

Wybrane społeczne uwarunkowania starzenia się i starości w Polsce

Selected social determinants of aging and old age in Poland

Wojciech Gulin

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz

Streszczenie

Kontekst społeczny jest jednym z najistotniejszych czynników wpływających na przebieg procesu starzenia się. Okres późnej dorosłości wiąże się zarówno ze zdarzeniami pozytywnymi, jak i doświadczeniami straty w tej sferze. W niniejszym opracowaniu ukazano najważniejsze aspekty społecznego funkcjonowania współczesnych seniorów wraz z rysem historycznym, z którego wynika odmienne traktowanie ludzi starszych w różnych epokach – od bardzo pozytywnego po skrajnie negatywne. Lepsze poznanie zagadnienia może stać się podstawą konstruowania programów wsparcia osób starszych, nastawionych między innymi na wyrównywanie warunków ich życia. Jest to zagadnienie szczególnie ważne w obliczu obserwowanych zmian demograficznych, wiążących się ze zwiększającą liczbą seniorów w społeczeństwie oraz zagrożeniem ich wykluczenia. (*Gerontol Pol 2019; 27; 300-306*)

Słowa kluczowe: późna dorosłość, starzenie się, demografia, społeczeństwo

Abstract

Social context is one of the most important factors affecting the course of the aging process. The period of late adulthood is associated both with positive events and experiences of loss in this sphere. This study presents the most important aspects of social functioning of contemporary seniors along with a historical pattern, which results in different treatment of older people in different eras - from very positive to extremely negative. A better understanding of the issue may become the basis for the construction of support programs for older people, aimed, among others, at balancing the conditions of their lives. This is a particularly important issue in the face of observed demographic changes, associated with an increasing number of seniors in the society and the threat of their exclusion. (*Gerontol Pol 2019; 27; 300-306*)

Key words: late adulthood, aging, demography, society

Wstęp

Znakiem dzisiejszych czasów jest starzenie się społeczeństw kultury zachodniej. Przy malejącej liczbie urodzin, wydłuża się ludzkie życie, czego efektem jest zwiększanie się populacji osób starszych w społeczeństwie [1]. Tendencja ta dotyczy również Polski [2]. Badania nakierowane na eksplorację zagadnienia starzenia się i starości są podejmowane przez naukowców coraz częściej, jednak nadal istnieje wiele złożonych problemów związanych z tą tematyką, których rozwiązanie przyczyniłoby się do poprawy funkcjonowania osób w późnej dorosłości. Podejmowanie więc wysiłków w celu poznania uwarunkowań funkcjonowania poko-

lenia ludzi starszych może przynieść pozytywne efekty w sferze indywidualnej i społecznej.

Uznawanie osób za stare wyłącznie na podstawie liczby przeżytych lat, czyli wieku chronologicznego, jest niewystarczające [3]. Jest to wprawdzie ważny wskaźnik etapu życia człowieka, jednak znaczne różnice w funkcjonowaniu seniorów sugerują istnienie innych aspektów opisujących ich życie [4,5]. U progu starości znajdują się bowiem osoby, które zachowują pełnię sił i sprawności, ale również te o znacznym stopniu wyniszczenia organizmu [3,6,7]. Wyodrębniono w związku z tym również wiek biologiczny, psychologiczny, społeczny, ujmując odrębne aspekty funkcjonowania człowieka [4].

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie wybranych zagadnień związanych ze starzeniem się i starością człowieka w aspekcie społecznym. Skoncentrowano się na syntetycznym zaprezentowaniu tematyki przejścia na emeryturę, funkcjonowania rodzinnego oraz stereotypu osoby starej. Kontekst społeczny jest jednym z ważniejszych modyfikatorów przebiegu procesu starzenia się, ważne jest więc poznanie jego uwarunkowań, aby można było planować i podejmować działania nakierowane na kształtowanie pozytywnego jego przebiegu.

Opracowanie składa się z czterech części. W pierwszej wyjaśnione zostały podstawowe pojęcia – starzenie się i starość. W części drugiej ujęto zagadnienie starzenia i starości w aspekcie temporalnym, przedstawiając zmiany położenia społecznego osób starszych na przestrzeni wieków. Trzecia część ukazuje obserwowany w ostatnich dekadach z coraz większą intensywnością proces starzenia się społeczeństwa. W ostatniej zaś ujęto zagadnienie współczesnego społecznego funkcjonowania osób starszych.

