

Halina Zielińska-Więczkowska¹, Kornelia Kędziora-Kornatowska², Tomasz Kornatowski³

¹Katedra i Zakład Pedagogiki i Dydaktyki Pielęgniarskiej Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy

²Katedra i Klinika Geriatrii Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy

³Katedra i Zakład Farmakologii i Terapii Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum w Bydgoszczy

Starość jako wyzwanie

Old age as a challenge

Abstract

Old age and the very process of ageing is a difficult time for people. Many difficult situations, which happen very frequently in old age, negatively influence peoples' mental state, which results in increased incidence of depression among the elderly. This proves that many elderly people are not prepared for old age.

The aim of the study, based on the literature review, is to show that old age is a serious challenge for the elderly. The article indicates that there is a need for life-long self development. It justifies the necessity of being responsible for one's own life including the quality of old age. It also shows everyday problems of the elderly and ways of coping with these problems.

Gerontol. Pol. 2008; 16, 3: 131–136

key words: old age, challenge, biopsychosocial problems

Wstęp

W wielu doniesieniach badawczych wskazuje się na duże rozpowszechnienie depresji (30–60%) oraz niepokojący wzrost samobójstw w populacji osób w starszym wieku. W grupie seniorów powyżej 75. roku życia notuje się najwyższy wskaźnik samobójstw spośród wszystkich grup wiekowych, i to w większości krajów uprzemysłowionych [1]. Fakt ten bezspornie dowodzi o tym, że wiele osób w podeszłym wieku nie jest przygotowanych do okresu starości. Ponadto, jak pisze Synak, „współczesne warunki kulturowo-cywilizacyjne czynią dzisiejsze życie coraz trudniejszym dla jednostek słabych i starych” [2].

Długość życia i tempo starzenia się w skali światowej

Proces starzenia się człowieka trudno jest uogólniać — ma on wymiar wybitnie jednostkowy. Zdaniem

biologów, długość życia wykazuje duże zróżnicowanie w wymiarze indywidualnym i populacyjnym, a także pod względem płci [3]. Długość życia oraz tempo starzenia się zależą od czynników genetycznych, stylu życia (rodzaju diety i aktywności) i wpływów środowiskowych (higiena, klimat). Z doniesień wynika, że proces starzenia się u mężczyzn na ogół przebiega szybciej. Średni czas trwania życia w skali świata wynosi ponad 60 lat i jest bardzo zróżnicowany. Kobiety w ujęciu globalnym żyją średnio 6 lat dłużej niż mężczyźni, chociaż i w tym przypadku dostrzega się znaczne różnice. Na przykład w Afganistanie czas życia kobiet wynosi średnio 45,9 roku; mężczyźni — 47,3 roku. Mieszkańcy niektórych państw kontynentu afrykańskiego (Malawia, Botswana, Rwanda) nie osiągają nawet 40. roku życia. W Europie najdłużej żyją Francuzi, Holendrzy, Szwedzi. Natomiast w skali świata — najdłuższy czas trwania życia notuje się wśród mieszkańców Japonii (K — 84,3; M — 77,7) i Andory (K — 86,6; M — 80,6) [2]. Ważnym wyzwaniem jest w tym zakresie dążenie do stopniowego wydłużania życia, między innymi po-

Adres do korespondencji:
dr med. Halina Zielińska-Więczkowska
Katedra i Zakład Pedagogiki
i Dydaktyki Pielęgniarskiej UMK
ul. Techników 3, 85–801 Bydgoszcz
tel.: (0 52) 585 21 94

przez ustawiczne zwiększanie świadomości zdrowotnej oraz poprawę warunków życia, zwłaszcza mieszkańców Afryki.

