

ZDZISŁAW WOŁK

## **SPOŁECZNO-KULTUROWE UWARUNKOWANIA AKTYWNOŚCI OSÓB W STARSZYM WIEKU**

### **UWAGI WSTĘPNE**

Starzenie się społeczeństw stanowi jedno ze specyficznych zjawisk współczesnego świata. Szczególnie wyraźnie jest ono widoczne w społeczeństwach krajów wysoko rozwiniętych. Wiąże się z systematycznym zwiększaniem się udziału ludzi starych w całej populacji społeczeństwa. Amerykański ekonomista L. C. Thurow postrzega w tym zjawisku poważne zagrożenie dla współczesności. Píše, że „naprawdę wybuchowy składnik wulkanu wypiętrzonego przez demografię stanowi proces starzenia się ludności świata. Powstaje nowa klasa ludzi. Po raz pierwszy w dziejach ludzkości nasze społeczeństwa będą posiadały wielką grupę nieaktywnych starszych ludzi, zamożnych wyborców wymagających kosztownych usług społecznych” (Thurow, 1999). Starzenie się społeczeństw staje się przyczyną ograniczania zakresu funkcji opiekuńczych przez państwa wysoko rozwinięte i realizowanych przez nie świadczeń wobec najstarszych obywateli.

Państwa, w których strukturze ludności jest ponad 7% osób powyżej 65 lat lub ponad 12% w wieku powyżej 60 lat uznawane są za kraje o przekroczonym progu starości demograficznej. W Polsce próg ten został przekroczony w 1968 roku. Prognozuje się, że starzenie polskiego społeczeństwa będzie nadal następowało i w 2020 roku osiągnie poziom 19,4% (Rocznik, 1998).

Niniejszy szkic powstał w oparciu o refleksje płynące pod wpływem kilkuletnich badań autora nad różnymi aspektami aktywności ludzi starych. Badania dotyczyły w szczególności konsekwencji sposobu realizowania pracy zawodowej ujawniających się w fazie późnej dorosłości, jak i sposobów rozwiązywania swoich problemów przez seniorów we własnym zakresie jak i przy wsparciu sił społecznych. Wspomniane badania prowadzone są na terenie Zielonej Góry oraz na obszarach Ziemi Lubuskiej od 1994 roku. Wskaźniki procentowe, konkretne przykłady jak i pewne uogólnienia ilustrujące tekst są rezultatem tych badań.

### **CZŁOWIEK W SYTUACJI „JESIENI ŻYCIA”**

Aleksander Kamiński istotę życia w starszym wieku zawarł w stwierdzeniu: „najprościej chodzi o nasylenie biologicznego trwania tym, co jest najistotniejsze dla ludzkiego rodzaju: żywością zainteresowań i emocji, aktyw-

nością pracy i wczasowania z „żyłką” innowacyjnej pomysłowości, pragnieniem samorealizacji w nowych rolach społecznych i nowych kontaktach międzyludzkich” (Kamiński 1986).

Spośród wielu sposobów wyjaśniania starości jako zjawiska społecznego szczególnie dwa powszechnie stosowane w literaturze wymagają przywołania. Pierwszy z nich jest związany z wycofywaniem się ludzi starych z życia społecznego, natomiast drugi, mający zasadniczo odmienny charakter, odwołuje się do ich dalszej aktywności.

Zwolennicy pierwszego podejścia głoszą, że w miarę starzenia się człowieka redukowane są jego interakcje społeczne. Jest to następstwem wycofywania się z kontaktów społecznych zarówno przez samą jednostkę, jak i przez elementy jej środowiska społecznego. Osoby stare wraz z ograniczaniem relacji ze światem zewnętrznym koncentrują się przede wszystkim na sobie i własnych problemach. Maleje też ich emocjonalna więź ze światem zewnętrznym. W myśl tego, człowiekowi wchodzącemu w fazę późnej dorosłości należy umożliwić wycofywanie się z ról społecznych oraz ograniczać powierzane im zadania z pożytkiem zarówno dla jednostki, jak i całej społeczności, w której ona żyje.

Interpretowanie starości poprzez utrzymywanie aktywności stoi na gruncie założenia, że osoby starsze mają takie same potrzeby czynnego udziału w życiu społecznym jak w innych okresach życiowych. Starzenie jest procesem przebiegającym poprzez aktywne uczestnictwo w różnych sytuacjach oraz poprzez wchodzenie w różne role społeczne. Aktywność jest sposobem podtrzymywania sił, przedłużania okresu sprawności fizycznej, intelektualnej jak i społecznej, przejawiającej się w utrzymywaniu kontaktów społecznych.

Analizując indywidualne drogi życia można wyciągnąć wniosek, że ludzie realizują je różnie, przy czym w okresie późnej dorosłości rysują się dwie typowe orientacje – jednym osobom większą satysfakcję przynosi wyłączenie się, innym zaś aktywność w szerokim rozumieniu.

Nasze rozważania będziemy prowadzić z gruntu teorii aktywności, dostrzegając w działaniu sposób na utrzymanie dynamicznej postawy wobec siebie i świata z poprzednich okresów. Aktywność jest bowiem naturalną potrzebą i jednocześnie cechą wyróżniającą człowieka. Okres późnej dorosłości cechuje co prawda wyczerpanie się naturalnych zasobów człowieka, w tym czasie pojawia się bowiem pogorszenie sprawności, przede wszystkim fizycznej. Jest to w znacznym stopniu konsekwencją niskiej kultury zdrowotnej Polaków. A. Radziewicz-Winnicki zalicza jej kształtowanie do zaniedbanych obszarów rodzimej edukacji (Radziewicz-Winnicki 1995). Rezultaty tego ujawniają się w każdej fazie życia, jednakże w największym wymiarze właśnie w okresie późnej dorosłości. Niezależnie od powodowanych uciążliwości wynikających z ograniczeń zdrowotnych nie wolno nie brać pod uwagę możliwości kompensowania ograniczających się możliwości człowieka starego. Dzięki temu może on być aktywnym i twórczym do późnych lat swojego życia, czego dowodów dostarczają nam biografie wielu wybitnych postaci.

