

Potoczne przekonania na temat starzenia się w świetle badań psychologicznych

*Jedynе starzenie się, którego należy się obawiać,
zaczyna się od obawy przed starzeniem się.*

Gilbert Cesbron

Słowa kluczowe: stereotypy dotyczące starości, stres, satysfakcja z życia, różnice kulturowe, seksualność

1. Wprowadzenie

Z biologicznego punktu widzenia starzenie się człowieka wiąże się z przewagą procesów katabolicznych nad anabolicznymi, z obniżeniem sprawności fizycznej oraz narastaniem dolegliwości chorobowych, natomiast psychologiczny i społeczny wymiar zmian związanych ze starością nie układa się w jeden wzorzec. Także gdy zestawimy różne etapy ontogenezy, rozwój psychiczny w późnej dorosłości wyda się mniej szablonowy niż np. w dzieciństwie, adolescencji czy u młodych dorosłych. Owo zróżnicowanie wynika przede wszystkim z indywidualnej biografii, odmiennych doświadczeń, które tworzą osobowość. Rozwój człowieka współwystępuje z rozwojem jego historii, która z czasem staje się coraz bardziej złożona i wielokątkowa. Ludzie starzy dysponują rozległymi pokładami spersonifikowanej przeszłości, czyli wielkim osobistym doświadczeniem, które różnorodnie kształtuje ich psychikę.

Postawa wobec własnego starzenia się również ma charakter zindywidualizowany i bardziej różnorodny niż oceny starości dokonywane przez osoby młodsze. Tworzony przez nie obraz wieku senioralnego często bywa uproszczony i stereo-

typowy, mimo że badania demograficzne (np. [Węgrzyn, 2006]) charakteryzują ludzi starych jako grupę bardzo zróżnicowaną.

Współczesne psychologiczne definicje starości zakładają, że procesy starzenia się przebiegają na wielu płaszczyznach, zmierzają w różnych kierunkach, są asynchroniczne i wysoce zindywidualizowane [Straś-Romanowska, 2000]. Tymczasem społeczna definicja starości jest nadal raczej monolityczna, a ludzie starzy są traktowani jako grupa homogeniczna, tak jakby po przekroczeniu pewnej granicy wieku zanikać miały ich indywidualne cechy. Co prawda seniorom przypisuje się pozytywne atrybuty i role, jednak ocenia się, że pozytywny obraz osób starszych rozpoiszechniony jest na mniejszą skalę, a dominuje negatywny [Kołodziej, 2006]. Istnieje szereg stereotypów, które ukazują człowieka starego jako schorowanego, złośliwego, zgorzkniałego, będącego ciężarem dla innych. Zamiast mądrości, kompetencji autobiograficznych, doświadczenia życiowego, roztropności, troskliwości itp. atrybutów pozytywnej starości, wskazuje się brak orientacji we współczesnych realiach, niekompetencję w załatwieniu spraw urzędowych, nienadążanie za nowoczesną techniką i poczucie ogólnospołecznego i kulturowego niedostosowania wywołującego izolację, samotność i przygnębienie.

Osoby w zaawansowanym wieku, podobnie jak w każdym innym, stanowią różnorodną populację, która nie powinna być spostrzegana przez pryzmat jakiegokolwiek stereotypów. Paradoksalnie wraz z rozwojem nauki liczba stereotypów opisujących ludzi starych nie maleje. Dzieje się tak za sprawą etosu współczesnej kultury akcentującej, niejednokrotnie nadmiernie, walory ludzi młodych, sprawnych, kreatywnych i skupionych na osiąganiu osobistych celów (kult młodości i indywidualizmu). Jedną z najbardziej pożądanых cech człowieka w społeczeństwach Zachodu jest więc młodość, gdyż kojarzy się z witalnością, dobrostanem w sferze fizycznej i psychologicznej oraz z dużą aktywnością życiową warunkującą sukcesy i dobrobyt materialny. Stereotyp osoby starej pozostaje w opozycji do tego obrazu i reprezentuje w świadomości społecznej zniedołężnienie, przemijanie, smutek i śmierć [Kołodziej, 2006]. Zdaniem P. Kocimskiej [2003: 1] „polski stereotyp starości utożsamiany jest z wizją klęski. Brak odpowiedniej edukacji powoduje, że na nieuniknioną starość patrzy się z lękiem. Istnieje obawa, że nastąpi rozwój współczesnej gerontofobii”.