Starzenie się i starość – wyjaśnienie znaczenia terminów

Starość, zwana również późną dorosłością, jest ostatnim etapem życia człowieka [8,9]. Jest nieunikniona, jednak kształtowana przez wiele czynników w ciągu życia, przebiega w zindywidualizowany sposób [1,10]. Za jej początek uznaje się najczęściej 60. lub 65. rok życia, zbiegający się z zakończeniem pracy zawodowej i przejściem na emeryturę [4]. Fazę tę poprzedza okres średniej dorosłości, kończy zaś śmierć [8,11].

Okres ten można podzielić na trzy podokresy: wczesną starość, trwającą od 60. do 74. roku życia, późną starość, trwającą od 75 do 89. roku oraz rozpoczynającą się w 90. roku życia długowieczność [12]. Wyodrębniono również okres przedstarczy, który zaczyna się już po 45. roku życia. Od tego momentu zaczynają pojawiać się zmiany starcze, które postępują i nasilają się z czasem, aż do końca życia jednostki [10].

Starzenie się natomiast jest powolnym, wielowymiarowym, całożyciowym procesem, podczas którego zachodzą zmiany w biologicznej, psychicznej i społecznej sferze funkcjonowania [4,13,14]. Jest on warunkowany wieloczynnikowo, przebiega więc w indywidualny sposób i w różnym tempie [1]. Możliwość modyfikowalności procesu powoduje duże zróżnicowanie w funkcjonowaniu i stanie zdrowia poszczególnych starzejących się osób. Do jego modyfikatorów, oprócz predyspozycji genetycznych, zalicza się głównie szeroko rozumiany styl życia oraz kontekst, w jakim funkcjonuje jednostka [5,15]. Do pozytywnych czynników należą między

innymi zbilansowane odżywianie się, praktykowanie różnego rodzaju aktywności, do negatywnych natomiast nadużywanie szkodliwych substancji, życiowa bierność, nieodpowiednia dieta czy zanieczyszczenie środowiska [15]. Nie bez znaczenia pozostaje między innymi zadowolenie z życia, postawa wobec starzenia się i starości oraz otrzymywane wsparcie, jako czynniki związane ze sferą psychospołeczną [4,10].

Poglądy na temat starości i ludzi starych-perspektywa historyczna

Na przestrzeni dziejów stosunek społeczeństwa do ludzi starych wyznaczała panująca sytuacja kulturowa, społeczna i ekonomiczna [16,17]. W jednej epoce starcy byli wynoszeni na piedestał, gloryfikowani, w drugiej natomiast dewaluowani lub nawet eliminowani [16]. Począwszy od czasów prehistorycznych, okres pokoju i materialnego dobrobytu wiązał się zwykle z zajmowaniem przez osoby starsze wysokiej pozycji społecznej. Darzono je szacunkiem i uznaniem, a mądrość i życiowe doświadczenie okazywały się przydatne w rozwiązywaniu bieżących problemów. Często osoby te pełniły ważne społeczne funkcje, a dożycie starości traktowano jako objaw boskiej interwencji [17]. Wraz z pogarszaniem się sytuacji społeczno - ekonomicznej położenie starszych ulegało przebiegunowaniu [16]. W czasach biedy lub zewnętrznego zagrożenia, kiedy rozwój społeczeństwa był utrudniony lub z jakiegoś powodu zagrożony starość utożsamiano jedynie z negatywnymi cechami, a starców traktowano jako balast, gardzono nimi, usuwano na margines lub eliminowano, często w okrutny sposób [17].

Wiek XIX charakteryzował się niespotykanym wcześniej rozwojem gospodarczym. Nowe wynalazki zdynamizowały produkcję w fabrykach i zakładach. Zmianie uległo życie społeczne, również w odniesieniu do starców. Starsze osoby stały się niepotrzebne, wobec tego właściciele zakładów przemysłowych tworzyli domy starców, by nie stanowiły one ciężaru dla młodych robotników [6].

