
Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1	
Wielowymiarowość starzenia się	13
1.1. Ustalenia teoretyczne dotyczące okresu późnej dorosłości	13
1.1.1. Starość i starzenie się – kwestie definicyjne	14
1.1.2. Koncepcje starzenia się i starości	22
1.2. Psychofizyczne aspekty starości	26
1.2.1. Stan zdrowia i sprawność	27
1.2.2. Funkcjonowanie psychologiczne	30
1.3. Miejsce człowieka starego w społeczeństwie	43
1.3.1. Relacje społeczne	43
1.3.2. Styl życia	60
Rozdział 2	
Wieloaspektowość aktywności zaradczej	
2.1. Aktywność zaradcza	73
2.1.1. Stres i radzenie sobie	73
2.1.2. Proaktywne zachowania zaradcze	79
2.2. Uwarunkowania radzenia sobie	91
2.2.1. Zasoby jako modyfikatory zachowań zaradczych	92
2.2.2. Rola wybranych zasobów w aktywności zaradczej	95
2.3. Sytuacje trudne i radzenie sobie w starości	115
2.3.1. Sytuacje trudne	115
2.3.2. Zachowania zaradcze osób starszych	119
Rozdział 3	
Proaktywność w okresie późnej dorosłości	
3.1. Proaktywność i jej uwarunkowania	129
3.1.1. Proaktywne strategie zaradcze	129

3.1.2. Czynniki socjodemograficzne a zachowania proaktywne	134
3.1.3. Cechy osobowości a proaktywne strategie radzenia sobie	146
3.1.4. Wybrane zasoby osobiste a proaktywne strategie zaradcze	153
3.2. Typy proaktywności	159
3.2.1. Strategie radzenia sobie w wyodrębnionych typach osób starszych	159
3.2.2. Zmienne socjodemograficzne u osób o różnych typach proaktywności	163
3.2.3. Cechy osobowości u osób różniących się typem proaktywności	164
3.2.4. Wybrane zasoby osobiste u osób o różnych typach proaktywności	172
3.3. Wspieranie proaktywności w okresie starzenia się	176
 Zakończenie	 181
 Aneksy	 185
 Bibliografia	 195