Z uwagi na fakt starzenia się społeczeństw, a także, czy przede wszystkim, ze względu na zabezpieczenie godności człowieka starzejącego się, ważna wydaje się potrzeba kształtowania właściwego obrazu starości w oparciu o wiedzę dotyczącą zmian zachodzących w tym okresie życia. Może się to przyczynić nie tylko do osłabienia mitów o ludziach starych, które są zazwyczaj krzywdzące i nieadekwatne, ale także do obniżenia lęku przed naturalnym zjawiskiem starości i własnym starzeniem się. Im więcej jest lęku i uprzedzeń wynikających z niewiedzy, tym większe prawdopodobieństwo, że właśnie stereotypy będą głównym źródłem informacji i wyznacznikiem zachowania. Warto zatem pracować nad zmianą utartych, ale

nieprawdziwych poglądów, korzystając z rzetelnej wiedzy o starości. Dlatego w dalszej części pracy omówimy niektóre stereotypy (mity) związane z procesem starzenia się i przedstawimy rezultaty badań psychologów oraz badaczy z dziedzin pokrewnych, które je podważają.

2. Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi starych

Według norm ONZ granicę starości stanowi 65. rok życia. Wraz z powiększaniem się populacji osób w podeszłym wieku¹ wzrasta zainteresowanie nią obserwatorów życia społecznego, ekonomistów, służb medycznych, psychologów i Innych. Zgromadzenie Ogólne ONZ ogłosiło rok 1999 Międzynarodowym Rokiem Seniora. Pomimo wzrostu zainteresowania nauki i polityki społecznej życiem osób starszych wielu ludzi nadal posługuje się w swoim myśleniu stereotypami, o czym piszą m.in. W. Kołodziej [2006] i T. Nelson [2003]. F. L. Denmark [2002] poprosiła czytelników, aby przez chwilę zastanowili się, czy poniższe opinie na temat starzenia się są prawdziwe czy fałszywe:

1. Wzrastający wiek wywołuje większy distress psychologiczny.
2. Starsi dorośli są bardziej przygnębieni niż młodzi dorośli.
3. Kiedy ludzie osiągają starszy wiek, stają się bardziej pochłonięci wspomnieniami ze swojego dzieciństwa i młodości.
4. Starsi ludzie są mniej usatysfakcjonowani swoim życiem niż młodszy.
5. Starsi ludzie są wyobcowani spośród członków swojej rodziny.
6. Z uwagi na to, że seniorzy zazwyczaj nie mieszkają ze swoimi dziećmi, rzadko je widują.
7. Wzrastający wiek wywołuje zmniejszenie pożądania seksualnego i zainteresowania sferą intymną.
8. Starsi ludzie z przyczyn fizjologicznych nie są zdolni do odbywania stosunków seksualnych.
9. Starsi ludzie są bardziej wyizolowani ze społeczeństwa.
10. Wraz z upływem lat zmniejsza się intensywność kontaktów społecznych.
11. Starsze kobiety skupiają się jedynie na utrzymywaniu integralności rodziny.
12. Starsze kobiety cierpią z powodu słabszego zdrowia fizycznego.

¹ Według prognoz demograficznych w roku 2030 przeciętna długość życia w Polsce przekroczy u kobiet 80 lat, a u mężczyzn osiągnie około 77 lat. Szacuje się, że okres po 2020 roku będzie charakteryzował się szczególnie gwałtownym starzeniem się ludności, gdyż znaczny przyrost populacji nastąpi w najstarszych grupach wieku. Liczba osób w wieku 85 lat i więcej wzrośnie do 2010 roku o 50% i osiągnie pół miliona, a w roku 2030 wzrośnie do prawie 800 tys. (obecnie liczba osób w tym wieku wynosi około 320 tys.) [GUS, 2008]. W Europie liczba osób powyżej 80. roku życia wzrośnie z obecnych 4,1% do 11,4% w roku 2050 [Rezolucja Parlamentu Europejskiego, 2008].