Kryzys starości

Nikt nie wątpi w fakt, że starość jest okresem traumatycznym dla człowieka, zwłaszcza w świecie szybkich przemian cywilizacyjnych oraz wobec wielu zagrożeń. Zdaniem psychologów człowiek lepiej znosi trudne sytuacje wówczas, jeżeli istnieje perspektywa korzystnych zmian. W okresie starości — w ostatniej fazie życia — takiej perspektywy często już się nie dostrzega, dlatego wiele zdarzeń krytycznych wpływa na osobę w starszym wieku wyjątkowo stresogennie. Starość to rodzaj wyzwania dla jednostki, która musi się zmagać z nieuchronną naturą biologii i jest uwikłana w liczne zdarzenia kryzysowe, wpisane zwłaszcza w ten okres życia.

W psychologii ten etap bywa nazywany „okresem strat” lub „kryzysem starości” [4]. Wśród wielu zdarzeń krytycznych wpisanych w tę fazę życia najczęściej wymienia się: utratę zdrowia i witalności, atrakcyjności, najbliższych osób, pracy (przejście na emeryturę), niekiedy prestiżu zawodowego, perspektywę własnej śmierci. Sytuacje krytyczne zawsze są dla człowieka źródłem ważnych wyzwań, wielu trosk i życiowych zmaganiań. Zmniejszenie statusu ekonomicznego skutkuje ograniczeniami w życiu codziennym, co może być źródłem poważnego dyskomfortu psychicznego. Sytuacja ta zmusza do zmiany stylu życia, skutkuje ograniczeniem kontaktów, doprowadzając tym samym do stopniowej izolacji osoby starszej w społeczeństwie. Wpływa to negatywnie na świadomość starzejącego się człowieka i jego funkcjonowanie społeczne [4].

Starość a zadania rozwojowe człowieka

Każdy okres życia, w tym późna dorosłość, stawia przed człowiekiem nowe zadania rozwojowe, którym — w trosce o jakość życia — należy sprostać. Starość jest kontynuacją wcześniejszych faz życia. Niewypełnienie ważnych zadań rozwojowych we wcześniejszych okresach życia skutkuje frustracją, nerwicą egzystencjalną, depresją, zabarwiając negatywnie obraz starości. Jakość starości i starzenia się zależy w decydującej mierze od charakteru życia, jakie człowiek prowadził wcześniej, zwłaszcza już w dorosłym wieku [5]. Gerontolodzy uważają, że starzenie się jest odzwierciedleniem wcześniejszej egzystencji. Obraz starości jest niejako wypadkową dotychczasowego życia.

Koniecznym warunkiem dla poczucia jakości życia osoby w starszym wieku jest zaakceptowanie zmian

biologicznych wynikających z naturalnego procesu starzenia się oraz zwiększających się wraz z wiekiem ograniczeń w pełnieniu funkcji społecznych. Nie oznacza to wcale biernego poddawania się tym procesom. Z jednej strony należy zaakceptować przemiany biologiczne jako naturalne i nieuchronne, a z drugiej — starać się je maksymalnie opóźnić naturalnymi metodami (styl życia). Jak podkreśla Erikson, ważnym zadaniem rozwojowym jest akceptacja ludzkiego życia dzięki mądrym postrzeganiu jego przebiegu [6].

