

**Jacek Kowalczyk**  
**Renata Kaczmarek**  
Instytut Technologii i Edukacji  
Politechnika Koszalińska

## **Pozytywny wymiar procesu starzenia się w kontekście psychogerontologii oraz wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych**

**Słowa kluczowe:** psychogerontologia, technologie informacyjno-komunikacyjne, jakość życia, mądrość, osobowość

### **1. Koncepcja pozytywnej starości**

Starość to okres, w którym człowiek koncentruje się głównie na integrowaniu poziomów osobowości, co wiąże się z kwestią wyczerpywania zasobów energii. Starość jest funkcją własnej aktywności i adaptacji do tego okresu rozwojowego. Z jednej strony na własną starość każdy z nas pracuje przez całe swoje życie, z drugiej – należy przygotować człowieka do tego etapu życia. W artykule podjęto próbę przedstawienia pozytywnych aspektów starości, zarówno w wymiarze psychologicznym, jak i technologicznym. Powszechnie zakłada się, że człowiek w wieku poprodukcyjnym jest nieprzystosowany do życia w społeczeństwie. Starość sama w sobie nie jest przyczyną takiego nieprzystosowania. Starość może być jedynie czynnikiem predysponującym. Ewentualne nieprzystosowanie w starości odnosi się do związku dynamicznego między organizmem a środowiskiem, a te dwa elementy ciągle się zmieniają [1]. Źródłem nieprzystosowania mogą być czynniki zakłócające równowagę między aktywnością a biernością, czynniki wewnętrzne – związane np. z nieprawidłową osobowością, czynniki zewnętrzne – społeczne uwarunkowania. Zmiany na przestrzeni życia są powolne i niezauważalne. Patrząc na ciąg wydarzeń środowiskowych dostajemy odcinki, które są do pewnego stopnia przewidywalne, normatywne. Można więc powiedzieć, że o starzeniu się decydują: jakość i liczba bodźców środowiskowych – poziom stymulacji, doświadczenie życiowe – status społeczno-ekonomiczny, związek między tendencjami i ich realizacją, warunki zdrowotne i sposób, w jaki starzenie się zmienia systemy biologiczne [2].

Człowiek rozwija się przez całe życie – akcentują to współczesne koncepcje psychologiczne. Zmiany zachodzące w życiu człowieka mogą mieć charakter ilościowy bądź jakościowy. Większość z tych zmian jest nieodwracalna, są też ze sobą ściśle sprzężone. Zwłaszcza proces starzenia się charakteryzuje się tym, że dochodzi tutaj do wielu przeciwstawnych procesów – jedne funkcje słabną, drugie wzrastają. Pod kątem dokonujących się zmian starzenie się jest to proces niezwykle zróżnicowany. Pisząc o psychologicznym starzeniu się uwzględnia się: zmiany w zdolnościach psychomotorycznych, zmiany w emocjach, zmiany w procesach motywacyjnych, zmiany w uczeniu się i zapamiętywaniu. Są to przede wszystkim zmiany w osobowości. Pozytywne starzenie się można zdefiniować poprzez założenie, że istota ludzka posiada siły i zasoby stanowiące bufor chroniący ją przed problemami napotkanymi w życiu. Oznacza to również, że osoba jest zdolna do utrzymania optymalnej pozycji wewnątrz przestrzeni życia społecznego w relacji do jej zasobów psychicznych i biologicznych [3],[4].

Badania C. D. Ryff (1989) zaowocowały zestawem sześciu kryteriów pozytywnego funkcjonowania: cel w życiu i rozwój osobisty, autonomia, pozytywne relacje z innymi, kontrola nad własnym otoczeniem, samoakceptacja. Powyższe kryteria podkreślają nie tylko zadowolenie z własnego życia, ale bezpośrednio odnoszą się do rozwoju osobistego oraz postępu w relacjach z innymi i otoczeniem w starszym wieku. Ostatnio odchodzi się jednak od formułowania kryteriów do akcentowania procesów towarzyszących aktywnemu starzeniu się [5]. Model pomyślnego starzenia się wg J. W. Rowe i R. L. Kahn (1987; 1997; 1998) zakłada istotność trzech komponentów uporządkowanych hierarchicznie: małe prawdopodobieństwo choroby, wysoki poziom funkcjonowania fizycznego i poznawczego oraz aktywne zaangażowania w życie. Dzięki tej definicji zoperacjonalizowano pomyślnie starzenie się jako proces „posuwania się” w latach w warunkach odporności na działanie niekorzystnych sił związanych z procesem starzenia się. Osoby pomyślnie starzejące się miały dostęp do ułatwiających życie doświadczeń rozwojowych, nauczyły się dokonywać słusznych wyborów związanych ze stylem życia [6],[7].

Analizując pozytywne koncepcje starzenia się, warto również, poza poszczególnymi teoriami, opisać pozytywne strony starzenia się. S. Steuden (2009) proponuje następującą typologię:

1. Przejście na emeryturę – ograniczenie obowiązków zawodowych. Pojawiają się kolejne wyzwania, dzięki temu jednostka może przeznaczyć swój czas na kontakty z rodziną, przyjaciółmi, rówieśnikami, poszerzać horyzonty, uczestnicząc w różnych formach kształcenia.
2. Możliwość większego zaangażowania w życie rodzinne. Może przybierać różne formy: spotkania rodzinne wielopokoleniowe, odtwarzanie i uzupełnianie historii rodzinnych, porządkowanie zdjęć i różnych pamiątek rodzinnych.