Koniec XIX i początek XX wieku okazał się przełomowy. Zagadnienie starości stało się centrum zainteresowania uczonych głównie za sprawą zmian demograficznych [10]. Pojawiły się pierwsze regulacje formalne (np. ONZ i WHO) wskazujące znaczenie zagwarantowania godnego życia osobom starszym i konieczności poszukiwania rozwiązań ułatwiających ich funkcjonowanie [14]. Przyznanie seniorom praw emerytalnych było jednym z pierwszych aktów prawnych określających pozycję osób starszych w społeczeństwie [18]. Zaczęto prowadzić badania nad przebiegiem procesu starzenia się na wielu płaszczyznach oraz jego uwa-

runkowaniami, między innymi w ramach ogólnoswiatowego Towarzystwa Gerontologicznego utworzonego w Belgii [10,18]. W XX wieku podejmowano kolejne, niespotykane dotąd działania adresowane do osób starszych. We Francuskiej Tuluzie, w 1973 roku utworzono pierwszy uniwersytet trzeciego wieku, a już dwa lata później podobne przedsięwzięcie podjęto na gruncie polskim, w Warszawie [5,10,18]. W ramach powstałej w latach 80. psychologii starości, zaczęto opisywać psychologiczne aspekty funkcjonowania seniorów [10]. Powstała i dynamicznie zaczęła rozwijać się psychologia life-span, postulująca całościowy rozwój człowieka, który nie kończy się wraz z osiągnięciem wieku dojrzałego, lecz trwa przez całe życie [13,19]. W ramach gerontologii, zaczęto opisywać starzenie się i starość wieloaspektowo i interdyscyplinarnie, poprzez łączenie obszaru między innymi biologicznego, psychologicznego i społecznego [5]. W ostatnich latach widoczne jest coraz częstsze ujmowanie okresu starości jako okresu pomyślnego funkcjonowania i rozwoju [7,20]. Teorie pozytywnego starzenia się, między innymi Carstensen [1] i Hilla [20] oraz Model Selekttywnej Optymalizacji i Kompensacji Baltesa [21] stały się podstawą konstruowania specjalnych programów nastawionych na poprawę jakości funkcjonowania i utrzymania zdrowia osób starszych. Podejmowane są również przedsięwzięcia edukacyjne, adresowane do osób młodych i w wieku średnim, zwracające uwagę na ważne aspekty procesu starzenia się oraz znaczenie przygotowania się do tego okresu [10].

Demograficzny aspekt starzenia się

Wzrost zainteresowania tematyką starzenia się i starości jest podyktowany między innymi coraz szybciej zwiększającą się liczbą ludzi starszych w społeczeństwie [22,23]. Podobny przyrost nie był notowany nigdy wcześniej [1]. Oznacza to, że w ciągu najbliższych lat udział osób w późnej dorosłości w populacji światowej znacznie wzrośnie. Prognozuje się, że ich liczba w 2050 roku potroi się i osiągnie ogólnoswiatową liczbę 1,5 miliarda [24]. WHO zastosowała podział; na kraje rozwijające się, w których liczba urodzeń przewyższa liczbę zgonów, kraje - z podobną liczbą urodzeń i zgonów oraz te starzejące się, gdzie liczba zgonów przewyższa liczbę urodzeń. Wszystkie kraje kultury zachodniej znalazły się w grupie drugiej [14]. Prognozy przewidują jednak, że w 2030 roku liczba zgonów przewyższy liczbę urodzeń w połowie państw świata, co oznacza, że nie osiągną one progu zastępowalności [1]. Obecnie w Polsce, w stosunku do całej populacji jest 22% osób starszych, szacuje się, że w 2035 roku będzie ich już 31%,

a w 2050 ponad 40%. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku odsetek ten wynosił zaledwie 15% [2].

Żyjemy w czasach starzejących się społeczeństw. Jest to szczególnie widoczne w krajach dobrze rozwiniętych, zindustrializowanych, na kontynencie północnoamerykańskim i europejskim. W Polsce proces ten jest również widoczny, rozpoczął się jednak nieco później niż na zachodzie Europy [25]. Z jednej strony mamy do czynienia ze spadkiem liczby urodzeń, z drugiej zaś z ciągle wydłużającym się życiem. Dłuższe życie stwarza perspektywę dłuższego pozostawania w dobrym zdrowiu i sprawności fizycznej [26]. W krajach słabo rozwiniętych, w Afryce, części Azji i na Bliskim Wschodzie tendencja ta jest niewidoczna [1].