Obecnie główną przyczyną starzenia się można upatrywać w niedostatecznej aktywności fizycznej. Jak słusznie zauważa wielu autorów, czynnikami, które najbardziej przyspieszają proces inwolucji starczej, są, niestety, bierność i brak celów życiowych [6]. Człowiek musi nadać charakter i sens własnemu życiu poprzez określanie coraz wyższych celów [7]. Potrzeba sensu życia jest silnie odczuwana przez osoby w starszym wieku, a jej realizacja jest istotna z punktu widzenia równowagi psychicznej [8]. Większe poczucie sensu życia wykazują osoby z wyższym wykształceniem [8]. Człowiek dostrzegający i realizujący swój sens życia łatwiej będzie przezwyciężać kryzys starości. Sens życia inspiruje go do bycia aktywnym, stanowiąc źródło dążeń do doskonałości i wiążąc się z samorealizacją [8]. Efektem nieustannego dążenia do doskonałości jest mądrość życiowa i integracja wewnętrzna [6]. Mądrość pragmatyczna, nabywana na bazie doświadczeń życiowych, pozwala człowiekowi lepiej kierować własnym życiem oraz radzić sobie w trudnych sytuacjach. Mądrość transcendentna, charakterystyczna dla okresu późnej dorosłości, stanowi efekt rozwoju podmiotowego i oznacza filozoficzną postawę wobec życia, z nabraniem dystansu wobec wielu zdarzeń życiowych. Zapewnia pogodę ducha i równowagę psychiczną [4]. Według Goldsteina samorealizacja jest „urzeczywistnianiem własnych potencjałów”. Realizacja potrzeby sensu życia jest działaniem podejmowanym świadomie przez jednostkę [8]. Należy pamiętać o tym, że charakter i jakość starości zależy w głównej mierze od nas samych, od przyjętej filozofii oraz postawy wobec zdrowia i życia, a także realizacji potrzeby samorozwoju. Jakość starości wyznaczają czynniki ekonomiczno-socjalne, sytuacja psychospołeczna, wartość otrzymywanych świadczeń leczniczo-opiekuńczych oraz czynniki duchowe [9]. Wraz z wiekiem wiara jest wartością cenioną wyżej. Oddziaływanie wychowawcze powinno zmierzać do kształtowania postaw odpowiedzialności za własne życie i rozwój. Jest to szczególnie pożądanym we współcze-

snym świecie, gdzie oczekuje się postaw kreatywnych wobec własnego życia.

Rozwój osobowości w ciągu całego życia według teorii Obuchowskiego oznacza coraz wyższą sprawność, daje poczucie satysfakcji z życia, oznacza zdolność kontroli nad sobą, wyraża się w podmiotowości człowieka [8]. Kształtuje dodatni bilans życiowy, będący głównym wyznacznikiem jakości życia.

Zdaniem gerontologów preferowany styl życia przez daną osobę, związany z jego własną aktywnością, aż w około 50% jest czynnikiem determinującym zdrowie [10]. Fakt ten bezspornie potwierdza, że „człowiek jest kowalem własnego życia”, w tym zdrowia i charakteru starości.

Istotnym wyzwaniem w poczuciu jakości życia jest edukacja trwająca przez całe życie. Sprawny umysł opóźnia proces biopsychospołecznego starzenia się. Warto podkreślić, że ważnym predyktorem jakości życia jest wykształcenie. Z większości doniesień badawczych wynika, że wyższy poziom wykształcenia sprzyja lepszej jakości życia. Dążenie do rozwoju przez całe życie, zwłaszcza obecnie, jest zatem koniecznością. Wpływa na większe poczucie własnej wartości, użyteczności i spełnienia. Sprzyja nawiązaniu więzi, zapobiega społecznej izolacji, jakże niepożądaną w aspekcie jakości życia. Kształtuje pozytywne wyobrażenia o starości i osobach w starszym wieku, zapobiegając tym samym marginalizacji. W znacznej mierze dana jednostka kreuje obraz własnej starości i może swoją postawą zwalczać negatywne stereotypy. Wchodzenie w okres starości z bagażem negatywnych doświadczeń i wyobrażeń skutkuje frustracją i depresją. Edukacja permanentna w okresie starości może przejawiać się w różnorodnych formach (np. rozwiązywanie krzyżówek, uczestnictwo w życiu kulturalnym). Zalecaną formą edukacji w późnej dorosłości i w poprzedzającym ją okresie są Uniwersytety Trzeciego Wieku, obecnie prężnie już działające. Jednak, jak wynika z doniesień, wciąż jest ich za mało w stosunku do realnych potrzeb [11]. Większą potrzebę edukacji przez całe życie dostrzegają kobiety, które stanowią około 90% wszystkich słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jak i osoby z wyższym wykształceniem [11]. Uniwersytety Trzeciego Wieku realizują wiele ważnych i różnorodnych funkcji, w tym edukacyjną, psychoterapeutyczną, integracyjną [12].

