

Beata Bugajska,
Celina Timoszyk – Tomczak
Uniwersytet Szczeciński

PRZYSZŁOŚĆ TRANSCENDENTALNA W STAROŚCI

Słowa kluczowe: przyszłość transcendentalna, perspektywa czasowa, starość

Key words: Transcendental future, time perspective, elderly

TRANSCENDENTAL FUTURE IN OLD AGE

Abstract:

The purpose of this article is to present research on transcendental future in the life of old people. This temporal period embraces the time from physical death to eternity. The research focused on the frequency with which old people think about death, the belief in „life” after death, the transcendental aims old people set themselves and the generalised attitudes concerning the future. 350 people participated in the research, including 119 men and 232 women in three age sub-groups of 60-, 70- and 80-year-olds. The research was based on a survey for measuring the future time perspective and the scale of attitudes towards the future, both in an experimental version. The results showed that the older people are, the more often they think about death. Half of the respondents in late old age revealed transcendental aims, such as meeting their loved ones or obtaining salvation. At this stage in life the attitude towards one's own future changes from realistic to transcendental.

Wprowadzenie

Czas życia człowieka wydaje się być zamknięty obiektywnym kresem, czyli śmiercią. Mając jednak zdolność mentalnego przemieszczania się w czasie (Tulving 2002) oraz potrzebę przekraczania własnej egzystencji (Kozielecki 1987), człowiek wychodzi poza granicę doczesności. Wymaga to zmierzenia się z własną śmiertelnością oraz przemijalnością. Okazuje się, że postrzeganie i osobisty stosunek do śmierci pełnią funkcję regulacyjną w przebiegu zachowania (Próchniak 2010). Odnosi się to zarówno do przewidywanego

czasu życia jak i do śmierci jako osobistego doświadczenia. Wiara w życie po śmierci łączy się pozytywnie z poczuciem sensu życia (Próchniak 2010), a także z zachowaniem osób żyjących (Zimbardo, Boyd 2009). Zarówno aktualna perspektywa temporalna, jak i ta po śmierci może odgrywać istotną rolę w dobrostanie jednostki. U schyłku ubiegłego wieku 77% Amerykanów wierzyło w życie po śmierci, a odsetek ten rósł od roku 1944. Ludzie częściej wierzą w życie po śmierci i dlatego ich cele sięgają często poza nie. Wśród celów formułowanych na ten okres pojawiają się takie jak „uniknięcie piekła”, „pójście do nieba” czy reinkarnacja jako wyższa forma życia (Zimbardo, Boyd 2009).

Przyszłość transcendentálna rozumiana jest jako czas od chwili śmierci ciała fizycznego aż po nieskończoność. Okres ten można traktować jako poszerzenie perspektywy przyszłościowej, odnoszącej się do czasu doczesnego życia. Przyszłość transcendentálna obejmuje różne zdarzenia, np. sąd ostateczny, połączenie z ukochanymi, życie wieczne, osiągnięcie jedności z naturą, reinkarnację, bycie blisko Boga, koniec trosk doczesnych, brak bólu, cierpienia, biedy czy też innych nękających człowieka nieszczęść. Perspektywa postrzegania czasu zorientowana na przyszłość transcendentálną może wiązać się z przyjętą przez człowieka religią, duchowością czy wiarą w życie po śmierci (Zimbardo, Boyd 2009). Jednak, znaczenie ponadczasowości jest również do przyjęcia bez założeń religijnych, na przykład w odniesieniu do niektórych centralnych wartości, takich jak uczciwość, sprawiedliwość czy wolność (Zaleski 1988).

Przyszłość transcendentálna jest specyficznym rodzajem przyszłościowej perspektywy czasowej, ma też odmienny charakter i znaczenie. Ten obszar czasu nie jest weryfikowalny, opiera się raczej na wierze, a realizm i prawdopodobieństwo sukcesu, które są parametrami celów doczesnych, tracą na znaczeniu. W celach transcendentálnych na pierwszy plan wychodzi ich ważność (Zaleski 1988). „W przyszłości doczesnej nic nie trwa wiecznie. Kariery się kończą, zdrowie niszcze, a ludzie umierają. W miarę jak kończą się nagrody, słabnie ich siła motywacyjna. Cele, które kiedyś dostarczały motywacji, popadają w zapomnienie; za to cele w przyszłości transcendentálnej trwają wiecznie. Nagroda osiągnięta po śmierci, jak na przykład życie wieczne – pozostaje na zawsze” (Zimbardo, Boyd 2009, s. 154). Zawartość przyszłości transcendentálnej trwa nieprzerwanie, może w związku z tym stanowić niesłabnącą motywację.