Zmiany w wydolności fizycznej i psychicznej, zawężenie kontaktów społecznych występują szczególnie intensywnie w okresie kończenia przez jednostkę aktywności zawodowej i przechodzeniu na emeryturę. Towarzy-

szy temu często pogorszenie się warunków materialnych, prowadzące w rezultacie do konieczności dokonania znaczących zmian w organizowaniu codziennego życia.

W okresie późnej dorosłości człowiek staje w obliczu kolejnych wyzwań charakterystycznych dla tej fazy życia. Określane one są mianem zadań rozwojowych. Do szczególnie znaczących w tym okresie zaliczamy następujące:

- podjęcie nowych ról i zadań związanych z zakończeniem aktywności zawodowej,
- włączenie się do grupy rówieśników,
- utrzymanie zainteresowań światem,
- przystosowanie się do rosnących ograniczeń fizycznych,
- przystosowanie się do straty osób bliskich,
- wypracowanie dojrzałej postawy wobec śmierci.

Starość jest zdaniem Eriksona czasem osiągania pełnej dojrzałości, mądrości i integracji wewnętrznej. Zadania rozwojowe polegają w tym okresie na akceptowaniu ludzkiej osobowości i własnego życia dzięki mądrym zrozumieniu jego biegu (Pietrasiński 1996). Jest to czas głębokiej refleksji nad sobą, nad życiem i jego sensem. Może ona stanowić inspirację do dalszych aktywnych działań, niezależnie od występujących ograniczeń, może też służyć wyhamowaniu i pasywności.

Aktywność w fazie późnej dorosłości jest konsekwencją sposobu realizacji poprzednich okresów życia. Osoby, które osiągnęły w życiu sukces, które są zadowolone ze swoich wcześniejszych osiągnięć, które uważają swój bilans życia za dodatni przenoszą optymistyczną postawę również na ostatnią fazę swojego życia. Ich aktywność nie maleje, a niekiedy jest jeszcze bardziej intensywna. Większy wymiar czasu wolnego umożliwia bowiem większe zaangażowanie się w sprawy społeczne, a uzyskane doświadczenie i szacunek przyczyniają się do szanowania i uwzględniania przedsięwzięć i opinii osób w starszym wieku przez innych członków społeczności. W niektórych przypadkach starość jest uznawana za okres szczególnie uprawniający do wyrażania opinii i współdecydowania o podejmowanych rozwiązaniach dotyczących ważnych spraw społecznych. Starość nobilituje, upoważnia do zabierania głosu w sprawach najważniejszych. Współcześnie w Polsce sytuacja ludzi w starszym wieku staje się dodatkowo bardziej skomplikowana, co jest rezultatem negatywnej oceny okresu Polski Ludowej. Często w całej rozciągłości kwestionuje się dorobek pokolenia „schodzącego ze sceny”, podważane są również jego możliwości właściwego kształtowania rzeczywistości w nowych warunkach społeczno-gospodarczych. Wpływa to na obniżanie rezultatów bilansu życiowego i poziom samooceny. Powoduje, że w tym bilansie bardziej znaczące stają się sprawy osobiste, rodzinne, niż dokonania społeczne.

## AKTYWNOŚĆ SENIORÓW

W okresie starości wraz z fizjologicznym słabnięciem organizmu ma miejsce słabnięcie zainteresowań. Jak pisze Aleksander Kamiński „stwierdzono współzależność obu procesów, objawiającą się w psychofizycznym

słabnięciu aktywności człowieka, przy czym spadek dzielności psychicznej wywiera na organizm wpływ jakby wyprzedzający. Niektórzy twierdzą nawet, że obumieranie psychiczne poprzedza i przyspiesza obumieranie organizmu, a więc ludzie, którym długo udaje się zachować aktywność psychiczną, rzutującą na aktywność fizyczną, wydłużają swoją młodość na lata wczesnej starości i odsuwają na dalszy czas starość niesprawną, sędziwą (Kamiński 1986).

Znaczną szansę stwarza w tym przypadku aktywność zawodowa. Rolę i znaczenie pracy zawodowej dla człowieka można rozpatrywać z perspektywy filozoficznej (wartość), psychologicznej (wyznacznik postawy), socjologicznej (wyznacznik pozycji społecznej), ekonomicznej (źródło dochodów materialnych), moralnej (stosunek do pracy i jej wytworów), wychowawczej (kreowanie osobowości) (Wiatrowski 1994). W polskim kręgu kulturowym praca ma znaczenie przede wszystkim jako wartość (Kaszyński 1997). Aktywność zawodowa w poprzednim okresie zasila człowieka w siły usprawniające zdrowie, wyzwajające dążenia i twórczy niepokój przejawiający się potem w różnego rodzaju formach aktywności również na polu pozazawodowym. Niekiedy osoby w wieku emerytalnym podtrzymują swoją zawodową aktywność poprzez kontynuowanie pracy lub podejmowanie innych prac. W wielu przypadkach jest to związane z koniecznością kompensowania trudniejszej, niż niegdyś sytuacji materialnej. Wielokrotnie jednak jest to sposób na podniesienie swojej samooceny oraz obrazu własnej osoby w środowisku. Osoby mające potrzebę bycia zawodowo aktywnym poszukują możliwości pracy niekoniecznie w dotychczas wykonywanym zawodzie. Ma to miejsce szczególnie w przypadku tych osób, które dotychczas nie zrealizowały zamierzonych celów lub postawiły sobie następne, niekiedy wiąże się z chęcią stworzenia „dzieła życia”. W korzystniejszej sytuacji są osoby pracujące umysłowo, bowiem pełna wydolność pracownika umysłowego wykazuje opóźnienie w stosunku do kulminacji biologicznej o pełne dziesięć lat (Büchler 1998).