Warto pamiętać o tym, że osoba dorosła nierzadko ma duży potencjał rozwojowy, który powinna u siebie odkryć, uaktywnić i pielęgnować [6]. Zdolność wykorzystywania tych potencjalnych możliwości w pedagogice określa się jako autokreację. Kreatywności należy się uczyć od najmłodszych lat. Skutkuje ona

lepszym radzeniem sobie z kryzysem starości. Zdaniem Bielańskiej „kreatywność wraz ze spontanicznością tworzą tę siłę, która pomaga odkrywać siebie, nowe aspekty relacji między sobą a innymi, znajdować innowacyjne rozwiązania sytuacji trudnych, nieoczekiwanych wyzwań” [13]. Człowiek uczy się autokreacji poprzez długotrwały proces wychowania i samowychowania.

Wychowanie i samowychowanie człowieka należy postrzegać jako proces trwający przez całe życie. Jest pożądane, aby był to kierunek progresywny, w którym każdy następny etap w rozwoju jednostki jest procesem wyższym. Jakość rozwoju człowieka polega na ciągłym doskonaleniu zarówno wiedzy, umiejętności, postaw, wyzwaniu sił intelektualnych, a także wartości moralnych, szczególnie ważnych we współczesnym świecie [14]. Trwający przez całe życie proces wychowania pozwala poznać i opanować sztukę starzenia się, czyli „umiejętność przystosowania się do nowych warunków życia, jakie niesie ze sobą okres starości i tworzenia na nowo sensu swojego życia” [11]. Dobra adaptacja do starości to umiejętność radzenia sobie z problemami tego okresu, przy sprawowaniu bieżącej kontroli nad nieuchronnością procesu starzenia się i jakością życia w warunkach zwiększających się ograniczeń i coraz bardziej widocznych strat [4]. Na dobrą adaptację do starości wskazują takie czynniki, jak: dobry stan zdrowia, aktywność, pogoda ducha, dobry stan umysłu, otwartość na kontakty, szczerość, pozytywna samoocena oraz poczucie satysfakcji z życia. Podstawę adaptacji do okresu starości stanowi selektywna optymalizacja zachowań i kompensacja ubytków oraz przejawianie optymistycznej postawy wobec własnego życia [4]. Ważna jest tu świadomość jednostki, że proces starzenia się nie musi jednolicie obejmować wszystkich narządów i funkcji. Mimo postępującej inwolucji starczej można zachować wysoką sprawność w niektórych ważnych dla siebie dziedzinach, jednak pod warunkiem stałego treningu w tym zakresie (np. działalność intelektualna, aktywność fizyczna) [6]. Istotnym wyznacznikiem adaptacji do starości jest życiowy bilans zarówno pod kątem osiągnięć, jak i strat. Starość jest okresem swoistej refleksji nad jakością przeżytych lat, rozrachunku dokonywanego z samym sobą.

O dobrym przystosowaniu do okresu starości świadczy wysoki poziom koherencji [8]. Zdaniem Antonovsky'ego osoby z wysokim poczuciem koherencji wybierają dla siebie najbardziej optymalną dla danego stresora strategię radzenia sobie w trudnej sytuacji [15]. Ważnymi składowymi uczucia koherencji

jest poczucie zrozumiałości, zaradności oraz sensowności. Komponent zrozumiałości przejawia się w spostrzeganiu napływających informacji jako jasnych, spójnych i uporządkowanych oraz wiąże się z trafną oceną otaczającej rzeczywistości. Jednostka o silnym poczuciu sterowalności nie poddaje się w trudnej sytuacji, umiejętnie zmagając się z przeciwnościami losu. Wysokie poczucie sensowności zawsze pozwala dostrzec ważne dziedziny życia, w których można się realizować, mimo pewnych ograniczeń, jakie dostrzega się zwłaszcza w okresie starości. Według Antonovskiego człowiek z silnym poczuciem koherencji potrafi skutecznie przesunąć ważny obszar swego funkcjonowania. Spostrzega świat jako zrozumiały i uporządkowany, sterowalny, na który można mieć wpływ, i sensowny. Zauważono, że takie osoby wykazują tendencję w kierunku zachowań prozdrowotnych. Poczucie koherencji kształtuje się na bazie doświadczeń — w toku całego życia jednostki. Jest cechą głównie nabytą poprzez długotrwałe procesy wychowania oraz wpływy socjalizacyjne, jakim jednostka nieustannie podlega. Bardzo ważne są tu pierwsze doświadczenia i uwarunkowania środowiskowe wczesnego dzieciństwa [15]. Z przeglądu literatury andragogicznej wiadomo, że to dzięki trudnym sytuacjom często następuje rozwój człowieka, jednak pod warunkiem wyciągnięcia z nich właściwych wniosków.

