostały wśród Australijczyków w wieku 61 - 85 lat. Czynniki tymi okazały się być: (1) zdrowie fizyczne; (2) problemy ze zdrowiem psychicznym; (3) kontakty i wsparcie społeczne; (4) zachowania zdrowotne (Parslow i in. 2011).

Z kolei badania rozpatrujące pomyślnie starzenie się z subiektywnej perspektywy osób starszych zazwyczaj bezpośrednio nawiązują do badań Phelan, poprzez wykorzystanie tych samych 20 atrybutów pomyślnego starzenia się, które poddawała pod ocenę badanych seniorów autorka.

Badania z udziałem Australijczyków (w tym Anglo-Australijczyków oraz Australijczyków pochodzenia chińskiego) dały rezultaty zbliżone do tych, które uzyskała Phelan. Spośród 20 cech pomyślnego starzenia się 13 było oceniane jako ważne przez co najmniej 75% badanych seniorów. Część z tych cech, jak np. zdrowie fizyczne, brak chorób i niepełnosprawności, posiadanie rodziny i przyjaciół, czy pozostawanie aktywnym, była koherentna względem komponentów modelu Rowe i Kahna. Inne atrybuty uznane przez badanych za istotne wykraczały poza ten model, np. dostosowywanie się do zmian, czy zdolność dokonywania wyborów (Tan i in. 2011).

Zdecydowanie mniej spośród tych samych 20 cech pomyślnego starzenia się uznali za ważne osoby starsze żyjące w Japonii. Ważnymi dla co najmniej 75% badanych Japończyków okazało się być tylko 7 cech (Matsubayashi 2006). Zestawienie tych rezultatów z wynikami badań Phelan wskazuje na istnienie różnic międzykulturowych w zakresie postrzegania pomyślnego starzenia się nie tylko między Japończykami a białymi Amerykanami, lecz również między Japończykami a Amerykanami o pochodzeniu azjatyckim.

Atrybuty pomyślnego starzenia się, które zastosowała Phelan, zostały również wykorzystane w badaniach z udziałem Polaków w wieku 65–74 lat. Polacy w starszym wieku za istotne dla pomyślnego starzenia się uznali prawie wszystkie podane cechy<sup>8</sup>, z wyłączeniem dwóch, tj. możliwości wykonywania pracy (zarobkowej lub na zasadzie wolontariatu) na emeryturze oraz długiego życia. Szczególnie istotne okazały się dla nich: brak choroby i pozostawanie w dobrym zdrowiu aż do śmierci, posiadanie rodziny i przyjaciół, pozostawanie samodzielnym (Maniecka-Bryła, Bryła 2008). Widoczne są zatem zarówno różnice, jak i podobieństwa pomiędzy osobami starszymi z Polski i seniorami innych narodowości.

<sup>8</sup> Zastosowano to samo kryterium ważności atrybutów, co we wcześniej omawianych badaniach – atrybut uznawany był za ważny dla pomyślnego starzenia się, gdy za taki uznało go co najmniej 75% badanych.

Jeszcze inny charakter mają badania jakościowe. Przykład zbierania danych jakościowych stanowi projekt, w ramach którego starsi Amerykanie pochodzenia azjatyckiego brali udział w swobodnych dyskusjach na temat pomyślnego starzenia się, prowadzonych w kilkusobowych grupach. Wypowiedzi uczestników dyskusji były rejestrowane, a następnie poddawane analizie jakościowej. W oparciu o nią powstał model pomyślnego starzenia się obejmujący sześć wymiarów: (1) fizyczny; (2) psychologiczny; (3) poznawczy; (4) społeczny; (5) duchowy i (6) finansowy (Iwamasa, Iwasaki 2011).