Rozwój duchowy człowieka w okresie starości

Analiza przyszłości transcendentálnej zarówno pod względem jej charakteru, jak i zawartości łączy się z duchowym rozwojem człowieka. Okres późnej dorosłości stwarza natomiast korzystne warunki dla rozwoju duchowego człowieka (Straś-Romanowska 2001). Martha R. Crowther, Michael W. Parker, W. Andrew Achenbaum, Walter L. Larimore i Harold G. Koenig (2002) uznali nawet, że wstępnym warunkiem do pomyślnego starzenia się jest maksymalizacja pozytywnej duchowości. Człowiek stary posiada rezerwy nie tylko w sferze intelektualnej, ale również w sferze duchowej (Shanos, za: Lebert 1991).

Koncepcją podkreślającą wymiar duchowy człowieka jest logoteoria Viktora E. Frankla (1984). Noetyczny (duchowy) wymiar osobowości występujący obok fizycznego i psychicznego, wyraża podmiotowo-osobowe bycie i stawanie się jednostki. Wymiar ten przejawia się w uaktywnianiu potrzeb, dążeń i postaw wobec znaczących jakości egzystencjalnych, takich jak: wolność, godność, sens, wartość, odpowiedzialność, które poprzez ich doświadczanie i przeżywanie kształtują osobowość i tym samym jej relacje z otoczeniem, które w procesie dążenia „ku...”, umożliwiają przekraczanie własnych i środowiskowych uwarunkowań, jak również twórcze dystansowanie się wobec destrukcyjnych sił życia (Popielski 1994). Człowiek egzystuje duchowo i moralnie, w celu osiągnięcia sensu i wartości (Frankl 1984). Rola duchowości w późniejszym życiu podkreślana jest w literaturze gerontologicznej. Duchowość proponuje się włączyć w biopsychospołeczny model starzenia się i starości (por. Langer 2000: Straś-Romanowska 2001: Dubas 2000: Semków 2001: Olszewski, 2003: Bugajska 2005).

Duchowy wymiar egzystencji uwzględniany jest również w rozważaniach nad mądrością. Maria Straś-Romanowska (2001) podkreśla, że mądrość transcendentna, transpersonalna jest aspektem rozwoju osobowego, duchowego jednostki. Mądrość taka przejawia się w „odrzuconiu czy uwolnieniu się od osobistego, tzn. angażującego własne „ja” i zarazem oceniającego punktu widzenia rzeczywistości, dzięki czemu relacje jednostki ze światem nabierają charakteru pozapodmiotowego, transpersonalnego” (tamże, s. 283). Osobę, która osiągnęła mądrość transcendentną cechuje afirmujące, nieoceniające nastawienie do biegu zdarzeń, innych ludzi oraz siebie samej. Charakteryzuje się ona pogodą ducha, wyrozumiałością, pokorą oraz zdolnością do samoograniczania. Wykazuje siłę woli w znoszeniu przeciwności losu, przy zachowaniu psychicznej równowagi (tamże). Tak charakteryzowana mądrość koresponduje z teorią gerotranscendencji, zaproponowaną przez Tornstama (1992, 1994).

Gerotranscendencja jest traktowana jako ostateczna faza w naturalnym procesie dojrzewania i zdobywania mądrości. Określa ona rzeczywistość jako coś odmiennego od rzutowanej na wiek podeszły rzeczywistości wieku średniego. Osoba gerotranscendentna doświadcza kosmicznej jedności z duchem wszechświata, co wiąże się z przededefiniowaniem zarówno czasu, jak i przestrzeni, życia i śmierci, a także pojęcia „ja”. Osoba taka może odwracać się od materialnego świata w kierunku bardziej duchowych pragnień i mieć większe zapotrzebowanie na samotną medytację (Tornstam 1997). Gerotranscendencja zachodzi na trzech poziomach: kosmicznym, własnego „ja” oraz relacji społecznych i indywidualnych. Każdy z tych poziomów ma swoją specyfikę i każdy prowadzi do restrukturyzacji dotychczasowego postrzegania rzeczywistości. Sprzyja pogłębieniu duchowego wymiaru i uzyskaniu szerszej perspektywy widzenia relacji jednostki ze światem jako całością.

Teoria gerotranscendencji porównywana jest z teorią wycofania, np. Jerzy Halicki (2006) uważa, że teoria gerotranscendencji nawiązuje wprost do teorii wycofania i stanowi jej uwspółcześnioną wersję. Inni wskazują na podobieństwo teorii gerotranscendencji do ruchu New Age, romantycznego orientalizmu i braku dowodów na uniwersalność teorii

(Jönson, Magnusson 2001). Odnosząc się do obserwacji oraz badań można przypuszczać, że teoria gerotranscendencji nie ma uniwersalnego charakteru. Oznacza to, że nie każda osoba w okresie późnej dorosłości doświadcza tego rodzaju zmian. Tę fazę rozwoju należałoby raczej traktować jako potencjalną, dającą szansę, którą można łączyć z mądrością.