Zdolności indywidualne człowieka wskazują na duży zasób możliwości twórczych w wielu dziedzinach życia. U osób w starszym wieku ukryte rezerwy są duże, ze względu na mniejszą na ogół presję na osiągnięcia intelektualne w tym okresie [16]. Dlatego jest pożądane ciągłe stymulowanie rozwoju [12]. Człowiek, chcąc zaistnieć we współczesnym świecie i normalnie funkcjonować we wszystkich fazach życia, musi wykazać troskę o swój rozwój w ciągu całego życia. Zaprzepaszczenie go na którymś etapie skutkuje negatywnym obrazem starości. Współczesny człowiek, aby zaistnieć, musi koniecznie poddać się ustawicznej edukacji [14].

Realizacja sensu życia wiąże się z określonym rodzajem aktywności, która jest głównym wyznacznikiem jakości życia. Jak słusznie podkreśla wielu autorów, życie nacechowane aktywnością to pomyślna egzystencja [5].

Problemy, które musi przezwyciężyć starzejąca się osoba

Osoba w podeszłym wieku nieustannie musi zmagać się ze skutkami biologicznego starzenia się organizmu. Zdaniem biologów jego pierwsze oznaki pojawiają się już po 40. roku życia. Coraz widoczniej

zaczynają zmieniać się rysy twarzy oraz sylwetka ciała. Wiąże się to ze stopniową utratą atrakcyjności fizycznej, co w średnim wieku może być jedną z przyczyn kryzysu.

Inwolucja fizyczna obejmuje duży zakres zmian regresywnych, które prowadzą do utraty sprawności energetycznej organizmu, obniżenia jego wydolności, redukcji odporności i wzrostu zachorowalności. Wydolność organizmu znacząco obniża się wskutek zanikania koordynacji między współdziałającymi ze sobą procesami [3]. Dochodzi do spadku sił fizycznych i energii organizmu, co usposabia do biernego stylu życia. Człowiek musi wykazać dużą wolę bycia aktywnym i mieć świadomość korzyści wynikających z regularnej aktywności fizycznej. To ważne wyzwanie, ponieważ, jak wynika z przeglądu doniesień badawczych, osoby w starszym wieku preferują raczej bierny styl życia — jakże niepożądany w aspekcie jego jakości. Korzyści z regularnej aktywności ruchowej są widoczne nie tylko w postaci zmian fizjologicznych, ale także natury psychologicznej, socjologicznej czy kulturowej [17].

Zmiany biologiczne skutkują problemami psychospołecznymi. Ważnymi zagadnieniami, z którym musi się borykać osoba starsza, są samotność i poczucie osamotnienia [12, 18]. Samotność może być pozytywnym stanem dla osób aktywnych, które się samorealizują, lub o ile jest krótkotrwała bądź zamierzona w celu realizacji wyższych aspiracji [18]. Natomiast najboleśniej doświadczają samotności osoby bierne, bez wyraźnie wytyczonego celu życia. Samotność staje się dla nich udręką i oczekiwaniem na śmierć.

Osamotnienie może przejawiać się w różnych sferach życia człowieka — społecznej, psychicznej, moralnej [18]. Ważnym sposobem uniknięcia przykrego doświadczenia samotności jest, jak pisze Pawłowska „zachowanie równowagi między światem zewnętrznym i wewnętrznym, inaczej mówiąc, pomiędzy funkcjonowaniem w świecie różnorodnych powiązań i ról społecznych a tym co najbardziej osobiste i intymne, własną indywidualnością” [17]. Niestety, we współczesnym świecie zachowanie tej harmonii jest utrudnione, między innymi poprzez wpływ kultury masowej.