3. Bycie pomocnym dorosłym dzieciom w wychowywaniu wnuków, a także prowadzeniu gospodarstwa domowego. Zapewnia to poczucie własnej wartości, przydatności, zajmowania ważnego miejsca w rodzinie.
4. Reorganizację ustalonych wcześniej celów życiowych. Priorytetem dla jednostki stają się zachowanie zdrowia, poczucie przydatności i przynależności, kosztem rezygnacji z dóbr materialnych.
5. Zmiana wzajemnych relacji u osób pozostających w stałych związkach małżeńskich. Małżeństwo nabiera nowej jakości, przeżywane jest na nowo, małżonkowie wyrażają wzajemny szacunek i radość ze wspólnej drogi.
6. Wzrost myślenia całościowego, odzwierciedlającego poziom dojrzałości osobowościowej i mądrość życiową. Wzrasta zdolność rozumienia potrzeb innych ludzi, przekonań i wartości, wzrasta także zdolność kontroli własnych zachowań i wczuwania się w przeżycia innych [8].

## 2. Struktura osobowości a pomyślnie starzenie się

Zwolennicy interpretowania osobowości jako zespołu cech podkreślają jej stałość na przestrzeni lat. Cechą charakterystyczną dla wieku podeszłego jest interioryzacja, czyli uwewnętrznienie przeżywania. Człowiek zaczyna ukierunkowywać się na swój świat wewnętrzny. Wraz z wiekiem może obniżyć się jednak orientacja na osiągnięcie celów, obniża się poziom aktywacji społecznych, jednostka ma mniej zainteresowań. Z tym że przyczyną tych zmian w osobowości są trudne doświadczenia życiowe. Z punktu widzenia psychologii poznawczej, nie ilość sytuacji trudnych, ale poznawcza reprezentacja tych sytuacji (subiektywna wizja) wpływa na zmiany w osobowości. Wraz z wiekiem zmieniają się systemy wartości i oczekiwania. Należałoby, więc badać system wartości i oczekiwania jednostki [9].

P. Oleś (2011) wyszczególnia cztery ogólne tendencje ukierunkowanego rozwoju osobowości człowieka dorosłego.

- krystalizowanie i stabilizacja osobowości na skutek kumulacji doświadczeń i naturalnej tendencji do porządkowania układu – integracja wewnętrzna;
- rozwój osobowości wskutek poszukiwania nowości, wzbogacania doświadczeń, programu samorealizacji i transgresji – procesy intencjonalne;
- giętka adaptacja do wymagań zewnętrznych i wewnętrznych – procesy adaptacyjne o charakterze sytuacyjnym oraz długotrwałym;
- reorganizacja osobowości – podtrzymanie ciągłości zmian rozwojowych oraz motywowana refleksją transgresja [10].

Przedmiotem rozważań K. Obuchowskiego (2002) były osobowościowe uwarunkowania czynności adaptacyjnych w starości. Najpierw należy spojrzeć na osobowość człowieka w kontekście wpływów i uzależnień kulturowo-cywilizacyjnych. Tradycyjnie opisywany wpływ cywilizacji na osobowość jednostki

powinien być w ramach komplementarności poszerzony o sytuację odwrotną: zmiany cywilizacji pod wpływem osobowości. Autor zwraca więc uwagę nie tylko na szeroko omawianą adaptację, ale również eksaptację – „*wykorzystywanie w nowych warunkach tych właściwości człowieka, które pojawiły się w innych sytuacjach i wobec innych wymagań*”. Obuchowski wyróżnił trzy krytyczne fazy zmian cywilizacji:

- jednostka ludzka była tylko składnikiem rzeczywistości społecznej, w której przypisano jej rolę;
- jednostka wykracza poza przyjmowaną przez nią rolę, uzyskując autonomię w oparciu o własną koncepcję siebie;
- jednostka upodmiotawia się zgodnie z prywatną koncepcją siebie i świata w tym świecie [11].

G. Labouvie-Vief (1989) dostarcza danych na temat osobowości osób w 46.-67. r.ż., których myślenie kontekstualno-dialektyczne charakteryzuje się wysokim poziomem rozwoju. Takie osoby:

- potrafią godzić konflikty między impulsami emocjonalnymi i normami społecznymi, między potrzebami JA i innych osób;
- są mniej konwencjonalne w postępowaniu;
- posługują się żywym i dynamicznym językiem;
- ich ekspresja jest autentyczna, zgodna z przeżyciami;
- nie tłumią emocji;
- stosują wielorakie kryteria oceniania;
- biorą pełną odpowiedzialność za emocje;
- są gotowe do przyjęcia na siebie winy;
- unikają przypisywania innym złych intencji;
- wykazują dystans wobec smutku osób z otoczenia oraz umiarkowaną empatię [12].