Aktywność człowieka znajdującego się w fazie późnej dorosłości może przybierać wiele różnych postaci. Można je uporządkować następująco:

- praca zawodowa;
- aktywność społeczna;
- działalność z pogranicza „praca-wypoczywanie”;
- aktywność wewnątrzrodzinna;
- uczestnictwo w kulturze;
- rozwijanie zainteresowań;
- zajęcia rekreacyjne;
- pełnienie roli mentora.

Utrzymanie aktywności zawodowej nie jest możliwe we wszystkich przypadkach, nawet jeśli sam zainteresowany wykazuje gotowość i chęć jej wykonywania. Uprzywilejowane są pod tym względem osoby wykonujący wolne zawody, rzemieślnicy oraz pracownicy wykonujący proste prace. Ich nie limituje wiek czy staż pracy. W wielu przypadkach w okresie jesieni swojego własnego życia potrafią odnosić znaczące sukcesy zawodowe, artystyczne, twórcze. Zdecydowana większość ludzi starszych wraz z osiągnię-

ciem wieku emerytalnego jest jednak zmuszona zakończyć swoją karierę zawodową. Rynek pracy jest dla nich brutalny, najczęściej stawia wymagania, którym nie są w stanie sprostać. Mogą ewentualnie poszukiwać prac prostych, poza swoim zawodem. Dodatkową barierę stanowił do niedawna limit zarobków możliwych do wypracowania przez osobę będącą na rencie czy emeryturze.

Osoby starsze po zakończeniu pracy zawodowej podejmują często intensywne działania społeczne w organizacjach społecznych, politycznych, ostatnio w coraz większym stopniu w samorządach lokalnych. Pełnią one np. funkcje ławnika, opiekuna społecznego, społecznego kuratora sądowego. Ich zaletą jest znaczna dyspozycyjność, małe zaabsorbowanie innymi czynnościami. Wykazują bardzo dużą odpowiedzialność i oddanie podjętym działaniom.

Aktywność na styku praca-wypoczynek to przede wszystkim działania o charakterze usługowym opierające się na opanowanych wcześniej sprawnościach i umiejętnościach. Ma ona wielorakie walory – pozwala bowiem stosować i wykorzystywać posiadane umiejętności, niekiedy nabyte wcześniej podczas wykonywania pracy zawodowej, wiąże się z rozwijaniem i kontynuowaniem zamiłowań np. do majsterkowania, prac związanych z motoryzacją, lub konserwacją i naprawami w obejściu domowym. W przypadku kobiet najbardziej popularne są prace dziewiarskie, krawieckie, kucharskie, opiekuńcze.

Aktywność wewnątrzrodzinna, to przede wszystkim działalność opiekuńcza, usługowa. Może dawać dużą satysfakcję rodzicom w związku z pomocą dorosłym dzieciom w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego, opieki nad wnukami. W powszechnie trudnych warunkach socjalnych wielu młodym rodzinom pomoc tego typu jest nieoceniona. Oprócz tego daje poczucie bycia przydatnym, wpływa więc na samopoczucie i samoocenę jak i na dobrą ocenę w oczach rodziny i środowiska lokalnego. Sprzyja integracji rodziny.

Starszy wiek jest okazją do ożywionych kontaktów z kulturą. Większe na to szanse mają mieszkańcy większych miast, gdzie nasycenie instytucjami kultury jest większe. Okazuje się jednak, że również w mniejszych miejscowościach, również w środowiskach wiejskich seniorzy aktywnie uczestniczą w amatorskim ruchu kulturalnym. Są członkami muzycznych artystycznych zespołów regionalnych. Często osoby starsze stanowią podstawowe składy tych grup. W ten sposób pielęgnują tradycje a jednocześnie znajdują ujście dla swojej aktywności i kontynuowania działań realizowanych w przeszłości. Dotyczy to również innych form amatorskiej twórczości artystycznej – plastycznej, literackiej. Znaczącą rolę w tym zakresie odgrywają towarzystwa miłośnicze i regionalne.

Z uczestnictwem w kulturze wiąże się działania dotyczące rozwijania własnych zainteresowań. Mają one najczęściej charakter indywidualny. Do aktywności z tej grupy można zaliczyć m.in. czytelnictwo książek i czasopism, odbiór audycji radiowych i telewizyjnych, uczestnictwo w odczytach i prelekcjach, aktywność zabawową i klubową, zabawy i gry umysłowe. Są to także zajęcia związane z różnymi formami kolekcjonerstwa, bardzo po-

pularne wśród osób starszych. Dają one zadowolenie, a jednocześnie są okazją do utrzymywania kontaktów społecznych na gruncie wspólnych zainteresowań.

Duże znaczenie dla osób w starszym wieku mają zajęcia sportowe i rekreacyjne. Są one doskonałą okazją do kontaktu z przyrodą, do przebywania na świeżym powietrzu. Zaliczyć do nich można zarówno krajoznawstwo, uprawianie turystyki, jak i rekreacyjne formy sportu. Są to również spacery, wycieczki piesze i rowerowe, wędkarstwo.

Bez wątpienia cenna jest jeszcze jedna forma aktywności ludzi starszych. Jest nią pełnienie roli mentora. Mentor to mistrz, najwyższej klasy specjalista, wzór moralny i etyczny, człowiek, który potrafi zdobyć autorytet swojego podopiecznego. Będąc mistrzem w zawodzie lub opiekunem i sympatykiem włącza młodego człowieka do swoich działań, stwarza mu szanse rozwoju, radzi, wspiera, wystawia na samodzielne próby. Chociaż najczęściej współpraca mentora i podopiecznego kończy się konfliktem, rola mentora przynosi pożytek i zadowolenie również seniorowi, który się jej podjął. W efekcie bowiem mistrz, dojrzały mędrzec, pomimo, że sam wyłączył się z życia śledzi postępy swojego podopiecznego, w których ma spory udział. Przeżywa urok mistrzostwa, osiąga spokój będący rezultatem poczucia, że jego praca i dorobek będą kontynuowane przez następcę, którego znalazł. Mniejsze znaczenie ma tu fakt, czy ten usamodzielniony uczeń będzie kontynuatorem jego idei, czy też tworzy zupełnie w innym obszarze rzeczywistości (Wołk 1998).

