



**Wyższa Szkoła  
Zarządzania i Administracji  
w Opolu**

**Centrum Innowacji  
i Transferu Technologii  
oraz Rozwoju Kultury  
Fizycznej Spółka z o.o.**

# **Aktywność seniora jako wartość podmiotowa**

**pod redakcją naukową  
Mariana Kapicy  
Tadeusza Olewicza**



**Opole 2016**

# **Aktywność seniora jako wartość podmiotowa**





Wyższa Szkoła  
Zarządzania i Administracji  
w Opolu

# **Aktywność seniora jako wartość podmiotowa**

pod redakcją naukową  
**Mariana Kapicy**  
**Tadeusza Olewicza**

Opole 2016

Recenzja  
*prof. dr hab. Agata Zagórska*

Komitet Redakcyjny  
*Marian Duczmal (przewodniczący), Renáta Bernátová, Radmila Burkovičová,  
Wojciech Duczmal, Zenon Jasiński, Peter Jusko, Mirosław Kowalski,  
Franciszek Antoni Marek, Zenona Maria Nowak, Oleksandr Nestorenko,  
Tatiana Nestorenko, Milan Portik, Jurij Shcherbiak, Sławomir Śliwa,  
Viktoriiia Zarva*

Projekt okładki  
*Janina Drozdowska*

Redakcja i korekta  
*Violetta Sawicka*

Redakcja techniczna  
*Janina Drozdowska*

**ISBN 978-83-62683-81-9**  
**978-83-7511-246-7**

Seria MONOGRAFIE I OPRACOWANIA

---

WYDAWNICTWA  
WYŻSZEJ SZKOŁY ZARZĄDZANIA I ADMINISTRACJI W OPOLU

Dystrybucja  
Biblioteka Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu  
45-085 Opole  
ul. Niedziałkowskiego 18  
tel. 77/4021 900 do 901, 4021 930  
fax 77/4566 494  
e-mail: rektorat@wszia.opole.pl  
www:wszia.opole.pl

WYDAWNICTWO INSTYTUT ŚLĄSKI Sp. z o.o.  
45-082 Opole, ul. Piastowska 17, tel. 77 454 01 23  
e-mail: wydawnictwo@is.opole.pl  
Nakład 150 egz. Objętość 10,25 ark. wyd., 10,00 ark. druk.

## Spis treści

Wprowadzenie [ <i>Marian Kapica, Tadeusz Olewicz</i> ]	7
--	---

### I. Problem aktywności seniora

ROBERT RAUZIŃSKI Regionalna i lokalna polityka społeczna wobec procesu starzenia się ludności na Śląsku Opolskim do roku 2050	11
HALINA WORACH-KARDAS Aktywność społeczna i zawodowa w późnej dorosłości. Między możliwościami a ograniczeniami	21
ADAM A. ZYCH Paradygmat aktywnego starzenia się i perspektywa zasłużonego odpoczynku a osobista korzyść w starości	35
S. MARIA B. PECYNA Arkana sfery duchowej człowieka w wieku poprodukcyjnym	43
KATARZYNA BŁOŃSKA Aktywność – klucz do szczęśliwej starości	66
TADEUSZ OLEWICZ O pracy wewnętrznej seniora	79

### II. Formy aktywizacji seniora

ANNA WEISSBROT-KOZIARSKA Kto obroni najsłabszych, czyli bezradność staruszków wobec przemocy	91
STANISŁAW MAREK Trudna codzienność seniora	102
KRYSTYNA ŁANGOWSKA-MARCINOWSKA Seniorzy o znaczeniu aktywności w okresie późnej dorosłości	112
KAROLINA FASZYŃKA, KAROLINA KORCZEWSKA Ruch i taniec w pracy z osobami starszymi. Podsumowanie warsztatów twórczych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Opolu	133
ZDZISŁAW MARKIEWICZ Miejsce superwizji klinicznej w domach pomocy społecznej	145



## Wprowadzenie

Truizmem jest powtarzanie oczywistej prawdy, że starość ma różne oblicza. Może to być starość pomyślna lub patologiczna. Ważne jest poznanie i zrozumienie sytuacji seniorów, by zadbać o jakość ich życia, aby starość była godnie przeżywana. Wszak jakość życia jest wartością cywilizacyjnie i kulturowo uwarunkowaną. Określają ją czynniki obiektywne i subiektywne. Do obiektywnych zaliczyć można te, które są w pewien sposób wymierne, można je ustalić, nadać im w miarę zobiektywizowaną treść, np. poziom zabezpieczenia materialnego, dostępność do różnego rodzaju poradni, ośrodków opiekuńczo-pielęgnacyjnych itp. Natomiast czynniki subiektywne są niewymierne, zależą od indywidualnego odczucia, od tego, jak jednostka wyobraża sobie dobre życie, jaką ma wizję dobrej starości, od tego, jaka jest dysproporcja pomiędzy jej oczekiwaniami, pragnieniami a możliwościami ich spełniania. Zatem dobra starość zależy z jednej strony od czynników zewnętrznych, a w szczególności od polityki społecznej wobec seniorów, z drugiej – od nich samych, od tego, jak zatroszczą się o nią, o swoja jesień życia.

Jakości życia nie da się w sposób parametryczny opisać, jednoznacznie określić. Można natomiast, w miarę postępów wiedzy na temat kondycji ludzkiej i jej uwarunkowań, zabiegać o jakość czynników ją określających. Jednym z czynników, które ją wyznaczają, jest zdolność i możliwość aktywnego starzenia się. Wszak aktywny senior może się samorealizować, poszerzać sfery swej ludzkiej obecności, rozwijać – być może w nowy sposób – swój potencjał, a dzięki temu jest zdrowszy i szczęśliwszy. Jakże zatem warunki należy stworzyć, aby osoby w wieku dojrzałej dorosłości mogły się spełniać w formach aktywności nakierowanej na niezależność, samorozwój (fizyczny, intelektualny, duchowy)? Jak zagospodarować i dalej rozwijać potencjał osób w wieku dojrzałej dorosłości?

Odpowiedź na postawione pytania nie jest łatwa. Wszak starzejące się społeczeństwo to wyzwanie. Ażeby mu sprostać, potrzebne są działania poprzedzone refleksją obejmującą diagnozę i prognozę. Chodzi o to, żebyśmy umieli minimalizować społeczne koszty starzenia się, a z drugiej – potrafili zadbać o godne przeżywanie starości.

Oddawana do rąk Czytelnika praca zbiorowa jest rezultatem dociekań podjętych w ramach dziesiątej edycji corocznych naukowych spotkań, poświęconych problematyce ludzi trzeciego wieku, organizowanych przez Wyższą Szkołę Zarządzania i Administracji w Opolu i Miejski Ośrodek Pomocy



Rodzinie w Opolu. Pomieszczone w niej artykuły naświetlają aktywność seniorów jako wartość z różnych punktów widzenia: etycznego, pedagogicznego, psychologicznego, socjalnego.

Niniejsza praca składa się z dwóch części. W pierwszej, zatytułowanej *Problem aktywności seniora*, znajdują się artykuły, których autorzy zastanawiają się nad następującymi kwestiami: jak wspierać ludzi w wartościowym doświadczaniu jesieni ich życia? Czy tworzy warunki dla ich aktywności – rodzinnej, ekonomicznej, obywatelskiej, towarzyskiej, artystycznej, sportowej itp. – czy raczej zadbać o ich pasywny odpoczynek? Jakie badania interdyscyplinarne należy przeprowadzić, żeby uzyskać niezbędną informację wskazującą dobry adres przeznaczenia pomocy dla osób starszych? Dlaczego warto propagować wzorzec aktywnej starości? Czy, lansując model aktywnej starości, nie ryzykujemy, że niesprawni seniorzy będą mieli poczucie winy spowodowane niespełnianiem przez nich oczekiwań? Czym jest wartość podmiotowa, w szczególności na czym polega dobro podmiotowe „pracy wewnętrznej”? Jakie są swoiste potrzeby ekonomiczne i zdrowotne osób starszych? Jakie są warunki pomyślnego starzenia się? Czy jest i do czego służy *Active Ageing Index*? W jaki sposób można i trzeba wyrabiać w ludziach starszych umiejętność „bycia starym”? Jakie wsparcie ze strony instytucji publicznych jest niezbędne, aby wdrażanie idei aktywnego starzenia się było efektywne? Jakich korzyści można się spodziewać po wypracowaniu koncepcji społecznej roli emeryta? Jak przedstawia się sytuacja ludzi starych w Polsce na tle warunków, w jakich przeżywają starość obywatele krajów europejskich? Dlaczego obiegowe powiedzenie: „Panu Bogu starość nie udała się” jest obarczone błędem?

W drugiej części: *Formy aktywizacji seniora*, autorzy starają się odpowiedzieć na następujące pytania: jakie są rozmiary i w jakich formach przejawia się przemoc wobec osób starszych? Czy istnieje potrzeba superwizji klinicznej w domach pomocy społecznej? Jaka jest rola rodziny we wspieraniu seniora w jego dążeniu do nadania życiu takich walorów, żeby miał poczucie, iż jest ono wartościowe i, co za tym idzie, sensowne?

Redaktorzy tomu żywią nadzieję, że oddawana do rąk Czytelnika pozycja przyczyni się do pogłębienia wiedzy o starości i procesie starzenia się, będzie przyczynkiem do dalszych badań, a także źródłem wskazań, jakie warunki należy stworzyć, jakie działania podjąć, aby minimalizować społeczne koszty starzenia się, a ludzie trzeciego wieku mogli godnie przeżywać swoją starość.

*Redaktorzy*

I

# **Problem aktywności seniora**



Robert Rauziński\*

## Regionalna i lokalna polityka społeczna wobec procesów starzenia się ludności na Śląsku Opolskim do roku 2050

Na pierwsze miejsce w strategii rozwoju regionalnego na lata 2015–2050 wyłonił się problem dostosowania regionalnej i lokalnej polityki społecznej do starzenia się ludności Śląska Opolskiego. W tychże latach wzrośnie liczba osób po 65. roku życia ze 165,0 tys. do 269,0 tys., co stanowić będzie 36,1% ludności. Przestrzenny rozkład starzenia się ludności w układach miast i gmin wskazuje na obszary wyjątkowo niekorzystnych procesów starzenia się ludności, wymagające szczególnej troski. Starość i starzenie się społeczeństwa opolskiego muszą zostać objęte kompleksową polityką senioralną.

**Słowa kluczowe:** aspekty społeczne i przestrzenne, kompleksowe rozwiązania regionalne i lokalne, polityka senioralna

Zainteresowania badawcze określane przez politykę społeczną procesem starzenia się społeczeństwa są bardzo szerokie. Obejmują liczne dyscypliny naukowe, między innymi: demograficzną, społeczną, ekonomiczną, socjologiczną, psychologiczną, medyczną i szereg innych; obejmują również badania empiryczne o charakterze regionalnym i lokalnym.

Podstawowym i koniecznym celem regionalnej polityki społecznej wobec starzenia się społeczeństwa opolskiego jest potrzeba prowadzenia badań interdyscyplinarnych, tylko takie bowiem mają sens, gdyż pozwalają na wielostronną i szczegółową ocenę sytuacji ludzi starszych. Dostosowanie regionalnej i lokalnej polityki społecznej do głębokich zmian demograficznych wyłania się na czoło regionalnej polityki społecznej. Proces starzenia się ludności wymaga opracowania regionalnego programu doraźnego do 2020 roku i długofalowego do 2035 i 2050 roku.

W świetle aktualnej prognozy demograficznej Głównego Urzędu Statystycznego (Warszawa 2014) proces starzenia się ludności (65+) na Śląsku Opolskim będzie kształtować się następująco:

---

\* Prof. zw. dr hab., Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.

rok	tys. osób	rok	tys. osób
2015	165,0	2035	236,0
2020	189,0	2040	244,0
2025	213,0	2045	255,0
2030	228,0	2050	269,0

Wzrośnie więc w strukturze ludności województwa odsetek osób w wieku 65+ z 14,4% w 2015 r. do 27,3% w 2035 r. i 36,1% w 2050 roku. Liczba osób powyżej 80. roku życia wzrośnie z 41,0 tys. osób w 2015 do 51,0 tys. w 2050 roku.

Regionalna polityka społeczna powinna być skierowana na całą populację osób w wieku 65+ i 80+.

Uwzględniając specyficzną sytuację demograficzną Opolszczyzny (podział rodzin na skutek emigracji zagranicznych i inne), aspekty badawcze muszą uwzględnić, poza problemem demograficznym, również przesłanki socjologiczne, psychologiczne, kulturowe, etniczne, polityczne, ekonomiczne i rodzinne.

Polityka regionalna i lokalna wobec seniorów powinna uwzględniać następujące zagadnienia:

1. Sytuację demograficzną i rodzinną ludzi starszych.
2. Sytuację ekonomiczną ludzi starszych i ich warunki życia.
3. Sytuację zdrowotną i niepełnosprawność ludzi starszych.
4. Samotność i osamotnienie ludzi starszych.
5. Stopień samodzielności seniorów.
6. Sytuację mieszkaniową ludzi starszych i wyposażenie gospodarstw.
7. Aktywność zawodową ludzi starszych na rynku pracy.
8. Aktywność społeczną i edukacyjną ludzi starszych.
9. Formy pracy socjalnej i formy pomocy społecznej.
10. Zróżnicowanie zborności ludzi starszych w układzie miast, wsi i innych strukturach społecznych.
11. Marginalizację ekonomiczną, społeczną i zdrowotną osób starszych (wykluczenie społecznie i zdrowotne).
12. Konsekwencje społeczne starzenia się a zmiany struktur społecznych (feminizacja struktur wieku, gospodarstw jednorodzinnych itp.).
13. Problemy patologii społecznej.
14. Wpływ starzenia się na społeczność regionalną i lokalną.
15. Podnoszenie poziomu świadomości społecznej na temat procesu starzenia się społeczeństwa i jego wielorakich konsekwencji społeczno-gospodarczych.

Do licznych zadań społecznych należących do lokalnej polityki społecznej wobec seniorów zaliczamy:

- świadczenia społeczne;
- doraźne interwencje;

- poradnictwo;
- opiekę geriatryczną;
- interwencje kryzysowe na większą skalę;
- formy pracy socjalnej;
- domy pomocy społecznej;
- mieszkanie i jego wyposażenie;
- edukację personelu i seniorów.

Proces starzenia się ludności miast, gmin i powiatów wymaga opracowania bilansów seniorów w układach regionalnych.

Równocześnie należy wspierać młode pokolenie i umacniać więzi społeczne między dziećmi, rodzicami, dziadkami w zakresie równowagi ekonomicznej rodzin. Polityka społeczna wobec seniorów powinna być skierowana na rodzinę i społeczność lokalną oraz na koordynację działań różnych podmiotów lokalnej polityki społecznej i specyfikę środowiska lokalnego.

Badania demograficzne na Śląsku Opolskim pozwalają wydzielić gminy, miasta i obszary o największym zagrożeniu społecznym, wymagające doraźnych działań w zakresie nasilenia procesu starzenia się (zobacz aneks).

Przedstawiony problem zróżnicowania przestrzennego procesu starzenia się ludności wymaga także zróżnicowanej polityki senioralnej i ujmuje wielostronne aspekty demograficzne, socjologiczne, społeczne, psychologiczne, medyczne starzenia się ludności w układzie regionalnym i lokalnym. Istnieje potrzeba wypracowanie kompleksowej regionalnej polityki społecznej wobec głównego problemu demograficzno-społecznego, jakim jest starość i starzenie się społeczeństwa polskiego.

W tym miejscu należy wskazać, że koncentracja regionalnego wysiłku finansowego na rzecz seniorów jest racjonalna ekonomicznie, gdyż rozwiązuje ważny narastający problem społeczny.

Przed regionalną i lokalną polityką społeczną staje ważny wybór:

Czy bardziej finansować czynniki wpływające na wzrost urodzeń, czy raczej potraktować starość jako kwestię pierwszoplanową.

Obecnie w perspektywie lat 2035–2050 zachodzić będą głębokie zmiany w poziomie wykształcenia seniorów, przekształceniu struktury społecznej, stylu życia, zmieniać się będzie rola seniorów w życiu rodziny i społecznościach lokalnych. Takie zagadnienia jak zdrowie, ubezpieczenie pielęgnacyjne, zmiany w funkcjach rodziny, podział rodzin, gdy dzieci mieszkają daleko od rodziców, dziadków, zmiany oczekiwań seniorów wobec polityki społecznej, zmiany na rynku pracy wymagają specyficznych rozwiązań regionalnych i lokalnych.

Regionalna i lokalna polityka senioralna ma istotny wymiar przestrzenny. Prognozy demograficzne wskazują na istotne zróżnicowanie przestrzenne procesu starzenia się ludności.

## Konkluzje

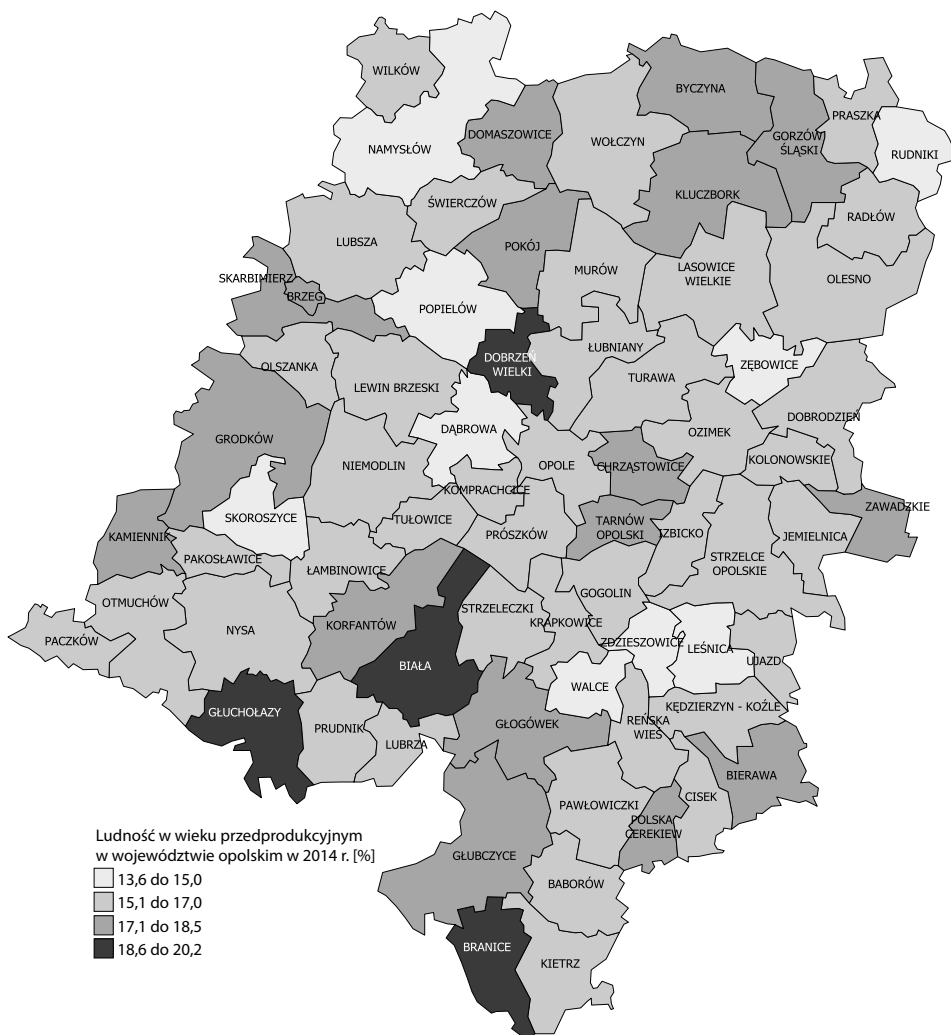
Z dotychczasowych badań nad procesem starzenia się ludności w układach regionalnych i lokalnych wyłaniają się liczne rekomendacje dla polityki społecznej w stosunku do seniorów i potrzeby rozwiązań regionalnych i lokalnych:

1. Potrzeba nowych innowacyjnych rozwiązań dostosowanych do określonego środowiska seniorów w czasie (2050 roku) i przestrzeni (miasta, gminy).
2. Systematyczne monitorowanie procesu starzenia się.
3. Edukacja społeczeństwa na temat starzenia się.
4. Promocja stylu życia, zdrowia, aktywności seniorów.
5. Nowe formy dostępności niesamodzielnych seniorów do służby zdrowia.
6. Rozwój usług pielęgniarstwa dla seniorów.
7. Rozwój infrastruktury i jej specjalizacji z myślą o osobach starszych w aspektach lokalnych.
8. Integracja seniorów w społeczeństwie.

Z badań autora wyłoniły się liczne tezy, ustalenia i wnioski pragmatyczne dla polityki społecznej wobec starzejącego się społeczeństwa opolskiego. Należy je uznać za twórcze, a do głównych ustaleń badawczych należy zaliczyć:

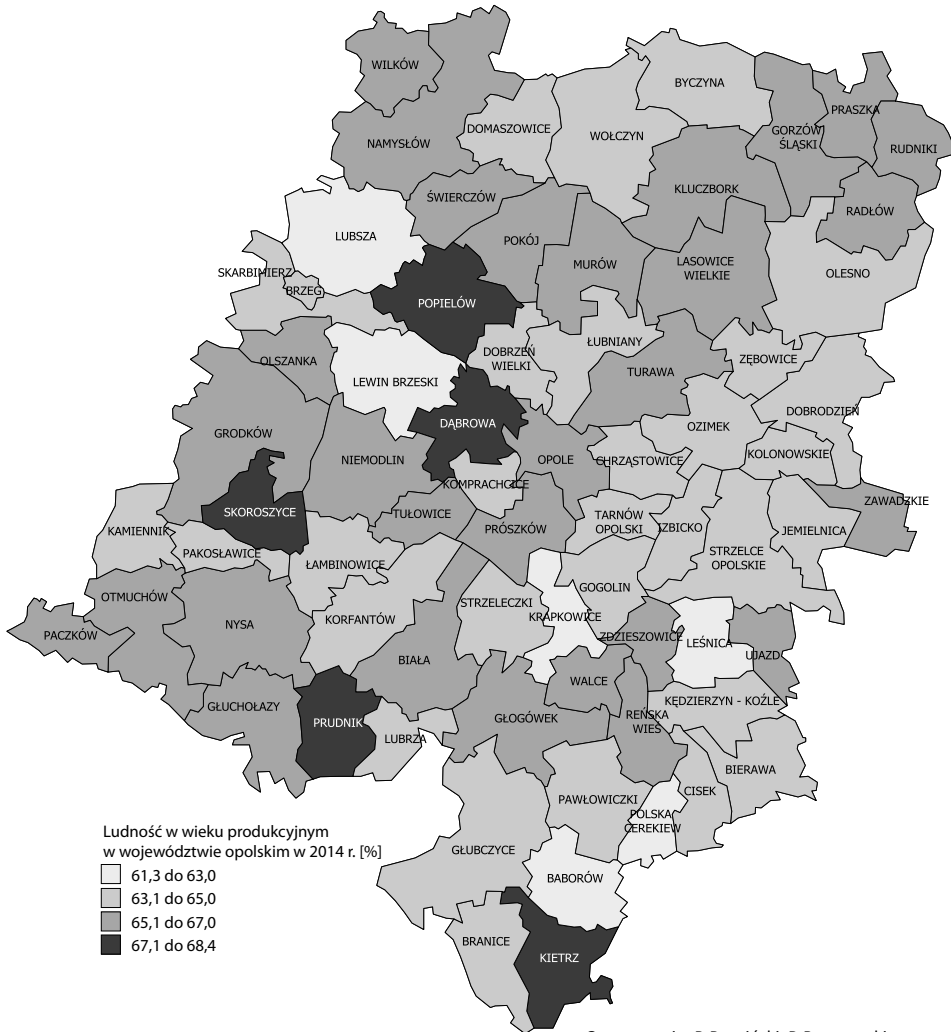
1. Ustalenie, że uwarunkowania demograficzne rozwoju społecznego będą wzrastać na skutek dużej zmienności struktur wieku i płci, w czasie i przestrzeni.
2. Ustalenie, że proces starzenia się ludności w czasie do 2050 r. będzie węzłowym problemem polityki społecznej.
3. Ustalenie, że rola samorządów lokalnych w zwalczaniu bezrobocia, wykluczenia społecznego, biedy, ubóstwa, rozwoju funkcji opiekuńczych musi być aktywna, elastyczna i zróżnicowana przestrzennie.
4. Ustalenie, że istnieje potrzeba koordynacji działań społecznych w układach regionalnych i lokalnych różnych podmiotów polityki społecznej.
5. Ustalenie, że osłabienie funkcji opiekuńczych rodziny musi być związane z rozwojem usług opiekuńczych, ubezpieczeń, nowych form opieki długoterwałej.
6. Ustalenie, że wydłużenie życia i niesamodzielności w życiu stwarza potrzebę ubezpieczeń pielęgnacyjnych i innych jego form.
7. Ustalenie, że liczba i odsetek seniorów najstarszych (80 lat i więcej) wymagać będzie specjalnych społecznych rozwiązań, w tym profilaktyki, wczesnej rehabilitacji.

## Aneks

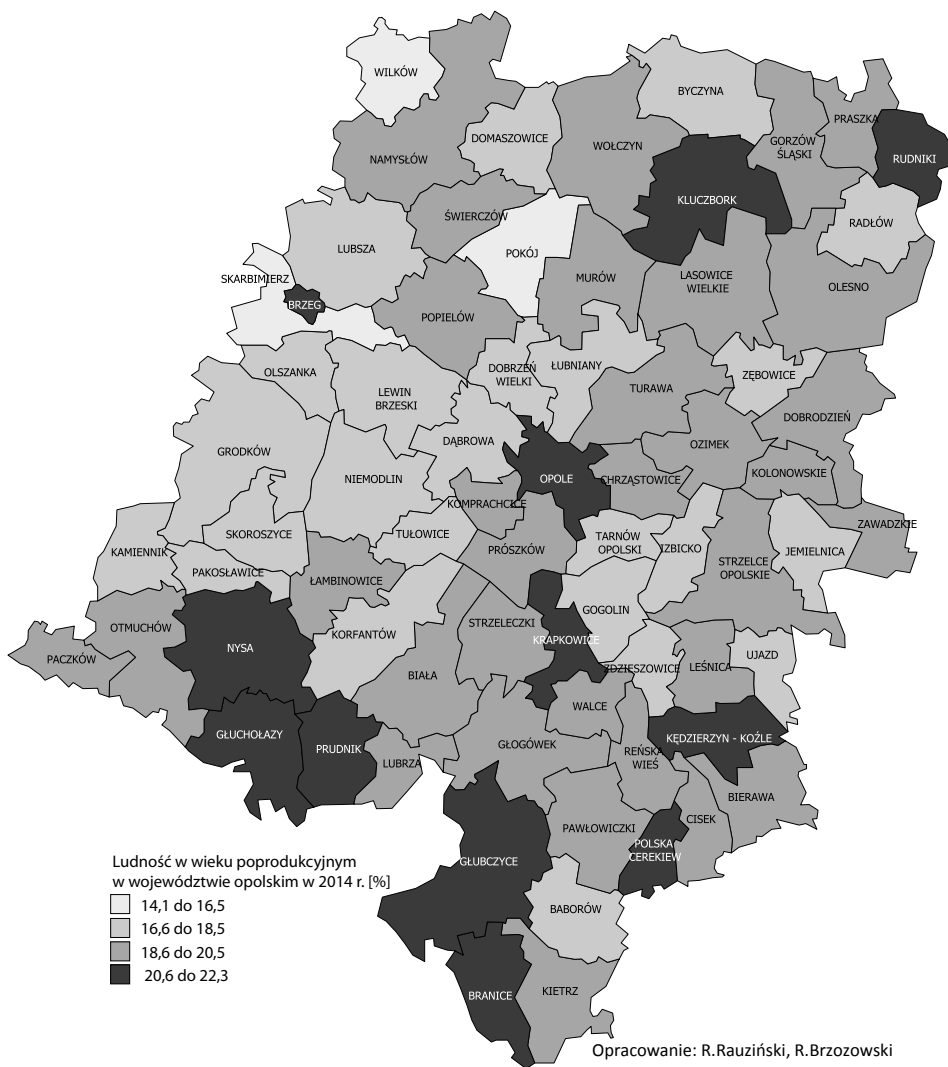


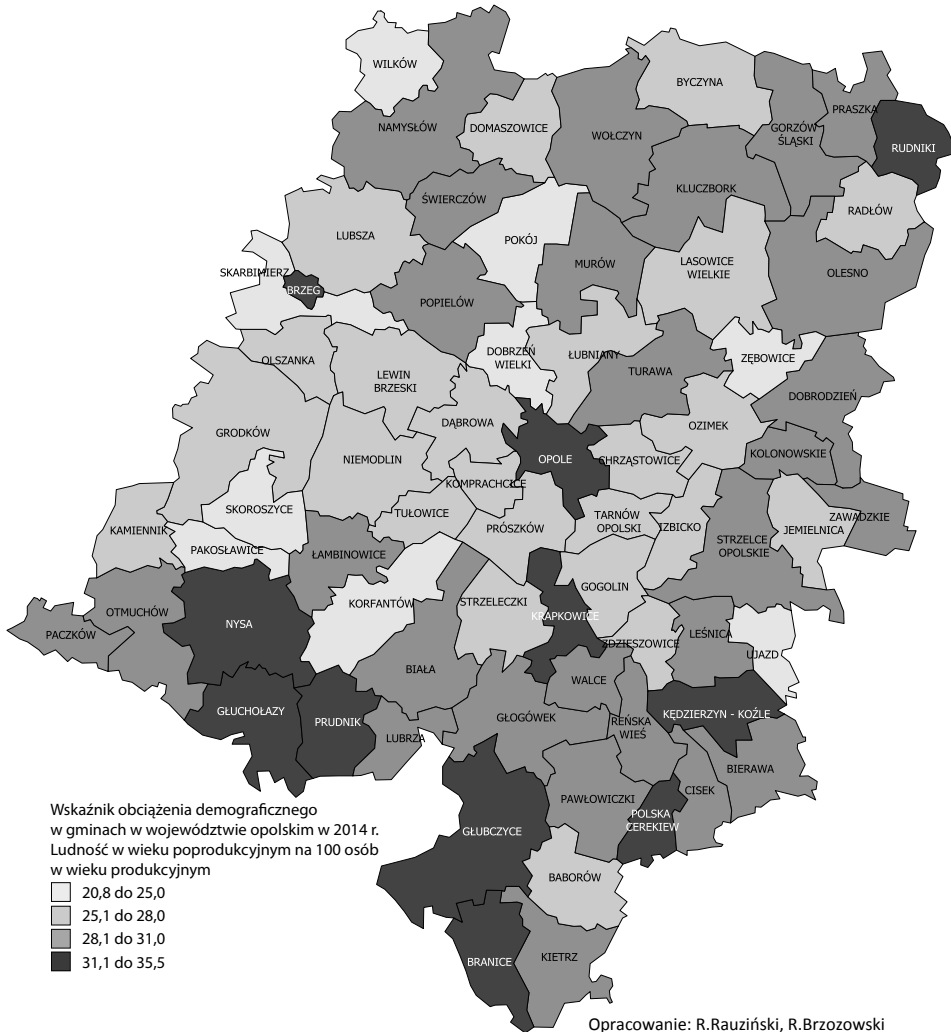
Opracowanie: R. Rauziński, R. Brzozowski  
na podstawie Banku Danych Lokalnych.

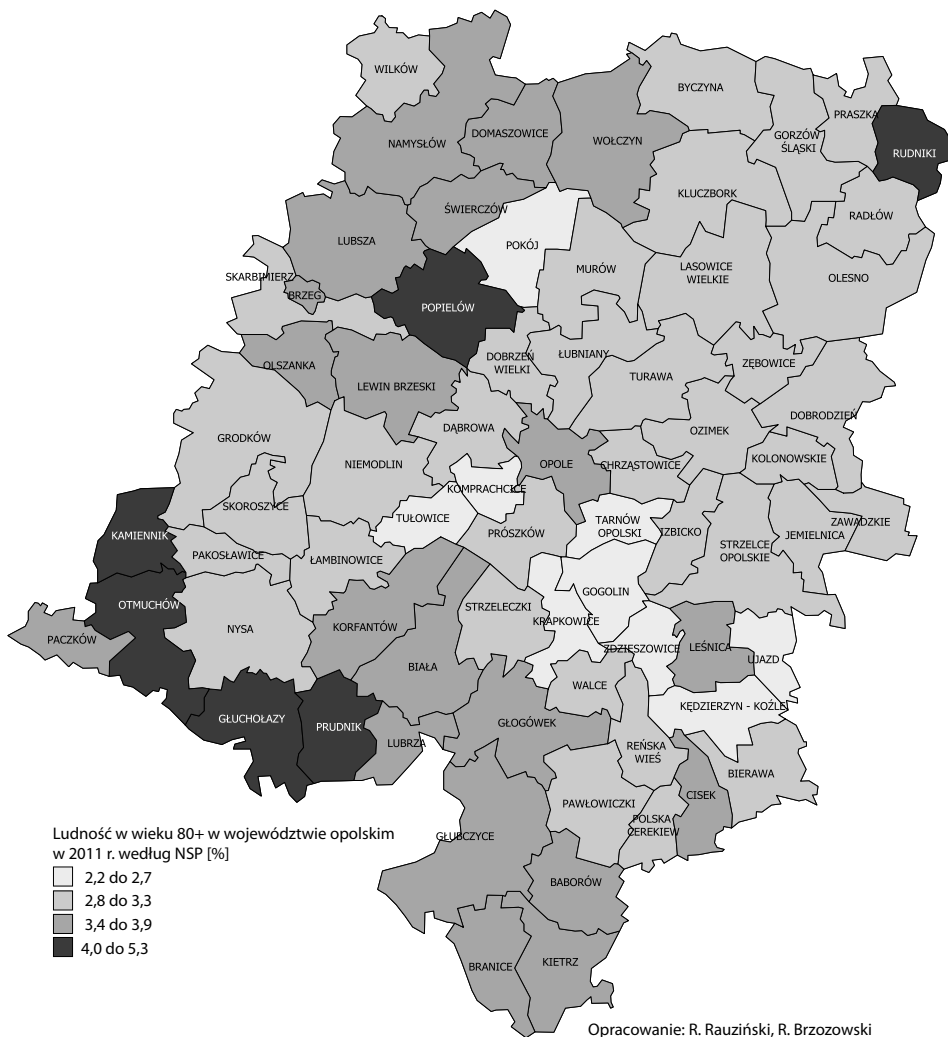




Opracowanie: R. Rauziński, R. Brzozowski  
na podstawie Banku Danych Lokalnych.







REGIONAL AND LOCAL SOCIAL POLICY REGARDING  
THE AGEING PROCESSES OF THE POPULATION IN THE OPOLE SILESIA UNTIL 2050

On the first place of the regional development strategy for the years 2015–2050 appeared the problem of adjusting the regional and social policy to the ageing of the population of the Opole Silesia. In those years, the amount of people over 65 years of age will increase from 165.000 to 269.000, which shall constitute 36.1% of the population. The spatial distribution of the ageing of the population in the systems of cities and municipalities indicates the areas with particularly unfavorable processes of ageing of the population that require special care. The oldness and the ageing of the population must be encompassed by a comprehensive senior policy.

**Keywords:** social and spatial aspects, comprehensive regional and local solutions, senior policy

Halina Worach-Kardas\*

## **Aktywność społeczna i zawodowa w późnej dorosłości Między możliwościami a ograniczeniami**

Ludność Polski, podobnie jak społeczeństwa innych krajów europejskich, demograficznie się starzeje. Wydłużaniu się życia ludzkiego i wzrostowi długowieczności powinno zatem towarzyszyć, zgodnie z koncepcją aktywnego starzenia się, przedłużanie okresu społecznej produktywności w jej różnorodnych formach. Szanse na pomyślne starzenie się tkwią w utrzymaniu zdrowia i samodzielności życiowej do możliwie późnych lat. Celem artykułu jest ukazanie możliwości i barier aktywności społecznej, ekonomicznej i obywatelskiej, która to aktywność jest postrzegana jako wskaźnik realizowania idei pomyślnego starzenia.

**Słowa kluczowe:** późna dorosłość, teoria aktywności, aktywność społeczna, stan zdrowia, pomyślne starzenie się

### **Wprowadzenie**

W Polsce osoby w wieku 60 lat i powyżej to populacja licząca ponad 7,8 mln. Systematyczny wzrost liczby i odsetka ludzi starszych w społeczeństwie, czyli proces demograficznego starzenia się ludności, związany jest z wydłużaniem się życia ludzkiego, ponadto odzwierciedla tendencje w zakresie rodności, umieralności oraz migracji. Proces starzenia się to nie tylko kwestia jednostki i jej rodziny, lecz także problemy ogólnospołeczne związane z koniecznością zaspokojenia specyficznych potrzeb zdrowotnych i ekonomicznych osób starszych.

Ważną staje się potrzeba wspierania działań, które w znaczący sposób mogą poprawić jakość życia w tym wieku, głównie przez wspomaganie zdrowej, aktywnej starości.

Według Światowej Organizacji Zdrowia aktywnemu starzeniu się sprzyja tworzenie optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwo w życiu społecznym, bezpieczeństwo, ponieważ w ten sposób można poprawić jakość życia w tym okresie. Aktywne starzenie pozwala wykorzystać potencjał, jakim ludzie w późnej dorosłości dysponują w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym. Warunkami aktywnego starzenia się są:

---

\* Prof. dr hab., Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi.

- zadowalający stan zdrowia (niezależność funkcjonalna);
- utrzymywanie więzi rodzinnych i społecznych;
- możliwość kształcenia się i samorealizacji;
- zachowanie niezależności finansowej i mieszkaniowej.

Starość jest nieuchronnie okresem wielu zmian osobniczych, w tym pogarszania się zdolności adaptacyjnych oraz zdolności do wysiłku fizycznego. Wraz z wiekiem następują niekorzystne zmiany w wydolności i sprawności funkcji fizjologicznych organizmu, co jest warunkowane także współistniejącymi chorobami przewlekłymi.

W wymiarze jednostkowym starzenie się należy postrzegać nie jako chorobę, lecz jako naturalny proces biologiczny przebiegający w czasie. Nie można go wyeliminować, jednak można go spowolnić i złagodzić, wydłużając tym samym okres aktywnego, samodzielnego i niezależnego życia.

Celem niniejszego artykułu jest analiza możliwości i ograniczeń realizacji idei aktywnego, zdrowego starzenia się w powiązaniu ze społeczną produktywnością.

### **Paradygmat aktywnego starzenia się i jego korelaty**

Historycznie ujmując, starość traktowana była jako okres mniej wartościowy niż wcześniejsze fazy życia ze względu na pogłębiający się z wiekiem deficyt sił życiowych i związane z tym choroby. Ludzi starszych postrzegano jako grupę cechującą się biernością, zależnością od otoczenia, potrzebą spokoju, wyciszenia, bezpieczeństwa oraz wysokim poziomem lęku egzystencjalnego. Obraz starości jako czasu ograniczeń i strat, niesprawności i zależności zmienił się dość wyraźnie w ostatnich dekadach XX wieku.

Źródłem tych zmian stały się bowiem „[...] znaczne postępy, jakie dokonały się w sposobie życia, odżywianiu, higienie, medycynie, które pozwoliły na zachowanie sprawności fizycznej większej liczby ludzi do późniejszego wieku, niż miało to miejsce dawniej, a proces ten jeszcze się nie zakończył”<sup>1</sup>.

Obecnie starzenie się jako proces oraz starość jako stan są przedmiotem wielu badań medycznych, biologicznych, społeczno-ekonomicznych. Temu okresowi życia próbuje się nadać specyficzną wartość, wskazując na rangę zdrowego, aktywnego starzenia się jako podstawę pomyślnej starości.

W psychologii rozwojowej późna dorosłość jest postrzegana jako wartościowa, kolejna rozwojowa faza życia oraz wyzwanie, któremu człowiek musi sprostać, pomimo pogarszającego się wraz z wiekiem stanu zdrowia. Potrzebna jest zarazem świadomość, że to, w jakim stanie człowiek wkracza w okres kalen-

---

<sup>1</sup> J.P. Bois, *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1996, s. 31.

darzowej starości, zależy w dużym stopniu od niego samego, od przyjętego systemu wartości i stylu życia.

Na gruncie gerontologii społecznej istnieje wiele ujęć teoretycznych starości, pomyślnego lub niepomyślnego przebiegu starzenia się, a do głównych należą: teoria wyłączania się, teoria aktywności oraz teoria kontynuacji.

Jakkolwiek żadna z nich nie jest uniwersalna, to jednak najczęściej przywoływana jest *t e o r i a a k t y w n o ś c i*. Głosi ona najogólniej, że czynnikiem wpływającym na pomyślną adaptację do starości jest dopasowanie rodzaju i intensywności aktywności do osobistych preferencji jednostki oraz oczekiwań środowiska. Założeniem głównym tej teorii jest twierdzenie, że pomyślna, godna starość opiera się na długotrwałej realizacji przez osoby starsze różnych form aktywności, w szczególności zawodowej, społecznej, środowiskowej, w tym rodzinnej<sup>2</sup>.

Na poziomie ogólnospołecznym kwestia ta wiąże się z poszukiwaniem równowagi pomiędzy długością aktywnego życia zawodowo i nieaktywnego, co jest istotne z punktu widzenia zdolności systemu ubezpieczeń społecznych do finansowania emerytur.

Szansę na poprawę sytuacji w zakresie dłuższej aktywności w cyklu życia upatruje się we wspólnym działaniu państwa, pracodawców, organizacji, stowarzyszeń oraz samych zainteresowanych<sup>3</sup>.

Najprostszym, ale niejednoznacznym, rozwiązaniem wydaje się być wydłużenie lat pracy jako odpowiedź na wydłużające się życie ludzkie. Ważna jest bowiem liczba lat składkowych, wysokość **odprowadzanych składek emerytalnych**, zasób kapitału, jaki dzięki legalnej pracy zawodowej udaje się zgromadzić na koncie emerytalnym. Z uwagi na te uwarunkowania należałoby w okresie aktywnego życia zgromadzić dostateczny kapitał, aby można było finansować emeryturę, jakkolwiek nie ma doskonałej odpowiedniości pomiędzy gromadzeniem kapitału a długością pracy w cyklu życia człowieka.

Jednakże pracownik odprowadzający składki, przy malejącej jego wydajności, np. dlatego że z powodu wieku odczuwa zmęczenie lub nie chce się dostosować do zmian technologicznych, pozostając w pracy, nie przyczynia się do poprawy finansowania emerytur<sup>4</sup>.

Normalny stosunek pracy, cechujący się ciągłym zatrudnieniem przez cały okres życia, i odpowiednie warunki pracy coraz częściej stają się przywilejem zmniejszającej się liczby zatrudnionych.

---

<sup>2</sup> I. S t u a r t - H a m i l t o n, *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka, Poznań 2006, s. 13.

<sup>3</sup> H. W o r a c h - K a r d a s, *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2015, s. 51.

<sup>4</sup> J. G a z o n, *Ani bezrobocie, ani opieka społeczna. Od wyboru etycznego do ekonomicznej realizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 71.



Czas życiowy, w sensie systematycznego wzrostu dalszego przeciętnego trwania życia, stał się bardziej pewny, ale zarazem czas pracy – w sensie stałego zatrudnienia i zarobkowania – stał się mniej pewny.

Współcześnie okresy pracy najemnej, pracy na rachunek własny, w gospodarce nieformalnej („szara strefa”), oraz pozostawania bezrobotnym wzajemnie się przeplatają. Zamiast ciągłości zatrudnienia mamy brak ciągłości pracy zawodowej.

Tak więc zmienia się wzorzec biografii zawodowej – w cyklu życia ludzkiego zwiększa się długość czasu wolnego w stosunku do czasu pracy. Wydłużeniu uległ okres młodości, czyli czas kształcenia, edukacji, z drugiej zaś strony obserwuje się wczesne wychodzenia z zatrudnienia (przechodzenie na renty z tytułu niezdolności do pracy, wczesne emerytury itp.). Przez „normalną” biografię zawodową rozumie się współcześnie dynamiczne biografie cechujące się plastycznością, mobilnością i gotowością do permanentnego kształcenia się, a nawet kilkakrotnej zmiany zawodu w ciągu życia. Takie oczekiwania stanowią szansę dla części społeczeństwa, ale też i zagrożenia, szczególnie dla starszych pracowników; wynikają one z:

- konieczności stałej gotowości do zmian i mobilności;
- konieczności stałego podnoszenia kwalifikacji;
- rozwoju nietypowych stosunków pracy, które zastępują tradycyjne (praca na pół etatu, praca czasowa, telepraca).

Liczy się zatem postawa mobilności, gotowości do podnoszenia lub zmiany kwalifikacji, gotowość do rezygnacji z bezpieczeństwa socjalnego na rzecz pracy tymczasowej. Stawia to zarówno przed poszukującymi pracy, jak i przed powiększającą się grupą zagrożonych utratą pracy trudne do podolenia wymagania.

Warto zauważyć, że wprowadzony w XIX wieku zakaz pracy dzieci przyczynił się do stworzenia, w sensie socjalnym, fazy dzieciństwa, a stworzenie systemu emerytalnego wyodrębniło starość jako fazę życia społecznego. Wydłużenie okresu kształcenia przyczyniło się do skrócenia fazy życia przeznaczanej na pracę zawodową.

System oświatowy ma trwały wpływ na kształtowanie jednostkowych biografii, jakkolwiek obecnie zdobyte wykształcenie nie gwarantuje kariery zawodowej. Powszechność dyplomów szkół wyższych zmniejszyła ich wartość, stopień zdobytego wykształcenia nie ma bezpośredniego wpływu na rodzaj wykonywanej pracy. Wysokie kwalifikacje nie chronią przed ryzykiem bezrobocia.

Wpływ na biografie zawodowe ma również system zabezpieczenia społecznego, w szczególności prawnie ustanowiony wiek emerytalny; kształtuje on bowiem długość fazy emerytalnej (utożsamianej ze starością). Zabezpieczenie materialne tego okresu w postaci emerytury lub renty zależy m.in. od długości

zatrudnienia. Tak np. system niemiecki premiuje regularne, pełnoetatowe zatrudnienie, a jako model służy emeryt, który przepracował 45 lat. Jednak z powodu nowych wymagań rynku pracy oraz upowszechniania się elastycznych form pracy, niebędących stałym, pełnoetatowym zatrudnieniem, „normalna”, modelowa biografia zawodowa w praktyce występuje coraz rzadziej.

Rosnąca różnorodność i złożoność trajektorii życia ludzkiego tak w aspekcie zawodowym, jak też rodzinnym, zmieniła cały dotychczasowy układ. Tak więc „[...] przebieg życia stał się w wysokim stopniu zindywidualizowany i autonomiczny w odniesieniu do instytucji społeczno-ekonomicznych. Do najważniejszych czynników mających na to wpływ należą: znaczne wydłużenie się przeciętnego trwania życia w zdrowiu w wyniku przejścia demograficznego, a także procesy składające się na drugie przejście demograficzne: rosnąca nietrwałość związków małżeńskich, spadek i opóźnianie płodności, upowszechnianie się związków pozamałżeńskich, rodzin monoparentalnych czy zrekonstruowanych”<sup>5</sup>.

Większa obecnie płynność i różnorodność form życia zawodowego i rodzinnego stanowi wyzwanie dla polityki rynku pracy w starzejącym się społeczeństwie.

### Miary aktywnego starzenia się społeczeństwa

Wskaźnik aktywnego starzenia (*Active Ageing Index*) stanowi dorobek koncepcyjny Europejskiego Roku Aktywnego Starzenia i Solidarności Międzypokoleniowej 2012. Zastosowano go jako narzędzie do porównań w zakresie poziomu aktywności osób starszych w krajach Unii Europejskiej<sup>6</sup>. Według niego ocenia się następujące obszary (domeny):

- 1) zatrudnienie;
- 2) aktywność społeczną;
- 3) samodzielne, zdrowe i bezpieczne życie;
- 4) stwarzanie środowiska/warunków sprzyjających aktywnemu starzeniu się.

Monitorowana przy pomocy tego wskaźnika aktywność zawodowa obejmuje populację w wieku od 55 do 74 lat, w podziale na pięcioletnie grupy wiekowe. Analizą porównawczą objęto 27 krajów UE.

Na podstawie tego wskaźnika stwierdzono stosunkowo niską w naszym kraju aktywność zawodową w starszych grupach – na 27 porównywanych krajów UE Polska została sklasyfikowana dopiero na 24. miejscu.

Z kolei na 27. miejscu oceniono uczestnictwo w życiu społecznym, biorąc pod uwagę:

- opiekę nad ludźmi starszymi;
- zaangażowanie polityczne;

<sup>5</sup> M. Okólski, A. Fiehl, *Demografia. Współczesne zjawiska i teorie*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2012, s. 59.

<sup>6</sup> *Active Ageing Index 2012. Concept, Methodology and Final Results*, Vienna 2013.

- opiekę nad dziećmi, wnukami;
- uczestnictwo w życiu politycznym.

W obrębie domeny określonej jako samodzielne, zdrowe i bezpieczne życie kraj nasz znalazł się na korzystniejszym, 21. miejscu. Ten wskaźnik obejmuje następujące aspekty:

- aktywność fizyczna;
- dostęp do opieki medycznej i stomatologicznej;
- samodzielne życie;
- bezpieczeństwo finansowe;
- bezpieczeństwo fizyczne;
- uczenie się przez całe życie.

Stwarzanie środowiska/warunków sprzyjających aktywnemu starzeniu się to czwarta domena składająca się na wskaźnik aktywnego starzenia się. Pod tym względem Polska została sklasyfikowana na 22. miejscu.

*Active Ageing Index* jest rekomendowany jako narzędzie do porównań na poziomie europejskim. Na podstawie wszystkich wskaźników szczegółowych sporządzono ogólny ranking 27 państw Unii Europejskiej. Najkorzystniejszą aktywność osób starszych odnotowano w krajach skandynawskich, takich jak Szwecja czy Dania, a także Irlandia, Wielka Brytania, Holandia.

Jak wspomniano wcześniej, koncepcja aktywnego starzenia się oparta jest na fundamencie teorii aktywności, która zakłada pozytywną korelację pomiędzy aktywnością a dobrym samopoczuciem osób starszych. Zaangażowanie starszych osób w liczne, nowe sfery (np. w życie rodzinne) bywa rekompensatą za wycofanie się z innych ról (np. zawodowych). W teorii tej przyjmuje się, że naturalną rzeczą dla człowieka jest aktywna adaptacja do życia w starości, gdyż aktywność jest psychiczną i społeczną potrzebą odczuwaną w każdym wieku. Przystosowanie do funkcjonowania w zaawansowanym wieku polegałoby zatem na kontynuowaniu stylu życia i wartości charakterystycznych dla wieku średniego. Obok wymiaru jednostkowego podejmowanie aktywnych ról społecznych posiada istotny wymiar ekonomiczny i ogólnospołeczny.

Na poziomie makro (państwa, społeczeństwa) konieczne jest zatem analizowanie realnego i potencjalnego wpływu starzenia się ludności na ekonomikę kraju. Kwestie te rozważane są w kontekście zabezpieczenia emerytalnego, opieki zdrowotnej, wpływu starzenia się na rynek pracy, konsumpcję i możliwości wzrostu gospodarczego.

### **Dylematy aktywności zawodowej w okresie przed- i emerytalnym**

Zmiany w przebiegu życia polegają dzisiaj na podważeniu ciągłości cyklu zawodowego. Warto zauważyć, że w okresie powojennym, aż do lat 70. XX wieku, czyli w okresie stabilności i rozwoju państwa dobrobytu (*welfare state*), w polityce zatrudnienia stawiano na ciągłość zatrudnienia oraz niską mobilność

pracowniczą. Swoistym ideałem była praca w jednym przedsiębiorstwie przez całe życie zawodowe. Cechą obecnego wzoru zatrudnienia nie jest ciągłość, lecz cykliczność, czyli wielokrotne ponawianie i kończenie pracy w toku życia zawodowego. To „wstępowanie” i „występowanie” z zatrudnienia dokonuje się w coraz większym stopniu przez proces selekcyjny, orientujący się na wiek chronologiczny. Objawia się m.in. tym, iż jest się „za młodym” lub „za starym”, by pracować zawodowo. Niepewność zatrudnienia powoduje stan zagrożenia zwłaszcza starszych pracowników, którzy w obawie przed utratą pracy i bezrobociem, pragnąc zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa, „uciekają” przed bezrobociem na wcześniejsze emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy<sup>7</sup>. Badania kwestionariuszowe przeprowadzone wśród bezrobotnych w wieku 45 lat i powyżej wykazały znaczne rozpowszechnienie bezrobocia długotrwałego (powyżej 12 miesięcy) w tej grupie wiekowej. Większe niż wśród młodszych zagrożenie bezrobociem długotrwałym jest spowodowane m.in. gorszym stanem zdrowia, dezaktualizacją wiedzy i kwalifikacji zawodowych, mniejszą mobilnością przestrzenną<sup>8</sup>. Znalezienie pracy dla osoby bezrobotnej jest tym trudniejsze, im starszy jest wiek osoby poszukującej zatrudnienia. Pracodawcy poszukują młodszych (i zdrowszych) pracowników, zwłaszcza że z drugiej strony z wiekiem rosną oczekiwania płacowe. Według danych GUS w 2014 roku w urzędach pracy było zarejestrowanych ponad pół miliona (537 tys.) bezrobotnych w wieku 50 lat i powyżej. Stanowili oni 25% ogółu wszystkich bezrobotnych.

Wśród osób bezrobotnych w wieku 50–65 lat ponad połowę stanowili długotrwanie bezrobotni, co oznacza, zgodnie z definicją, pozostawanie w rejestrach urzędu pracy powyżej 12 miesięcy w ciągu kolejnych dwóch lat.

Upowszechnia się w związku z tym nowy „styl pracy” – życie w zawieszaniu. Z pewnego punktu widzenia praca w szarej strefie, praca „na czarno” dotyczy osób, które nie są formalnie zatrudnione, nie są też zarejestrowane jako bezrobotne, żyją zaś z tego, co potrafią robić (praca „od zlecenia do zlecenia”). Bezrobocie, zwłaszcza ludzi młodych, należy niewątpliwie do tych zjawisk, które w sposób istotny wpływają na wielkość zatrudnienia osób w starszych grupach wieku.

Zarówno przepisy podatkowe, jak też dostępność świadczeń społecznych mogą skutecznie zniechęcać starsze osoby bezrobotne do podejmowania formalnego zatrudnienia, wytwarzając tzw. pułapkę bezrobocia.

---

<sup>7</sup> Ł. Krzyżanowska, *Dlaczego Polacy przechodzą na emerytury? Społeczne mechanizmy odpowiedzialne za dezaktywizację zawodową osób w wieku 50+*, [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, red. M. Malec, Atut, Wrocław 2011, s. 58.

<sup>8</sup> H. Worach-Kardas, Sz. Kostrzewski, *Quality of Life and Health State of Long-Term Unemployed People in Older Production Age*, „Applied Research Quality Life”, DOI 10007, s. 79.

## Aktywność i aktywizacja receptą na pomyślną starość?

Jak pogodzić realną sytuację na rynku pracy z nowym podejściem, nastawionym na kontynuowanie aktywności zawodowej w wieku starszym? Przede wszystkim trzeba zauważyć, że aktywność „niejedno ma imię”. Istnieją różne drogi włączania się osoby starszej w aktywne życie, takie jak działalność społeczna, zaangażowanie w życie rodzinne, edukacja, aktywność kulturalna, czynna dbałość o zdrowie i sprawność.

W ostatnich dekadach w naukach społecznych dominującą perspektywą stała się perspektywa cyklu życia. W podejściu tym poszukuje się powiązań minionych doświadczeń życiowych, przeżyć osobistych, które w przeszłości wpływały na różne wybory, decyzje życiowe oraz aktywność obecnych osób starszych.

Uwarunkowania pochodzące z wcześniejszych okresów życia, na przestrzeni całej trajektorii życiowej, wywierają wpływ na stan zdrowia i szansę na aktywność w starości.