### **3. Jakość życia seniorów**

Pojęcie jakości życia to konstrukt teoretyczny. Jego obszar stanowią: zadowolenie i satysfakcja z życia. Z badań uwzględniających model regresji (Bowling, Gabriel 2004) wynika, że głównymi determinantami dobrej jakości życia są:

- tworzenie społecznych porównań między sobą a innymi,
- posiadanie pozytywnych społecznych oczekiwań od życia,
- bycie optymistycznie nastawionym, posiadanie dobrego zdrowia i statusu funkcjonalnego,

- aktywność społeczna,
- wsparcie społeczne,
- unikanie samotności,
- wyższy poziom jakości lokalnych udogodnień w obszarze zamieszkiwania i oczekiwane tam bezpieczeństwo.

Ruut Veenhoven (2000) dokonał operacjonalizacji pojęcia jakości życia i wyróżnił dwie składowe. Pierwsza z nich to jakość życia interpretowana jako szanse życiowe – odpowiednie do życia środowisko, dobre warunki do życia oraz zdolności do życia danej osoby, czyli w jakim stopniu jesteśmy wyekwipowani do zmagania się z problemami życiowymi. Druga składowa to jakość życia interpretowana od strony rezultatów – użyteczność życia – życie nie tylko dobre dla nas, ale również dobre dla innych oraz subiektywna ocena życia [13]. Najczęściej podkreśla się istotność subiektywnych czynników przy ocenie jakości życia. Nie tyle ważna jest sama definicja jakości życia, co wskazuje na jej obiektywny charakter. Niezmiernie ważne jest natomiast subiektywne przeżywanie starości, które lepiej się odnosi do „poczucia jakości życia”. Propagowana w literaturze przedmiotu myśl podkreśla, że to co obiektywnie można uznać za wysoki poziom życia jednostki, w subiektywnym odbiorze może być zgoła odmienne. Do badania jakości życia stosuje się np. skalę *The Life Satisfaction Index*. Składa się z dwóch 4-itegowych podskal: akceptacja-zadowolenie i osiągnięcie-zadowolenie. Ze względu na niewielką liczbę itemów skali, część z nich zostanie przytoczona poniżej:

- jestem teraz tak samo szczęśliwy, jak wówczas gdy byłem młodszy,
- to są najlepsze lata mojego życia,
- to, co robię obecnie, jest dla mnie tak samo interesujące, jak to co robiłem kiedyś,
- nie chciałbym zmienić mojego minionego życia, nawet gdybym mógł [14].

#### 4. Mądrość w wieku podeszłym

Starość kojarzona była z mądrością. Człowiek stary z racji swojego wieku zawsze był symbolem mądrości. Mądrość to wiedza jak żyć, do czego dążyć, jak rozwiązywać problemy, co jest wartościowe, czego unikać. Aby być mądrym trzeba doświadczyć kryzysu, konfliktów życiowych, wtedy człowiek osiąga wyższy poziomy równowagi poznawczej i emocji. Stereotypowo zakłada się, że mądrość powinna być skorelowana z wiekiem, bo ludzie starsi mają więcej okazji, by sprostać sytuacjom trudnym, nabyć wprawy, usystematyzować doświadczenia. Samo doświadczenie jednak nie świadczy o mądrości. Perspektywa poznawcza również nie zależy od wieku. Nie wiek, a dziedzina wiedzy, wyznacza stosunek epistemiczny. Istotna jest ocena tej wiedzy. Myślenie relatywistyczne, dialektyzm myślenia nie występują w stosunku do problemów zamkniętych, o jednym

rozwiązaniu. Człowiek myślący w ten sposób akceptuje zmienność i sprzeczność, jest to wyższa forma inteligencji. C. G. Jung (1989) utworzył archetyp mędrca ucieleśniający wierzenia ludowe, który tkwi w nieświadomości każdego człowieka. Wywodzi się z dawnych czasów. Podkreśla socjologiczne aspekty ludzkiej mądrości. Starcy podtrzymują tożsamość kulturową [9]. Wg E. Eriksona (1982) mądrość jest wynikiem rozwiązania 8 kryzysów w etapach życia, nadania sensu i znaczenia swojemu życiu (pozytywny bilans życia) i uświadomienia sobie własnych granic życia, wręcz pogodzenia się ze śmiercią [15]. Dla P. Baltesa (1990; 2004; 2005) mądrość jest to rodzaj inteligencji, która znajduje zastosowanie w rozstrzyganiu ważnych, niepewnych, nieokreślonych problemów życiowych, przed którymi staje człowiek na różnych etapach swojego życia. Jest to inaczej ekspertywność w dziedzinie pragmatyki życia. Badał mądrość i stwierdził, że przejawia się w trzech rodzajach sytuacji: w ocenie przebytej drogi życiowej, w rozwiązywaniu bieżących problemów, w planowaniu i przewidywaniu przyszłości. Wyszczególnił cztery wymiary odzwierciedlające intuicyjne przekonania na temat ludzi mądrych:

- wyjątkowa wiedza prowadząca do zdobywania mądrości (uczenie się na własnych błędach);
- wyjątkowa wiedza dotycząca sposobu wykorzystywania mądrości (wycucie kiedy udzielać rady);
- wyjątkowa wiedza dotycząca kontekstu życia (ewentualne zmiany priorytetów życiowych, świadomość konfliktów występujących pomiędzy różnymi sferami życia);
- wyjątkowa osobowość i funkcjonowanie społeczne (umiejętność słuchania, ludzki sposób bycia) [16].