Takie zwrócenie się ku sobie, ale w metaperspektywie, może pomóc przewartościować rzeczywistość, odejść od wizji materialistycznej do bardziej kosmicznej i transcendentnej, a to daje szansę na podniesienie jakości życia (Tornstam 1997). Teorie próbujące wyjaśnić radzenie sobie w ostatnim okresie życia to między innymi: selektywna optymalizacja z kompensacją (Baltes, Baltes 1980, 1990) oraz społeczno-emocjonalna selekcja (Carstensen i in., 1999). Pierwsza podkreśla wycofanie się z realizacji wszystkich potencjalnych celów na rzecz tego najważniejszego (selekcja celów). Druga odnosi się do rezygnacji człowieka z nawiązywania bądź podtrzymywania relacji, które nie przynoszą satysfakcji. Ten rodzaj funkcjonowania wymaga takiego poziomu rozwoju, który pozwala na wykorzystanie efektywnych strategii planowania własnej przyszłości i czasu życia.

Biorąc pod uwagę badania dotyczące znaczenia przyszłości w życiu człowieka starego koncepcja gerotranscendencji jest jedną z tych, które otwierają perspektywę przyszłościową dla ludzi starszych. Gerotranscendencję rozumiemy jako szansę – jedną z możliwości takiego rozwoju człowieka, który pomaga wyjść poza schemat i poza rolę człowieka starego. Według tej teorii przyszłość ludzi starych wyraża się w przewartościowaniu tego co było, co jest i co będzie. Samo określenie *trans-* można potraktować jako proces rozgrywający się w czasie, wymagający wysiłku, zaangażowania, mądrości, a także zaplanowania i samokontroli, doskonalenia siebie wraz z upływającym czasem (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Badania własne

Nasze zainteresowania skoncentrowały się na przyszłości transcendentalnej osób starszych¹¹. Wyszliśmy z założenia, że jeśli ludzie myślą o śmierci i wierzą w jakiś rodzaj życia po śmierci, to mogą również posiadać wyobrażenia – cele dotyczące tego czasu. Cele te nie są tożsame z celami stawianymi na życie doczesne, ale mogą być ważne i motywujące do aktualnych zachowań. Założyliśmy również, że jeśli nawet ludzie nie wierzą w żadną formę życia po śmierci, to i tak kształtują się u nich różne nastawienia związane z tym, co dotyczy kresu egzystencji. Nastawienia do przyszłości to względnie stałe ustosunkowanie emocjonalne do takich elementów przyszłościowej perspektywy czasowej jak cele, ich realizacja, strategie behawioralne czy marzenia. Nastawienia te mogą mieć charakter realistyczny, potencjalny, idealistyczny bądź transcendentálny. Nastawienia realistyczne to takie, które zakładają projektowanie przyszłości poprzez wybór zamierzeń osiągal-

¹¹ Prezentowane wyniki badań stanowią część projektu badawczego dotyczącego przyszłościowej perspektywy czasowej w starości, zaprezentowanego w książce: *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości* (Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012).

nych, adekwatnie rozmieszczonych w czasie i dostosowanych do indywidualnych możliwości realizacji oraz aktualnych warunków. Nastawienia potencjalne charakteryzują się formułowaniem celów z odroczoną realizacją lub wcześniej założonych, ale do tej pory niezrealizowanych. Przy czym, przesunięcie w czasie urzeczywistnienia własnych zamiarów związane jest najczęściej z niesprzyjającymi warunkami ich realizacji i dążeniem jednostki do zmiany tych warunków. Nastawienia idealistyczne to wyobrażenia o przyszłości bez możliwości ich realizacji, wynikające z bezpowrotnej utraty warunków realizacji celów, wyobrażenia dotyczące przyszłości o dużej trudności osiągnięcia bądź wyobrażenia o przyszłości rozstrzyganej przez los. Nastawienia transcendentalne dotyczą celów podporządkowanych życiu wiecznemu i są uzależnione od stosunku osoby do śmierci. Odnoszą się więc do tego obszaru istnienia, który wykracza poza życie doczesne.

Na podstawie analizy dotychczasowych badań postawione zostały następujące hipotezy:

- H1 Im ludzie są starsi, tym częściej myślą o śmierci, wierzą w życie po śmierci i stawiają sobie cele na życie po śmierci.
- H2 Wraz z wiekiem zmieniają się ludzkie nastawienia do przyszłości, tzn. zmniejszają się nastawienia realistyczne, potencjalne i idealistyczne, natomiast wzrastają nastawienia transcendentalne.