Niewątpliwym walorem empirycznych poszukiwań korelatów pomyślnego starzenia się jest bogactwo informacji, jakich dostarczają. Badania eksploracyjne, mające na celu poszukiwanie w wielu obszarach czynników związanych z pomyślnym starzeniem się, najłatwiej przeprowadzić, przyjmując właśnie to podejście. Jednocześnie podejście to ma niezaprzeczalne wady. W zasadzie trudno uznać efekty przytaczanych badań za koncepcje *sensu stricte*, ponieważ stanowią one efekt badań empirycznych, nie zaś podstawę dla nich, tj. często są prowadzone bez uprzedniego przyjęcia określonego modelu teoretycznego<sup>9</sup>. Ważniejszym jednak mankamentem jest niepełny charakter wiedzy, jaką dzięki nim uzyskujemy, bowiem znajomość czynników skorelowanych z pomyślnym starzeniem się nie gwarantuje rozumienia sensu tego związku. Po pierwsze nie wiemy „dlaczego” poszczególne czynniki wiążą się z pomyślnym przebiegiem starzenia się – jaki jest mechanizm tego związku. Po drugie, nie możemy być pewni charakteru relacji przyczynowo-skutkowych między pomyślnym starzeniem się a jego korelatami. Domyślnie czynimy ze zidentyfikowanych korelatów przyczyny optymalnego przebiegu starzenia, ale *de facto* relacja między nimi może być odwrotna (tj. starzenie się w sposób pomyślny może prowadzić do występowania niektórych z jego korelatów a nie z nich wynikać), albo też mieć charakter korelacji pozornej (gdy zarówno pomyślnie starzenie się, jak i skorelowana z nim właściwość będą skutkiem innego czynnika, same zaś nie będą wzajemnie powiązane). Kontrolę tego rodzaju błędów utrudnia brak wcześniejszej wiedzy (w tym wiedzy teoretycznej) na temat relacji między branymi pod uwagę zmiennymi<sup>10</sup>. W konsekwencji przekładanie „opisu” pomyślnego starzenia się na działania mające owo pomyślnie starzenie się uprawdopodobnić odbywa się niejako „po omacku” i ogranicza do starań o obecność czynników skorelowanych z optymalnym funkcjonowaniem w starości.

<sup>9</sup> Swego rodzaju model często stanowią w nich rezultaty wcześniej prowadzonych badań – np. znaczna liczba badaczy odnosi się do modelu sformułowanego przez Rowe i Kahna, czy do atrybutów pomyślnego starzenia się zebranych przez Phelan.

<sup>10</sup> Pewnym sposobem radzenia sobie z tą trudnością jest stosowanie modelowania równań strukturalnych, ponieważ pozwala ono na wyłonienie modelu najlepiej dopasowanego do zależności między branymi pod uwagę zmiennymi. Jednak w przypadku, gdy z powodu braku wiedzy nie uwzględnimy jakiegś istotnej zmiennej w badaniach, oczywiście nie pojawi się ona również w ostatecznym modelu.

**„Mechanizm”: Pomyślnie starzenie się jako rezultat działania uniwersalnych mechanizmów**

Dopiero trzecia grupa koncepcji koncentruje się na wskazaniu i wyjaśnieniu mechanizmów, które prowadzić mogą do pomyślnego przebiegu procesu starzenia się. Mechanizmy te z założenia mają charakter ogólny i uniwersalny, tj. odnoszą się do procesu starzenia się każdej osoby, choć konkretne działania z nich wynikające u poszczególnych osób mogą przyjmować (i zazwyczaj przyjmują) różny kształt.

Doskonały przykład tego rodzaju koncepcji stanowi model Selekttywnej Optymalizacji i Kompensacji (SOC, *Selection, Optimisation, Compensation*) Paula Baltesa i Margaret Baltes (Baltes 1987; Baltes, Baltes 1993). Wybrane założenia teoretyczne tego modelu, istotne dla rozważań na temat pomyślnego starzenia się człowieka, są następujące (Baltes i Baltes, 1993):