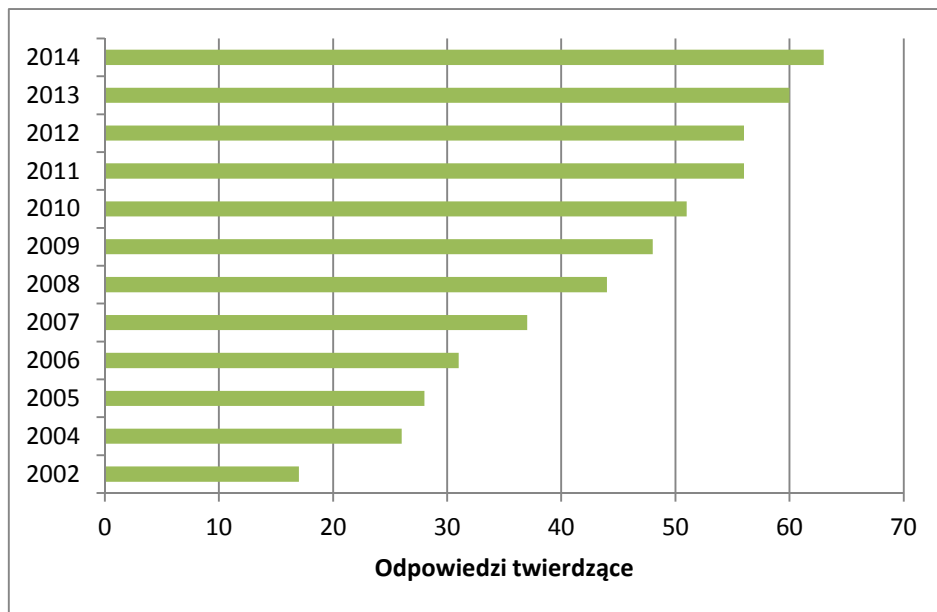
## **5. Technologie informacyjno-komunikacyjne w służbie pozytywnego starzenia się**

M. Mead w swej pracy zaprezentowała trzy typy kultur:

1. Kultury postfiguratywne, w których dzieci uczą się głównie od swych rodziców.
2. Kultury kofiguratywne, w których zarówno dzieci, jak i dorośli uczą się od swych rówieśników.
3. Kultury prefiguratywne, w których dorośli uczą się również od swoich dzieci [17].

Obserwacja rzeczywistości społecznej każe zastanowić się w jakim typie kultury żyją współcześni ludzie, szczególnie gdy przedmiotem owej refleksji będą przedmioty powstałe w wyniku zastosowania różnorodnych technologii wykorzystujących najnowsze zdobycze nauki i techniki. Funkcjonuje powszechnie przekonanie, że obsługę nowego sprzętu takiego jak komputer, odtwarzacze

i nośniki różnorodnych danych najszybciej opanowują najmłodszy członkowie rodzin. Bardzo trafne wydają się być słowa M. Jedlińskiej „dziś dzieci rodzą się z umiejętnością obsługi komputera. Mamy do czynienia z ostatnim pokoleniem w historii świata, które od początku do końca zostało wychowane na książce” [18]. Seniorzy bogaci w wiedzę i doświadczenie, bardzo często odczuwają niechęć wobec nowoczesnych urządzeń, które są wszechobecne. Braki w zakresie posługiwania się pewnymi urządzeniami (komputery, telefony komórkowe, bankomaty i in.) mogą generować u seniorów poczucie wyobcowania.



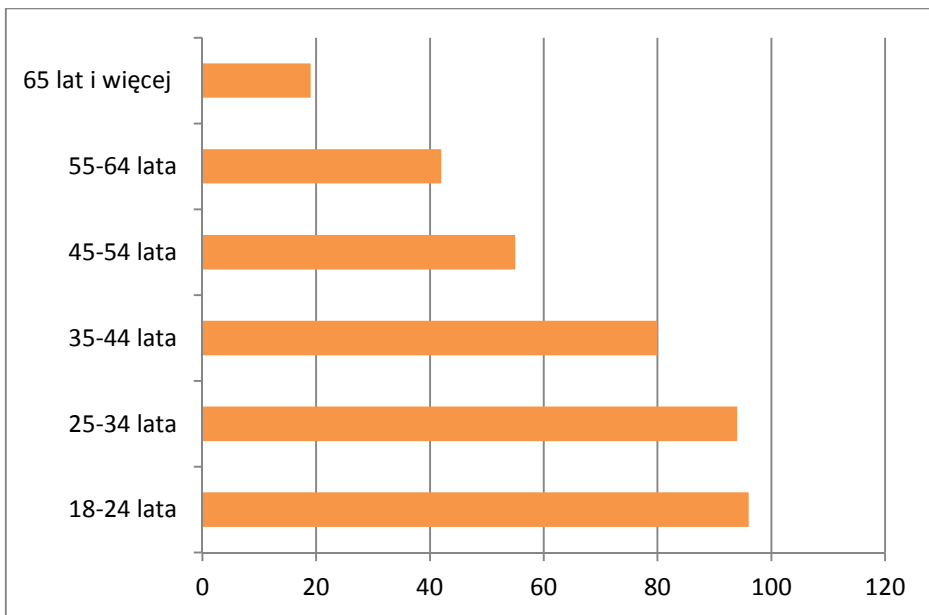
**Diagram 1.** Korzystanie z Internetu (stron internetowych, poczty e-mail, komunikatorów) przynajmniej raz w tygodniu

