



Psychologia rozwojowa opisuje rozwój człowieka na przestrzeni całego życia od narodzin do śmierci. Dzieli je na etapy rozwojowe, które w zależności od wieku charakteryzują się własną specyfiką. I tak oto, od momentu przyjścia na świat, człowiek wiezie podróż przez dzieciństwo, adolescencję i wczesną dorosłość, by w efekcie osiągnąć wiek dojrzały i stać się w pełni ukształtowaną jednostką. Wiek pięćdziesięciu lat jest okresem połowy życia. Badacze stosują określenie 'wiek średni' nazywając tak przedział wiekowy pomiędzy 35/40 a 55/60 rokiem życia. Po tym okresie następuje już 'późna dorosłość' czyli proces starzenia się. W obrębie tej ostatniej fazy życia dokonuje się kolejnych podziałów, np. Światowa Organizacja Zdrowia stosuje skalę trzystopniową: 60-75 lat, 75-90 lat, 90 lat i powyżej. Na tym etapie rozwoju człowieka granice zmian są jednak bardzo płynne, a poza tym, zmiany jakim człowiek ulega, charakteryzują się indywidualnym zróżnicowaniem. Oznacza to, że biologia, środowisko, nasze osobiste doświadczenia i świadomy wybór odpowiedniego trybu życia wpływają na jedyny i niepowtarzalny schemat rozwoju jednostki. Istnieją dwa podstawowe kryteria starości, które są niezaprzeczalne: jest to czynnik biologiczny (zmiany fizjologiczne organizmu) i czynnik socjoekonomiczny (osadzenie człowieka w rzeczywistości socjologicznej, ekonomicznej i instytucjonalnej). Helen Bee określa je terminem zmian uniwersalnych, gdyż dotyczą wszystkich ludzi, na określonym etapie życia. Obok nich istnieje trzeci czynnik - psychologiczny, który indywidualizuje rozwój ludzi. Dokonując charakterystyki grupy wiekowej pięćdziesiąt plus, kryterium podziału będzie cezura pomiędzy średnią, a późną dorosłością tj. do sześćdziesiątego roku życia i powyżej (50 - 60 i 60+). [\(Rozwój człowieka na linii życia-patrz rysunek 1\).](#)

Obraz siebie w późnej dorosłości zależy od tego, jakie osoba wiodła wcześniej życie i jakie sama ma podejście do starości. Zdobyte poprzednich okresów stają się podstawą i punktem wyjścia dla kolejnych. Natomiast negatywne, stereotypowe postrzeganie starości zniechęca do podejmowania aktywnych zadań. Ważne, by już

od najmłodszych lat kształtować pozytywny obraz późnej dorosłości. Upływ lat jest dla ludzi tym dotkliwszy, im większe jest uwielbienie dla młodości a pogarda dla wieku starszego. *Ageizm*, to określenie oznaczające dyskryminację i uprzedzenia wobec osób starszych obserwowalne w kulturze zachodu. Istotne jest by rozprawić się z mitami, które powodują, że wobec upływu czasu ludzie stają się bezradni i poddają się losowi. Błędem jest myślenie o starości w kategoriach całkowitego regresu, samotności, demencji, zaniku seksualności i braku sprawności ruchowej. Osoba dojrzała wybiera pomiędzy aktywnym, zdrowym stylem życia, który utrzymuje ją w sprawności psychofizycznej, a biernym, dążącym do degradacji całego organizmu, zachowaniem. Możemy być bowiem sprawnym, zadowolonym osiemdziesięcioletkiem lub niedołęznym, stale narzekającym staruszką. Doktor Henry Lodge pisze: „Starzenie się jest nieuniknione ale biologicznie zaprogramowane jako długi proces (...) Natura utrzymuje równowagę między wzrostem a rozpadem, dlatego ciało ma wrodzoną tendencję do obumierania (...) Prawdziwego starzenia się nie unikniemy, ale rozpad organizmu jest już kwestią wyboru”. Najprościej rzecz ujmując, na zmiany biologiczne związane z wiekiem nie mamy wpływu, ale na to, jak szybko proces ten będzie postępował. Osoby, które po siedemdziesiątym piątym roku życia zachowują pełnię sił witalnych, określa się mianem „młodych staruszków” lub będących w „trzeciej młodości”. Antoni Kępiński pisał: „(...) wiek kalendarzowy nie odpowiada wiekowi subiektywnemu (...) i człowiek ma tyle lat, na ile się czuje. Zawsze spotykało się i spotyka „młodych staruszków” i młodzieńców, pełnych werwy starców. Wiek subiektywny zależy od wielu czynników, przede wszystkim od dynamiki życiowej. Ważne, by oprócz własnej aktywności, osoby 50+ miały zapewnioną jak najdłuższą możliwość bycia społecznie potrzebnymi, a tym samym, produktywnymi. Wraz z postępującymi zmianami w organizmie spada również jego wydajność, co dla wielu oznacza fakt, że stają się niepotrzebni, a „niepotrzebni mogą odejść, są skazani na samotność”.