Aktywność fizyczna jest istotnym elementem życia niezbędnym do prawidłowego rozwoju osobniczego człowieka. Osoby, niezależnie od wieku, które prowadzą aktywny tryb życia, mogą osiągać z tego tytułu szereg korzyści, także zdrowotnych. Badanie GUS wykazało, że blisko 80% populacji powyżej 60. roku życia nie podejmuje jednak aktywności fizycznej, preferując raczej bierny, „kanapowo-telewizyjny” tryb życia. Styl życia seniorów określany jest jako bierny i monotony. Zmiana stylu życia, uwzględniająca podjęcie działań prozdrowotnych, rezygnację z nałogów, rozsądną dbałość o zdrowie, przestrzeganie zaleceń lekarskich w znaczący sposób może się przyczynić do dłuższego zachowania samodzielności i polepszenia jakości życia seniorów. Pozytywny wpływ na modyfikację postaw względem zdrowia mogą i niewątpliwie pełnią lekarze działający w obrębie lecznictwa ambulatoryjnego, tak publicznego, jak też prywatnego, mający wszak stosunkowo częsty bezpośredni kontakt z pacjentem.

Czy aktywność można uznać za panaceum na wszelkie niedostatki starości? Zapewne nie, jednak źródeł przedwczesnego starzenia się upatruje się – niezależnie od chorób – w bierności fizycznej i umysłowej, w braku zainteresowań i poczucia sensu życia. Należy niewątpliwie wspomagać aktywność osób starszych, zarówno jeśli chodzi o zatrudnienie, uczestnictwo w życiu społecznym, jak i samodzielne życie. Istotne jest, aby wcześniej zadbać o swoje zdrowie, zrównoważone żywienie, utrzymanie dobrej sprawności ruchowej; także działanie na rzecz sprawności umysłowej, stosując różne formy (takie jak: czytanie, rozmowy, rozwiązywanie krzyżówek, dyskusje, pisanie). Ważny jest też przebieg komunikacji społecznej, świadome podtrzymywanie więzi rodzinnych i społecznych, zwłaszcza międzypokoleniowych.

Z drugiej strony istotne są działania wspierające samodzielne życie osób starszych oraz zachęta do podejmowania aktywnych ról społecznych.

Należy zauważyć, że aktywność to nie wyłącznie praca zawodowa (zarobkowa). Okres emerytalny to czas, gdy człowiek sam decyduje, jaka ma być forma jego aktywności. W tym okresie istnieje też potrzeba wypracowania na nowo swoich priorytetów i celu, czyli sensu życia. Czynnikiem warunkującym aktywność mogą być zarówno potrzeby osobiste zaangażowanych jednostek, jak też potrzeby ogólnospołeczne.

W ostatnich latach podejmowane były liczne, ale mało skuteczne, inicjatywy zmierzające do aktywizacji zawodowej osób w wieku 50 lat i powyżej. Dyskryminacja ze względu na wiek w aspekcie pracy przejawia się odmiennym traktowaniem w następujących obszarach: rekrutacja, szkolenia (inwestowanie w kapitał ludzki), awans, zwolnienie. Dezaktywizacja osób w wieku przedemerytalnym i emerytalnym jest wynikiem braku „zarządzania wiekiem”. Przez pojęcie to rozumiemy jasno sformułowane reguły rozwoju zawodowego z uwzględnieniem stażu pracy. Obecnie mniej lub bardziej świadome jest pomijanie pracowników o dłuższym stażu pracy (w związku z wyższymi kosztami pracy), brakuje określonych perspektyw awansu zawodowego dla pracowników w starszej fazie wieku produkcyjnego (45–64). Ważny jest też sposób rozstawiania się z pracownikiem zbliżającym się do wieku emerytalnego. W tym zakresie istnieją dwie możliwości:

- 1) jednorazowość (decyzja o przejściu na emeryturę);
- 2) proces stopniowego, powolnego wycofywania się powiązany z zatrudnieniem w niepełnym wymiarze czasu pracy.

Elastyczne, stopniowe wyłączanie się z aktywności zawodowej wydaje się być rozwiązaniem korzystniejszym, tak po stronie pracodawcy, jak zwłaszcza pracownika.

W Polsce pracownicy z reguły kończą aktywność zawodową wcześniej, niż przewiduje to ustawowy wiek emerytalny. Może to sugerować, że nie tylko system emerytalny, ale także inne czynniki (np. bariery na rynku pracy) współdecydują o długości czynnego okresu zawodowego. Indywidualny potencjał zdolności do pracy jest pochodną kondycji fizycznej i psychicznej człowieka, środowiska pracy, oraz systemu zarządzania. Te trzy aspekty łącznie współokreślają zdolność, a także chęć kontynuowania pracy. Sama zaś zdolność do pracy jest procesem dynamicznym, który zmienia się w cyklu życia ludzkiego. W starszych grupach wieku czynnikiem najważniejszym jest szybkość procesu starzenia się jednostek i jego wpływ na zasoby kapitału jednostkowego. Istotna jest także organizacja pracy, metody i narzędzia pracy, jak również jej intensywność. Dużym problemem dla starzejących się pracowników są na przykład nowe technologie. Wysoka dynamika tych zmian technologicznych sprawia, że starsi są niejako „wypychani” z rynku pracy. Interpretowane jest

to jednak w ten sposób, że kompetencje osób starszych są niewystarczające, a dotychczasowe doświadczenie zawodowe mało użyteczne,

Coraz dłuższe życie jest niewątpliwie sukcesem cywilizacyjnym, jednak wypełnienie go satysfakcjonującymi treściami jest zadaniem trudnym, wymagającym zadań edukacyjnych i aktywizujących. Należy założyć, że przyszła generacja osób starszych będzie bardziej mobilna i kreatywna, ale wzrastać też będą jej oczekiwania i aspiracje w zakresie dostępu do szeroko rozumianych dóbr i usług społecznych.

Na poziomie ogólnospołecznym potrzebne jest wypracowanie strategii technik i metod organizowania wsparcia, aktywizacji oraz kompensacji deficytów związanych z wiekiem. Na poziomie jednostkowym zaś niezbędne jest przygotowanie się do starości, jej wcześniejsze zaplanowanie (indywidualna przezorność w zakresie zabezpieczenia materialnego, mieszkania, wyboru możliwych pól działania po zaprzestaniu pracy zawodowej).

Wdrażanie idei aktywnego starzenia się wymaga wsparcia ze strony instytucji publicznych, jak również instytucji różnego szczebla, zarówno lokalnego, jak i ogólnokrajowego. Dotychczas osoby starsze postrzegane są przez administrację przede wszystkim jako biorecy różnego rodzaju świadczeń, nieusiłujący skorzystać z potencjału swej wiedzy, doświadczenia i umiejętności.

Platna praca zawodowa jest ważnym, ale nie jedynym obszarem aktywności. Szczególne jej znaczenie polega na tym, że dostarcza ona zarówno bieżącego, jak i przyszłego dochodu w rozumieniu wypracowania uprawnień do przyszłych świadczeń społecznych (emerytura, renta).

Konieczne jest podnoszenie atrakcyjności kapitału ludzkiego drogą uzyskiwania wyższych kwalifikacji lub ich zmianę w toku życia zawodowego. Z drugiej zaś strony niezbędne jest zachęcanie pracodawców (przy pomocy różnych instrumentów prawnych i finansowych) do dłuższego zatrudniania starszych pracowników. Aktywność w późnej dorosłości jest skorelowana ze stanem zdrowia, co wykazało wiele prowadzonych badań nad starzejącą się populacją.

Badania PolSenior wykazały ponadto, że sprawność fizyczna i umysłowa osób sześćdziesięcioletnich jest obecnie znacząco lepsza niż ich rówieśników 20 lat temu.

Stan zdrowia osób starszych jest zróżnicowany, zależy od naturalnego tempa, osobniczo zmiennego procesu starzenia, ponadto jest następstwem przebytych w toku całego biegu życia chorób, urazów, wypadków.

Osoby starsze w większym niż obecnie stopniu potrzebują działań prewencyjnych z zakresu opieki zdrowotnej, które mogłyby zaowocować lepszą kondycją fizyczną i psychiczną, i utrzymaniem możliwie długo stanu żywotności organizmu i sprawności funkcjonalnej. Zapewnienie systemu wczesnej rehabilitacji zapobiegałoby zarówno powstawaniu, jak i pogłębianiu niepełnosprawności, utrzymując tym samym dłużej także sprawność i przydatność zawodową.



## Podsumowanie

Czy aktywność – i w jakiej formie – może stanowić receptę na starość? Na początku należy odpowiedzieć: nie ma jednej, uniwersalnej dla wszystkich recepty na pomyślną i produktywną starość. Poszukiwania badawcze, analiza i krytyczna refleksja nad procesem starzenia się skłaniają niekiedy do sformułowania odmiennych stwierdzeń. Aktywność może bowiem przybierać różne formy, najogólniej zaś oznacza czynny tryb życia. Aktywność może być realizowana w relacjach społecznych (np. działalność w organizacjach i stowarzyszeniach), a może też przybierać postać aktywności określanej jako samotnicza lub solitarna (np. zdobywanie wiedzy lub realizowanie własnego hobby).

Ciągle jednak nie mamy w naszym kraju realizowanego w praktyce społecznie użytecznego modelu życia w okresie emerytalnym. Innymi słowy, brakuje koncepcji roli społecznej emeryta. W związku z tym postulowane są działania zmierzające do redefinicji pracy, aby była ona traktowana szerzej, a nie wyłącznie czy głównie jako sposób zarabiania na życie. Aspekt ten został dostrzeżony i staje się przedmiotem badań i analiz. Przykładem może być badanie GUS z 2011 roku poświęcone pracy niezarobkowej, poza gospodarstwem domowym. Objęło ono takie rodzaje pracy niezarobkowej, jak: wolontariat w organizacjach i instytucjach, nieformalna praca niezarobkowa, w tym pomoc rodzinie pozostającej poza własnym gospodarstwem domowym. Charakterystyczne, że najwyższy (wynoszący 32%) odsetek deklarujących świadczenie bezpośrednich form pracy niezarobkowej odnotowano w grupie osób w wieku 55–64 lat. Wyniki badania pokazują, że kobiety, które wcześniej niż mężczyźni przechodzą na emeryturę, znaczną część swojego wolnego czasu poświęcają na prace opiekuńcze w rodzinie, głównie na wychowywanie wnuków oraz opiekę nad starszymi rodzicami.

Prognozy demograficzne wskazują, że proces starzenia się naszego społeczeństwa w nadchodzących latach przybierze na sile. Wydłużenie ludzkiego życia, niska dzietność rodzin oraz emigracja zarobkowa ludzi młodych sprawią, iż nasze społeczeństwo będzie coraz starsze. W Polsce, podobnie jak w całej Europie, zmienia się struktura wieku ludności. Obecnie 20% ludności naszego kraju stanowią osoby w wieku 60 lat i powyżej, a liczba i odsetek osób starszych będzie systematycznie wzrastać. Chodzi o to, żeby osoby te pełniły aktywną rolę w społeczeństwie, żyły samodzielnie, niezależnie i w możliwie najlepszym zdrowiu. Zwłaszcza że ludzie starsi są obecnie zdrowsi i lepiej wykształceni<sup>9</sup> niż ich rówieśnicy w przeszłości. Z tego względu otwierają się potencjalne szanse aktywności w życiu społecznym i rodzinnym, oraz w sferze edukacyjnej.

---

<sup>9</sup>M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starych*, [w:] *Polska starość*, red. B. Synak, Uniwersytet Gdański, Gdańsk 2002, s. 203.



Paradygmat aktywnego starzenia się wskazuje na potrzebę rozwoju także w późnym okresie życia. Pełne wykorzystanie potencjału, jakim ludzie w tym wieku dysponują, jest traktowane jako klucz do osiągnięcia wysokiej jakości życia, ale także, co warto podkreślić, zmniejszenia obciążeń systemów opieki zdrowotnej, socjalnej oraz systemu emerytalnego.

Europejski Rok Aktywnego Starzenia i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 stał się okazją do ogłaszania dokumentów i deklaracji, w których wskazano na potrzebę wspierania różnych form aktywności seniorów ze szczególnym uwzględnieniem zatrudnienia. W związku z wydłużaniem się średniej długości życia wiele państw, w tym również i Polska, zdecydowało się na podniesienie granicy wieku emerytalnego. Jednak poziom aktywności zawodowej osób w wieku 50 i więcej lat jest jednym z najniższych spośród państw członkowskich UE. Działania w kierunku tworzenia osobom starszym większych szans zatrudnienia, m.in. przez wdrażanie w przedsiębiorstwach strategii zarządzania wiekiem, zasługują na szerokie poparcie. W pełni zasadne jest więc pytanie – czy dobrze promowana jest w naszym kraju aktywizacja zawodowa starszego pokolenia?

Zakończenie kariery zawodowej nie powinno oznaczać zaniechania wszelkiej aktywności, lecz raczej otwarcie się na inne działania (na rzecz rodziny, społeczności lokalnych, jako wolontariusze w stowarzyszeniach itp.).

Dla osób powracających do czynnego życia zawodowego na emeryturze główną przesłanką ponownej aktywności były niskie świadczenia emerytalne. Zarazem jednak, obok motywów materialnych, wystąpiły również inne pobudki aktywności: potrzeba kontaktu z ludźmi, potrzeba przydatności i uznania otoczenia, ale także strach przed samotnością i obawa przed zapomnieniem<sup>10</sup>.

Dysponujące znaczną ilością wolnego czasu, osoby starsze mogą pełnić ważną rolę w podtrzymywaniu wzorców pomocy wzajemnej, w kręgu rodzinnym, i w społeczności lokalnej. Wiele wskazuje również na to, że w przyszłości, w realiach nowego systemu emerytalnego, dłuższa niż obecnie aktywność zawodowa stanie się życiową koniecznością.

Odpowiedzią na starzenie się społeczeństwa jest wspieranie różnych form aktywności jako procesu trwającego przez całe życie. Paradygmat aktywnego, kreatywnego i produktywnego starzenia się został przyjęty jako standard we współczesnej polityce społecznej.

Pokolenie ludzi w starszej fazie dorosłości jest niewątpliwie obecnie zdrowsze, bardziej mobilne i lepiej wykształcone niż ich rówieśnicy w prze-

---

<sup>10</sup> B. U r b a n i a k, *Aktywizacja zawodowa starszego pokolenia – czy Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej dobrze ją promuje?*, [w:] *Starzenie się ludności – między demografią a polityką społeczną*, red. D. Kałuża-Kopias, P. Szukalski, „Acta Universitatis Lodzianensis” 2013, Vol. 293.

szości. Można zasadniczo założyć że istnieją potencjalnie szanse na dłuższą aktywność w życiu rodzinnym, społecznym, w sferze zawodowej, to zaś oznacza pełniejsze wykorzystanie umiejętności, doświadczenia życiowego i potencjału intelektualnego człowieka do późnych lat jego życia.

## Bibliografia

- Active Ageing Index 2012 Concept, Methodology and Final Results*, Vienna 2013.
- Aktywizacja zawodowa i łagodzenie skutków bezrobocia osób powyżej 50. roku życia, NIK, 2014 [www.nik.gov.pl].
- B o i s J.P., *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1996.
- G a z o n J., *Ani bezrobocie, ani opieka społeczna. Od wyboru etycznego do ekonomicznej realizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- H a l i c k a M., H a l i c k i J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starych*, [w:] *Polska starość*, red. B. Synak, Uniwersytet Gdański, Gdańsk 2002.
- K i r k w o o d T., *Czas naszego życia. Co wiemy o starzeniu się człowieka*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2005.
- K r z y ż a n o w s k a E., *Dlaczego Polacy przechodzą na emerytury? Społeczne mechanizmy odpowiedzialne za dezaktywizację zawodową osób w wieku 50+*, [w:] *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości*, red. M. Malec, Wydawnictwo Atut, Wrocław 2011.
- K o c i u b a J., *Jakość czy sens starości?*, [w:] *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem. Wybór materiałów konferencyjnych*, red. A.A. Zych, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza 2014, s. 33–48.
- Ł a n g o w s k a - M a r c i n k o w s k a K., *O ważkości pracy (aktywności) w jesieni życia*, [w:] *Praca a długowieczność*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole 2012, s. 70–78.
- S t u a r t - H a m i l t o n I., *Psychologia starzenia się*, Zyk i S-ka, Poznań 2006.
- N o g u e i r o D., R e i s E., *Longevity and Health: Trends in Functional Limitations and Disability Among Older Adults in Portugal 1985–2005*, „Aging International” 2014, No 39, DOI 10.1007/s.12126-013-9186.
- O k ó l s k i M., F i h e l A., *Demografia. Współczesne zjawiska i teorie*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2012, s. 59.
- U r b a n i a k B., *Aktywizacja zawodowa starszego pokolenia – czy Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej dobrze ją promuje?*, [w:] *Starzenie się ludności – między demografią a polityką społeczną*, red. D. Kałuża-Kopias, P. Szukalski, „Acta Universitatis Lodziensis” 2013, Vol. 293.
- Wolontariat w organizacjach i inne formy pracy niezarobkowej poza gospodarstwem domowym, 2011, GUS 2013 [www.Stat.gov.pl/obszary tematyczne/gospodarka-spoeczna-wolontariat].
- W o r a c h - K a r d a s H., *Starość w cyklu życia, Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2015.
- W o r a c h - K a r d a s H., K o s t r z e w s k i S., *Quality of Life and Health State of Long-Term Unemployed people in Older Production Age*, „Applied Research Quality Life”, 2013, s. 75–87 DOI 10.1007/s. 75–87.

## SOCIAL AND PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE LATE ADULTHOOD. BETWEEN POSSIBILITIES AND LIMITATIONS

Ageing process of the population and the prolongation of human life should be accompanied, according to the activity theory, by the longer social productivity in its different forms. In order to increase the chances of successful aging it is necessary to add health, independence and social activity as long as possible. The aim of the article is to discuss the importance of the older people social, civic and economic activity which is seen as an indicator of the currently promoted successful aging paradigm.

**Keywords:** late adulthood, activity theory, social activity, state of health, successful ageing

Adam A. Zych\*

## Paradygmat aktywnego starzenia się i perspektywa zasłużonego odpoczynku a osobista korzyść w starości

Artykuł prezentuje w zarysie psychologiczną hipotezę starzenia się, próbującą uzgodnić teorię aktywności z koncepcją niezaangażowania i z teorią kontynuacji, którą autor określa mianem „teorii osobistej korzyści”. Podstawowym pytaniem jest: jak to się dzieje, że tylko niektóre osoby starzejące się podejmują na stare lata aktywność fizyczną i umysłową bądź aktywność społeczną, a równolegle ich rówieśnicy wycofują się z życia i nie podejmują nowych zadań życiowych? – prawdopodobnie wynika to z osobistych korzyści, jakie uzyskuje osoba starzejąca się i/lub stara, podejmując aktywność bądź też nie angażując się w życie.

**Słowa kluczowe:** starzenie się, teoria aktywności, teoria kontynuacji, teoria wyłączenia

Esej ten piszę na plaży Wysp Szczęśliwych, jak je w starożytności nazywano, nikogo nie dziwi siedemdziesięciolatka opalająca się topless i surfująca po wzburzonym Atlantyku, a nieco dalej, obok nas, ukwieconym nabrzeżem, osiemdziesięciolatek – w białym kapeluszu w stylu Gabriela Garcíi Marqueza – płynie w wózku inwalidzkim, pehanym przez uroczą opiekunkę.

Jak słusznie zauważył Piotr Szukalski:

„Pokutuje u nas schemat odziedziczony po przodkach. Jasny i zwięzły, lecz bardzo archaiczny. Starość? To czas dla Boga i rodziny. [...] «Miły staruszek» ogląda telewizję, a jeśli gdzieś chodzi, to głównie do kościoła. Kontaktuje się zaś niemal wyłącznie z rodziną. [...] – Starość jako czas wycofania służy więc tym, którzy ze względu na zdrowie nie są w stanie kontynuować swoich ról społecznych”<sup>1</sup>.

W szkicu tym pragnę przedstawić w zarysie psychologiczną hipotezę starzenia się, próbującą uzgodnić teorię aktywności z koncepcją niezaangażowania, którą nazywam *teorią osobistej korzyści*. Podstawowe pytanie: jak to się dzieje, że tylko niektóre osoby starzejące się podejmują na stare lata aktywność fizyczną, umysłową bądź aktywność społeczną, a równolegle ich rówieśnicy wycofują się z życia i nie podejmują nowych zadań życio-

\* Prof. zw. dr hab., Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu.

<sup>1</sup> E. P i e t r y g a, *Ze sceny zejść niepokonanym*, „Rzeczpospolita” 2015, nr 160 (dodatek „Plus Minus” 2015, nr 28), s. 5.

wych? – prawdopodobnie wynika to z osobistych korzyści, jakie uzyskuje osoba starzejąca się i/lub stara, podejmując aktywność bądź też nie angażując się w życie. Nazywam tę konstrukcję myślową teorią „trzech palców” (ryc. 1), nawiązując w prostej linii do dydaktycznego przykładu ilustrującego prawo niemieckiego fizyka Georga Simona Ohma: prąd elektryczny płynie tam, gdzie jest najmniejszy opór (wskazuje to kciuk:  $\Leftarrow$ ), ryba zaś płyje tam, gdzie jest głębiej (co pokazuje palec środkowy:  $\Downarrow$ ), a człowiek podąża tam, gdzie jest mu najlepiej (ukazuje to palec wskazujący:  $\Rightarrow$ ).



Ryc. 1. Teoria „trzech palców”

Przez całe życie, często w sposób nie zawsze uświadomiony (być może podświadomy), dokonujemy bilansu korzyści i strat, i, jak powiada Robert L. Trivers: „Każdy altruista dba wyłącznie o własny interes”, dodając uwagę: „[...] koszty poniesione w wypadku konkretnego zachowania [aktywności bądź bierności – przyp. A.A.Z.] muszą być niższe niż potencjalne korzyści w przyszłości”<sup>2</sup>. Spostrzeżenie takie potwierdza Bogdan Wojciszke, mówiąc:

„Można też przewidywać, że oceny moralności są zniekształcane przez własne interesy oceniającego. To, co sprzyja realizacji jego interesów, jest przezeń oceniane lepiej. A to, co sprawy oceniającego komplikuje, jest oceniane gorzej”<sup>3</sup>.

Konstatację tę łatwiej będzie zrozumieć po krótkiej prezentacji klasycznych już dzisiaj, a zarazem przeciwnych, koncepcji starzenia się: aktywności i wyłączenia, a także teorii kontynuacji.

**T e o r i a a k t y w n o ś c i** w istocie stanowi zespół hipotez, zgodnie z którymi dobre samopoczucie starszych osób jest związane z utrzymaniem wysokiego poziomu aktywności fizycznej, intelektualnej i/lub społecznej, a także z kontynuowaniem zaangażowania w życie społeczne. Zaproponowana 1949 r. przez Ruth Shonle Cavan, Ernesta Watsona Burgessa, Herberta Goldhamera i Roberta Jamesa Havighursta koncepcja ta rozpatruje społecznie ujmowany proces starzenia się jako gromadzenie się napięć związanych z obrazem siebie, które powstają wraz ze zmianą w pełnieniu ról społecznych, i proponuje jak największą (relatywnie do stanu zdrowia i wieku) aktywność do najpóźniej-

<sup>2</sup>R. Trivers, *Każdy altruista dba wyłącznie o własny interes* [Rozmowę z Robertem Triversem przeprowadziła Aleksandra Postoła], „Dziennik” 2007, nr 48, s. 34.

<sup>3</sup>B. Wojciszke, *Gdy oszust jest wzorem cnót*, „Gazeta Wyborcza” 2014, nr 243, s. 39.

szych lat. Podstawą tej teorii jest założenie, że zjawiskiem naturalnym jest aktywna adaptacja do starości, polegająca na podtrzymywaniu wzorów i wartości charakterystycznych dla wieku dojrzałego<sup>4</sup>.

Za koncepcją aktywności opowiadała się przedstawicielka psychologii humanistycznej Charlotte Bühler, która na podstawie obserwacji doszła do następujących wniosków:

1) należy uwzględniać podstawową tendencję kulturową, której wszyscy podlegamy, a jest nią przypisywanie wartości zachowaniom aktywnym, zatem aktywność jest wartością cenioną społecznie;

2) współczesny człowiek w naszej kulturze czuje się najlepiej, gdy może żyć w rytmie: praca–czas wolny, dlatego też osobom w podeszłym wieku należy stwarzać okazje do sensownej społecznie działalności i aktywności;

3) zbliżający się kres życia zmusza ludzi do indywidualnego zastanowienia się nad sensem życia i śmiercią, bez względu na dotychczasową aktywność życiową<sup>5</sup>.

Teoria aktywności była prekursorką idei optymalnego starzenia się, gdyż zakłada się w niej, że jednym z podstawowych warunków udanej starości jest długotrwała realizacja przez ludzi starszych wszelkich form aktywności. Jerzy Halicki dorzuca ważne dopełnienie:

„To, w jaki sposób postrzegają siebie ludzie starzy, zależy od roli, jaką pełnią, bądź od działań, w które są zaangażowani. Osoby starsze, w celu utrzymania pozytywnego obrazu samych siebie, muszą zastąpić nowymi rolami te, które utraciły wraz z procesem starzenia się”<sup>6</sup>.

Z kolei koncepcja niez zaangażowania, wycofywania się lub teoria „wyłączania się” to także zespół hipotez, w których przypuszcza się, że procesowi starzenia się towarzyszy zmniejszająca się aktywność społeczna oraz wzrastający wzajemny dystans między jednostką a społeczeństwem, np. starsza osoba stopniowo wycofuje się ze społeczeństwa lub odwrotnie: społeczeństwo odsuwa się od niej. Funkcjonalno-społeczną teorię niez zaangażowania opracowali amerykańscy psychologowie społeczni Elaine Cumming i William E. Henry, a podstawowym jej pojęciem jest „niezaangażowanie” (*disengagement*) jako charakterystyczna cecha człowieka w podeszłym wieku<sup>7</sup>. Zdaniem Talcotta Parsonsa:

---

<sup>4</sup> S. C a v a n e ed al., *Personal adjustment in old age*, „Science Research Association” Chicago 1949.

<sup>5</sup> Ch. B ü h l e r, *Meaningful living in the mature years*, [w:] *Aging and leisure. A research perspectives into the meaningful use of time*, R.W. Kleemeier (ed.), Oxford University Press, New York 1961.

<sup>6</sup> J. H a l i c k i, *Społeczne teorie starzenia się*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi...* red. M. Halicka, J. Halicki, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2006, s. 262.

<sup>7</sup> E. C u m m i n g, W.E. H e n r y, *Growing old: The process of disengagement*, Basic Books, New York 1961.

„[...] termin ten rzeczywiście dobrze odzwierciedla postawę człowieka starego w porównaniu z jego postawą w wieku średnim; nie jest to jednak niezaangażowanie w obecnie i dawniej pełnione obowiązki, lecz raczej niechęć do podejmowania nowych obowiązków; w postawie tej mieści się także brak intensywniejszego zaangażowania emocjonalnego wobec ludzi i spraw”<sup>8</sup>.

Powodami społecznej izolacji oraz ograniczania zakresu interakcji człowieka starego z innymi ludźmi mogą być: proces wycofywania się jednostki i pragnienie usunięcia się z życia społecznego, brak koncepcji dalszego życia, zmiana ról społecznych, głównie zawodowej i rodzinnej, a w konsekwencji osłabienie więzi rodzinnych, przyjacielskich i koleżeńskich oraz choroby, ciągle frustracje lub psychiczne zmęczenie.

Cumming i Henry sformułowali następujące hipotezy odnoszące się do społecznego procesu wycofywania się ludzi starszych:

H-1: stopień i różnorodność interakcji zmniejsza się z wiekiem;

H-2: zmianom tym towarzyszą zmiany percepcji świata społecznego – przestrzeń życiowa ludzi w starszym wieku coraz bardziej się zawęża;

H-3: zmniejsza się także zakres zainteresowania życiem społecznym; miejsce zainteresowania innymi ludźmi w społecznej przestrzeni życiowej zajmuje zainteresowanie samym sobą, a miejsce troski o drugich zajmuje obojętność wobec wszelkich spraw życiowych<sup>9</sup>.

Założenia tej teorii spotkały się z bardzo ostrą krytyką i wielu autorów na podstawie własnych badań empirycznych podważyło przekonanie o powszechnym, naturalnym, a nade wszystko nieuchronnym charakterze społecznego wyłączenia się ludzi starych z aktywności życiowej, przykładowo Gordon Franklin Streib zaproponował w roku 1990, aby używać terminu „wyłączanie selektywne”, wskazującego, że jest to zjawisko o różnym stopniu nasilenia i zróżnicowanym zakresie w przypadku poszczególnych ról społecznych bądź życiowych. Krótko mówiąc, idea wyłączenia sugeruje, że człowiek w podeszłym wieku może zostać opisany „[...] jako partycypujący wraz z innymi w jego społecznych systemach w procesie wzajemnego wycofania”<sup>10</sup>. Zwykle proces wycofywania rozpoczyna się w szóstej dekadzie życia i odznacza się redukcją wzajemnych interakcji. Ponadto koncepcja wyłączenia przyjmuje, że zarówno społeczeństwo, jak i starsza osoba wzajemnie oddalają się, i, zgodnie z naturalnym rozwojem, osoba starsza wycofuje się w kierunku śmierci.

Wreszcie t e o r i a k o n t y n u a c j i, opracowana przez Warrena A. Petersona<sup>11</sup>, w istocie jest odmianą teorii aktywności. Podstawowym jej założeniem jest przypuszczenie, że poszczególne fazy życia stanowią kontynuację poprzednich. Osoba, przechodząc przez kolejne fazy życia, rozwija raczej

<sup>8</sup>T. P a r s o n s, *Social structure and personality*, Free Press, New York 1964.

<sup>9</sup>E. C u m m i n g, W. E. H e n r y, *Growing old: The process...*, op.cit.

<sup>10</sup>Ibidem.

<sup>11</sup>Zob.: A. A. Z y c h, *Leksykon gerontologii*, wyd. 2, „Impuls”, Kraków 2010.

stałe wartości, normy i zwyczaje. W ten sposób wchodzenie w okres starości jest kolejną fazą życiową, w której jednostka zachowuje swoje predyspozycje, przystosowując je w swoisty dla siebie sposób do coraz to nowych sytuacji. Zarazem negatywne skutki utraty jednej roli społecznej mogą być w pełni rekompensowane na drodze przyjmowania przez ludzi starzejących się i starych ról nowych, zatem zaangażowanie starszych osób w różnorodne, nowe dla nich sfery życia bywa rekompensatą za wycofanie się z innych. Brunon Synak uważał:

„[...] słabą stroną tej koncepcji jest jej przesadnie optymistyczna wizja starości. Mało realne wydaje się bowiem przekonanie o możliwościach zachowania aktywności życiowej mimo ograniczeń wynikających ze zmian biologicznych i funkcjonalnych starzejącej się jednostki”<sup>12</sup>.

Bilansowanie kosztów i zysków odnalazłem w polskim filmie dokumentalnym „Uciekinier” Marka Tomasa Pawłowskiego<sup>13</sup>, którego bohater, jeden z pierwszych więźniów KL Auschwitz (numer obozowy 918), Kazimierz Piechowski, powiedział: „[...] podczas pracy w obozie należało oszczędzać się, udawać, że się ciężko pracuje, a ten, kto dawał z siebie wszystko, z reguły oddawał i swe życie [...]”. Zatem swoiste „wyrachowanie człowieka” może mieć głębokie uzasadnienie ewolucyjne w walce o przetrwanie. Należy przypuszczać, że podobny bilans strat i korzyści prowadzi podświadomie człowiek przekraczający smugę cienia – gdy nieuchronnie nadchodzi inwolucja, naturalne niszczenie naszego ciała, gdy stajemy się dojrzałsi, ale jednak słabsi, gdy sił brak, a liczne jeszcze obowiązki i zadania życiowe.

Nakładami mogą być finanse, emocjonalne zaangażowanie, rozmaita aktywność życiowa: fizyczna, intelektualna i/lub społeczna, a nawet wycofanie się z życia, zaś w zamian człowiek starzejący się bądź stary może otrzymać życzliwy uśmiech najbliższej osoby, bezpieczeństwo, opiekę, pomoc, rodzinne ciepło, uznanie, podziw, uczucie, co więcej – przyjaźń i miłość, a zwłaszcza święty spokój. Transakcję tego rodzaju dobrze oddają słowa Duńczyka w filmie „Vabank”<sup>14</sup>, kiedy powiada: „Z wiekiem spada zapotrzebowanie na zysk, a rośnie popyt na święty spokój”.

Inaczej mówiąc: na poziomie jednostki chodzi nade wszystko o zachowanie stanu wewnętrznego, biologicznego zrównoważenia ustroju, natomiast na płaszczyźnie społecznej chodzi o coś w rodzaju „homeostazy społecznej”: starzy wycofują się, by w przestrzeni społecznej zrobić miejsce dla młodych i najmłodszych lub też starzy swoją aktywnością wspomagają młodych w ich

---

<sup>12</sup> B. S y n a k, *Ludzie starzy*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa 1999, t. 2.

<sup>13</sup> „Uciekinier”, film dokumentalny. Reżyseria: Marek Tomasz Pawłowski. Produkcja: Zoyda Art. Production, TVP 1, Polska 2006.

<sup>14</sup> „Vabank”, film fabularny. Reżyseria: Juliusz Machulski. Produkcja: Studio Filmowe „Kadr”, Polska 1981.



rozwoju, edukacji, zdobywaniu zawodu i pozycji społecznej, tworzeniu własnej rodziny – by zachować stan równowagi społecznej.

Osobistą korzyść w starości możemy zatem rozpatrywać w wymiarach indywidualnym i społecznym. Korzyściami z podejmowania aktywności na stare lata bądź wycofywania się z aktywnego udziału w życiu społecznym mogą być takie wartości, jak: wspomniany święty spokój, czas dla samego siebie, akceptacja, uznanie i podziw najbliższych, ważne dla każdego poczucie bezpieczeństwa i/lub stabilizacja życiowa.

W wymiarze społecznym bądź globalnym pragnę wskazać na takie inicjatywy i działania ustępującego rządu Rzeczypospolitej Polskiej, jak:

1) reforma emerytalna i wydłużenie od 2013 roku ustawowego wieku emerytalnego do 67 lat dla obojga płci, co przynosi znaczne korzyści materialne dla budżetu państwa, ratuje płynność finansową Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i podnosi poziom aktywizacji zawodowej osób starzejących się – dodajmy że w 2012 r. wskaźnik zatrudnienia osób w wieku 55–64 lat był na poziomie 38,7%, docelowo planowane jest osiągnięcie 50% w roku 2020<sup>15</sup>;

2) zapoczątkowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych<sup>16</sup> i przedłużony na okres 2014–2020 oraz programy Ministerstwa Sportu i Turystyki, takie jak: „Bądź w olimpijskiej formie” czy „Sport – nawyk na całe życie”, które mogą przez sport, wypoczynek czynny i/lub aktywizację rekreacyjno-sportową osób starzejących się opóźnić nieuchronne procesy inwolucyjne, a nade wszystko zmniejszać ryzyko zniedołężnienia i zależności od innych.

Jednakże pamiętać należy o ograniczeniach aktywności ludzi starszych. Jak słusznie piszą Celina Timoszyk-Tomczak i Beata Bugajska<sup>17</sup>: „Promocja aktywnej starości może łączyć się z wieloma zagrożeniami dla tych osób, które z racji wieku czy złego stanu zdrowia nie są w stanie sprostać roli człowieka aktywnego [...]. Równocześnie pojawia się pytanie o przygotowanie systemu społecznego do sprostania potrzebom aktywności ludzi starych”, czy mamy miejsca do rekreacji seniorów, a poza tym w naszych czasach, jeśli dziadek gra w piłkę z wnukiem, to na *Play Station*...

---

<sup>15</sup> Uchwała Rady Ministrów z 24 XII 2013 r. nr 237 w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020, MP 2014, poz. 52; Uchwała Rady Ministrów z 24 XII 2013 r. nr 238 w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020, MP 2014, poz. 118; Uchwała Rady Ministrów z 24 XII 2013 r. nr 239 w sprawie ustanowienia Programu Solidarność Pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+, MP 2014, poz. 115.

<sup>16</sup> Uchwała Rady Ministrów z 24 VII 2012 r. nr 137 w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013, MP 2012, poz. 642.

<sup>17</sup> C. T i m o s z y k - T o m c z a k, B. B u g a j s k a, *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2012.

Jerzy Halicki powiada:

„[...] grozi nam niebezpieczeństwo tworzenia nowych standardów. Zbyt nachalnie propagując bowiem aktywną starość, wpędzamy seniorów w poczucie winy, że aktywni nie są. Teoria aktywności jest bowiem obecnie modna, wycofania – *passé*. [...] – Proszę zauważyć, że stary człowiek, będąc niemodnie biernym, robi w istocie coś bardzo ważnego: porządkuje swoje wnętrze. Układa terażniejszość i przeszłość, systematyzuje przeżycia. A to aktywność wewnętrzna nieocenionej wagi – społecznie nieużyteczna”<sup>18</sup>.

Zarysowałem zaledwie interesującą zapewne hipotezę, że bilans korzyści osobistych decyduje o naszej aktywności (fizycznej, intelektualnej, społecznej, ale i wewnętrznej czy szerszej duchowej) bądź nieangażowaniu się w życie osobiste – nawet najbliższych osób – i niewchodzeniu w proces interakcji społecznych.

Za słuszością takiej hipotezy mogą przemawiać jeszcze dwie przesłanki dotyczące zmian w starzejącej się osobowości:

1) wzrastający z wiekiem konserwatyzm i usztywnianie cech osobowych na wcześniejszym poziomie;

2) nadchodzący z czasem egoizm i/lub egocentryzm, kiedy postrzega się jedynie własny interes, nie licząc się z potrzebami innych osób, i prawdopodobnie te dwie cechy osobowości człowieka starego decydują w dużej mierze o bilansowaniu korzyści i strat w przypadku wyboru aktywności bądź nieangażowania.

Zgodnie z regułami nauki hipoteza osobistej korzyści w starości, odnoszonej do aktywności lub wyłączenia, wymaga empirycznej weryfikacji, co jednak wykracza poza ramy obecnego szkicu.

## Bibliografia

B ü h l e r Ch., *Meaningful living in the mature years*, [w:] *Aging and leisure. A research perspectives into the meaningful use of time*, R.W. Kleemeier (ed.), Oxford University Press, New York 1961.

C a v a n S. ed al., *Personal adjustment in old age*, „Science Research Association” Chicago 1949.

C u m m i n g E., H e n r y W.E., *Growing old: The process of disengagement*, Basic Books, New York 1961.

H a l i c k i J., *Społeczne teorie starzenia się*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi...* red. M. Halicka, J. Halicki, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2006.

P a r s o n s T., *Social structure and personality*, Free Press, New York 1964.

P i e t r y g a E., *Ze sceny zejść niepokonanym*, „Rzeczpospolita” 2015, nr 160 (dodatek „Plus Minus” 2015, nr 28).

S y n a k B., *Ludzie starzy*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa 1999, t. 2.

T i m o s z y k - T o m c z a k C., B u g a j s k a B., *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2012.

<sup>18</sup> E. P i e t r y g a, *Ze sceny zejść niepokonanym...*, op.cit., s. 5–6.

Trivers R., *Każdy altruista dba wyłącznie o własny interes* [Rozmowę z Robertem Triversem przeprowadziła Aleksandra Postoła], „Dziennik” 2007, nr 48.

Wojciszke B., *Gdy oszust jest wzorem cnót*, „Gazeta Wyborcza” 2014, nr 243, s. 39.

Uchwała Rady Ministrów z 24 VII 2012 r. nr 137 w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013, MP 2012, poz. 642.

Uchwała Rady Ministrów z 24 XII 2013 r. nr 237 w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020, MP 2014, poz. 52.

Uchwała Rady Ministrów z 24 XII 2013 r. nr 238 w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020, MP 2014, poz. 118.

Uchwała Rady Ministrów z 24 XII 2013 r. nr 239 w sprawie ustanowienia Programu Solidarność Pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+, MP 2014, poz. 115.

„Uciekinier”, film dokumentalny. Reżyseria: Marek Tomasz Pawłowski. Produkcja: Zoyda Art. Production, TVP 1, Polska 2006.

„Vabank”, film fabularny. Reżyseria: Juliusz Machulski. Produkcja: Studio Filmowe „Kadr”, Polska 1981.

Zych A.A., *Leksykon gerontologii*, wyd. 2, „Impuls”, Kraków 2010.

#### PARADIGM ACTIVE AGEING AND PERSPECTIVE OF DESERVED REST AND PRIVATE PROFIT IN OLD AGE

The article presents in outline the psychological hypothesis of aging, trying to co-ordinate and adjust activity theory with disengagement theory and with continuing theory. This conception author define as „theory of private profit. It is basic question: how does this happens, that only some ageing persons undertake on old age physical and intellectual activity or social activity, and parallel their coevals withdraw with life and do not undertake new life tasks? – probably it is result private profits, what gets ageing and/or old person undertaking activity or does not get involved in life also.

**Keywords:** ageing, activity theory, continuing theory, disengagement theory

S. Maria B. Pecyna\*

## Arkana sfery duchowej człowieka w wieku poprodukcyjnym

Niniejsze opracowanie stanowi próbę uporządkowania i uzupełnienia wiedzy o sferze duchowej człowieka rozumianej jako *optimum potentiae*. W tym kontekście zwrócono uwagę na jej indywidualność i rozwój przejawiający się w osobowym zaimku JA, który w porządku racjonalnym tworzy zinternalizowaną własność osoby. Z racji tegoż wyniesienia i godności Bóg nawiązuje imienny dialog z człowiekiem, tworząc społeczność ubogaconych osób. Tej interakcji sprzyja wiek poprodukcyjny, zwłaszcza w realiach Boskich życzeń i planów.

W swej istocie nieśmiertelna dusza przenikająca i łącząca wszystkie części ludzkiej natury nie podlega żadnej psychosomatyczno-narządowej depriwacji ani deprawacji. Sfera duchowa stanowi transcendencję godności osoby ludzkiej, która praktycznie ujawnia się w bezpośrednim podążeniu ku poznaniu Prawdy, m/Miłości, Dobra i Piękna wchodzących w skład greckiego kanonu etyczno-estetycznego oraz na co dzień uwidaczniana się w bezgranicznym zaufaniu itp. Kolejną zaś niezwykłością sfery duchowej jest także to, że temu pozazmysłowemu doświadczeniu nie sprzyja objawiająca się w pozostałych sferach wielopoziomowa degeneracja organiczno-funkcjonalna wysoko skorelowana z genetycznie determinowanymi procesami starzenia się i starości, kiedy dochodzi do kreatywnych wyborów w zbawiennym podążaniu za Bożą Wolą.

**Słowa kluczowe:** sfera duchowa, arkana, wiek poprodukcyjny, rozwój, jakość życia, dynamiczny rozwój nauki i techniki

### Wprowadzenie

We współczesnej nauce sfera duchowa człowieka powoli staje się tematem deficytowym, chociaż po stopniu duchowego rozwoju określa się wymiar człowieczeństwa, a zwłaszcza jego cechy osobowości. Dlatego może warto nieco zwolnić tempo swego życia i zatrzymać się nad tą pozazmysłową sferą, gdyż wtedy można zobaczyć lepiej i więcej. Tym bardziej że priorytetem współczesnego świata okazała się narastająca sekularyzacja ściśle związana z postępek cywilizacyjnym i nasileniem postaw konsumpcyjnych, które nie mogą bez siebie zadowolająco funkcjonować. Wobec tego pojawiła się nagląca potrzeba głębszego zastanowienia się nad przyszłością człowieka w wieku poproduk-

---

\* Dr hab., prof., Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu, Wydział Pedagogiczny.

cyjnym<sup>1</sup>. Zauważyć trzeba, że komercyjna wizja wspierana przez terazniejszą ekonomię dąży do homogenizacji kultury i narzucenia hegemonicznego stylu życia związanego z pozbawianiem czci należnej każdej osobie ludzkiej<sup>2</sup>, która w wieku 60+ jest systematycznie odrzucana jako nieproduktywna, nietwórcza, a nawet niegodna dalszego życia z powodu upowszechniającej się kuriozalnej opinii, iż emeryt już „nic nie może z siebie dać”. W tej nagminnie popularyzowanej logistyce niekiedy ujawnia się lekceważące traktowanie zasługujące na pogardę i ironię charakterystyczną dla zwyczajnego przedmiotu nadającego się do wymiany (Heelas 2002; Zielińska-Więczkowska i in. 2009; Halicki 2010)\*. Tymczasem dobrobyt wspólny z młodością, władzą, sławą, materialnym bogactwem i konsumpcyjnym stylem życia stał się nadrzędną wartością, choć często naznaczoną eksterminacją istoty człowieczeństwa. Albo bliżej: nie ma nic groźniejszego jak tęsknota za bogactwem niepołączona z pragnieniem<sup>3</sup> „bycia kimś”, gdyż wtedy kryterium obiektywnej prawdy przestaje się liczyć z powodu korzyści płynących z medialnej gloryfikacji ważności rynku. Toteż na skutek pragnienia zachowania godności<sup>4</sup> osoby wypływającej z ide-

---

\* Literatura cytowana przez Autorkę jest tak obszerna, że włamanie przypisów źródłowych u dołu kolumny zakłóciłoby Czytelnikowi percepcję artykułu. Wobec tego wyjątkowo odstąpiono od przyjętego sposobu, kierując Czytelnika do piśmiennictwa. Pozostawiono tylko przypisy wyjaśniające.

<sup>1</sup> Ze względu na brak dostrzeżonej granicy rozpoczynającej się ludzkiej starości w niniejszym opracowaniu przyjęto określenie „wiek poprodukcyjny”. Wielu jednak znawców tegoż okresu w różnych aspektach dokonuje jego podziału stosując np.: kryterium biologiczne, uwzględniające zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem czasu, kalendarzowe – wiek życia liczą w latach bądź sprawnościowe (czynnościowe) – opisują zmiany zachodzące w życiu po przejściu na emeryturę. Niemniej wszelkie tego typu klasyfikacje są niezbędne, gdyż pozwalają uporządkować pewne kwestie życia społecznego, zagadnienia prawne itp., przy czym sama granica starości pozostaje całkowicie indywidualna dla każdego człowieka, gdyż jest ona związana z odniesieniem do otoczenia, samopoczuciem, światopoglądem czy nawet warunkami bytowymi. Ponadto na uwagę zasługuje fakt, iż w Europie notuje się znaczne przyspieszenie tempa starzenia się ludzi, nierzadko zwane siwieniem kontynentu, co wysoko koreluje z wymaganiami związanymi z jakością ich życia.

<sup>2</sup> Życie każdego człowieka jako osoby w wieku poprodukcyjnym i w pozostałych okresach toczy się na wielu płaszczyznach: siostrzanej, braterskiej, koleżeńskej, przyjacielskiej, sąsiedzkiej, ale szczególnie w odniesieniu do samego siebie, czyli w obszarze życia wewnętrznego, zwanego też strefą duchową. W tym ostatnim próbuje odpowiedzieć na wiele kluczowych dylematów w aspekcie własnej egzystencji, czyli związanych z szybką przemijalnością życia i jego wpływem, a także przyjętych wartości i siły sprawczej, nadającej znaczenie przeżytym latom wraz z sensem i celem dalszego życia.

<sup>3</sup> Człowiek przynależący do gatunku *homo sapiens* jest istotą, która pragnie, zaś pragnienia, również duchowe, wskazują na pulsujące w nim życie, gdyż są doświadczeniem drugiej osoby, niejako motorem prowadzącym do innych. Z samej zaś natury wyrażają to, co dobre, wspaniałe, wielkie, lecz równocześnie kruche, słabe i niekiedy wieloznaczne.

<sup>4</sup> Godność (*dignitas*) wypływa ze struktury bytowo-osobowej człowieka, która istnieje w nim i dla niego jako cel, nigdy zaś jako środek działania, zajmując przy tym wyśrodkowane miejsce

ału chrześcijańskiego personalizmu Żeromski (*Ludzie bezdomni*, t. 2: *Pielgrzym*) napisał: „[...] w świecie rzeczy stworzonych człowiek jest wartością nadrzędną, [a] jego czyn powinien być moralnie dobry [...]”. W tym akcie afirmacji osoby ludzkiej, mającej na uwadze dobro, dla cytowanego autora emeryt stał się także świętością, którego „[...]krzywdzić nikomu nie wolno. [...] Granica krzywdy leży w sumieniu [...] w sercu ludzkim”. Aby jednak go zrozumieć i sformułować priorytetowe pytanie: dlaczego tak się dzieje?, należy rozeczać liczne koneksje i ich role, jakie pełnią w życiu każdego człowieka żyjącego w pluralistycznym społeczeństwie. Na domiar tego liczne deklaracje uwzględniające logiczny ciąg powiązań przyczynowo-skutkowych czynią wrażenie, iż cytowana przesłanka znalazła się w samym środku długich i męczących zmagani prowadzących jedynie do pragnienia sformułowania satysfakcjonującej i interaktywnej odpowiedzi. Co więcej, dla współczesnego psychologa samo jej upublicznianie w życiu codziennym może być również ryzykowne ze względu na wymagane od niego bezkompromisowe mówienie o tym w sposób otwarty i śmiały.

W kontekście znaczeniowym przyjmuje się, iż modna dziś dywersyfikacja działalności produkcyjnej dała ludzkiej inteligencji bardzo szerokie możliwości tworzenia i wprowadzania licznych modernizacji bycia mniej wszechstronnym i kreatywnym, a bardziej powierzchownym i dyletanckim. Głównie chodzi tu o przedefiniowania zasady pomocniczości, toteż wzorem stał się model sukcesu i prywatności zapewniający, iż innowacyjny przełom ostatnich dwóch wieków zdominował koncepcyjny człowiek tęskniący za dobrobytem. W efekcie postawa taka dla człowieka stała się naczelnym ideałem i miernikiem poziomu dobrego samopoczucia z pozycji dostępnych warunków gospodarczych, kulturowych i środowiskowych (Dziewiecki 1992; Krąpiec 2000; Anielska 2007; Matecka 2009; Aleksander 2009; Błędowski 2012; Holland i in. 2012; Baniak 2013). Jednak jak dotąd nikt dokładnie nie sprecyzował, o jaki tu dobrobyt chodzi, bo przecież w literaturze przedmiotu dominują co najmniej dwa ich aspekty: materialny i duchowy. Najczęściej pierwszy z nich jest opisywany zamiennikiem „zapobieganie” o to, by mieć co najmniej wysoko płatną pracę, wymarzony dom i żyć dostatnio. Skutkiem tego wśród tejże subpopulacji nietrudno dostrzec pokaźną liczbę osób zaburzonych psychicznie z powodu nałogów (np. uzależnieni od alkoholu, narkotyków czy innych substancji psychoaktywnych), a wraz z nimi wielu przestępców prawa i samobójców, co sprzyja systematycznemu zwiększaniu różnorodnych przyczyn roz-

---

w hierarchicznym układzie całości bytu ludzkiego. Dzięki temu ogarnia sobą zarówno sferę duchową, jak i niższą – somatyczną. Ta właściwość przysługuje mu z tej racji, iż stanowi rozumną i wolną bytowo osobę zapewniającą prestiż społeczny, dlatego bezinteresownie potrafi wspierać innych i ich kochać. Tym samym jako hierarchicznie doskonała jedność zdolny jest do miłości i odpowiedzialności za podejmowane różnorakie możliwości zapewniające mu bezcenną moc i dynamizm.

padania się wspólnot rodzinnych i unieszczęśliwiania ich dzieci. W tej pustce duchowej, oprócz poczucia bogactwa materialnego, towarzyszy im duchowy rozpad człowieczeństwa – osoby, który coraz bardziej staje się nieuchronny. Sytuacja człowieka materialnie dobrze sytuowanego, niepragnącego dobrobytu duchowego, i to z wyraźnym brakiem umiejętności i potrzeby zmierzania do ostatecznej wartości nazwanej Bogiem osobowym, jest dla niego bardzo niebezpieczna, a nawet katastrofalna. Bo wtedy, niemal automatycznie, zanika w nim potrzeba „bycia kimś” i tym samym jakichkolwiek aspiracji do osiągnięcia trwałego szczęścia warunkowanego cechami teologalnymi<sup>5</sup>, a przede wszystkim uzasadnionej ambicji dążenia do mądrości<sup>6</sup> serca nazwanej miłością miłością (Pecyna 1997, Wiseman 2009). A przecież Bóg stwarzając człowieka, wyposażył go w ład i dynamizm, dlatego nikt nie ma prawa ich ignorować. Człowiek, znajdując się w stanie wewnętrznego marazmu, przestaje być aktywny i twórczy, gdyż nie potrafi zrozumieć wewnątrz zachodzących przemian wzmagających przeżywane trudności ani też wielkodusznie ukierunkowywać się na to, co bardziej wspaniałomyślne i szlachetne. Najczęściej zasada ta wyraża się brakiem duchowej potrzeby w odważnym poszukiwaniu postawy ukierunkowanej na pragnienie stawiania się z każdym dniem coraz bardziej wewnątrz bogatszym, doskonalszym<sup>7</sup> i kochanym przez wszystkich. Nie znajduje też w sobie gotowości ani siły do dawania siebie innym w samarytańskim posługiwaniu i w stosunku do godnych zaufania traci wytyczony cel. Jego rozwój życia duchowego nie prowadzi do mądrości<sup>8</sup>, bezinteresownej miłości i wewnętrznej radości, bo naprawdę kochać potrafi jedynie człowiek dojrzały duchowo (Baniak 2013; Bouyer 2014). Taki człowiek z traci możliwość świadomej i z wdzięcznością przyjmowanej pełni miłości od Boga i ludzi, choć wie, że nie jest ona pożądaniem, uczuciem czy chwilowym zakochaniem. Bowiem do osiągnięcia pogłębionej prawdy o sobie, wolności i wierności dorasta tylko ten, kto potrafi wzrastać duchowo. Przestaje też być wyczulony na jakiegokolwiek znaki Bożej Opatrzności, dlatego wokół siebie nie potrafi dostrzec nawet zdumiewająco wielkich cudów. A powód tego jest

---

<sup>5</sup> Oznaczające cnoty wlane: wiary, nadziei i miłości

<sup>6</sup> Człowiek, który korzysta z daru mądrości, porządkuje życie i dotychczasowy system wartości. Stając się roztropny, uczy się rozeznawać to, co jest dla niego ważne, a co jest stratą czasu i sił. Wtedy dostrzega, że materialne bogactwo nie ma tak wielkiego znaczenia, podobnie zdrowie i zewnętrzny wygląd. Ta odwieczna Boża Mądrość pociąga za sobą inne wewnętrzne dobra, a ich źródłem jest Boże Słowo, przed którym nic się nie ukryje w ludzkim jestestwie.

<sup>7</sup> Pragnienie doskonałości jest złożone w każde ludzkie serce, dlatego domaga się odpowiedzi w codziennym życiu. Z kolei „być doskonałym” znaczy starać się, by dobro rozwinęło się w całej pełni, gdyż ono stanowi sedno sfery duchowej.

<sup>8</sup> Ta mądrość nie jest znajomością teoretyczną, abstrakcyjną czy wynikiem rozumowania, lecz darem Boga; zaś mądrość serca to nic innego, jak trwanie przy drugim człowieku będącym w potrzebie (bezinteresowna miłość), a tym samym „wyjściem poza siebie ku bliźniemu”.



prosty: koncentruje się jedynie na pogoni za materialnym bogactwem, które skutecznie przysłania mu wartości duchowe, a z nimi właściwy i ostateczny cel ziemskiego<sup>9</sup> wędrowania, który nieuchronnie wiąże się z trudnym zmaganiem i ciągłym oczyszczaniem serca.