Źródło: Komunikat z badań CBOS INTERNAUCI 2014,  
W: <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014>

Nowoczesne technologie czy nowoczesne media to terminy, które wyjątkowo szybko zmieniają swoje znaczenie. Dla pokolenia wychowanego na książkach nową technologią była ta pozwalająca na słuchanie radia czy nieco później oglądanie telewizji. W niniejszym opracowaniu „nowoczesne technologie” autorzy odnoszą do urządzeń mikroelektronicznych, które dzięki wykorzystaniu osiągnięć szeroko rozumianej nauki pomagają osobom starszym w zaspokojeniu ich potrzeb. Wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym sprawił, iż coraz więcej usług, produktów i działań adresowanych jest właśnie do tej grupy społecznej. Nie

prezentując bogatej literatury przedmiotu dotyczącej potrzeb i ich hierarchii, należy podkreślić, iż potrzeby ludzi starszych zasadniczo nie różnią się od potrzeb ludzi na wcześniejszych etapach życia. Zmianie ulega poziom i zakres potrzeb oraz forma ich realizacji. Producenci w coraz większym stopniu dostrzegają w seniorach znaczący rynek zbytu swych produktów, dostosowując produkcję do potrzeb osób starszych.

Analiza zaprezentowanych na diagramach 1-2 danych CBOS pozwala bez wątpliwości stwierdzić, że w obszarze korzystania z nowoczesnych urządzeń znacząco zwiększyła się liczba osób z nich korzystających w tym także seniorów. Osoby powyżej 65 roku życia czerpią korzyści psychologiczne z korzystania z Internetu, dzięki kontaktowi ze światem (komunikacja z innymi oraz informacje) mają poczucie włączenia do społeczeństwa dzięki kontaktowi ze światem. Internet zapobiega poczuciu osamotnienia oraz dostarcza satysfakcji użytkownikom, że mogą się jeszcze nauczyć czegoś nowego. Portal [dojrzaloscwsieci.pl](http://dojrzaloscwsieci.pl) podkreśla także, że seniorzy wykorzystują Internet w codziennym funkcjonowaniu życiowym – dostęp do rozkładów jazdy, możliwość pobrania druków urzędowych.



**Diagram 2.** Odsetek internautów wśród osób w wieku:

Źródło: Komunikat z badań CBOS INTERNAUCI 2014,  
W: <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014>



Diagnoza społeczna 2013 opracowana przez zespół pod kierownictwem prof. Czapińskiego ukazuje niewielki wzrost liczby osób posiadających umiejętności związanych z obsługą urządzeń wykorzystywanych w technologiach informacyjnych i komunikacyjnych [19]. Wzrost tych umiejętności dotyczy także osób w wieku powyżej 65 roku życia. Autorzy diagnozy ukazali jakim zmianom uległa w latach 2003-2013 struktura wieku internautów. W 2003 r. osoby powyżej 65 roku życia stanowiły 0,8% wszystkich korzystających z Internetu, a dziesięć lat później odsetek tych osób wzrósł do 3,8% [20]. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać m.in. w szerokiej ofercie edukacji ustawicznej realizowanej w Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

Produkty (urządzenia) wykorzystujące technologię informacyjno-komunikacyjną adresowane do starszych lokują się w obszarze ułatwienia codziennego funkcjonowania, zapewnienia bezpieczeństwa, monitorowania funkcji życiowych oraz szeroko rozumianej rozrywki.

W grupie przedmiotów ułatwiających funkcjonowanie osobom starszym znajdują się telefony (komórkowe i stacjonarne) dla seniorów z dużymi przyciskami, które ułatwiają wybieranie numeru telefonu. Urządzenia te można skonfigurować z sygnalizatorem dźwięku, który posiada głośny, wbudowany dzwonek oraz światło, mruganiem sygnalizujące przychodzące połączenie. Bardzo pomocne są także zestawy głośnomówiące ułatwiające seniorom czy w ogóle osobom mającym kłopoty ze słuchem komfortowe prowadzenie rozmów telefonicznych. Innym urządzeniem z dużymi przyciskami są piloty do telewizorów czy np. glukometry służące do badania poziomu cukru we krwi. Odrębną grupą przedmiotów ułatwiających codzienne funkcjonowanie są urządzenia przywoławcze np. bezprzewodowe dzwonki, lokalizatory przedmiotów oraz krótkofalówki. Wszystkie one mają za zadanie utrzymać, umożliwić zadowalające funkcjonowanie społeczne seniorów, pozwalające na kontakty z innymi oraz podtrzymywanie więzi społecznych i grupowych. Podobne znaczenie mają komputer oraz dostęp do Internetu, które mogą przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu i samotności.