W realizowanych badaniach wzięło udział 350 osób (231 kobiet i 119 mężczyzn). Wśród badanych wyodrębniono trzy grupy wiekowe: 108 osób w wieku 65–69 lat, 178 w wieku 70–79 lat i 64 osoby w wieku 80 i więcej lat.

Wykorzystane narzędzia to:

1. Ankieta do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej – wersja eksperymentalna. Ankieta składa się z trzech części i zawiera pytania zamknięte oraz otwarte. Część pierwsza to metryczka socjodemograficzna oraz ocena na 7-stopniowej skali własnej sytuacji zdrowotnej, rodzinnej i materialnej. Część druga to pytania dotyczące ewaluacji realizacji wcześniej wyznaczanych planów w różnych obszarach własnego życia np. rodzina, aktywność zawodowa, edukacja, podróże, rozwój zainteresowań itp. Odpowiedzi mają charakter zamknięty i są uporządkowane od 1 zupełnie mi się nie udało, aż do 7 w pełni mi się udało. Część trzecia to pytania dotyczące własnej przyszłości. Badani mogą sformułować cele na różne okresy życia ocenić ich możliwość realizacji oraz znak i natężenie emocji, które w nich budzą. Kolejne pytania odnoszą się do celu przyświecającego jednostce przez całe życie i marzeń na przyszłość. Dalej znajdują się pytania dotyczące obaw związanych z przyszłością. Ostatnie kwestie dotyczą problemu śmierci z uwzględnieniem częstości rozmyślania o niej, wiary w życie po śmierci oraz ewentualnych celów na ten czas.
2. Skala uogólnionych nastawień do przyszłości w wersji eksperymentalnej. Skala ta powstała w celu zbadania zgeneralizowanych nastawień do przyszłości. W czterech kwadratach umieszczony jest krótki opis określający stosunek do przyszłości o cha-

rakterze realistycznym, potencjalnym, idealistycznym i transcendentálním. Badany ma za zadanie ocenić na 5 stopniowej skali (od 0 zdecydowanie nie odnosi się do mnie, do 4 – zdecydowanie odnosi się do mnie), na ile opis umieszczony w kwadracie odnosi się do niego.

Rezultaty

Przyszość transcendentálna jest tematem trudnym do badania, wiąże się z wyjściem poza schemat naukowy, a także poza schemat myślenia o perspektywie czasowej. Dotyka osobistych przekonań związanych z kwestią istnienia, co bywa trudne dla osób biorących udział w badaniu. W naszych analizach skoncentrowaliśmy się na stosunku osób starszych do śmierci oraz ich nastawieniu wobec życia po zakończeniu doczesnej egzystencji. Pierwsza z hipotez dotyczyła częstości myślenia o śmierci, wiary w życie po śmierci oraz celów na okres po doczesnym życiu. Dla jej zweryfikowania wykonane zostały porównania wielokrotnego rozmyślenia o śmierci między 60-, 70- i 80-latkami (tabela 1).

Tabela 1. Porównania częstości rozmyślenia o śmierci w grupach wiekowych.

Wartość 'z' dla porównań wielokrotnych: Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: $H(N=351)=16,10; p=0,001$		
Grupy wiekowe (Mediana; suma rang)		z
65–69 (3; 16374,5)	70–79 (3; 31848,0)	2,32
65–69 (3; 16374,5)	80 i więcej (4; 13553,5)	3,85
70–79 (3; 31848,0)	80 i więcej (4; 13553,5)	2,22

Z analiz wynika, że najczęściej o śmierci myślą osoby najstarsze, czyli te, które ukończyły 80 i więcej lat. Następnie sprawdziliśmy, czy wraz z wiekiem zmienia się przekonanie dotyczące życia po śmierci. Tabela 2 przedstawia podstawowe miary tendencji centralnej medianę i modę.

Tabela 2. Przekonanie o istnieniu życia po śmierci; (mediana i moda).

Grupy wiekowe	N	Mediana	Moda	Liczebność Mody
Cała grupa	351	4	5	138
60. latkowie	109	4	3	45
70. latkowie	178	4	5	75
80. latkowie	64	4	5	30

Uzyskane dane wskazują na to, że osoby starsze raczej wierzą w istnienie życia po śmierci. Najczęściej daną odpowiedzią w grupie badanych była odpowiedź – „istnieje”. W celu sprawdzenia, czy są istotne statystycznie różnice między wyróżnionymi grupami wiekowymi w kwestii przekonań dotyczących istnienia życia po śmierci, przeprowadzono Test Kruskala-Wallisa. Okazało się, że H (dla $N=351$) wyniosło 3,54 i było nieistotne ($p=0,17$). Nie ma więc znaczących różnic jeśli chodzi o przekonania dotyczące istnienia, „życia” po śmierci między 60-, 70- i 80-latkami.