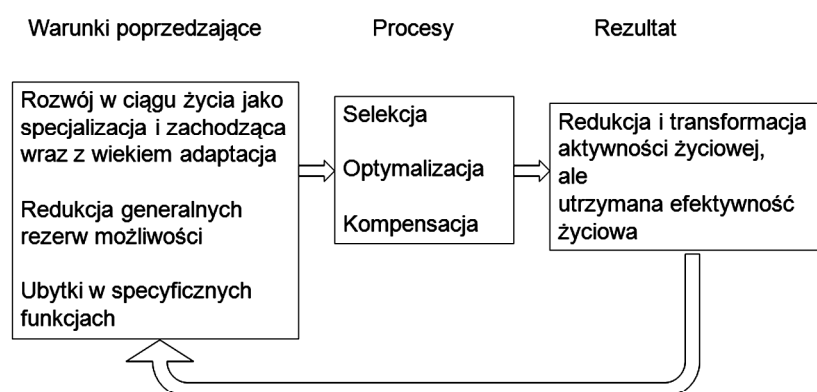
- Starzenie się ma charakter zindywidualizowany i heterogeniczny, a pomiędzy starzeniem się normalnym, optymalnym i patologicznym istnieją znaczące różnice.
- Ogólną cechą rozwoju, obecną w każdym okresie ludzkiego życia, jest ciągłe kształtowanie się różnorodnych form adaptacji.
- W każdym momencie życia obserwujemy zarówno „zyski”, jak i „straty” w rozwoju, jednak wraz z postępującym procesem starzenia się bilans tychże „zysków” i „strat” pogarsza się. Z tego powodu okres starości stwarza szczególnie wymogi procesowi adaptacji.
- Istnieje zjawisko tzw. plastyczności rozwojowej, dzięki któremu możliwa jest aktywizacja latentnych (ukrytych) rezerw rozwojowych i zaangażowanie ich w proces adaptacji.

Model SOC obejmuje trzy zasadnicze wchodzące ze sobą w interakcję mechanizmy adaptacyjne, którymi są (tamże):

- 1) Selekcja – polegająca na ograniczaniu się do wybranych dziedzin funkcjonowania, z uwagi na fakt, iż w wyniku starzenia się dochodzi do ubytków w zakresie potencjału adaptacyjnego. Wybór powinien dotyczyć dziedzin priorytetowych, przy czym ich priorytetowy charakter wyznaczany jest przez: (a) wymogi środowiska, (b) indywidualne preferencje, motyw i cele danej osoby, (c) jej możliwości biologiczne.
- 2) Optymalizacja – oznaczająca zaangażowanie posiadanych rezerw w celu maksymalizacji sprawności działania w wybranych dziedzinach życia i w związanych z nimi formach aktywności. Mechanizmy selekcji i optymalizacji są ze sobą powiązane, dlatego zazwyczaj mówi się o selektywnej optymalizacji, czyli o mechanizmie wyboru obszarów funkcjonowania (selekcja), dla których zostanie utrzymana wysoka sprawność (optymalizacja).
- 3) Kompensacja – wynikająca, jak selekcja, ze związanych ze starzeniem się ograniczeń w zakresie potencjału adaptacyjnego. Znajduje ona

zastosowanie, gdy specyficzne dziedziny aktywności zostają utracone lub ograniczone poniżej standardu oczekiwanego dla adekwatnego funkcjonowania. Kompensacja obejmuje rozwój mechanizmów wyrównujących i/lub zastępujących funkcje, które uległy pogorszeniu<sup>11</sup>.

Model SOC opisuje generalny proces adaptacji, który może być angażowany w ciągu całego życia jednostki, jednak zyskuje szczególne znaczenie w okresie starości. Schemat jego działania prezentuje rys. 2.



**Rys. 2.** Proces adaptacji w świetle modelu SOC  
(na podstawie: Baltes, Baltes 1993, s. 22)

W kontekście modelu SOC można opisywać wiele form działań przyczyniających się do pomyślnego przebiegu procesu starzenia się. Oznacza to, że stwarza on ogólne ramy teoretyczne dla konkretnych praktycznych przedsięwzięć. Na przykład sposobem uruchomienia mechanizmu selektywnej optymalizacji w obszarze funkcjonowania poznawczego będzie stosowanie treningów kognitywnych, ukierunkowanych na aktywizację wybranych funkcji, jak pamięć operacyjna, prospektywna, selektywność uwagi czy procesy myślenia (Zajęc-Lamparska 2011).

Badania empiryczne dowodzą istnienia pozytywnego związku między stosowaniem mechanizmów selektywnej optymalizacji i kompensacji a subiektywnymi wskaźnikami pomyślnego starzenia się, jak: dobrostan psychiczny, pozytywne emocje, brak poczucia osamotnienia, umiejętność dostosowywania się do wymogów środowiska czy akceptacja siebie (Freund, Baltes, 1998, 1999; Lang, Carstensen 1994; zob. też Steuden 2011).