Ważnym wyzwaniem dla polskiej gerontologii oraz instytucji społecznych jest przeciwdziałanie marginalizacji społecznej starszej generacji. Zdaniem Trafiałek jej główne źródło tkwi w niskich emeryturach i rentach [18]. Zła sytuacja materialna wielu osób ogranicza zaspakajanie potrzeb, zawęża kontakty interpersonalne, obniża jakość życia. Okresowi starości przypisuje się chorobę, niedołęstwo, zubożenie, za-

potrzebowanie na opiekę. Osoba w starszym wieku bardzo szybko utożsamia się z potocznie funkcjonującym negatywnym stereotypem. Osobom w podeszłym wieku trudniej jest nadążyć za postępem współczesności [2, 12, 18]. Wobec szybkich przemian czują się wyobcowani, zagubieni i bezradni.

Niewątpliwie ważnym zadaniem okresu starości i poprzedzającego ją etapu jest dbałość o własne zdrowie, poddawanie się okresowej kontroli lekarskiej, czy badaniom przesiewowym.

W celu sprostania wielu wyzwaniom konieczne jest jednak udzielanie osobom w starszym wieku wielowymiarowo wsparcia zarówno w sferze informacyjnej, duchowej, emocjonalnej czy w formie świadczenia pomocy przy wykonywaniu codziennych czynności [12]. Ze względu na duże dysproporcje ekonomiczne w społeczeństwie, w przypadku niektórych osób jest konieczna pomoc materialna — świadczona w różnym zakresie i formach. Wsparcie zwiększa poczucie bezpieczeństwa, zapewnia tożsamość jednostki, stymuluje do pożądaných działań.

W fazie preterminalnej ważnym wyzwaniem pozostaje pogodzenie się ze śmiercią jako naturalnym zjawiskiem, wobec którego staje każdy człowiek. Śmierć w życiu osoby w starszym wieku staje się powszechna. Umierają członkowie rodziny, znajomi, przyjaciele i pojawia się perspektywa własnej śmierci. Rewizja przeszłości i chęć uporządkowania doświadczeń może wiązać się z poczuciem winy i pogrążeniem w żalu. W tej fazie następuje powrót do przeszłości i często strach przed nieuniknionym faktem śmierci. Lęk ten może być złagodzony poprzez dostrzeżenie sensu przeżytych lat i wiążący się z tym dodatni bilans życiowy [4]. W tych ostatnich chwilach życia umierająca osoba nie może się czuć osamotniona [12]. W przygotowaniach do sta-

rości warto również pamiętać o potrzebie bliskości z drugim człowiekiem [9].

Większość autorów zgadza się z faktem, że przygotowanie do starości musi nastąpić wcześniej, zwłaszcza gdy osoba w starszym wieku musi funkcjonować w świecie dynamicznych przemian [5, 9, 11, 12]. Reasumując, starość jest wyzwaniem nie tylko dla starzejącego się człowieka; stanowi ważne zadanie także dla instytucji medycznych i społecznych. Wszystkie poczynania — zarówno samej jednostki, jak i instytucji — powinna cechować nieustanna troska o jakość życia. Starość nie uwalnia człowieka od wielu życiowych zmagani, wręcz przeciwnie — wystawia na większą próbę. Zatem tak ważne w starzejącym się społeczeństwie jest podkreślanie roli gerontologii i pedagogicznej. Współczesna andragogika i gerontologia przygotowują człowieka do sprostania wielu wyzwaniom współczesności, w tym zadaniom związanym z okresem starości, wskazując najbardziej optymalne sposoby, by móc je przezwyciężyć, zachowując przy tym własną tożsamość.

Wnioski

Z niniejszej pracy wynikają ważne implikacje praktyczne. Każda osoba, chcąc sprostać trudnym zadaniom okresu starości, powinna:

- mieć świadomość odpowiedzialności za jakość własnej starości;
- wykazać troskę o rozwój w ciągu całego życia;
- zaakceptować zmieniające się warunki życia oraz fakt przemijania;
- kształtować nawyki prozdrowotne, opóźniające biologiczne starzenie się organizmu;
- przejawiać optymizm, być otwartym na kontakty;
- umieć czerpać korzyści z każdej fazy życia, w tym również ze starości.