Kolejną grupą przedmiotów wykorzystujących zdobycze nowoczesnych rozwiązań technicznych są urządzenia poprawiające bezpieczeństwo osób starszych. Zagadnienie bezpieczeństwa seniorów dość często poruszane jest w mediach, które donoszą o licznych kradzieżach czy wyłudzeniach dokonywanych właśnie w tej grupie społecznej. Pomocne w zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa mogą być alarmy sygnalizujące np. niezamknięte okno lub drzwi. System tego rodzaju zabezpieczeń można odpowiednio zaprogramować do indywidualnych potrzeb i warunków mieszkaniowych. Czujniki monitorujące poziom tlenu węgla (czadu) są przydatnym urządzeniem dla osób, które posiadają własne ogrzewanie w mieszkaniu bądź urządzenie podgrzewające ciepłą wodę. Ma to szczególne znaczenie albowiem czad jest bezwonnym bardzo niebezpiecznym gazem powodującym poważne zatrucia a nawet śmierć. Innym rozwiązaniem podnoszącym

poziom bezpieczeństwa (nie tylko seniorów) znajdującym coraz większe zastosowanie jest wideodomofon. Urządzenie to pozwala zobaczyć osobę znajdującą się przed drzwiami mieszkania, co może uchronić seniora przed wpuszczeniem nieznanej osoby do domu. Dodatkowym wyposażeniem wideodomofonów najnowszych generacji są breloki zbliżeniowe, które umożliwiają osobom do tego upoważnionym (członkom rodziny, opiekunom społecznym, pielęgniarkom) wejście do mieszkania seniora. Innym produktem wykorzystywanym w opiece nad osobami starszymi i chorymi są geolokalizatory dla cierpiących na chorobę Alzheimera.

Urządzeniami wykorzystującym najnowocześniejsze osiągnięcia techniki i nauki są również urządzenia monitorujące stan zdrowia seniorów. W grupie tych urządzeń wymienić należy: ciśnieniomierze nadgarstkowe umożliwiające samodzielny pomiar ciśnienia tętniczego, pulsometry, inhalatory, nawilżacze powietrza czy wymienione już glukometry. Znaczna część tych urządzeń produkowana jest w sposób umożliwiający proste zastosowanie np. duże przyciski oraz większy niż w standardzie wyświetlacz ułatwiający odczyt badanych parametrów. Specjalną ofertę w zakresie monitorowania stanu zdrowia pacjentów oferują firmy zajmujące się teleopieką, w których seniorzy mają do dyspozycji pomoc medyczną, fachowe porady lekarskie, opiekę pielęgniarską i pomoc psychologiczną. Warto podkreślić, że automatyzacja przestrzeni mieszkalnej przeznaczonej dla seniorów stanowi interesujący obszar poszukiwań nowoczesnych rozwiązań architektonicznych [21].

Na seniorów zwróciła uwagę także Komisja Europejska, która w ramach Szóstego Programu Ramowego UE przyznała grant badawczy dla projektu SOPRANO. System SOPRANO zaprojektowano w oparciu o architekturę otwartą – poszczególne, modułarne elementy oprogramowania mogą być instalowane i konfigurowane w sposób niezależny, zgodnie z potrzebami poszczególnych użytkowników. System ten umożliwia między innymi inteligentne monitorowanie domów użytkowników, informowanie ich o czyjejs obecności przed drzwiami, przypominanie o konieczności wyłączenia piekarnika lub zażycia leków, monitorowanie stanu zdrowia oraz powiadamianie opiekunów w razie upadku podopiecznego [22]. Rozwiązanie takie cieszy się coraz większą popularnością, z bardzo wielu powodów – wśród których wymienić można dwa podstawowe. Pierwszy z nich dotyczy niechęci osób starszych do zmiany miejsca zamieszkania i otoczenia. Drugim argumentem jest ogromna skala migracji młodego i średniego pokolenia, które w poszukiwaniu swego miejsca życia i pracy nie może zaopiekować się starymi rodzicami pozostawionymi w kraju. E. Avatangelou, starsza specjalistka ds. badań naukowych, uczestnicząca w finansowanym przez UE projekcie, podkreśla, że choć starsze osoby dostrzegają korzyści ze stosowania „wszechobecnych technologii”, wielu z nich często nigdy nie korzystało z komputera lub też uczenie się nowych technologii ich onieśmiela. Jednocześnie

wiele z powyższych osób nie życzy sobie, aby ktoś monitorował ich środowisko domowe lub sterował nim... zbyt przypomina to „Wielkiego Brata” [22]. Dotychczasowe systemy monitoringu o jakichkolwiek problemach informowały bezpośrednio opiekunów, tymczasem system SOPRANO w pierwszej kolejności przypomina użytkownikowi tj. seniorowi o konieczności dopełnienia jakiegoś obowiązku np. przyjęcie lekarstwa. Zawiadomienie opiekunów ma miejsce dopiero, „gdy przypomnienia są wielokrotnie ignorowane lub gdy informacje pochodzące z innych czujników sugerują zaistnienie poważnego problemu. Dodatkowo czas tzw. przypominania i sposób informowania o nich jest indywidualnie konfigurowany do potrzeb odbiorcy. Jak informują realizatorzy projektu „podczas próbnych wdrożeń, przeprowadzonych w warunkach laboratoryjnych i domowych, w których wzięło udział ponad 300 uczestników z Hiszpanii, Holandii oraz Stanów Zjednoczonych, użytkownicy szczególnie wysoko ocenili aplikacje, które pomagały im zapamiętać następujące rzeczy: zażywanie leków, wyłączanie piekarnika oraz zamykanie okien przed wyjściem z domu. Użytkownicy docenili ponadto zwiększone poczucie bezpieczeństwa i ochrony, zapewniane przez system, wiedząc, że w razie niefortunnnych zdarzeń lub upadku uzyskają pomoc, bez poczucia, że każde ich działanie jest monitorowane” [22]. Realizacja różnorodnych projektów unijnych wskazuje na rosnące zainteresowanie aktualną sytuacją demograficzną i znaczącym zwiększeniem się liczby osób starszych. Przykładem owego zainteresowania mogą być: program SMILING – poprawa mobilności osób starszych poprzez przeciwdziałanie upadkom, projekt SENSATION-AAL – detekcja i działanie w celu wspierania mobilności w systemach ułatwiających aktywne funkcjonowanie w społeczeństwie [23].