Wszelkie formy aktywności seniorów stanowią najczęściej kontynuację z wcześniejszego okresu. Z tego względu wzbudzenie w sobie postawy aktywnego, dynamicznego życia w okresie dzieciństwa czy młodości procentuje później dynamiką działań. Osoby, które takiej aktywności nie wykazywały wcześniej najczęściej również w ostatniej fazie życia wykazują mniejszą dynamikę, czy wręcz pasywność.

Aktywność jest wywoływana potrzebami. Z nimi wiążą się aspiracje i dążenia. Plany życiowe w okresie „jesieni życia” są już w znacznym stopniu zrealizowane. W przypadku rozwiniętych zainteresowań i ciekawości świata działalność człowieka w starszym wieku zostaje skierowana na dalszą pracę nad samym sobą. W wielu przypadkach bowiem dopiero po rozwiązaniu wszystkich ważnych zadań, a więc często w fazie „złotej jesieni życia” zachodzi możliwość zajęcia się swoją osobą. To sprawia, że na turnusach terapeutycznych organizowanych przez psychoterapeutów wielu uczestników rekrutuje się z grupy seniorów. Do rozwiązania zostało im jeszcze jedno ważne zadanie, dotychczas odkładane z uwagi na konieczność rozwiązywania innych spraw, w danym czasie ważniejszych związanych z realizacją kariery zawodowej, spraw rodzinnych, egzystencjalnych. Jest to zadanie poznania siebie samego.

Człowiek stary najczęściej uświadamia sobie, że aktywność jest sposobem przedłużania młodości, utrzymania sprawności fizycznej i psychicznej, pozytywnego myślenia, a nawet wyglądu. W rezultacie jednak w miarę możliwości podejmuje różne formy aktywności, w zależności od swoich aktualnych, niestety najczęściej zredukowanych możliwości. Jest to jednak

uwarunkowane oceną siebie i swoich możliwości, jak i przez środowisko, w którym żyje.

„Aktywność własna, szczególnie tworzenie pewnych wartości potrzebnych innym ludziom jest niezbędna człowiekowi, ponieważ potwierdza jego istnienie, daje mu poczucie wartości i sensu życia. Bez aktywności, bez sensownego działania człowiek obumiera, stacza się na pozycje bytu wegetatywnego, a nawet pasożytniczego. Swoboda działania jest radością życia” (Przewłocki 1974). Daje przy tym obok satysfakcji poczucie własnej wartości, decyduje o samosterowności jednostki pozwalającej samodzielnie i w dług własnych upodobań realizować swoją drogę życia.

## WYZNACZNIKI AKTYWNOŚCI W OKRESIE PÓZNEJ DOROSŁOŚCI

W biegu życia każdej jednostki, pomimo zupełnej niepowtarzalności można wyróżnić pewne charakterystyczne okresy. Najczęściej odwołujemy się w tym zakresie do periodyzacji zaproponowanej przez Levinsona, który podporządkowuje ją idei nieustannych przemian i rozwoju. Levinson pomimo, że wyróżnia, nie opisuje co prawda najbardziej interesującej nas ostatniej fazy życia, czyli późnej dorosłości (okres po 60 - 65 roku życia). Czyni to jednakże m.in. Falicki (Falicki 1985). Bromley natomiast uwzględniając w biegu życia człowieka dorosłego stosunek do pracy zawodowej, wyróżnia w tym ostatnim okresie życia wiek przedemerytalny, emerytalny i starczy (Bromley 1969).

W życiu człowieka można z perspektywy późnej dorosłości dostrzec trzy okresy:

- okres nabywania kompetencji człowieka dorosłego,
- stosowanie tych kompetencji poprzez realizację zadań człowieka dorosłego,
- okres mający miejsce po zakończeniu aktywności zawodowej.

W każdym z nich inne czynniki współuczestniczą w kształtowaniu warunków działania człowieka, inne też są okoliczności aktywności własnej jednostki wynikające głównie z zasobu wiedzy i doświadczeń przez nią reprezentowanych. Każdy kolejny stan jest znacząco zdeterminowany poprzednimi, co sprawia, że aktywność człowieka starego znacząco zależy od aktywności i doświadczeń nabytych wcześniej. Równocześnie sama stanowi nieustanny, ciągły proces.

Hajduk zauważa, że „każdą fazę życia wyróżnia dominujący rodzaj aktywności człowieka prawnie uregulowanej, ekonomicznie racjonalnej, prakseologicznie niezbędnej do nabycia kompetencji lub wykorzystanie ich w tworzeniu dóbr. W pierwszej fazie dominuje zdobywanie wiedzy, umiejętności, norm regulujących zachowania, współżycie i współpracę w grupach pierwotnych i pracowniczych. W tej fazie realizowana jest powinność nabywania kompetencji do efektywnego pełnienia ról społecznych: roli pracownika, obywatela, rodzica, konsumenta dóbr dostępnych w społeczeństwie i nabywania kompetencji do obejmowania stanowisk kierowniczych” (Hajduk 1996). W drugiej fazie życia dominującą formą aktywności jest praca

zawodowa. W jej trakcie człowiek staje przed koniecznością rozwiązania dylematu: podejmować działania na rzecz przyszłych pokoleń, czy koncentrować się na własnych sprawach realizowanych „tu i teraz”. Jest to faza osiągania największych sukcesów i zajmowania znaczących społecznych pozycji. Druga faza ma szczególne znaczenie z punktu widzenia instrumentalnych zabezpieczeń na dalszą przyszłość. Perspektywicznie faza ta z uwagi na ograniczający się rynek pracy będzie ulegała skracaniu. Znaczący w tym udział ma postęp techniczny, a szczególnie technologiczny, redukujący systematycznie liczbę miejsc pracy w zakładach produkcyjnych oraz ograniczający czas zatrudnienia (długość dnia pracy) (Evans 1987).