Przyczyn wydłużania się ludzkiego życia upatruje się w przemianach kulturowych, wiążących się między innymi z rozwojem medycyny, technologii i wsparcia społecznego, a także w zmianach struktury społecznej i stylu życia ludzi w ostatnich dekadach. Zwiększyła się migracja ludzi z obszarów wiejskich, ze słabo rozwiniętą infrastrukturą sanitarną, do większych jednostek urbanistycznych. Poczyniono starania w kierunku zmniejszenia zanieczyszczenia wody pitnej i zagospodarowania odpadów gospodarstw domowych. Rozwój medycyny wiązał się z wynalezieniem nowych metod leczenia, lekarstw, szczepionek, które pozwoliły nie tylko na możliwość leczenia chorób dotąd nieuleczalnych, prowadzących do przedwczesnego zgonu, ale również możliwość podjęcia działań z gruntu profilaktyki, zapobiegających rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych. Poprawie uległy również warunki hospitalizacji. Liczne kampanie społeczne prowadzone w celu uświadomienia ludziom znaczenia higieny w życiu codziennym odniosły swój zamierzony efekt. Zmniejszyła się skala braków żywności, a co za tym idzie niedożywienia, powodującego niedobory witamin i składników odżywczych negatywnie wpływających na rozwój [1]. Również dzieci stały się mniej narażone na choroby, zapewniono powszechny dostęp do edukacji, zmieniło się ich społeczne postrzeganie [19]. Dane pochodzące ze Stanów Zjednoczonych wskazują, że w 1900 roku 1/8 dzieci nie dożywała pierwszego roku życia, a 25% umierało przed ukończeniem piątego. W 1960 roku do 65. roku życia dożywało już 70% populacji [1]. Dzieci urodzone w latach 2000, z kolei, mają szansę w większości dożyć swoich setnych urodzin [23]. W zmianach długości ludzkiego życia widoczna jest więc liniowość oznaczająca systematyczne przybywanie lat życia kolejnych pokoleń [1,23]. Według GUS [2] średnia długość życia Polaków wynosiła w 2016 roku 81,9 lat dla kobiet i 73,9 lat dla mężczyzn. W porównaniu z rokiem 1990 kobiety żyją dłużej o 7,7 lat, mężczyźni natomiast o 6,7 lat.

W szybkim tempie przybywa osób w grupie wiekowej powyżej 80. oraz 100. roku życia. Zjawisko to zostało nazwane podwójnym starzeniem się społeczeństwa [25,27]. Liczba osób ponadstuletnich w Polsce w 2010 roku osiągnęła po raz pierwszy liczbę 3 tysięcy [23]. Wydłużające się życie łączy się z coraz bardziej widoczną polimorficznością osób należących do tej grupy wiekowej. Coraz szerszy zakres lat obejmujących okres starości oznacza, iż seniorzy wykazują duże zróżnicowanie funkcjonowania, potrzeb i możliwości [27].

Widoczne w ostatnich latach w krajach rozwiniętych negatywne przemiany stylu życia, takie jak: nieprawidłowa dieta, niepraktykowanie aktywności fizycznej, siedzący tryb życia czy niekorzystne zmiany środowiskowe, prowadzą do rozwoju chorób cywilizacyjnych, dotyczących coraz szersze kręgi grup społecznych i wiekowych. Otyłość, cukrzyca i inne choroby mogą doprowadzić do zatrzymania systematycznego wydłużania się ludzkiego życia [1].

Z jednej strony wydłużanie się ludzkiego życia postrzegane jest jako sukces cywilizacyjny, z drugiej jednak niesie za sobą konsekwencje społeczno - ekonomiczne, które wymagają rozwiązywania [8,22]. Jednym z przykładów jest zwiększająca się liczba osób w wieku poprodukcyjnym, w stosunku do osób pracujących, przyczyniająca się do zagrożenia załamania się systemu emerytalnego [6,8,22]. Ważną kwestią staje się zapewnienie odpowiedniego zabezpieczenia medycznego oraz zaplanowanie i wdrożenie rozwiązań systemowych, ułatwiających funkcjonowanie osób starszych w społeczeństwie [24].