Innym przykładem ujęcia teoretycznego wyjaśniającego mechanizm pomyślnego przebiegu starzenia się jest koncepcja przechodzenia (oscylacji)

<sup>11</sup> Przykłady kompensacji stanowią: okulary, aparat słuchowy, notatki „zamiast” pamięci prospektywnej, bazowanie nie na bieżących informacjach, lecz na wiedzy i doświadczeniu.

między asymilacją a akomodacją (Rothermund, Brandtstädter 2003). Procesy asymilacji i akomodacji stanowią według tego ujęcia mechanizmy adaptacji do wyzwań, jakie przed jednostką stawia okres starości. Każdy z nich powinien być stosowany w odmiennych okolicznościach. Asymilacja polega na aktywnym dążeniu do zmian w środowisku, zmian sytuacji zgodnych z celami, oczekiwaniami i aspiracjami jednostki. Z kolei istotą akomodacji jest obniżanie poziomu aspiracji i osobistych standardów funkcjonowania oraz wycofanie się czy rezygnacja z niektórych celów, w odpowiedzi na ograniczenia, jakie u danej osoby pojawiają się w procesie starzenia się (w sferze zdrowotnej, psychicznej czy fizycznej). Asymilacyjne wysiłki powinny dominować tak długo, jak długo osoba jest w stanie aktywnie modyfikować swą sytuację, poprzez interwencje w postaci samoregulacji czy kompensacji<sup>12</sup>. Gdy staje się to zbyt trudne lub próby stosowania asymilacji stają się nieskuteczne, włączona powinna zostać akomodacja (tamże). Rezultaty badań empirycznych wskazują na pozytywny związek obu strategii z takimi cechami pomyślnego starzenia się, jak optymizm, satysfakcja życiowa i brak objawów depresyjnych (za: Steuden 2011).

Do tej grupy koncepcji zaliczyć też można wspomnianą już teorię gerotranscendencji Tornstama (1989) oraz teorię społeczno-emocjonalnej selektywności Laury Carstensen (Lang, Carstensen 1994)<sup>13</sup>.

### Podsumowanie

Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się wykazują znaczne zróżnicowanie, co może sugerować ich konkurencyjny charakter. Nie powinno to jednak przesłaniać faktu, że można je również potraktować jako ujęcia komplementarne, ponieważ każda z wyłonionych grup koncepcji stwarza odmienne możliwości, posiadając jednocześnie własne ograniczenia. W związku z tym trafne jest postawienie pytania „Jak je wykorzystać?”. Odmienne powinno być postępowanie w przypadku prowadzenia prac naukowych, odmienne zaś w obszarze projektowania działań praktycznych.

Przystępując do badań naukowych, ważnym jest zdanie sobie sprawy z umiejscowienia własnego podejścia w kontekście wyłonionych grup koncepcji. Zabieg ten dostarczy wskazówek na temat rodzaju wiedzy, jaki otrzymamy, przyjmując określone podejście oraz na temat zakresu jej stosowalności. Jest to istotne nie tylko na etapie planowania badań, lecz również podczas interpretacji ich rezultatów.

Z kolei w przypadku projektowania i realizacji działań praktycznych możliwe jest łączne wykorzystywanie przesłanek płynących z wielu koncepcji

<sup>12</sup> Mechanizmy opisane w modelu SOC Brandtstädter uważa właśnie za przejaw procesów asymilacyjnych.

<sup>13</sup> Ta jednak odnosi się tylko do wybranych obszarów funkcjonowania osób starszych.

należących do różnych grup. Identyfikacja konkretnych czynników sprzyjających pomyślnemu starzeniu się („opis”) pozwala podjąć starania o ich obecność we własnym życiu. Jednocześnie należy uwzględnić fakt, że musi to odpowiadać stylowi życia danej osoby, tak, by mogła ona zachować ciągłość wewnętrzną i zewnętrzną („styl życia” – koncepcja ciągłości). W celu utrzymania własnego stylu życia i własnej tożsamości wobec zmieniających się okoliczności (np. pogarszającego się stanu zdrowia czy zmieniających się ról społecznych) stosować można różne działania uruchamiające uniwersalne mechanizmy opisane w modelu SOC, tj. selekcję priorytetowych dla danej osoby (m.in. w związku z ciągłością) sfer jej aktywności, optymalizację jej funkcjonowania w tych sferach i kompensację tych form działania, które uległy pogorszeniu.