Wyróżniająca drugą fazę życia praca zawodowa może podlegać różnym modyfikacjom, m.in. przejście do innej postaci pracy zawodowej lub zmiana zawodu, zawieszenie okresowe pełnienia roli zawodowej, czy też wyłączenie się z aktywności zawodowej na skutek utraty pracy. Bezrobocie, które wystąpiło w Polsce powojennej dopiero po 1989 roku w znaczącym stopniu wpłynęło na sytuację Polaków i ich rodzin. Wywołało negatywne skutki również w odniesieniu do osób starszych, którzy w pierwszym rządzie zostali pozbawieni możliwości wykonywania pracy i zostali skierowani na wcześniejsze emerytury lub zwolnieni z pracy. Ubożenie rodzin jako konsekwencja bezrobocia dotknęła również pośrednio osoby starsze same tracące pracę, lub jako członków rodzin osób pozostających bez pracy.

Polskie społeczeństwo odróżnia się przebiegiem życia od zachodnich przede wszystkim w trzeciej fazie. Inne są preferencje aktywności społecznej. Znaczniejszy jest udział rodziny i instytucji państwowych lub samorządowych w tworzeniu warunków do aktywności pokolenia seniorów. Wynika to zarówno z ukształtowanej tradycji i stereotypów, jak i z ograniczeń życiowych, które Polakom w starszym wieku zaczynają dokuczać znacznie wcześniej, niż przedstawicielom innych krajów. Ponadto trzecia faza życia Polaków jest jedną z najkrótszych na tle innych narodowości.

Ograniczenia niesione starością można podzielić na pierwotne, wynikające ze zmian w organizmie i wtórne, będące skutkiem tych pierwszych i kumulujące się z nimi. Ograniczenia pierwotne są możliwe do redukcji lub kompensowania poprzez ochronę własnego zdrowia i dbanie o kondycję, ograniczenia wtórne w praktyce są uzależnione głównie od możliwości finansowych ludzi starych i od jakości sprawowanej nad nimi opieki. Znaczenie tych ograniczeń jest znaczne, bowiem we współczesnych polskich okolicznościach walka zarówno z tymi z grupy pierwszej jak i z drugiej jest trudna. Wynika to z powszechnego braku dbałości Polaków o własne zdrowie, szczególnie w minionym okresie, z trudów egzystencjalnych, jak i w większości słabej, a nawet bardzo złej sytuacji materialnej seniorów. Ograniczenie opiekuńczej funkcji państwa wyraźnie pogarsza tę sytuację. Pojawiają się bezradność, niepokój, obniżanie samooceny, wynikające z braku poczucia przydatności w społeczeństwie.

Ożywianiu aktywności ludzi w starszym wieku służy ich aktywizowanie. Przez aktywizację ludzi starych należy rozumieć „zespół najrozmaitszych działań zmierzających do opóźnienia i łagodzenia procesu starzenia się, z jednoczesnym wyrabianiem w ludziach wiekowych umiejętności »by-

cia starym». Przystosowanie do starości to „odnajdywanie właściwych proporcji (zmieniających się z upływem czasu) między konieczną rezygnacją z niektórych dziedzin dotychczasowej działalności a niepoddawaniem się i kontynuacją czynnego życia” (Balicka-Kozłowska 1986). Tadeusz Kotarbiński mówi o błędzie praktycznym, który między innymi ma też miejsce wówczas, gdy człowiek nie bierze pod uwagę swoich rzeczywistych możliwości (również fizycznych), pogarszających się na skutek tracenia sił wraz z wiekiem (Kotarbiński 1963). Z aktywizacją powinien więc wiązać się szacunek do osób starszych i zaakceptowanie typowych dla ich wieku ograniczeń wiekowych. Również oni sami powinni podejmować różnorodne działania uwzględniając jednakże te ograniczenia. Błąd praktyczny jest błędem z prakseologicznego punktu widzenia, natomiast w konkretnej sytuacji może sprawić popełniającej go osobie poczucie przykrości poprzez brutalne unaocznienie niespodziewanej, często nie przyjmowanej do wiadomości niemożności.

Starość to jeden z niewielu faktów w życiu każdego człowieka w pełni przewidywalnych. W polskiej kulturze współcześnie jednak niechętnie mówi się o niej i jej problemach, o przebiegu, towarzyszących jej uczuciach. Z dużą łatwością akceptuje się stereotypy na temat jesieni życia i ludzi starych, które utożsamiają starość ze zniedołężnieniem, brakiem elastyczności w kontaktach z innymi, konserwatyzmem myślenia. Starość często pojmowana jest jako osamotnienie, izolacja i nieużyteczność. Wreszcie starość to okres, który niejednokrotnie kojarzy się z zaniedbywaniem człowieka starego przez najbliższych, jak również z końcem znaczących form aktywności i wycofywaniem się z pełnienia prawie wszystkich ról.

Z. Woźniak zwraca uwagę na dość powszechne traktowanie ludzi starych jako grupę jednorodną, tak jakby po przekroczeniu pewnej magicznej granicy wieku zanikać miała ich różnorodność i indywidualne cechy (Woźniak 1997). Tymczasem właśnie w okresie późnej jesieni życia spotykamy się z największą różnorodnością sylwetek osobowościowych, które są rezultatem wpływu wielu różnych uwarunkowań kształtujących ich losy w przestrzeni życia. W konsekwencji również różne jest podejście ludzi w starszym wieku do swojej dalszej aktywności. Pomimo dużego doświadczenia, niekiedy znaczącego własnego wkładu w dorobek społeczny i kulturowy ludzie starzy spychani są na margines życia społecznego. Co prawda, niekiedy jest to tylko subiektywne poczucie osoby starszej o swojej nieprzydatności w konsekwencji prowadzące do samowylączenia się. Zjawisko marginalizacji ludzi starych w wielu przypadkach nie jest działaniem zamierzonym, lecz stanowi rezultat wysokiego tempa życia, które dyktuje towarzysząca mu młodość, zdrowie, witalność, konsumpcyjny styl i używanie życia sprawiające, że problemy seniorów są spychane na dalszy plan.