Starzenie się w kontekście społecznym

W myśl psychologii life-span w każdym momencie życia pojawiają się nowe wyzwania [9,19]. Nie inaczej jest w okresie starości. Zmiany związane ze starzeniem się mają swoje konsekwencje w funkcjonowaniu społecznym, łącząc się z podejmowaniem nowych ról i rezygnowaniem z niektórych dotychczas pełnionych. Szczególnym przykładem jest moment zakończenia pracy zawodowej i przejścia na emeryturę [4,10].

Odniesienie do kontekstu społecznego w starości wymaga zaznaczenia, że nie da się go wydzielić od aspektu biologicznego i psychologicznego [10]. Z powodu wielości pełnionych przez osoby starsze ról i zadań omówione zostaną te związane z faktem przejścia na emeryturę oraz rodziną. Kolejność ujęcia zagadnień nie jest przypadkowa, gdyż moment przejścia na emeryturę wpływa na codzienne funkcjonowanie emeryta w rodzinie i poza nią.

Ważnym zagadnieniem związanym z późną dorosłością jest emerytura [10]. Staje się niemal punktem zwrotnym w życiu każdej starszej osoby. Wiąże się z zaprzestaniem pełnienia roli zawodowej, wpływając na sytuację ekonomiczną starszej osoby. Jest jednak również drugi ważny aspekt, jakim jest zmiana relacji z byłymi współpracownikami, wywierająca wpływ na poczucie pozycji społecznej emeryta. Osoba dotychczas aktywna zawodowo staje przed koniecznością reorganizacji życia [28]. Bezkonfliktowe odnalezienie się w nowej dla emeryta rzeczywistości, wymaga wielu działań o charakterze społecznym. Wydłużające się ludzkie życie łączy się z podejmowaniem prób ustawowego korygowania wieku przechodzenia na emeryturę, nadal jednak kolejne pokolenia pozostają coraz dłużej na emeryturze [1]. Ważne jest więc odpowiednie przygotowanie do funkcjonowania w nowej rzeczywistości. Działania przygotowawcze powinny być podejmowane zarówno przez pracownika, jak i pracodawcę, który przydzielając coraz mniejszy zakres obowiązków, ułatwia zatrudnionemu przystosowanie się do nowej sytuacji [6]. Przyszły emeryt natomiast, mając na uwadze fakt, iż świadczenia są niższe od dotychczasowo otrzymywanej pensji powinien zadbać o odpowiednie zabezpieczenie finansowe już we wcześniejszych fazach życia oraz przemyśleć rekompensowanie straty pracy aktywnością w innych obszarach [1,10]. Osoba odpowiednio przygotowana do emerytury racjonalnie gospodaruje swoim czasem, dzieląc go na obowiązki zawodowe, rodzinne oraz zainteresowania. Osoby pozostające w dobrym zdrowiu często podejmują decyzję o kontynuowaniu pracy [1].

Najważniejszym obszarem społecznego funkcjonowania seniorów jest rodzina, będąca głównym źródłem zaspokajania potrzeb, a także źródłem sensu i życiowej satysfakcji [29,30]. Funkcjonowanie rodzinne wiąże się z realizowaniem określonych zadań i ról. Należą do nich między innymi rola dziadka lub babci, opiekuna, małżonka, co w odniesieniu do doświadczenia życiowego osoby starej nabiera innej jakości niż dotychczas [14,30]. Szczególne znaczenie ma kontakt seniorów z młodymi członkami rodziny, przekazywane są bowiem wartości, historia, tradycje i zwyczaje. Transmisja międzypokoleniowa kształtuje rodzinną tożsamość [31]. Seniorzy dzielą się z młodymi życiowym doświadczeniem, jednocześnie korzystają z ich wsparcia, udzielania jest im pomoc w wykonywaniu codziennych czynności oraz nauce nowych umiejętności (np. nauka obsługi komputera, bankomatu, telefonu komórkowego) oraz otaczania opieką, szczególnie wobec niekorzystnej sytuacji zdrowotnej, która często utrudnia samodzielne zaspokajanie potrzeb [5]. Zakres pomocy, jaką świadczą starsi młodszemu pokoleniu zależy od ich fizycznej

i psychicznej kondycji, jak również od postaw młodego pokolenia wobec seniorów [10].