Streszczenie

Starość i sam proces starzenia się są zapewne dla człowieka trudnymi etapami w życiu. Wiele problematycznych sytuacji, jakże częstych w okresie starości, negatywnie oddziałuje na psychikę człowieka, co skutkuje dużym rozpowszechnieniem depresji w najstarszej grupie wiekowej. Świadczy to o tym, że wiele osób w starszym wieku nie jest przygotowanych do okresu starości.

Celem niniejszej pracy, przygotowanej na podstawie przeglądu literatury, jest ukazanie starości jako ważnego wyzwania dla osoby wkraczającej w starszy wiek. W artykule wskazano na potrzebę samorozwoju jednostki w ciągu całego życia. Uzasadniono konieczność kształtowania postaw odpowiedzialności za własne życie, w tym jakości starości. Ukazano osobę w starszym wieku wobec wielu problemów, z jakimi na co dzień musi się zmagać.

Gerontol. Pol. 2008; 16, 3: 131–136

słowa kluczowe: starość, wyzwanie, problemy biopsychospołeczne

PIŚMIENNICTWO

1. Polewka A., Chrostek Maj J., Szczepańska Ł. i wsp.: *Samobójstwa i próby samobójcze w okresie wczesnej i późnej starości — epidemiologia, czynniki ryzyka, profilaktyka*. Przegląd Lekarski 2006; 63: 323–327.
2. Synak B.: *Problematyka badawcza i charakterystyka badań*. W: Synak B. (red.): *Polska starość*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002; 11–34.
3. Wolański N.: *Rozwój biologiczny człowieka. Podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
4. Straś-Romanowska M.: *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*. W: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.): *Psychologia rozwoju człowieka*. Tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001; 263–292.
5. Zych A.A.: *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. BPS „Śląsk”, Katowice 1999.
6. Pietrasiński Z.: *Rozwój dorosłych*. W: Wujek T. (red.): *Wprowadzenie do andragogiki*. Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, Radom 1996; 11–35.
7. Błachnio A.: *Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości*. W: Obuchowski K. (red.): *Starość i osobowość*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2002; 13–52.
8. Zając L.: *Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty*. W: Obuchowski K. (red.): *Starość i osobowość*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2002; 53–112.
9. Tchorzewski A.M.: *Starość, jej sens i znaczenie w procesie wychowania i rozwoju człowieka*. W: Kuchcińska M. (red.): *Zdrowie człowieka i jego edukacja gerontologiczna*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2004; 97–101.
10. Bień B.: *Sytuacja zdrowotna osób w podeszłym wieku*. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006; 42–46.
11. Szarota Z.: *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004.
12. Leszczyńska-Rejchert A.: *Człowiek starszy i jego wspomaganie — w stronę pedagogiki starości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2005.
13. Bielańska A.: *Kreatywność — źródło w ogrodzie życia*. Psychoterapia 2006; 4: 5–9.
14. Czerniawska O.: *Trendy rozwojowe w zachowaniu ludzi dorosłych*. W: Wujek T. (red.): *Wprowadzenie do andragogiki*. Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, Radom 1996; 36–46.
15. Antonovsky A.: *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Wydawnictwo Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.
16. Moritz M.: *Trening umysłu jako forma utrzymania aktywności intelektualnej ludzi starych*. W: Obuchowski K. (red.): *Starość i osobowość*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2002; 113–145.
17. Wizner B.: *Promocja zdrowia i aktywności prozdrowotnej*. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006; 53–59.
18. Pawłowska R.: *Samotność człowieka — rozważania teoretyczne*. W: Pawłowska R., Jundził E. (red.): *Pedagogika człowieka samotnego*. Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Humanistycznej, Gdańsk 2000; 15–42.
19. Trafiątek E.: *Polska starość w dobie przemian*. Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice 2003.