W świetle tego możemy zaobserwować zjawisko zamykania się pokolenia seniorów w kręgu spraw własnych. Starają się oni sami „schodzić z pola widzenia”, wyłączać się, uprzedzając tym samym ewentualną odmowę lub obojętność dynamicznie żyjącego świata. Marzenia, które są najpowszechniejsze w tym wieku, to przede wszystkim chęć zachowania sprawności

fizycznej i zdrowia (63%). Inne marzenia są wskazywane przez badanych seniorów znacznie rzadziej. Wśród nich znajdują się chęć modernizacji mieszkania, podróżowanie, życie w środowisku własnej rodziny.

W systemie wartości ludzi starszych szczególne miejsce zajmuje zdrowie. Jest ono najważniejszą dla nich wartością. Na jego znaczenie we własnym systemie wartości wskazywało 90% respondentów. Wysoko lokują się w tej hierarchii wiara (67%), rodzina (53%), miłość (37%). Znacznie rzadziej wskazywano na dobra materialne, radość życia i optymistyczne do niego nastawienie, na szacunek i uznanie jak i na pracę. Kategorie te uzyskały pomiędzy 20 - 10% wskazań.

Jak z powyższego wynika zarówno marzenia jak i wartości ludzi starszych wiążą się przede wszystkim z ich aktualną sytuacją, przeżycia wcześniejsze jakby się oddaliły, przestały mieć duże znaczenie w realizowanych przez nich procesach wartościowania.

### **BILANS ŻYCIA JAKO WYZNACZNIK DYNAMIKI OKRESU PÓZNEJ DOROSŁOŚCI**

Zagadnienie bilansu życiowego, określenie swoich sukcesów życiowych, marzenia oraz deklaracje ewentualnych zmian w życiu wyznaczają dość wyraźnie postawę wobec starości i emocjonalny koloryt końcowego okresu życia.

Refleksje nad własnym życiem, a także analiza przyjętej hierarchii wartości życiowych uznawane są za jedno z kryteriów dojrzałości emocjonalnej człowieka. Badane przez nas osoby w starszym wieku w 60% przeprowadzały próbę bilansu swojego życia. Większość z nich oceniła je pozytywnie, 25% jako przeciętne i tylko w jednym przypadku spotkaliśmy się z dokonaniem negatywnej oceny swojego życiowego dorobku (kobieta). Przypuszczalnie na ocenę dorobku życia ma największy wpływ aktualna sytuacja badanego, a w mniejszym stopniu bilans sukcesów i porażek doświadczonych w trakcie realizacji wcześniejszej drogi swojego życia. Jeśli więc stan zdrowia seniora jest zadowalający, sytuacja materialna zabezpieczona oraz relacje z rodziną prawidłowe, to wówczas ocena dorobku życia jest pozytywna. Na uwagę zasługuje fakt, że spora część badanych nie dokonała bilansu życiowego. Być może, że nie chcą tego czynić w obawie przed ujemnym wynikiem lub jest to rezultat życia terażniejszością, nie podejmowaniem refleksji nad przeszłością i dotychczasowym biegiem własnego życia.

Wśród swoich życiowych sukcesów badani wskazywali przede wszystkim powodzenie na gruncie rodzinnym. Okazuje się, że dla seniorów najważniejsza jest realizacja ról rodzinnych i małżeńskich, a także możliwość samodzielnego radzenia sobie z rozwiązywaniem trudnych sytuacji życiowych. Nie bez znaczenia są też kontakty z najbliższym otoczeniem społecznym, z którym właściwe relacje badani postrzegają również w kategoriach swojego szczególnego sukcesu.

## DOM A AKTYWNOŚĆ CZŁOWIEKA STAREGO

Dom jest jedną z bardziej znaczących instytucji, towarzyszących człowiekowi przez całe życie. Na „istotę” domu jako instytucji społecznej składają się, wzajemnie powiązane, trzy aspekty: materialny, społeczny, aksjologiczny (kulturowy) (Siciński 1992). Dla człowieka starego dom stanowi miejsce szczególne, bowiem wszystkie wspomniane funkcje są dla niego znaczące, pierwszorzędne. Dom jest dla niego schronieniem, daje poczucie bezpieczeństwa, współdomownicy w wielu przypadkach wyznaczają treść i charakter kontaktów interpersonalnych. W domu człowiek stary realizuje większość, a niekiedy wszystkie swoje potrzeby. W przypadku osób starszych dom nie zawsze jest tożsamy z gniazdem rodzinnym, tworzonym przez lata. Można tu bowiem wyróżnić szereg rozwiązań typowych dla tej fazy życia:

- przestrzeń związana z własnym mieszkaniem, zajmowanym samodzielnie, wówczas najczęściej w samotności,
- przestrzeń mieszkalna zajmowana wspólnie z małżonkiem,
- zamieszkiwanie wraz z rodziną dziecka,
- zamieszkiwanie w domu pomocy społecznej.

Pierwszy z wymienionych przypadków staje się wraz z wiekiem coraz bardziej uciążliwy. Osoby mieszkające same odczuwają szczególnie poczucie osamotnienia. Swoją aktywność ograniczają do spraw związanych z utrzymaniem mieszkania, koncentrują się na zdrowiu. Ich własny dom jest dla nich schronieniem, ale też stanowi często niedostępną twierdzę, sprzyjającą redukowaniu aktywności i zakresu kontaktów.

Zamieszkiwanie wraz z współmałżonkiem zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Sprzyja też aktywności, bowiem małżonkowie prowadzą dom mniej hermetyczny niż w przypadku osób samotnych. Częściej też w przypadku małżeństw spotykamy aktywność indywidualną związaną z realizacją zainteresowań własnych, utrzymywaniem kontaktów towarzyskich. Dom małżeński nie jest już jednak tym samym domem, w którym realizowano lata największej aktywności, gdzie wychowano własne dzieci. Opustoszał, ucichł. Usytuował się „na boku” rodzinnych wydarzeń, dotyczących teraz kolejnego pokolenia. W przypadku właściwie ukształtowanych relacji rodzinnych i poczuciu odpowiedzialności dzieci za opiekę nad swoimi starzejącymi się rodzicami jest to sytuacja najkorzystniejsza. Systematyczne kontakty rodzinne, odwoływanie się do pomocy rodziców daje im poczucie przydatności, wyzwala aktywność. Niestety częściej w biegu życia kontakty te zostają zredukowane do bardzo incydentalnych, co w rezultacie ogranicza aktywność starszego pokolenia, w gruncie rzeczy zorientowanego przede wszystkim na więzi rodzinne.