### Bibliografia

- Andrews G., Clark M., Luszcz M. (2002), *Successful Aging in the Australian Longitudinal Study of Aging: Applying the MacArthur Model Cross-Nationally*, „Journal of Social Issues”, 58, 4, s. 749–765. doi: 10.1111/1540-4560.00288
- Atchley R. C. (1971) *Retirement and Leisure Participation: Continuity or Crisis?*, „The Gerontologist”, 11, 1, s. 13–17. doi: 10.1093/geront/11.1\_Part\_1.13
- Atchley R. C. (1989), *A Continuity Theory of Normal Aging*, „The Gerontologist”, 29, 2, s. 183–190. doi: 10.1093/geront/29.2.183
- Baltes P. B. (1987), *Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline*, „Developmental Psychology”, 23, 5, s. 611–626.
- Baltes P. B., Baltes M. M. (1993), *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*, [w:] Baltes P. B., Baltes M. M. (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 1–34.
- Bromley D. B. (1969), *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa.
- Crowther M.R., Parker M. W., Achenbaum W. A., Larimore W. L., Koenig H. G. (2002), *Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited: Positive Spirituality – The Forgotten Factor*, „The Gerontologist”, 42, 5, s. 613–620.
- Cumming E., Henry W. E. (1961), *Growing old*, Basic Books, New York.
- Flood M. (2005), *A Mid-Range Nursing Theory of Successful Aging*, „Journal of Theory Construction and Testing”, 9, 2, s. 35–39.
- Freund A. M., Baltes P. B. (1998), *Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management: Correlations With Subjective Indicators of Successful Aging*, „Psychology and Aging”, 13, 4, s. 531–543.

- Freund A. M., Baltes P. B. (1999), *Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management: Correction to Freund and Baltes (1998)*, "Psychology and Aging", 14, 4, s. 700–702.
- Havighurst R. J. (1961), *Successful aging*, "The Gerontologist", 1, s. 8–13. doi: 10.1093/geront/1.1.8.
- Hill R. D. (2009), *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, tłum. M. Lipa, MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa.
- Howe Ch. Z. (1987), *Selected Social Gerontology Theories and Older Adult Leisure Involvement: A Review of the Literature*, "The Journal of Applied Gerontology", 6, 4, s. 448–463. doi: 10.1177/073346488700600407.
- Iwamasa G. Y., Iwasaki M. (2011), *A New Multidimensional Model of Successful Aging: Perceptions of Japanese American Older Adults*, "Journal of Cross-Cultural Gerontology", 26, s. 261–278. doi: 10.1007/s10823-011-9147-9.
- Kite M. E., Stockdale G. D., Whitley Jr. B. E., Johnson B. T. (2005), *Attitudes Toward Younger and Older Adults: An Updated Meta-Analytic Review*, "Journal of Social Issues", 61, 2, s. 241–266. doi: 10.1111/j.1540-4560.2005.00404.x.
- Lang F. R., Carstensen L. C. (1994), *Close Emotional Relationships in Late Life: Further Support for Proactive Aging in the Social Domain*, "Psychology and Aging", 9, 2, s. 315–324.
- Lee P-L., Lan W., Yen T-W. (2011), *Aging Successfully: A Four-Factor Model*, "Educational Gerontology", 37, s. 210–227. doi: 10.1080/03601277.2010.487759.
- Lemon B. W., Bengtson V. L., Petersen J. A. (1972), *An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community*, "Journal of Gerontology", 27, 4, s. 511–23.
- Maddox G. L. (1963), *Activity and morale: A longitudinal study of selected elderly subjects*, "Social Forces", 42, 2, s. 195–204. doi: 10.1093/sf/42.2.195.
- Maniecka-Bryła I., Bryła M. (2008), *Poglądy osób w wieku 65–74 lat na temat pomyślnego starzenia*, „Gerontologia Polska”, 16, 2, s. 119–126.
- Matsubayashi K., Ishine M., Wada T., Okumiya K. (2006), *Older adults' views of "successful aging": Comparison of older Japanese and Americans*, "Journal of the American Geriatrics Society", 54, 1, s. 184–187. doi: 10.1111/j.1532-5415.2005.00575\_15.x.
- Minois G. (1995), *Historia starości. Od antyku do renesans*, tłum. K. Marczewska, Oficyna Wydawnicza Volumen, Wydawnictwo Marabut, Warszawa.
- Palmore E. B. (1995), *Successful aging*, [w:] Maddox G.L. (red.) *Encyclopedia of aging: a comprehensive resource in gerontology and geriatrics: 2nd edition* Springer, New York, s. 914–915.
- Parslow R. A., Lewis V. J., Nay R. (2011), *Successful Aging: Development and Testing of a Multidimensional Model Using Data From a Large Sample*



of Older Australians, "Journal of the American Geriatrics Society", 59, 11, s. 2077-2083. doi: 10.1111/j.1532-5415.2011.03665.x.