W ostatnich latach, w rozwiniętych krajach, notuje się spadek liczby tradycyjnych rodzin generacyjnych na rzecz tworzenia raczej jej nuklearnego modelu, w którym relacje są luźniejsze [6,31]. Cenioną wartością staje się ekonomiczna niezależność, nasilająca tendencję do organizowania życia odrębnie przez młodsze i starsze pokolenie [9], coraz trudniejsze jest więc realizowanie relacji w społecznych strukturach wielopokoleniowych, rzadziej spotyka się zatem rodziny zamieszkujące wspólnie [6]. Wraz ze zmianą modelu, zmieniła się pozycja rodzinna osób starszych. W latach minionych pełniły one rolę głowy rodziny, ciesząc się szacunkiem młodszych pokoleń, obecnie pozycja seniorów uległa znacznemu osłabieniu [31].

Mead [32] stwierdziła, że obecnie są dwie grupy pokoleniowe zagrożone wykluczeniem, jedną są młodzi, którzy nie rozpoczęli jeszcze pracy zawodowej, drugą natomiast są seniorzy. Można odnieść wrażenie, że paradoksalnie wykonywanie pracy jest miarą przydatności człowieka dla społeczeństwa. W odniesieniu jednak do osób z późnej dorosłości pojawia się jeszcze jednak niemal kluczowy czynnik społecznego odbioru tej grupy wiekowej, jest nim stereotyp osoby starej. W ujęciach definicyjnych panuje dosyć duża zbieżność w poglądach wielu autorów; to sztywny, odporny na zmiany zespół negatywnych cech, przypisywanych osobom starszym, charakteryzujący się nadmiernym uproszczeniem i uogólnieniem [33,34]. Osoby starsze postrzegane są jako niezdolne do samodzielnego funkcjonowania i utrzymywania pozytywnych relacji, jako samotne, słabe, schorowane. Negatywnie postrzegany jest również proces starzenia się, związany z regresyjnymi zmianami [33]. Taki obraz starości kształtowany jest przez przekazy pośrednie – oddziaływania rodzinne, szkolne i medialne, a nie poprzez bezpośredni kontakt z osobami starszymi [34]. Stereotypowy odbiór może doprowadzić do ukształtowania się uprzedzeń, czyli negatywnych postaw, wiążących się często z zachowaniami dyskryminującymi, prowadzących do wykluczenia osób starszych z głównego nurtu funkcjonowania społecznego [33]. Zagrożeniem jest również internalizacja stereotypu przez osoby starsze. Płynące z otoczenia negatywne informacje mogą doprowadzić do wytworzenia przeświadczenia o własnej słabości, nieużyteczności i prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości oraz pogorszenia funkcjonowania [10,21,35]. Niepożądanym zjawiskiem, z punktu widzenia integracji międzygeneracyjnej, jest „gettoizacja” społecznych propozycji adresowanych do przedstawicieli różnych pokoleń. Oferty kulturalne i usługi są kierowane tylko do jednej grupy wiekowej.

Osoby „zamykają się” w dobrze znanych, bezpiecznych enklawach- „gettach”, w związku z tym uczestnictwo wyłączone jest z szerszego społecznego kontekstu [36]. Zablockowana jest międzygeneracyjna komunikacja, co prowadzi do wzrostu zagrożenia powstawaniem nieporozumień i antagonizmów między przedstawicielami starszego i młodego pokolenia [34,36].