Projekt PERSONA – przestrzenie percepcyjne promujące niezależne starzenie się zakłada poszukiwanie takich rozwiązań wykorzystujących technologie informacyjno-komunikacyjne, które pozwolą osobom starszym zachować niezależność i odpowiednią jakość życia. Program ten oparty został na czterech filarach, obejmujących kwestie bezpieczeństwa, mobilności, komunikacji i niezależności. Poczucie bezpieczeństwa dotyczy usług opracowanych w celu zapobiegania urazom w środowisku domowym (potencjalne upadki, złamania czy niewyłączone urządzenia). Realizacja postulatu mobilności pozwoli wspierać seniorów w realizacji codziennych spraw np. przypomnienie o terminach opłat. Rozwój technologii w wymiarze komunikacji ma umożliwić seniorom kontakt z innymi ludźmi. Kolejny pakiet prezentowanego projektu „niezależność” ma pomagać użytkownikom w codziennych zajęciach poprzez udzielanie wskazówek np. przypominanie użytkownikowi o konieczności zmierzenia ciśnienia czy poziomu cukru we krwi. Nie można i nie należy zapomnieć w kontekście jakości życia i poziomu zaspokojenia potrzeb człowieka starszego o szeroko rozumianej rozrywce. Wymieniony wcześniej komputer wraz z dostępem do Internetu może służyć m.in. nawiązywaniu kontaktów, pozwala na uczestnictwo w różnorodnych

wspólnotach społecznościowych, umożliwia kontakt z innymi ludźmi, jest źródłem informacji i wiedzy. Literatura przedmiotu podkreśla ogromny potencjał Internetu i portali społecznościowych w rozwoju zainteresowań i pasji. Przejście na emeryturę obok ogromnej zmiany w sferze pełnionych ról społecznych niesie zmiany w zakresie ekonomii i organizacji czasu jakim dysponuje senior. Opisywany wcześniej rozwój osobowości w wieku poprodukcyjnym charakteryzuje się poprzez poszukiwanie nowości, wzbogacanie doświadczeń. To właśnie po przejściu na emeryturę wielu ludzi ma wreszcie czas na to, aby zrealizować swoje marzenia, w większym stopniu poświęcić się swemu hobby. Wśród osób starszych znajdują się pasjonaci pieszych wędrówek, podróżnicy, którzy realizację swych marzeń dokumentują w postaci filmów lub zdjęć, korzystając z nowoczesnego sprzętu.

Wg wielu przedstawicieli myśli psychogerontologicznej człowiek starszy jest szczęśliwy wtedy gdy może być aktywny [24].

M. Halicka i J. Halicki (2003) wyróżnili następujące rodzaje aktywności:

1. Aktywność rekreacyjno-hobbystyczna – aktywność sprowadzająca się do spacerów, zajęć sportowych, prac w ogródku, zajęć miłośniczych: malarstwo, muzyka, wyjście do kina, teatru.
2. Aktywność receptywna – polega na oglądaniu telewizji, słuchaniu radia, czytaniu gazet, książek, warunki domowe sprzyjają realizacji tej aktywności.
3. Aktywność zorientowana publicznie – jej domeną są działalność społeczna i polityczna, a także publiczna działalność w parafii.
4. Aktywność integracyjna – aktywność o charakterze naukowo-szkoleniowym, towarzyskim oraz usługowa działalność charytatywna. W ramach tej aktywności można wyróżnić spotkania w klubie seniora, spotkania w kole gospodyń, działalność w grupie samopomocowej, doksztalcanie w Uniwersytetach Trzeciego Wieku.
5. Inne rodzaje aktywności – pojedyncze formy aktywności wskazywane przez osoby starsze, które nie mieszczą się w powyżej omówionych typach.