Założyliśmy, że jeżeli ktoś wierzy w istnienie jakiejś formy „życia” po śmierci to, może również posiadać cele na ten czas. Dlatego zapytałyśmy badanych, jakie wyznaczają sobie cele transcendentalne. Uzyskane odpowiedzi pogrupowałyśmy w cztery kategorie: pierwsze – cele związane z wiarą i religią, czyli ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę czy spowiedź, drugie – cele związane z realizacją wartości ogólnych, takich jak szczęście, ulga, spokój, trzecie – cele związane z tym, co się wydarzy po śmierci w obszarze interpersonalnym, czyli spotkanie z bliskimi oraz czwarte – przygotowanie do śmierci w sensie zamknięcia spraw doczesnych. Ta ostatnia kategoria może wskazywać, że nie wszystkim badanym łatwo było oddzielić to, co przed i to, co po śmierci (tabela 3).

Tabela 3. Kategorie celów stawianych na życie po śmierci (liczebność i procent).

Kategoria celów	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie
	L	%	L	%	L	%	L
Związane z religią	58	32	14	30	31	31	13
Realizacja wartości ogólnych	48	26	12	26	26	26	10
Spotkania z bliskimi	73	40	19	40	40	41	14
Przygotowanie do śmierci	4	2	2	4	2	2	0
Brak wskazań	168	48	62	57	79	44	27
Wskazany przynajmniej jeden cel	183	52	47	43	99	56	37
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych kategorii celów po śmierci						Chi kwadrat 0,82	

Okazało się, że około połowa osób stawia sobie cele transcendentalne. Nie ma różnic między grupami 60-, 70- i 80-latków, jeśli chodzi o częstość wybierania poszczególnych kategorii celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z osobami bliskimi, w następnej kolejności celów związanych z religią i realizacją wartości ogólnych. Najrzadziej natomiast badani wyznaczają sobie cele dotyczące zamknięcia spraw doczesnych. Ta ostatnia kategoria jest związana z działaniami, które zrealizować trzeba przed śmiercią.

Weryfikacja hipotezy drugiej wymagała analizy zgeneralizowanych nastawień do przyszłości – realistycznych, potencjalnych, idealistycznych i transcendentalnych (tabela 4).

Tabela 4. Nastawienie do przyszłości badanych (liczebność i procent).

Nastawienie do przyszłości	Cała grupa		60-latkowie		70-latkowie		80-latkowie
	L	%	L	%	L	%	L
Realistyczne	93	29	36	35	44	28	13
Potencjalne	91	28	34	33	46	29	11
Idealistyczne	49	15	19	18	22	14	8
Transcendentalne	92	28	15	14	48	29	29
Porównanie częstości wskazywania przez osoby z różnych grup wiekowych nastawień do przyszłości						Chi kwadrat 21,79	

Otrzymane wyniki pokazały, że badani najczęściej deklarowali realistyczne, potencjalne i transcendentalne nastawienia do przyszłości. Najrzadziej natomiast nastawienia idealistyczne. Częstość nastawień w poszczególnych grupach wiekowych wskazywała na zmiany. Starsi badani częściej deklarowali nastawienia transcendentalne, a mniej realistyczne, potencjalne, czy idealistyczne. Dlatego aby sprawdzić istotność statystyczną przeprowadziliśmy dodatkowe analizy. Wskaźnik Chi-kwadrat pokazał, że ogólna częstość wskazań poszczególnych nastawień do przyszłości w zależności od wieku jest różna. Z wykonanych porównań wielokrotnych wynika, że jeśli chodzi o nastawienia realistyczne i transcendentálne, to istnieją różnice istotne statystycznie (tabela 5 i 6), natomiast nie ma takich różnic jeśli chodzi o nastawienia potencjalne i idealistyczne.

Tabela 5. Porównania wielokrotne realistycznych nastawień do przyszłości osób z poszczególnych grup wiekowych.

Wartość 'z' dla porównań wielokrotnych: nastawienie realistyczne Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=347) = 9,503; p=0,0086$		
Grupy wiekowe (mediana; suma rang)		z
65–69 (4; 20814,5)	70–79 (4; 30386,5)	1,637
65–69 (4; 20814,5)	80 i więcej (3; 9177,0)	2,959
70–79 (4; 30386,5)	80 i więcej (3; 9177,0)	1,832

W zakresie nastawień realistycznych, badania pokazały, że istotne różnice dotyczyły 60- i 80-latków. Oznacza to, że im starsi są badani, tym mniej deklarują realistycznych nastawień do przyszłości.

Tabela 6. Porównania wielokrotne transcendentalnych nastawień do przyszłości osób z poszczególnych grup wiekowych.