Odzyskując zaś zintegrowaną tożsamość człowieczeństwa, nawiązuje coraz silniejszą osobową więź z odwiecznym, nieśmiertelnym, miłującym i hojnym Bogiem, którego nazywa Ojcem. Niekiedy jednak ta radykalna zmiana postępowania, polegająca na przewartościowaniu dotychczasowych wyborów celem oczyszczenia się z dotychczasowych osadów, może być bardzo bolesna. Jednak w sukcesywnym dążeniu do dobrobytu duchowego potrafi przeżywać zauroczenie rekompensowane nie miłostką, ale miłością wierną, trwałą i nieprzemijającą. W następstwie tego, przez podnoszenie poziomu duchowej jakości życia sprzyjającej rozkwitowi najtajniejszego sanktuarium<sup>10</sup>, odkrywa i doświadcza licznych więzi z wyższą od siebie Rzeczywistością (Pecyna 2007; De Walden-Gałuszko 2008; Frąckowiak 2012). Z tego powodu staje pośrodku priorytetowych własnych dylematów i zespołów zagadnień, ale już związanych z na nowo odkrytą własną sferą duchową, rozumianą jako część całości istoty ludzkiej, choć jeszcze ograniczoną czasem i przestrzenią. Stojąc pośrodku rzeczywistości, zaczyna oddychać pełnią wiary<sup>11</sup> i nadziei<sup>12</sup>, dlatego z każdym dniem coraz wyraźniej dostrzega potrzebę stania się dla innych nauczycielem wiary, szkołą chrześcijańskiej mądrości, dawania lekcji życia po Bożemu oraz świadectwa bliskiej więzi z osobowym Bogiem. I bardziej obrazowo: pod wpływem czasu, coraz lepiej poznając świat i ludzi, dochodzi do wniosku, że ma możliwość dokonywania coraz lepszych wyborów i odkrywania pomiędzy roztropnością a wartościami odnoszącymi się do realizacji wyłącznie siebie w miłości altruistycznej, tym samym bezgranicznej Miłości preferującej wyłącznie liczbę dwa (przyjaźń dopuszcza trzy i więcej) i Jej za-

---

<sup>9</sup> Życie ziemskie to przemijanie i nieustanna wędrówka w cieniu mocy i siły krzyża.

<sup>10</sup> Najtajniejszym sanktuarium jest sumienie, a dokładniej władza naszego ducha nazywana w teologii rozumem praktycznym; sumienie jest odpowiedzialne za ludzkie postawy moralne w myśli, słowie i czynie, tzn. w całej egzystencji osoby ludzkiej.

<sup>11</sup> Wiara to relacja z Bogiem, realną Osobą, realnie obecną w naszym życiu. Ma tę duchową moc/siłę, że pozwala człowiekowi będącemu również w wieku poprodukcyjnym z pełnym zaufaniem działać w tej tajemnicy łaski Bożej, gdyż z natury swej nie jest ona wiedzą, lecz darem równoznacznym z zaufaniem. W tej tylko płaszczyźnie jest zdolny przezwyciężyć w sobie każdy strach, niepokój, złe skłonności natury, odruchy namiętności, egoizm, lenistwo i inne. I tu obowiązuje zasada, iż doświadczenie zmysłowe poprzedza wiarę, czyli żeby uwierzyć, najpierw trzeba zobaczyć. W duchowych prawach jest odwrotnie: najpierw trzeba uwierzyć, potem zobaczyć.

<sup>12</sup> Nadzieja jest darem realizującym się w konkretnej egzystencji osobowego podmiotu, bo ze swej natury jest aktywna, świadoma, ekspansywna i realistyczna. Człowiek przez nią wspomagany i podtrzymywany dąży do własnej pełni, we wszystkich swoich działaniach i przedsięwzięciach, gdyż wyzwala w nim ufność bądź/i oczekiwanie na pozytywne rokowania. Wymaga jednak od niego odwagi trudu i wysiłku (Tischner i in. 1958, s. 165).



wierzeniu. W konsekwencji tej przemiany intensywnie zaczyna przeżywać autentyczny błogostan wyrażający się bezgranicznie odczuwanym pokojem i bezpieczeństwem. Nadto przez przeżywane moce wielkoduszości Boga wykorzystuje też wierność pragnienia głębszego Jego poznania i pełnego zawierzenia (Pecyna 2008; Tobiasz-Adamczyk 2009; Zając-Lamparska 2012). W realiach afirmacji i dominacji sfery emocjonalnej<sup>13</sup> wyraźnie doświadcza także dobrobytu materialnego, dlatego trudno tu pisać o walorach „godności osobowej”, wynikających z samego obiektywnego faktu bycia osobą ludzką, i „osobowościowej” w odniesieniu do centralnej formacji kierowania życiem, czyli do bezcennej sfery duchowej człowieka szczególnie zdominowanej w wieku poprodukcyjnym i przyjętego wymiaru zaangażowania wielkością aktu poświęcania się i zainwestowanym wysiłkiem. Interpretacja ta jest znacznym uproszczeniem samego desygnatu ludzkiej godności, jednak w kontekście licznych przemyśleń, kalkulacji i dywagacji taki człowiek intensywnie zaczyna się ubiegać o stałą nierozłączność oddychania pełnią wiary, nadziei i Miłości. A dzieje się tak dlatego, gdyż wiara<sup>14</sup> użyta w znaczeniu obiektywnej mocy łaski Boga i poszerzająca Jego poznanie została wlana w ludzki rozum, który przynosi osobie ludzkiej pocieszenie, pokrzepienie i wytchnienie. I tak wszelki smutek zostaje przezwyciężony, a następuje bezkresne zawierzenie się Bogu. Nic dziwnego, iż wyraźnie zaczyna go drażnić wszelka tandeta, płycizna czy zlepek sloganów, co w codziennym życiu wyraża się nie tylko zwiększoną potrzebą praktyk religijnych, ale przede wszystkim aktywnością w akceptacji i realizacji uniwersalnych i ponadczasowych wartości, do których zalicza Prawdę, Dobro, Piękno oraz szeroko rozumianą m/Miłość, bo pisaną przez małe i duże M<sup>15</sup>. One też obdarzają go prawdziwą wolnością i wiecznym dziedzictwem, które wzajemnie są ściśle zintegrowane. Dlatego jeśli ktoś w pełni zdaje sobie sprawę z tego, że jest dziedzicem Boga a współdziedzicem Chrystusa, jednocześnie otrzymuje jako majątek tytuł szlachecki córki/syna, i nie potrzebuje ludzkiego poklasku ani służalczego zachowania wobec wielkich i wielce bogatych tego świata. Potrafi też bezpośrednio identyfikować się z możliwością nadawania sensu samemu życiu, ceniąc naturalną niefrasobliwość wyrażającą się pokojem a nawet humorem, żartem czy wesołością. I właśnie z tego powodu nie można twierdzić, iż sama psychologia<sup>16</sup> jako nauka nawet

---

<sup>13</sup> Sfera emocjonalna to nie to samo co sfera duchowa; są one różne, jednak ściśle ze sobą związane i z ciałem i duchem rzeczywistości, dlatego sfera duchowa warunkuje emocjonalną, a samo jej formowanie człowieka jest integralnie związane z dochodzeniem do duchowej dojrzałości.

<sup>14</sup> Wiara – relacje z Bogiem, realną Osobą obecną w ludzkim życiu.

<sup>15</sup> „Miłość to nie jest olśnienie piękną twarzą, która nagle dla ciebie zaświeciła, bo prawdziwe piękno jest odbłaskiem duszy” (Michael Quist).

<sup>16</sup> Psychologia (od gr. ψυχή *psyche* = dusza, i λόγος *logos* = słowo, myśl, rozumowanie) – nauka empiryczna zajmująca się badaniem mechanizmów i praw rządzących zjawiskami psychicznymi oraz zachowaniami człowieka.

w rozczłonowaniu na poszczególne specjalności i nauki pokrewne, w tym psychogerontologię i psychogeriatricę, nie są w stanie opracować pełnej definicji człowieka, bowiem ich zakresy wiedzy dają możliwość jedynie częściowego zrozumienia i wyjaśnienia wymiaru istoty starzenia się w kontekście ludzkiego jestestwa. Oznacza to, iż w pełni nie dotykają wszystkich możliwości człowieka, który w odbiorze codzienności niemal intuicyjnie doświadcza znacznie głębszej części swego JA, ubogaconego koordynującą harmonią swej sfery duchowej, nieustannie dążącej ku szczytom nadprzyrodzoności, przy czym samo odkrycie tych niekonwencjonalnych obszarów w żaden sposób nie neguje ani nie umniejsza zdolności logicznego myślenia. Jednak na obecnym etapie przyjętych zasad metodologicznych oznacza to wyraźne przekroczenie wymogów operacyjnych wraz z ich założeniami i tezami. A nawet gdyby ktoś odważył się podjąć unaocznienia takiej analizy w zamkniętym obszarze nauk psychologicznych, to automatycznie zniszczyłby wrażliwość i intelektualną siłę motywującą umysł<sup>17</sup> do nieubłagalnego poszukiwania wiedzy otwierającej go na nowe horyzonty wzajemnie dopełniających się płaszczyzn w rozwojowym etapie wczesnej czy/i późnej starości.

Zazwyczaj w literaturze przedmiotu wymienione etapy są utożsamiane z nieodwracalnym spadkiem wielowymiarowej wydolności psychofunkcjonalnej, objawiającej się choćby utratą atrakcyjnej figury czy perspektywą ciężaru dla rodziny. Przy takiej perspektywie znacznie pogarszającej jakość<sup>18</sup> życia człowieka w wieku poprodukcyjnym pojawia się strach przed samotnością i rozpaczliwe szukanie sposobów zatrzymania/cofnięcia procesu starzenia się wraz z potrzebą uporczywego podtrzymywania wyraźnie zredukowanych więzi interpersonalnych wysoko skorelowanych z utratą dotychczasowo spełnianych ról społecznych (Dziewiecki 1992; Błędowski 2012; Zieliński 2012). Inaczej: ich dotychczasowa jakość życia wyraźnie ulega zmianom w kierunku podmiotowości, bytu materialnego i stosunków interpersonalnych, które są domeną zarówno sfery somatycznej, jak i psychicznej. A co w tym okresie życia dzieje się w sferze duchowej człowieka, który dalej naprawdę pragnie żyć z sensem? Każda jednak odpowiedź wydaje się być zbyt dyskusyjna, dlatego prowadzi do dalszej eksplikacji. Nie ulega też żadnej wątpliwości, że w ostateczności w tej sferze dokonuje się integracja pozostałych sfer, ukierunkowanie dążeń i wyznaczenie nadrzędnego celu dalszego życia. Dla psychologów odwoływanie się do sfery duchowej nadal pozostaje przedmiotem wielopoziomowych debat i indywidualno-zespołowych spekulacji. Ewidentnym tego do-

<sup>17</sup> Umysł ludzki, choć wyposażony w zdolność myślenia, nie jest źródłem wiedzy o naturze i tajemnicy człowieka ani nie może własną mocą czegoś wymyśleć czy coś zdefiniować. Pozostawiony własnej spontaniczności człowiek nie szuka prawdy o sobie, lecz wygodnych dla danej osoby półprawd, a nawet iluzji, gdyż kieruje się tzw. logiką prywatną i dlatego nierzadko oszukuje samego siebie.

<sup>18</sup> Nie ma jakości bez miłości, a także bez odpowiedzialności i systemu wartości.

wodem mogą być doniesienia Heszen-Niejodek (2003a,b; Heszen-Niejodek i in. 2004)<sup>19</sup>, które w trosce o poprawność metodologiczną i na podstawie licznie cytowanych autorów dokonały swoistej wykładni ludzkiej sfery duchowej, dokumentując przy tym zasadność tychże operacji własnym kwestionariuszem. Tego typu konceptualizacja i operacjonalizacja sfery duchowej na gruncie psychologii poznawczej, choć nazwana konstruktem teoretycznym, dla Thoresena (2003) jest czymś niewłaściwym, bo testowaniem Pana Boga. Nie wchodząc jednak w poważniejszą polemikę i respektując płaszczyznę osobliwej psychologizacji w zbilansowanym rozstrzygnięciu, cytowane autorki wyraźnie zniekształciły jej autentyczny portret. Ich błąd metodologiczno-merytoryczny polegał na wyraźnym pomieszeniu skali, zakresu i poziomu sfery duchowej z psychologiczną. Przeto uzyskany kuriozalny wynik można sformułować następująco: dobre samopoczucie (komfortowy stan emocjonalny) jest ostateczną instancją wyboru większego dobra i wyznacznikiem oceny zła. W rezultacie tak spektakularna ocena dokonana wyłącznie z terytorium uczuciowości niemal automatycznie na dalszy plan przesunęła sferę duchową zaspokajającą ludzkie pragnienia, niepokoje i tęsknoty za Kimś wyższym, większym, za Absolutem, sensem, Bogiem a więc przestrzenią przekraczającą i jednocześnie przenikającą cielesność i psychikę, a tym samym pozostałe sfery zasadnicze określane jako somatyczna, psychiczna i społeczna. W tym miejscu człowiek zaczyna dopiero odczuwać potrzebę łaski wiary związanej z Osobą, która wówczas zaspokoi jego tęsknoty i niepokoje. Jeśliby zaś w trakcie takiego czy podobnego dyskursu uwzględniającego zasady ściśle logicznego wnioskowania realnie pojawiło się jakieś pocieszenie, to z samej swej natury nie stanowi ono jakiegoś stałego usposobienia, a jedynie krótkotrwale odczuwalny bodziec. W efekcie tego typu pocieszenie jedynie chwilowo jest zdolne umocnić, rozżarzyć i oświecić człowieka, a nawet minimalnie zmniejszyć siłę wzmagającej się rozpacz i rezygnacji, jednak nigdy nie wyzwoli upragnionego wyciszenia/pokoju. Dostrzegany skutek można zinterpretować jako znieważenie priorytetowej roli sfery duchowej, a z nią samej podmiotowości osoby ludzkiej. Tymczasem żywa bliskość Boga Stworzyciela wpisana w całokształt drogi, którą przebywa człowiek w swoim życiu, stanowi najlepszą formułę rozwijania partnerskiego i otwartego z Nim dialogu. I właśnie ta interlokucja zdolna jest jedynie przynieść demobilizujące myśli związane

---

<sup>19</sup> Znany w psychologii zdrowia jest pogląd, że religijność i duchowość posiadają zarówno zakresy wspólne, jak i odrębne, zatem Heszen-Niejodek i Gruszczyńska, abstrahując od czynnika nadprzyrodzonego, przyjęły możliwość niereligijnych form duchowości i ich udział w praktykach religijnych bez jakiegokolwiek duchowego zaangażowania. Rekomendują też, iż sfera duchowa posiadająca status konstruktu teoretycznego (bezpośrednio niemierzalna, tylko za pośrednictwem wskaźników empirycznych) stanowi istotny czynnik stymulujący procesy zdrowienia z chorób somatycznych.

z podjęciem decyzji definitywnej kapitulacji (Dziewiecki 1992; Krąpiec 2000; Konieczna-Woźniak 2013).

Rozpatrując te komentarze, warto też mieć na uwadze, iż człowiek w wymiarach ziemskiej egzystencji „nie tyle jest”, co „staje się”, dlatego szczególne znaczenie ma tu podmiotowo-osobowa aktywność wobec licznych, wielostronnych i dogłębnych poszukiwań wykluczających z definicji ludzkiego jestestwa sferę duchową z uwagi na jej Boże walory duchowe, moralne, etyczne oraz doświadczenia i zasługi społeczne. Te ostatnie zwykle są warunkowane dążeniem do zdobycia w społeczeństwie należytego uznania i szacunku, które zasadniczo przeżywa w wymiarze etyczno-religijnym, gdyż w nim kształtują się konstruktywne wartości tworzące i integrujące jego osobę. W tym procesie niewątpliwie na czołowe miejsce wysuwają się cechy struktury JA, które pełnią rolę centralnych regulatorów procesów adaptacyjnych. Wśród nich najczęściej są wymieniane: poczucie koherencji, samoakceptacja z wysoko skorelowaną samooceną, samokontrola, poczucie własnej skuteczności oraz kompetencje poznawcze – inteligencja czy/i refleksyjność. W tym kontekście ukazana została dobrowolność, refleksyjność i wolność działania jako wyznaczników związanych z logicznym wyborem atrakcyjniejszej życiowej drogi wiodącej ku uniwersalnym, eschatologicznym wyzwaniom. Warto tu przywołać znaną w literaturze przedmiotu regułę życiową św. Filipa Nei, nazwanego Nereuszem, który żył w latach 1515–1595: „Życie człowieka duchowego jest pociechą, potem próbą, a potem znowu próbą i nową pociechą”.

Tymczasem we współcześnie lansowanej nauce psychologii najmniej zauważalna, a nawet często kategorycznie wykluczana, jest sfera duchowa pomimo jej świadomości kreowania i odgrywania roli zwornika pozostałych sfer każdej osoby ludzkiej. I znowu: z jednej strony jej wieloznaczność, z drugiej ograniczoność tekstu w niniejszym opracowaniu wymusiły skupienie się jedynie na sferze duchowej w aspekcie prawd objawionych, zatem zostały jedynie zinterpretowane takie wartości, jak: zaufanie i zawierzenie Bogu, zbawienie, wiara, sumienie, przebaczenie i sens życia ludzkiego (Malewski 2010). W dalszej części niniejszego opracowania wraz z Czytelnikiem podjęto próbę wspólnej wędrówki<sup>20</sup> zmierzającej do ostatecznego celu nazwanego tutaj „wieczno-trwałością”<sup>21</sup> wynikającą z daru mocy Bożej łaski. Jawiący się zaś na horyzoncie

---

<sup>20</sup> Istota takiej wędrówki pociąga za sobą szereg konsekwencji psychologicznych, między innymi: decentrację JA polegającą z jednej strony na osłabieniu egocentryzmu i potrzeb własnych, z drugiej – na wzroście ważności spraw zarówno indywidualnych, jak i wspólnotowych oraz losów kultury i cywilizacji, a także w pełni zrozumienie drugiego człowieka, jego sytuacji życiowej, problemów i perspektyw myślowych.

<sup>21</sup> Człowiek stworzony przez Boga ma zapisaną naturalną dążność ku Niemu i pragnienie pełnej z Nim komunii, dlatego w interpretacji teologicznej został określony mianem *capax Dei* czyli „otwarty na Boga”. I właśnie ona sprawia, że jest w stanie odkryć Boga przede wszystkim w pięknie stworzonego przezeń świata.

duchowy entuzjazm będzie owocował upragnionym pokojem przepelnionym zachwytem obiecanego szczęścia wraz z iskrą niedościgłej i tajemnej energii tak potrzebnej do dalszego wędrowania ku Rajskim Szczytom. I tu wzbudzający respekt dowód – fizjologiczne starzenie się, choć jest wielowymiarowym i ponadczasowym procesem, zasadniczo wysoko koreluje jedynie z ogólną psychofizyczną degradacją (Maslow 1990; Heszen-Niejodek 2003; Budzińska 2005; Pecyna 2008; Parnowski 2009). Tego typu wniosek w rozumieniu dzisiejszej psychologii stał się bezpośrednią przyczyną zadania dwóch pytań: „co w okresie intensywnego starzenia się dzieje się w sferze duchowej? Czy również ulega genetycznie zaprogramowanej destrukcyjnej marginalizacji?”. Odpowiedź na tak dylematycznie sformułowaną anamnezę może okazać się szczególnie interesującą i być może dla współczesnego psychologa bezcennie nowatorską wiedzą o tajemnej sferze duchowej człowieka, zwłaszcza w wieku poprodukcyjnym, przy jednocześnie dynamicznym postępie wydłużającego się życia ludzkiego i takich nauk, jak: psychologia kliniczna, psychofizjologia, psychogeriatryka czy psychogerontologia.

### **Godność człowieka w wieku poprodukcyjnym**

W literaturze przedmiotu uwzględniającego periodyzację procesu starzenia organizmu ludzkiego ewidentnie zaprogramowanego genetycznie<sup>22</sup>, zachodząca metamorfoza na poziomie biologicznym i psychicznym bezspornie staje się coraz bardziej jasna i oczywista (Sikora 2007; Tobiasz-Adamczyk 2009; De Walden-Gałuszko 2008). Wśród postępujących zmian w sposób znaczący są rejestrowane liczne spowolnienia w aktywności zawodowej i sposobie partycypacji różnych przestrzeni życia psychospołecznego. Gwałtownie zostaje też zmodyfikowana strategia myślenia i postępowania ujawniające się w stopniowym obniżaniu sprawności psychofizycznej, szczególnie postrzeganej w aparacji i wieloetapowej redukcji aktywności, zwłaszcza w obrębie narządów zmysłu i ruchu, nierzadko powikłanych wieloma przewlekłymi chorobami. Ich reperkusje negatywnie wpływają na funkcjonowanie sfery psychicznej, wywołując niekiedy zażenowanie, wstyd, a nawet niepokój czy lęk powodujące charakterystyczne i ważne zmiany w obrazie własnego JA<sup>23</sup>, wyzwajające negatywne emocje, zwłaszcza w sposobie akceptacji zmieniającego się obrazu siebie z powodu chociażby braku perspektyw na wznawianie jakiegokolwiek

---

<sup>22</sup> Mówi się tu o różnych wariantach genów starzenia i długowieczności w kontekście ich udziału w metabolizmie, a także w regulacji procesów komórkowych, zaliczając przy tym produkcję reaktywnych form tlenu i obronę antyoksydacyjną.

<sup>23</sup> Pierwsza osoba liczby pojedynczej wyraża subiektywną tożsamość człowieka, która nie jest zjawiskiem jednorodnym i jednowymiarowym, lecz obejmuje wiele aspektów strukturalnych, dlatego można ją analizować zarówno w wymiarze subiektywnego doświadczenia (poczucie tożsamości), jak też w wymiarze treściowym.

aktywności zawodowej (Baniak 2013; Sompolska-Rzechuła 2013). Ta bezpowrotna utrata dotychczasowej witalności i aktywności społecznej bezpośrednio przyczynia się do zawężenia altruistycznych kontaktów interakcyjnych w kierunku ich alienacji bądź/i izolacji. W tym genetycznie uwarunkowanym przypadku, gdy człowiekowi zabraknie sił i motywów<sup>24</sup> do dawania siebie innym, pojawia się znaczne obniżenie jakości życia w poszczególnych podokresach wieku poprodukcyjnego<sup>25</sup>. Trudno mu pogodzić się szybkim przemijaniem, dlatego Zielińska-Więczkowska i in. (2009) oraz Frackowiak (2012a,b), analizując problem w aspekcie samopoczucia jakości życia, określili człowieka „jako arcydzieło wielowymiarowe” obejmujące co najmniej cztery najistotniejsze sfery: psychofizyczną, psychospołeczną, podmiotową i metafizyczną (duchową). Tę ostatnią nazwano „zdolnością człowieka do zrozumienia samego siebie”, czyli do formułowania, szukania i znalezienia odpowiedzi na kolejne wymiary egzystencjalne, tym samym odpowiedzi na niełatwe pytania: „kim jest?”, „Skąd pochodzi i dokąd zmierza?” „Jaki sens ma życie człowieka w ziemskiej wędrówce?” „Jaka jest jego rola w dziejach ludzkości?”. A także: „w oparciu o jakie więzy i wartości może osiągnąć właściwy cel swego życia?”. Tymczasem odpowiedzi na nie można znaleźć jedynie w sferze duchowej, bo wyłącznie w niej człowiek jest zdolny zająć świadomą i odpowiedzialną postawę wobec samego siebie, drugiej osoby, świata i Boga. Co oznacza, że sfera ta jest powołana do odkrywania i zrozumienia tajemnicy sensu ludzkiego życia, bo dzięki niej człowiek potrafi logicznie myśleć, kochać i pracować. Jeśli jest z niej w jakikolwiek sposób wydziedziczony, automatycznie staje się podobnie bezradny i zagrożony, jak wszystkie niższe istoty żywe w hierarchii świata<sup>26</sup>, wyłącznie kierujące się instynktem. W osobie ludzkiej sfera ta pełni rolę wysoko zorganizowanego centralnego ośrodka sterowania wielowy-

<sup>24</sup> Podstawowy czynnik uruchamiający ludzkie działanie.

<sup>25</sup> Ludzie w wieku poprodukcyjnym stanowią niejednorodną i złożoną grupę nie tylko pod względem stanu zdrowia, ale także statusu społeczno-ekonomicznego i życiowego, sprawności fizycznej bądź/i psychicznej, dlatego też często etap starości dzieli się na podokresy, wyróżniając „starość wczesną” (zwaną wiekiem podeszłym, od 60. do 74. roku życia), „późną” (75–89 lat) oraz „bardzo późną” (zwaną długowiecznością, powyżej 90. roku życia). W praktyce jest ona tym okresem życia, w którym następuje ograniczenie możliwości zdobywania i gromadzenia nowych informacji na korzyść większego zgłębiania dotychczasowych, poszukiwania ich znaczenia i możliwości integracji wiedzy zorientowanej na życiową mądrość. Jej celem nie jest zmiana świata zewnętrznego, ale wewnętrznego danej osoby, gdyż stanowi połączenie poznania z autorefleksją związaną z samoświadomością i umiejętnością przekraczania własnego subiektywizmu oraz nienarzucania innym własnych poglądów.

<sup>26</sup> „Są trzy rodzaje ucieczki od świata: pierwsza – z deszczu pod rynnę – najgłupsza, więc najczęstsza, druga – w głąb w siebie, gdzie nigdy nie odnajdziemy spokoju, trzecia – najbardziej potrzebna, kiedy uciekamy od uludy stworzeń w realną radość Pana Boga, z miłości własnej w miłość samego Boga, własnego życia w życie Jezusa” (por. *Elementarz ks. Twardowskiego dla najmłodszego, średniaka i starszego*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2015).



miarowym życiem, która w obrazowej analizie porównawczej jest tym, czym hormony dla organizmu, świadomość dla psychiki, a sumienie dla wrażliwości moralnej. Z tego powodu można ją również nazwać metasferą, gdyż w dzisiejszych czasach jest niezwykle ważna, chociażby w bilansie holistycznego zrozumienia tożsamości człowieka zdominowanego przez „ja cielesne”, czyli etos kultu ciała. O niej człowiek może mówić wówczas, gdy potrafi wznieść się ponad swoje ciało i psychikę, aby odkryć i zrozumieć tajemnicę sensu swej egzystencji. A jeśli tego nie potrafi, zaczyna uzależniać się od jednej ze swych tożsamościowych sfer cząstkowych i to nie zawsze w danym momencie uświadomianych bodźców płynących ze środowiska zewnętrznego. Wykluczanie sfery duchowej z cytowanych nauk upraszcza, a nawet dewaluuje człowieka żyjącego w ograniczonej świadomości i nie zawsze odpowiednio reagującego na bodźce oddziaływające na niego w danym momencie. Zasadniczo też nie jest zdolny do dyscypliny wewnętrznej, a tym samym nie potrafi kierować sobą tak, by w pełni mógł wyrazić swą pracowitość, wytrwałość czy miłość<sup>27</sup> w służbie drugiemu człowiekowi oraz określić poziom zaangażowania na rzecz poznania najwyższej Prawdy, jakim jest sam Stwórca. W dokładniejszych analizach takie przeorientowanie własnej struktury cech osobowości najczęściej powoduje cały szereg zaniedbań z jednoczesnym brakiem troski o wewnętrzną moralność „bycia kims”.

Przechodząc do dziedziny nauki zajmującej się powstawaniem i przemianami ludzkich grup etnicznych, nie trudno zauważyć, iż w aspekcie demograficznym analizowany trend starzenia się i starości jako kontaminacja synergicznych zmian biologicznych, psychicznych i społecznych na wszystkich kontynentach postępuje ekspansywnie. Podobne też obserwowane preferencje dostrzega się w społeczeństwie polskim, przy czym w analizie porównawczej z innymi państwami europejskimi proces ten nabiera coraz większej dynamiki. I tak, według danych GUS, ogółem w całej populacji odsetek osób w wieku 60 lat i więcej w roku 2000 wyniósł 16,9%, zaś w 2014 wzrósł już do 19,6%. W prognozach przyjmuje się, iż w 2020 roku osiągnie poziom 22,3%, a w 2050 roku wzrośnie aż do 35,6%. Te wartości wskaźników odsetkowych bardzo wyraźnie odzwierciedlają powiększające się liczebności najstarszych grup wiekowych. Na przykład liczebność w przedziale powyżej 85 i więcej lat systematycznie powiększa się niemal w postępie geometrycznym, zaś osób zaszeregowanych do młodszych kategorii wiekowych – w postępie arytmetycznym. Warto zaznaczyć, iż Polska przekroczyła próg demograficznej starości, tj. 7% udziału osób powyżej 65. roku życia już w latach siedemdziesiątych ubiegłego stulecia, ale dopiero w XXI wieku zwrócono większą uwagę

---

<sup>27</sup> Miłość wymaga empatycznego wyczulenia na drugiego człowieka, choć z nim nie utożsamiania się, gdyż np. nie może mu pomóc w rozwoju w przypadku niedojrzałości psychofizycznej bądź/i intelektualnej lub w stanie lęku i niepokoju czy w stanie poczucia bezradności.

na realność rosnącego przeobrażenia demograficznego, a w szczególności na jego uwarunkowania i konsekwencje (Błędowski 2012, s. 6–13; Konieczna-Woźniak 2013, s. 185–200) wraz z licznymi potrzebami przynależącymi do różnych naturalnych poziomów. I tak, według piramidy Masłowa (1990, 72–92), na pierwszym i jednocześnie na najniższym poziomie znalazły się potrzeby fizjologiczne (m.in. oddychanie, sen, odżywianie, potrzeby seksualne, unikanie zimna, gorąca itp.), potem kolejno: psychologiczne (np. bezpieczeństwa, miłości, szacunku, stabilizacji, niezmienności otoczenia), poznawcze (np. wiedzy zaspakajającej ciekawość, rozumienia, nowości), estetyczne (np. porządku, harmonii, piękna) i wiele innych.

Na drabinie owej piramidy jej autor na szczytowym etapie rozwoju człowieka umieścił potrzebę samorealizacji, której urzeczywistnienie oznacza koncentrację na świecie zewnętrznym w sposób niewartościujący i nieselektywny. Dla niego jako wartość sama w sobie wyraża się w dążeniu człowieka do rozwoju swych możliwości i talentów, dlatego potrafi ingerować we wszystkie pozostałe poziomy funkcjonowania jako osoby, zapewniając kontakt ze światem zewnętrznym. I tu ważna okazała się uwaga, iż w cytowanym usystematyzowaniu wyraźnie zabrakło potrzeb duchowych (Szałkiewicz 2009). Tym bardziej iż każdy rozumnie myślący człowiek próbuje odkryć i zrozumieć tajniki swej egzystencji najczęściej wyrażane w próbach poznania co najmniej czterech jej wymiarów, dotyczących subiektywno-obiektywnej rzeczywistości: kim jestem? Po co żyję?, Do Kogo/czego zmierzam? Dlaczego istnieje dobro i zło? Wynikają one z całej sfery duchowej jako siedziby duszy nieśmiertelnej, która kieruje życiem obdarowanym przez Stwórcę, a które przecież jest przemijaniem i nieustanną wędrówką w cieniu mocy i siły krzyża. Niemal za koronne przyjmuje się, iż dopóki w pełni człowiek nie zrozumie istoty tej rzeczywistości, dopóty nie może zająć dojrzałej postawy wobec siebie i świata, przy tym nie wymyśla tu jakiejś nowej doktryny, lecz odkrywa obiektywną prawdę o sobie, zwłaszcza o tym, co go aktywizuje i co uniemożliwia jego holistyczny rozwój<sup>28</sup>. I w tym kontekście analizowana sfera duchowa okazuje się bytem jedynym i niezastąpionym, tym samym, jeśli w mentalności jakiegoś człowieka sfera ta zostałaby wykluczona, niemal automatycznie przestałby być zdolny do osiągnięcia dojrzałej postawy wobec całej bądź częściowej rzeczywistości, gdyż wcześniej nie byłby w stanie jej odkryć, poznać i zgłębić. W praktyce oznaczałoby, iż bez perspektywy duchowego podejścia żaden człowiek nie byłby zdolny precyzyjnie ogarnąć i zrozumieć otaczającej go rzeczywistości ani samego siebie. Tu należy położyć akcent na genialność tegoż fenomenu, iż mimo osiągnięcia wieku sędziwego sfera duchowa nie ulega samounice-

---

<sup>28</sup> Rozwój duchowy jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka, ponieważ mimo posiadanego bogactwa materialnego, wysokiego ilorazu inteligencji, a nawet prestiżu społecznego, przy braku tegoż będzie czuł się głęboko sfrustrowanym.



stwieniu ani też żadnej destrukcji, jak to ma miejsce w pozostałych sferach, stąd nie może być rozpatrywana na zasadzie uogólnianego amatorskiego dialogu<sup>29</sup> czy nawet powierzchownej dyskusji<sup>30</sup>, lecz wymaga kognitywnego dyskursu semiotycznego.

### **Potencjały duchowe starzejącego się człowieka w wymiarze godności osoby**

W bytowanie istot żywych wpisana jest ewolucja – sukcesywnie postępujące starzenie się, co oznacza, że nie jest to przelotne i jednorazowe doznanie. Proces starzenia się w miarę upływu lat powoduje w człowieku narastanie popędów/namiętności, prowadząc niekiedy, w pełnym wymiarze, do sytuacji niemożności decydowania o sobie, gdyż w hierarchii wartości zaczynają one nim kierować i dominować nad pragnącymi przywrócić świadomość pierwotnej godności. Hill (2010, s. 41 i n.), omawiając historię różnych trajektorii tegoż mechanizmu, zaproponował nowatorskie podejście do samego procesu, nazywając go „pozytywnym”. W jego interpretacji jest to prawidłowe wykorzystywanie przez człowieka w wieku poprodukcyjnym dostępnego mu wcześniej zakodowanego kapitału różnych potencjałów i ich optymalizację. Przede wszystkim chodzi tu o wrodzone predyspozycje psychiczne, warunki środowiskowe oraz indywidualne atrybuty osobowościowe, jak: przekonanie, postawy, potrzeby, mechanizmy obronne i im podobne. Toteż w trakcie biegu życia, niezależnie od pojawiających się deficytów, jawiąca się potrzeba samodoskonalenia stanowi najważniejsze jego założenie. Wymaga ona jednak mobilizacji posiadanych potencjałów przez stosowanie odpowiednich technik asymilacji i akomodacji związanych ze stadialnym pogarszaniem się stanu zdrowia, a także zgodnie z wiekiem dokonywanie elastycznych wyborów z szeroko rozumianego poczucia jakości życia w taki sposób, aby zachować dobrostan psychiczny, oraz skupić się na jego pomyślnych efektach (Hill 2010, s. 45–53). *Ad literam*: wobec narastających wielowymiarowych upośledzeń związanych z deficytem poznawczym, intelektualnym, licznymi fobiami, depresją wobec świadomości nadchodzącej śmierci bądź/i żalu po utracie bliskiej osoby oraz innymi psychofizjologicznymi barierami związanymi z niemożnością przeżywania poczucia radości i szczęścia, istnieją skuteczne sposoby radzenia sobie

---

<sup>29</sup> Dialog (rozmowa) przebiega w sposób pokojowy, gdyż jego celem nie jest pokonanie przeciwnika, lecz osiągnięcie porozumienia, dlatego osoby dialogujące są bardziej skupione na słuchaniu, niż na mówieniu. Chodzi tu nie tyle o przekonanie drugiej osoby do przyjęcia swoich poglądów, ile o zrozumienie jej poglądów i znalezienie jakiejś płaszczyzny porozumienia

<sup>30</sup> Dyskusja (roztrząsanie) ze swej natury zawiera element rywalizacji, z której człowiek wychodzi jako zwycięzca lub pokonany, gdyż chodzi w niej o przyjrzenie się danemu zagadnieniu, przeprowadzeniu jego analizy, a następnie dowiedzeniu, za którą interpretacją przemawiają mocniejsze argumenty.

z nimi, które są wysoko skorelowane z pomyślnym starzeniem się. Wśród nich Hill (2008, s. 22 i in.) również dostrzegł sens preferowanej autoedukacji i dydaktyki jako przedłużających młodość i to pomimo związanego z wiekiem wyraźnego spadku sprawności poznawczej i erudycyjnej. Do tego celu niezbędne jest bezpośrednie zaangażowanie w samodoskonalenie się, które wymaga: motywacji i mobilizacji w kierunku rozpoznawania zainteresowań wzbudzających ciekawość poznawczą wraz ze świadomością swoich słabych i mocnych stron w celu przekonania się o ich skuteczności (Pecyna 1990; Kachaniuk 2002; Matlakiewicz i in. 2009; Parnowski 2009). Jednocześnie wzrasta nadzieja na poprawę jakości swego życia, zwłaszcza w okresie późnej starości, która również została wpisana w ludzkie bytowanie w postaci naturalnego, nieuchronnego, długotrwałego i nieodwracalnego procesu. Według Hilla (2008, s. 41 i in.) edukacja rozważana w tym kontekście pozostaje nadal ważna i znacząca, pomimo postępującego niedołęstwa fizycznego. Toteż wszelkie sposoby zdobywania i poszerzania wiedzy z interesującej dziedziny stają się czymś równie naturalnym, jak potrzeba subiektywnej oceny bilansu dotychczasowego życia, choćby komentowanego w relacjach społecznych czy też na gruncie jakiegoś określonego światopoglądu. W następstwie tego w wielu grupach społecznych niemal jak mantra krąży powiedzenie stwierdzające niejako utartą normę: „Panu Bogu starość nie udała się”; jest ono co najmniej błędne i dlatego należy je sprostować.

Nawiązując do cytowanego psychologa Hilla (2010), specjalizującego się w oddziaływaniach terapeutycznych skierowanych do ludzi w wieku poprodukcyjnym, których określił jako „młodych duchem w jesieni życia”, a sam proces starzenia się nazwał „pozytywnym”, jego podejście wymaga szczególnego wsparcia. Bowiem w ten sposób wyraził nie tylko wiarę w istnienie tzw. dobrej starości, ale przede wszystkim sformułował trafną odpowiedź na zachodzące w niej przemiany najczęściej potocznie kojarzone z izolacją społeczną spowodowaną koniecznością przejścia na emeryturę, a wraz z nią niepełnosprawnością psychosomatyczną, dewiacją, postępującą demencją czy też lękiem przed ludzkim/Bożym osądem, i to z pełną świadomością niezwłocznie nadchodzącej śmierci, co jest przecież całkiem zrozumiałe i uzasadnione. Bowiem trzeba się bać, bo nie jest to słabość patologiczna, bo taką słabością może być poddanie się lękowi i w nim trwanie. Tymczasem według wymienionego autora proces starzenia się jest czymś więcej niż regresem kondycji fizycznej i psychicznej, ponieważ pozytywne aspekty starzenia niosą ze sobą poczucie szczęścia, które można osiągnąć w utrzymaniu optymistycznego podejścia do ziemskiej wędrówki mającej na celu osiągnięcie dobrostanu nawet w obliczu sukcesywnego pogarszania się kondycji psychofizycznej (Halicki 2010; Zając-Lamparska 2012). Docelowo jest to zapowiedź kolejnego etapu dojrzewania do wieczności kojarzonego z miłosiernym i miłującym Sercem Stwórcy; tym samym siłą napędową dojrzałego okresu zbierania owoców życia, a nie jego schyłkiem,

zaś zwieńczeniem tej drogi ma być miejsce przy Bożym tronie. Nasuwają się ważne pytania: jco się dzieje w sferze duchowej w procesie psychofizycznego obumierania, którym przecież w ziemskim bytowaniu naznaczony jest każdy człowiek. Czy sfera duchowa podlega tym samym degeneracyjnym procesom? Opowiedz brzmi dwuznacznie: „tak” i „nie”. Na „tak” wtedy, kiedy człowiek oddala się od Boga w sposobie myślenia i postępowania, gdyż wtedy psychofizycznie znacznie szybciej starzeje się, pozostając przy tym skostniałym w swej obserwacji i ocenie. I w tym stanie psychicznym zaczyna postrzegać otaczającą go rzeczywistość niemal wyłącznie w kategoriach doczesności. Nie potrafi też połączyć różnych fragmentów godności człowieczeństwa w jedną harmonijną całość, co wyzwala w nim lęk wypaczający wzajemne relacje ze sferą duchową, pozostając w stanie elastycznym i twórczym (Heelas 2002; Pasek 2008; Kapała i in. 2008; Pecyna 2009; Bouyer 2014):). Z kolei odpowiedź na „nie” zawsze jest głęboko osadzono w bliskim kontakcie człowieka ze swym Stwórcą i Panem, bo tylko wtedy owocuje zjednoczenie atrybutów miłosiernej miłości i dobroci, dlatego one bezpośrednio stają się codziennym priorytetem. Sam zaś ich obraz jest oparty na trzech filarach miłości: Boga, bliźniego i siebie samego, ponieważ nie można Go kochać, gdy pomija się bliźniego i samego siebie. Dojrzała zaś miłość polega na harmonijnej umiejętności zarówno obdarowywania, jak i przyjmowania jej darów. Zatem jesień życia dana człowiekowi jest po to, aby mógł świadomie pogłębić refleksję nad tym, dokąd sam zmierza jako wysoko zorganizowana istota ludzka żyjąca w biegu codziennych obowiązków, wypełnionych wyteżoną pracą zawodową i intensywną troską o byt rodziny. To wspaniały Boży wynalazek dotyczący zatrzymania się nad refleksją błogosławionego czasu, który bezpośrednio przygotowuje do realizacji Bożego planu związanego z przejściem do wiecznego życia przenikniętego szczerością, wielkodusznością i zadowoleniem. Nie chodzi tu o pasywne oczekiwanie na śmierć, lecz o swoistą misję dawania dobrego przykładu młodszemu pokoleniu, a zwłaszcza o intensywną troskę pokazywania im zróżnicowanych form fascynacji Bogiem oraz wskazywania na zasadność rozwijania sfery duchowej, by nie zignorować osiągnięć z lat ubiegłych ani przegrać jednego oryginalnego i niepowielanego finału ziemskiego wymiaru.

### **Reasumpcja i wnioski końcowe**

Nie są mi znane wyniki badań w pełni opisujących stany sfery duchowej w procesie intensywnego starzenia się osoby ludzkiej ani też na różnych poziomach debat, a zwłaszcza modernizatorów referujących jej wartości. Tym bardziej iż współcześnie wielu psychologów w oparach niemal absurdu preferuje przekonanie, że tego typu penetracja na gruncie metodologicznym jest ani możliwa, ani wykonalna.

Przechodząc do meritum i dając świadectwo stwierdzeniu, iż „niemożliwe jest wykonalne”, podjęto stosowną analizę oczywistej argumentacji przeprowadzonej na zasadzie ściśle logicznego wnioskowania. I tak ewolucyjne zjawisko starzenia się należy do wielowymiarowego procesu, który przebiega zarówno w sferze biologicznej, jak i psychicznej oraz społecznej. Rejestrowane zmiany zwykle prowadzą do funkcjonalnych przemian w aktywności zawodowej i partycypacji w różnych sferach życia społecznego (Malewski 2010; Karceski 2012). Im też przede wszystkim towarzyszą różne przeobrażenia w wyglądzie, zmniejszanie się sprawności psychoruchowej, szczególnie w obrębie narządów zmysłu skorelowanych z jednoczesnym występowaniem wielu przewlekłych chorób charakterystycznych dla analizowanego wieku (Wieczorowska-Tobis 2010; Zając-Lamparska 2010, 2011).

Konsekwencje cytowanych makrofizjologicznych przemian znacząco modelują funkcjonowanie psychiczne, wywołując stopniowe obniżanie się nastroju opisywanego niepokojem/ lękiem, a nawet egzo- czy endogenną depresją. Deformacji też ulega obraz własnego JA, wyzwalający znaczne obniżenie samoafirmacji i psychospołecznego prestiżu. Bezpośredni powód tychże ewolucji to zaprzestanie aktywności zawodowej i wycofywanie się z potrzeb filantropijnych, co zazwyczaj przyczynia się do zawężenia interakcji tożsamościowej w kierunku prospołecznych izolacji. Tak więc problemy seniorów mają wielowymiarowe poziomy, bo oprócz czynników medycznych skupiają się na nadziemskim podejściu, zwłaszcza w zdobywaniu umiejętności poznawania i uczenia się strategii pozytywnego starzenia się, które przecież najskuteczniej podnoszą jakość ludzkiego bytu (Seligman 2005; Hill 2010; Seligman 2011; Konieczna-Woźniak 2013; Zając-Lamparska 2012a,b; Sompolska-Rzechuła 2013; Zając-Lamparska 2012a). Ta strategia wymaga znacznie wcześniejszego i dłuższego przygotowania, którą trafnie oddaje cytat Dubois-Dumée (2004, s. 11): „Starzenie się to długie lata terminowania, a nawet nowa przyгода głównie duchowa. [...] Trzeba się więc do niej przygotować, ponieważ w pewnym stopniu jest prawdą, że mamy taką starość, na jaką zasłużyliśmy”. Niezwykłością jest też fakt, iż tylko z tej perspektywy człowiek precyzyjnie i holistycznie potrafi wniknąć w tajniki sensu własnego istnienia, gdyż jedynie sfera duchowa stanowi centralny i prawomocny system kierowania życiem. Potrzebuje jednak odpowiedniej siły umożliwiającej wierną realizację *a priori* dostosowanych i przyjętych zasad dojrzałej odpowiedzialności za życie swoje i innych, a razem z nimi wolność od dyktatury i tyranii subiektywnego i narzucanego myślenia oraz zdolność szukania zaawansowanej metafizycznej wiedzy bezpośrednio pochodzącej z Bożego Objawienie, gdyż bez uwielbienia Jego Słowa niemożliwością okazało się adekwatne przebudowanie własnego systemu wartości i skoncentrowanie się na tym, co naprawdę jest ważne i ważniejsze w codziennym życiu. Uświadamiając sobie sukcesywnie zwiększającą się potrzebę głębszego poznawania swego Stwórcy i Pana, człowiek w omawia-

nym okresie życia coraz bardziej stara się trwać w stanie łaski uświęcającej, która jego sferę duchową przemienia i napełnia niebiańskimi darami. Toteż docelowo pragnie młodszemu pokoleniu dać gotową receptę na mądre i rozsądne życie, nawet w niesprzyjających okolicznościach, i nauczyć je reguł odczytywania Bożej Woli. Bowiem w tym horyzoncie zainteresowań i pragnień zostaje mu wyznaczony szlak i program w zdobywaniu kolejnych celów życiowej misji. A zatem jest to doskonałe przejście niosące ze sobą bezwzględne poddanie się Bogu i zaufanie Jego planom bycia darem dla innych.

Zdaniem wielu analityków (por. załączone piśmiennictwo) faktem niezaprzeczalnym okazało się również spostrzeżenie, iż w aktualnym świecie ponowoczesny człowiek w wieku poprodukcyjnym bardziej stara się być bogatym materialnie niż duchowo. Z tej przyczyny niemal programowo nastąpiło zawężenie jego pragnień i aspiracji do koncentracji na „mieć jak najwięcej i to za każdą cenę”, bo tylko to jest w stanie zapewnić mu wysoki poziom bezpieczeństwa i komfort dobrego samopoczucia. Jednakże w tej hierarchii wartości potrzeby duchowe automatycznie niejako przeszły na dalszy plan, a często nawet przestały być zauważalne. Niemniej doznawane doświadczenia emerytalne kierują go do słusznego dokonywania/wykonania bilansu dotychczasowych strat i zysków swego życia oraz sformułowań pogłębionych odpowiedzi na szereg egzystencjalnych pytań: kim jestem? Jaki jest sens mego dalszego życia? Jak przeżyć lata emerytury? Jak twórczo wykorzystać czas, który został jeszcze дарowany? W jaki sposób nadal być pomocnym otoczeniu? A co będzie z moim nagromadzonym bogactwem materialnym? Jak z niego teraz korzystać, by osiągnąć wieczne szczęście? I wiele innych istotnych, które w poprzednich etapach napawały tak wielkim optymizmem, teraz nierzadko zawierają dozę niepokoju i obawy przed tym, co niechybnie nastąpi. Tym bardziej iż nietrudno udowodnić groźną siłę sprawczą posiadanego majątku przez ludzi pozbawionych duchowej głębi, jak np. znacząco podwyższone wartości wskaźników samobójstw czy różnorodnych uzależnień od środków psychotycznych. Co więcej, u większości z nich samo spłylenie analizowanej sfery sprawia, iż metodą prób i błędów zaczynają kierować swym dalszym życiem, których skutki są przeraźliwie alarmujące. A bezpośrednie źródło – to mylenie pragnień z pożądaniami<sup>31</sup>, bo zwykle na takiej pustyni towarzyszy im rozpad wewnętrznej integralności, a z nią samodzielne powtarzanie różnych znanych mu z przeszłości zabiegów czy/i nawyków aż do osiągnięcia akceptującego wyniku, którego zwykle teraz nie osiągają. Toteż synteza jakości końcowego życia ludzkiego, choć budzi wiele kontrowersji i zastrzeżeń, to jednak w pełni jest uzależniona od stopnia świadomego zaangażowania sfery duchowej w rozwijaniu doskonalszej struktury cech osobowościowych zintegrowanych z dążeniem „bycia kimś”. Innymi

---

<sup>31</sup> Pożądanie dóbr materialnych zamyka serce człowieka na prawdziwe i trwałe dobro, które niesie ze sobą nagrodę życia wiecznego, gdyż prowadzi do bezinteresownego daru z siebie.

słowy – istotna rola podmiotu w kształtowaniu przebiegu własnej tożsamości przekłada się na intensywny rozwój sfery duchowej, zaś odpowiedzialnie dokonujące się remedium sprzyja posługiwaniu się intelektem nawet wtedy, gdy człowiek uczy się wolności w odkrywaniu i uznawaniu obiektywnych przymiotów, które, pomimo odkrycia imperatywu odpowiedzialności za życie swoje i innych, mogą okazać się zbyt wymagające. Mimo jednak tych doznań potrzebuje zwiększonej żarliwości zgodnej z przyjętymi aspiracjami/ideałami wraz z pragnieniem doskonalszego autorytetu życiowego. Doznając szczególnego daru łaski Bożej, jest w stanie wyznaczyć sobie kierunek dążeń ku wyższym wartościom, gdyż doświadcza na sobie samym szybkiej przemijalności ziemskiego bytowania. W istocie, te bezsporne doznania skłaniają go do szczególnej retrospekcji i pogłębionej analizy nie tylko szczęśliwych zdarzeń czy radosnych sukcesów, ale także przeżyć smutnych, tragicznych porażek skłaniających do ponownego szukania przyczyn zaniedbań i znaczenia własnej winy. Wynik takiego bilansu życiowego, będącego podsumowaniem dotychczasowych strat i zysków, rzutuje w decydującym stopniu na jakość przeżywania kolejnych lat, gdyż łatwiej trwać w poczuciu sukcesu i spełniania się niż doznanych porażek. Do tego stanu psychicznego dołączają się narastające problemy zdrowotne i liczne ograniczenia samodzielności, a z nimi niepewność mieszkaniowa, finansowa i rosnące poczucie osamotnienia wśród bliskich i najbliższych, które nierzadko sukcesywnie nękają ludzi w jesieni życia.

W nakreślonych realiach bezkompromisowości najczęściej życie duchowe jest wyrażane w postawach, zachowaniach, potrzebach, a w szczególności w konstruktywnych działaniach przekładających się na pozytywny/negatywny proces starzenie się. Z tej przyczyny intensywnie starzejący się człowiek, odważnie przeciwstawiając się aktywności destrukcyjnej, staje się coraz bardziej zdolny do konstruktywniejszego życia, gdyż stopniowa adaptacja hierarchii wartości oraz świadomy wysiłek porządkowania moralnego intensywniej sprzyja duchowemu rozwojowi. Nadto istotna świadomość współodpowiedzialności za innych, przy odpowiednio nasilonym pragnieniu „bycia kims”, powoduje zasadniczą przemianę przebiegu wielu zdroworoządkowych procedur. W dodatku ustawiczna troska o dalszy rozwój sfery duchowej okazuje się znacznie ważniejsza niż zdrowie, wykształcenie czy prestiż społeczny. Przeciwnie, człowiek z tą niewykształconą sferą niemal automatycznie staje się dyletantem/ignorantem wymiaru własnej egzystencji, gdyż autentycznie nie wie, kim jest ani po co żyje. Tym samym stereotypowa błędna przesłanka czy utarte powiedzenie: „Starość Panu Bogu nie udała się” należy do kresu kończącego się pielgrzymowania ziemskiego. Jednak według cytowanego autora (Dubois-Dumée, 2004, s. 1 i nn.), choć z powodu licznych ograniczeń i słabości, starość dla wielu nie zawsze jest łatwa i przyjemna, to jednak kiedy przeżywa ją człowiek z godnością swojej osoby, wtedy dla niego jest nacechowana pięknem dekoracji i barw przynoszących szczęście. Bez wątpienia,



w pragnieniu serdecznej czułości i żarliwej modlitwy mieści w sobie szczególne dobro, które nie jest wiedzą, lecz czynem, dlatego nie jest czczą zachcianką ani naiwną mrzonką czy przelotnym kaprysem, lecz promowanym image'em bardziej pasującym do osób wyniesionych na ołtarze. Przeto etap starości wcale nie oznacza „żyć bezużytecznie”, a jedynie „inaczej”, stąd tak ważną rolę odgrywa tu sfera duchowa, która w pełni dojrzała nie starzeje się nigdy. Taki więc przesiąknięty głębokim pragmatyzmem człowiek w wieku poprodukcyjnym, z potężnym ładunkiem wewnętrznej siły, postrzega intensywną potrzebę obdarowywania sobą innych. Stąd jego naczelne przesłanie: odważnie odkrywam w sobie nowe i na nowo służebne umiejętności/arkana „bycia blisko i na dotyk” drugiego człowieka; i to w sposób dostosowany do inspirujących tęsknot/aspiracji/ambicji, tzn. z intensywną gorliwością i każdego dnia.

### Piśmiennictwo

Aleksander T. (2009): *Andragogika*, podręcznik akademicki, Radom: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Badawczego.

Anielska A. (2007): Seniorzy XXI wieku, *MediForum Opieki Długoterminowej* 3 (34), 11–12.

Baniak J. (2013): Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości, *Humaniora* 2 (2), 13–37.

Błądowski P. (2012): Starzenie się jako problem społeczny, perspektywy demograficznego starzenia się ludności Polski do roku 2035, w: Mossakowska M., Więcek A., Błądowski P. (red.): *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Poznań: Wydawnictwa Medyczne Termedia, 6–13.

Bouyer L. (2014): *Wprowadzenie do życia duchowego*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.

Budzińska K. (2005): Wpływ starzenia się organizmu na biologię mięśni szkieletowych, *Gerontologia Polska* 13, 1, 1, 1–7.

Cusack S., Rose Day M., Wills T., Coffey A. (2012): Older people and laxative use: comparison between community and long-term care settings, *British Journal of Nursing's* 21(12), 7, 11–17.

De Walden-Gałuszko M. (2008): Problemy psychiczne, duchowe i etyczne, w: De Walden-Gałuszko K., Kaptacz A (red.): *Pielęgniarstwo w opiece paliatywnej i hospicyjnej*, Warszawa: Wydawnictwo PZWL, 194–196.

Dubois-Dumée J.-P. (2004): *Starzec się pięknie*, Poznań: Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów *W drodze*.

Dziewiecki M. (1992): Rozwój duchowy jako warunek trwałej trzeźwości w sytuacji choroby alkoholowej, *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 3, 177–190.

Frąckowiak T. (2012): Poczucie jakości życia osób długowiecznych, *Psychologia Rozwojowa* 17, 1, 101–114.

Fromm E. (1999): *Mieć czy być*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Grou J.N. (2008): *Przewodnik życia duchowego*, Kraków: Wydawnictwo AA.

Halicki J. (2010): *Obrazy starości rysowane przez życiarni seniorów*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.

Heelas P. (2002). The Spiritual revolution. from „religion” to „spirituality”, w: Woodhead W.L., Kawanam i H., Partridge Ch. (eds): *Religions in the modern world, tradition and transformation*, Londyn–Nowy Jork: Routledge Press , 357–377.

Heszen-Niejodek I. (2003a): Zmienność i stałość wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka, *Kolokwia Psychologiczne* 11, 155–170.

Heszen-Niejodek I. (2003b): Wymiar duchowy człowieka a zdrowie, w: Z. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.): *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 33–47.

Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E. (2004): Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar, *Przegląd Psychologiczny* 47, 1, 15–31.

Hill D.R. (2008): *Seven strategies for positive aging*, New York: W.W.Norton Company.

Hill D.R. (2010): *Pozytywne starzenie się, młodzi duchem w jesieni życia*, Warszawa: Wydawnictwo Laurum.

Holland D., Desikan R.S., Dale A.M., McEvoy L.K. (2012): The Alzheimer's disease neuroimaging initiative. rates of decline in Alzheimer disease decrease with age. *PLoS One* 7(8), e43942.

Kachaniuk H. (2002): *Opieka nad zdrowiem osób starszych*, w: Kulik T., B., Latański M. (red.): *Zdrowie Publiczne*, Lublin: Wydawnictwo Czelej, 298–301.

Kapała M., Frąckowiak T. (2008): Duchowy rozwój człowieka – między biernością i aktywnością, w: Keplinger A. (red.), *Bierność społeczna, studia interdyscyplinarne*, Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury *Eneteia*, 89–104.

Karceski S. (2012): Preventing Alzheimer disease with exercise? *Neurology* 24;78(17), 110–112.

Konieczna-Woźniak R. (2013): *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, *Rocznik Andragogiczny* 20, 185–200.

Kościelska M. (2000): *Psychologia kliniczna dziecka*, w: Strelau J. (red.), *Psychologia, podręcznik akademicki*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 3, 623–648.

Krąpiec M. A. (2000): *Starzenie się – dojrzewaniem człowieka*, *Studia Philosophie Christianae*, 36, 2, 107–113.

Malewski M. (2010): *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice*, Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP.

Maslów A. H. (1990): *Motywacja i osobowość*, Warszawa: PAX.

Matecka M. (2009): *Potrzeby psychiczne i społeczne wynikające z wieku, stanu zdrowia i leczenia*, w: Talarska D., Wieczorowska-Tobis K., Szałkiewicz E. (red.): *Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi*, Warszawa: Wydawnictwo PZWL, 228–234.

Matecka M. (2009): *Potrzeby psychiczne i społeczne wynikające z wieku, stanu zdrowia i leczenia*, w: Talarska D., Wieczorowska-Tobis K., Szałkiewicz E. (red.): *Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi*, Warszawa: Wydawnictwo PZWL, 228–234.

Matlakiewicz A., Solarczyk-Szwec H. (2009): *Dorośli uczą się inaczej. Andragogiczne najszybsze możliwości trwałego spełnienia*, Poznań, Wydawnictwo Media Rodzina.

Parnowski T. (2009): *Psychologiczne starzenie się człowieka*, w: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): *Geriatry z elementami gerontologii ogólnej, podręcznik dla lekarzy i studentów*, Gdańsk: Wydawnictwo Via Medica, 31–33.

Pasek Z. (2008): *Od religijności ku duchowości, przyczynek do przemian kultury współczesnej*, w: Fiut J.S. (red.): *Filozoficzne i kulturoznawcze rozważania o duchowości i komunikowaniu*, Kraków: Uczelniane Wydawnictwo Naukowo-Dydaktyczne AGH, 13–26.

Pecyna M.B. (1990): *Psychoprofilaktyka procesu starzenia się*, *Zdrowie Psychiczne* 1–4, 11–19.

Pecyna M.B. (1997): *Obraz siebie a kryzys w wartościowaniu doświadczany przez ludzi w wieku poprodukcyjnym*, *Zdrowie Psychiczne* 3/4, 86–94.



Pecyna M.B. (2007): Pragnienia i oczekiwania ludzi w wieku poprodukcyjnym, w: Zych A.A., Nowicka A. (red.): *By człowiek nie musiał cierpieć*, księga jubileuszowa dedykowana Pani Profesor Aleksandrze Macierz, Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, 265–270.

Pecyna M. B. (2008): Kobieta i mężczyzna w aspekcie gerontopsychologii, w: Rogala S. (red.): *Wybrane problemy ludzi starszych*, Opole: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji, 54–68.

Pecyna M.B. (2009): Sacrum „wiecznego” pokolenia 60+, w: Rogala S. (red.): *Spółeczna empatia a ludzie starsi*, Opole: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji, 30–45.

Seligman M.E.P. (2005): Prawdziwe szczęście, psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości i trwałego spełnienia, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina, (169–215, 334–337).

Seligman M.E.P. (2011): *Pełnia życia, nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina,

Sikora E. (2007): Geny starzenia i długowieczności, w: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): *Geriatry z elementami gerontologii ogólnej, podręcznik dla lekarzy i studentów*, Gdańsk: Wydawnictwo ViaMedica, 19–21.

Socha P. (2003): Na tropach duchowości – czym jest i czym może być duchowość? *Kwartalnik Religioznawczy* 43/44, 10–39.

Sompolska-Rzechuła A. (2013): Jakość życia jako kategoria ekonomiczna, *Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis, Oeconomica* 301 (71), 127–140.

Szwałkiewicz E. (2009). Potrzeby życiowe człowieka – podstawy teoretyczne, w: Talarska D., Wieczorowska-Tobis K., Szwałkiewicz E. (red.): *Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi*, Warszawa: Wydawnictwo PZWL, 113–116.

Thoresen C.E., Harris A.H.S. (2002): Spirituality and health: what’s the evidence and what’s needed? *Annals of Behavioral Medicine* 24, 3–13.

Tischner J., Gowin J.D., Zanko D. (1998): *Przekonać Pana Boga*, Kraków: Wydawnictwo Znak.

Tobiasz–Adamczyk B. (2009): Społeczne aspekty starzenia się i starości, w: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.): *Geriatry z elementami gerontologii ogólnej, podręcznik dla lekarzy i studentów*, Gdańsk: Wydawnictwo Via Medica, 37–41.

Wieczorowska-Tobis K. (2010): Zmiany narządowe towarzyszące procesowi starzenia się, w: Wieczorowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A. M. (red.): *Fizjoterapia w geriatryi*, Warszawa: Wydawnictwo PZWL, 12–17.

Wieja H. (2013): *Przez szacunek do duchowego autorytetu: jak żyć w kulturze Bożego Królestwa w Bożym porządku i autorytecie*, Ustroń: Koinonia Wydawnictwa Chrześcijańskiej Fundacji Życie i Misja.

Wiseman J. (2009): *Historia duchowości chrześcijańskiej*, Kraków: Wydawnictwo WAM.

Zajęc-Lamparska L. (2011): Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się, w: Trempała J. (red.): *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 419–431.

Zajęc-Lamparska L. (2010): Możliwości wspomaganie pamięci osób starszych poprzez trening, w: Sobczak-Michałowska M., Kozubska A. (red.): *Budowanie systemu wsparcia dla rodziny, możliwości i ograniczenia*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSG, 63–76.

Zajęc-Lamparska L. (2012a): Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się człowieka, *Rocznik Andragogiczny*, 89–105.

Zajęc-Lamparska L. (2012b): Stosunek wobec starości i ludzi starszych wśród seniorów oraz ich wnuków: różnice i powiązania międzypokoleniowe, *Spółeczeństwo i Rodzina*, 31, 2, 80–91.

Zarzycki S.T. (2008): *Rozwój życia duchowego i afektywność : studium na podstawie pism św. Franciszka Salezego*, Lublin; Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.

Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K. (2009): Jakość starzenia się i starości w subiektywnej ocenie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, *Gerontologia Polska* 17, 3, 137–142.

Zieliński J. (2012): *Prawa duchowego wzrastania: dla serc szukających dojrzałości*. Kraków: Wydawnictwo Karmelitów Bosych.

## ARCANA THE SPIRITUAL MAN RETIREMENT AGE

This study is an attempt to organize and complete knowledge of the spiritual realm of man giving to help him achieve a life of highest potential (optimum potentiae). In this context, attention was paid to its individual development manifesting itself in his I, that in order rational internalized in the person. God in the simplicity of the merciful love establishes personal dialogue with the man, creating a community, enriched people. And that this „agreement” is conducive to post-working age, especially in the divine wishes and plans.

In essence, spiritual sphere of man is unfolded and perfect the spirit created by God, and therefore is not subject to any psychosomatically-organ evolution or depravity. With its numerous qualities the gift of invulnerability is the transcendent dignity of the human person, which manifests itself in direct towards pursuing the knowledge of the truth, Love, Good, Beautiful belonging to the Greek canon of ethical and aesthetic, and every day visualized boundless trust. The extraordinary spiritual sphere are also important to her mysteries – this outside sensual experiencing is not conducive manifesting itself in other areas of no degeneration organo-functional highly correlated with genetically determined aging and old age. Her crowning are creative choices in the salutary following of God’s will and collaborate with her.

**Keywords:** spiritual sphere, age, post-production, development, quality of life, rapid development of science and technology

Katarzyna Błońska\*

## Aktywność – klucz do szczęśliwej starości

Niski przyrost naturalny oraz postępujące starzenie się społeczeństw implikuje podejmowanie badań i przedsięwzięć mających podnieść jakość życia osób starszych. Potrzebne jest konstruktywne zagospodarowanie czasu i potencjału seniorów, bo to nie tylko ich osobiste korzyści, ale też dobro całego społeczeństwa.

Aktywność życiowa okazuje się ważnym determinantem dobrostanu psychicznego. Wbrew powszechnemu przekonaniu wpływa ona na poczucie szczęścia bardziej aniżeli wiek, zdrowie, warunki materialne, edukacja i wiele innych obiektywnych czynników. Aktywność seniorów stanowi gwarancję ich pozytywnej i satysfakcjonującej starości oraz jest ważnym czynnikiem obniżającym negatywne efekty starzenia się.

**Słowa kluczowe:** starość, aktywność, dobrostan psychiczny

### Wstęp

Starość to nieodwracalny i nieodłączny etap życia człowieka. Pomimo swej powszechności i naturalności obarczana jest licznymi negatywnymi stereotypami. Kojarzy się z bólem, cierpieniem, wyobcowaniem i biernością. Owe schematy wniknęły w społeczną świadomość i są zdeterminowane kulturowo. Dotyczą one nie tylko spostrzegania samych procesów starzenia się, ale też poczucia satysfakcji z życia seniorów. W powszechnej ocenie starszy wiek niesie ze sobą pesymistyczne myślenie i smutek, wszak „starość to nie radość”. Okazuje się jednak, że satysfakcja życiowa w starości, podobnie jak w każdym innym etapie życia człowieka, w ogromnym stopniu zależy od jego aktywności. Coraz szerzej upowszechnia się nowy trend w myśleniu o starości, podkreślający wyzwania i możliwości seniorów oraz istotę świadomego, indywidualnego wyznaczenia własnej postawy w trzeciej dekadzie życia. Misją owego pozytywnego starzenia się zawiera się w słowach „dodać więcej życia do lat, a nie tylko lat do życia”. Zgodnie z założeniami pozytywnego starzenia się, przechodzenie w jesień życia nie musi wcale być początkiem kryzysu życiowego. Starość przy pewnym wysiłku może być równie barwna i szczęśliwa jak minione lata.

Niniejsze opracowanie jest próbą przedstawienia współczesnego stanu wiedzy psychologicznej na temat współzależności między aktywnością a życiową satysfakcją seniorów.

---

\* Mgr, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.

## Starość – naturalny etap rozwoju każdego człowieka

Starzenie się jest najbardziej naturalnym procesem pojawiającym się bezwzględnie i nieuchronnie w każdym żywym organizmie. W przeciwieństwie do dzieciństwa, wieku młodzieńczego czy dorosłości charakteryzuje się postępującą degradacją organizmu i jest ostatnim cyklem rozwoju ontogenetycznego człowieka. Starość stanowi najbardziej zróżnicowaną fazę, która w dużej mierze zależy od faz ją poprzedzających. Definiowana jest jako końcowy etap procesu starzenia się organizmu, w którym zjawiska fizyczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać na siebie destrukcyjnie, prowadząc do zachwiania równowagi biologiczno-psychicznej człowieka, bez możliwości przeciwdziałania im<sup>1</sup>.

Starość określana jest wieloma różnymi terminami, takimi jak: wiek senioralny, trzeci wiek, późna dorosłość, dojrzała dorosłość, wieczór życia, późne lata, jesień życia, zmierzch życia, złoty wiek. Wydaje się, że wprowadzanie nowej nomenklatury niejednokrotnie ma złagodzić znaczenie tych słów lub jest próbą ucieczki od nazywania pewnej grupy wiekowej ludźmi starymi.

Nie ma jednej ogólnie przyjętej i zaakceptowanej przez różne środowiska periodyzacji okresu starości. Umownie za jej początek przyjmuje się wiek kalendarzowy (60 lub 65 lat), zaś jej górnym progiem jest czas śmierci człowieka. Zdaniem naukowców w okresie starości można wyodrębnić kolejne dwa okresy: wczesną starość (do 75. roku życia) oraz późną starość (powyżej 75. roku życia). Można się spotkać również z podziałem na trzy etapy: wiek podeszły (pomiędzy 60. a 74. rokiem życia), wiek starczy (między 75. a 90. rokiem życia) oraz wiek sędziwy, określane również mianem długowieczności (powyżej 90. roku życia)<sup>2</sup>. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaproponowała również rozdrobnioną periodyzację wieku senioralnego i jako pierwszy etap wyróżniła wiek 45–59 lat, określając go wiekiem przedstarczym. Kolejno proponuje fazę wczesnej dorosłości (60.–74. rok życia), a ludzi będących w przedziale tych lat określa jako „młodzi–starzy”. Do kategorii nazywanej wiekiem starczym WHO klasyfikuje osoby w przedziale wiekowym 75–89 lat, zaś do długowieczności zaliczani są przynajmniej 90-latkowie.

Bez względu na proponowane podziały, pierwszy etap starości to wiek, w którym ludzie charakteryzują się jeszcze w miarę dobrą sprawnością fizyczną i psychiczną, są samodzielni i aktywni, zaangażowani w życie społeczne i nieraz zawodowe. W kolejnym etapie starości, tej właściwej, znacznie pogarsza się psychofizyczne funkcjonowanie seniora, a zaawansowane procesy starzenia się prowadzą do śmierci. Bardzo nieliczne jednostki mogą cieszyć się

<sup>1</sup> A. Z y c h, *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa 2001, s. 202.

<sup>2</sup> W. P ę d i c h, *Starość*, [w:] *Encyklopedia zdrowia*, t. 1, red. W.S. Gomułka, W. Rewerski, Warszawa 1995, s. 917.

długowiecznością. Są to najczęściej osoby, które przez długi czas zachowywały dużą sprawność i żywotność. Takie właściwości niejednokrotnie uwarunkowane są genetycznie<sup>3</sup>. Bez względu na niespójność periodyzacyjną i różnorodność podziałów nie sposób jednakowo rozpatrywać osób wieku 60+ oraz 80+. Pomimo że jest to grupa wiekowa zaliczana do kategorii ludzi starszych, to różni ich jedno pokolenie, co przyczynia się do występowania ogromnych rozbieżności zarówno w sferze zdrowia fizycznego i sprawności, ale też doświadczeń życiowych, potrzeb, możliwości, postaw i sposobu myślenia<sup>4</sup>.

Trudności, jakich przysparza ustalenie jednorodnego podziału i początku starości, wynikają z bardzo różnorodnego i indywidualnego przebiegu tego procesu, różnego tempa starzenia oraz z tego, że starość jest procesem nichomogenicznym, a jej charakter zależy od wielu czynników i zjawisk.

Omawiany problem jest i zjawiskiem jednostkowym, i społecznym (bo starzeje się dana społeczność lokalna, miasto, wieś, mieszkańcy domu, kraju czy kontynentu) i można go rozpatrywać pod kątem aspektów fizycznych, psychicznych oraz społecznych czy demograficznych.

Pomimo że coraz szersze grono osób przeżywa ostatni etap swojego życia z radością i w sposób pełnowartościowy, nie można ukrywać, że starszy człowiek musi się zmierzyć z niedogodnościami, ograniczeniami i postępującą niepełną sprawnością swojej egzystencji. Organizm z upływem lat „zużywa się”, a to oznacza, że negatywne czynniki zaczynają niekorzystnie oddziaływać na jego wydajność, sprawność i odporność. Ludzie starsi zdecydowanie częściej aniżeli młodzi cierpią na choroby układu krążenia, schorzenia układu ruchu, choroby związane z zaburzoną gospodarką hormonalną. Starośći towarzyszą rozmaite ogólne dolegliwości, takie jak zmęczenie, bezsenność, bóle głowy, nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne. Ponadto osłabia się sprawność sensoryczna przejawiająca się gorszym słuchem i wzrokiem, zaburzeniami równowagi czy dłuższym czasem reakcji. Problemy zdrowotne są ze sobą powiązane i bezwzględnie wpływają na obniżenie poziomu subiektywnie odczuwanej jakości życia<sup>5</sup>.

Oczywiście, procesy starzenia się skutkują wieloma zmianami w wyglądzie fizycznym człowieka. Siwe i słabe włosy, pomarszczona i pełna starczych plam twarz, pochylona sylwetka to wizerunek, który niekoniecznie wpływa pozy-

---

<sup>3</sup> A. Nowicka, *Starość jako faza życia człowieka*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków 2008, s. 18.

<sup>4</sup> K.J. Wawrzyniak, *Człowiek stary i jego wsparcie w środowisku*, [w:] *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, red. A. Chabior, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, Warszawa 2014, s. 22.

<sup>5</sup> Por.: E. Miszcza, *Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w. Ku aktywności*, red. D. Kałuża, P. Szukalski, Łódź 2010, s. 24–33; R.J. Kijak, Z. Sarta, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013.

tywnie na samoocenę i samopoczucie ludzi starszych. Fizyczne konsekwencje starzenia się zdecydowanie wyraźniej odczuwane są przez kobiety. W dobie wszechogarniającego kultu piękna i młodości kobiety stare podlegają podwójnej marginalizacji, z jednej strony ze względu na wiek, z drugiej zaś na niespełnianie standardów piękna<sup>6</sup>.

W okresie starości występuje wiele zmian w obszarze funkcjonowania poznawczego. Zmiany te są silnie zróżnicowane i niejednorodne, uzależnione od stylu życia i aktywności intelektualnej we wcześniejszych fazach. Wyniki licznych badań pokazują, że możliwości umysłowe nie muszą ulegać degradacji wraz z upływającym czasem. Pewne zdolności odpowiednio ćwiczone mogą nawet poprawiać się do późnej starości<sup>7</sup>.

Zmiany w sferze poznawczej związane są głównie z wydłużonym czasem reakcji na bodźce, a te szczególnie utrudniają uczenie się i nabywanie nowych umiejętności. Podobnie jest z uwagą, konkretnie jej podzielnością, pojemnością i selektywnością, a także z koncentracją, która u osób starszych znacznie się pogarsza. Również pamięć ulega degradacji, szczególnie ta krótkotrwała. Ludziom starszym z trudem przychodzi odzyskiwanie i odtwarzanie informacji z pamięci, głównie dlatego, że mają oni trudności z różnicowaniem nowych danych. Stąd pogarszają się zdolności związane z takimi zadaniami, jak przypominanie nazw, zdarzeń, sytuacji. Jak się okazuje, pamięć długotrwała słabnie w zdecydowanie mniejszym zakresie, zaś jej deficyty mogą być wyrównywane regularnymi ćwiczeniami<sup>8</sup>.

W starości ustala się również charakterystyczny sposób myślenia. Utrudniającą funkcjonowanie cechą staje się sztywność. Jest ona rozumiana jako forma oporu wobec zmian, nawet jeżeli wszelkie przesłanki wskazują, że będą one pozytywne. Sztywność objawia się powierzchownym sposobem myślenia o problemach, przywiązaniem do irracjonalnych i utrudniających adaptację ocenach samego siebie. Jest poważną barierą utrudniającą zachowanie przez seniorów optymalnego zdrowia psychicznego. Inną cechą myślenia ludzi starszych jest często towarzyszący im pesymizm, który ogranicza nawiązywanie i podtrzymywanie bliskich relacji i rodzi poczucie bezradności oraz niemożności wpływu na otoczenie. Jak się okazuje, pesymistyczne nastawienie do życia

---

<sup>6</sup> K.J. W a r z y n i a k, *Człowiek stary i jego wsparcie w środowisku...*, op.cit.; R.J. K i j a k, Z. S z a r o t a, *Starość...*, op.cit.; S. R o g a l a, *Starcza rezygnacja*, [w:] *Kobieta i czas*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole 2013, s. 95–98.

<sup>7</sup> M. Finogenow, *Rozwój w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Pomyślnie starzenie się – uwarunkowania społeczne, przestrzenne i zdrowotne*, red. D. Kałuża-Kopias, P. Szukalski, „Acta Universitatis Lodziana” „Folia Oeconomica” 2013, nr 297.

<sup>8</sup> Por.: I. S t u a r t - H a m i l t o n, *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka, Poznań 2006; K.J. W a r z y n i a k, *Człowiek stary i jego wsparcie w środowisku...*, op.cit., s. 31–32.

wiąże się z gorszymi wskaźnikami zdrowia fizycznego i psychicznego, a także wpływa na występowanie symptomów depresji<sup>9</sup>.

Poza istotnymi zmianami somatycznymi i psychicznymi, jakie mają miejsce w życiu seniora, pojawiają się w nim także liczne i niejednokrotnie subiektywnie trudne zadania rozwojowe, określane mianem kryzysów. Pojawiają się one najczęściej wtedy, gdy senior znajdzie się w sytuacji nowej, wobec której nie może zastosować sprawdzonego i zaakceptowanego rozwiązania czy zachowania. Kryzysy wywołują uczucie bezradności, bierności, utraty kontroli nad własnym życiem, niezdolności do realizowania dotychczas pełnionych ról społecznych. Często doprowadzają do zwiększenia poziomu zależności od innych oraz pojawienia się lęku.

Do najczęściej pojawiających się w życiu seniora kryzysów należy zaliczyć: pogorszenie się zdrowia somatycznego, kondycji, a także poczucia atrakcyjności fizycznej; utratę bliskiej osoby, szczególnie partnera życiowego; kryzys pustego gniazda, związany z opuszczaniem domu przez dorosłe dzieci; przejście na emeryturę i pojawiające się w związku z tym uczucie bezużyteczności, utratę prestiżu i statusu społecznego; narastające uczucie samotności, słabnące więzi z rodziną i znajomymi; zmianę miejsca zamieszkania, np. w związku z przeniesieniem do domu opieki; natarczywą świadomość zbliżającego się końca życia<sup>10</sup>.

Krytyczne wydarzenia dotyczącego starożywego człowieka nie muszą wpływać negatywnie na bilans jego życia. Mogą stanowić źródło wyzwań i pozytywnych zmian, a sposoby radzenia sobie z nimi określają jakość doświadczanej przez niego fazy życia (im lepiej radzi sobie z trudnościami, tym przeżywa bardziej pozytywną starość).

Poważnym problemem, z którym muszą mierzyć się osoby wkraczające w wiek senioralny, to deprywacja i ekskluzja społeczna, polegające na odsunięciu osób starszych od aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Takie odsunięcie pogarsza procesy adaptacyjne i obniża poczucie życiowej satysfakcji, zaś samo otoczenie społeczne może nieświadomie obniżać potencjał osób starszych. Jak twierdzi K.J. Wawrzyniak:

„Jeśli osoby starsze są traktowane jak produktywni, kompetentni członkowie społeczeństwa, będą zachowywać się w ten sposób. Jeśli natomiast będą traktowani jako bezradni, zacofani i bierni – przyjmą taką postawę i tak też będą o sobie myśleć”<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> M. F i n o g e n o w, *Rozwój w okresie późnej dorosłości...*, op.cit.; S. R o g a ł a, *Psychologiczne uwarunkowania oczekiwań ludzi starszych i przewlekle chorych wobec rodziny*, [w:] *Starość i jej konsekwencje społeczno-rodzinne*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole 2010.

<sup>10</sup> Por.: K.J. W a w r z y n i a k, *Człowiek stary i jego wsparcie w środowisku...*, op.cit., s. 31–32; B. H a r w a s - N a p i e r a ł a, J. T r e m p a ł a, *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002; B. S z a t u r - J a w o r s k a, *Jakość życia w okresie starości*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok 2006.

<sup>11</sup> K.J. W a w r z y n i a k, *Człowiek stary i jego wsparcie w środowisku...*, s. 24.



Ludzie starsi bardziej aniżeli ciężkiej choroby i niedołężności obawiają się uzależnienia, niesamodzielności i konieczności zdania się na czyjąś opiekę. Perspektywa bycia bezradnym, odsuniętym na margines społeczny i niepotrzebnym bywa dla wielu upokarzająca i niemożliwa do zaakceptowania. Pogarszają się stosunki międzyludzkie, zmniejsza się liczba relacji, w miejsce życia zawodowego wchodzi bezproduktywność i towarzysząca jej samotność. Seniorzy skarżą się na dyskryminację, brak społecznego szacunku i lekceważenie oraz etykietowanie. Czas wolny pojawiający się po przejściu na emeryturę traktują jak zło konieczne. Ciągłe funkcjonujący wzorzec człowieka starego-biernego, którego aktywność ogranicza się do zajmowania wnukami i działką lub spędzania czasu w kościele, powoduje, że nawet sami seniorzy nie mają odwagi wyłamywać się ze „szponów” tej stereotypizacji. Potrzebne są planowe działania mające upowszechnić wizerunek seniora jako aktywnej, samodzielnej i produktywnej jednostki, bo takich przykładów nie brakuje w społeczeństwie.

### **Rola aktywności w życiu osób starszych**

Aktywizacja osób w wieku senioralnym stała się jednym z najważniejszych zagadnień polityki społecznej wielu krajów na świecie. Dzieje się tak szczególnie w obliczu narastającego starzenia się miast i całych społeczności oraz niewielkiej liczby urodzeń. Choć sytuacja związana z aktywizacją seniorów poprawia się z roku na rok, Polska pozostaje jednym z najgorzej funkcjonujących w tej dziedzinie krajów Unii Europejskiej. Według wyników ostatniej diagnozy społecznej z 2013 r. aż 83% ankietowanych seniorów nie podejmuje żadnej ze wskazanych w kwestionariuszu aktywności i jest to o połowę więcej aniżeli w innych krajach<sup>12</sup>.

Aktywność osób w wieku senioralnym jest pożądana i wręcz konieczna, gdyż gwarantuje pozytywną i budującą starość. Wiadomo, że aktywność stanowi naturalną potrzebę człowieka. Od zarania ludzkości wiązała się z przetrwaniem gatunku, zaś obecnie w przypadku osób starszych może być ważnym czynnikiem ograniczającym niekorzystne konsekwencje starzenia się jednostek i całego społeczeństwa. Jak twierdzi Zofia Szarota, autorytet w obszarze badań problematyki starości, życie wypełnione aktywnością, to życie dobre<sup>13</sup>. Ta aktywność nabiera szczególnego znaczenia w obliczu upływającego czasu i postępujących procesów starzenia się.

Aktywność społeczna seniorów to także szansa zbudowania przez nich nowych, wartościowych relacji interpersonalnych, co w konsekwencji przeciwdziała izolacji, samotności, daje im poczucie bycia potrzebnym i akcepto-

<sup>12</sup> Ibidem, s. 65–70.

<sup>13</sup> Z. S z a r o t a, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2004.



wanym. Aktywność jest również okazją do nabywania nowych doświadczeń i umiejętności, a także podtrzymywania i rozwijania już posiadanych kompetencji. Jak piszą Tomasz Schimanek i Zbigniew Wejcman w poradniku wydanym dla organizacji wspierających aktywizację seniorów, „[...] aktywność społeczna dla osób starszych to lek na nudę, samotność i depresję, to sposób na zachowanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej, to metoda tworzenia dla nich społecznego wsparcia”<sup>14</sup>.

Aktywność społeczna seniorów niesie ze sobą wiele korzyści, również tych rozpatrywanych z perspektywy całego społeczeństwa. Senior to potencjał osobowy, doświadczenie zawodowe, mądrość życiowa i przede wszystkim sposobność na budowanie lokalnej i narodowej tożsamości, głównie przez przekazywanie wartości, tradycji, kultury i historii młodym pokoleniom<sup>15</sup>. Ponadto aktywność sprzyja utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia, a te idą w parze z samodzielnością, co gwarantuje mniejsze obciążenia rodzin i całego społeczeństwa.

Aktywność osób w wieku senioralnym to przede wszystkim ich czynny udział w życiu rodzinnym, społecznym, kulturalnym i intelektualnym. W najogólniejszym sensie aktywność ludzi starszych można podzielić na: aktywność formalną, związaną z udziałem osób starszych w różnego rodzaju organizacjach i stowarzyszeniach, społeczności lokalnej czy polityce; aktywność nieformalną, polegającą na kontaktach z rodziną, krewnymi i znajomymi oraz życiem sąsiedzkim; aktywność samotniczą, w związku z którą senior rezygnuje z wszelkiej działalności i zaangażowania w społeczności oraz kontaktów otoczeniem<sup>16</sup>.

Współcześni seniorzy zaangażowani są w różne działania, poczynając od prowadzenia gospodarstwa domowego i opieki nad wnukami, po aktywność zawodową, sportową, turystyczną czy polityczną. W związku z upowszechnianymi działaniami na rzecz aktywizacji seniorów coraz popularniejsze stają się angażowanie osób starszych w działalność kulturalną, związaną z biernym uczestnictwem w kulturze (teatr, opera, kino, koncerty), jak też działalność czynną, polegającą na tworzeniu rękodzieła, członkostwie w grupach teatralnych i kabaretowych, zespołach muzycznych, klubach i kółkach literackich. W Polsce szeroko rozwinięta jest religijna aktywność seniorów, która, jak się okazuje, sprzyja lepszym przystosowaniem do procesów starzenia się. Spotyka się również seniorów podejmujących aktywność sportową, np. aerobik, taniec, *nordic walking* czy nawet sztuki walki<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> T. Schimanek, Z. Wejcman, *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013, s. 6.

<sup>15</sup> Ibidem, s. 7.

<sup>16</sup> B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewski, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr., Warszawa 2006, s. 161.

<sup>17</sup> Za: R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą...*, op.cit., s. 92–93.

Oczywiście, charakter oraz częstotliwość podejmowanych przez seniorów działań uzależniona jest od ich zdrowia, kondycji fizycznej, samopoczucia i warunków materialnych, a także poziomu edukacji. Bezpośrednie otoczenie i panująca w nim atmosfera, a także postawy i zwyczaje rodziny determinują działalność ludzi starszych. Również miejsce zamieszkania wpływa na aktywność seniorów. Duże miasta w swej ofercie mają zdecydowanie więcej propozycji i możliwości aniżeli małe miasta i wsie<sup>18</sup>.

### Aktywność seniorów a dobrostan psychiczny

Mówiąc o dobrostanie psychicznym, należy podkreślać jego definicyjną wieloznaczność. Naukowe podejście do problematyki dobrostanu wymaga z jednej strony przyjęcia definicji spójnych z powszechnym i potocznym rozumieniem szczęścia, a z drugiej – jego precyzyjnego opisu i poddania naukowej weryfikacji. Teorie dobrostanu psychicznego najczęściej sprowadzają się do dwóch, zakorzenionych w starożytnych systemach filozoficznych, sposobów wartościowania przebiegu życia: hedonistycznego i eudajmonistycznego. W pierwszym podejściu szczęście utożsamiane jest z przyjemnościami. W ocenie dobrostanu psychicznego najważniejsze jest zadowolenie z życia i przewaga pozytywnych afektów nad negatywnymi. Wśród zwolenników eudajmonistycznych teorii dominuje przekonanie, że szczęście jest drogą, dzięki której realizujemy cele i wartościowe zadania, zaś miarą dobrostanu będzie życie, dzięki któremu człowiek się samorealizuje.

Szczęście hedonistyczne i szczęście eudajmonistyczne stanowią dwa uzupełniające się aspekty, stąd zasadne wydaje się przyjęcie za Januszem Czapińskim następującej definicji:

„[...] szczęście jest takim nastawieniem wobec życia, które warunkuje aktywne zmaganie się z przeciwnościami losu i dążenie do realizacji ważnych dla podmiotu wartości. Jego przejawem jest odczuwany subiektywnie pozytywny bilans doświadczeń, znajdujący swój wyraz na poziomie poznawczym (pozytywna ocena jakości własnego życia i perspektyw) i na poziomie emocjonalnym (przewaga przyjemnych doznań)<sup>19</sup>.

Wiadomo, że dobrostan psychiczny stanowi główne kryterium zdrowia psychicznego. Łączy się on z wieloma korzyściami, takimi jak: lepsze umiejętności radzenia sobie w życiu, niższy poziom psychopatologii, lepsze zdrowie psychiczne, a nawet dłuższe życie<sup>20</sup>. Dlatego uzasadnione wydaje się promo-

<sup>18</sup> Ibidem, s. 93.

<sup>19</sup> J. C z a p i ń s k i, *Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych*, [w:] *Złudzenia, które pozwalają żyć*, red. M. Kofta, T. Szustrowa, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 269.

<sup>20</sup> E. D i e n e r, R. E. L u c a s, S. O i s h i, *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, [w:] *The handbook of positive psychology*, C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), Oxford University Press 2002, s. 63–73

wanie idei pozytywnego starzenia się, którego głównym założeniem jest dbałość o życiową satysfakcję seniorów.

Determinantem skutecznego przystosowania się do starości jest zachowanie aktywnego stylu życia, polegającego przede wszystkim na znalezieniu zastępczych form działalności dla tych wszystkich, których wykonywanie stało się niemożliwe. Późna dorosłość nie powinna wiązać się z wyobcowaniem, biernością i samotnością, a ze zmianą ról na równie satysfakcjonujące, angażujące i dające poczucie samorealizacji. Seniorzy bezwzględnie powinni pozostać czynni w życiu rodzinnym, społecznym, kulturalnym, a nawet politycznym, bo tylko aktywność będąca w obszarze ich decyzji może wpłynąć na ich samopoczucie i ogólną ocenę satysfakcji z życia<sup>21</sup>. Dążenie i działanie jest konieczne do osiągnięcia osobistej satysfakcji z życia<sup>22</sup>. „Zadowolenie z życia stanowi podstawową przesłankę celowej aktywności człowieka”<sup>23</sup>, podobnie jak aktywność celowa jest warunkiem koniecznym do podtrzymywania pozytywnej oceny jakości własnej egzystencji.

Ogólny poziom aktywności życiowej determinuje poziom satysfakcji życiowej i wpływa na ostateczną ocenę jakości własnej egzystencji. Realizacja zainteresowań oraz członkostwo w różnych grupach społecznościowych (kółka zainteresowań, drużyny sportowe) wpływa na jakość życia, zaspokajając potrzeby przynależności i altruizmu, kontakty interpersonalne, strukturalizację czasu, sposobność wykorzystania własnych umiejętności oraz poczucie sensu życia i spełnianie celów<sup>24</sup>. Jak się okazuje, badania gerontologiczne prowadzone już kilkadziesiąt lat temu ukazały, że osoby starsze, które podejmują aktywność, na przykład taką jak ćwiczenia fizyczne, lepiej radzą sobie ze stresem aniżeli osoby bierne<sup>25</sup>.

Poczucie jakości kształtuje się różnie w różnych okresach życia. Z badań wynika, że dobrostan psychiczny w wieku senioralnym wiąże się przede wszystkim z zaspokojeniem takich potrzeb, jak: bezpieczeństwo, relacje międzyludzkie, aktywność, praca, działania podejmowane na rzecz innych. Wbrew powszechnemu przekonaniu czas wolny i wypoczynek znajdują się na jednym z ostatnich miejsc<sup>26</sup>.

Wiele badań ukazuje, że to właśnie bycie produktywnym ma największy wpływ na samopoczucie. Bezrobotni, beczynni ludzie prawie we wszystkich

---

<sup>21</sup> K. M u d y ń, A. W e i s s, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2010, nr 1(22).

<sup>22</sup> M. C s i k s z t e n m i h a l y i, J. H u n t e r, *Happiness in everyday life: The uses of experience sampling*, „Journal of Happiness Studies” 2003, No 4, s. 185–199.

<sup>23</sup> J. C z a p i ń s k i, *Szczęście – złudzenie czy konieczność?...*, op.cit., s. 283.

<sup>24</sup> A. C a r r, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Poznań 2009.

<sup>25</sup> Za: J. C z a p i ń s k i, *Szczęście – złudzenie czy konieczność?...*

<sup>26</sup> A. B r z e z i ń s k a, *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000.

krajach są mniej szczęśliwi niż osoby pracujące<sup>27</sup>. Znaczenie aktywności zawodowej dla dobrostanu, w tym również popularyzowanej ostatnio wolontarystycznej działalności seniorów, jest istotne z punktu widzenia korzyści, jakie są przez nią zapewniane. Regularna aktywność, taka jak praca, zawiera w sobie pięć czynników, których obecność jest niezbędnym elementem dobrostanu psychicznego: strukturalizacja czasu, możliwość nawiązywania kontaktów, budowanie tożsamości, status społeczny, cel zbiorowy oraz zapewnienie regularnej aktywności<sup>28</sup>. Bezczynni seniorzy wykazują gorsze zdrowie psychiczne i fizyczne, mają obniżone poczucie własnej wartości, apatię i wyższe są u nich wskaźniki depresji, samobójstw i alkoholizmu.

Z badań S. Kaczora wynika, że uczestnictwo w życiu społecznym jest jedną z elementarnych potrzeb stanowiących o satysfakcji życiowej seniorów<sup>29</sup>, zaś D. Jankowski zwraca uwagę, że satysfakcja życiowa ludzi starszych nie zależy w równym stopniu od aktywności, np. edukacyjnej, kulturalnej i rekreacyjnej, jak od warunków życia i zdrowia<sup>30</sup>.

Aktywność fizyczna jako fundamentalny składnik zdrowego stylu życia stanowi bardzo ważny determinant szczęścia seniorów. Ruch jest naturalną potrzebą człowieka. Jest zapisany w kodzie genetycznym mówiącym o poruszaniu się w celu przeżycia. Dzisiejszy styl życia usypia naturalny rytm organizmu. Rekreacja osób starszych kojarzona jest głównie z zabiegami rehabilitacyjnymi. Istnieje powszechne przekonanie, że boiska i basen są dla młodych ludzi, senior natomiast powinien oszczędzać zdrowie i wolny czas spędzać odpoczywając i śpiąc. Nie ulega wątpliwości, że dobrze zaprogramowana, adekwatnie do upodobań i możliwości seniora, systematyczna aktywność fizyczna prowadzi do korzystnych zmian w obszarze zdrowia, ale także poprawia subiektywną ocenę własnego życia, a zatem dobrostan. Aktywność fizyczna to swoiste lekarstwo na choroby cywilizacyjne i forma profilaktyki zdrowotnej<sup>31</sup>.

## Podsumowanie

Pomimo swoich ograniczeń i deficytów osoby starsze mogą być tak samo usatysfakcjonowane ze swojego życia, jak młodzi, zdrowi i spełnieni życiowo

<sup>27</sup> M. A r g y l e, *Psychologia szczęścia*, ASTRUM, Wrocław 2004.

<sup>28</sup> J. H e r r y, *Pozytywna i kreatywna organizacja*, [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, red. P.A. Linley, S. Joseph, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

<sup>29</sup> S. K a c z o r, *Potrzeby ludzi wcześniej urodzonych i możliwości ich zaspokajania*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.

<sup>30</sup> D. J a n k o w s k i, *Znaczenie pracy nad swoim rozwojem w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.

<sup>31</sup> K. B ł o Ń s k a, *Duch tańca w duchu starości*, [w:] *Starość i jej konsekwencje społeczno-rodzinne*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole 2010.

ludzie, gdyż, jak pokazują liczne badania, poczucie szczęścia w niewielkim zakresie zależy od obiektywnych czynników, takich jak: zdrowie, wiek, płeć, stan cywilny, dochód czy wykształcenie. Źródło szczęścia tkwi w samym człowieku, zdeterminowane jest sposobem jego myślenia i poziomem aktywności życiowej. Szczęście zależy od postaw, optymizmu, nadziei, sposobu myślenia, ale też możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Badacze, poszukując determinantów pomyślnego starzenia się, najczęściej wskazują na aktywność jednostki.

Należy również pamiętać, że umiarkowane pozytywne emocje, wywołane przez codzienne przyjemności, mają dobroczynny wpływ na funkcjonowanie seniorów. Dobry nastrój działa korzystnie na pamięć, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów oraz zapewnia plastyczne i twórcze myślenie. Wiadomo również, że pozytywny afekt sprzyja relacjom międzyludzkim, zachowaniom pomocnym i odpowiedzialności społecznej<sup>32</sup>; jest również składnikiem wielu mechanizmów adaptacyjnych, takich jak odporność na trudności życiowe czy rozwój osobisty<sup>33</sup>. Stąd należy dbać, aby w każdym momencie życia odnajdywać sposobność do podejmowania aktywności, której konsekwencją będzie radość i poczucie satysfakcji.

### Bibliografia

- Argyle M., *Psychologia szczęścia*, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 2004.
- Błońska K., *Duch tańca w duchu starości*, [w:] *Starość i jej konsekwencje społeczno-rodzinne*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole 2010.
- Brzezińska A., *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000.
- Carr A., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Poznań 2009.
- Csikszentmihalyi M., Hunter J., *Happiness in everyday life: The uses of experience sampling*, „Journal of Happiness Studies” 2003, No 4, s. 185–199.
- Czapiński J., *Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych*, [w:] *Złudzenia, które pozwalają żyć*, red. M. Kofta, T. Szustrowa, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.
- Diener, E., Lucas R.E., & Oishi, S., *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, [w:] *The handbook of positive psychology*, C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), Oxford University Press 2002.
- Finogenow M., *Rozwój w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Pomyślnie starzenie się – uwarunkowania społeczne, przestrzenne i zdrowotne*, red. D. Kałuża-Kopias, P. Szukalski, „Acta Universitatis Lodzensis” „Folia Oeconomica” 2013, nr 297.

<sup>32</sup> A. Isen, *A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive process*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

<sup>33</sup> E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

Herry J., *pozytywna i kreatywna organizacja*, [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, red. P.A. Linley, S. Joseph, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

I sen A., *A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive process*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2002.

Jankowski D., *Znaczenie pracy nad swoim rozwojem w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.

Kaczor S., *Potrzeby ludzi wcześniej urodzonych i możliwości ich zaspokajania*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008.

Kijak R.J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013.

Miszczak E., *Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI w. Ku aktywności*, red. D. Kałuża, P. Szukalski, Łódź 2010.

Mudyń K., Weiss A., *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2010, nr 1 (22).

Nowicka A., *Starość jako faza życia człowieka*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków 2008.

Pędich W., *Starość*, [w:] *Encyklopedia zdrowia*, red. W.S. Gomułka, W. Rewerski, t. 1, Warszawa 1995.

Rogala S., *Psychologiczne uwarunkowania oczekiwań ludzi starszych i przewlekle chorych wobec rodziny*, [w:] *Starość i jej konsekwencje społeczno-rodzinne*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole 2010.

Rogala S., *Starcza rezygnacja*, [w:] *Kobieta i czas*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski Sp. z o.o., Opole 2013.

Schimanek T., Wejcman Z., *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji publicznych*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013.

Stuart-Hamilton I., *Psychologia starzenia się*, Zys i S-ka, Poznań 2006.

Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków 2004,

Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewski M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr, Warszawa 2006.

Szatur-Jaworska B., *Jakość życia w okresie starości*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok 2006.

Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

Wawrzyniak K.J., *Człowiek stary i jego wsparcie w środowisku*, [w:] *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, red. A. Chabior, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, Warszawa 2014.

Zych A., *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa 2001.

## THE ACTIVITY – THE KEY TO A HAPPY OLD AGE

The problem of the low birth rate and aging population implies undertaking many research and social projects. **These activities are aimed at improving the quality of life of older people.** It is necessary to manage time and the potential of older people. This action is important for senior, as well as the whole society.

The activity of life appears to be the major determinant of well-being. Contrary to popular belief, the activity affects the sense of happiness more than age, health, physical conditions, education and many other objective factors. The activity of seniors is a guarantee of their positive aging and is an important factor in reducing the negative effects of aging.

**Keywords:** old age, activity, psychological well-being



Tadeusz Olewicz\*

## O pracy wewnętrznej seniora

Mówiąc o pracy wewnętrznej, określam perspektywę jej postrzegania. Ujmuję ją od strony podmiotu i ze względu na podmiot. Staram się odpowiedzieć na pytania: jakie funkcje pełni praca wewnętrzna i co decyduje o jej atrakcyjności? Najwięcej uwagi poświęcam uzasadnieniu twierdzenia, że podejmując pracę wewnętrzną, senior broni się przed uprzedmiotowieniem.

**Słowa kluczowe:** praca, dialog, wolność, media, uprzedmiotowienie

### Kiedy praca jest dobra?

Czy senior, już nieaktywny zawodowo, powinien pracować, jeżeli zdrowie mu na to pozwala, czy też powinien oszczędzać energię?

Przedstawmy sobie życie ludzkie jako wiosłowanie pod prąd. Pod prąd, bo trzeba zmagać się z przeciwnościami, pokonywać przeszkody. Jeżeli wiosłarz nie jest aktywny, jego łódź nie pozostaje w spoczynku na osiągniętym poziomie, lecz cofa się, stacza. Żeby nie być pochłoniętym, człowiek musi podążać w górę rzeki, nie może cofać się, a to znaczy, że musi pracować nad sobą, nad swoim rozwojem.

Pięknie jest, gdy praca zawodowa przyczynia się do wzrostu człowieczeństwa w człowieku, gdy go również duchowo wzbogaca. Pięknie jest, bo człowiek potwierdza się w swojej pracy, bardziej staje się człowiekiem i „jeszcze mu za to płacą”. Niestety, nie zawsze tak jest. Bywa, że w pracy człowiek nie potwierdza się, lecz zaprzecza, przeto gdy tylko może ucieka od niej „jak od zarazy”. W takiej sytuacji, tj. w warunkach pracy wyalienowanej, żeby uniknąć degradacji człowieczeństwa, pracownik musi podejmować działania poza pracą zawodową, działania przyczyniające się do rozwoju jego osobowości. Także ludzie nieaktywni zawodowo podlegają tej konieczności – jeśli chcą przeciwdziałać degradacji, wykluczeniu, muszą nad sobą pracować. Dotyczy to w szczególności seniorów, którzy zakończyli zawodową karierę. Doświadczenie poucza, że oni nie powinni gwałtownie wyhamowywać swojego życiowego impetu. Przeto ich zawodowa aktywność powinna być zastąpiona takim zajęciem, które podtrzyma ten rozpęd.

---

\* Prof. dr hab., Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.



Funkcja pracy jako środka zaspokajania potrzeb konsumpcyjnych wydaje się najbardziej oczywista, najbardziej bezpośrednio uchwytana. Tym niemniej nie jest to funkcja najbardziej podstawowa w logicznym porządku analizy fenomenu pracy; jest nią wytwarzanie wartości użytkowych, które mogłyby być dzielone pomiędzy konsumentów. Wszak praca jest działalnością człowieka, nakierowaną na wytwarzanie społecznie użytecznych wartości. Taki jest cel pracy. Procując, człowiek realizuje wiele celów, spośród których zwykle uświadamia sobie tylko te bliższe, a najczęściej wyłącznie cel bezpośredni. Uświadomione cele, do których człowiek zmierza, składają się na jego zamiary, dążenia, przewidywane rezultaty działań.

Człowiek pracuje dobrze, gdy osiąga godne cele w sposób racjonalny. Gdy ten warunek jest spełniony, praca zasługuje również na pozytywną ocenę moralną. Jednakże trzeba zaznaczyć, że oceniając pracę, trzeba uwzględnić co najmniej cztery wymiary: techniczny, technologiczny, ekonomiczny i osobowościowy<sup>1</sup>.

Działanie jest racjonalne, gdy wszystkie nakłady i negatywne konsekwencje nie przeważają nad efektami pozytywnymi. Nie można, porównując koszty z rezultatami, ograniczyć się do dziedziny ekonomiki, ale też nie jest właściwe pomijanie tego aspektu działalności ludzkiej przy formułowaniu moralnej oceny pracy, chociażby dlatego, że trzeba wystrzegać się marnotrawstwa.

### Osobowościowy wymiar pracy

W tych rozważaniach chcę się skoncentrować na osobowościowym wymiarze pracy; spojrzeć na nią od strony podmiotu, niejako od wewnątrz.

Przyjęta przeze mnie perspektywa przedstawienia pracy od wewnątrz podmiotu, niejako egocentryczna, może sugerować, że jest to ujęcie egoistyczne, a nawet narcystyczne. Byłoby to nieporozumienie – praca wewnętrzna nie jest ani egoistyczna, ani altruistyczna. Jej owoce mogą być konsumowane przez innych. Przecież jako pracę wewnętrzną mogę rozpatrywać np. śpiewanie w chórze, malowanie, komponowanie, konstruowanie, pisanie wierszy, ale także opiekę nad niepełnosprawnym, jakieś doradztwo, utrzymywanie czystości w hospicjum. Uważam, że nie ma racjonalnego uzasadnienia dla tezy, że beneficjentem nie może być działający podmiot – niech on też odniesie korzyść z własnego działania.

Każdą taką pracę, która służy rozwojowi człowieczeństwa w człowieku, nazywam pracą nad swoim wnętrzem, krócej – pracą wewnętrzną. Sensowność jej wykonywania nie jest warunkowana gratyfikacją pieniężną. Jej wynikiem nie musi być produkt, który stanie się towarem, przeto nie musi mieć wartości wymiennej. Wystarczy, że podmiotowi zależy na wytworzeniu tego właśnie

---

<sup>1</sup> Por.: J. M a j k a, *Rozważania o etyce pracy*, Wrocław 1986, s. 101–105.

produktu, i że czerpie on satysfakcję z jego powstania, i z tego, że jest on dostatecznie dobry. Ważna jest autoocena, ale autorowi – wytwórcy na ogół zależy również na pozytywnej ocenie odbiorców – użytkowników produktu, tj. na ocenie intersubiektywnej.

W swoich dziełach/wytworach człowiek się przegląda, w nich się potwierdza. Twórca rośnie wraz z nimi. I dlatego wypada zgodzić się z tymi autorami, którzy, tak jak Józef Tischner, uważają, że „jest się takim, jakim człowieka tworzy jego i cudza praca”<sup>2</sup>.

### Praca jako działanie komunikacyjne

Józef Tischner rozwinął filozofię dialogu w duchu chrześcijańskiego humanizmu. Jego koncepcja pracy jako działania komunikacyjnego opiera się na takich aksjologiczno-antropologicznych założeniach, które umożliwiają wyeksponowanie dialogicznego charakteru pracy. Jest ona – jego zdaniem – szczególnym dialogiem o zasięgu przekraczającym wspólnotę znajomości bezpośrednich. Jako taka ma swoją gramatykę (semantykę), podobnie jak język. Międzyludzka komunikacja urzeczywistnia się w istotnej mierze dzięki pracy.

„Do tego, aby powstał produkt, wymagane jest daleko idące porozumienie międzyludzkie. [...] Porozumienie to rodzaj rozmowy, której podstawą jest zrozumienie. Praca ludzka zakłada i rozwija porozumienie. Jako taka właśnie ujawnia głębokie analogie z językiem, za pomocą którego ludzie z sobą rozmawiają”<sup>3</sup>.

Produkty, rezultaty pracy są przedmiotami znaczącymi podobnie jak słowa. Skoro tak, to do wytworów ludzkiej pracy stosuje się pojęcie „prawda”. Prawdziwość jest kryterium oceny wartości produktu pracy.

„Słowo może mniej lub bardziej adekwatnie wyrażać myśl, która poza nim stoi. Podobnie wytwór pracy może mniej lub bardziej adekwatnie wyrażać myśl, która poprzedziła jego narodziny. Dlatego wobec wszystkich wytworów pracy możemy postawić pytanie o ich «wewnętrzną prawdę»: czy w sposób adekwatny oddają tworzącą je myśl?”<sup>4</sup>.

Prawda, będąc jedną z podstawowych wartości etycznych, jako „wewnętrzna prawda rzeczy” stanowi etyczny miernik pracy. W przypadku niektórych rodzajów pracy kryterium prawdziwości w tym określonym sensie można uznać za miernik konieczny i wystarczający etycznej wartości pracy. Jest tak wszędzie tam, gdzie do istoty wytworu należy prawda jako wartość logiczna<sup>5</sup>. W innych przypadkach punktem odniesienia dla moralnej oceny pracy są inne fundamentalne wartości, w szczególności estetyczne lub witalne, a także – oczywiście – użytkowe.

---

<sup>2</sup> J. T i s c h n e r, *Świat ludzkiej nadziei*, Znak, Kraków 2000, s. 74.

<sup>3</sup> Ibidem, s. 74.

<sup>4</sup> Ibidem, s. 69.

<sup>5</sup> Ibidem, s. 72–73.

Ponieważ – jak uważam – istnieje dialog wewnętrzny, można mówić o pracy wewnętrznej. Jak to zauważył dziewiętnastowieczny klasyk rozważań na omawiany temat, praca człowieka tym różni się od pracy zwierzęcia (np. pszczoły), że zanim człowiek zbuduje komórkę z wosku, musi zbudować ją w swojej głowie. Idea wytworu zostaje, w akcie tworzenia, wyniesiona na zewnątrz podmiotu (akt eksterioryzacji), dzięki temu staje się obiektem dostępnym oglądowi innych podmiotów. Zbiektywizowana myśl, czyli produkt, może zaspokajać ich potrzeby, i mogą oni na jego temat wydawać sądy. Oczywiście, również sam wytwórca ma opinię o swoim produkcie i – być może – tylko on jest w stanie ocenić, w jakiej mierze rezultat (obiekt) jest zgodny z projektem (myślą). Notabene, może to dobrze, że rezultaty ludzkich działań nigdy nie pokrywają się dokładnie z zamiarami/projektami (jest tak również w przypadku pracy wewnętrznej). Dzięki temu możliwy jest permanentny rozwój (postęp). Niedoskonałość projektu (myśli) ujawnia się poprzez wady produktu, a to umożliwia korektę planu (myśli, idei). Z kolei realizacja udoskonalonego planu odsłoni jego wady, bo wskazywać na nie będą wady wytworu.

Niejako ubocznym produktem tego procesu jest rozwój podmiotu. Przez zbiektywizowaną myśl, czyli produkt, wytwórca komunikuje się z innymi podmiotami (odbiorcami, użytkownikami). Ale komunikuje się także z samym sobą, poznaje siebie. Jakże często dzieło wprawia autora w zdumienie, zaskakuje go (pozytywnie lub negatywnie). Przyglądając się dziełu, autor konstatuje, że nie znał siebie. I to jest właśnie ten wewnętrzny wymiar pracy, który usiłuję wyeksponować w tych rozważaniach. W tej optyce rozwój człowieczeństwa w człowieku nie jest „produktem ubocznym” – jest esencją pracy.

Dialog wewnętrzny ma ograniczenia. Dlatego niezbędny jest krytykujący i inspirujący partner. Także ograniczone są możliwości pojedynczego wykonawcy – zespół może więcej i lepiej. Przeto dobrze jest, gdy wewnętrzna praca jest pracą zespołową. Dodatkowym walorem zespołu pracowniczego (hobbistycznego) jest możliwość i okazja do przedyskutowania ważnych dla seniora spraw, czyli omówienie swojego życia, co jest warunkiem przeżywania go w sposób refleksyjny, świadomy.

### **Praktykowanie wolności**

Na czym polega atrakcyjność pracy wewnętrznej? Co sprawia, że człowiek nie ucieka od niej jak od zarazy, przeciwnie – ochoczo ją podejmuje, niejednokrotnie nie oszczędzając sił i kosztów. Co jest źródłem atrakcyjności pracy wewnętrznej? Uważam, że to, iż ma ona odniesienie do wielu wartości, i co za tym idzie, zaspokaja różne potrzeby. W pierwszej kolejności chcę wskazać na jej związek z wolnością. Praca wewnętrzna jest praktykowaniem wolności, i to zarówno „wolności od” jak też „wolności do”. Człowiek jest wolny od przymusu, to jest od nakazu, a także – jego zaangażowanie jest konsekwencją

wolnej decyzji. Jest także wolny jako kreator: wybiera cel działania, dobiera środki do jego realizacji, dobiera partnerów itp. Będąc aktywnym w opisanym znaczeniu, tj. podejmując pracę wewnętrzną, jest podmiotem – coś od niego zależy, o czymś decyduje, zatem nie jest przedmiotem, w szczególności nie jest – jak to wykażę – obiektem manipulacji.