Phelan E. A., Anderson L. A., LaCroix A. Z., Larson E. B. (2004), *Older Adults' Views of "Successful Aging": How Do They Compare with Researcher's Definitions?*, "Journal of the American Geriatric Society", 52, 2, s. 211-216. doi: 10.1046/j.1532-5415.2002.50324.x.

Rothermund K., Brandstädter J. (2003), *Coping With Deficits and Losses in Later Life: From Compensatory Action to Accommodation*, "Psychology and Aging", 18, 4, s. 896-905. doi: 10.1037/0882-7974.18.4.896.

Rowe J. W., Kahn R. L. (1997), *Successful aging*, "The Gerontologist", 37, s. 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433.

Rowe J. W., Kahn R. L. (1999), *Successful aging*, [w:] Dychtwald K. (red.), *Healthy Aging. Challenges and Solutions*, Aspen Publishers, Inc., Gaithersburg Maryland, s. 27-44.

Schmidt D. F., Boland S. M. (1986), *Structure of perceptions of older adults: Evidence for multiple stereotypes*, "Psychology and Aging", 1, s. 255-260. doi: 10.1037/0882-7974.1.3.255.

Seeman T. E., McEwen B. S., Rowe J. W., Singer B. H. (2001), *Allostatic load as a marker of cumulative biological risk: MacArthur studies of successful aging*, "Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)", 98, 8, s. 4770-4775. doi: 10.1073/pnas.081072698.

Snyder C. R., Lopez S. J., Pedrtotti J. T. (2011), *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. Second Edition*, SAGE Publications, Inc. Thousand Oaks.

Studen S. (2011), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Tornstam L. (1989), *Gerotranscendence: a reformulation of disengagement theory*, "Aging, Clinical and Experimental Research", 1, 1, s. 55-63.

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

Zajac-Lamparska L. (2011), *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] Trempala J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 419-431.

Zajac-Lamparska L. (2012), *Stosunek wobec starości i ludzi starszych wśród seniorów oraz ich wnuków: różnice i powiązania międzypokoleniowe*, "Społeczeństwo i Rodzina", 31, 2, s. 80-91.

Zych A. A. (1999), *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. „Śląsk” Sp. z o.o., Katowice.

**Netografia:**

Berkman L. F., Seeman T. E., Albert M., Blazer D., Kahn R. L., Mohs R., Finch C., Schneider E., Cotman C., McClearn G., et al. (1993), *High, usual and impaired functioning in community-dwelling older men and women: findings from the MacArthur Foundation Research Network on Successful Aging*, "Journal of Clinical Epidemiology", 46, 10, s. 1129–1140. <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/31100/1/0000778.pdf> (otwarty 28.12.2012).

Tan J., Ward L., Ziaian T. (2011), *Comparing definitions of successful ageing: The case of Anglo- and Chinese-Australians*, "Electronic Journal of Applied Psychology", 7, 1, s. 15–21. <http://ojs.lib.swin.edu.au/index.php/ejap/article/view/227/237> (otwarty: 28.12.2012).

**Summary****Psychological concepts of successful aging**

Keywords: Successful aging, disengagement theory, activity theory, continuity theory, selective optimization and compensation, correlates of successful aging

The aim of the article is to review and benchmark the current concepts in the psychology of human successful aging. The diverse nature of the process of aging underlies the distinction between normal, pathological and successful aging. Psychological concepts of successful aging in humans adopt common assumption that it is possible to take certain actions substantiating optimal course of this process. At the same time a summary of approaches appropriate to particular concepts allows for their classification, which results in the separation of three specific groups of them. Their specificity may be expressed by the following terms: "lifestyle", "description" and "mechanism". This article includes characteristics of emerged groups of concepts and indicates the extent of their usefulness and limitations.