## **Zakończenie**

Szybkość dokonujących się zmian, kreatywność producentów pozwala wykorzystywać naukę w służbie człowiekowi. Nie możemy jednak zapominać, że powinniśmy technologię dostosować do człowieka – szczególnie – jeśli człowiekiem tym jest osoba starsza. Nowoczesne technologie powinny pomóc człowiekowi zarówno w realizacji podstawowych potrzeb, jak i poszerzać horyzonty. To technologie powinny wyznaczać ramy organizacji czasu wolnego, a nie szufladkować działania drugiego człowieka czy bezwzględnie modyfikować jego nawyki. Człowiek starszy wykorzystując nowoczesne technologie, znając swoją osobowość, mądrość, uświadamiając sobie czym jest uwarunkowana jakość

życia – sam powinien zdecydować jak powinna przebiegać jego kolejna faza rozwojowa. Dla jednych szczęśliwa starość będzie zdeterminowana przez aktywność rekreacyjno-hobbystyczną, dla innych przez aktywność receptywną polegającą na oglądaniu telewizji, słuchaniu radia, korzystaniu z komputera, różnych form teleopieki. Znajdzie się też grupa zainteresowana aktywnością zorientowaną publicznie. Nowoczesne technologie w służbie pozytywnego starzenia się powinny oddziaływać i aktywizować różne formy aktywności, sprzyjać ich dywersyfikacji.

## Bibliografia

1. Kowalczyk J., *Pozytywne aspekty psychogerontologii*, [w:] Perspektywy rozwoju psychiatrii środowiskowej w Koszalinie, Hłobił A. (red.), Wydawnictwo uczelniane Politechniki Koszalińskiej, s. 81-82.
2. Cesa-Bianchi M., *Biologiczne i społeczne aspekty niedostosowania w wieku podeszłym*, Przegląd Psychologiczny 1988, tom 31, nr 3, s. 717-725.
3. Hill R. D., *Pozytywne starzenie się*, Laurum, Warszawa 2010, s. 42.
4. Halicki J., *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 21.
5. Halicki J., op. cit., s. 28-32.
6. Halicki J., op. cit., s. 35-38.
7. Hill R. D., op. cit., s. 38-42.
8. Steuden S., *Szczęśliwi po pięćdziesiątce*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009, 47-50.
9. Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 2007, s. 282-284.
10. Oleś P., *Psychologia człowieka dorosłego*, PWN, Warszawa 2011, s. 306-307.
11. Olszewski H., *Starość i witaukt psychologiczny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2003, s. 101-104.
12. Harwas-Napierała B., Trempała J., op. cit., s. 280.
13. Halicki J., op. cit., s. 51-55.
14. Cichocka M., *Psychologiczne problemy starzenia się i starości*. W: S. Krzywiński (red.): *Zaburzenia psychiczne wieku podeszłego*, PZWL, Warszawa 1993, s. 255-257.
15. Hill R. D., op. cit., s. 53-65.
16. Oleś P., op. cit., s. 259-262.

17. Mead M., *Kultura i tożsamość*, PWN, Warszawa 1978, s. 4
18. <http://www.utw.uj.edu.pl/ksztalcenie/warto-wiedziec/nowe-technologie> stan na dzień 17.10.2014r.
19. Diagnoza społeczna 2013, s.377, W:[mpips.gov.pl/images/stories/publ\\_i\\_raporty/DS2013/ Raport\\_glowny \\_Diagnoza\\_Spoleczna\\_2013.pdf](http://mpips.gov.pl/images/stories/publ_i_raporty/DS2013/Raport_glowny_Diagnoza_Spoleczna_2013.pdf) stan na dzień 23.11.2014r.
20. Diagnoza społeczna, op. cit., s. 367
21. Magdziak-Grabowska M., *Współczesne technologie a komfort życia osób starszych* W:[https://suw.biblos.pk.edu.pl/resources/i5/i4/i1/i6/r5416/Magdziak\\_GrabowskaM\\_WspolczesneTechnologie.pdf](https://suw.biblos.pk.edu.pl/resources/i5/i4/i1/i6/r5416/Magdziak_GrabowskaM_WspolczesneTechnologie.pdf) stan na dzień 03.11.2014 r.
22. Technologie otoczenia zaprojektowanie przez i dla osób starszych w: [http:// cordis.europa.eu/result/rnc/87690](http://cordis.europa.eu/result/rnc/87690) stan na dzień 03.11.2014 r.
23. [http://cordis.europa.eu/news/rcn/29054\\_pl.html](http://cordis.europa.eu/news/rcn/29054_pl.html), stan na dzień 05.11.2014 r.
24. Olszewski H., op. cit., s. 90.

## **The positive impact of the aging process in the context of psychogerontology and the use of ICT**

### **Abstract**

In the public awareness the aging process is associated primarily with the biological changes: weakening of the the functions, a constant increase in irreversible pathology. Many negative labels are attributed to seniors. Article has a review and interdisciplinary profile. Its aim is to show the psychological problems of aging, taking into account such dimensions as quality of life, wisdom, personality. The dimensions of the aging process presented in the article refer to the broad sense of older people's living environment in which information technologies are being increasingly in use.

**Keywords:** psychogerontology, ICT, quality of life, wisdom, personality

### **Streszczenie**

W świadomości społecznej proces starzenia wiąże się przede wszystkim z biologicznymi zmianami: osłabieniem funkcji, stałym wzrostem nieodwracalnej patologii, a seniorom przypisuje się wiele negatywnych etykiet. Artykuł ma charakter przeglądowy i interdyscyplinarny. Jego celem jest ukazanie psychologicznej problematyki starzenia się, uwzględniając takie wymiary jak: jakość życia,

mądrość, osobowość. Zaprezentowane wymiary procesu starzenia nawiązują do szeroko rozumianego środowiska życia osób starszych, w którym w coraz większym stopniu zastosowanie mają technologie informacyjne.