Zdaniem Denmark [2002] wszystkie z powyższych zdań są fałszywe, a cechy najczęściej przypisywane starszym ludziom są zwykłe stereotypami. Stereotypy dotyczące starości różnią się od innych tym, że posługujące się nimi osoby młodsze stygmatyzują populację, do której docelowo będą należały. Poniżej poddamy dyskusji kilka stereotypów na temat starzenia się, zestawiając je z fałszyfikującymi danymi empirycznymi.

2.1. Stereotyp dotyczący stresu starości

Najbardziej powszechny mit odnoszący się do zdrowia psychicznego osób starszych głosi, że są one bardziej podatne na stres, gorzej radzą sobie z nim i w Razie problemów są bardziej przygnębione w porównaniu z osobami młodszyymi. Według Denmark [1999] mit ten jest podzielany nie tylko przez jednostki, ale także przez media i niektóre instytucje. Uderzająca jest trwałość tego stereotypu wobec braku jego jednoznacznego ugruntowania empirycznego. M. Feinson [1985] postanowiła zbadać, czy istnieją naukowe dane dające podstawy do oceny kondycji psychicznej ludzi starych jako słabszej. W tym celu sformułowała dwa pytania badawcze: 1) czy starsi ludzie doświadczają większego stresu niż młodzi? i 2) czy wśród osób powyżej 65. roku życia poziom stresu wzrasta z wiekiem?

Autorka zauważyła małą liczbę badań empirycznych porównujących zdrowie psychiczne młodych i starszych dorosłych. Ponadto zwróciła uwagę, że w badaniach obejmujących osoby powyżej 65. roku życia nie wyróżniano podgrup wieku, podczas gdy młodszy dorośli byli z reguły dzieleni na mniejsze grupy z uwagi na wiek. Takie postępowanie badaczy sugeruje, że rozróżnienie wieku przestaje mieć znaczenie, kiedy jednostka osiągnie granicę 65. roku życia. Istotna dla badaczy była zatem różnica pomiędzy 25-latką a 55-latką, ale rozróżnienie między 65-latką a 95-latką nie było wystarczająco ważne, co budzi spore wątpliwości.

W celu odpowiedzi na pierwsze pytanie badawcze Feinson [1985] porównała badania dotyczące zdrowia psychicznego osób młodych i starych. Po zestawieniu 21 prac badawczych, które wykorzystywały aż 31 różnych miar stresu psychologicznego, okazało się, że największa liczba badań (10) wskazywała na brak różnic co do poziomu przeżywanego stresu między wyróżnionymi grupami wiekowymi. Według drugiej grupy badań (8) młodzi doświadczają znacząco więcej stresu niż starsi. Trzy spośród przeanalizowanych prac dostarczyły mieszanych wyników, natomiast 6 badań wskazywało na wyższy poziom stresu wśród starszych dorosłych, lecz tylko 3 z nich informowały o różnicach istotnych statystycznie. Bliższa analiza trzech prac badawczych, które wskazywały na znacząco wyższe wskaźniki stresu wśród osób w zaawansowanym wieku, ujawniła pewne niedociągnięcia metodologiczne dotyczące operacjonalizacji pojęcia stresu.

Drugie pytanie badawcze Feinson [1985] dotyczyło rozstrzygnięcia, czy u osób po 65. roku życia stres wzrasta wraz z wiekiem. Autorka odnalazła bardzo niewiele badań, które dzieliły seniorów na mniejsze wiekowe grupy. Jednemu z nich poświęciła więcej uwagi, ponieważ starsi dorośli zostali podzieleni na następujące grupy wiekowe: 65-74, 75-84, 85 i więcej. Według wyników tego badania stres psychologiczny nie wzrastał wraz z wiekiem.