Szczególną grupę seniorów stanowią osoby zamieszkujące w domach pomocy społecznej. Jest to forma pomocy osobom, które z różnych przyczyn odwołują się do pomocy spoza własnej rodziny. Sposób życia mieszkańców domów pomocy jest w zasadzie sprawą indywidualną każdego z mieszkańców. Jednakże mimo to, z uwagi na potrzeby wynikające z sytuacji życia zbiorowego swoboda mieszkańców jest w pewnym stopniu ograniczona wy-

mogami regulaminowymi. Dotyczy to w szczególności obowiązku przebywania w domu w godzinach nocnych, zgłaszania się na posiłki, poszanowania mienia i zasad współżycia społecznego. W pozostałych sytuacjach mieszkańcy domu mają pełną swobodę, która umożliwia im samodzielną i zgodną z własnymi potrzebami i możliwościami aktywność. Sprzyjać temu może sposób zorganizowania czasu proponowany przez personel domu. Zadania te realizuje pracownik socjalny i pracownik kulturalno-oświatowy przy współdziałaniu mieszkańców. Formy terapii zajęciowej oraz program kulturalno-oświatowy są w większym stopniu przyjmowane przez mieszkańców, w przypadku gdy odpowiadają one ich oczekiwaniom i życzeniom. Zachowania i postawy mieszkańców domów pomocy społecznej najczęściej polaryzują się – są mieszkańcy, które mają wyrobione nawyki aktywności, przenoszące się również na czas wolny oraz osoby, które są pasywne, wyznające tezę, że „już zdążyli się napracować, a teraz należy im się wypoczynek”. Przy szerokiej ofercie umożliwiającej aktywność w zakresie zajęć hobbystycznych, rekreacyjnych, kulturalnych, edukacyjnych, czy oświatowych częściej nadarzają się sytuacje uaktywniania osób wykazujących bierność i wyłączenie się.

Osoby zamieszkujące zielonogórskie domy pomocy społecznej (badania przeprowadzono w Domu Kombatanta i w Państwowym Domu dla Ludzi Starych) najczęściej wykazują zainteresowania bieżącą prasą (81%). Sięgają po nią zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Nieco mniejszym powodzeniem cieszy się czytelnictwo książki (67%). Ludzie starsi lubią kino. W seansach filmowych organizowanych w obu domach uczestniczy ponad połowa, bowiem 59,2% badanych seniorów. Jeszcze jedna forma aktywności jest popularna wśród badanych, a mianowicie robótki ręczne. Zajmuje się nimi 39,8% mieszkańców, przy czym są to właściwie wyłącznie kobiety, wśród których są one bardzo powszechnym zajęciem. Natomiast wyjścia do teatru są udziałem stosunkowo nielicznych (17,5%). Wiąże się to z koniecznością przygotowania się do wyjścia z domu, odpowiednim przygotowaniem stroju oraz wysiłkiem fizycznym, dla wielu mieszkańców będących poważnym utrudnieniem. Również inne formy aktywności są nieliczne i łącznie dotyczą 11,6% badanych. Są to udział w koncertach muzyki poważnej, występy chórów, słuchanie radia. Nie jest powszechne oglądanie programów telewizyjnych.

Korzystanie ze środków masowego przekazu i czytelnictwo przy swoich niepodważalnych walorach nie prowadzą bezpośrednio do rozwijania kontaktów interpersonalnych. Szczególne znaczenie w tym zakresie mają natomiast imprezy kulturalne, bowiem w ich trakcie dochodzi do kontaktów pomiędzy ludźmi, zarówno z grona samych mieszkańców, jak i zapraszanych osób. Dużą frekwencją cieszą się takie imprezy jak Dzień Kobiet, Dzień Babci, pogadanki, prelekcje, spotkania opłatkowe, wigilie ale też prelekcje, wykłady, spotkania tematyczne. Seniorzy są bardzo zainteresowani wycieczkami krajoznawczymi, zwłaszcza autokarowymi.

Ważnym czynnikiem aktywizacji mieszkańców jest terapia zajęciowa. Daje ona każdemu mieszkańcowi szansę wyrażenia siebie w dostępnej i indywidualnej formie, określonej jego wewnętrznymi i zewnętrznymi pre-

dyspozycjami. Pozwala na wybór takiej formy twórczości, która odpowiada indywidualnym uzdolnieniom i możliwościom mieszkańca. Terapia zajęciowa jest jednym z czynników rehabilitacji społecznej i ma na celu włączenie mieszkańców domu w normalny rytm życia domu i społeczeństwa. Głównym zadaniem terapii jest usprawnienie psychiczne i fizyczne osoby lub grupy.

Z dobrym skutkiem realizowana jest terapia poprzez zajęcia w pracowni rękodzieła artystycznego. Wykonywane prace umożliwiają utrzymanie i doskonalenie sprawności rąk, wpływają na doznania estetyczne, dają poczucie satysfakcji, a nawet są powodem do dumy, bowiem osiągają sukcesy na wystawach i wernisażach. Miłośnicy prac ogrodowych mają możliwość uprawiania przyległych ogródków działkowych. Prace w ogrodzie są również powodem do radości, przynoszą uznanie współmieszkańców, a jednocześnie wymagają przebywania na świeżym powietrzu i podnoszą sprawność fizyczną. Innymi formami terapii zajęciowej są drobne naprawy obuwia, sprzętów domowych, malowanie balkonów, restaurowanie mebli, pomoc w pralni, przyniesienie leków, doradztwo na terenie domu. Niektóre z tych prac wykonywane są odpłatnie, więc są sposobem zarobkowania. Częściej takie prace wykonują mieszkańcy Domu Zbawidowca. Są to osoby, którym stan zdrowia umożliwia taką aktywność. Ponad 87% badanych nie przejawia jednakże zainteresowania jakąkolwiek postacią własnego uczestnictwa w życiu społecznym uzasadniając to głównie niechęcią, złym stanem zdrowia lub podeszłym wiekiem.