Wartość 'z' dla porównań wielokrotnych: nastawienie transcendentalne Zmienna niezależna (grupująca): wiek grupy Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=347) = 26,137; p = 0,0000$		
Grupy wiekowe (Mediana; suma rang)		z
65–69 (2; 14971,0)	70–79 (3; 31846,0)	3,451
65–69 (2; 14971,0)	80 i więcej (4; 13561,0)	4,818
70–79 (3; 31846,0)	80 i więcej (4; 13561,0)	2,329

W odniesieniu do nastawień transcendentalnych istotne różnice pojawiają się już między 60. i 70 latkami. Osoby starsze częściej wybierają nastawienia transcendentalne. Wydaje się, że im ludzie są starsi, tym bardziej deklarują otwarcie się na to, co może ich czekać po śmierci. Im bardziej przybliżają się do kresu życia, tym bardziej rozważają śmierć i to, co nastąpi po niej, być może przygotowując się w ten sposób do przejścia „granicy” egzystencji.

Dyskusja

Przedmiotem naszych badań uczyniliśmy przyszłość transcendentalną w okresie starości. Mamy przekonanie, że ten obszar przyszłości jest ważnym, choć niedocenionym elementem perspektywy czasowej, mogącym wzmocnić motywację i wolę jednostki do rozwoju, nawet w tym najpóźniejszym i często, ze względu na duże ograniczenia, najtrudniejszym okresie starości. Podsumowując uzyskane przez nas rezultaty, można podkreślić, że 80-latkowie częściej myślą o śmierci niż 60-latkowie. Osoby w późnej dorosłości najczęściej wierzą w życie po śmierci. Cele transcendentalne formułuje około połowa badanych i nie ma różnic między 60- 70- 80-latkami w zakresie kategorii wybieranych celów. Najczęściej cele te dotyczą spotkań z bliskimi, kwestii religijnych (cele ukierunkowane na zbawienie poprzez modlitwę, spowiedź) i realizacji wartości ogólnych (szczęście, ulga, spokój). Generalnie badani najczęściej deklarowali nastawienia realistyczne, potencjalne i transcendentalne, a najrzadziej idealistyczne. Jednak 60-latkowie mają więcej nastawień realistycznych niż 80-latkowie, a 70- i 80-latkowie więcej transcendentalnych niż 60-latkowie.

Świadomość nadchodzącego kresu życia jest jednym z centralnych doświadczeń człowieka. Ma bardzo osobisty charakter i może się łączyć z różnymi emocjami, taki-

mi jak niepokój, lęk, akceptacja, żal, nadzieja, a czasem, radość (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Dlatego wzrastająca częstotliwość rozmyślania o śmierci u osób coraz starszych wydaje się czymś naturalnym. To, w jaki sposób ludzie ustosunkowują się do śmierci modyfikuje również ich zachowanie. Samo pojęcie śmierci w psychologii charakteryzuje się relatywnością, złożonością, pośredniością i ambiwalentnością. Istotne są indywidualne różnice w podejściu człowieka do własnej śmierci (Widera-Wysoczyńska 2000; Rudnicki 2006). Można wskazać różne postawy wobec śmierci: ambiwalentną, spokojną, religijną, unikową czy postawę manifestującą się przerażeniem. Ponadto ta sama postawa wobec śmierci może inaczej wpływać na zachowanie jednostek, raz je hamując, a raz działając pobudzająco (Szaniawski 1998). Najczęściej pojawiającą się emocją, z którą jednostka się mierzy, jest lęk przed śmiercią. Jego narastanie uruchamia potrzebę poradzenia sobie z tą trudną emocją. To z kolei często wzmacnia przekonania światopoglądowe u osób starszych, co wyjaśnia między innymi teoria opanowania trwogi (Pyszczyński 2006). W okresie późnej dorosłości wrasta religijność (Halicka, Halicki, 2002). Zwrot ku religijności i otwieranie się na wymiar duchowy jest na tyle powszechny, że można go traktować jako rozwojowy. Religijność sprzyja przygotowaniu się do śmierci (Fishman 1992). To, że ludzie starsi deklarują najczęściej, że wierzą w jakąś formę życia po śmierci, może być potwierdzeniem otwierania się na duchowy wymiar egzystencji. Istotne są także kulturowe różnice w rozumieniu śmierci. Zamieszkiwanie przez osoby starsze z rodziną w Indiach wiąże się z silniejszym odczuwaniem lęku przed śmiercią niż w społeczeństwach zachodnich (Madnawat, Kachhawa 2007). Znaczenie ma także ogólne podejście do przyszłości. Osoby, które planują własną przyszłość mniej myślą o śmierci, ponieważ lokują śmierć daleko na horyzoncie temporalnym (Dickstein, Blatt za: Szaniawski 1998). Natomiast osoby, żyjące z dnia na dzień, dla których przyszłość jest pustą rzeczywistością, częściej myślą o śmierci, jest ona dla nich bliższa czasowo.