Podsumowując, przeprowadzona analiza zaprzeczyła lub co najmniej podważyła zasadność powszechnego przekonania na temat stresu wieku senioralnego. Taki rezultat można wyjaśnić korzyściami, jakie daje ludziom starym doświadczenie i wiedza skumulowana w toku życia. Osoby starsze miały okazję zdobyć umiejętności życiowe, które mogą okazać się przydatne w walce ze stresem, mogły się przekonać, że unikanie pewnych sytuacji oraz określonych typów ludzi przynosi pozytywne efekty [Seligman, 2003]. Większość osób, która przekroczyła wiek 65 lat, zdążyła przyswoić sobie umiejętności interpersonalne i zdolność odraczania bezpośrednich gratyfikacji w celu uzyskania większych w dalszym terminie. Przykładem może być gromadzenie zasobów materialnych zabezpieczających przed stresogennymi trudnościami finansowymi.

M. Seligman [2003] przytacza dowody na to, że liczba stresujących sytuacji przez okres całej dorosłości maleje i ludzie starsi rzadziej ich doświadczają. Można to tłumaczyć tym, że większość seniorów nie przeżywa już stresu związanego z pracą zawodową, wychowywaniem dzieci czy zmianami materialnego poziomu życia. Konkurencyjne wyjaśnienie mówi, że mniejsza liczba czynników stresujących i niższy poziom przeżywanego przez ludzi starszych stresu, jest skutkiem dokonywanych przez nich wyborów, które charakteryzuje ostrożność, rozważa, mała skłonność do podejmowania ryzyka i niska impulsywność. Ograniczeniu poziomu stresu na starość sprzyja również regularny rozkład codziennych zajęć i prosty, przejrzysty schemat dnia, a także częsty (przy zachowaniu dobrego zdrowia fizycznego) kontakt z przyrodą.

Trudnym do przecenienia czynnikiem (zasobem) przydatnym w radzeniu sobie ze stresem, do którego w szczególności uciekają się osoby starsze, jest religijność. Praktyki religijne pomagają nadawać sens i znaczenie wydarzeniom, w szczególności sytuacjom niemieszczącym się w normatywnym biegu życia, wydarzeniom krytycznym czy granicznym – czyli tym wszystkim, których nie można przewidzieć, kontrolować, a czasami nawet zrozumieć. Pojmowanie własnego położenia życiowego w świetle wartości transcendentnych pozwala człowiekowi na przekraczanie samego siebie, a zatem i własnych ograniczeń, również wynikających z procesu starzenia się [Straś-Romanowska, 1992].

2.2. Stereotyp człowieka starego jako tego, który żyje wspomnieniami

Czasami w opiniach na temat ludzi starszych słyszymy, że „ich najlepszy czas już minął”, a człowiek stary z uwagi na brak satysfakcjonujących zajęć walczy z jego nadmiarem, „zabija go”, odbiega myślami od bieżących sytuacji i przywołuje dawne wspomnienia. Istnieje głęboko zakorzenione przekonanie, że starzenie wiąże się m.in. ze spadkiem satysfakcji życiowej, a w konsekwencji z tendencją do gloryfikowania wcześniejszych lat. Aby rozstrzygnąć, czy ten mit ma uzasadnienie, D. Field [1997] przeanalizował dane z unikatowego, wzdlużnego badania różnych stadiów rozwojowych życia. Badanie trwało 60 lat i obejmowało próbkę populacji zamieszkującej Berkeley w Kalifornii. W celu określenia poziomu satysfakcji w różnych dekadach życia stawiano badanym dwa pytania: 1) patrząc na swoje życie, jak uważasz, który okres życia przyniósł ci najwięcej satysfakcji? i 2) który okres życia przyniósł ci najmniej satysfakcji?