Jest oczywiste, że nie każda praca jest odpowiedzią na potrzebę doświadczania wolności. Nie może to być „praca w okrucinach”, ani tak monotonna, że aż otepiająca. Musi to być wolna aktywność wolnego podmiotu, który jest w jakiejś mierze twórczy, a to zakłada, że podejmuje jakieś decyzje. Przeto nie może on być całkowicie z zewnątrz sterowany, w pełni zaprogramowany. Źródłem satysfakcji jest – jak powiedziałem – związek pracy wewnętrznej z wolnością, to jest decydowanie o sposobie wytworzenia produktu lub o jego przeznaczeniu.

Paradoks wolności na tym polega, że nie jest ona absolutna, że domaga się ograniczenia; wszak jest ona zrozumieniem konieczności. Dokładniej, nie tylko zrozumieniem, ale dostosowaniem się do wymogów technologicznych i organizacyjnych. Przykładowo, jeżeli ktoś chce czerpać satysfakcję z pracy w orkiestrze, musi nastroić instrument i podporządkować się zespołowi, reagować na wskazania dyrygenta.

### **Wpływ mediów na psychikę**

Praca wewnętrzna pełni również funkcję katartyczno-kompensacyjną i jako taka może zastąpić w tej roli mass media. Tym samym może uchronić seniora przed ich destrukcyjnym w odniesieniu do osobowości oddziaływaniem. Ten destrukcyjny wpływ, zwłaszcza mediów wizualnych, jest często bagatelizowany, dlatego poświęcam tej sprawie więcej miejsca, aniżeli na to wskazuje tytuł artykułu.

Ci, którzy z przekonaniem twierdzą, że nie poddają się zewnętrznemu wpływowi, że „panują nad sytuacją”, najwidoczniej nie uwzględniają oddziaływania mediów na podświadomość lub oddziaływania kumulatywnego. Selektywne korzystanie z programowej oferty może ten destrukcyjny wpływ ograniczyć, ale nie zabezpiecza przed nim całkowicie.

Psychologiczne badania nad omawianym zjawiskiem, prowadzone w wielu krajach, pozwoliły odkryć i opisać mechanizmy oddziaływania mediów masowych na psychikę odbiorców. W szczególności opisany został mechanizm zwany „zespołem identyfikacji – projekcji”<sup>1</sup>. W wyniku działania tego mechanizmu człowiek utożsamia się z postaciami, które ocenia pozytywnie oraz traktuje ich sposoby myślenia i postępowania jako własne, a równocześnie przypisuje innym cechy będące właściwościami własnej osobowości oraz te

---

<sup>1</sup> A. H e l m a n, *Psychologiczne podstawy recepcji przekazów audiowizualnych*, [w:] *Kościół a środki społecznego przekazu*, red. J. Chrapek, Warszawa 1990, s. 106–111.

własne zachowania, z których nie byłby dumny, gdyby przyznał, że są jego. W rezultacie ulega zafałszowaniu nie tylko autoświadomość, wyobrażenie siebie, lecz także obraz społecznego otoczenia odbiorcy.

Rzecz w tym, że funkcjonowanie omawianego mechanizmu nie jest uświadamiane, a zatem nie jest poddane kontroli podmiotu. Przeto podmiot staje się – na skutek oddziaływania mediów – obiektem sterowanym z zewnątrz, ulega w pewnej mierze odpodmiotowieniu.

Uprzedmiotowienie, o którym mowa, jest efektem nieuchronnym nawet niewinnego wydawałoby się korzystania z telewizji jako źródła informacji. Jest tak dlatego, że w natłoku informacji nie jest możliwa ich krytyczna percepcja, refleksja, namysł nad nimi i w konsekwencji – rozumienie. Jest bardzo prawdopodobne, że niektórym dysponentom środków masowego przekazu na tym właśnie zależy – na tym, żeby odbiór był bezrefleksyjny, niejako rytualny i „przywyczajeniowy”. Jest tak na pewno wtedy, gdy ich zamiarem jest zastąpienie perswazji manipulacją. Gdy tak jest, tworzona przez media wirtualna rzeczywistość wypiera ze świadomości odbiorcy obraz rzeczywistości realnej. Wtedy staje się możliwe kreowanie fałszywych autorytetów, dowolna akredytacja i swobodna dyskredytacja. Tak o tym pisał E. Fromm:

„Ci, którzy dysponują owymi symbolami autorytetu i którzy czerpią z tego określone korzyści, muszą stępiać u swoich poddanych zdolność do realistycznego, tj. krytycznego myślenia, muszą sprawić, aby tamci uwierzyli w fikcję. Każdy, kto zastanawia się nad tym zagadnieniem, zna machinacje propagandy, metody niszczenia zdolności krytycznego myślenia, usypiania umysłu podporządkowanego językowym *clique's*, oglupiania ludzi na skutek coraz dalszego ich uzależniania aż do chwili, gdy tracą całkowicie wiarę w świadectwo własnych oczu i poprawność osądu. Ludzie tracą kontakt z rzeczywistością oślepieni fikcją, której bez reszty dają wiarę”<sup>2</sup>.

Ufny odbiorca jest bardzo podatny na oddziaływanie rozlicznych technik i forteli manipulatorskiej propagandy, takich jak: utrwalanie stereotypów, umacnianie mitów, wprowadzanie w błąd metodą kamuflażu, rozpowszechniania plotki czy logomachii; wzbudzanie emocji (odpowiednio pozytywnych lub negatywnych); technika powtarzania, technika przemilczania, technika nadmiernego uogólnienia, technika autorytetu (przeniesionego), techniki *clique's*, fragmentacji, ingracji, zatrucia informacyjnego, kreowania wroga, epatowania przemocą i śmiercią itp.<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> E. F r o m m, *Mieć czy być?*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1995, s. 86–87.

<sup>3</sup> Zob.: A. L e p a, *Pedagogika mass mediów*, Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 2000, s. 107–142; U. B r a c h m e r, *Vademecum praktyki komunikacyjnej. Skuteczność komunikowania. Nowy model badań nad oddziaływaniem środków masowego przekazu*, „Przekazy i Opinie” 1983, nr 1, s. 54–91; J. K l e b a n i u k, *Ucieczka od wolności? Człowiek jako konsument propagandy*, [w:] *Gabinet luster. Psychologiczne krytyki poznania*, red. I. Błocian, R. Saciuk, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2004, s. 214–227; R. S a c i u k, *Humanistyczna psychoanaliza E. Fromma wobec zagrożeń współczesnego świata*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2002, nr 1 (17), s. 29–38.

Godzi się wziąć pod uwagę również inny pogląd na omawiane zagadnienie:

„Media nie przedstawiają wyważonego i pełnego obrazu tego, co dzieje się na świecie nie dlatego, że ludzie kierujący mediami informacyjnymi są źli i próbują nami manipulować, ale po prostu dlatego, że próbują dostarczyć nam rozrywki. Próbując nas rozerwać, dopuszczają się jednak nadmiernych uproszczeń, a tym samym nieświadomie wpływają na nasze poglądy o świecie, w którym żyjemy”<sup>4</sup>.

Zatem, jeżeli nawet nie przypiszemy dysponentom mediów intencji manipulatorskich, pozostaje w mocy – jako uzasadnione – twierdzenie o szkodliwym wpływie mediów na psychikę tych, którzy nagminnie z nich korzystają. Dotyczy to zwłaszcza mediów wizualnych.

„Obrazy koncentrują uwagę na pierwotnych sygnałach społecznych, potencjalnie ze szkodą dla innych informacji. [...] Obrazy dają informację, która jest bardziej znajoma i łatwiejsza do postrzeżenia, co może ułatwić bardziej pasywne myślenie. Ludziom jest o wiele łatwiej określić, czy lubią mówcę na podstawie tego, jak blisko on stoi, niż rzeczywiście słuchać tego, co dana osoba ma do powiedzenia. [...] Możemy śmiać się z siebie za oczywistą naiwność, lecz nasze mózgi i tak zareagują poważnie”<sup>5</sup>.

### Obrona przed negatywnym oddziaływaniem propagandy

Jak się bronić? Odpowiadając na to pytanie, Anthony Pratkanis i Elliot Aronson zastrzegają się, że nie jest to zadanie łatwe, ponieważ „[...] propaganda jest skomplikowana i przyjmuje mnóstwo różnych postaci, które często zmieniają się pod wpływem nowego otoczenia, okoliczności i naszych prób położenia kresu propagandzie”<sup>6</sup>. Wyrażają przekonanie, że można zmniejszyć rozmiary destrukcji powodowanej przez propagandę. W tym kontekście formułują dyrektywy, którymi nie tylko seniorzy powinni się kierować w swoim codziennym postępowaniu, żeby nie stać się ofiarami różnej maści „wmawiaczy”, naciągaczy – oszustów. W tym celu zalecają m.in.:

• „Poznajaj mechanizmy działania perswazji i pamiętaj, że możesz stać się ofiarą propagandy [...]”

• Przyglądaj się własnym emocjom. Jeżeli zauważysz u siebie emocjonalną reakcję na komunikat, pytaj o jej przyczyny [...].

• Analizuj motywację i wiarygodność nadawcy komunikatu. Zadaj następujące pytania: «Dlaczego ta osoba przekazuje mi tę informację?». «Co ma do zyskania?». «Czy nadawca jest naprawdę kompetentny i wiarygodny?» [...].

• Podejmij racjonalny namysł nad daną propozycją lub problemem. Zadaj takie pytania, jak: «Czym jest ten problem?». «Za pomocą jakich haseł i kategorii próbuje się go przedstawić?» [...]. «Jakie argumenty przemawiają za prezentowanym stanowiskiem?». «Jakie przeciwko?». «Na ile spójne są te argumenty?».

---

<sup>4</sup> A. P r a t k a n i s, E. A r o n s o n, *Wiek propagandy*, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2004, s. 241.

<sup>5</sup> B. R e e v e s, C. N a s s, *Media i ludzie*, PIW, Warszawa 2000, s. 68.

<sup>6</sup> A. P r a t k a n i s, E. A r o n s o n, *Wiek propagandy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 295.

• Zanim podejmiesz decyzję, spróbuj uzmysłwić sobie pełen zakres możliwych stanowisk. Zadaj takie pytania, jak: «Dlaczego przedstawia mi się te stanowiska w taki sposób?». «Czy istnieją inne stanowiska i inne sposoby prezentacji?». «Co by się stało, gdybym wybrał inne stanowisko od rekomendowanego?».

- [...] nie opieraj swojej oceny na tym, co dana osoba mówi [...], ale na tym, co robi [...].
- Pamiętaj, że nie każda uzyskana przez ciebie informacja musi być faktem. Weźmy plotki i insynuacje [...].
- Jeżeli wszyscy wokół robią to samo albo słyszysz w kółko tę samą «informację», zapytaj «dlaczego?» [...].
- Jeżeli jakaś oferta wydaje się zbyt korzystna, by mogła być prawdziwa, to przypuszczalnie jest tak w rzeczywistości [...].
- Zawsze zadawaj sobie pytanie: «jaki są argumenty za przeciwnym stanowiskiem?» [...].
- Unikaj uzależnienia od pojedynczego źródła informacji<sup>7</sup>.

To tylko niektóre zalecenia A. Pratkanisa i E. Aronsona pomieszczone w rozdziale *Jak możemy przeciwdziałać propagandzie?*. Ich mnogość i różnorodność świadczy dobitnie o tym, że nie ma w pełni skutecznego zabezpieczenia.

### **Funkcja profilaktyczna i terapeutyczna pracy wewnętrznej**

Na szczęście jest praca wewnętrzna. Wykonując ją, nie poddajemy się temu oddziaływaniu. Ponadto stanowi ona antidotum na schorzenia określane mianem resentymentu; aktywnym seniorom szkoda czasu na narzekanie, że komuś się powiodło. Przeto nie cierpią z tego powodu.

Praca wewnętrzna jest sposobem na przywrócenie homeostazy, w szczególności umożliwia odwrócenie uwagi od traumatycznego doświadczenia, którego wspomnienie jest źródłem bólu. Można zatem powiedzieć, że praca wewnętrzna pełni funkcję terapeutyczną, a także profilaktyczną, bo zapobiega wielu negatywnym zjawiskom, niepożądanym stanom, takim jak np. poczucie, że jest się niepotrzebnym, do niczego nieprzydatnym.

Mam tu na uwadze również stan znany jako „zabijanie czasu”. Uważam to określenie za niezwykle trafne, ponieważ życie człowieka można przedstawić jako kwantum czasu. Skoro tak, to „zabić czas” znaczy częściowo zabić człowieka. Kto zabija swój czas, popełnia częściowe samobójstwo.

Z uwagi na to, że subiektywny czas ludzi dojrzałej dorosłości płynie szybciej, aniżeli płynął wtedy, gdy byli młodzi, „zabijając czas” seniorzy tracą więcej, niż w analogicznej sytuacji tracą ludzie młodzi. Dzięki pracy (wewnętrznej) senior zagospodarowuje swój czas, nie zabija go, ani nie oddaje go na żer „uwagożercom”, „zniewalaczom”. Jego czas należy do niego. Pracując, człowiek wprawia w ruch, aktywizuje to, co w nim było tylko potencjalnie obecne, a przecież życie to ruch.

<sup>7</sup> Ibidem, s. 296–298.



## Bibliografia

- Brachmer U., *Vademecum praktyki komunikacyjnej. Skuteczność komunikowania. Nowy model badań nad oddziaływaniem środków masowego przekazu*, „Przekazy i Opinie” 1983, nr 1, s. 54–91.
- Fromm E., *Mieć czy być?*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1995.
- Helman A., *Psychologiczne podstawy recepcji przekazów audiowizualnych*, [w:] *Kościół a środki społecznego przekazu*, red. J. Chrapek, Warszawa 1990.
- Klebaniuk J., *Ucieczka od wolności? Człowiek jako konsument propagandy*, [w:] *Gabinet luster. Psychologiczne krytyki poznania*, red. I. Błocian, R. Saciuk, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2004, s. 214–227.
- Lepa A., *Pedagogika mass mediów*, Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 2000, s. 107–142.
- Majka J., *Rozważania o etyce pracy*, Wrocław 1986.
- Pratkanis A., Aronson E., *Wiek propagandy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Reeves B., Nass C., *Media i ludzie*, PIW, Warszawa 2000.
- Saciuk R., *Humanistyczna psychoanaliza E. Fromma wobec zagrożeń współczesnego świata*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2002, nr 1 (17), s. 29–38.
- Tischner J., *Świat ludzkiej nadziei*, Znak, Kraków 2000.

### ON VIRTUE OF TRUTHFULNESS

Speaking about the internal work, I define the perspective of its perception. I am seeing it from the side of the subject and because of the subject. I try to answer the questions: what are the functions of it and what determines its attractiveness? The most efforts are devoted to the justification of the claim that taking internal work, a senior guards himself against objectification.

**Keywords:** work, dialogue, freedom, media, reification





**II**

**Formy aktywizacji  
seniora**



Anna Weissbrodt-Koziarska\*

## Kto obroni najsłabszych czyli bezradność starszków wobec przemocy

Przemoc jest zjawiskiem powszechnie występującym. Doświadcza jej niemal każdy człowiek bez względu na wiek, płeć, pozycję społeczną czy posiadany status materialny. Jest ona obecna we wszystkich zbiorowościach każdego kraju świata. Narody wysoko uprzemysłowione podejmują wiele czynności, aby zmniejszyć skalę przemocy i ograniczyć skutki jej występowania. W znacznie mniejszym stopniu ma to miejsce w krajach ubogich, w których nie funkcjonują prawidłowo struktury społeczne i polityczne.

Jednak także w krajach demokratycznych, gdzie powszechnie deklaruje się przestrzeganie praw człowieka, występują problemy ze stworzeniem wszystkim obywatelom takich samych warunków równego i godnego życia. Taka sytuacja dotyczy głównie osób starszych, które z racji niedomagań, jakie niesie ze sobą starość, zdani często na łaskę innych, godzą się być ofiarami przemocy, w tym często ze strony najbliższych członków rodziny, instytucji czy innych grup społecznych. Wiele robi się w tej kwestii, jeśli chodzi o dzieci czy kobiety, choć i tak zdecydowanie za mało, ale starsi całkowicie zostali pominięci, jakby problem przemocy ich w ogóle nie dotyczył. Ale, niestety, rzeczywistość jest zgoła odmienna. Wskazują na to przeprowadzone badania, których analiza pokazała, że i ta grupa społeczna zasługuje na większe zainteresowanie osób i instytucji, które zajmują się zjawiskiem przemocy.

**Słowa kluczowe:** przemoc, przemoc domowa, starsi, wsparcie, senior

### Wprowadzenie

Wysoki wskaźnik starzenia się społeczeństw jest charakterystyczny dla naszych czasów. Widoczny jest on głównie w krajach wysoko uprzemysłowionych, w tym szczególnie Europy – najstarszego kontynentu globu ziemskiego. Polska także należy do państw, w których procesy demograficzne przyspieszają w ogromny tempie, czego skutkiem jest wzrastająca liczba osób starszych w stosunku do zmniejszającego się odsetka urodzeń. Przyczyn tego stanu rzeczy jest wiele. Do najważniejszych należy zaliczyć spadek liczby urodzeń, co wynika głównie ze zmiany sposobu myślenia młodego pokolenia stawiającego na pierwszym miejscu pracę, karierę i uzyskanie dobrego statusu materialnego, a w dalszej kolejności posiadanie potomstwa. Kolejna związana jest z poprzednią oraz kryzysem gospodarczym wielu krajów, który utrudnia mło-

---

\* Prof. nzw. dr hab., Uniwersytet Opolski.

dym ludziom odłączenie się od rodziny w sensie ekonomicznym i rozpoczęcie samodzielnego, niezależnego życia w związku małżeńskim w celu podjęcia ról rodzicielskich. Następną jest postęp nauk, w tym szczególnie medycyny, dzięki której wzrosła higiena życia seniorów, poprawił się ich stan zdrowia, tak w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Poprawie jakości życia seniorów sprzyjają także liczne inicjatywy społeczności lokalnych i celowo do tego powołanych instytucji. Wszystkie te czynniki wydłużają procesy życiowe osób starszych, podwyższając wiek ich umieralności. Starzeniu się społeczeństwa sprzyja także migracja zarobkowa, która obejmuje w głównej mierze młode pokolenie.

Nie należy jednak zapominać, że starzenie się społeczeństwa nie jest jednorazowe. Jest to proces, który pociąga za sobą często nieodwracalne zmiany. I mowa tu nie tylko o wynikających z tego utrudnieniach w prawidłowym funkcjonowaniu państwowych gospodarek, ale także w zachwianiu zdrowych relacji międzypokoleniowych, co nie pozostaje bez wpływu na zachowanie ciągłości ludzkiej egzystencji. I mimo osiągnięć, jakie niesie za sobą postęp naukowo-techniczny, modernizacja i globalizacja, dostrzec można rosnące zagrożenie godnego poszanowania życia jednostek, w tym seniorów. Pozostawienie ich przez najbliższych, aby poszukiwać lepszych warunków życia, zawężenie lub zerwanie więzi rodzinnych, nawet jeśli zapewni się im podstawową opiekę, ogranicza w znacznym stopniu możliwości korzystania z tego, co proponuje dziś ludziom starszym cywilizowany świat. Niewiele jednak z tych osób wie, że jest odpowiedzialność prawna i moralna za stworzenie starszym członkom rodziny warunków dobrej egzystencji i korzystania z walorów życia. W innym wypadku mamy do czynienia z zaniechaniem, które jest jedną z najczęściej stosowanych wobec starszych form przemocy.

### **Spoleczna sytuacja seniorów w Polsce**

Jednym z najważniejszych czynników określających sytuację społeczną seniorów jest stan ich zdrowia i związana z nim kondycja fizyczna i psychiczna. Pogarszające się wraz z wiekiem zdrowie ogranicza możliwość poruszania się i przemieszczania, tym samym wiąże się często z koniecznością przerwania pracy, skutkuje utrudnieniem w wykonywaniu podstawowych czynności osobistych i domowych. Ponadto wpływa na ograniczenia w utrzymywaniu kontaktów z innymi ludźmi, czego wynikiem jest mniejsza ich częstotliwość i liczba. Utrudnienia spowodowane złym stanem zdrowia są także barierą w uczestniczeniu seniorów w życiu kulturalnym i społecznym, co z kolei pogarsza ich samopoczucie i wywołuje uczucie alienacji społecznej.

„Wszystko to może prowadzić do procesów wycofania się z życia, do bierności, frustracji, do potrzeby korzystania z pomocy innych, z opieki lekarskiej, rehabilitacji, a nawet do hospitalizacji [...] czy też do konieczności przeniesienia się do instytucji opiekuńczej. Przy słabym stanie

zdrowia zwiększa się zależność od innych, a u osób wymagających długotrwałej terapii i opieki nasila się stan apatii i bierności. Trudności związane ze zdrowiem obniżają jakość życia ludzi starszych. Ponadto problemy zdrowotne osób starszych wiążą się zazwyczaj z innymi problemami, jak problemy materialne, mieszkaniowe [...]”<sup>1</sup>.

Innym czynnikiem wyznaczającym społeczne funkcjonowanie osób starszych jest ich sytuacja finansowa i ekonomiczna. Brak lub też niskie dochody seniorów ograniczają możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb. Ponadto mają wpływ na niezależność osoby starszej, jej kontakty ze społeczeństwem i rodziną, możliwość uczestnictwa w życiu kulturalnym oraz realizacji swoich pasji i zainteresowań. Sytuacja materialna seniorów pogarsza się od momentu przejścia na emeryturę, jako że kwota przyznawanych świadczeń emerytalnych jest znacznie niższa od płacy, jaką otrzymywali, wykonując pracę zarobkową. Coraz częściej zdarzają się też sytuacje, że emerytowani seniorzy popadają w ubóstwo z powodu braku możliwości utrzymania mieszkania, zakupu niezbędnych leków, środków higieny, nie mówiąc już o uczestnictwie w tzw. kulturze wysokiej – wyjściu do teatru, kina czy opery. Taki stan rzeczy wywołuje u nich frustrację, lęk i często jest przyczyną pogorszenia się stanu ich zdrowia, ograniczając tym samym siły witalne. Jeśli senior w takiej sytuacji nie może liczyć na wsparcie ze strony najbliższych członków rodziny, wówczas prosi o pomoc odpowiednie instytucje. W rzeczywistości społecznej mamy także do czynienia z osobami starszymi, które borykają się ze swoimi problemami w poczuciu osamotnienia i wyizolowania, czując się ludźmi gorszego rodzaju. W polskim społeczeństwie istnieje też grupa seniorów, którzy choć przebywają w otoczeniu rodziny, to czują się niechciani i zaniedbywani. Jednak często nie chcą o tym mówić. Wynika to m.in. ze stereotypów myślenia tej grupy, że nie można źle mówić o najbliższych członkach rodziny. Innym powodem milczenia jest obawa związana z groźbą umieszczenia w domu pomocy społecznej, który często postrzegany jest jako zło konieczne. Poza tym w społeczeństwie mamy utrwalone różne negatywne stereotypy myślenia młodych osób o seniorach, co także jest utrudnieniem w tworzeniu prawidłowych norm funkcjonowania międzypokoleniowego. W literaturze przedmiotu wyróżnione zostały dwa typy uprzedzeń związanych z osobami starszymi: łagodne i złośliwe.

„Łagodne są subtelne i powstają w wyniku naszych świadomych i nieświadomych obaw i lęku przed starością. Złośliwe powstają w wyniku procesu stereotypizacji, prowadzącego do przekonania, że ludzie starzy są bezwartościowi i nieatrakcyjni społecznie [...]. Stereotypy odnoszące się do ludzi starych sugerują, że są oni zmęczeni, powolni, schorowani, zapominalscy, niedoinformowani, osamotnieni, mało wydajni”<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Uniwersytet Wamiński-Mazurski, Olsztyn 2006, s. 73.

<sup>2</sup> W. Kołodziej, *Bio-psycho-społeczne funkcjonowanie osób starszych a społeczne stereotypy i uprzedzenia dotyczące starzenia się i starości*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Impuls, Kraków 2006, s. 64.

Prawie każdy człowiek ma własne wyobrażenie na temat wyglądu i funkcjonowania osoby starszej. Często nasze wyobrażenia fałszują rzeczywistość, jednocześnie kształtując negatywne postawy wobec seniorów. Jeśli osoba starsza jawi się jako opiekuńcza, ciepła, uprzejma, mądra i troskliwa, wówczas chętniej poszukujemy kontaktu z nią oraz interesujemy się jej sprawami. Takie postrzeganie seniora kształtuje prawidłowe relacji pomiędzy osobą starszą a pozostałymi członkami rodziny. Z kolei obrazy przedstawiające osoby starsze jako gadatliwe, wścibskie, uparte, wycofane z życia społecznego, zadowolone i niemądre sprzyjają ich izolacji tak ze strony najbliższych, jak i szerszych grup społecznych. Taka sytuacja ogranicza aktywność własną seniora oraz jest przyczyną wielu schorzeń zdrowotnych. Dlatego za jeden z najistotniejszych czynników kształtujących społeczną sytuację seniora uważa się postrzeganie go przez poszczególnych członków rodziny, szerszej społeczności. Rodzina staje się dla osoby starszej jednym, a nawet często jedynym, miejscem jej aktywności. Dobrze funkcjonująca rodzina stanowi nieocenione wsparcie i to ona ma obowiązek zabezpieczyć egzystencję seniora.

„Uczestnictwo w życiu rodziny, systematyczne spotkania z jej członkami, wzajemna wymiana usług sprzyjają m.in. zaspokojeniu potrzeby bezpieczeństwa, przynależności, uznania. Dobre kontakty rodzinne [...] są źródłem równowagi emocjonalnej, zdrowia psychicznego oraz aktywności, dają poczucie uczestnictwa w życiu społecznym, pomagają przystosować się do starości, przyczyniają się do rozwoju osobowości, sprzyjają dodatniemu bilansowi życiowemu”<sup>3</sup>.

Rodzina jednak nie zawsze wywiązuje się z tej roli prawidłowo. Zdarza się, że pozbywa się starszego członka rodziny, choć mogłaby się nim zajmować, zrzucając opiekę nad nim na innych, w tym często sąsiadów bądź znajomych. W najlepszym przypadku oddaje go pod opiekę instytucji pomocowych. Należy jednak pamiętać, że umieszczenie osoby starszej w placówce pomocowej często jest momentem bardzo bolesnym, głównie z powodu oderwania jej od najbliższych, wnuków i pozbawienia uczestnictwa w dotychczasowym życiu rodzinnym.

Na szczęście w polskiej tradycji jeszcze dosyć mocno zakorzeniona jest zasada obowiązku opieki dzieci i wnuków nad dziadkami, ale coraz częściej spotykamy się z przenoszeniem tej odpowiedzialności na instytucje lub inne niespokrewnione osoby. Jak słusznie zauważa A. Leszczyńska-Rejchert:

„[...] chociaż – m.in. na skutek zwiększonej ruchliwości – ubożeją związki rodzinne, to nie można stwierdzić, iż współczesne rodziny mniej dbają o starszych członków rodziny czy że pogorszyły się stosunki osób starszych z rodziną. Obecnie polskie rodziny pozostają nadal głównym źródłem pomocy i opieki nad ludźmi starszymi. W sytuacji choroby i niepełnosprawności osób starszych jest to motywowane tradycją i obowiązkami moralnymi bądź jako wyraz wdzięczności za miłość i pomoc wcześniej od nich otrzymaną”<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy...*, op.cit., s. 90.

<sup>4</sup> Ibidem, s. 92.

Tę piękną, polską tradycję należy utrzymywać i pielęgnować, aby zapewnić seniorom godne życie z poszanowaniem ich praw obywatelskich. Niestety, nie wszystkim seniorom żyje się dobrze. Nie wszyscy oni mają odpowiednią opiekę i prawidłowe relacje z najbliższymi. Zdarza się, że wielu z nich żyje w samotności, poczuciu odrzucenia, często będąc ofiarami przemocy, do której się nie przyznają lub nawet nie zdają sobie sprawy z jej występowania.

### Przemoc wobec seniorów

Do przemocy w rozumieniu prawnym odnosi się zapis w art. 207 kodeksu karnego<sup>5</sup>, który mówi o znęcaniu się fizycznym lub psychicznym nad członkiem rodziny lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności wobec sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny i przewiduje karę pozbawienia wolności na okres od 3 miesięcy do 5 lat (§ 1). Ten sam artykuł w § 2 określa, że jeśli wymienione czyny połączone są ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do 10 lat. Natomiast jeśli następstwem stosowanych form przemocy wymienionych w § 1 jest targnięcie się na swoje życie przez pokrzywdzonego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 2 do 12 lat. Przemoc zawsze współwystępuje z wyrządzeniem krzywdy drugiej, słabszej osobie. Sprawca przemocy zaś powinien być potępiany przez otoczenie, co oznacza, że każdy obywatel ma obowiązek informowania stosownych organów i władz o wiadomych przypadkach przemocy w stosunku do osób i odgrywających się w domach tragediach rodzinnych<sup>6</sup>, zatem obowiązek zawiadomienia policji lub prokuratury o wiadomych aktach przemocy spoczywa nie tylko na instytucjach państwowych i samorządowych, które w myśl art. 304 kodeksu karnego (kk) § 2 w związku ze swoją działalnością, dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są zobowiązane niezwłocznie powiadomić o tym procederze prokuratora do czasu przybycia organu powołanego do ścigania przestępstw lub do czasu wydania przez ten organ stosownego zarządzenia, aby nie dopuścić do zatarcia śladów przestępstwa, lecz także na każdym obywatelu z osobna<sup>7</sup>. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie<sup>8</sup> nakazuje informować organy ścigania o ujawnionych wszystkich zachowaniach sprawców (ar. 12), które popadają pod definicję przemocy w rodzinie, zawartą w art. 2 § 2 tejże ustawy, a która określa, że przemoc w rodzinie to zarówno jednorazowe,

<sup>5</sup> Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks Karny, DzU 1997, nr 88, poz. 553.

<sup>6</sup> K. S t a n e k, *Praca socjalna z osobą lub rodziną z problemem przemocy*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014, s. 82.

<sup>7</sup> Art. 304 kk §1.

<sup>8</sup> Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r., DzU 2005, nr 180, poz. 1493.



jak i powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób będących członkiem rodziny lub wspólnie zamieszkujących czy gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą. Nietrudno w tym miejscu dostrzec istotne różnice w legislacyjnych zapisach odnośnie do zjawiska przemocy w związku z art. 207 kk, w tym szczególnie braku umiejscowienia w nim takiej formy przemocy, jaką jest zaniechanie, co nabiera istotnego znaczenia w sytuacjach interwencyjnych i wszczynaniu procedury wynikającej z „Niebieskiej Karty”, głównie przez policję<sup>9</sup>.

Ludzie starsi niechętnie mówią o doświadczanej przemocy, szczególnie od najbliższych członków rodziny. Przyczyny milczenia seniorów, którym dzieje się krzywda, leżą zarówno w czynnikach tkwiących w nich samych, jak i po stronie opiekujących się nimi osób. Swoje milczenie osoby starsze najczęściej tłumaczą poczuciem odpowiedzialności za zachowania dorosłych dzieci, zgodnie z przekonaniem, że tak sobie je wychowali. Milczenie jest jednak nie tylko wynikiem wstydu za występujący stan rzeczy, lecz także często brakiem informacji na temat możliwości uzyskania pomocy i wsparcia ze strony instytucji, oraz przekonaniem o ich bezskuteczności. Często osoby starsze milczą ze strachu przed zemstą, przed pogorszeniem sytuacji, w jakiej aktualnie się znajdują, a także przed utratą pozycji społecznej przez rodzinę. Boją się również konsekwencji w postaci umieszczenia ich w domach opieki. Brakuje im siły i wewnętrznej determinacji, by zgłosić np. na policję incydent znęcania się opiekunów nad nimi. Innym powodem nieujawniania przez seniorów proceduru stosowania wobec nich przemocy są dochodzące do nich głosy od innych, że i tak zgłoszenie nie będzie poważnie potraktowane i nikt się tym nie przejmie. Najczęściej takimi słowami straszą starszszkó w najbliżsi członkowie rodziny. Sytuacja krzywdzonej osoby starszej jest trudna i wielowątkowa, dlatego wymaga zwiększonego zainteresowania i wsparcia zarówno ze strony badaczy tego zjawiska, jak osób i instytucji przeciwdziałającym zjawisku przemocy.

Liczne badania pokazują jednak, że w Polsce istnieje zjawisko przemocy wobec osób starszych. Raport PAN w części dotyczącej przemocy w rodzinie wobec osób starszych, gdzie badanymi byli m.in. seniorzy, wskazał, że najczęściej ofiarami przemocy są kobiety, a zdecydowanie rzadziej mężczyźni. Osoby starsze, będące ofiarami przemocy w rodzinie, tak samo często za-

---

<sup>9</sup> A. W e i s s b r o t - K o z i a r s k a, *Kompetencje przedstawicieli podmiotów lokalnej polityki społecznej w walce z przemocą*, [w:] *Polityka społeczna wobec wyzwań demograficznych i przemian społecznych*, red. A. Furmańska-Maruszak, A. Wójtewicz, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2016, s. 240.

mieszkują wsie, małe i duże miasta. Z kolei policja podaje, że najczęściej występującą formą przemocy wobec osób starszych jest przemoc fizyczna. Jako sprawców głównych wskazują męskich krewnych seniora w kolejności od najczęściej występującej do najrzadziej liczby zachowań przemocowych – męża, ojca, syna czy partnera w związku nieformalnym. Podobnie przedstawia się opinie zebrane wśród pracowników powiatowych centrów pomocy rodzinie<sup>10</sup>. Natomiast naukowcy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego przeprowadzili badania<sup>11</sup> w czterech krakowskich szpitalach, które miały określić występowanie przemocy wobec osób starszych na podstawie liczby pozostawień ich w szpitalu. Wykazały one, że co 11 starszy pacjent jest albo całkowicie porzucony przez rodzinę w szpitalu, albo jego krewni chcą, żeby przebywał na oddziale dłużej, niż to jest potrzebne. Badaniem objęto 709 pacjentów powyżej 65. roku życia, niesamodzielnych i wymagających całodobowej opieki. Wszystkie te osoby trafiły do szpitala w okresie od listopada 2012 do maja 2013, czyli w czasie obejmującym najważniejsze święta oraz długi majowy weekend. Aby wykluczyć z badania osoby po urazach i poważnych wypadkach, wybrano pacjentów oddziałów internistycznych i geriatrycznych. Z badań wynika, że opiekunowie 21 spośród 709 badanych starali się o zmianę terminu ich wypisu, ale ostatecznie zabrali ich ze szpitala bez zbędnej zwłoki; 18 chorych zabrano ze szpitala później, niż proponowali lekarze; 20 chorych rodzina nie odebrała (choć mogła), ale równocześnie były wskazania, żeby ich przenieść na inny oddział, i tak się stało, a po sześciu z 709 chorych w ogóle nikt się nie zgłosił.

Badania te pozwoliły nakreślić profil chorego, którego rodzina robi wszystko, aby nie odebrać go w określonym terminie ze szpitala. Najczęściej jest to senior wymagający częstych, systematycznych hospitalizacji. W grupie badanych seniorów byli także tacy, których stan zdrowia był następstwem ich problemów alkoholowych. Opiekunowie tej grupy osób starszych wykazywali szczególną niechęć do odbierania ich ze szpitala. Zaobserwowano również, że opiekunów bardzo często odstrasza i zniechęca do przejęcia opieki kłopoty pielęgnacyjne. Opieka nad niedołączną schorowaną starszą osobą nie jest łatwa, dlatego personel medyczny rozmawia z rodzinami, doradzając, jak najskuteczniej opiekować się ich starszym członkiem. Udzielają też wskazówek odnośnie do prawidłowej pielęgnacji oraz informują o możliwościach skorzystania z pomocy konkretnych osób zatrudnionych w wyspecjalizowanych placówkach leczniczo-opiekuńczych. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że po-

---

<sup>10</sup> Zob.: A. B o j k o w s k a, *Wybrane przestępstwa związane z problematyką przemocy w rodzinie*, [w:] *Problematyka przemocy w rodzinie. Podstawowe środki prawne ochrony osób pokrzywdzonych*, red. E. Kowalewska-Borys, Difin, Warszawa 2012, s. 59.

<sup>11</sup> A. G ó r s k a, *Co 11 starszego pacjenta rodzina najchętniej zostawiłaby w szpitalu*, „Gazeta Krakowska” 2013 [www.gazetakrakowska.pl], dostęp 13.01.2015.

zostawienie seniora po zakończonej hospitalizacji w szpitalu to zaniedbanie, czyli jedna z form przemocy. Jeśli najbliżsi nie zgłaszają się po odbiór osoby starszej, szpital ma obowiązek, zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem, zawiadomić o tym odpowiednie organy – policję i prokuraturę. Szpitale najczęściej tego nie czynią, gdyż definiowana w kodeksie karnym przemoc nie obejmuje takiej jej formy, jak zaniedbanie. Kodeks ten zbyt ogólnie określa przypadki, w których mamy do czynienia z przemocą. Dlatego szpital najczęściej problem nieodebrania osoby starszej ze szpitala przez rodzinę przekierowuje na instytucje pomocowe. Wówczas to pracownicy socjalni starają się zabezpieczyć dalsze losy seniora. Takie rozwiązanie jednak nie pociąga do odpowiedzialności najbliższych opiekunów osób starszych; konieczne są zatem dobre regulacje prawne. Chodzi głównie o to, aby zaniedbanie jako jedna z najczęstszych form przemocy stosowanych wobec osób starszych zostało wyraźnie ujęte w art. 207 kk i opierając się na jego zapisie, policja czy prokuratura mogły podjąć określone czynności.

### Zaniedbanie wobec osób starszych

Nie trzeba oczywiście nikogo przekonywać, że ludzie starsi najlepiej czują się w rodzinnym domu, w otoczeniu bliskich i kochających osób. Jednak aby taki stan rzeczy zaistniał, trzeba koniecznie edukować młode pokolenia i wzmacniać więzi międzypokoleniowe, budując w ten sposób prawidłowe relacje oparte na wiedzy, zrozumieniu i szacunku dla osób starszych. Nie może być w nich miejsca na przemoc i agresję tylko dlatego, że brak zrozumienia i niewiedza na temat późnej starości i związanych z nią ograniczeń nie pozwala młodym ludziom na tworzenie lub zorganizowanie odpowiednich warunków egzystencji dla seniorów. Małgorzata i Jerzy Halicycy prognozują: „[...] w niedługim czasie problem agresji i nadużyć wobec ludzi starych będą się nasilać z uwagi na zmiany [...] wieku ludności i powiększanie się grupy ludzi starych wymagających opieki długoterminowej [...] zmienia się też pojmowanie odpowiedzialności opiekunów, a jednocześnie zmniejsza się ich liczba”<sup>12</sup>.

Zaniedbanie osoby starszej ma nie tylko miejsce wtedy, gdy pozostawia się ją w szpitalu pomimo decyzji personelu medycznego o konieczności odebrania przez najbliższych członków rodziny, ale to także nieprawidłowości związane z opieką domową, m.in. takie jak niezaspokajanie podstawowych potrzeb osoby starszej, w tym fizycznych, psychicznych, leczniczych. W literaturze przedmiotu wyróżnia się dwa typy zaniedbań. Pierwszy to zaniedbanie aktywne, występuje wówczas, gdy opiekun dąży do zaniechania opieki lub niespełniania potrzeb osoby starszej czy niepełnosprawnej. Drugi typ to

---

<sup>12</sup> M. H a l i c k a, J. H a l i c k i, *Przemoc wobec ludzi starych*, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2010, s. 19.

zaniedbanie pasywne, gdy opiekun nie potrafi lub nie jest w stanie wywiązać się z obowiązków wynikających ze sprawowania opieki. Może to być efektem złego stanu zdrowia samego opiekuna, ograniczeń finansowych lub braku umiejętności opiekuńczych. Jako powód wymienia się także zwykłą niechęć do osoby starszej, lenistwo i złą organizację czasu, która nie pozwala odpowiednio zająć się seniorem<sup>13</sup>.

Do innych form przemocy wobec osób starszych z zakresu zaniedbania należy zaliczyć: głodzenie przez niedostarczenie jedzenia i picia, niedostarczanie leków zgodnie z zaleceniami lekarskimi, brak odpowiedniego ubrania, komfortu i ciepła egzystencjalnego, co jest wynikiem złych relacji emocjonalnych w najbliższym otoczeniu seniora, złą jakość higieny. Do tych czynników należy także zaliczyć brak odpowiednich warunków lokalowych i bytowych. To także stwarzanie sytuacji, które mogą być niebezpieczne zarówno dla zdrowia, jak i życia osób starszych. Najbardziej jednak bolesną formą zaniedbania jest odrzucenie przez bliskich.

Zaniedbanie osób starszych nie jest formą przemocy, z jaką wyłącznie spotykamy się u najbliższych członków rodziny. Występuje ono również w placówkach czy instytucjach pomocowych, które mają w założeniu wsparcie, opiekę i pomoc potrzebującym seniorom. Beata Tobiasz-Adamczyk<sup>14</sup> zwraca uwagę na specyficzny przypadek zaniedbania, którym jest niedostarczanie seniorom szeregu ważnych dla nich informacji, np. o prawach zdrowotnych i socjalnych, wobec czego nie zdają sobie oni często sprawy, jakie mają możliwości zaspokojenia swoich potrzeb. Ponadto spotykamy się z zaniedbaniami ze strony opiekunów publicznych, zatrudnianych w instytucjach pomocy społecznej, które polega na niestarannym wykonywaniu powierzonych im wobec osób starszych zadań, takich jak odpowiednio przeprowadzona toaleta, pomoc w spożywaniu posiłków, dbałość o czysty ubiór, okazywanie zainteresowania choćby przez krótkie rozmowy czy czytanie książek. Ponadto zaniedbanie to również uniemożliwienie przez opiekunów prawidłowego leczenia medycznego czy rehabilitacji. Będący pod opieką specjalistów senior ma prawo do wsparcia w każdej zgłaszanej przez niego sprawie.

## Zakończenie

Sytuacja seniorów na przestrzeni lat niewątpliwie uległa zmianie. Coraz częściej osoby starsze są dłużej aktywne zawodowo, niezależne finansowo, aktywnie udzielają się w życiu społecznym, podejmują naukę na uniwersytetach trzeciego wieku, realizują swoje pasje i zainteresowania. Jednak spora

<sup>13</sup> Ibidem.

<sup>14</sup> B. T o b i a s z - A d a m c z y k, *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych*, [w:] *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*, red. D. Jaszczak-Kuźmińska, K. Michalska, MPiPS, Warszawa 2010, s. 36.

grupa seniorów wymaga opieki tak ze strony najbliższych, jak i powołanych do realizacji tego zadania instytucji leczniczo-opiekuńczych. Taka zależność bywa wykorzystywana i seniorzy stają się niekiedy ofiarami przemocy. W obawie o swój los nie mówią o tym, nie sygnalizują, że doświadczają przemocy. Jest to także często wynikiem niewiedzy i braku zaufania do organów, które są zobowiązane zapobiegać temu procederowi. Odpowiedzialność za osoby starsze spoczywa nie tylko na rodzinie, ale także na całym społeczeństwie. Nie można bagatelizować sygnałów, które wskazują, że przemoc może mieć miejsce. Obowiązkiem każdego z nas jest odpowiednie reagowanie na wszystkie przejawy przemocy i informowanie o tym instytucji, które z nią walczą. Wiele uczyniono w tej kwestii, jeśli chodzi o dzieci czy kobiety, jednak w dalszym ciągu za mało robi się, aby zadbać o godne życie seniorów.

### Bibliografia

- B o j k o w s k a A., *Wybrane przestępstwa związane z problematyką przemocy w rodzinie*, [w:] *Problematyka przemocy w rodzinie. Podstawowe środki prawne ochrony osób pokrzywdzonych*, red. E. Kowalewska-Borys, Difin, Warszawa 2012.
- G ó r s k a A., *Co 11 starszego pacjenta rodzina najchętniej zostawiłaby w szpitalu*, „Gazeta Krakowska” 2013 [www.gazetakrakowska.pl], dostęp 13.01.2015.
- H a l i c k a M., H a l i c k i J., *Przemoc wobec ludzi starych*, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2010.
- K o ł o d z i e j W., *Bio-psycho-społeczne funkcjonowanie osób starszych a społeczne stereotypy i uprzedzenia dotyczące starzenia się i starości*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Impuls, Kraków 2006.
- L e s z c z y ń s k a - R e j c h e r t A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Olsztyn 2006.
- S t a n e k K., *Praca socjalna z osobą lub rodziną z problemem przemocy*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014.
- T o b i a s z - A d a m c z y k B., *Przemoc wobec osób starszych*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2009.
- T o b i a s z - A d a m c z y k B., *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych*, [w:] *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*, red. D. Jaszczak-Kuźmińska, K. Michalska, MPiPS, Warszawa 2010, s. 36.
- Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r., DzU 2005, nr 180 poz. 1493.
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks Karny, DzU 1997, nr 88, poz. 553.
- W e i s s b r o t - K o z i a r s k a A., *Kompetencje przedstawicieli podmiotów lokalnej polityki społecznej w walce z przemocą*, [w:] *Polityka społeczna wobec wyzwań demograficznych i przemian społecznych*, red. A. Furmańska-Maruszak, A. Wójtewicz, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2016.

WHO WILL PROTECT THE WEAKEST , THAT IS THE HELPLESSNESS  
OF OLD PEOPLE TO VIOLENCE

Violence is a phenomenon commonly found. Experiencing her almost every person regardless of age, sex, social status or economic status held. It is present in all collectivities every country in the world. Highly industrialized nations take many steps to reduce the scale of this phenomenon and limit the effects of its occurrence. To a much lesser extent, it is in poor countries, without properly functioning social and political structures.

But even in democratic countries, where generally declared respect for human rights, there are problems with the creation of all citizens under the same conditions of equal and dignified functioning. This situation mainly concerns older people who, through their ills posed by old age, often rely on the mercy of others, agree to be the victims of violence, including frequently from the closest members of the family, institution or other social groups. A lot is being done in this regard when it comes to children and women, although still far too little, but the elders were completely ignored, as if the problem of violence them not at all concerned. But, unfortunately, the reality is quite different. This is indicated by studies, analysis of which showed that even this social group deserves more attention from people and institutions that deal with the phenomenon of violence.

**Keywords:** violence, home violence, the elderly, support, senior

Stanisław Marek\*

## Trudna codzienność seniora

„Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najpiękniejszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła. Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne, i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może”.

Antoni Kępiński *Rytm życia*

Starość to nieunikniony proces ludzkiego życia. Jej różne oblicza mogą z jednej strony uspokajać ludzkie sumienia, z drugiej zaś niepokoją. Istotą jest tutaj umiejętność spożytkowania własnego doświadczenia, które może pozytywnie oddziaływać na relacje międzyludzkie.

Senior, akceptując swoją terażniejszość, nie chce pozostawać sam, dlatego potrzebuje społecznej akceptacji, która go wzmocni w jego działaniach związanych z reorganizacją własnego życia. Dzięki temu odnajdzie on sens funkcjonowania w późnej dorosłości.

Codziennność seniora, często trudna i zawiła, bogata jest w liczne przykłady przekraczania własnych słabości, które są możliwe dzięki spotkaniu z drugim życzliwym człowiekiem. Dzięki takiemu podejściu osoba w podeszłym wieku wzmacnia w sobie samopomoc i bardzo często jest nie tylko dla własnej rodziny przykładem cierpliwości i pokory.

Moment utraty mobilności przez seniora staje się dla jego najbliższych życiowym egzaminem z miłości do niego. Wtedy okaże się, czy będą w stanie podołać temu zadaniu, czy też zawiodą i nie dostrzegą własnego deficytu miłości do swoich rodziców.

Motywacją seniora do przeciwstawienia się trudom codziennego życia jest poczucie własnej wartości, natomiast wiara we własne możliwości daje seniorowi siłę do odepchnięcia niepowodzeń, których podstawą jest lęk przed odrzuceniem, osamotnieniem i samotnością.

Każdy człowiek przeżywa swoją starość inaczej. Codzienne zmagania seniora z własnymi problemami powodują, że potrzebuje on coraz więcej czasu i energii na zrozumienie własnych słabości, dlatego nie może być pozostawiony sam sobie. Nie wymaga on zbyt wiele, potrzebuje tylko ludzkiego ciepła, dobrego słowa, obecności i wsluchania się w szept jego cichego głosu.

Czasem nie trzeba słów, by dać człowiekowi szczęście. To daje seniorowi poczucie bezpieczeństwa i spełnienia tęsknoty za tym, co nazywamy miłością.

---

\* Dr, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.

Wprowadzając w życie seniora radość, ubogacamy samych siebie i może kiedyś, gdy sami staniemy się starcami, otrzymamy pomoc od takich ludzi, jakimi my dziś staramy się być i zasłużymy w trudnej codzienności własnej starości na dobroć innych.

**Kluczowe słowa:** funkcjonowanie seniora, akceptacja późnej dorosłości, sytuacja kryzysowa, wartość seniora, utrata mobilności, rodzina w życiu seniora, przekraczanie słabości

Człowiek, krocząc przez życie od młodości do wieku dojrzałego, zderza się z codziennością wzlotów i upadków, radości i smutków. Próbuje odkryć sens swego istnienia i wartość podejmowanych działań. Wkraczając w późną dorosłość, staje przed egzaminem z przygotowania do życia w starości.

Celem niniejszego artykułu jest spojrzenie na rzeczywistość funkcjonowania seniora i jego przeżywanie trudności codziennego życia.

Starość to nieunikniony proces, z którym trzeba się zmierzyć, pomimo iż w dzisiejszym świecie traci ona na wartości w relacji z kultem młodości. Nie da się zapomnieć o istnieniu starości, ponieważ jest ona wpisana w ludzkie życie. Jej różne oblicza z jednej strony mogą uspokajać ludzkie sumienie, z drugiej zaś strony mogą to sumienie niepokoić. Dojrzewanie do starości i jej przeżywanie to „bagaż niepowtarzalnych doświadczeń życiowych”<sup>1</sup>, które należy pozytywnie spożytkować. Punktem wyjścia jest budowanie dobrych relacji międzyludzkich, które mają ogromne znaczenie.

Obowiązkiem społeczeństwa jest zagwarantowanie osobie w podeszłym wieku bezpiecznej i godnej starości, łącznie z zapewnieniem opieki w sytuacji nawarstwienia się problemów zdrowotnych<sup>2</sup>. Stanisław Kawula określa wsparcie społeczne jako pomoc, która powinna być „[...] dostępna jednostce lub grupie w sytuacjach trudnych, stresowych, przełomowych, których bez wsparcia innych nie są w stanie przetrwać”<sup>3</sup>.

Funkcjonowanie seniora zależy od „[...] wielu zaszębiających się uwarunkowań wewnętrznych, które leżą poza zasięgiem wpływów współczesnego człowieka, oraz zewnętrznych, czyli losu, stylu życia, a także oddziaływań społecznych zależnych od ludzi. Ten, kto jest w sytuacji kryzysowej, potrzebuje zrozumienia, cierpliwego wysłuchania i empatii drugiego człowieka”<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> L. Z u b e r - D z i k, *Nie dajmy się zaskoczyć starości*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, Katowice 2014, s. 69.

<sup>2</sup> A. B i e c k - B e ł k o t, M. B i e c k, *Problemy ludzi starszych*, s. 3 [http://www.edukacja.edu.pl/p-20621-problemy-ludzi-starszych.php].

<sup>3</sup> S. K a w u l a, *Wsparcie społeczne*, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. nauk. D. Lalak, T. Pilch, Wydawnictwo Akademickie „Żak” Warszawa 1999, s. 339.

<sup>4</sup> B. Z b o i n a, B. K a ł d o n, H. K r ó l, B. B a k a l a r z - K o w a l s k a, *Kryzysy w starości w ujęciu pedagogicznym*, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, s. 75 [www.forumpedagogiczne.uksw.edu.pl/.../numer-1-2012-zboina-kaldon].



Senior, akceptując samego siebie, chce mieć pewność, że jest akceptowany nie tylko przez najbliższych, ale również przez środowisko, w którym żyje, ponieważ jego otwarcie się na nową rzeczywistość wiąże się z wysiłkiem reorganizacji własnego życia. Zdaniem Stanisławy Steuden:

„Pozytywną konsekwencją rozwoju człowieka jest nowa organizacja osobowości, którą charakteryzuje umiejętność przekraczania siebie, dobra jakość relacji z innymi ludźmi, umiejętność nadawania znaczenia sprawom moralnym, egzystencjalnym, społecznym i religijnym oraz poczucie sensu życia. Człowiek może nie podejmować trudu rozwoju – może zaprzeczać swoim ograniczeniom i nie wyrażać zgody na obecność w życiu trudnych zdarzeń losowych, ale to nie oznacza, że ich nie ma. Jeśli nie odkryje sensu zmagania się z trudem rozwoju, nie zaakceptuje konieczności przekraczania własnych ograniczeń i dokonania koniecznych przemian osobowości na kolejnych etapach życia, nie uchroni się przed utratą poczucia własnej godności i własnej wartości, negatywną oceną siebie i innych ludzi, narastaniem frustracji, lęku, zniechęcenia, rozczarowania czy rozpacz<sup>5</sup>”.

Ludzka codzienność bogata jest w liczne przykłady przekraczania własnych słabości przez seniora. Obserwując ulice naszych miast, nie sposób nie dostrzec osoby starszej, niepełnosprawnej, czekającej przed przejściem dla pieszych. Bywa tak, że nie ma odwagi lub siły, by poprosić o pomoc.

Jaką musi wykazać się cierpliwością, czekając na kogoś, kto wreszcie ją zauważy i pomoże przejść na drugą stronę ulicy.

Jaką samopomocą musi wykazać się osoba starsza, czekająca w długiej kolejce do lekarza po wypisanie recepty.

Jaką walkę z samym sobą musi stoczyć senior przykuty do łóżka, który czeka, aż ktoś przyjdzie i z nim porozmawia.

Jaką siłę pokory musi mieć w sobie osoba w podeszłym wieku, która z powodu swojej ciężkiej choroby czeka na zmianę pampersa.

Jaką cierpliwością musi wykazać się osoba sparaliżowana, czekająca na życzliwą osobę, która ją nakarmi, bo sama nie potrafi utrzymać łyżki w ręku.

Jak silna musi być motywacja osoby w podeszłym wieku do przezwyciężenia samej siebie w momencie przejścia z dotychczasowego miejsca zamieszkania do nowej rzeczywistości w domu pomocy społecznej.

Jaką miłością do własnej rodziny, pomimo wewnętrznego smutku, musi wykazać się mieszkaniec domu pomocy społecznej, którego dzieci zapomniały zabrać na święta do domu, pomimo złożonej wcześniej obietnicy.

Jaką siłą woli musi wykazać się osoba w podeszłym wieku, zmagająca się z niepełnosprawnością, która pomimo przeciwności podejmuje rehabilitację i walczy o samą siebie.

---

<sup>5</sup> S. Steuden, *Godność człowieka starszego* [www.orrk.pl/kongresy-tematyczne/apostolstwo-ludzi-starszych/materiai-rady-ruchow-79946/355-godno-czowieka-starszego], Serwis Ruchów Katolickich, Ogólnopolska Rada Ruchów Katolickich (I), Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, s. 5.

To tylko niektóre przykłady zmagania się seniora z sobą samym – czyż trzeba więcej?

Potrzeba spotkania z drugim człowiekiem to dla seniora źródło nadziei na przezwycięzenie zaistniałych trudności. Zdaniem Małgorzaty Dziegielewskiej:

„Nawiązanie bliskiego, osobistego kontaktu z innym jest pierwszym krokiem do zrozumienia swojej sytuacji i początkiem jej przezwyciężenia. Ten, kto jest w sytuacji kryzysowej, potrzebuje zrozumienia, cierpliwego wysłuchania i empatii od drugiego człowieka. W trakcie przezwyciężania kryzysu człowiek może przekonać się, jak bliski i pomocny może być inny człowiek. Te odczucia posiadają zarówno ci, którzy sami przeżywają kryzys, jak i ci, którzy im w tym pomagają”<sup>6</sup>.