Negatywny stosunek do starszych ludzi wynika ze specyficznych uwarunkowań kulturowych kształtujących postawy wobec nich. Kultura ponowoczesna, charakteryzuje się szybkim tempem zmian [6,33]. Hedonizm, kult młodości i postępująca technicyzacja wielu aspektów życia sprawiają, że cenione kiedyś wartości stają się nieaktualne lub wręcz niepożądane. Zwiększająca się liczba osób starszych w społeczeństwie sprawia, że stają się oni elementem niepożądanym w ponowoczesnym świecie, nastawionym na zysk i użyteczność [6]. Osoby starsze i sama starość mogą być traktowane przez młodsze pokolenia jako przeszkoda rozwoju [34]. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest lęk młodszych pokoleń przed własną starością, czyli gerontofobia [33]. Lęk jest wzmacniany przez środki masowego przekazu, kreujące obraz starych osób, których należy unikać [6,31]. Rozwój społeczeństwa nastawionego indywidualistycznie, nastawionego na przyszłość i postęp idzie więc w parze ze wzrostem zagrożenia społeczną marginalizacją seniorów [35]. Bez integracji międzypokoleniowej, pełnowartościowy i zrównoważony rozwój cywilizacji nie jest jednak możliwy. Przedstawiciele różnych pokoleń uzupełniają się nawzajem, są niezbędnym elementem prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa. Ważne jest więc poczynienie starań zmierzających do kształtowania odpowiednich, pozytywnych relacji między osobami starszymi a młodymi. Przykładem takich działań jest odpowiednia edukacja, zmniejszająca wzajemną niechęć [34].

Zakończenie

W opracowaniu ukazano wybrane zagadnienia związane z procesem starzenia się i starości. Umieszczenie refleksji o charakterze historycznym miało na celu ukazanie często radykalnie różnych sposobów traktowania starych ludzi przez ówczesne społeczeństwo – od eliminowania po gloryfikowanie. Brak więc jednolitego postępowania wobec nich, niezależnie od epoki.

Kontekst demograficzny starości w Polsce sprowadzał się do prezentacji faktów z nim związanych, w ten sposób można ukazać znaczenie i konieczność zajmowania się zagadnieniem starzenia się i starości.

Nieco inne znaczenie zostało przypisane aspektowi społecznemu funkcjonowania starszego pokolenia. Ze

złożoności uwarunkowań życia ludzi starych wybrano trzy, które odgrywają kluczowe znaczenie nie tylko dla ludzi starzejących się i starych, ale również dla całego społeczeństwa. Stopień zintegrowania społeczeństwa wpływa na wiele procesów, jak choćby poczucie bezpieczeństwa. Konieczne jest więc podejmowanie działań integrujących społeczność, niezależnie od wieku życia. Z takim właśnie zamiarem ukazano zagadnienie związane z emeryturą, a w nim sposoby łagodzenia skutków gwałtownego zaprzestania wykonywania pracy zawodowej przez starszą osobę. Inną istotną kwestią jest rodzina. W tym aspekcie również zasygnalizowano kilka rozwiązań eliminujących poczucie samotności osób w późnej dorosłości.

Warto zintensyfikować postulat „wychowania *do* i w starości”. W propozycji oddziaływania wychowawczego dają się wyróżnić dwie grupy wiekowo odmienne. Jedną są osoby młode, ich więc dotyczyć będzie wychowanie *do* starości, zawierające wszelkie uwarunkowania wewnętrzne i zewnętrzne funkcjonowania osób starych. Edukacja zaś w starości adresowana jest do osób w późnej dorosłości, obejmująca czas od okresu przedemerytalnego do końcowej fazy starości [37]. Warunkiem niezbędnym dla osiągnięcia pozytywnych efektów są bezpośrednie kontakty międzypokoleniowe, zwiększające zakres doświadczania relacji między osobami młodymi i starymi.

Konflikt interesów / Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo/References