## AKTYWNOŚĆ CZY WYŁĄCZANIE?

Okres jesieni życia jest fazą, w której orientacja jednostki w stronę aktywności jest kierunkiem pożądanym, dającym szansę utrzymania sprawności i dalszego rozwoju. Aktywność ludzi starych jest zdeterminowana czynnikami subiektywnymi związanymi z samą jednostką (sprawność fizyczna, wcześniejsze doświadczenia, zainteresowania, możliwości finansowe, wsparcie rodziny), jak i obiektywnymi, w głównej mierze społecznymi (wyłączanie ludzi starych z różnych obszarów aktywności, stopień zainteresowania ich sprawami, utrzymywanie więzi rodzinnych, stwarzanie pól aktywności, okazywanie szacunku i przydatności). O aktywności lub wyłączeniu się ludzi starych decydują najczęściej równocześnie czynniki z obu grup. Sami seniorzy częściej skłonni są do wyłączania się pod wpływem naporów środowiskowych, niż przeciwstawiania się im. Ich aktywizowanie się wzrasta natomiast wraz z nasyceniem kierowanych pod ich adresem ofert.

Parsons podkreśla, że powszechnie uznawana za zasadniczą tendencja ludzi starych do „nieangażowania się” jest w istocie odzwierciedleniem ich postawy w stosunku do tej, jaką reprezentowali w wieku średnim. Nie stanowi natomiast nieangażowania się w obecnie i dawniej pełnione obowiązki, a jedynie świadczy o pewnej niechęci i ostrożności w stosunku do podejmowania nowych zadań (Parsons 1969).

Życzliwe zrozumienie i odwoływanie się do aktywności osób w wieku poprodukcyjnym może stanowić wartościowy sposób podejścia ludzi młodszych do zadania rozwojowego, jakim jest opieka nad starzejącymi się

rodzicami zarówno w sensie dosłownym, jak i w szerszym (opieka nad pokoleniem starzejących się rodziców). Tym samym uzyskują oni możliwość pełniejszego życia w trudnej jego fazie, aczkolwiek mogącej przebiegać godnie, pięknie i dostojnie, z poczuciem przydatności i akceptacji.

#### LITERATURA

- Balicka-Kozłowska H., 1986, *Aktywność w starszym wieku – hamulce i bodźce*, w: *Encyklopedia seniora*, Warszawa.
- Bromley D. B., 1969, *Psychologia starzenia się*, Warszawa.
- Buchler C., 1998, *Bieg życia ludzkiego*, Warszawa.
- Evans J., 1987, *Człowiek i jego miejsce pracy*, w: *Mikroelektronika i społeczeństwo. Na dobre czy na złe? Raport dla Klubu Rzymskiego*, Warszawa.
- Falicki Z., 1985, *Psychiatria społeczna*, Warszawa.
- Hajduk E., 1996, *Wzory przebiegu życia*, Zielona Góra.
- Kamiński A., 1986, *Pedagogika w służbie starości*, w: *Encyklopedia seniora*, Warszawa.
- Kaszyński K., 1997, *Aksjologiczne aspekty pracy ludzkiej*, w: W. Kaczocho i S. Popławski (red.), *Transformacja i wartości. Aksjologiczne aspekty transformacji ustrojowej w Polsce*, Zielona Góra.
- Kotarbiński T., 1963, *Błąd praktyczny*, „Studia Filozoficzne” nr 2.
- Parsons T., 1969, *Struktura społeczna a osobowość*, Warszawa.
- Pietrasiniński Z., 1996, *Człowiek dorosły jako przedmiot i podmiot współczesnych przemian*, w: T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Warszawa.
- Przewłocki P., 1974, *Autoedukacja charakteru a przystosowanie społeczne jednostki*, w: J. Aleksandrowicz (red.), *Rewolucja naukowo-humanistyczna*, Warszawa.
- Radzewicz-Winnicki A., 1995, *Modernizacja niedostrzeganych obszarów rodzimej edukacji*, Katowice.
- Rocznik Statystyczny 1997*, Warszawa 1998.
- Thurow L. C., 1999, *Przyszłość kapitalizmu. Jak dzisiejsze siły ekonomiczne kształtują świat jutra*, Wrocław.
- Siciński A., 1992, *O idei domu i jego roli w Polsce*, w: P. Łukasiewicz i A. Siciński (red.), *Dom we współczesnej Polsce*, Wrocław.
- Wiatrowski Z., 1994, *Podstawy pedagogiki pracy*, Bydgoszcz.
- Wołk Z., 1997, *Rola mentora w realizacji zadań rozwojowych*, w: *Spoleczne uwarunkowania sytuacji życiowych w warunkach gospodarki rynkowej*, Zielona Góra.
- Woźniak Z., 1997, *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*, Poznań.

#### SOCIAL AND CULTURAL CONDITIONS OF ACTIVITIES OF THE ELDERLY

#### S u m m a r y

The ageing of societies becomes a cause of limiting by higher developed countries of their guardianship functions as well as of their performances for the seniors. In Poland the threshold of demographic old age had been crossed in 1968 (i.e. 7 per cent of the population). By the end of the year 2020 this amount shall already be of 19,4 per cent. The article is a result of several years of research work made in relation with different aspects and forms of activities of the elderly, including their professional work. The research was begun in 1994. The ageing itself considered as social phenomenon can develop in a double way: firstly – it can be a gradual retiring from the life of a society, and secondly – it can realise itself in an active participation and in adopting different social roles. The Author is occupied with the second kind of the ageing and discusses its particular aspects: professional work, social activity, leisure-work-recreation activity, activity within the family, cultural participation, hobbies developing, assuming a mentors' role.