Bliskość drugiej osoby w trudnych chwilach jest ogromnym skarbem dającym nadzieję na lepsze jutro<sup>7</sup>, dlatego tak ważną rolę w życiu seniora odgrywa rodzina, ponieważ zachodzące w niej kontakty „[...] są jednym z najważniejszych stosunków społecznych, w jakich pozostaje stary człowiek”<sup>8</sup>. Już w 1869 roku – to jest w momencie utworzenia Związku Organizacji Dobroczynnych, który stał się zalążkiem metody pracy z indywidualnym przypadkiem – rodzina została uznana za instytucję, która w sposób szczególny sprawuje opiekę nad osobami starymi i chorymi<sup>9</sup>.

Senior w miarę swoich możliwości stara się nie być ciężarem dla rodziny, dlatego nie tylko przyjmuje pomoc ze strony swoich dzieci, ale również ją oferuje<sup>10</sup>, jednak pogłębiająca się starość sprawia, że coraz bardziej opada on z sił. Wówczas, jak pisze Jan Paweł II w swoim liście do osób w podeszłym wieku: „Kruchość ludzkiego istnienia, w sposób najbardziej wyrazisty ujawniająca się w starszym wieku, staje się w tej perspektywie przypomnieniem o wzajemnej zależności i nieodzownej solidarności między różnymi pokoleniami, jako że każdy człowiek potrzebuje innych i wzbogaca się dzięki darom i charyzmatom wszystkich”<sup>11</sup>.

Moment utraty mobilności przez seniora staje się dla jego najbliższych życiowym egzaminem z miłości do niego. Wtedy okaże się, czy staną na wysokości zadania, czy też zawiodą i nie dostrzegą lub nie będą chcieli dostrzec

---

<sup>6</sup>M. Dziegielewska, *Praca socjalna jako odpowiedź na kryzysy starości*, s. 250, Uniwersytet Łódzki [www.dspace.uni.lodz.pl/8080/xmlui/bitstream/.../30.%20Dziegielewska.pdf?].

<sup>7</sup>B. Zboina, B. Kałdon, H. Król, B. Bakalarz-Kowalska, *Kryzysy w starości...*, op.cit., s. 75.

<sup>8</sup>N. Pikuła, *Mądrość życiowa osób starszych paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, Katedra Nauk o Rodzinie WSF-P Ignatianum, Kraków, s. 66 [www.pulib.sk/elpub2/FF/Balogowa1/pdf\_doc/7.pdf].

<sup>9</sup>D. H o w e, *Krótkie wprowadzenie do teorii pracy socjalnej*, Instytut Rozwoju Służb Społecznych, „Ex libris Pracownika Socjalnego” 2011, s. 29.

<sup>10</sup>A. Chabior, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, *Starzenie i starość w perspektywie pracy socjalnej. Nowa praca socjalna. Człowiek – najlepsza inwestycja*, Warszawa 2014, s. 53.

<sup>11</sup>Jan Paweł II, *List do osób w podeszłym wieku*, s. 7 [www.voxdomini.com.pl/inne/list.html].

powstałego deficytu ich miłości w stosunku do własnych rodziców. Według Jana Pawła II wykluczenie ludzi starych „[...] ze społeczeństwa znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest terażniejszość”<sup>12</sup>.

Odstawienie seniora na boczny tor wiąże się ryzykiem narażenia go na utratę sensu życia, co często stanowi podstawę pogłębienia się procesu starzenia<sup>13</sup>. Wojciech Osiał, zwracając uwagę na tego rodzaju zagrożenia, powołuje się na nauczanie Jana Pawła II, który w Encyklice *Evangelium Vitae*, podkreśla: „[...] człowiek stary jest postrzegany jako beżużyteczny ciężar i bywa pozostawiony sam sobie”<sup>14</sup>.

W tym miejscu należy zadać pytanie – dlaczego tak się dzieje? Podłoże takiego zachowania może być bardzo różne, często uzależnione jest ono od dotychczasowych relacji rodzinnych, które niekiedy są bardzo trudne. Zdaniem Elżbiety Dubas:

„Utrata autorytetu i marginalizacja osób starszych w rodzinie, odrzucanie tradycyjnych wartości i przekazu międzypokoleniowego, powierzchowność relacji rodzinnych, brak czasu dla wspólnotowego życia, egocentryczne postawy poszczególnych członków rodziny, tendencje indywidualizacyjne, mała liczebność rodzin, coraz częstsza bezdzietność małżonków, częste jedyństwo i brak rodzeństwa, życie w oddaleniu przestrzennym, trudności materialne w rodzinie, także jako pochodne transformacji ustrojowej niewątpliwie tworzą niekorzystne tło dla życia rodzinnego. Ubożenie i powierzchowność rodzinnych więzi skazuje osoby starsze na relacje z instytucjami, które są dla nich zaskakujące i trudne, gdyż dotychczasowy przebieg ich życia nie przewidywał takiego scenariusza”<sup>15</sup>.

Zderzenie się z codziennością życia w starości powoduje, że osoba w podeszłym wieku czuje się zagubiona i niepotrzebna. Zmiana dotychczasowego statusu społecznego związanego z przejściem na zasłużony wypoczynek i związany z tym brak aktywności zawodowej „[...] wywołuje kryzys nieobojętny dla psychologicznego funkcjonowania człowieka”<sup>16</sup>. Tego rodzaju stan nie zachęca seniora do podjęcia aktywności. Przełamanie go wymaga pewnego czasu:

„[...] utrzymanie lub powrót do aktywności często przychodzi po przejściowym okresie, polegającym na wycofaniu się człowieka z życia społecznego i rodzinnego. Wspomniane wycofanie może być spowodowane stawianiem sobie zbyt wysokich wymagań przy ograniczonych moż-

<sup>12</sup> Ibidem, s. 7.

<sup>13</sup> W. O s i a ł, *Człowiek stary w rodzinie – analiza zjawiska i dzisiejsze wyzwania*, [w:] *Przestrzenie pracy socjalnej*, red. J. Stala, Biblos, Tarnów 2010, s. 349.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 343.

<sup>15</sup> E. D u b a s, *Starość znana i nieznana – wybrane refleksje nad współczesną starością*, 2013, s. 144–145 [www.cejsh.icm.edu.pl/.../starosc\_znana\_i\_nieznana\_-\_wybrane\_refleksje\_nad].

<sup>16</sup> A. G o ł ę b i o w s k i, *Nie jest dobrze, aby człowiek był sam – refleksje wokół idei budowania rodzinnej wspólnoty międzypokoleniowej*, [w:] *Rzeczywistość seniora*, red. nauk. M. Dudek, J. Krukowski, K.T. Panas, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Menedżerskiej w Warszawie im. Prof. Leszka J. Krzyżanowskiego, Warszawa 2014, s. 131 [https://wsm.warszawa.pl/.../wazniejsze-publikacje?...rzeczywistosc-seniora].

liwościach ich realizacji. Pewien rodzaj ograniczeń i spadku możliwości trzeba pomóc osobom starszym zaakceptować. Owo pogodzenie się większości osób z ograniczeniami procesu starzenia się przejawia się przejściem od strategii sprawowania bezpośredniej kontroli nad otoczeniem do koncentracji na przeszłości<sup>17</sup>.

Stanisława Steuden zwraca uwagę: „Bilans życiowy w okresie starzenia się i starości nie ma wyraźnie zakreślonych granic, jest zjawiskiem otwartym, wielowymiarowym, ale jednocześnie dla człowieka czymś bardzo ważnym – odzwierciedla bowiem jego zdolność do autorefleksji i przeżywania swojego życia w wymiarze sensu, wartości i poczucia własnej godności”<sup>18</sup>.

Umiejętne podejście do osoby starszej ma ogromne znaczenie i wpływa na powodzenie lub niepowodzenie dalszych relacji, dlatego „[...] szczególnie w stosunku do osób starszych powinno się zawsze pamiętać o czterech fundamentalnych zasadach etycznych: uszanowaniu autonomii, dobroczynności, nieszkodzeniu oraz sprawiedliwości, których przestrzeganie umożliwi poszanowanie ludzkiej godności”<sup>19</sup>. To ona stanowi dla seniora fundament jego egzystencji, który jest ściśle związany z odpowiedzialnością, wolnością i rozwojem<sup>20</sup>. Przeżywanie późnej dorosłości przez seniora oparte jest na wartościach i zaletach, do których Kinga Wiśniewska-Roszkowska zalicza „[...] 1) dojrzałość duchową, życiową mądrość i doświadczenie, 2) satysfakcję z osiągnięć zawodowych i rodzinnych, 3) wolny czas, który można zużytkować według własnego upodobania, wypełniając go pracą dającą satysfakcję, a zarazem pożyteczną dla innych”<sup>21</sup>.

Określenie przez seniora celu i podjęcie działań w kierunku jego realizacji jest sygnałem akceptacji zaistniałej rzeczywistości i odnalezienia sensu życia w starości, bo tak naprawdę, jak śpiewał Marek Grechuta: „Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy, ważnych jest kilka tych chwil, tych na które czekamy”<sup>22</sup>.

Poczucie własnej wartości jest dla seniora motywacją do przeciwstawienia się trudom codzienności, a wiara we własne możliwości wzmacnia jego siłę do odepchnięcia niepowodzeń, których podstawą jest lęk przed odrzuceniem, osamotnieniem i samotnością. Elżbieta Sujak podkreśla, że uwalnianie się w sensie rozwoju polega na uwalnianiu się

<sup>17</sup> Ibidem, s. 131.

<sup>18</sup> S. Steuden, *Godność człowieka starszego...*, op.cit., s. 6.

<sup>19</sup> T.B. Kulik, M. Janiszewska, E. Pirog, A. Pacian, A. Stefanowicz, D. Żołnierczuk-Kieliszek, J. Pacian, *Sytuacja zdrowotna osób starszych w Polsce i innych krajach europejskich*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2011, t. 17, nr 2, s. 94, Uniwersytet Medyczny w Lublinie [www.monz.pl/fulltxt.php?ICID=974335].

<sup>20</sup> S. Steuden, *Godność człowieka starszego...*, op.cit., s. 3.

<sup>21</sup> Za: A. Kotlarska-Michalska, *Samopoczucie społeczne osób w starszym wieku* [https://repozytorium.amu.edu.pl/.../06\_Anna\_Kotlarska\_Michalska\_sam], „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1999, z. 1, s. 89.

<sup>22</sup> M. Grechuta, *Dni, których nie znamy*, 1971 [http://www.tekstowo.pl/piosenka,ma rek\_grechuta,dni\_ktorych\_nie\_znamy.html].

„[...] od lęków, zarówno tych depresyjnych, bezprzedmiotowych, jak i konkretnych obaw: przed niedostatkiem, doznawaniem braków, opuszczeniem, niepełnosprawnością. Uwalnia od nich nazwanie ich i wypowiedzenie, podejmowanie konkretnych decyzji, ale nie manipulowanie czy krępowanie bliskich wyłudzeniem obietnic i zapewnien<sup>23</sup>”.

Działania podejmowane przez seniora muszą być realizowane w sposób przemyślany i spokojny, bowiem tylko tak rozumiana aktywność przyniesie stopniowy postęp i poprawę jakości jego życia. Zdaniem Walentyny Wnuk:

„Sztuka polega na tym, aby wyszukać wśród zajęć, które jesteśmy w stanie wykonać, takie, jakie cenimy, lubimy najbardziej, zapewniające nam uznanie otoczenia. Bowiem aktywność zarówno intelektualna, jak i społeczna okazuje się nie być wyłącznie przywilejem młodości<sup>24</sup>”.

Jednym z działań, które pomogą seniorowi odnaleźć się w późnej dorosłości i tym samym wpłyną pozytywnie na kondycję psychiczną i fizyczną osoby starszej, jest ruch na świeżym powietrzu i integracja ze środowiskiem. Zdaniem Ewy Kozdroń i Anny Leś:

„Starość sama przez się jest wskazaniem do aktywności ruchowej odpowiednio dawkowanej, o ile nie ma przeciwwskazań. Dla starszych, w miarę sprawnych osób, nie ma prawdopodobnie lepszego lekarstwa na dłuższe życie i pomyślną starość niż odpowiednio dobrana, zaplanowana i konsekwentnie (permanently) podejmowana rekreacja ruchowa<sup>25</sup>”.

Ważną rolę w aktywnym życiu seniora odgrywa edukacja:

„[...] przyswajanie nowej wiedzy i jej aktualizowanie oraz nabywanie i rozwój nowych umiejętności stanowią o utrzymaniu atrakcyjności osób starszych na rynku pracy. W tym sensie edukacja ogranicza zakres wykluczenia ekonomicznego i społecznego osób starszych<sup>26</sup>”.

Każda aktywność pomagająca seniorowi i wzmacniająca go w przezwyciężaniu jego trudności życiowych zasługuje na uwagę:

„[...] umysł otwarty na nowe pomysły i zainteresowania na zawsze zachowa młodość i witalność. Starość należy witać z radosnym sercem, nie tracąc z przenikliwości ani jasności umysłu. Emerytura daje okazję robienia tego, o czym zawsze marzymy. Należy zachwycać się nowymi, twórczymi pomysłami, rozwijać umysł, nie ustawać w nauce i nabywaniu mądrości<sup>27</sup>”.

Starość przeżywana jest przez każdego człowieka inaczej. Zmagając się z codziennością, senior poświęca więcej czasu i energii na zrozumienie własnych problemów, dlatego nie może być pozostawiony sam sobie. Czasem

<sup>23</sup> E. S u j a k, *Starość jako okres rozwoju osobowego*, s. 3. Referat wygłoszony w Centrum Duchowości w Częstochowie w czasie sesji „Pogodna jesień” 18–20 stycznia 2012 r. [<https://czestochowa-jezuici.pl/2015/04/24/starosc-jako-okres-rozwoju-osobowego/>].

<sup>24</sup> W. W n u k, *Szansa i ograniczenia aktywności seniorów*, s. 2, Uniwersytet Wrocławski [[http://www.utwstrzelin.pl/?page\\_id=63](http://www.utwstrzelin.pl/?page_id=63)].

<sup>25</sup> E. K o z d r o Ń, A. L e ś, *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości*, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badań i Kondycji Fizycznej. Innowacyjna Gospodarska, Unia Europejska 2014, s. 24 [<https://www.ncbkf.pl/...Aktywnosc%20ruchowa%20w%20wychowaniu>].

<sup>26</sup> A. R i c h e r t - K a ż m i e r s k a, M. F o r k i e w i c z, *Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się* [[www.ue.katowice.pl/.../13\\_A.Richert-Kazmierska\\_M.Forkiewicz\\_ksztalc](http://www.ue.katowice.pl/.../13_A.Richert-Kazmierska_M.Forkiewicz_ksztalc)].

<sup>27</sup> H. K u r c z a b, *O wartościach i wartościowaniu w jesieni życia*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2013, nr 79, s. 20 [[www.ifp.univ.rzeszow.pl/dydaktyka/dydaktyka\\_8/Henryk\\_Kurczab\\_D8.pdf](http://www.ifp.univ.rzeszow.pl/dydaktyka/dydaktyka_8/Henryk_Kurczab_D8.pdf)].

przebywanie w jego obecności i wsłuchanie się w szept jego cichego głosu wystarczy, by poczuł się on bezpieczny, doceniany i tak po prostu po ludzku kochany. Ta bliskość jest dla niego bardzo ważna, nawet wówczas gdy o tym nie mówi. Przykładem wdzięczności seniora za tego rodzaju podejście niech będzie treść modlitwy odnalezionnej na terenie kamiliańskiego klasztoru w Białej Prudnickiej<sup>28</sup>, przedstawionej przez Zofię Szarotę w książce *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, która brzmi następująco:

„Błogosławieni, którzy chcą ze mną rozmawiać, nie żałując czasu i serca,  
 Błogosławieni, którzy nie mówią nigdy: «tę historię słyszę po raz trzeci»,  
 Błogosławieni, którzy wiedzą, że moje uszy z trudem chwyają już dźwięki,  
 Błogosławieni, którzy przebaczą mi drżącym dłoniom i wlekącym się nogom,  
 Błogosławieni, którzy pamiętają, że moje oczy coraz mniej widzą,  
 Błogosławieni, dzięki którym czuję się jeszcze potrzebny światu i ludziom,  
 Błogosławieni, którzy swą codzienną dobrocią ułatwiają mi drogę do wiecznej Ojczyzny»<sup>29</sup>.

Przeżywając trudy codziennego życia, senior oczekuje na wsparcie drugiego człowieka. Decydując się na udzielenie pomocy, wprowadzamy w jego życie radość, sami zaś stajemy się bogatsi o to doświadczenie, które w przyszłości może zaowocować tym, że to my, będąc starcami oczekującymi na wsparcie od takich ludzi, jakimi my dziś staramy się być, poprzez dzisiejsze dawanie dobra, na tę dobroć zasłużymy.

## Bibliografia

Chabior A., Fabiś A., Wawrzyniak J.K., *Starzenie i starość w perspektywie pracy socjalnej. Nowa praca socjalna. Człowiek – najlepsza inwestycja*, Warszawa 2014.

Howe D., *Krótkie wprowadzenie do teorii pracy socjalnej*, Instytut Rozwoju Służb Społecznych, „Ex libris Pracownika Socjalnego” 2011.

Kawula S., *Wsparcie społeczne*, [w:] *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. nauk. D. Lalak, T. Pilch, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999.

Osiński W., *Człowiek stary w rodzinie – analiza zjawiska i dzisiejsze wyzwania*, [w:] *Przestrzenie pracy socjalnej*, red. J. Stala, Tarnów 2010.

Szarota Z., *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków 2010, s. 4 [www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/PresentationsO/2011-2Dobrowska.pdf].

Zuber-Dzik L., *Nie dajmy się zaskoczyć starości*, [w:] *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, Katowice 2014.

Bieck-Belköt A., Bieck M., *Problemy ludzi starszych* [http://www.edukacja.edu.pl/p-20621-problemy-ludzi-starszych.php].

<sup>28</sup> P. Dąbrowska, *Samotność osób starszych i sposoby jej przeciwdziałania*, „Kwartalnik Naukowy” 2011, nr 2, s. 90, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie [www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/PresentationsO/2011-2Dobrowska.pdf].

<sup>29</sup> Cyt. za: P. Dąbrowska, *Samotność osób starszych...*, op.cit., s. 90. Por.: Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków 2010, s. 4 [www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/PresentationsO/2011-2Dobrowska.pdf].



Dąbrowska P., *Samotność osób starszych i sposoby jej przeciwdziałania*, „Kwartalnik Naukowy”, 2011, nr 2, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie [www.sto.warzaszeniefidesetratio.pl/PresentationsO/2011-2Dobrowska.pdf].

Dzięgielewska M., *Praca socjalna jako odpowiedź na kryzysy starości*, Uniwersytet Łódzki [www.dspace.uni.lodz.pl/8080/xmlui/bitstream/.../30.%20Dziegielewska.pdf].

Dubas E., *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, s. 144–145, Uniwersytet Łódzki 2013 [www.cejsh.icm.edu.pl/.../starosc\_znana\_i\_nieznan\_a\_-\_wybrane\_refleksje\_nad].

Gołębiowski A., *Nie jest dobrze, aby człowiek był sam – refleksje wokół idei budowania rodzinnej wspólnoty międzypokoleniowej*, [w:] *Rzeczywistość seniora*, red. nauk. M. Dudek, J. Krukowski, K.T. Panas, Wydawnictwo Wyższej szkoły Menedżerskiej w Warszawie im. Prof. Leszka J. Krzyżanowskiego, Warszawa 2014 [https://wsm.warszawa.pl/.../wazniejsze-publilka\_cje?...rzeczywistosc-seniora].

Grechuta M., *Dni, których nie znamy*, 1971 [http://www.tekstowo.pl/piosenka,marek\_grechuta,dni\_ktorych\_nie\_znamy.html].

Jan Paweł II, *List do ludzi w podeszłym wieku* [www.voxdomini.com.pl/inne/list.html].

Kotlarska-Michalska A., *Samopoczucie społeczne osób w starszym wieku*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” z. 1, 1999 [https://repozytorium.amu.edu.pl/.../06\_Anna\_Kotlarska\_Michalska\_sam].

Kozdroń E., Leś A., *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości*, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej. Innowacyjna Gospodarska, Unia Europejska 2014 [https://www.ncbkf.pl/...Aktywnosc%20ruchowa%20w%20wychowaniu].

Kulik T.B., Janiszewska M., Pirog E., Pacian A., Stefanowicz A., Żołnierczuk-Kieliszek D., Pacian J., *Sytuacja zdrowotna osób starszych w Polsce i innych krajach europejskich*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, 2011, t. 17, nr 2, Uniwersytet Medyczny w Lublinie [www.monz.pl/fulltxt.php?ICID=974335].

Kurczab H., *O wartościach i wartościowaniu w jesieni życia*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Rzeszowskiego” 2013, nr 79 [www.ifp.univ.rzeszow.pl/dydaktyka/dydaktyka\_8/Henryk\_Kurczab\_D8.pdf].

Pikula N., *Mądrość życiowa osób starszych paradygmatem wychowawczym współczesnej rodziny*, Katedra Nauk o Rodzinie WSF-P Ignatianum, Kraków [www.pulib.sk/elpub2/FF/Balogowa1/pdf\_doc/7.pdf].

Richert-Kazmierska A., Forkiewicz M., *Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się* [www.ue.katowice.pl/.../13\_A.Richert-Kazmierska\_M.Forkiewicz\_ksztalc...].

Studen S., *Godność człowieka starszego* [www.orrk.pl/kongresy-tematyczne/apostol-stwo-ludzi-starszych-rady-ruchow-79946/355-godno-czowieka-starszego]. Serwis Ruchów Katolickich, Ogólnopolska Rada Ruchów Katolickich (I), Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.

Sujak E., *Starość jako okres rozwoju osobowego*. Referat wygłoszony w Centrum Duchowości w Częstochowie w czasie sesji „Pogodna jesień”, 18–20 stycznia 2012 r. [https://czestochowa-jezuici.pl/2015/04/24/starosc-jako-okres-rozwoju-osobowego/].

Wnuk W., *Szansa i ograniczenia aktywności seniorów*, Uniwersytet Wrocławski [http://www.utwstrzelin.pl/?page\_id=63].

Zboina B., Kałdon B., Król H., Bakalarz-Kowalska B., *Kryzysy w starości w ujęciu pedagogicznym*, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach [www.forumpedagogiczne.uksw.edu.pl/.../numer-1-2012-zboina-kaldon].

## DIFFICULT EVERYDAY LIFE OF A SENIOR

Old age is an inevitable process of human life. Its different faces may, on the one hand, soothe consciences and on the other hand cause anxiety. The essence here is the ability to reap one's own experience, which can have a positive impact on relationships.

Seniors, by accepting their present situation, do not want to stay alone, so they need social acceptance that will strengthen their activities related to the reorganization of their own life. As a result, they find the sense of functioning in late adulthood.

Every-day reality of seniors, often difficult and complicated, is rich in numerous examples of overcoming their own weaknesses, what is possible thanks to the encounter with the other kind man. This approach enables the elderly person to strengthen self-help, and very often he or she is an example of patience and humility not only for the family.

Moment of losing mobility by a senior becomes the next life test of love for it. Then it turns out, if they are able to cope with this task, or if they fail and do not recognize their own deficit of love for their parents.

Senior's motivation to stand up to the hardships of daily life is self-esteem, and the confidence in their own ability gives a senior strength to push back the failures, which are based on the fear of rejection, being alone and loneliness.

Each person anticipates one's own old age differently. Daily struggles of seniors with their own problems mean that they need more time and energy to understand our own weaknesses, and therefore cannot be left alone. They do not require too much, just human kindness, good words, presence and hearing the whisper of their quiet voice.

Sometimes you do not need words to give a person happiness. It gives a senior a sense of security and fulfilment of longing for what we call love.

By bringing joy to a senior's life, we enrich ourselves and maybe one day, when we become old, we will get help from such people as we are today striving to be and we will deserve the goodness of others in our own old age while struggling with a difficult every-day reality.

**Keywords:** Senior functioning, acceptance of late adulthood, critical situation, value of a senior, loss of mobility, family in life of a senior, overcoming weakness



Krystyna Łangowska-Marcinowska\*

## Seniorzy o znaczeniu aktywności w okresie późnej dorosłości

Badania przeprowadzone wśród seniorów uczestniczących w spotkaniach wybranych klubów seniora oraz jednego z domów dziennego pobytu na Opolszczyźnie, a także wśród pracowników tych ośrodków pozwoliły poznać opinie ludzi starszych na temat znaczenia aktywności w ich życiu.

Rzecz jasna, osoby starsze mają różne preferencje co do wyboru form aktywności. Jednak nie ulega wątpliwości, że możliwość bycia czynnym ma ogromne znaczenie dla każdej sfery ich życia: pozwala na utrzymywanie więzi i kontaktów z ludźmi i spełnianie się w wielu przedsięwzięciach, a także na długie zachowanie swego witalizmu. Seniorzy są świadomi roli aktywności człowieka w okresie starości, dostrzegają korzyści wynikające z prowadzenia czynnego życia.

**Słowa kluczowe:** okres późnej dorosłości, formy aktywności, role społeczne, zaangażowanie w życie rodzinne

### Miły i stereotypy o starości a rzeczywistość

Coraz większa liczba ludzi starszych nie tylko dba o estetykę i kondycję swego ciała, ale także walczy z negatywnym stereotypem człowieka schorowanego, starego i niepotrafiącego podążać za postępem techniki – co można wyraźnie zaobserwować<sup>1</sup>. Obraz najstarszego pokolenia ulega zmianie, przy czym również sami seniorzy odbierają swoją starość inaczej niż w przeszłości ich poprzednicy. Zdaniem seniorów, na ich stosunek do starości wpływają przede wszystkim: poziom wykształcenia, stan cywilny, wykonywana wcześniej praca zawodowa, przebyte i utrzymujące się choroby, relacje z rodziną, wysokość dochodów oraz kontakty międzyludzkie, przyjaźnie<sup>2</sup>. Mimo funkcjonujących negatywnych stereotypów i uprzedzeń sami seniorzy z reguły nie odczuwają wykluczenia z życia społecznego, przeciwnie – na ogół utrzymują żywe kontakty ze znajomymi, przyjaciółmi oraz przejawiają aktywność rodzinną; zatem dużą wartością jest dla nich rodzina, a w szczególności ich rola

---

\* Dr, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.

<sup>1</sup> A. Ł u k o m s k a, J. W a c h o w s k a, *Seniorzy o swojej starości*, „Gerontologia Polska” 2008, t. 16(1), s. 51–55.

<sup>2</sup> M. P o s ł u s z n a, *Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych*, „Nowinki Lekarskie”, 2012, t. 1, s. 81.

dziadków. Seniorzy podkreślają, że właśnie teraz mają czas na spokojne i ważne przekazywanie młodszemu pokoleniu swoich doświadczeń, tradycji i obyczajów oraz wiedzy życiowej. Sami zaś dzięki wnukom uczą się obsługi komputera i innych urządzeń elektronicznych, nowych form językowych czy korzystania z internetu, a to ułatwia im lepsze poznawanie i rozumienie zmieniającego się świata. Najczęściej to właśnie rodzina stanowi czynnik mobilizujący osoby starsze do aktywności. Seniorzy pomagają swoim dorosłym już dzieciom w prowadzeniu gospodarstwa domowego, w sprawowaniu opieki nad wnukami i nierzadko też służą im wsparciem finansowym, dzięki czemu czują się akceptowani i potrzebni. Osoby starsze chcą pomagać swym dzieciom i sprawia im to przyjemność oraz satysfakcję<sup>3</sup>. Niezależność materialna wzmacnia ich pozycję w rodzinie, zatem traktowani są po partnersku.

Ludzie w wieku starszym, w wieku tzw. późnej dorosłości, potrzebują jednak zarówno opieki medycznej, jak i odpowiedniego wszechstronnego wsparcia i właściwego zaspokajania ich potrzeb. Ważne jest zatem podejmowanie działań mających na celu przeciwdziałanie ich marginalizacji czy alienacji w społeczeństwie. Właśnie tym zajmuje się gerontologia, dziedzina często mylona z geriatrią. Geriatria jest specjalizacją z zakresu medycyny, której obszarem zainteresowań jest diagnoza i leczenie chorób charakterystycznych dla podeszłego wieku. Gerontologia natomiast jest pojęciem szerszym – specjalistów z tej dziedziny interesują nie tylko dolegliwości czy metody rehabilitacji osób starszych, ale też kwestie związane z warunkami życia seniorów, organizowania im wolnego czasu oraz problemy społeczne i psychologiczne, z którymi ludzie starsi się zmagają. Podkreśla się, że gerontolog, w przeciwieństwie do geriatry, jest nie lekarzem, a raczej doradcą. W Polsce gerontologia jest rozwijającą się dziedziną, uczelnie kształcą fachowców z tego zakresu na studiach podyplomowych oraz na kierunkach pedagogicznych. Gerontolodzy mogą m.in. prowadzić kampanie informacyjne na rzecz seniorów oraz aktywizować osoby starsze.

Pozytywne stereotypy osób starszych wyodrębniają następujące wizerunki starości: wzorowy dziadek – to obraz człowieka mądrego, otoczonego młodymi ludźmi, zdrowego, szczęśliwego, aktywnego, otwartego, zadowolonego, chętnie pomagającego innym, pełnego wyrozumiałości, uczestniczącego w życiu rodzinnym; mędrzec – osoba inteligentna, interesująca się wieloma ważnymi zagadnieniami, znająca dobrze historię, kochająca, planująca przyszłość; liberalna głowa rodziny – to dojrzały emocjonalnie i społecznie senior rodu, który przewodniczy życiu rodzinnemu i rozwiązuje problemy.

Natomiast pośród negatywnych stereotypów osób starszych można wskazać na takie oto typy osobowościowe: człowiek słaby – powolny, zapomina-

---

<sup>3</sup> A. Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2005, s. 12–13.

jący, słaby, seksualnie bierny; człowiek bezbronny – bojaźliwy, spokojny, żyjący skromnie, biedny, ofiara oszustw; człowiek zniechęcony – oczekujący na śmierć, nieszczęśliwy, hipochondryk, mało aktywny; człowiek niezaangażowany – uzależniony od rodziny, niezaradny, niezdolny do szeregu prac, nieszczęśliwy, chory; człowiek osamotniony – zacofany, nieufny wobec obcych, łatwo dający się wyprowadzić z równowagi, żyjący przeszłością; wścibski sąsiad – plotkarz, oschły, skąpy, naiwny; żebrak i włóczęga – brudny, będący ciężarem dla społeczeństwa; złośliwiec i sknera – osoba ponura, zgorzkniała, niezdolna do komunikacji społecznej<sup>4</sup>.

Wszystkie wymienione tu osobowościowe wizerunki starości odnajdujemy we współczesnym społeczeństwie. Jednak coraz częściej osoby starsze „wymykają się” spod owej klasyfikacji. Wielu obecnych seniorów dbało przez całe życie o swoją sprawność intelektualną oraz kondycję fizyczną i psychiczną, a więc w podeszłym wieku nie są ludźmi zniedołężniałymi, zdanymi na opiekę innych osób. Wręcz przeciwnie – dysponując czasem wolnym, poświęcają się dla innych lub dalej sami się rozwijają. Mają też czas na spotkania z innymi ludźmi, z przyjaciółmi, co zapobiega ich wykluczeniu ze społeczeństwa. Jesteśmy zatem świadkami przesunięcia się granic starości<sup>5</sup>. Współczesny sześćdziesięciolatek ma prawo czuć się obrażonym za nazwanie go człowiekiem starym, a jeszcze w poprzednim pokoleniu taka kwalifikacja uchodziła za normę. Jego aktywność fizyczna, intelektualna i kondycja psychiczna są na takim poziomie, że w wielu przypadkach nie odbiega zbyt od sprawności osób w wieku średnim.

Przejawianie aktywności nierozzerwalnie łączy się z potrzebami osobistego rozwoju, poczucia własnej wartości, przynależności, odnajdywania się w zmieniających się warunkach otoczenia, realizowania celów życiowych, oczekiwań społeczeństwa czy własnych możliwości. Osoby starsze wykazują różny poziom aktywności, co zdeterminowane jest ich indywidualnymi preferencjami, stanem zdrowotnym, umiejętnościami, kontekstem społecznym, oczekiwaniami otoczenia<sup>6</sup>. Wykazują one swą aktywność na różnym polu, w różnych formach. W literaturze przedmiotu wśród wielu kategorii aktywności wymieniane są m.in.: praca zawodowa, działalność–praca–wypoczywanie, aktywność wewnątrzrodzinna, uczestnictwo w kulturze, rozwijanie własnych zainteresowań, zajęcia sportowo-rekreacyjne, pełnienie roli doradcy, mentora<sup>7</sup>. Ludzie z reguły kontynuują w wieku późnej dorosłości te formy aktywności, które

<sup>4</sup> Za: Z. Szarota, *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych*, Kraków 1998, s. 29–30.

<sup>5</sup> Zob.: H. Woraich-Kardas, *Wydłużanie się średniego trwania życia w Polsce – aspekty demograficzne i środowiskowe*, „Gerontologia Polska” 1997, nr 4, s. 10.

<sup>6</sup> Zob.: S. Stęden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2012, s. 82.

<sup>7</sup> Z. Wołk, *Spoleczno-kulturowe uwarunkowania aktywności osób w starszym wieku*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1999, z. 1, s. 70.

były ich udziałem we wcześniejszych okresach życia, formy, które znają, do których są przywiązani. Seniorzy zdają sobie sprawę, że aktywność w ich życiu jest istotną wartością, bo dzięki niej można długo utrzymać sprawność fizyczną i psychiczną, a tym samym niejako przedłużyć swoją młodość. Świadomi zmian zachodzących w ludzkim organizmie w procesie starzenia się, dobrze zorientowani w profilaktyce chorób mogą być aktywni zarówno w środowisku rodzinnym, jak i w szerszej społeczności.

W rodzinie seniorzy uczestniczą w realizacji funkcji ekonomicznych, z jednej strony sprawując opiekę nad wnukami i pomagając w gospodarstwie domowym, z drugiej strony korzystając z opieki i pielęgnacji świadczonych przez najbliższych. Ponadto w zakres tej funkcji należy też wliczyć pomoc materialną, finansową – zarówno tę świadczoną przez seniorów na rzecz dzieci, wnuków, jak i tę otrzymywaną przez osoby starsze od rodziny. Bez wątpienia, w rodzinie seniorzy uczestniczą w realizacji funkcji socjopsychologicznych. Z reguły dziadkowie są ważnymi postaciami w okresie dzieciństwa każdego człowieka, bywają świadkami istotnych wydarzeń w życiu dziecka. Z kolei osobom starszym kontakt z dorosłymi już dziećmi oraz z wnukami stwarza możliwość porozmawiania o wielu nurtujących je problemach. Posiadanie w rodzinie powiernika jest dla człowieka sprawą ważną. W szczególności nabiera to znaczenia w okresie starości, kiedy grono równoletnich znajomych i przyjaciół nieubłagalnie się pomniejsza.

Osoby starsze biorą także w rodzinie udział w realizowaniu funkcji kontrolnej – po prostu seniorzy obserwują zachowania domowników czy bliskich i wskazują, wytykają te niewłaściwe, niepożądane. Zwracanie na nie uwagi i piętnowanie negatywnych zachowań chroni rodzinę przed odstępowaniem od norm i wzorców przyjętych w danym środowisku<sup>8</sup>.

W rodzinie wszakże nie powinno się patrzeć na osoby starsze tylko z perspektywy ich przydatności. Bliscy powinni dokładać wszelkich starań, by seniorzy mogli cieszyć się jak najdłużej zdrowiem i być aktywni nie tylko w gronie rodzinnym.

Po zakończeniu pracy zawodowej i przejściu na emeryturę seniorzy mogą w dalszym ciągu działać na rzecz innych, angażując się m.in. w akcje charytatywne czy w szeroko rozumiany wolontariat. Formą uczestnictwa seniorów w życiu społecznym i środowiskowym jest też ich aktywność w klubach seniora i domach dziennego pobytu. W placówkach tych mają oni możliwość rozwijania swoich zainteresowań czy pasji; mogą brać udział w spotkaniach autorskich, kursach edukacyjnych, czas wolny mogą też wypełniać zajęciami artystycznymi w sekcjach plastycznej, teatralnej, literackiej, kabaretowej, muzycznej czy chóralnej. Ponadto tego typu placówki umożliwiają swoim

---

<sup>8</sup>Zob.: P. C z e k a n o w s k i, *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] *Polska starość*, red. B. Synak, Gdańsk 2002, s. 164, 170.

członkom rozwijanie kontaktów towarzyskich w ramach organizowanych tam wieczorków tanecznych, spotkań z okazji świąt, gier i zabaw, wycieczek krajoznawczych, wyjść do teatru, kina.

Aktywność środowiskowa ludzi starszych gwarantuje im integrację społecznościową i utrzymywanie na długo sprawności psychofizycznej. Daje poczucie satysfakcji, że oni ciągle potrafią sprostać drobnym i większym wyzwaniom, i nadal cieszyć się życiem.

### **Opinie seniorów czynnych w takich placówkach jak kluby seniora oraz dom dziennego pobytu na temat znaczenia aktywności w ich życiu (z badań ankietowych)**

Aktywność we wszelkich jej przejawach jest – jak już podkreślano – znaczącą wartością w życiu każdego człowieka, a szczególnie w życiu osób będących w wieku późnej już dorosłości. Świadomość tego skłania seniorów do podejmowania wysiłku, aby mimo bagażu lat pełnić nadal swoje role, wypełniać określone obowiązki w rodzinie, dbać o własną kondycję fizyczną i psychiczną, kontynuować swe hobby, uczestniczyć w życiu społecznym. Jakże zatem rodzaje aktywności preferują sami seniorzy i ile owa aktywność znaczy w ich życiu; jaki jest wpływ aktywności na sytuację zdrowotną ludzi starszych; czy aktywność seniorów ma związek z wypełnianiem przez nich określonych ról w rodzinie i czy stymuluje ich do udziału w życiu społecznym – oto problemy badawcze podjęte przez magistrantki pedagogiki opiekuńczej z terapią pedagogiczną Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu, zrealizowane w roku akademickim 2014/2015<sup>9</sup>. W badaniach zastosowana została metoda sondażu z techniką ankiety i odpowiednio opracowanym kwestionariuszem ankiety.

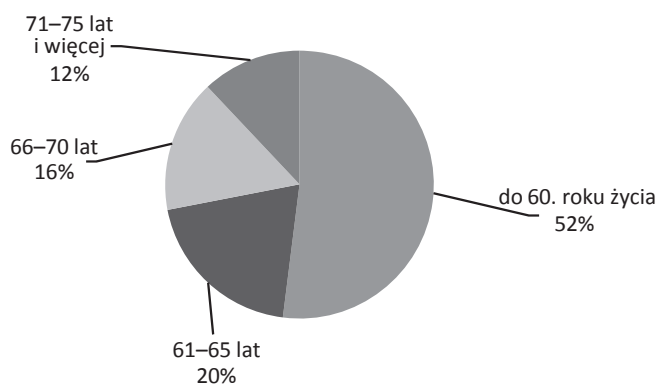
Badaniami objęto łącznie 105 osób starszych, liczących od powyżej 55 do ponad 75 lat (60% z nich stanowiły kobiety, a 40% mężczyźni), biorących udział w zajęciach organizowanych w trzech klubach seniora na terenie jednego z powiatów województwa opolskiego oraz w domu dziennego pobytu w jednym z miast powiatowych tegoż regionu. W placówkach tych seniorzy mogą korzystać z merytorycznego wsparcia oraz z interesujących form zajęć i rekreacji.

Strukturę wieku<sup>10</sup> i wykształcenia badanej populacji przedstawiono na rycinach 1 i 2.

---

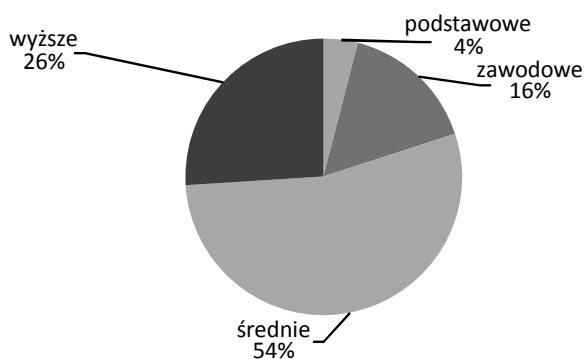
<sup>9</sup> Autorkami prac magisterskich o wzmiankowanej tu tematyce były: K. Knet i E. Rabciej-Matuszyny. W niniejszym opracowaniu wykorzystano wybiórczo materiał badawczy zebrany przez obie magistrantki.

<sup>10</sup> Przedziały wiekowe uczestników zajęć w badanych przez nas placówkach przyjęto umownie, nie rozpatrując w tym artykule szczegółowo ani problematyki wewnętrznego zróżnicowania starości (późnej dorosłości), ani też zagadnienia singularyzacji czy feminizacji grona naszych respondentów.



Źródło: Wszystkie ryciny opracowano w na podstawie wyników badań empirycznych.

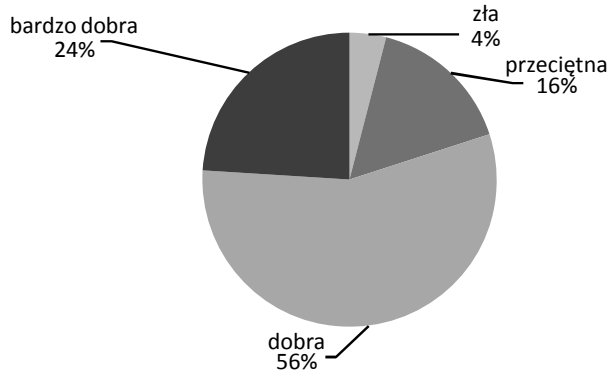
Ryc. 1. Struktura grupy ankietowanych ze względu na ich wiek



Ryc. 2. Struktura grupy ankietowanych ze względu na ich wykształcenie

Połowa respondentów (52%) mieszka wraz z małżonkiem, 20% badanych to osoby samotne zamieszkujące z dorosłymi dziećmi. Wśród badanych były też osoby mieszkające zarówno ze współmałżonkiem, jak i dorosłymi dziećmi (16%), jedynie 12% to osoby samotne (wdowa lub wdowiec) prowadzące samodzielne gospodarstwo domowe.

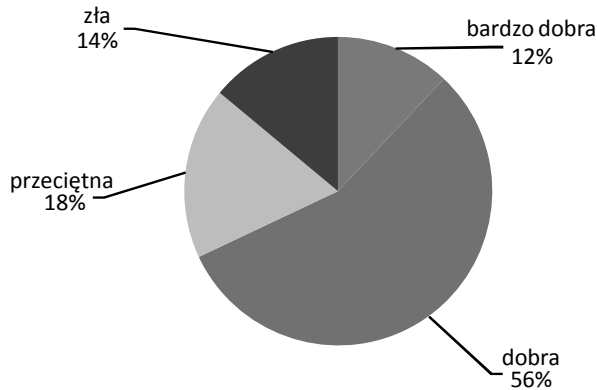
Swoją sytuację materialną prawie wszyscy badani seniorzy (96%) uznają za zadowalającą, w tym aż jedna czwarta z nich przyznaje, że poziom ich życia jest wysoki (bardzo dobry). Wyniki badań ilustruje rycina 3.



Ryc. 3. Struktura grupy badanych ze względu na ich sytuację materialną

### Aktywność ludzi starszych a ich sytuacja zdrowotna

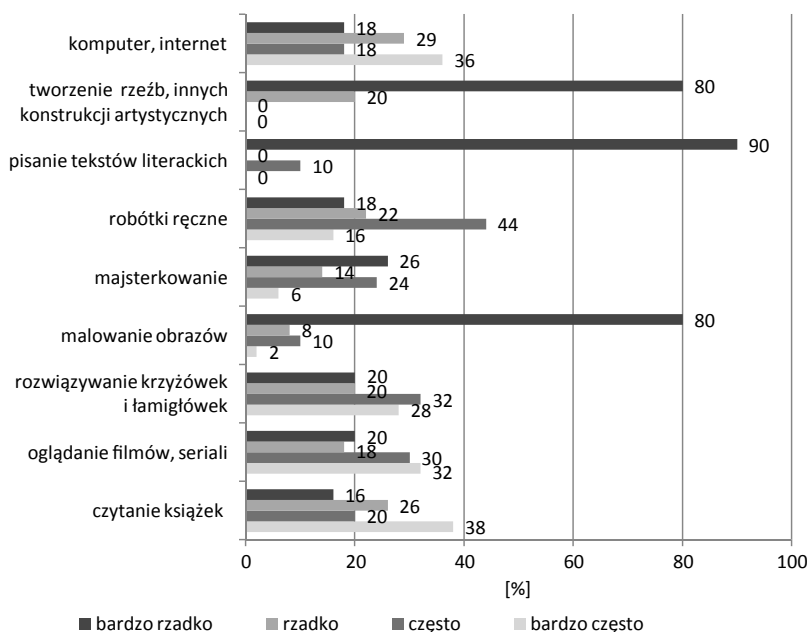
W życiu ludzi, a zwłaszcza osób starszych, zdrowie jest wielką wartością, albowiem stan psychofizyczny człowieka wpływa na jego szeroko rozumiane funkcjonowanie i samoocenę. W szczególności seniorzy powinni dokładać wszelkich starań, by pod względem sprawności umysłowej i fizycznej pozostawać w dobrej formie jak najdłużej. Powinni zatem korzystać z różnych form aktywności, by stymulować swój organizm do działania w wielu obszarach. Kiedy w toku naszych badań zapytaliśmy seniorów, jak oni sami oceniają swoją sprawność psychofizyczną, zdecydowana większość z nich (łącznie 86%) wyraziła zadowolenie z własnego stanu zdrowia, co obrazują dane przedstawione na rycinie 4.



Ryc. 4. Ocena przez seniorów własnej sprawności psychofizycznej

Seniorzy mają różne preferencje odnośnie do aktywności intelektualnej, co pokazuje rycina 5 – ale chętniej (czyli bardzo często i często) wybierają czytanie

książek jako formę spędzania czasu, a także oglądanie filmów i rozwiązywanie krzyżówek. Co istotne – seniorzy deklarują też, iż sporo czasu spędzają przy komputerze, w internecie. Natomiast stosunkowo niewiele zainteresowania poświęcają twórczości literackiej czy manualnej (z wyjątkiem robótek ręcznych).

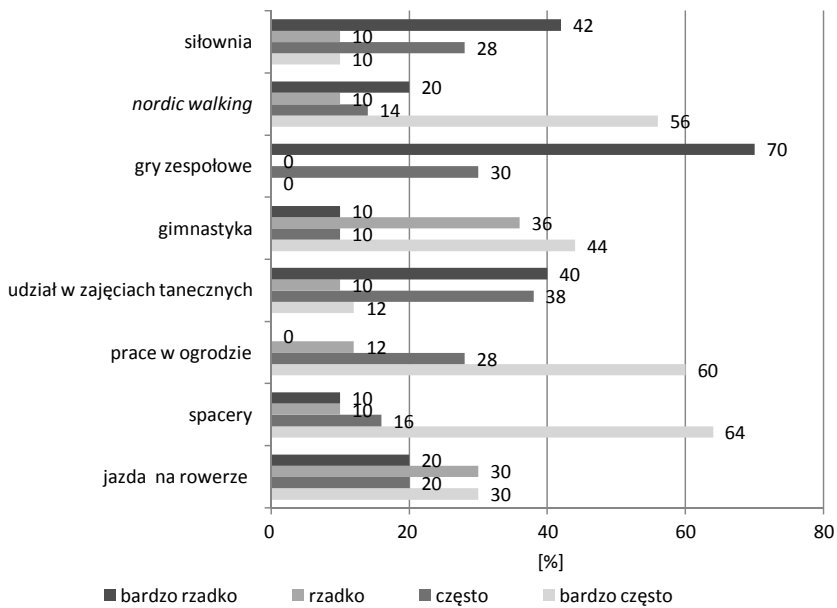


Ryc. 5. Preferowane przez seniorów formy aktywności intelektualnej

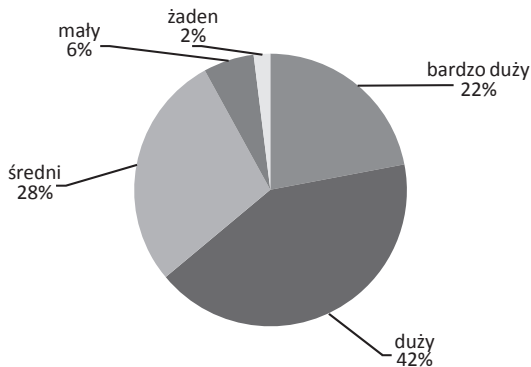
Aktywność fizyczna przejawiana jest przez seniorów w rozmaitych formach. Analizując dane z badań przedstawione na rycinie 6, można powiedzieć, że bardzo często i często wybierają oni spokojne zajęcia ogrodowe oraz spacer, niemniej spora część badanych przyznała, że chętnie korzysta też z zajęć wymagających wydatnego wysiłku fizycznego, takich jak *nordic walking*, gimnastyka, kolarstwo, tańce czy nawet ćwiczenia na siłowni.

Zdaniem większości badanych (prawie dwie trzecie odpowiedzi) ruch w istotny sposób (czyli w stopniu bardzo dużym i dużym) oddziałuje na stan psychofizyczny człowieka, a więc na jego zdrowie i dobre samopoczucie; średnią zależność zauważała blisko jedna trzecia respondentów (ryc. 7). Przy czym seniorzy, uzasadniając swoją ocenę, twierdzili, że ruch, aktywność są podstawą funkcjonowania każdego człowieka; odwoływali się do powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”; podkreślali, że dzięki byciu w ruchu człowiek nie odczuwa wielu dolegliwości, że aktywność może wносить wiele radości do ludzkiego życia. Z kolei osoby, które nie widziały takiej zależności (2% odpowiedzi), twierdziły, że sam ruch nie jest wyznacznikiem stanu zdrowia i samopoczucia człowieka.





Ryc. 6. Preferowane przez seniorów formy aktywności fizycznej



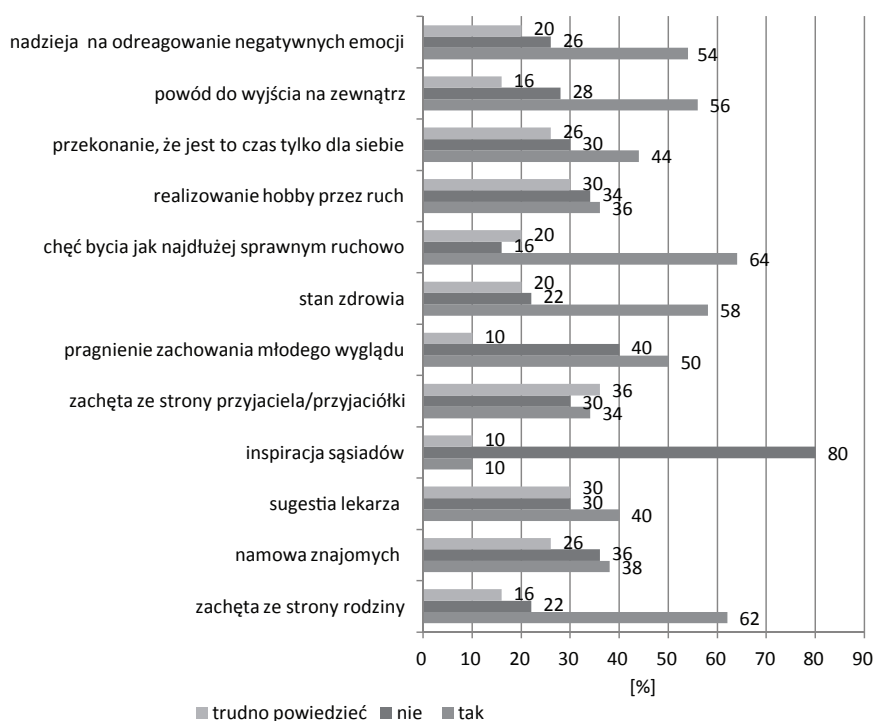
Ryc. 7. Ocena przez seniorów wpływu ruchu na ich zdrowie i samopoczucie

Respondenci zapytani wprost o to, co im samym daje regularna aktywność fizyczna, wskazywali na następujące odczuwalne korzyści (w nawiasach % odpowiedzi):

- pozwala na dłuższe utrzymanie sprawności ciała i umysłu (80);
- sprawia, że człowiek lepiej radzi sobie z czynnościami samoobsługowymi (72);

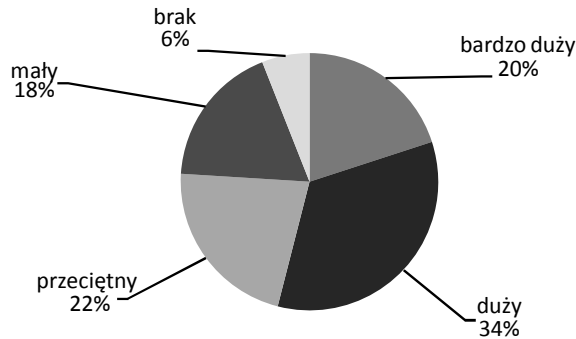
- daje większe poczucie sprawczości i niezależności (64);
- poprawia samopoczucie (60);
- pozwala zachować zdrowie na dłużej (56);
- daje człowiekowi poczucie, że ma więcej sił do działania (20);
- pozwala zmniejszyć dolegliwości (16);
- pozwala na realizowanie zamiłowań, pasji (14)
- przyczynia się do dłuższego zachowania młodego wyglądu (10);
- rozładowuje negatywne emocje (8).

W toku naszych badań chcieliśmy poznać okoliczności i czynniki sprawcze pobudzające seniorów do aktywnego trybu życia. Uzyskany materiał zestawiliśmy na rycinie 8. Ogólnie biorąc, wynika z niego, iż osoby starsze, uprawiając ruch, mają na względzie przede wszystkim własną sprawność i zdrowie, a pobudzają je do aktywności głównie krewni i znajomi oraz lekarze.



Ryc. 8. Źródła motywujące badanych seniorów do aktywności fizycznej

Seniorzy uczestniczący w badaniach określili też poziom swojej motywacji (czy determinacji) do aktywnego spędzania czasu, co obrazuje rycina 9.



Ryc. 9. Ocena przez seniorów poziomu ich motywacji do aktywnego spędzania czasu

Ci z nich, którzy określali swoją motywację jako dużą lub bardzo dużą, uzasadniali to tym, że mają dla kogo żyć, więc chcą być jak najdłużej sprawni; ponadto lubią oddawać się swoim pasjom sportowym i nie zamierzają z nich rezygnować. Natomiast seniorzy zmotywowani na poziomie przeciętnym tłumaczyli, że ich chęci zależne są od nastroju i sytuacji zdrowotnej – choroby i złe samopoczucie są głównymi czynnikami, które mocno ograniczają ich wybory. Tymczasem respondenci o małej motywacji lub jej braku dowodzili, iż nie widzą potrzeby aktywności fizycznej, gdyż czują się całkowicie sprawni. Wybierają zatem intelektualne zajęcia, które bardziej im odpowiadają.

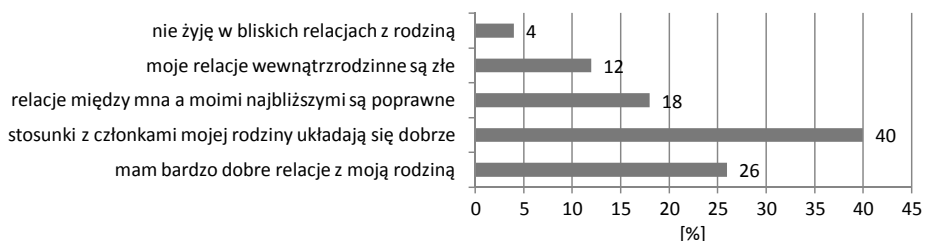
Podsumowując można powiedzieć, że seniorzy są świadomi tego, jak istotna w okresie starości jest sprawność psychofizyczna. Dostrzegają zależność, że będąc osobami aktywnymi, potrafią więcej zrobić dla siebie i dla innych. Nie są bierni, wybierają różnorodne formy spędzania czasu. Seniorzy biorący udział w zajęciach klubów seniora czy placówek dziennego pobytu czują się mimo swego wieku ludźmi pełnowartościowymi. Poczucie wartości tych osób jest wyższe niż ich rówieśników, którzy wykazują życiową bierność.