1. Carstensen LL. *A Long Bright Future*. New York: Brodway Books; 2009.
2. Główny Urząd Statystyczny. *Rocznik demograficzny*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych; 2017.
3. Edwards AS. The Myth of Chronological Age. *Journal of Applied Psychology*. 1950;34(5):316-8.
4. Stuart-Hamilton I. *Psychologia starzenia się*. Poznań: Wydawnictwo Zyski i S-ka; 2000.
5. Susułowska M. *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN; 1989.
6. Dyczewski L. *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*. Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego; 1994.
7. Strawbridge WJ, Wallhagen MI, Cohen RD. (2002). Successful Aging and Well-Being: Self-Rated Compared With Rowe and Kahn. *Gerontologist*. 2002;42(6):727-33.
8. Ilmarinen JE. Aging Workers. *Occup Environ Med*. 2001;58:489-95.
9. Straś-Romanowska M. Późna dorosłość. W: Trempała J (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011. ss. 326-350.
10. Steuden S. *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011.
11. Kępiński A. *Rytm życia*. Warszawa: Wydawnictwo Sagittarius; 1992.
12. World Health Organization. *A glossary of terms for community health care and services for older persons*. Ageing and Health Technical Report. Vol 5; 2004.
13. Charles ST, Carstensen LL. Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology*. 2010;61:383-409.
14. Zych A. *Człowiek wobec starości*. Szkice z gerontologii społecznej. Katowice: Biblioteka Pracownika Socjalnego; 1992.
15. Kolling T, Knopf M. Boosting or Buffering Universal Biological Aging. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 2014;27(3):103-8.
16. Błachnio A. Pytanie o jakość życia w kontekście rozważań nad naturą starości. W: Obuchowski K (red.). *Starość i osobowość*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego; 2002. ss. 13-52.
17. Minois M. *Historia starości od antyku do renesansu*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen Wydawnictwo Marabut; 1995.
18. Szarota Z. *Gerontologia społeczna i oświatowa*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej; 2004.
19. Kielar-Turska M. Kształtowanie się naukowej psychologii rozwoju człowieka. W: Trempała J (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011. ss. 3-27.
20. Hill RD. *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*. Warszawa: Wydawnictwo Laurum; 2009.

21. Zając-Lamparska L. Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się. W: Trempała J (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011. ss. 419-31.
22. Baranowska A. Starzenie się społeczeństwa i związane z tym konsekwencje- perspektywa socjologiczna. W: Baranowska A, Kościańska E, Wasilewska- Ostrowska KM (red.). Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit; 2013. ss. 45-57.
23. Sikora E. Starzenie się i długowieczność. *Post Bioch.* 2014;60(2):125-37.
24. World Health Organization. *Global Health and Aging*; 2011.
25. Szweda-Lewandowska Z. Polityka społeczna wobec starości i osób starszych. W: Szukalski P, Szweda-Lewandowska Z. *Elementy gerontologii społecznej: skrypt dla studentów Podyplomowego Studium Gerontologii Społecznej UŁ.* Łódź: Wydawnictwo Biblioteka; 2011. ss. 111-134.
26. Trempała J, Zając-Lamparska L. Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe. *Przegląd Psychologiczny.* 2007;50(4):447-62.
27. Laidlaw K, Pachana NA. Aging, Mental Health, and Demographic Change: Challenges for Psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice.* 2009;40(6):601-8.
28. Bromley DB. *Psychologia starzenia się.* Warszawa: PWN; 1969.
29. Maslow AH. *Motywacja i osobowość.* Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax; 1990.
30. Wieczorkowska M. Role społeczne współczesnych polskich seniorów w świetle wyników badań. *Folia Sociologica.* 2017;61:77-97.
31. Lenart-Kłoś K. Senior w XXI wieku- rola i zadania w rodzinie i społeczeństwie polskim. W: Baranowska A, Kościańska E, Wasilewska-Ostrowska KM (red.). *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych.* Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit; 2013. s. 61-77.
32. Mead M. *Kultura i tożsamość: studium dystansu międzypokoleniowego.* Warszawa: PWN; 1978.
33. Trempała J. Ageizm a funkcjonowanie i rozwój ludzi starszych. *Warmińsko- Mazurski Kwartalnik Naukowy.* 2014;1:9-22.
34. Gulin W. Stereotyp starego człowieka w społeczeństwie a jakość relacji między młodymi i starszymi osobami. W: Baranowska A, Kościańska E, Wasilewska-Ostrowska KM (red.). *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych.* Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit; 2013. ss. 95-110.
35. Bratt C, Abrams D, Swift HJ, et al. Perceived Age Discrimination Across Age in Europe: From an Ageing Society to a Society for All Ages. *Dev Psychol.* 2018;54(1):167-80.
36. Słowińska S. O „gettoizacji” aktywności kulturalnej seniorów. *Rocznik Andragogiczny.* 2014;2:271-81.
37. Kuchcińska M. Dylematy i problemy edukacji do i w starości. W: Kuchcińska, M (red.). *Edukacja do i w starości.* Bydgoszcz: Wydawnictwo KPSW; 2008. s. 151-177.