Field [1997] stwierdził, że większość badanych w wieku 65-74 wybrało dekadę lat 50-tych jako najbardziej szczęśliwą w życiu. Za najmniej satysfakcjonujący został uznany czas dzieciństwa i dorastania. Innym interesującym wynikiem tego badania było odkrycie, że wielu uczestników w późniejszych stadiach życia wybrało okres „właśnie teraz” jako najbardziej satysfakcjonujący w ich życiu. Wśród 60-latków było to 36% badanych, w grupie 70-latków 9%, a u osób w wieku 80 lat 15%. Żadna z osób, która ukończyła 90 lat, nie uznała opcji „właśnie teraz” za najlepszy czas jej życia. Warto dodać, że wiele spośród osób starszych wybrało czas „właśnie teraz” wprawdzie nie jako najbardziej satysfakcjonujący, ale jednak jako satysfakcjonujący. W świetle przytoczonych danych mit o fiksacji ludzi starych na swojej młodości nie wydaje się dobrze uzasadniony.

2.3. Stereotypy dotyczące życia seksualnego seniorów

Mity seksualne są bardzo rozpowszechnione i różnorodne. Niekiedy wiążą się z systemem wartości i światopoglądem człowieka [Ślósarz, 2004]. Dotyczą m.in. seksualności osób starszych. Jednym z takich mitów jest przekonanie, że spadek zainteresowania seksem i zmniejszenie zdolności do zachowań seksualnych stanowi integralną część procesu starzenia. Seniorzy, którzy zdają się nie dostosowywać do tego stereotypu, mogą być postrzegani jako nieprzyzwoici czy nawet dewiacyjni. Aby zrozumieć jak głęboko zakorzeniony jest mit aseksualności osób starszych, D. Hammond (cyt. za: [Denmark, 2002]) proponuje następujące ćwiczenie:

Wyobraź sobie, że w ciągu dnia przechodzisz przez park i zbliżasz się do dwóch osób siedzących na ławce. Całują się i przytulają całkowicie w siebie zapatrzeni i kompletnie nie zwracający uwagi na nikogo i nic, co się wokół nich dzieje. Gdy przyjrzyś się im bliżej, odkryjesz, że są: a) młodym mężczyzną i młodą kobietą;

b) starym mężczyzną i starą kobietą; c) starym mężczyzną i młodą kobietą; d) starą kobietą i młodym mężczyzną?

Hammond, prosząc o podanie reakcji emocjonalnej na różne kombinacje par, przewiduje, że większość osób nie odbiera źle obejmującej się pary młodych ludzi, zaś pozostałe pary wywołują prawdopodobnie uczucie dyskomfortu lub inne silne reakcje.

I. Rubin [1976] poprosił studentów Uniwersytetu Brandeis o uzupełnienie różnych zdań dotyczących starości. Wśród nich znajdowało się zdanie: „Seks dla większości starszych ludzi...”. Analiza dokończonych wypowiedzi ujawniła, że respondenci dali wyraz najbardziej powszechnym poglądom na temat doświadczeń seksualnych osób starszych. Młodzi dorośli mieli wyraźną tendencję do minimalizowania lub zaprzeczania znaczeniu seksualności seniorów. Zdania były dokańczane sformułowaniami: „bez znaczenia”, „nieważny”, „przeszły”, „miniony”, itp.

Stereotyp o ograniczonym życiu seksualnym starszych ludzi wydaje się szczególnie szkodliwy z uwagi na możliwość zadziałania w jego obrębie mechanizmu samospełniającego się proroctwa [Rubin, 1976]. To, co uchodzi za normę zachowań seksualnych, jest częściowo dyktowane przez oczekiwania kulturowe, dlatego starsze osoby mogą tłumić swoją seksualność, nie chcąc być społecznie napiętnowanymi. Pomimo tego, że nie zawsze dyskutuje się o tym otwarcie, wielu ludzi utrzymuje przekonanie, że zachowania seksualne wśród osób w podeszłym wieku są amoralne. Takie myślenie może wynikać ze spostrzegania aktywności seksualnej wyłącznie jako środka prokreacji, a nie jako części uczuciowej i intymnej relacji. Osoby starsze z czasem tracą potencjał prokreacyjny, dlatego ich zachowania seksualne mogą być odbierane jako hedonistyczne, grzeszne czy nawet niezgodne z prawami natury [Ślósarz, 2004]. Rubin [1976] podaje także inne czynniki, które mogą odpowiadać za utrwalenie mitu o aseksualności seniorów. Należą do nich:

a) wspierana przez wpływ mediów tendencja do wiązania seksu, romansu i miłości wyłącznie z młodością;

b) akcentowana przez psychoanalizę psychologiczna trudność akceptowania przez dzieci faktu odbywania przez rodziców aktów seksualnych;

c) tendencja do myślenia o starzeniu się jako postępującej chorobie, a nie normalnym procesie rozwoju;

d) skupienie badań naukowych raczej na starszych osobach hospitalizowanych lub podlegających opiece instytucjonalnej, niż na próbkach osób mniej dotkniętych problemami zdrowotnymi, emocjonalnymi czy ekonomicznymi;

e) fakt, że część środowiska lekarskiego bagatelizuje kwestie seksualności seniorów, a nawet dzieli uprzedzenia z resztą społeczeństwa.

Przekonanie, że mężczyźni i kobiety z wiekiem tracą zainteresowanie seksem, zostało obalone przez wiele prac empirycznych. Punktem zwrotnym były badania A. C. Kinsley’a (cyt. za: [Denmark, 1999]), które ujawniły, że zdolność kobiet do odczuwania przyjemności seksualnej nie zmniejsza się znacząco z wiekiem.

W. Masters i V. Johnson (cyt. za: [Denmark, 2002]) badali sferę życia seksualnego osób powyżej 60. roku życia i udokumentowali, że kobieca zdolność do osiągnięcia satysfakcji seksualnej nie zostaje utracona przez proces starzenia się. Ich zdaniem utrzymywanie regularnej ekspresji seksualnej połączonej z dostatecznym dobrostanem fizycznym i zdrowym nastawieniem wobec starzenia się zapewnia stymulujący seksualnie klimat w obrębie małżeństwa. Masters i Johnson uważają, że napięcie erotyczne i zdolność do seksualnego spełnienia często może przedłużać się nawet do i poza wiek 80 lat. Także wyniki wielu nowszych badań (np. Busse, cyt. za: [Denmark, 2002]) dowodzą, że starsze osoby utrzymują zainteresowanie sferą intymną i zachowania seksualne niekoniecznie słabną z wiekiem.

2.4. Stereotyp odmiennego doświadczania starzenia się w różnych kulturach

Niektórzy uważają, że zadowolenie z życia w wieku senioralnym jest mocno związane z kontekstem kulturowym i społecznym. Oznaczałoby to, że w niektórych miejscach na świecie ludzie starsi łatwiej afirmują proces starzenia się, dzięki czemu są bardziej szczęśliwi. Takie podejście, koncentrując się na wpływach środowiskowych, nie docenia siły uwarunkowań osobowościowych. Bezdyskusyjne jest to, że w różnych kulturach stosunek do procesu starzenia się jest odmienny, jednak jak wynika z badań empirycznych nie wpływa on znacząco na osobiste spostrzeganie własnej starości.

J. Tien-Hyatt [1986] zbadał postawy wobec własnego starzenia się w różnych kulturach. Uczestniczkami tego badania były kobiety w wieku 60-75 lat z trzech oddzielnych kultur, tj. Amerykanki angielskiego pochodzenia, Amerykanki chińskiego pochodzenia oraz Chinki przebywające w Tajwanie. Dane zostały zebrane za pomocą dwuetapowego strukturalizowanego wywiadu, którego pytania dotyczyły: poczucia szczęścia, poczucia ważności swojej osoby, kontaktów z rodziną, szacunku dla osób starszych oraz sytuacji polityczno-ekonomicznej. Analiza narracji wykazała brak znaczących różnic w osobistym odbiorze starzenia się pomiędzy trzema badanymi grupami. Mówiąc najogólniej, spostrzeganie własnej starości było we wszystkich grupach zbliżone i pozytywne.

Badanie Amerykanek angielskiego pochodzenia wskazało na dwa czynniki najbardziej istotne w tej grupie dla pozytywnego doświadczania starzenia się, tj. zachowanie dobrego zdrowia fizycznego i poczucie szacunku w społeczeństwie. Dwa najważniejsze komponenty pomyślnego spostrzegania własnej starości u Amerykanek chińskiego pochodzenia to zdrowie psychiczne i pozytywne relacje z innymi ludźmi w starszym wieku. Jakość osobistego odbioru starzenia się tajwańskich badanych była wysoko związana ze zdrowiem umysłowym i dostępem do należnych usług.