### Aktywność seniorów a wypełnianie ról w rodzinie

Relacje z rodziną są ważne dla człowieka w każdym wieku. Okres starości jest czasem próby stosunków między członkami rodziny. Osoba starsza może nie być już tak sprawna jak przed laty, jednak mimo to, a może właśnie dlatego należy się jej szacunek i uwaga. Relacje z seniorem nie powinny tracić na wartości i role powinny się odwrócić: kiedyś, w młodości, dzisiejszy senior opiekował się młodszymi, teraz, w okresie jego starości, młodzi powinni zająć się nim.

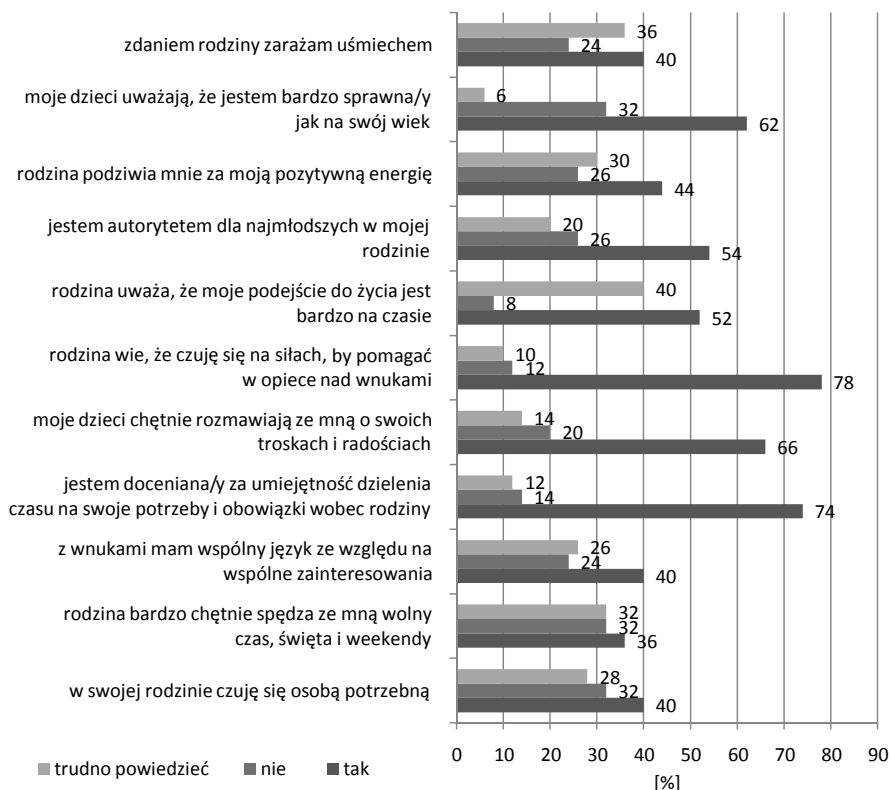
Dobra kondycja psychofizyczna seniorów ma wpływ na ich życie rodzinne, na relacje z najbliższymi, a szczególnie na realizowanie ról w rodzinie. W toku naszych badań spora część indagowanych przez nas osób starszych – łącznie dwie trzecie respondentów – wyraziła zdanie, że ich stosunki z członkami ro-

dziny układają się dobrze i bardzo dobrze, a prawie jedna piąta ankietowanych wskazała na poprawne relacje z najbliższymi (ryc. 10). Niestety, reszta badanych seniorów uznała, że ich stosunki z członkami rodziny są albo po prostu złe, albo nie istnieją.



Ryc. 10. Opinie badanych seniorów na temat ich relacji z członkami rodziny

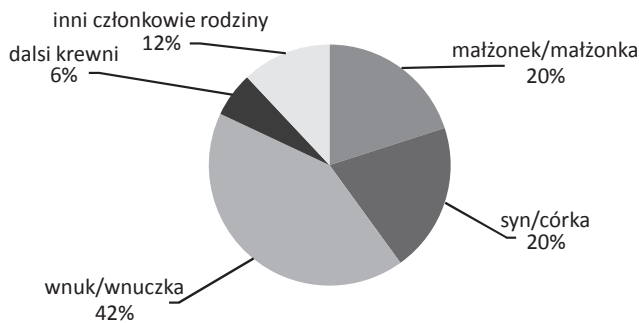
Zapytaliśmy też naszych respondentów jak – ich zdaniem – rodzina postrzega swego seniora, a odpowiedzi badanych ujęliśmy graficznie (ryc. 11). Co istotne, na pierwszy plan wysuwa się tu świadomość większości badanych,



Ryc. 11. Opinie badanych na temat stosunku członków rodziny do swego seniora

iż rodzina docenia ich wkład w opiekę nad wnukami i wypełnianie innych obowiązków wobec bliskich, i że uznaje przy tym swego seniora za osobę nad wyraz sprawną, idącą z duchem czasu, z którą chętnie się rozmawia i która jest kimś ważnym dla najmłodszych.

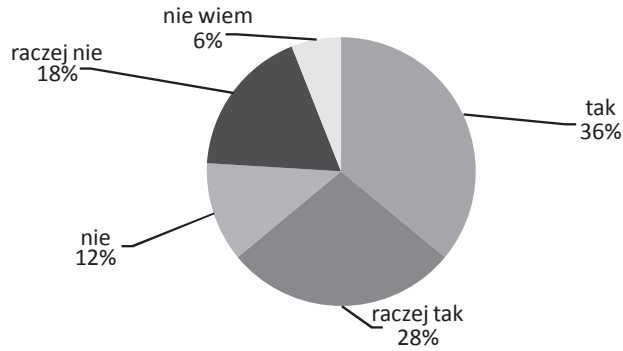
Z kolei wyniki badań zestawione na rycinie 12 dowodzą, że nasi starsi respondenci w równej mierze deklarują swoje dobre relacje ze współmałżonkiem (20%), jak i z własnymi dziećmi (20%), jednak w istotnym stopniu przedkładają nad nie swoje kontakty z wnukami (40%). Badani uzasadniali ten ostatni swój wybór tym, że dzieci są prostolinijne i bezpośrednie, niczego nie komplikują, mówią to, co myślą i dlatego babcia lub dziadek dobrze się z nimi porozumiewają.



Ryc. 12. Wskazania badanych na członków rodziny, z którymi seniorzy mają najlepszy kontakt

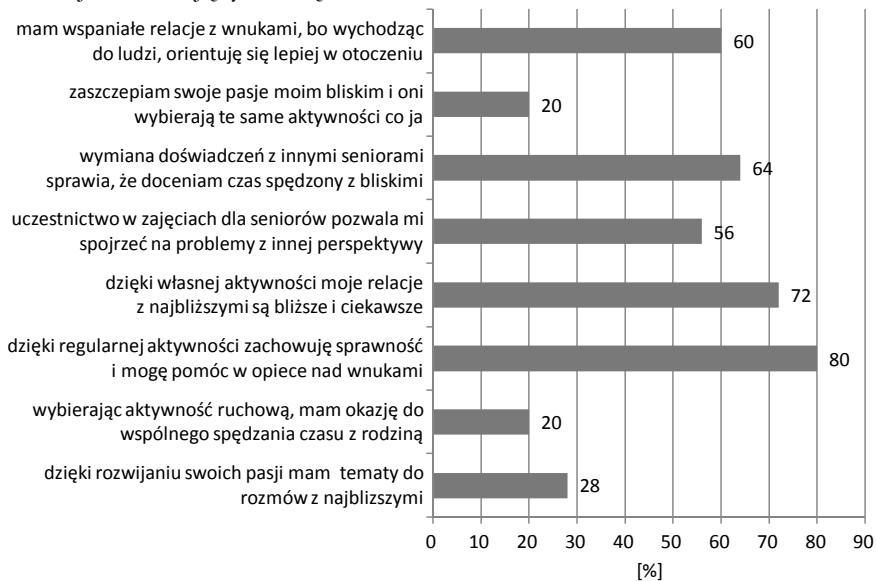
Za pośrednictwem ankiety osoby starsze zostały również zapytane, czy – ich zdaniem – aktywność seniora przekłada się na jakość jego relacji z najbliższymi. Graficzny rozkład odpowiedzi na to pytanie przedstawia rycina 13. Znamienne, że ponad dwie trzecie ankietowanych widzi zależność między swoją żywotnością a jakością kontaktów z najbliższymi.

Badani stwierdzali, że gdy człowiek wychodzi na zewnątrz i ma swoje zajęcia wśród ludzi, to jest w stanie rozmawiać z bliskimi o bardzo wielu kwestiach i wyrażać własne przemyślenia, sądy, opinie; siedząc zaś w swoich czterech ścianach, dziwacznie. Niemniej – zdaniem seniorów – za jakość wzajemnych rodzinnych relacji odpowiadają obie strony owych kontaktów. Tymczasem jedna trzecia populacji badanych seniorów bardziej lub mniej zdecydowanie przeczyła omawianej tu zależności, uznając, iż o poprawności kontaktów z najbliższymi decyduje podejście człowieka oraz jego charakter, który kształtuje się przez długie lata.



Ryc. 13. Opinie o wpływie aktywności badanych na jakość ich relacji z najbliższymi

Opinie badanych na temat profitów, jakie przynosi im wciąż zachowywany witalizm w kontekście stosunków rodzinnych, ukazał na rycinie 14. Z diagramu wynika jednoznacznie, iż zdecydowana większość seniorów widzi w swojej aktywności przede wszystkim nieocenione źródło dobrych bliskich i bardziej interesujących więzi z wnukami.



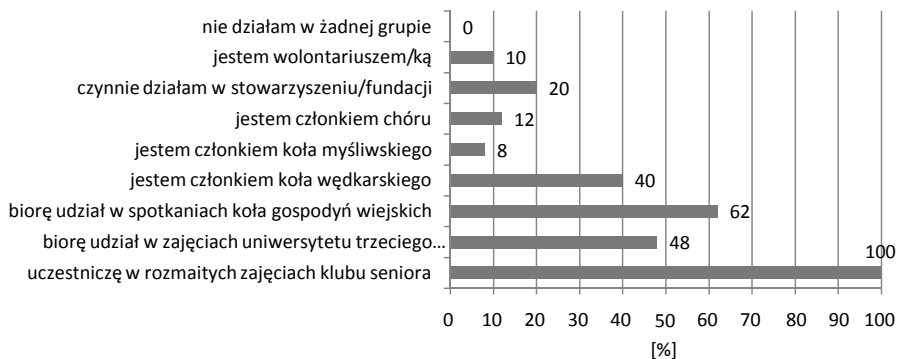
Ryc. 14. Wskazywane przez badanych korzyści odnoszące się do życia rodzinnego, a płynące z ich aktywności, żywotności

Podsumowując możemy tu powtórzyć twierdzenie, iż seniorzy aktywni, sprawni psychofizycznie są cenną wartością w rodzinie. Posiadając ogromne

życiowe doświadczenie, przekazują szereg dobrych wskazówek, cech i przymiotów najmłodszym. Aktywne osoby starsze wspaniale radzą sobie z realizowaniem roli babci czy dziadka. Ciągły kontakt z ludźmi pozwala im na naddążanie za postępowaniem czasu i na lepsze rozumienie zapatrywań i problemów własnych dzieci i wnuków.

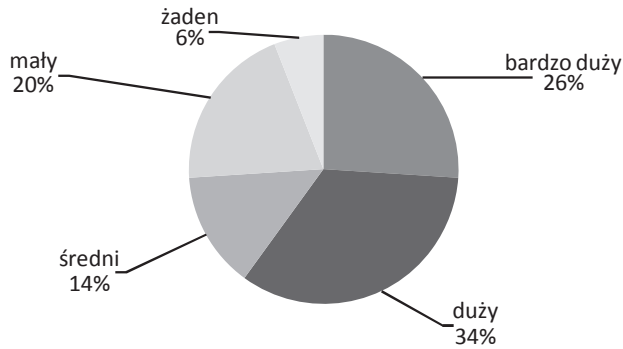
### Aktywność społeczna, środowiskowa, towarzyska osób starszych

Sprawność psychofizyczna jest – jak już podkreślano – istotna nie tylko do wypełniania przez seniorów określonych ról w rodzinie. Dobra kondycja pozwala też osobom starszym czynnie uczestniczyć w życiu społecznym i dobrze funkcjonować w środowisku, ułatwia nawiązywanie kontaktów z ludźmi. Chętnie biorą oni udział w różnego rodzaju przedsięwzięciach, albowiem zaangażowanie w życie społecznym, środowiskowym pozwala im zachować poczucie młodości, prężności. Uczestniczący w naszych badaniach seniorzy działają w różnych stowarzyszeniach, organizacjach, klubach, fundacjach, kołach zainteresowań, co ilustruje rycina 15. Znamienne, iż prawie połowa respondentów pogłębia swoje zainteresowania i wiedzę oraz realizuje swoje pasje w ramach zajęć uniwersytetów trzeciego wieku.



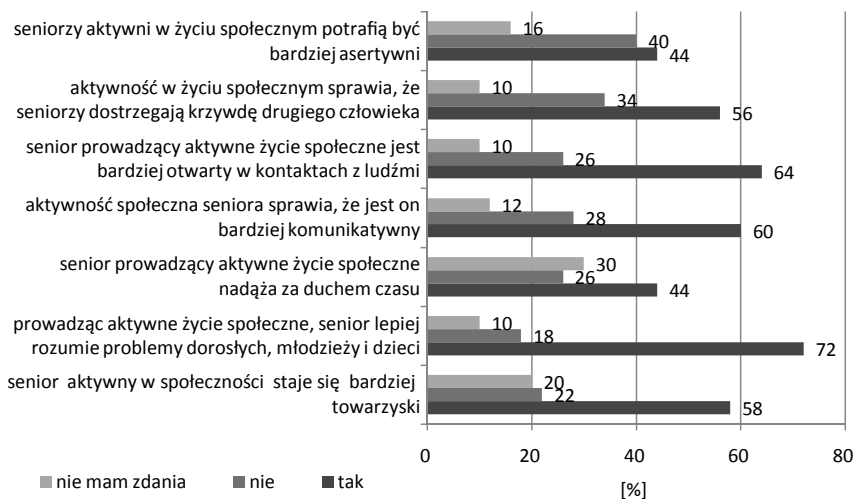
Ryc. 15. Deklarowane przez badanych seniorów formy ich aktywności społecznościowej

Trzy czwarte badanych seniorów było zdania, że poziom ich aktywności społecznej jest znaczący, przy czym zdecydowana większość z nich oceniła swoje zaangażowanie jako duże i bardzo duże (ryc. 16). Zaznaczali przy tym, że uczestniczą nie tylko w pracach takich placówek, jak klub, dom czy uniwersytet seniora lub koła o różnym profilu, ale też angażują się w różne doraźne przedsięwzięcia społeczne w swoim otoczeniu, będąc niejednokrotnie ich inicjatorami. Pozostała część osób starszych stwierdziła, że jeśli w ogóle biorą one udział w poczynaniach społecznych, to na tyle, na ile pozwala im czas i zdrowie.



Ryc. 16. Ocena przez seniorów stopnia ich aktywności społecznoścowej

W zdecydowanej większości seniorzy byli zdania, że angażując się w życie społecznoścowe, środowiskowe, są w stanie lepiej rozumieć problemy dorosłych, młodzieży i dzieci, są też bardziej otwarci, komunikatywni i towarzyscy w kontaktach z ludźmi, a ponadto są bardziej wyczuleni na cierpienie, krzywdę drugiego człowieka. Rozkład odpowiedzi respondentów w tej kwestii ilustruje rycina 17.

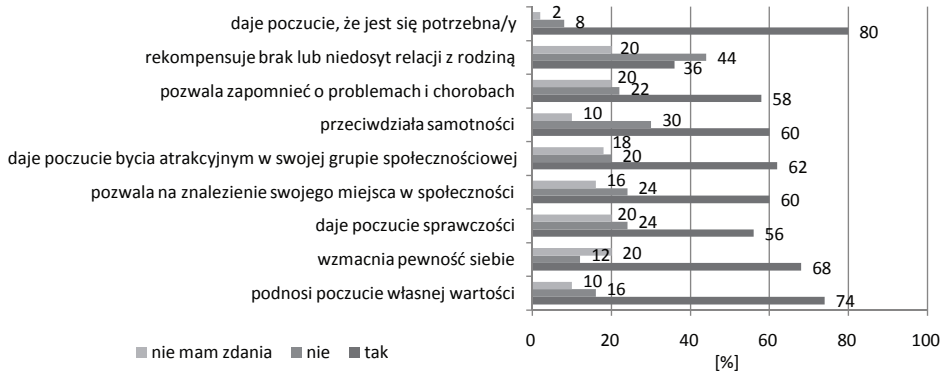


Ryc. 17. Opinie seniorów na temat wpływu ich aktywności społecznej na relacje z innymi ludźmi

A co badanym osobom starszym daje uczestnictwo w pracach stowarzyszeń, klubów, kół itp.? Z danych zaprezentowanych na rycinie 18 można odczytać, że większość z nich uważa, iż udział w życiu organizacyjnym rodzi poczucie przydatności (80% wskazań), wzmacnia poczucie własnej wartości (74%),

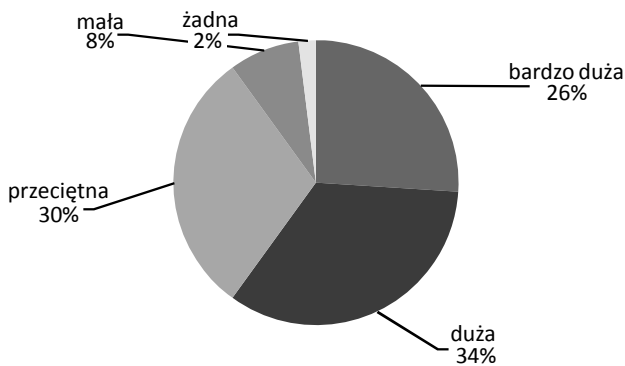


pewności siebie (68%) i relatywnej atrakcyjności (62%), a także sprawia, że człowiek odnajduje swoje miejsce w społeczności, nie odczuwając osamotnienia (60%).



Ryc. 18. Opinie seniorów na temat korzyści wynikających z ich udziału w życiu organizacyjnym

Na koniec poproszono uczestniczących w badaniach seniorów o samoocenę poziomu motywacji do brania czynnego udziału w życiu społecznym. Rozkład uzyskanych odpowiedzi prezentuje rycina 19. Przechodząc na emeryturę, osoby silnie i bardzo silnie zmotywowane do społecznego działania, odczuwały wewnętrzny nakaz dalszej aktywności wśród ludzi, inicjowania i współorganizowania rozmaitych przedsięwzięć, kontynuowania swego zaangażowania w życie organizacyjne – i tym uzasadniały swój wybór. Natomiast pozostali seniorzy uznali, że nie czują zbyt dużej potrzeby w tym zakresie, a jedynie starają się wypełnić jakoś nadmiar czasu, jaki mają po zakończeniu pracy zawodowej – w dużej mierze osoby te poświęcają się wnukom, natomiast z ofert organizacji skierowanych do seniorów korzystają wybiórczo.



Ryc. 19. Ocena przez badanych poziomu własnego zmotywowania do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym

Z naszych analiz można wysunąć wniosek: osoby starsze, które po zakończeniu aktywności zawodowej potrafią racjonalnie, zgodnie ze swymi upodobaniami i wewnętrzną potrzebą zagospodarować swój czas wolny, odczuwają większy poziom samoakceptacji i są świadome swojej przydatności w otoczeniu, środowisku. Nie czują się gorsze lub dyskryminowane ze względu na wiek, a wręcz przeciwnie – mają przekonanie, iż stanowią dla siebie nawzajem oraz dla młodszych pokoleń cenne źródło wiedzy życiowej i życiowych doświadczeń.

### **Zaangażowanie osób starszych w aktywne spędzanie wolnego czasu w opinii pracowników placówek, w których prowadzono badania z udziałem seniorów**

Pracowników placówek (29 osób), przeważnie o długoletnim stażu zawodowych kontaktów z ludźmi starszymi, poproszono o wyrażenie opinii na temat przejawów aktywności seniorów, wynikającej z doświadczenia zdobytego w trakcie pracy ze starszymi podopiecznymi. W zdecydowanej większości respondentów ci podkreślali, że osoby uczęszczające na różnego rodzaju zajęcia są na ogół w dobrej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej, a ci, którzy cierpią z powodu dolegliwości, zapominają o chorobie w gronie innych uczestników warsztatów. Jeden z respondentów ocenił, iż seniorzy są w dalszym ciągu wewnątrznie młodzi i starają się robić jak najwięcej i być jak najbardziej aktywni.

Pracownicy placówek senioralnych wskazywali na rodzaje uprawianej przez osoby starsze aktywności, pozwalające zachować sprawność umysłu i ciała. Podkreślali, że seniorzy odwiedzają biblioteki i nadrabiają zaległości w lekturze. Ponadto często wybierają takie formy spędzania czasu, które zmuszają ich do logicznego myślenia, aczkolwiek nie brakuje osób, które w dużej mierze korzystają z oferty telewizyjnej, oglądając filmy i ulubione seriale, ale także programy popularnonaukowe – seniorzy są bowiem ciekawi nowości, ciekawi świata. Seniorzy – zdaniem personelu placówek – bardzo często wybierają też spacer, prace w ogrodzie; coraz więcej osób starszych zaczyna korzystać z basenów, by w ten sposób aktywizować swój organizm. Ponadto w wypowiedziach pojawiła się kwestia zajęć tanecznych; jedna z pracownic klubu seniora trafnie zauważyła, że przez taniec ludzie starsi nie tylko utrzymują w sprawności swoje ciało, ale także realizują swoją pasję.

W opinii personelu spora część osób starszych dostrzega zależność między swoim stanem psychofizycznym a własną aktywnością. Wielu seniorów przekonało się, że trzeba uprawiać sport, zażywać ruchu, by zachować wydolność organizmu. Do takiej konkluzji sporo osób dochodzi przede wszystkim po zajęciach rehabilitacyjnych – zauważają bowiem, że ćwiczenia pomagają niwelować dolegliwości bólowe i przywracać pewien poziom sprawności. Pracownicy

mający wieloletnią styczność z seniorami dowodzą, że osoby starsze, które całe życie były aktywne i nie zatraciły swego wewnętrznego przymusu uprawiania ruchu – sportu, łatwiej pokonują trudy ćwiczeń fizycznych czy inne wysiłki niż ci, którzy dopiero w późnym etapie swojego życia rozpoczęli przygodę ze sportem. Osoby aktywne w okresie starości mają – zdaniem personelu placówek senioralnych – wyższe poczucie własnej wartości niż ich bierni rówieśnicy. Mają lepszą kondycję psychofizyczną i stąd czerpią chęci do udziału w różnego typu zajęciach. Potrafią dobrze wykorzystywać swoją sprawność.

A oto kilka dalszych istotnych spostrzeżeń personelu opiekuńczego w kwestii aktywności osób w wieku późnej już dorosłości, odnotowanych (wybiórco) w trakcie naszych badań:

- do aktywności motywują osoby starsze przede wszystkim członkowie rodziny, przyjaciele, a dodatkowo też lekarze, czy to pierwszego kontaktu, czy specjaliści, czynnikiem zaś motywującym jest głównie wewnętrzna potrzeba bycia w ruchu, chęć utrzymania sprawności i korzystnego wyglądu, pragnienie bycia przydatnym;

- każdy rodzaj aktywności przynosi wiele dobrego zarówno osobie starszej, jak i jej otoczeniu – senior, który nie zamyka się w domu, lecz wychodzi do ludzi i angażuje się w różnego rodzaju zajęcia, ma dzięki temu możliwość spojrzenia na rzeczywistość z innej perspektywy i staje się bardziej otwarty na innych, na ich opinie, a także na ich problemy i troski;

- osoby aktywne w wieku późno dorosłym chcą satysfakcji z życia, z przebywania wśród ludzi, czerpią radość z wszelkich kontaktów z blizniami, zwłaszcza z więzi z wnukami, potrafią dobrze sprawdzać się w roli dziadków;

- ludzie starsi, zwłaszcza ci aktywni, stanowią nieocenioną skarbnicę dla młodszych pokoleń – przekazują młodym nie tylko wiedzę, ale i szereg umiejętności oraz nakreślają odpowiednie postawy wobec ludzi, zwierząt, świata, a w szczególności uczą szacunku i wrażliwości wobec drugiego człowieka i wiary we własne siły i możliwości;

- seniorzy, którzy decydują się na udział w zajęciach grupowych, są zmotywowani i aktywni, chętnie dzielą się doświadczeniem i starają się współpracować między sobą, a często jest tak, że zaczynają rozglądać się za nowymi formami aktywności, szukają dodatkowych ofert;

- osoby starsze, które są aktywne w obszarze społecznym, czują się potrzebne nie tylko bliskim, ale także otoczeniu, a ich poziom samoakceptacji jest wyższy niż seniorów biernych – czują się one młode duchem, mają ogromne chęci do robienia czegoś pożytecznego w życiu, są otwarte na to, co nowe i nieznanne;

- prowadzenie przez seniorów aktywnej egzystencji pozwala im na znalezienie własnego satysfakcjonującego miejsca w środowisku po przejściu na emeryturę. Oni sami zauważają ogrom korzyści płynących z czynnego życia społecznościowego.

## Kilka słów zakończenia

Czas starości nie powinien kojarzyć się ze stagnacją, wycofaniem czy z zamknięciem się w swoich czterech ścianach. Konieczne jest wychodzenie do ludzi, żywy kontakt z otoczeniem, prowadzenie mimo podeszłego wieku aktywnego trybu życia. Powinien być to czas realizowania pasji, uczenia się nowości, zawierania nowych znajomości. Temat aktywności w życiu osób starszych jest szczególnie istotny. Świadomość tego, jak wiele korzyści niesie czynny udział w rozmaitych formach dobrego, pożytecznego dla zdrowia, ciała i umysłu spędzania czasu jest istotna i dla samych seniorów, i dla ich rodzin.

I dziś – co potwierdziły m.in. nasze badania – osoby starsze z reguły chcą być aktywne zarówno fizycznie, jak i mentalnie. Starają się angażować mniej lub bardziej w życie i czerpać z tego satysfakcję, czuć się ludźmi wciąż potrzebnymi i spełnionymi w działaniu.

Seniorzy prowadzący aktywny tryb życia są wartościowymi członkami rodziny. Świetnie rozumieją się z bliskimi, przekazują dobre wzorce zachowań i zdrowe zasady swoim wnukom.

Aktywność jest ważną wartością dla seniorów, ponieważ oddziałuje ona na każdą sferę ich życia; dzięki niej czują się oni wciąż jeszcze młodzi i samodzielni, mają dobre relacje z rodziną i otoczeniem, czują się pełnowartościowymi członkami społeczeństwa.

## Bibliografia

B ł a c h n i o A., *Starość non profit. Wolontariat na uniwersytetach trzeciego wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz 2012.

B r a u n - G a ł k o w s k a M., *Nowe role społeczne ludzi starych*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006.

C z e k a n o w s k i P., *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] *Polska starość*, red. B. Synak, Wydawnictwo UG, Gdańsk 2002.

H i l l R.D., *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2010.

S t e u d e n S., *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

W i l k T., *Czas wolny w starości a jakość życia*, [w:] *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, red. B. Juraś-Krawczyk, WSHE, Łódź 2007.

W o ł k Z., *Spoločno-kulturowe uwarunkowania aktywności osób w starszym wieku*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1999, z. 1.

W o r a c h - K a r d a s H., *Wydłużanie się średniego trwania życia w Polsce – aspekty demograficzne i środowiskowe*, „Gerontologia Polska” 1997, nr 4.

## SENIORS ABOUT THE IMPORTANCE OF ACTIVITY IN LATE ADULTHOOD

Research conducted among seniors participating in the meetings of some senior clubs and one of the houses daily stay in the Opole region, and among the staff of these centers allowed to know the opinions of older people on the importance of activity in their lives.

Of course, older people have different preferences as to the choice of forms of activity. However, there is no doubt that the possibility of being active is vital to every aspect of their lives: allows you to maintain ties and contacts with people and meet a number of projects, as well as for long maintain its vitality. Senior citizens are aware of the role of human activity in old age, see the benefits of running a viable mode of its existence.

**Keywords:** period late adulthood, forms of activity, social roles, involvement in family life

Karolina Faszyńska\*  
Karolina Korczewska\*\*

## Ruch i taniec w pracy z osobami starszymi Podsumowanie warsztatów twórczych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Opolu

W ramach działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu w latach 2013–2015 odbywały się warsztaty twórcze. Pierwszy cykl spotkań miał charakter interdyscyplinarny – seniorzy zapoznawali się z różnymi formami ekspresji artystycznej. Rok akademicki 2014/2015 poświęcony został wyłącznie aktywności ruchowo-tanecznej. W artykule realizatorki warsztatów dzielą się swoimi doświadczeniami, a także refleksjami nad pracą z osobami starszymi. Przybliżają czytelnikom genezę i cele zajęć. Przedstawiają sposób organizacji warsztatów oraz opisują grupę uczestników. W tekście zwrócono szczególną uwagę na korzyści wynikające z nauki tańca tudzież uprawiania ćwiczeń fizycznych w okresie późnej dorosłości.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna seniorów, pomyślne starzenie się, starość, uniwersytet trzeciego wieku, zajęcia ruchowo-taneczne dla osób starszych

### Sprawność fizyczna warunkiem pomyślnego starzenia się

Postęp cywilizacyjny przyczynił się do wydłużenia życia człowieka. Jeśli w okresie starości zachowuje się szeroko pojętą sprawność, bezsprzecznie jest to zjawisko pozytywne. Wszak „[...] organizm [...] jest genetycznie zaprogramowany na aktywny styl życia. Wszystkie funkcje życiowe sprowadzają się do ruchu nawet wtedy, gdy niewidoczne są jego zewnętrzne przejawy”<sup>1</sup>. Niestety, w obecnych czasach dąży się do ograniczenia lub całkowitej eliminacji tych czynności, które wymagają dodatkowej pracy mięśni. Jak się okazuje, polskie społeczeństwo ma nikłą wiedzę na temat pozytywnych aspektów wpływających z aktywności ruchowej.

„Z badań przeprowadzonych przez CBOS przed kilkoma laty wynika, że większość Polaków deklaruje troskę o swoje zdrowie jako najważniejszy cel swojego życia, lecz w świadomości naszych rodaków pojęcie zdrowia kojarzone jest raczej ze skutecznością leczenia i zwalczania

---

\* Mgr, Uniwersytet Opolski.

\*\* Mgr, Uniwersytet Opolski.

<sup>1</sup> A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie*, Warszawa 1999, s. 79.

choroby w stanie jej istnienia oraz [kondycją – K.F., K.K.] służby zdrowia, w mniejszym natomiast wymiarze cecha ta kojarzona jest z problematyką zapobiegania chorobie, prowadzenia zdrowego trybu życia i przestrzegania zaleceń profilaktyki zdrowia”<sup>2</sup>.

Na szczęście w ostatnich latach ogromnego znaczenia wśród ludzi starszych nabrała koncepcja pomyślnego starzenia się. Postępowanie według niej gwarantuje dobry stan zdrowia oraz zachowanie sprawności ruchowej i umysłowej przez wiele lat<sup>3</sup>. „Posiwiąta” część populacji wie, że aby móc w pełni cieszyć się życiem, należy się ruszać. Dzięki umiarkowanym, regularnym i nieobciążającym ćwiczeniom wykonywanie codziennych czynności okazuje się dla seniorów znacznie prostsze.

„Wszystkie dotychczasowe badania nad aktywnością fizyczną na gruncie poprawy czy też utrzymania zdrowia wskazują jednoznacznie, iż u osób aktywnych fizycznie w szybkim czasie poprawia się pojemność [...] płuc, następuje zwiększenie nośników tlenu w układzie krwionośnym i wzmocnienie mięśnia sercowego, obniża się ciśnienie tętnicze krwi, poprawiają się wskaźniki poziomu cholesterolu, wolnych kwasów tłuszczowych, glukozy, następuje spalanie tkanki tłuszczowej itd.”<sup>4</sup>.

Ruch „[...] poza ewidentnymi korzyściami zdrowotnymi [...] podnosi także walory estetyczne ciała; w wyniku ćwiczeń fizycznych sylwetka staje się smuklejsza, [jej – K.F., K.K.] proporcje [...] przedstawiają się korzystniej, [a – K.F., K.K.] sposób poruszania [...] staje się bardziej harmonijny”<sup>5</sup>.

W XXI w. seniorów spotkać można na basenie, w parku czy też w klubie fitness. Uprawiany sport staje się dla nich źródłem satysfakcji i generatorem endorfin – hormonów szczęścia, radości. Uwolnienie tych substancji wprowadza człowieka w doskonały nastrój, wyzwala pozytywną energię, niejednokrotnie doprowadza go do stanu euforii<sup>6</sup>. Osoby starsze rozpoczynające przygodę z ruchem muszą jednak mieć na uwadze to, że dobór aktywności jest kwestią zindywidualizowaną. Repertuar ćwiczeń powinien zależeć od stanu zdrowia jednostki i stopnia jej kondycji. Źle dopasowany naraża ją na kontuzję, a nawet śmierć. „Oczywiście trudno [...] o wypracowanie reguły i określenie, jaki wysiłek jest zbyt mały, aby przynieść korzyści zdrowotne, a jaki zbyt duży zagrażający zdrowiu”<sup>7</sup>. Przed podjęciem decyzji należy zatem skonsultować się z lekarzem, który pomoże dokonać wyboru odpowiedniego zestawu ćwiczeń. Profesor Ewa Kozdroń w jednym z wywiadów stwierdziła:

<sup>2</sup> A. R o n i k i e r, *Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia*, [w:] *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, red. J. Czerwiński, Olsztyn 2004, s. 21.

<sup>3</sup> R. J. K i j a k, Z. S z a r o t a, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013, s. 13.

<sup>4</sup> J. U r n i a ż, M. J u r g i e l e w i c z - U r n i a ż, *Znaczenie aktywności fizycznej i edukacji fizycznej w życiu współczesnego człowieka*, [w:] *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, red. J. Czerwiński, Olsztyn 2004, s. 36.

<sup>5</sup> A. O s t r o w s k a, *Styl życia...*, op.cit., s. 80.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 80.

<sup>7</sup> Ibidem, s. 82.

„[...] nie ma złego zdrowia – jest źle dobrana aktywność. Nie ruszasz się – nie żyjesz!”<sup>8</sup>.

Z reguły zaleca się, by jakikolwiek sport rozpocząć od najprostszych form ruchu, np. spaceru. Osoba starsza do tej aktywności może zachęcić swojego małżonka, wnuki albo dorosłe dzieci. Czas spędzony z bliskimi jest dodatkowym atutem, ponieważ „[...] dobre relacje w rodzinie bardzo znacząco [oddziałują – K.F., K.K.] m.in. na utrzymanie u ludzi starszych poczucia własnej wartości, użyteczności, na kształtowanie się pozytywnego bilansu życiowego, na optymistyczne (bo z poczuciem bezpieczeństwa) spojrzenie w przyszłość oraz odczuwanie radości «tu i teraz»”<sup>9</sup>. By nieco urozmaicić spacer, warto uprawiać chód z kijkami tzw. *nordic walking*. Paweł Rut wskazuje: „[...] dodatkowa praca rąk podczas marszu efektywnie wpływa na aktywność mięśni klatki piersiowej i obręczy barkowej, jak również wydatnie wspomaga dotlenienie organizmu”<sup>10</sup>.

### Aktywizacja seniorów na UTW w Opolu

Nie więc dziwnego, że wiele instytucji lub organizacji wspiera ludzi starszych w realizowaniu koncepcji pozytywnego starzenia się. Jedną z takich placówek jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. Tutaj to, za sprawą aktywizacji intelektualnej, psychicznej i fizycznej, dąży się do zmiany biernej egzystencji seniorów na czynną. Słuchacze mogą uczestniczyć w zajęciach: oświatowych, kulturalno-artystycznych, rekreacyjno-sportowych, jak również brać udział w spotkaniach o charakterze towarzysko-rozrywkowym<sup>11</sup>. Tak właśnie jest na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Opolu. Obok wykładów odbywają się lekcje języków: angielskiego, niemieckiego, francuskiego i włoskiego. Prężnie działa sekcja plastyczna oraz komputerowa. Niestety, zajęcia związane z ekspresją przez sztukę zajmują marginalną pozycję.

W odpowiedzi na te braki powstały warsztaty twórcze, nastawione „[...] nie tyle [na – K.F., K.K.] ćwiczeni[e] jakiejś konkretnej umiejętności, ale stopniowy rozw[ój] zespołu różnych, uniwersalnych dyspozycji psychofizycznych

---

<sup>8</sup> Za: E. P i ł a t, *Nie ruszasz się, nie żyjesz!* [<http://www.utw.uj.edu.pl/ksztalcenie/warto-wiedziec/aktywnosc-fizyczna>], dostęp: 8 listopad 2015 r.

<sup>9</sup> A. T o k a j, *Rodzina w życiu seniora a przebieg procesu jego adaptacji do starości*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, red. A. Fabiś, Sosnowiec 2005, s. 44.

<sup>10</sup> P. R u t, *Prozdrowotny aspekt rekreacji ruchowej na przykładzie wybranej grupy mieszkańców województwa podkarpackiego w wieku 55–65 lat*, [w:] *Aktywność fizyczna jako czynnik usprawniający rozwój i zdrowie*, red. A. Dencikowska, S. Drozd, W. Czarny, Rzeszów 2008, s. 112.

<sup>11</sup> T. A l e k s a n d e r, *Andragogika. Podręcznik dla studentów szkół wyższych*, Ostrowiec Świętokrzyski 2002, s. 297–298.



poprzez udział w działaniach”<sup>12</sup>. Główną ideą zajęć było propagowanie zachowań ukierunkowanych na kreatywność.

„Twórczość stanowi podstawę samorealizacji, wpływa na harmonijny rozwój człowieka, jest wartością nadającą życiu sens. Aktywność twórcza wzbogaca i intensyfikuje rozwój jednostki. Twórczość postrzega się jako otwartą postawę wobec świata i nowych doświadczeń, a także jako styl życia wyrażający się w spontanicznej ekspresji”<sup>13</sup>.

Ponadto warsztaty miały promować korzystny wizerunek ludzi starszych oraz wzbogacić ofertę zajęć na polskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

### **Warsztaty twórcze – zajęcia promujące zdrowy styl życia**

Do realizacji inicjatywy przystąpiono w połowie 2013 roku. W pierwszej kolejności pomysłodawczynie wstąpiły do Sekcji Gerontopedagogów działającej przy Kole Pedagogów Uniwersytetu Opolskiego. Nawiązały również współpracę z zarządem miejscowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Ich poczynania odniosły skutek i otrzymały zgodę na prowadzenie warsztatów twórczych. Zajęcia te przybrały formę studenckiego wolontariatu, ponieważ zostały objęte patronatem uczelni wyższej. Finalnym krokiem w czynnościach organizacyjnych były zapisy uczestników. W tym celu opracowano ulotki informacyjne oraz formularze zgłoszeniowe, które udostępniono każdej zainteresowanej osobie. Seniorzy mogli zapoznać się z prospektami i zdecydować, czy przedstawiona im propozycja jest dla nich atrakcyjna, czy też nie.

W roku akademickim 2013/2014 warsztaty twórcze miały charakter interdyscyplinarny. Odbywały się raz w miesiącu przez sto dwadzieścia minut. Studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogli wziąć udział w warsztatach, w których pojawiały się elementy różnych dziedzin sztuki tj.: plastyki, literatury, muzyki, tańca. Po przeprowadzeniu wszystkich zaplanowanych zajęć można było już wyciągnąć istotne wnioski, i na ich podstawie ustalić program na kolejne dwa semestry. Organizatorki dokonały tego, opierając się na wnikliwej samoocenie, własnym doświadczeniu oraz rozmowach przeprowadzonych z członkami grupy. Jak się okazało, najmniejszą liczbę uczestników odnotowano na spotkaniach literackich, największą natomiast na ruchowo-tanecznych. Być może seniorzy rezygnowali ze spotkań, na których przedstawiano wyselekcjonowaną literaturę, gdyż omawiane pozycje nie wzbudzały ich zainteresowania. W przypadku zajęć tanecznych pierwszoplanową rolę odegrała świadomość, iż czynnikami umożliwiającymi pomyślne starzenie się są sport i rekreacja.

---

<sup>12</sup> M. Stańko-Kaczmarek, *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*, Difin, Warszawa 2013, s. 63.

<sup>13</sup> K. Lasocińska, J.K. Wawrzyniak, *Autobiografia jako twórcze wyzwanie*, Warszawa 2013, s. 20.

Opierając się na wynikach ewaluacji zajęć, rok akademicki 2014/2015 poświęcony został wyłącznie edukacji fizycznej. Ruch, który przynosi wiele korzystnych, namacalnych efektów, jest jednocześnie uczestnictwem „[...] w procesie twórczym w odniesieniu do swojej osoby”<sup>14</sup>. Warsztaty nie miały ingerować w sprawność motoryczną uczestników czy też leczyć ich dolegliwości somatycznych. Istotą spotkań było „[...] wzbudzenie [...] chęci do samodzielnego kultywowania własnej zdrowotności poprzez podejmowanie czynności temu sprzyjających [...]”<sup>15</sup>. Zajęcia przypominały seniorom o korzystnym wpływie aktywności fizycznej na zdrowie, psychikę i procesy poznawcze.

Zajęcia ruchowo-taneczne przeznaczone dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu organizowane były w Studenckim Centrum Kultury. W budynku jest przestronna sala taneczna, wyposażona w profesjonalny sprzęt nagłaśniający. Dodatkowo atutem tego pomieszczenia są rozmieszczone na ścianach lustra, które pozwalają kontrolować, a tym samym doskonalić ruchy ciała.

W wymienionym miejscu seniorzy spotykali się regularnie, tj. dwa razy w miesiącu, o stałej porze. Terminy spotkań ustalano przy współudziale członków grupy. Z ich inicjatywy warsztaty odbywały się przed południem. Zdaniem uczestników godziny te sprzyjały wysiłkowi fizycznemu. Zajęcia podzielono na dwa bloki. Każdy z nich trwał czterdzieści pięć minut. W pierwszej połowie wykonywane były ćwiczenia w formie ściślejszej, w drugiej natomiast odbywała się nauka tańca. Kwadrans poprzedzający warsztaty przeznaczony był zawsze na sprawy natury organizacyjnej. Czas ten wykorzystywano na założenie stroju sportowego, wywietrzenie sali, przygotowanie środków dydaktycznych, tj. nagrań dźwiękowych i innych pomocy niezbędnych do realizacji poszczególnych spotkań.

Działania prowadzone w ramach warsztatów twórczych nie opierały się na ustalonym wcześniej harmonogramie. Treść następujących kolejno po sobie zajęć często zależała od propozycji seniorów. Wyraźnie mówili oni o swoich oczekiwaniach. Sugerowali, jaki taniec lub jaki rodzaj gimnastyki wzbudził ich zainteresowanie. Żeńskie grono prosiło np. o zaprezentowanie ćwiczeń ujędrniających zwiotczące mięśnie tylnej części ramion, tzw. pelikanów. W przypadku nauki tańca – istotnym czynnikiem kształtującym przebieg określonego spotkania był stopień opanowania kroków z zajęć wcześniejszych.

Niewątpliwie przy planowaniu warsztatów pomocna okazała się literatura fachowa – książki i czasopisma traktujące o wychowaniu fizycznym, choreoterapii, kwestiach zdrowotnych, problematyce gerontologicznej. Wiele pomysłów zaczerpnięto z internetu. W sieci można bowiem znaleźć strony oraz

<sup>14</sup> H. K u ń s k i, *Trening zdrowotny osób dorosłych*, „Lider” 2003, nr spec., s. 20.

<sup>15</sup> A. P a ń c k i, *Wychowanie fizyczne – ucznia późnej dorosłości*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 7, s. 5.

filmy instruktażowe – nierzadko zagraniczne – poświęcone aktywności ruchowej ludzi po sześćdziesiątym roku życia.

Warsztaty twórcze miały formę teoretyczno-praktyczną. Nie tylko uczyły sekwencji ruchów oraz układów choreograficznych, ale także przybliżały historię tańca i tłumaczyły wpływ poszczególnych ćwiczeń fizycznych na wybrane partie ciała. Prócz tego seniorzy mogli zapoznać się z różnymi gatunkami muzycznymi, odmiennymi pod względem dynamiki, rytmu, tempa. Spotkania uzmysłowiły uczestnikom, że muzyka wpływa „[...] na emocjonalną sferę osobowości, [...] uspokaja, usypia, rozluźnia, pobudza, aktywizuje, mobilizuje i działa antydepresyjnie, ułatwia poznanie świata marzeń, pragnień, [...] obaw, rozwija wyobraźnię, inteligencję, [...] wprowadza ład i dyscyplinę”<sup>16</sup>.

W części poświęconej gimnastyce dominowały: aerobik, fitness oraz stretching. Zaproponowane ćwiczenia w szczególności angażowały mięśnia: grzbietu, karku, klatki piersiowej, dolnych i górnych kończyn ciała. Wzmacniały one m.in. takie stawy jak: barkowy, biodrowy, dłoni, kolanowy, krzyżowy, łokciowy, skokowy. Sekwencje ruchów wykonywane były w pozycji leżącej, siedzącej (na krzesłkach) bądź stojącej. Krótka dziesięciominutowa rozgrzewka zawsze poprzedzała właściwy zestaw ćwiczeń. Ze względu na brak profesjonalnych przyrządów i urządzeń sportowych gimnastykę dobierano tak, by nie wymagała ona ich użycia. W zamian za to korzystano z przyborów, które uznać można za nietypowe. Przykładowo były nimi balony lub napełnione wodą plastikowe półlitrowe butelki. Elementy te uatrakcyjniali zajęcia, dostarczały nowych wrażeń, wprowadzały nutę świeżości do tradycyjnych form ruchu.

Jedno w całym cyklu spotkań zorganizowano na świeżym powietrzu. Spacer po Opolu przeplatał się z gimnastyką w miejscach użyteczności publicznej. Ławka, drzewo i barierka służyły za pomoce wspierające kondycję ćwiczącego. Zajęcia w terenie miały również swoje drugie oblicze. Dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku była to przede wszystkim lekcja odwagi. Z kolei dla wszystkich tych, którzy im się przyglądali – nauka tolerancji. Ćwiczący seniorzy wzbudzali niemałe zainteresowanie przechodniów. Z ust tych ostatnich padały zarówno życzliwe, jak i nieprzychylnie komentarze. Jakikolwiek one by były – aktywne fizycznie osoby starsze potwierdziły, że żyją wbrew schematom i stereotypom. Pokazały, że starość nie jest bierna, nudna, zniedołężniała.

Człowiek w okresie późnej dorosłości boryka się z wieloma problemami charakterystycznymi dla tego etapu życia. Choroba, samotność, utrata bliskich, przejście na emeryturę itd. to tylko niektóre z wielu przyczyn wywołujących gniew, frustrację czy lęk. Przytaczane negatywne stany psychiczne zniwelować mogą techniki relaksacyjne. Na warsztatach twórczych zaznajomiono

---

<sup>16</sup> M. K a n i a, *Taniec w życiu człowieka*, „Lider” 2005, nr 5, s. 18.

seniorów z jogą oraz Tai-Chi. Te dwa dalekowschodnie systemy ćwiczeń są w szczególności rekomendowane dla osób powyżej sześćdziesiątki, albowiem „[...] wykonanie każdego ruchu angażuje całe ciało w sposób zrównoważony i zharmonizowany [...] Nie występuje tu nadmierny wysiłek i tym samym ryzyko urazu”<sup>17</sup>. W jodze tudzież w Tai-Chi kładzie się nacisk na zdolność regulowania procesu oddychania, rozciąganie różnych partii mięśniowych, umiejętność utrzymania równowagi.

Taniec to przyjaciel ludzi starszych. Jego korzystne właściwości znane są już od dawien dawna. Podczas drugiej części warsztatów twórczych proponowano więc naukę tańców: integracyjnych (Specknerin, Swing w uliczce, Taniec belgijski), towarzyskich (jive, walc angielski), użytkowych (salsa solo, tango solo) oraz układów choreograficznych stworzonych do utworów muzycznych („Macarena”, „Sirtaki”, „Yolanda”). Jak łatwo zauważyć, wywodzą się one z różnych stron świata. Niektóre wymagają towarzystwa partnera, inne natomiast można tańczyć indywidualnie bądź grupowo. W wymienionych tańcach występują stosunkowo proste, niezmiennie elementy. Próżno szukać w nich ruchów improwizowanych, gdyż wszystkie osoby wykonują identyczne kroki. Tańce te są zatem z łatwością przyswajane przez osoby starsze. Poruszając się w rytm muzyki

„[...] zapominamy o problemach, uwalniamy swe ciało od nagromadzonych napięć. Możemy się rozluźnić i odprężyć. Powtarzając sekwencje kroków i gestów, skupiamy uwagę, ćwiczymy koncentrację, [...] odkrywamy swój twórczy potencjał. Tańcząc poznajemy swoje ciało, uczymy się akceptować jego możliwości i ograniczenia [...] Wytwarzane pod wpływem ruchu endorfiny [...] działają jak lekarstwo”<sup>18</sup>.

Żeby nie przemęczać uczestników zarówno gimnastykę, jak i tańce dobierano pod kątem ich możliwości, tj. siły oraz wytrzymałości ćwiczących. Co kwadrans zarządzano pięcio-, a nawet dziesięciominutową przerwę. Jak słusznie zauważa Kinga Wiśniewska-Roszkowska: „W drugiej połowie życia [...] uprawiamy sporty dla przyjemności i pożytku, nigdy [...] dla popisywania się”<sup>19</sup>. Zgodnie z tą radą ludzie starsi powinni wsłuchać się w swój organizm. Wziąć pod uwagę ograniczenia zdrowotne, ocenić własną sprawność. Trzeba uczyć seniorów na niepokojące objawy, które wysyła ich ciało. Muszą wtedy natychmiast przerwać wykonywanie ćwiczeń, jeżeli te sprawiają im ból lub wywołują złe samopoczucie. Takie symptomy mogą oznaczać, że wysiłek fizyczny jest zbyt intensywny dla konkretnej osoby bądź świadczyć o utajonej chorobie.

---

<sup>17</sup> A. Makareczuk, M. Andrzejczyk, *Ćwiczenia relaksacyjne Tai Chi – wpływ na zdrowie i jakość życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2014, nr 5, s. 36.

<sup>18</sup> A. Mendak, *Życie jest tańcem*, „Charaktery” 2002, nr 5, s. 42.

<sup>19</sup> K. Wiśniewska-Roszkowska, A. Jedynicki, W. Ziółkowski, *Bądź sprawny przez całe życie. Gimnastyka dla osób starszych o różnym stopniu sprawności*, Warszawa 1978, s. 4.

Biorąc pod uwagę całą populację słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu, przychodzących na warsztaty twórcze było stosunkowo niewiele. Na spotkania uczęszczało raptem piętnaście osób. Incydentalnie krąg gimnastykujących się ulegał zmianie. Niektórzy seniorzy zrezygnowali z warsztatów ze względu na słabą motywację, ewentualnie alternatywną formę spędzania czasu wolnego. Byli też tacy, którym na drodze do aktywnego życia stanęły kłopoty zdrowotne, nadmiar codziennych obowiązków, konieczność pobytu u krewnych mieszkających za granicą. W tym małym gronie narodziły się jednak trwałe znajomości oraz przyjaźnie. Być może przyczynił się do tego taniec, który jak wiadomo prowadzi do „[...] wytworzenia silnej więzi opartej na zaufaniu i szacunku. Taniec jest sposobem na odnalezienie płaszczyzny porozumienia, na otwarcie się na drugiego człowieka [...]”<sup>20</sup>.

Chociaż na zajęciach mile widziany był każdy zwolennik umiarkowanego wysiłku fizycznego, to wokół warsztatów twórczych uformowało się środowisko mocno sfeminizowane. Do zespołu ćwiczących senierek dołączyło tylko dwóch mężczyzn. Paniom przychodzącym na spotkania było zdecydowanie „[...] bliżej [...] do niemieckie[j] emeryt[ki], któr[a] [...] korzysta [...] z życia, niż do babci-Polki, która poświęca się rodzinie i nie ma własnych potrzeb”<sup>21</sup>. U kobiet tych dominowała znaczna chęć samorealizacji. Nie wstydziły się własnego wieku, akceptowały zachodzące na ich ciele zmiany zewnętrzne. Wolne od wszelkich kompleksów potrafiły cieszyć się z każdej zaproponowanej im chwili ruchu. Uczestniczkom warsztatów twórczych nie sposób było odmówić energii oraz zapału do działania. Oddawały się one różnym formom aktywności. O ich zaangażowaniu w warsztaty świadczyć mogą: punktualność, usprawnianie nieobecności z dużym wyprzedzeniem, przynoszenie stroju na zmianę, współuczestniczenie w planowaniu zajęć. Przebojowość, spontaniczność i otwartość na nowe doznania to przymioty wyróżniające te seniorki spośród innych członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu.

### **Analiza i ocena warsztatów twórczych**

Organizację warsztatów twórczych należy uznać za udaną. Seniorzy z aprobatą wypowiadali się na ich temat. Wielokrotnie chwalili formę, w jakiej zajęcia były prowadzone. Po zakończeniu zarówno pierwszej, jak i drugiej edycji uczestnicy przejawiali duże zainteresowanie kolejnym cyklem spotkań. Dzięki sugestiom seniorów praca warsztatów w roku akademickim 2014/2015 skupiła się wyłącznie na aktywności fizycznej. Kluczem do sukcesu okazało się więc uwzględnienie potrzeb grupy, do której były one kierowane. Warto nadmienić

<sup>20</sup> A. Mendak, *Życie jest tańcem...*, op.cit., s. 42.

<sup>21</sup> *Zoom na UTW. Raport z badania*, red. A. Gołdys, Ł. Krzyżanowska, M. Stec, Ł. Ostrowski, Warszawa 2012, s. 104, [[http://zoomnautw.pl/wp-content/uploads/2012/05/Zoom\\_na\\_UTW\\_RAPORT\\_calosciowy\\_www.pdf](http://zoomnautw.pl/wp-content/uploads/2012/05/Zoom_na_UTW_RAPORT_calosciowy_www.pdf)], dostęp: 11.11.2015.

nić, że wcześniejsza seria warsztatów – choć bardziej innowacyjna – cieszyła się zdecydowanie mniejszą popularnością. Być może proponowana tematyka była zbyt rozległa. Połączenie różnych form aktywności twórczej wymagało od uczestników dużej otwartości i chęci doświadczania nowych doznań, czasami przygotowania w domu (np. wypożyczenia książki i przeczytania jej fragmentu). U osób, które nie czuły się pewnie w danej dziedzinie sztuki, dało się momentami zauważyć niechęć, znudzenie oraz zmęczenie. Seniorzy tacy albo opuszczali zaplanowane zajęcia, albo podchodzili do nich z mniejszym entuzjazmem i zaangażowaniem.