Starość to okres w życiu człowieka, w którym rozmyślania o śmierci pojawiają się w sposób naturalny. Istotna jest nie tyle ich intensywność, ile charakter. Kluczowe wydaje się ustosunkowanie do śmierci, która może być traktowana jako naturalne dopełnienie egzystencji, może wywoływać lęk, prowadzący do unikania, buntu przeciwko takiemu zakończeniu, czy też rozpacz. Śmierć może również być traktowana jako wybawienie, co może w skrajnych wypadkach prowadzić do decyzji samobójczych (Bugajska 2007). Ludzie starsi mogą inicjować rozmowy na temat śmierci. Ważne jest aby ci, którzy są obok nich, byli na to przygotowani i na ile jest to możliwe pomagali w tym konfrontowaniu się z własną śmiertelnością.

Rozmowy na temat śmierci mogą również obejmować czas po śmierci. W starości intensywniej pojawiają się pytania dotyczące własnej przyszłości po śmierci. W religiach często integralną część zajmuje śmierć i to co po niej może nastąpić. Wiąże się to z wiarą w świat nadprzyrodzony, transcendentálny (Dyczewski 2006), a także z potrzebą radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym. Transcendentalna perspektywa czasowa, obejm-

mująca okres od wyobrażonej śmierci do nieskończoności, jest również sposobem na radzenie sobie z ograniczonym czasem naszego życia, daje szansę ukierunkowania się na rozwój duchowy i na gerotranscendencję. Według Philipa Zimbardo i Johna Boyda cele transcendentalne mogą dotyczyć spotkania z ukochaną osobą, reinkarnacji, życia wiecznego (2006). Potwierdzają to również nasze badania. Przypuszczalnie, taki sposób myślenia o czasie po śmierci pozwala go oswoić, nadać mu sens i urealnić.

W naszych badaniach istotne również były ogólne nastawienia do przyszłości. Osoby w późnej dorosłości, u których przyszłościowa perspektywa czasowa ulega stopniowemu skróceniu, najczęściej deklarowały realistyczne, potencjalne i transcendentalne nastawienia do rzeczywistości, a najrzadziej idealistyczne. Jednak, im starsi byli badani, tym częściej wskazywali na nastawienia transcendentalne, a rezygnowali z realistycznych. Inaczej mówiąc, w miarę zaawansowania starości deklarowali więcej nastawień transcendentalnych. Można to uznać za zmianę ukierunkowania myślenia w stronę duchowego wymiaru życia. Być może osoby najstarsze myślami coraz częściej są po tamtej stronie życia, co w dużym stopniu zależy od wiary w istnienie życia po śmierci. Wydaje się to adekwatne do sytuacji i coraz bardziej wyselekcjonowanych możliwości osób starszych. Tadeusz Mądrzycki (2002) zaznacza, że zaangażowanie w realizację celów nierealistycznych albo stosowanie nierealistycznych strategii, może prowadzić do zaburzeń w procesie samoregulacji a w konsekwencji do depresji powstałej w wyniku trudności wynikających z wycofania się z zaangażowania w cel (Mądrzycki 2002). Odnosi się to przede wszystkim do życia doczesnego, ale można byłoby odnieść to, także do okresu końca życia, gdzie przyjmowanie postawy zaprzeczania, unikania czy buntu wobec śmierci nie daje możliwości poradzenia sobie z tym egzystencjalnym doświadczeniem. Nasze badania nie dają jednak podstaw, aby sądzić, że zwiększenie deklarowania transcendentalnych nastawień do przyszłości jest tożsame z rozwojem gerotranscendentnym. Wymagałoby to bardziej dogłębnych analiz. Możemy jedynie zauważyć zmianę w myśleniu ludzi starszych, zwrócenie się ku śmierci, otwieranie na wymiar duchowy, a pozostawianie za sobą spraw doczesnych. Stwarza to jedynie możliwość do głębszego rozwoju duchowego. Wydaje się bardzo istotne, zarówno z punktu widzenia teorii, jak i praktyki, określenie warunków sprzyjających do tego aby osoby zbliżające się do kresu własnego życia, mogły spojrzeć na siebie w metaperspektywie i przewartościować trudną dla nich rzeczywistość.