3. Uwagi końcowe

Badanie Tien-Hyatt [1986] wskazuje, że kontekst kulturowy nie wpływa znacząco na postawę wobec własnej starości, która to postawa okazuje się generalnie pozytywna. Taki rezultat badań może wydawać się sprzeczny z wysuniętymi na początku pracy poglądami na temat panującego kultu młodości i gerontofobii, czyli zjawiska lęku i niechęci wobec starości, w podtekście własnej. Uważamy jednak, że gerontofobia jest mechanizmem obronnym przed obrazem starzenia się, podkreślającym niedomagania i słabości, przez co wzbudza u ludzi w pełni sił potrzebę zdystansowania się i postawę negacji starości. Niemniej w momencie osiągnięcia zaawansowanego wieku bardziej adaptacyjne jest pogodzenie się z nim i zaakceptowanie zmian, jakie niesie ze sobą starość. Może w tym pomóc doświadczanie pozytywnych stron jesieni życia, które nie są propagowane na tak szeroką skalę jak atuty młodości.

Psychologia rozwoju człowieka dorosłego dostarcza danych, które mogą pomóc we wkraczaniu w kolejne etapy życia z pełną świadomością potencjalnych zmian i z dobrym nastawieniem, ukierunkowanym na wykorzystanie zalet każdego wieku. Z drugiej strony także w naukowym podejściu do starzenia się można zauważyć pewne tendencje do represjonowania tego procesu. Wypieranie starości jest widoczne choćby w tym, że nie wydziela się jej dostatecznie wyraźnie od wcześniejszej fazy życia – dorosłości, stąd dużą popularność zyskało „poprawne” i „społecznie bezpieczne” pojęcie „późna dorosłość”. Wydaje się, że takie podejście opiera się na przekonaniu, że starość nie różni się wewnętrznie aż tak bardzo od młodości (wcześniejszej dorosłości) czy od wieku średniego (średniej dorosłości). Nazywanie kontinuum od 20. do 80. czy 90. roku życia nadrzędnym terminem „dorosłość” akcentuje ciągłość, ale i homogeniczność rozwoju, natomiast pojęcie „starość” uwzględnia specyficzność tego etapu życia. Ponadto używanie terminu „starość” wydaje się ważną reakcją na praktykę zaprzeczania starzeniu się i na „filozofię” nurtu *anti-aging*, który jest obecny także w nauce, szczególnie medycynie. Głosząc kult młodości i obiecując wieczną młodość za sprawą farmakologii, przyczynia się do zaniku więzi ludzi młodych i starych, łączących się w jedną wspólnotę. Religia, filozofia, tradycja czy sztuka także nie zawsze mają dostateczny wpływ na kształtowanie i podtrzymywanie zdrowych, naturalnych relacji pomiędzy grupami wieku.

Literatura:

- Denmark F. L., 1999, *Older women's lives. Myths and realities. Keynote address presented at the XXVII Interamerican Congress of Psychology*, Caracas, Venezuela, referat dostępny na stronie internetowej http://www.psichi.org/pubs/articles/article_38.asp w dniu 01.04.2008
- Denmark F. L., 2002, *Myths of Aging*, "The National Honor Society in Psychology", Vol. 71, artykuł dostępny na stronie internetowej http://www.psich.org/pubs/articles/article_38.asp w dniu 01.04.2008
- Feinson M. C., 1985, *Aging and mental health: Distinguishing myth from reality*, "Research on Aging", nr 7, 155-174
- Field D., 1997, *Looking back, what period of your life brought you the most satisfaction?* "International Journal of Aging and Human Development", nr 45, 169-194
- GUS (Główny Urząd Statystyczny), 2008, *Prognoza ludności Polski do 2030 roku*, opracowanie dostępne na stronie internetowej www.stat.gov.pl w dniu 07.04.2008
- Kocimska P., 2003, *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia”, nr 5, artykuł dostępny na stronie internetowej <http://www.pismo.niebieskalinia.pl/index.php?id=292> w dniu 01.04.2008
- Kołodziej W., 2006, *Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi w podeszłym wieku*, [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wyd. KUL, Lublin, 91-102
- Nelson T., 2003, *Psychologia uprzedzeń*, GWP, Gdańsk, 400 s.
- Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 21 lutego 2008 r., pt. *Demograficzna przyszłość Europy*, dostępna na stronie internetowej <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2008-0066+0+DOC+XML+V0//PL> w dniu 07.04.2008
- Rubin I., 1976, *The "sexless older years": A socially harmful stereotype*, [w:] B. B. Hess (red.), *Growing old in America*, Transaction Books, New Brunswick, 435-448
- Seligman M. E. P., 2003, *Zaburzenia późnego okresu dorosłości*, [w:] M. E. P. Seligman, E. F. Walker, D. L. Rosenhan (red.), *Psychopatologia*, Wyd. „Zys i S-ka”, Poznań, 502-534
- Straś-Romanowska M., 1992, *Los człowieka jako problem psychologiczny. Podstawy teoretyczne*, Wyd. UWr, Wrocław, 131 s.
- Straś-Romanowska M., 2000, *Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psycho-profilaktyka starości*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, Wyd. Uczelniane WSP, Bydgoszcz, 44- 55
- Ślósarz W., 2004, *Mity seksualne w psychologii klinicznej*, [w:] A. Kuczyńska, E. K. Dzikowska (red.), *Zrozumieć płęć. Studia interdyscyplinarne*, Wyd. UWr, Wrocław, 457-462
- Tien-Hyatt J. L., 1986, *Self-perceptions of aging across cultures: Myth or reality?* "International Journal of Aging and Human Development", nr 24, 129-148
- Węgrzyn K., 2006, *Jaka będzie polska starość?* [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wyd. KUL, Lublin, 113-121

Colloquial convictions concerning individual aging in the light of psychological studies

Stereotypes concerning older people touch upon many aspects of their life. The article describes and undermines myths about the process of aging, among others, concerning the stress of old age, low satisfaction of the life of older people, views disregarding and stigmatizing the sexuality of seniors and the stereotype of the different experiencing of getting old in various cultures. Due to the phenomenon of the growth of the population of older people, important seems the forming in society of the right picture of old age and changes taking place in this period of life. This could effect the rarer using of myths about old people, usually hurtful and inadequate, and also the decreasing of the fear of the natural occurrence of old age and personal aging.

Informacja o autorach:

Maria Straś-Romanowska – prof. dr hab., Kierownik Zakładu Psychologii Osobowości Instytutu Psychologii UW, Dyrektor Instytutu Psychologii UW. Obszary zainteresowań: związki psychologii osobowości z antropologią filozoficzną, rozwój człowieka dorosłego (ze szczególnym uwzględnieniem problematyki rozwoju osobowego), metodologia badań jakościowych w psychologii (głównie badań narracyjnych, autobiograficznych, dialogowych), poczucie jakości życia w perspektywie rozwojowej. Wybrane publikacje: *Los człowieka jako problem psychologiczny. Podstawy teoretyczne* (Wyd. UW, Wrocław 1992), *Na tropach psychologii jako nauki humanistycznej* (współautor, redaktor – Wyd. PWN, Warszawa-Wrocław 1995), *Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę* („Kolokwia Psychologiczne”, 2005), *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* (rozdział w podręczniku akademickim *Psychologia rozwoju człowieka*, Wyd. PWN, Warszawa 2007).

Tomasz Frąckowiak – doktorant Instytutu Psychologii UW, Przewodniczący Samorządu Doktorantów Psychologii UW, prowadzi zajęcia w Instytucie Psychologii oraz na Uniwersytecie Trzeciego Wieku UW. Obszary zainteresowań: uwarunkowania długowieczności, teoria i pomiar poczucia jakości życia, psychometria, psychologia różnic indywidualnych, psychologia osobowości.
e-mail: kwestionariusz3@wp.pl