Na pozytywny odbiór drugiej edycji warsztatów złożyło się szereg elementów. Pierwszym z nich było rozreklamowanie zajęć wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu. Zastosowane tu zostały dwa działania marketingowe: reklama graficzna w formie ulotek oraz zachęcanie do udziału w spotkaniach poprzez bezpośredni kontakt. Z czasem seniorzy polecali warsztaty swoim znajomym, wtedy liczba uczestników znacząco wzrastała. Istotne okazało się również to, iż w Opolu jest mało nieodpłatnych form spędzania czasu wolnego, skierowanych do ludzi powyżej 60. roku życia. Warsztaty twórcze nie miały więc zbyt dużej konkurencji. Niebagatelną rolę odegrały: doświadczenie, zainteresowania naukowe i kwalifikacje zawodowe organizatorek oraz poznanie preferencji konkretnych osób – potencjalnych uczestników. Przy tworzeniu właściwej oferty nieocenione okazały się interakcje między prowadzącymi a uczestnikami. Również dogodne miejsce spotkań – Studenckie Centrum Kultury – ułatwiło seniorom dotarcie na zajęcia. Profesjonalnie wyposażona sala taneczna w istotnym stopniu podniosła atrakcyjność warsztatów. Duże lustra, w których można obserwować i doskonalić ruchy ciała oraz odpowiednie nagłośnienie pomogły wczuć się w atmosferę zajęć.

Oprócz czynników decydujących o sukcesie warsztatów twórczych pojawiły się także przeszkody oraz drobne porażki. Najistotniejszy okazał się deficyt sprzętu sportowego – często niezbędnego – ułatwiającego wykonywanie ćwiczeń. Choć każdą formę aktywności można odpowiednio modyfikować, to dostęp do specjalistycznych przyrządów byłby dużym udogodnieniem. Niemożność kupna czy wypożyczenia akcesoriów wynikała z niewystarczających środków pieniężnych. Zajęcia miały formę bezpłatną, stąd też każde drobne wydatki (np. woda mineralna dla ćwiczących) finansowane były przez organizatorki. Utrudnieniem okazał się również brak wsparcia ze strony osób profesjonalnie zajmujących się sportem. Prowadzące ze względu na wykształcenie gerontologiczne musiały poddawać każde ćwiczenie wnikliwej analizie. Wszystko w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo seniorów. Poza tym gościnne wizyty instruktora tańca lub sportu niewątpliwie urozmaiciłyby spotkania.

Za mankament warsztatów twórczych można uznać małą liczbę mężczyzn wśród ogółu uczestników, na co prowadzące nie miały jednak wpływu. Usprawiedliwieniem i wytłumaczeniem mogą być badania statystyczne.



Dowodzą one, że generalnie uniwersytety trzeciego wieku są mocno sfeminizowane. Kobiety mają bowiem lepsze zdrowie, dłużej żyją, chętniej angażują się w inicjatywy społeczne, są bardziej pewne siebie i otwarte na nowości. Mężczyźni w wieku senioralnym wykazują mniejsze zainteresowanie aktywnościami społecznymi, chcą być bardziej niezależni. Prawdopodobnie te czynniki były główną przyczyną ich niskiej frekwencji. Wyściem z tej sytuacji mogłoby się okazać zapraszanie na zajęcia mężów, partnerów, krewnych czy znajomych uczestniczek oraz proponowanie ćwiczeń, które postrzegane są jako bardziej męskie.

Zgodnie z pierwotnym założeniem kolejna edycja warsztatów twórczych powinna obejmować obszar aktywności twórczej, np. plastykę bądź literaturę. Skoro jednak seniorzy wolą zajęcia, na których proponowane są proste formy ruchu, warto byłoby pomyśleć o kontynuowaniu spotkań w ich sprawdzonej formie. Należałoby wtedy zmienić nazwę na bardziej jednoznaczną, gdyż określenie „warsztaty twórcze” nie kojarzy się w żaden sposób z aktywnością fizyczną. Konieczne wydaje się być również zwiększenie budżetu przez znalezienie sponsorów udostępniających nie tylko lokal, ale też specjalistyczny sprzęt sportowy. Innymi kwestiami wymagającymi rozwiązania są: usystematyzowanie toku zajęć przez ustalenie szczegółowego harmonogramu, zwiększenie częstotliwości warsztatów, a także zapraszanie specjalistów z różnych dziedzin sportu.

Niewykluczone, że warsztaty scharakteryzowane w tym artykule zainspirują kadrę nauczającą na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce. Warsztaty twórcze to przecież dobra praktyka – praktyka warta naśladowania. Poczynione na kilku stronach rozważania bezsprzecznie dowodzą, iż receptą na witalną starość jest po prostu działanie. Dobrym podsumowaniem zdają się tu być słowa Katarzyny Uzar-Szcześniak:

„Aktywny tryb życia może owocować: lepszą kondycją psychofizyczną, poczuciem sensu i celowości codziennego życia (związek z kreatywnością, poczuciem własnej wartości i kompetencji), akceptacją oraz dystansem wobec zmian i ograniczeń starości, redukcją poczucia izolacji i samotności. Aktywność jest także istotnym wymiarem procesów edukacji i samowychowania seniorów, które niwelują społeczne stereotypy starości biernej i zależnej”<sup>22</sup>.

## Bibliografia

A l e k s a n d e r T., *Andragogika. Podręcznik dla studentów szkół wyższych*, Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości, Ostrowiec Świętokrzyski 2002.

K a n i a M., *Taniec w życiu człowieka*, „Lider” 2005, nr 5.

K i j a k R.J., S z a r o t a Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.

---

<sup>22</sup> K. U z a r - S z c z e ś n i a k, *Między aktywnością a przeaktywizowaniem – o adekwatne postawy antropologiczne aktywizacji seniorów*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, red. M. Wnuk-Olenicz, Toruń 2015, s. 12.

- Kuński H., *Trening zdrowotny osób dorosłych*, „Lider” 2003, nr spec.
- Lasocińska K., Wawrzyniak J.K., *Autobiografia jako twórcze wyzwanie*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2013.
- Makarczuk A., Andrzejczyk M., *Ćwiczenia relaksacyjne Tai Chi – wpływ na zdrowie i jakość życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2014, nr 5.
- Mendak A., *Życie jest tańcem*, „Charaktery” 2002, nr 5.
- Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999.
- Pawłucki A., *Wychowanie fizyczne – uczenia późnej dorosłości*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 7.
- Piłat E., *Nie ruszasz się, nie żyjesz!* [<http://www.utw.uj.edu.pl/ksztalcenie/warto-wiedziec/aktywnosc-fizyczna>], dostęp: 8.11.2015.
- Ronkier A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia*, [w:] *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, red. J. Czerwiński, Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2004.
- Rut P., *Prozdrowotny aspekt rekreacji ruchowej na przykładzie wybranej grupy mieszkańców województwa podkarpackiego w wieku 55-65 lat*, [w:] *Aktywność fizyczna jako czynnik usprawniający rozwój i zdrowie*, red. A. Dencikowska, S. Drozd, W. Czarny, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2008.
- Stańko-Kaczmarek M., *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*, Difin, Warszawa 2013.
- Tokaj A., *Rodzina w życiu seniora a przebieg procesu jego adaptacji do starości*, [w:] *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie. Wybrane zagadnienia współczesnej gerontologii*, red. A. Fabiś, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu w Sosnowcu, Sosnowiec 2005.
- Urniał J., Jurgielewicz-Urniał M., *Znaczenie aktywności fizycznej i edukacji fizycznej w życiu współczesnego człowieka*, [w:] *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, red. J. Czerwiński, Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2004.
- Uzar-Szczeciński K., *Między aktywnością a przeaktywizowaniem – o adekwatne postawy antropologiczne aktywizacji seniorów*, [w:] *Problemy i szanse rozwoju osób starszych w społeczeństwie polskim*, red. M. Wnuk-Olenicz, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2015.
- Wiśniewska-Roszkowska K., Jedyniecki A., Ziółkowski W., *Bądź sprawny przez całe życie. Gimnastyka dla osób starszych o różnym stopniu sprawności*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1978.
- Zoom na UTW. *Raport z badania*, red. A. Gołdys, Ł. Krzyżanowska, M. Stec, Ł. Ostrowski, Warszawa 2012 [[http://zoomnautw.pl/wp-content/uploads/2012/05/Zoom\\_na\\_UTW\\_RAPORT\\_calosciowy\\_www.pdf](http://zoomnautw.pl/wp-content/uploads/2012/05/Zoom_na_UTW_RAPORT_calosciowy_www.pdf)], dostęp: 11.11.2015.

MOVEMENT AND DANCE IN WORK WITH OLDER PEOPLE  
SUMMARY OF CREATIVE WORKSHOP AT THE UNIVERSITY  
OF THE THIRD AGE IN OPOLE

Within the activity of the University of the Third Age in Opole in the years 2013–2015 Creative Workshops took place. The first cycle of meetings was of interdisciplinary nature – the seniors learnt about various forms of artistic expression. The academic year 2014/2015 was devoted exclusively to movement and dancing



activities. In the article the organizers of the workshops share their experiences as well as reflections concerning the work with older people. They introduce to the readers the genesis and goals of the classes. They present the way of workshop organisation and describe the group of participants. Special attention was paid to benefits resulting from learning to dance as well as physical exercises in the period of late adulthood.

**Keywords:** physical activity of seniors, successful aging, old age, university of the third age, movement and dancing classes for older people

Zdzisław Markiewicz\*

## Miejsce superwizji klinicznej w domach pomocy społecznej

U ludzi starszych wraz z wiekiem pogłębia się zapotrzebowanie na szereg specjalistycznych usług. Pojawia się konieczność dostarczania tej grupie adekwatnych usług medycznych, psychologicznych, społecznych i innych, służących utrzymaniu człowieka w jak najlepszej kondycji psychofizycznej przez jak najdłuższy czas. Jednymi z miejsc, które ustawowo upoważnione jest do świadczenia tego typu usług i pomocy w sposób kompleksowy są domy pomocy społecznej. Działalność tych placówek i zakres świadczeń obwarowana jest szeregiem rygorystycznych zapisów, których celem jest zabezpieczenie praw przebywających tam osób. W niniejszej publikacji autor przedstawia stan prawny i pozycję podopiecznego w przestrzeni działalności domu pomocy, dowodząc na podstawie przeprowadzonych badań, że pobyt osoby starszej w takiej placówce może czasami, zamiast spokoju i bezpieczeństwa, być źródłem frustracji i kryzysów emocjonalnych. W dalszej części proponuje implantację obowiązkowej superwizji klinicznej w obszar działalności takich placówek, opisując w zarysie jej koncepcji korzyści płynące dla podopiecznych, personelu i instytucji.

**Słowa kluczowe:** polityka senioralna, dom pomocy społecznej, superwizja kliniczna, superwizor, ocena jakości usług, analiza pracy dps, potrzeby seniorów, potrzeby pracowników dps

Zofia Szarota, opisując emocje towarzyszące osobom starszym decydującym się na usługi całodobowych placówek opiekuńczych, w rozważaniach zawartych w jednej ze swoich publikacji na temat problemów starszych osób, wskazuje, że już sama decyzja o zamieszkaniu w domu pomocy społecznej jest trudna, ponieważ oznacza diametralną zmianę życiową. Opuszczenie własnego mieszkania dla wielu jest rozstrzygnięciem ostatecznym, decyzją podejmowaną w obliczu uświadomienia sobie utraty własnej niezależności, zgodą na funkcjonowanie w warunkach instytucji totalnej. Zwraca uwagę, że co prawda placówka pomocowa nie jest zamknięta – można tam przebywać w określonym kontraktem czasie – ale też można dożyć końca swoich dni<sup>1</sup>, co dodatkowo pogłębia rozterki, szczególnie w momencie, gdy taką decyzję trzeba podjąć nagle, niezwłocznie. B. Szatur-Jaworska, analizując emocje i stresy

---

\* Dr, Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.

<sup>1</sup> S z a r o t a, *Wsparcie społeczne i polityka społeczna wobec późnej dorosłości i starości*, [w:] R. K i j a k, Z. S z a r o t a, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, IRSS, Warszawa 2013, s. 39.

związane z doświadczaniem starości, dostrzega, że starzenie się stanowi dla każdego człowieka wyzwanie, i nie każdy potrafi prawidłowo przystosować się do starości<sup>2</sup>. Do domów pomocy trafiają więc zarówno osoby przygotowane, przystosowane do starości, jak i te mające problem z odnalezieniem się w późnej dorosłości. Nikt specjalnie nie bada seniorów, nie diagnozuje ich i nie stawia ocen opisujących stopień radzenia sobie z problemami emocjonalnymi, akceptacją ograniczeń związanych ze zmianą miejsca zamieszkania przed przyjęciem do placówki. Przemyślane, w pełni zaakceptowane przez nich same, własne ich decyzje o opuszczeniu swojego dotychczasowego domu należą do rzadkości. Częściej jest to zgoda stanowiąca odpowiedź na postrzeganie swojej obecnej sytuacji jako beznadziejnej, dla której jedynym pozytywnym rozwiązaniem jest pobyt w placówce, do czego zwykle namawia rodzina, znajomi bądź pracownik socjalny. Ludzie starsi mają swoje wyobrażenie o tego typu miejscach najczęściej kojarzone z nazwą „dom starców”, to znaczy, kątem, w którym powinni dożyć końca swoich dni. Dlatego szczególnie ważne, by w wyspecjalizowanych miejscach stałego pobytu starszych osób zależnych zachowywano wysokie standardy pracy, żeby osoby tam przebywające nie traktowały swego pobytu jako boży dopust albo milcząco akceptowały swój stan apatii, racjonalizując go słowami: „widać tak musi być na stare lata”; by od chwili przekroczenia progu mogły mieć nadzieję, że można jeszcze coś dla siebie i innych zrobić. Dbałość o jakość pracy jest tym bardziej istotna, że z reguły tego typu instytucje działają w warunkach silnie hermetycznych, co może sprzyjać różnego rodzaju deformacjom ich funkcjonowania, w następstwie których mogą być naruszane prawa przebywających tam pensjonariuszy. Ryzyko takie potęguje zazwyczaj zawierający się pomiędzy mieszkańcami a personelem szczególnie rodzaj więzi, opartej często na poczuciu zależności ze swej natury słabszych pensjonariuszy od personelu. Stąd, w następstwie znacznego uzależnienia, podopieczni mogą częściej godzić się na nieprofesjonalne traktowanie i naruszanie ich dóbr, w nadziei nagrody w postaci np. obietnicy dobrych stosunków z opiekunami i poczucia jako takiego bezpieczeństwa. W takich okolicznościach łatwo o ryzyko trwałego ukształtowania relacji w sposób niewłaściwy, który z czasem może stać się patologicznym standardem, kiedy to świadczona przez personel „pomoc” częściej kojarzona będzie jedynie z grą podporządkowującą podopiecznych. A wtedy pracownicy zamiast rzeczywiście pomagać pensjonariuszom, wykorzystywać będą techniki, instrumenty i narzędzia wpływu właściwe bardziej osobom sprawującym władzę niż będącym w służbie. W perspektywie opiekunowie i administracja tych placówek mogą stracić z pola widzenia przypisane ustawowo cele, im-

---

<sup>2</sup> Za: R.J. K i j a k, *Spoleczne doświadczanie starości – postawy wobec ludzi starszych i ich jakość życia*, [w:] R.J. K i j a k, Z. S z a r o t a, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, IRSS, Warszawa 2013, s. 89.

plantując w ich miejsce własne zasady, niekoniecznie kompatybilne z intencjami ustawodawcy. Dla podopiecznego, w takich niekorzystnych okolicznościach, ostatnie lata czy dni życia w domu pomocy staną się jedynie pasmem trudnych do zniesienia, bolesnych chwil (które personel też im zresztą jakoś fałszywie zrationalizuje), za które w dodatku zapłaci z własnego portfela on oraz, jeśli będzie taka potrzeba, dołoży się rodzina i lokalny samorząd.

### **Jakie mamy domy i jakie świadczą podstawowe usługi?**

Domy pomocy społecznej jako placówki zdefiniowane w rozdz. 2 ustawy o pomocy społecznej<sup>3</sup>, powinny świadczyć usługi określone zapisami w Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 r.<sup>4</sup>. Wymieniono tam zasady funkcjonowania poszczególnych typów domów, obowiązujące standardy świadczonych usług przez domy oraz tryb kierowania i przyjmowania osób ubiegających się przyjęcie do placówki. W myśl tych zapisów ustalono następujące typy domów pomocy społecznej, to jest dla osób:

- w podeszłym wieku;
- przewlekle somatycznie chorych;
- przewlekle psychicznie chorych;
- dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie;
- z problemem alkoholowym;
- niepełnosprawnych fizycznie;
- dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie.

Na gruncie tych zapisów określono również katalog podstawowych usług świadczonych w domach, i tak:

1) w zakresie potrzeb bytowych zapewniając:

- miejsce zamieszkania,
- wyżywienie,
- odzież i obuwie,
- utrzymanie czystości;

2) usługi opiekuńcze polegające na:

- udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
- pielęgnacji,
- niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych;

3) usługi wspomagające polegające na:

- umożliwieniu udziału w terapii zajęciowej,
- podnoszeniu sprawności i aktywizowaniu mieszkańców,
- umożliwieniu zaspokajania potrzeb religijnych i kulturalnych,
- zapewnieniu warunków do rozwoju samorządności mieszkańców,

---

<sup>3</sup>DzU 2015, poz. 163, tekst jednolity.

<sup>4</sup>DzU 2012, poz. 964.

- stymulowaniu nawiązywania, utrzymywania i rozwijania kontaktu z rodziną i środowiskiem,
- działaniu zmierzającym do usamodzielnienia mieszkańca w miarę jego możliwości,
- pomocy usamodzielniającemu się mieszkańcowi w umożliwieniu podjęciu pracy, szczególnie mającej charakter terapeutyczny,
- zapewnieniu bezpiecznego przechowywania środków pieniężnych i przedmiotów wartościowych,
- zapewnieniu przestrzegania praw mieszkańców oraz dostępności do informacji o tych prawach,
- sprawnym załatwianiu skarg i wniosków mieszkańców.

### **Kto i w jaki sposób sprawdza jakość usług w domach pomocy społecznej?**

Wymienione w Rozporządzeniu zapisy z jednej strony pokazują, na jakiego rodzaju pomoc i usługi osoba zamieszkująca placówkę może liczyć, z drugiej – jak wiele spraw życiowych podopiecznych wystawionych jest na ryzyko nieprofesjonalnych oddziaływań personelu i administracji. Istnieje co prawda ustawowy zapis zobowiązujący wojewodów do nadzoru nad jakością usług i standardami opieki w placówkach pomocowych, niemniej trudno sobie wyobrazić, by formalna kontrola przeprowadzana raz na kilka lat miała jakiś znaczący wpływ na wzrost profesjonalizmu zatrudnionego tam personelu, wyrównanie standardów usług<sup>5</sup> i dopasowanie ich zakresu do poziomu sprawności fizycznej i intelektualnej podopiecznego. Formalnie czyni się zadanie zapisom ustawowym zobowiązującym władzę publiczną do prowadzenia kontroli i nadzoru w instytucjach zlecających wykonanie zadania, oraz u realizatorów usług publicznych<sup>6</sup>, ale rzeczywistość pokazuje, że lustracje z dyspozycji wojewody wykonują najczęściej urzędnicy. Są świetnie przygotowani do oceny pracy opisanej procedurami administracyjnymi czy prawnymi, jednocześnie pomijający, lub tylko powierzchownie, raczej bezrefleksyjnie przyglądający się pracy terapeutycznej i opiekuńczej personelu<sup>7</sup>. Są przygotowani na to, by intensywnie dyskutować i analizować dokumenty odnoszące się do indywidualnych programów terapii, nie mają jednak zwykle kwalifikacji, by wykonać choć pobieżną ich ewaluację. Natomiast badanie stopnia satysfakcji podopiecznych, jeżeli już jest podejmowane, wykonuje się raczej na próbie wskazanej przez administrację domu pomocy społecznej, najczęściej posługu-

<sup>5</sup> Art. 22, pkt 8 ustawy o pomocy społecznej (tekst jednolity: DzU 2015, poz. 163).

<sup>6</sup> *Prawa człowieka. Poradnik dla osób starszych*, red. B. Imiołczyk, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014, s. 16–17.

<sup>7</sup> Opinię tą wyrobiłem sobie na podstawie rozmów z osobami kontrolującymi dps-y w województwie opolskim (w tym z inspektorem PIP).

jąc się opracowanym przez innych urzędników kwestionariuszem. Kontrole tak prowadzone zazwyczaj wypadają bardzo dobrze lub dobrze – dla administracji. Ale czy koniecznie dla podopiecznych?

### Ocena jakości wybranych usług w świetle badań

Autora niniejszej publikacji zaniepokoiły znakomite protokoły pokontrolne, którymi chwaliła się administracja jednej z placówek, w obliczu coraz częściej w ostatnich latach powtarzających się sygnałów od podopiecznych, wskazujących na niską jakość świadczonych usług oraz zdarzenia ocierające się o naruszanie ich dóbr<sup>8</sup>. Kolejnym sygnałem, że może dziać się coś niepokojącego, był ponadprzeciętny wzrost próśb pensjonariuszy o przeniesienia do innych domów. Postanowiono więc zbadać, jak realizowane są niektóre, wybrane, ustawowe zobowiązania i usługi wobec przebywających w tym domu podopiecznych. Materiałem porównawczym były wyniki badań przeprowadzonych przy użyciu tego samego narzędzia, w tym samym czasie, w dwóch innych losowo wybranych domach, o identycznym profilu. Pozwoliło to na ukazanie wyników badań uzyskanych w domu pomocy społecznej, z którego napływały skargi, na tle innych placówek.

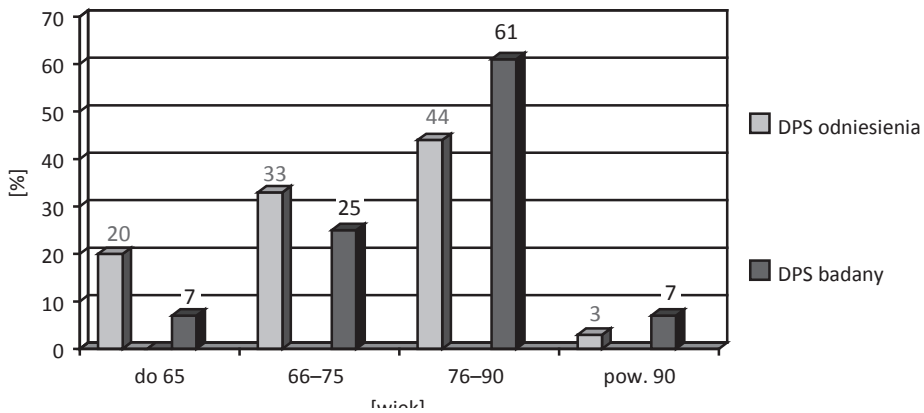
W badaniach posłużono się metodą sondażu z zastosowaniem techniki ankietowej. Informacje uzyskiwane były we wrześniu 2015 r. w bezpośrednim kontakcie z mieszkańcami dps-ów, które zapisywano w specjalnie do tego celu przygotowanym formularzu. W badaniach wzięło udział 96 osób, w tym 57 z placówki, z której napływały skargi, oraz odpowiednio 27 i 12 osób z pozostałych dwóch domów. By maksymalnie zobiektywizować wyniki, przyjęto, że o wypowiedź poproszone zostaną wszystkie osoby w kontakcie intelektualnym, które w dniu przeprowadzania badania wyrażą zgodę na rozmowę i wypełnienie ankiety. W opisie wyników badań dom pomocy, z którego najczęściej napływały skargi i prośby o przeniesienie, nazwany zostanie „badaną” placówką a pozostałe, zsumowane wyniki, pochodząc będą z placówek „odniesienia”.

We wszystkich placówkach dominują mieszkańcy pomiędzy 66. a 90. rokiem życia. Jednak należy zaznaczyć, że w badanej placówce ta populacja jest przeciętnie starsza niż w pozostałych. Nie wpływa to jednak na wyniki badań, ponieważ respondenci na każdy temat wypowiadali się ze świadomością odnoszącą się zarówno do treści pytania, jak i wyrażonej opinii w danej sprawie. Szczegóły rozkładu wieku respondentów ukazuje wykres 1.

W obu populacjach przeważały kobiety, odpowiednio w badanej było ich 60%, a w pozostałych 67%.

---

<sup>8</sup> Celowo nie wymieniam tej instytucji z nazwy i miejscowości, w której się znajduje.



Źródło: Wszystkie wykresy opracowano w ramach badań.

Wykres 1. Rozkład wieku respondentów

Kwestionariusz rozpoczynał się pytaniem o odczucia (obrazy) z pierwszych dni pobytu i związane z tym wspomnienia. Odpowiedzi zebrano w tabeli 1.

Tabela 1

*Jak wyglądały pierwsze dni w domu pomocy społecznej?*

Odpowiedzi	DPS badany	DPS odniesienia
	tak [%]	tak [%]
Przywitał mnie dyrektor (pracownik) i opowiedział o miejscu, w którym teraz będę mieszkać	65	97
Cały czas czułem/am przyjazną pomoc pracowników przy urządzaniu się w pokoju	58	72
Pracownicy byli na każde moje zawołanie i nie szczydzili mi czasu	49	69
Bardzo pomogli mi w tym czasie inni mieszkańcy	35	38
Mogłam liczyć jedynie na siebie i rodzinę	32	–
Nikt mi nie pomógł, nikt się mną nie interesował, i dlatego czułam się zagubiona(y) i zestresowana(y)	2	–

Źródło: Wszystkie tabele opracowano w ramach badań.

Przekroczenie progu placówki jest niewątpliwie dla przyszłego mieszkańca przeżyciem stresującym. Wielu dyrektorów rozumiejąc to, przygotowuje na tę okoliczność specjalne procedury służące maksymalnemu obniżeniu poziomu niepokoju. Dobrym obyczajem jest też, że każdą nową osobę wita dyrektor i dopiero po rozmowie z zainteresowanym i jego rodziną (jeżeli towarzyszy ona przyjęciu) przekazuje podopiecznego pracownikowi – opiekunowi, który udziela dokładnych, szczegółowych informacji o ośrodku, zapoznaje z regulaminami itp., pomaga we wstępnym „zainstalowaniu” się w pokoju. Często też

współmieszkańcy włączają się w pomoc osobie nowo przybyłej. Jeżeli pozwala im na to stan fizyczny, oprowadzają po domu i otoczeniu, zapoznają z innymi mieszkańcami, jeżeli nie – to opowiadają o domu, obyczajach, przekazują pierwsze „sensacyjne” wiadomości i plotki itp.

Wyniki badań wskazują, że w badanej placówce dyrektor „wprowadzał” do domu tylko 65% nowych mieszkańców, a 1/3 mogła liczyć jedynie na siebie i rodzinę, podczas gdy w placówkach odniesienia pierwszemu wejściu podopiecznego prawie zawsze (97%) towarzyszył szef jednostki i nie musieli w tym pomagać krewni. Zdecydowanie rzadziej niż w pozostałych domach podopieczni odczuwali życzliwą obecność pracowników przy urządzaniu się w pokoju (58% w badanej placówce i 72% w pozostałych), a tylko blisko połowa (49%) oświadczyła, że pracownicy byli na każde zawołanie, podczas gdy w pozostałych prawie 70%.

Następnie przedstawiano serię komunikatów, na podstawie których można wstępnie ocenić: zaangażowanie personelu w działania terapeutyczne, panującą atmosferę w domu i samopoczucie mieszkańców. Wyniki zawarto w tabeli nr 2.

Tabela 2

*Jaka atmosfera panuje w domu pomocy społecznej?*

Odpowiedzi	DPS badany	DPS odniesienia
	tak [%]	tak [%]
Jeżeli pojawia się poważny problem, mogę zawsze liczyć na pomoc personelu lub współmieszkańców w jego rozwiązaniu	54	77
Jestem kilka razy w tygodniu angażowana do wspólnych zajęć i terapii	42	72
Nic mnie nie niepokoi, czuję się jak u siebie w domu	47	51
Gdyby nie pracownicy, współmieszkańcy czułbym się bardzo samotnie	51	44
Denerwują mnie czasami inni mieszkańcy lub pracownicy, ale szybko mi to przechodzi	53	31
Właściwie poza większymi imprezami jestem pozostawiony sam(a) sobie	25	3

W kwestionariuszu do wyboru były tylko odpowiedzi: „tak” i „nie”.

W domu pomocy społecznej ze względów oczywistych nigdy nie uda się stworzyć idealnych warunków do życia. Ważne jest jednak, by pensjonariusze czuli się tam bezpiecznie i jak najlepiej, by korzystali z jak najszerszej bazy rehabilitacyjno-terapeutycznej, opieki lekarskiej, uczestniczyli w tzw. życiu zbiorowym, z poszanowaniem prawa każdej osoby do odrębności. Przeciętnie połowa podopiecznych w obu grupach czuje się w placówce jak u siebie



w domu. Jednak rzadziej (54% głosów) w badanym domu niż w domu odniesienia (77%) może liczyć na pomoc personelu lub współmieszkańców w rozwiązywaniu poważnych problemów. Takie pozostawienie podopiecznego samemu sobie jeszcze silniej obrazuje się w angażowaniu do wspólnych zajęć i terapii, z czego korzysta blisko  $\frac{3}{4}$  osób w pozostałych domach, a tylko 42% w badanym, gdzie dodatkowo  $\frac{1}{4}$  oświadcza, że pozostawiona jest zazwyczaj samemu sobie. Analiza odpowiedzi wskazuje też, że w badanej placówce (53%) częściej niż w pozostałych (31%) dochodzi do nieporozumień i podenerwowania, którego źródłem są współmieszkańcy i opiekunowie.

Jest rzeczą naturalną, że w tego typu zbiorowościach często dochodzi do konfliktów. Ich źródłem mogą być kwestie światopoglądowe, przekonania polityczne, stosunek do religii, doświadczenie życiowe itp., zachodzące w relacjach pomiędzy mieszkańcami, jak i w kontaktach z personelem. Na podstawie uzyskanych wyników badań można jednak postawić ostrożną hipotezę stanowiącą, że tam, gdzie mieszkańcy są częściej angażowani w zajęcia terapeutyczne, takich nieporozumień jest wyraźnie mniej. W obu społecznościach – dla średnio połowy osób – obecność współmieszkańców i pracowników jest podstawowym lekiem na samotność i to pomimo stosunkowo niskiej ufności podopiecznych z badanej placówki w pomoc przy rozwiązywaniu problemów.

Respondentów poproszono również, by w skali 1 do 5 ocenili, co jest dla nich najważniejsza poza zamieszkaniem w domu pomocy społecznej. Wyniki zawiera tabela 3.

Tabela 3

*Co Pan(i) najbardziej sobie ceni w domu pomocy społecznej?*

Odpowiedzi	Średnia ocena DPS badany	Średnia ocena DPS odniesienia
Nie muszę się martwić o opłaty za mieszkanie	3,9	4,6
Odpowiedni, smaczny posiłek na czas	4,2	4,7
Nieograniczony dostęp do lekarza	3,9	4,4
Wizyty osoby duchownej	2,7	4,2
Odpowiednia, fachowa pomoc pielęgniarek i opiekunek	3,8	4,7
Odwiedziny i pomoc pielęgnacyjna rodziny czy znajomych	3,0	3,8
Pomoc pracowników socjalnych w załatwianiu różnych formalności w urzędach	4,1	4,7

W badanym domu najwyższe noty otrzymała możliwość korzystania z odpowiednich, smacznych posiłków (4,2) i dostęp do usług pracowników socjalnych (4,1). Najniżej oceniono odwiedziny i pomoc rodziny (3,0) i wizyty osoby duchownej (2,7). W placówkach odniesienia uzyskano wyższe noty w każdym z obszarów, a najwyższej oceniona została również jakość posiłków, ale też pomoc pielęgniarek i pracowników socjalnych (po 4,7). Najniżej oceniono,

podobnie jak w badanym domu, wizyty i pomoc rodziny (3,8). Odwiedziny duchownych oceniono relatywnie nisko (4,2), niemniej znacznie wyżej niż w badanej grupie.

Analizując wyniki badań, można odnieść wrażenie, że w badanej placówce mieszkają głównie malkontenci, których uwaga skoncentrowana jest jedynie wokół kuchni i załatwiania spraw urzędowych. W swojej codzienności stosunkowo niską wagę przywiązują do usług medycznych, pielęgniarskich, a najniżej oceniają pomoc pielęgnacyjną bliskich i wizyty osoby duchownej. Może to świadczyć o znacznej atomizacji tej społeczności, tym bardziej gdy zauważymy jednocześnie, iż ¼ badanych, poza większymi imprezami, jest pozostawiona samym sobie i w ich przekonaniu nikt z personelu specjalnie się nimi nie zajmuje.

Sondaż obejmował również zebranie opinii na temat jakości usług świadczonych w domu pomocy społecznej. Respondenci mogli wybrać jedną z pięciu odpowiedzi przedstawionych w tabeli 4.

Tabela 4

*Jak ocenia Pan(i) poziom usług świadczonych przez dom pomocy społecznej?, oraz odpowiedzi „tak” na pytanie: Czy żałuje Pan(i) swojej decyzji o zamieszkaniu w domu pomocy społecznej?*

Wyrażone oceny	DPS badany [%]	DPS odniesienia [%]
Bardzo źle	4	–
Źle	2	–
Trudno powiedzieć	21	10
Dobrze	49	44
Bardzo dobrze	24	46
Czy żałuje Pan(i) swojej decyzji o zamieszkaniu w dps (odpowiedzi „tak”)	25	–

W badanej placówce dwa razy częściej dominowały odpowiedzi neutralne (21% wobec 10% w pozostałych), a blisko dwa razy rzadziej występowały opinie bardzo dobre (24% wobec 46% w pozostałych). Prawie połowa osób w badanym domu oceniła usługi tam świadczone jako dobre (49%) wobec podobnych opinii wyrażonych przez 44% respondentów w placówkach odniesienia. Jedna czwarta mieszkańców w badanej placówce oświadczyła, że żałuje swojej decyzji o zamieszkaniu w dps, w pozostałych ośrodkach nikt nie wyraził takiej opinii. Badania pokazały znaczące różnice w funkcjonowaniu placówek zobrazowane spostrzeżeniami podopiecznych. W badanej placówce można zaobserwować stan wyraźnej alienacji pracowników z przedmiotu pracy, czego dowodem są opinie podopiecznych wyrażone w pierwszej grupie pytań. Można przypuszczać, że duża część zatrudnionych osób nie rozumie misji instytucji, a co za tym idzie – nie wykonują oni całej pracy, do której zo-

bowiązuje ich ustawodawca. Oceny przedstawione w drugiej serii pytań ukazują badaną placówkę jako miejsce, w którym osobie starszej zabezpiecza się (i to sobie cenią) przede wszystkim podstawowe potrzeby bytowe, i to też na niższym poziomie niż w pozostałych. Można odnieść wrażenie, że w badanej instytucji najlepiej pracują jedynie kucharki i pracownicy socjalni, nieco słabiej personel medyczny, a prawie zupełnie zbędna jest posługa duchownych. Dlatego też aż ¼ mieszkańców, nie czując specjalnej więzi z otoczeniem, pozostawiona sama sobie cierpi na samotność, a podobna procentowo grupa podopiecznych żałuje swojej decyzji o zamieszkaniu w tym miejscu.

### **Superwizor w domu pomocy społecznej**

Uzyskane wyniki, prócz dostarczenia materiału do analiz, wskazują na jedną podstawową potrzebę: poprowadzenia w tej sferze usług społecznych szerszych i głębszych badań uwzględniających, prócz opinii pensjonariuszy, również zebranie informacji pozwalających na dokonanie oceny – kompetencji (miękkich i twardych) zatrudnionego personelu (łącznie z kierownictwem), motywacji do pracy, poziomu wypalenia zawodowego, organizacji pracy, a także efektywności kontroli wewnętrznych i zewnętrznych. Można więc przypuszczać, że dotychczasowy system kontroli i nadzoru nie jest do końca efektywny, a rezultaty pracy w największym stopniu zależą od zaangażowania pracowników i (prawdopodobnie) organizacji pracy jednostki. Jest wysoce prawdopodobne, że samopoczucie i opinie pensjonariuszy o jednostce byłyby znacznie lepsze, gdyby – podobnie jak to ma miejsce w pracy socjalnej – nadzór nad jakością pracy personelu sprawował superwizor. Używając odpowiednich narzędzi, wyznacza on wtedy sfery, w których dokonywana będzie ocena pracy, a następnie podejmuje działania służące ewentualnym korektom pracy pracowników. Takie działanie służy zarówno podopiecznym, jak i pracownikom i instytucji jako całości. Pracownicy domów pomocy społecznej, środowiskowych domów samopomocy, warsztatów terapii zajęciowej i innych podobnych placówek, pozostając poza jakimkolwiek ustawowym systemem wsparcia superwizyjnego, mogą popełniać błędy, których nie wychwyci żadna kontrola skupiająca się głównie na analizie dokumentacji. Na niezbędność superwizji w domu pomocy społecznej wskazali w swoich uwagach członkowie interdyscyplinarnego Zespołu Krajowego Mechanizmu Prewencji (skład którego tworzyli: kryminolog, pedagogzy resocjalizacyjni oraz prawnik), wizytujący w dniach 29–30 lipca 2014 r. dom pomocy społecznej w Makowie Podhalańskim. W raporcie końcowym z wizytacji zalecili „zorganizowanie dla kadry terapeutycznej regularnych superwizji”<sup>9</sup>. Podczas kontroli dopatrzili się

---

<sup>9</sup> Raport przedstawicieli Krajowego Mechanizmu Prewencji z wizytacji w Domu Pomocy Społecznej w Makowie Podhalańskim (wyciąg), s. 12 [<https://www.rpo.gov.pl/sites/default/fi>]

szeregu nieprawidłowości, głównie związanych z nienależytym traktowaniem mieszkańców, naruszaniem ich dóbr i prawa do samostanowienia. Z kolei Rzecznik Praw Obywatelskich, analizując procedury umieszczanie osób całkowicie ubezwłasnowolnionych, zwraca uwagę na ryzyko możliwości występowania naruszeń ich godności<sup>10</sup> jeszcze przed przyjęciem do domu pomocy społecznej. Rodzi się więc pytanie o to, kto, jak nie superwizor, mógłby stanąć na straży przestrzegania norm prawa, standardów oraz jakości usług po przekroczeniu przez podopiecznego progu instytucji? W zachodnich placówkach pomocowych typu stacjonarnego pracownicy od lat obowiązkowo podlegają superwizji klinicznej. Bardzo rzadko zdarza się, by personel nie rozumiał i nie wypełniał swoich obowiązków zgodnie z wyznaczonymi standardami. Każde niedopełnienie obowiązków pracowniczych traktowane jest tam jako naruszenie zasad współżycia społecznego, zasad pracy w placówce, praw i godności pensjonariusza, a co za tym idzie – w najlepszym wypadku kończy się dla pracownika utratą pracy, a w najgorszym miejscu na ławie oskarżonych. W Polsce taka świadomość jest jeszcze rzadkością. To prawda, że pojawiają się sporadycznie próby wprowadzania superwizorów do różnych placówek pomocy stacjonarnej. Jednak wobec braku jakichkolwiek standardów opisujących ich pracę w takich miejscach, takie najczęściej okazjonalne zatrudnianie jest mało efektywne. Tym bardziej że superwizji w domach pomocy podejmują się głównie psychologowie, którym z natury rzeczy najbliższy jest styl i zasady pracy właściwe superwizji w psychologii. Opisy i sprawozdania z tych sesji zamieszczane w internecie wskazują, że spotkania te niewiele mają wspólnego z rzeczywistą superwizją kliniczną, są raczej spotkaniami w ramach grup wsparcia<sup>11</sup>. Pokazuje to również, jak niewielką wiedzą na temat teorii superwizji dysponują kierownicy tych instytucji, zatrudniając osoby oferujące usługi jedynie substytuujące rzeczywistą superwizję, a w najlepszym wypadku ograniczające ją do jednej z jej funkcji.

### **Superwizja kliniczna w domach pomocy społecznej? Dlaczego nie?**

Praktykowanie superwizji klinicznej w Polsce kojarzone jest głównie z przestrzenią zastrzeżoną dla leczenia psychiatrycznego, usług psychologicznych i psychoterapii, realizowanych w placówkach leczniczych, ośrodkach specja-

---

les/Wyci%C4%85g-DPS%20Mak%C3% B3w%20Podhala%C5%84ski%202014.pdf], dostęp: 14.02.2016.

<sup>10</sup> M. T o p o l e w s k a, *Bezprawne zasady kierowania do domów pomocy społecznej*, „Dziennik Gazeta Prawna”, 3.02.2016.

<sup>11</sup> Np.: Notatka zamieszczona na stronie powiatu górskiego, gdzie czytamy m.in., że superwizja grupowa to „doskonała forma poradnictwa” [<http://www.powiatgora.pl/4126,superwizja-grupowa.html>], dostęp: 14.02.2016.

listycznych i poradniach (np. leczenia uzależnień). J. Bomba weryfikuje jednak takie przekonanie, przywołując opisy wczesnych praktyk superwizyjnych M. Balinta, którego metoda polega na omawianiu wnoszonego przez uczestników seminariów materiału pracy klinicznej z konkretnymi osobami i skupia się na analizowaniu relacji lekarzy z pacjentami. Przypomina, że w oryginalnej formie nie jest ona adresowana do psychoterapeutów ani psychiatrów, a więc do tych specjalistów, którzy leczą osoby z rozpoznanymi zaburzeniami psychicznymi. Nie jest superwizją psychoterapii, bo oddziaływanie psychoterapeutyczne nie jest główną formą leczenia somatycznie chorujących ludzi, a jedynie niezbywalnym, ale uzupełniającym komponentem procesu leczenia<sup>12</sup>. Wydaje się więc, że nie powinien sprawić większej trudności powrót do początków superwizji klinicznej i implantacji jej rozwiązań w nadzór nad pracą personelu pionu terapeutycznego oraz pielęgniarско-opiekuńczego domów pomocy społecznej.

Wyniki przeprowadzonych przeze mnie badań pokazują, jak ważny jest odpowiedni monitoring pracy osób zatrudnionych w domach pomocy społecznej. Ze względu na przedmiot i podmiot ich pracy, a także wielowymiarowość oddziaływań terapeutycznych i pomocowych można zaproponować system nadzoru wspierającego właściwy superwizji klinicznej. Odpowiadając na pytanie, czym tak naprawdę jest superwizja kliniczna?, D. Milne<sup>13</sup> wskazuje, iż coraz częściej stanowi ona nieodłączną część nowoczesnego, nastawionego na efektywność, systemu opieki zdrowotnej. I choć, jak zauważa, jej czysta koncepcja i praktyka skoncentrowana jest na realizacji celów stawianych medycynie (leczeniu, terapii), to nie powinno się pomijać obszaru celów stawianych usługom pielęgnacyjno-opiekuńczym. Cele realizowane w tych dwóch domenach służących przywracaniu zdrowia, sprawności lub podejmowaniu działań sprzyjających ich przedłużaniu, zdaniem specjalistów superwizji klinicznej, by były możliwe do osiągnięcia, muszą podlegać standaryzacji i odpowiednim procedurom<sup>14</sup>. Stąd aktywność superwizora skoncentrowana jest na dostarczeniu osobom superwizowanym (udzielającym pomocy i wsparcia lekarzom, terapeutom, pielęgniarcom, opiekunom) odpowiedniego, profesjonalnego wsparcia i wiedzy pobudzającej ich rozwój osobisty oraz wzrost kompetencji zawodowych<sup>15</sup>. W dalszej części swojego opisu Milne przypisuje

---

<sup>12</sup> J. B o m b a, *Superwizja psychoterapii z perspektywy psychodynamicznej*, „Psychoterapia” 2010, nr 3 (154), s. 7 [http://www.psychoterapiapt.pl/uploads/PT\_3\_2010/Bomba\_5\_\_PT3\_2010.pdf], dostęp: 30.01.2016.

<sup>13</sup> D. M i l n e, *An empirical definition of clinical supervision*, „British Journal of Clinical Psychology” 2007, No 46, s. 437–447.

<sup>14</sup> S. W a g n e r, S. K e a n e, B. M c L e o d, M. B i s h o p, *A Report: Clinical Supervision for Allied Health Professionals in Rural NSW*, NSW Institute of Rural Clinical Services and Teaching, Lismore NSW, June 2008, s. 6.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 6.

superwizji klinicznej trzy funkcje: kontroli jakości świadczonych usług (*quality controll*), utrzymywania superwizowanego na odpowiednim poziomie zawodowym oraz stwarzanie możliwości pozwalających na rozwijanie jego zdolności i kompetencji, i na pomaganiu pracownikowi w taki sposób, by mógł jak najefektywniej realizować się zawodowo. Wszystko to razem ma zabezpieczyć podopiecznego przed możliwymi szkodami będącymi efektem działań zawodowych podejmowanych przez osoby nieprofesjonalne.

### **Superwizja kliniczna służy wszystkim w domu pomocy społecznej**

Molrooney, udzielając praktycznych rad superwizorom, wskazuje na grupę trzech niezbędnych warunków, po spełnieniu których możliwe jest osiągnięcie dobrego standardu opieki nad osobami starszymi; jego zdaniem są to:

- 1) przywiązywanie wagi do wartości skoncentrowanych na człowieku;
- 2) poszanowanie współzależności, zasad współżycia;
- 3) przedstawianie seniorom dostępnych usług opiekuńczych (pomocy drugiej osoby) jako jednego z możliwych wyborów<sup>16</sup>.

W swoim wywodzie zauważa, że wzmacnianie naturalnych zasobów seniora powinno być działaniem oczywistym wszędzie tam, gdzie zdiagnozowano w człowieku potencjał (zasoby), a mimo to aktywność podopiecznego jest niska. Jednak ocenę zasobów i możliwości wykonuje nie jedna osoba, ale zespół specjalistów i to oni ustalają zakres pracy z seniorem, mając przede wszystkim świadomość tego, że oddziaływanie to adresowane jest do starych, kruchych ludzi<sup>17</sup>. Nie ma jednak przyzwolenia na dokonywanie tych ustaleń jedynie na forum zespołu terapeutów. Zasady pracy, jej z góry ustalony zakres, byłyby niekompletne, gdyby wyłączono zeń odniesienia do uznania systemu wartości przypisanych każdemu człowiekowi, do którego adresowane jest wsparcie, i bez zrozumienia istoty współzależności. Oznacza to, że zespół, przygotowując procedury terapeutyczne, musi uwzględniać i zaakceptować prawo podopiecznego do samostanowienia, a on zaś ma prawo wymagać, by świadczona pomoc odpowiadała ustalonym standardom. Superwizja kliniczna w swojej przestrzeni oddziaływania dysponuje narzędziami i instrumentami, które umożliwiają ochronę najlepszego interesu podopiecznych, a także uzyskanie korzyści przez członków zespołu pracowników w ośrodku. Wśród wielu opisów takiego symbiotycznego współoddziaływania odnajdujemy charakterystyczną dla takiego myślenia refleksję autorstwa M. Nalona. W swoim opisie zachęca superwizorów do konfrontacji własnego stylu pracy z celami, zamiarami towarzyszącymi superwizji prowadzonej w domach dla seniorów. By je osiągnąć, konieczne jest, jego zdaniem, zrozumienie jej celów i relacji zachodzących

---

<sup>16</sup> Za: *Fundamental Themes in Clinical Supervision*, T. Butterworth, J.R. Cutcliffe, B. Proctor (Eds.), Routledge Taylor and Francis Group, London–New York, 2001, s. 178.

<sup>17</sup> Ibidem.

pomiędzy zespołem terapeutów a podopiecznymi. Zawarł je w syntetycznym opisie sześciu kluczowych obszarów, wrażliwych sfer, pod nazwą *The six senses*, wskazując, że tak zakładane efekty pracy superwizora przyniosą korzyści obu stronom procesu terapeutycznego<sup>18</sup>. Superwizorzy i pracownicy powinni być jego zdaniem wyczuleni na:

### **1. Poczucie bezpieczeństwa**

W odniesieniu do seniora: należy zwracać jego uwagę na psychologiczne i fizjologiczne potrzeby, by ochronić go i uwolnić od poczucia zagrożenia, poczucia krzywdy, bólu i dyskomfortu.

W odniesieniu do zespołu opiekunów: uwalniają się od poczucia zagrożenia fizycznego (ze strony seniora), karcenia i cenzurowania ich pracy. Rozpoznają własne emocje i potrzeby, przez co tworzy się kulturę pracy opartą na współdziałaniu.

### **2. Poczucie ciągłości**

W odniesieniu do seniora: uznanie jako wartość jego własnej biografii. Wykształcanie umiejętności korzystania z wiedzy wcześniej nabytej, tak by pomagała racjonalizować chwilę obecną i pozwalała na odnalezienie się bez strachu w przeszłości.

W odniesieniu do zespołu opiekunów: pozytywne doświadczenia w pracy ze starymi ludźmi – od wczesnych poziomów kariery zawodowej (opiekunów) przekłada się na dobrą jakość tworzonych przez nich modeli i odgrywanych ról jako organizatorów środowiskowego wsparcia, na kolejnych szczeblach rozwoju zawodowego.

### **3. Poczucie przynależności**

W odniesieniu do seniora: stwarzanie okazji pozwalających seniorom na uznanie znaczenia bycia w relacji do tego, by czuli się częścią społeczności, by odczuwali, że są osobami pożądanymi (potrzebnymi) w grupie.

W odniesieniu do zespołu opiekunów: poczucie się częścią zespołu, uzyskanie przekonania, że jest się osobą współdecydującą, należąca do grupy współpracowników (*peer group*) i społeczności pracowników, grupy zawodowych gerontologów.

### **4. Poczucie celu**

W odniesieniu do seniora: kreowanie sposobności do angażowania w aktywność ukierunkowaną na realizację konkretnego celu. Efektywne spędzanie czasu służące działaniom przybliżającym realizację zamiarów oraz współzawodnictwu w rzucaniu nowych wyzwań.

W odniesieniu do zespołu opiekunów: poczucie sensu (spełnienia) w działaniu i przekonanie o słuszności co do kierunku oddziaływania terapeutycznego (ścieżki), jasny obraz celów i aspiracji (seniora).

---

<sup>18</sup> Ibidem, s. 179.



### 5. Poczucie spełnienia

W odniesieniu do seniora: tworzenie sposobności do wyznaczenia sensownych i wartościowych celów, uczucie satysfakcji z włożonego wysiłku.

W odniesieniu do zespołu opiekunów: uzyskują przekonanie że udzielają właściwej odpowiedniej pomocy, przez co odczuwają zadowolenie z włożonego wysiłku.

### 6. Poczucie, że coś znaczysz (jesteś ważny)

W odniesieniu do seniora: pozwala uzyskać przekonanie, że każdy człowiek jest nośnikiem określonych wartości i sam w sobie jest wartością. To pierwsza zasada wartościująca egzystencję, „(ja) ty jesteś podmiotem”.

W odniesieniu do zespołu opiekunów: odczucie, że praca w obszarach usług na rzecz ludzi starych jest wartościowa i ważna. Twoja praca i wysiłek służą upodmiotowieniu siebie i innych.

Takie postrzeganie misji instytucji pomocy seniorom zaszczerpiono kierownictwu i personelowi tych placówek na Zachodzie wiele dziesiątek lat temu. Wydaje się, że czas najwyższy, by po pracownikach socjalnych, terapeutach ośrodków wsparcia dla ofiar przemocy i instytucji pieczy zastępczej z dobrodziejstwa superwizji mogli skorzystać również terapeuci i opiekunowie domów pomocy społecznej. Można się dziwić, że do tej pory nikt się tą sferą opieki i pomocy nie zainteresował, i nie ustalono dotychczas ustawowych zasad superwizji w tego typu placówkach. W moim przekonaniu dzieje się tak dlatego, że samo środowisko pracowników dps-ów nie zabiega specjalnie o superwizorów, uznając, że to co robią, jest świetne i nikt nie powinien się w to mieszać. Tylko co na to podopieczni? Zazwyczaj nawet nie wiedzą, że może być inaczej, lepiej. A co na to personel? Również często nie wie, że można inaczej, lepiej.

## **Chcesz mieć pewność, że zadanie zostało wykonane? Nadzoruj skutecznie**

W niniejszym artykule przedstawiłem jedynie zarys niektórych kwestii związanych z realizowaną przez system pomocy społecznej opieką nad osobami starszymi w systemie stacjonarnym. Niewielu decydentów ma świadomość ryzyk towarzyszących pobytowi seniorów w domach pomocy społecznej. Nie interesując się specjalnie tym, co dzieje się za drzwiami tych ośrodków, trwają w przekonaniu, że dopóki kontrole zewnętrzne nie stwierdzą ewidentnego łamania prawa, to wszystko jest w porządku. Z dużym dystansem podchodzą również do skarg podopiecznych, traktując je często jako starcze fanaberie czy zmyślenia i prawie zawsze w sytuacjach konfliktowych stają po stronie personelu. Tymczasem prawda może być zupełnie inna, a zweryfikować ją może wyłącznie specjalista, na przykład superwizor zewnętrzny, osoba dys-



ponująca odpowiednimi narzędziami i umiejętnościami w stawianiu rzetelnej, wielowymiarowej diagnozy funkcjonowania instytucji, jej zasobów ludzkich i jakości dostarczanych usług. Superwizor kliniczny, jeżeli zostanie zaangażowany, będzie również czuwał nad procesami terapeutycznymi, relacjami w zespołach, będzie sprzyjał rozwojowi zawodowemu, udzielał wsparcia personelowi, a wszystko po to, by umożliwić pracownikom aktywność na możliwie najwyższym poziomie zawodowym, a podopiecznym dostarczyć usług możliwie najlepszej jakości.

## Bibliografia

*Fundamental Themes in Clinical Supervision*, T. Butterworth, J.R. Cutcliffe, B. Proctor (Eds.), Routledge Taylor and Francis Group, London–New York 2001.

*Prawa człowieka. Poradnik dla osób starszych*, red. B. Imiołczyk, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2014.

K i j a k R., S z a r o t a Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, IRSS, Warszawa 2013.

W a g n e r S., K e a n e S., M c L e o d B., B i s h o p M., *A Raport: Clinical Supervision for Allied Health Professionals in Rural NSW*, NSW Institute of Rural Clinical Services and Teaching, Lismore NSW, June 2008.

B o m b a J., *Superwizja psychoterapii z perspektywy psychodynamicznej*, „Psychoterapia” 2010, nr 3 (154).

M i l n e D., *An empirical definition of clinical supervision*, „British Journal of Clinical Psychology” 2007, No 46.

### THE PLACE OF CLINICAL SUPERVISION IN TWENTY-FOUR-HOUR CARE INSTITUTION FOR OLDER PERSONS

Older peoples may need some help with physical needs, including activities of daily living. Therefore they may also need increasing with special medical, social, emotional and psychological needs, adequate with age or being handicap. Special packet services in this area is providing in twenty-four-hour care institution for older persons. In this article, author explain presentment: present state of law in this area, and give presentation result of own exploration about; how personnel and staff kept this standard. At this basis he postulate improve real situation people in care centre, institution for aged persons, by the way include in working practice area the his own assumption of conception of clinical supervision.

**Keywords:** senioral policy, house for elderly, clinical supervision, supervisor, assessment of service quality, analysis of work, senior's needs, worker's needs

„Jakości życia nie da się w sposób parametryczny opisać, jednoznacznie określić. Można natomiast, w miarę postępów wiedzy na temat kondycji ludzkiej i jej uwarunkowań, zabiegać o jakość czynników ją określających. Jednym z czynników, które ją wyznaczają, jest zdolność i możliwość aktywnego starzenia się. Wszak aktywny senior może się samorealizować, poszerzać sfery swej ludzkiej obecności, rozwijać – być może w nowy sposób – swój potencjał, a dzięki temu jest zdrowszy i szczęśliwszy. Jakie zatem warunki należy stworzyć, aby osoby w wieku dojrzałej dorosłości mogły się spełniać w formach aktywności nakierowanej na niezależność, samorozwój (fizyczny, intelektualny, duchowy)? Jak zagospodarować i dalej rozwijać potencjał osób w wieku dojrzałej dorosłości?

[...]

Oddawana do rąk Czytelnika praca zbiorowa jest rezultatem dociekań podjętych w ramach dziesiątej edycji corocznych naukowych spotkań, poświęconych problematyce ludzi trzeciego wieku, organizowanych przez Wyższą Szkołę Zarządzania i Administracji w Opolu i Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu. Pomieszczone w niej artykuły naświetlają aktywność seniorów jako wartość z różnych punktów widzenia: etycznego, pedagogicznego, psychologicznego, socjalnego”.

*Z Wprowadzenia*