Ecce homo! Oto człowiek po przekroczeniu środkowej linii życia. Zauważalny jest u niego spadek siły mięśni i koordynacji ruchowej na poziomie 10%. Indywidualne różnicowanie pokazuje, że siedzący tryb życia, brak dbania o kulturę fizyczną i sprawność oraz nieodpowiednia, niezdrowa dieta, prowadzą do większej degradacji organizmu niż u osób, które aktywnie dbają o sferę psychomotoryczną. Na poziomie funkcji zdrowotnych obserwuje się niekorzystne zmiany w kilku obszarach. Należą do nich: zmniejszona ilość pompowanej do serca krwi, spadek sprawności nerek, spadek ilości wydzielanych hormonów, a także enzymów trawiących, osłabienie przepony. Mężczyźni zaczynają mieć problemy z przerostem prostaty, a kobiety z zachodzącym w tym czasie zjawiskiem klimakterium. Te

ostatnie wpływają na sferę seksualną człowieka, powodując spadek sił i mniejsze zainteresowanie tą aktywnością.

U sześćdziesięciolatków zmiany o charakterze wstecznym są już bardziej widoczne. Zauważalne jest obniżenie sprawności fizycznej, zwiększona męczliwość i ogólny spadek sił organizmu. Pojawienia się tzw. mnoga patologia, czyli równoczesnego występowania ze sobą kilku dolegliwości u tej samej osoby, spowodowane przewagą procesów katabolicznych nad metabolicznymi.

To wszystko jest wynikiem zmian zachodzących na poziomie komórkowym organizmu. Komórki, które wcześniej miały zdolność do reparacji i odnawiania, teraz tę zdolność tracą i następuje proces degeneracji (zmian wstecznych). Od tego momentu możemy mówić o zjawisku starzenia się organizmu. We wcześniejszych okresach życia komórki ginęły i były zastępowane przez nowe, teraz nadszedł moment, kiedy nie są one w stanie zregenerować się po raz kolejny. Potwierdza to zjawisko Hajflicka, który w swych badaniach zauważył, że komórki żywego organizmu mają zdolność do regeneracji, jednakże regenerują się ograniczoną liczbę razy. W konsekwencji, skóra i mięśnie stają się mniej elastyczne, mitochondria komórkowe zmniejszają wydzielanie energii a te komórki, które się pojawiają zawierają błędy. Nie są bowiem wiernymi replikami poprzednich. Dalszą konsekwencją jest wolniejsze usuwanie toksyn z organizmu, słabsze przyswajanie substancji odżywczych z pożywienia, mniejsza absorpcja tlenu. U osób starszych zmienia się aktywność dobową: chodzą spać wcześniej i wcześniej rano wstają, w trakcie dnia ucinają sobie drzemki, a w nocy często się wybudzają. W grupach 65-latków najwięcej czasu zajmowały czynności fizjologiczne, tj. sen, jedzenie, mycie i ubieranie. Dodatkowo, jak pokazały badania nad stresem, spośród kilku codziennych sytuacji, dla osób starszych presja czasu jest czynnikiem najbardziej stresogennym (obok finansów i gospodarstwa domowego). Większość tych ludzi ma zdolność radzenia sobie z codziennością i jej wymogami, i tak naprawdę to od ich motywacji zależy czy chcą być długo sprawni. Wszystkie niekorzystne skutki zmian związanych z wiekiem można łagodzić i spowalniać poprzez ruch i ćwiczenia oraz odpowiednie odżywianie.

Organizm to systemem złożony. Każda, nawet najdrobniejsza zmiana w konstelacji, pociąga za sobą zmiany całego systemu, w tym przypadku naszego ciała i psychiki. Obserwowalny po 50 roku życia spadek aktywności na poziomie układu oddechowego i krążeniowego, daje w efekcie spadek jakości pracy mózgu, gdyż brakuje mu energii potrzebnej do działania. Następuje redukcja masy mózgu i utrata istoty szarej, przerzedzenie sieci dendrytów i spowolnienie przewodzenia synaptycznego. Impuls nerwowy działa na zasadzie człowieka, który zgubił drogę w lesie. Musi trochę pobłądzić, aby znaleźć nową ścieżkę. Szukanie zabiera mu czas.

Na skutek obumarcia ważnych połączeń nerwowych, impuls szuka nowych. Droga ta staje się dłuższa, stąd obserwowalne w zachowaniu spowolnienie reakcji, zachowań i wypowiedzi. Dodatkowo, pojawiają się zaburzenia w ośrodku równowagi, efektem czego jest trudność w utrzymaniu równowagi, zachwiania i upadki. Okazuje się, jak wykazały badania na starzejących się szczurach, że kiedy były one poddawane stałym bodźcom z zewnątrz, rozwinęły nowe połączenia nerwowe a tym samym zwiększyła się ich masa mózgu. Jest to dowód na to, że pomimo wieku i zaniku komórek mózgu, ma on jednocześnie zdolność do wytwarzania nowych połączeń funkcjonalnych. Cytując Joan Borysenko: „Gdy brakuje nam stymulacji, procesy umysłowe i zdolność tworzenia ulegają pogorszeniu, i to bez względu na to, w jakim jesteśmy wieku. A gdy przestajemy tworzyć, energia życiowa zanika i dopada nas depresja”. Procesy degeneracyjne można znacznie opóźnić przyjmując odpowiednią postawę stymulacji intelektu i ciała.