Z punktu widzenia praktyki społecznej ważne wydaje się, aby profesjonalni opiekunowie osób starszych, a także animatorzy życia społecznego, podejmujący działania na rzecz seniorów, umieli ukierunkowywać osoby starsze na realistyczne podejście do własnej przyszłości albo pomóc w odkryciu podejścia transcendentalnego. Wiąże się to z odkrywaniem własnego potencjału, realną oceną sytuacji, przełamywaniem barier, unieumożliwiających realizację wyznaczonych celów, a przede wszystkim – nieszablonywym podejściem do czasu życia doczesnego i nie tylko. Ważne wydaje się to, co można zrobić, aby ludzie u kresu egzystencji mieli szansę na rozwijanie szeroko pojętej duchowości.

Bibliografia

- Baltes P. B., Baltes M. M., 1990, *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation* [w:] P.B. Baltes, M.M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, University Press, New York, Cambridge, s. 1–34.
- Bugajska B., 2005, *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Bugajska, B., 20070, *Samobójstwo w starości* [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Wydawnictwo Zapol, Szczecin, s. 313–325.
- Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S.T., 1999, *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*, „American Psychologist”, 54, s. 165–181.
- Crowther M.R., Parker M.W., Achenbaum W.A., Larimore W.L., Koenig H.G. (2002), *Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality – The forgotten factor*, „The Gerontologist”, 42, s. 613–620.
- Dubas E., 2000, *Świat wewnętrzny jako przestrzeń życia człowieka* [w:] M. Dzięgielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Łódź, s. 117–128.
- Dyczewski L., 2006, *Wartości w życiu człowieka starego* [w:] M Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, s. 113–126.
- Fishman, S., 1992, *Relationships among an older adult's life review, ego integrity, and Heath anxiety*, „International Psychogeriatrics”, 4 (suppl 2), s. 267–277.
- Frankl V. E., 1984, *Homo Patiens*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa.
- Grassi G., 1990, *Autobiographical memory and death fantasy in the elderly*, „Rivista Sperimentale di Freniatria e Medicina Legale delle Alienazioni Mentali”, Vol 114(1), Feb. 1990, s. 150–155.
- Halicka M., Halicki J., 2002, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych* [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, s. 189–218.
- Halicki J., 2006, *Społeczne teorie starzenia się* [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, s. 255–276.
- Jönson, H., Magnusson J.A., 2001, *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, „Journal of Aging Studies”, Vol 15 (4), Dec. 2001 s. 317–331.
- Kozielecki J., 1987, *Koncepcja transgresyjna człowiek*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Langer N., 2000, *The importance of spirituality in later life*, „Gerontology&Geriatrics Education”, vol. 20(3), s. 41–50.
- Lebert N., 1991, *Starzy grzesznicy żyją dłużej*, „Rój”, Warszawa.
- Madnawat A.V.S; Kachhawa P.S., 2007, *Age. Gender, and Living Circumstances: Discriminating Older Adults on Death Anxiety*, „Death Studies”, Sep/Oct 2007, Vol. 31 Issue 8, s. 763–769.
- Mądrzycki T., 2002, *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Olszewski H., 2003, *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Popielski K., 1994, *Noetyczny wymiar osobowości*, RW KUL, Lublin.

- Próchniak P., 2010, *Śmierć jako komponent perspektywy czasowej* [w:] K. Popiołek, A. Chudzińska-Czapła (red.), *Czas w życiu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 162–173.
- Pyszczyński T., 2006, *What role does self-esteem play in the ills and triumphs of society?* [w:] M. H. Kernis (red.), *Self-Esteem: Issues and Answers*, Psychology Press, New York, s. 407–411.
- Rudnicki Z., 2006, *Śmierć jako kres życia ludzkiego* [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 99–119.
- Semków J., 2001, *Wielość wymiarów przestrzeni życiowej ludzi w III wieku* [w:] M. Dziegielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, Łódź, s. 27–32.
- Straś-Romanowska M., 2001, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 263–292.
- Szaniawski T., 1998, *Typy postaw wobec śmierci a osobowość*, Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej, Kraków.
- Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., 2012, *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Tornstam, L., 1992, *The quo vadis of gerontology: On the scientific paradigm of gerontology*, „Gerontologist”, 32, s. 318–326.
- Tornstam, L., 1994, *Aging and the religious dimension* [w:] L.E. Thomas & S.A. Eisenhandler (red.), *Aging and the religious dimension*, CT: Auburn House, Westport.
- Tornstam, L., 1997, *Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging*, „Journal of Aging Studies”, 11(2), s. 143–154.
- Tulving, E., 2002, *Episodic Memory: From Mind to Brain*, „Annual Review of Psychology”, vol. 53, s. 1–25.
- Widera-Wysoczańska A., 2000, *Rozmowy o przemijaniu. Hermeneutyczna analiza psychologiczna doświadczeń człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Zaleski Z., 1988, *Transpersonalne „Ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny”, XXXI, s. 931–945.
- Zimbardo P. G., Boyd, J. N., 2009, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zimbardo, P. G., 2006, *Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective* [w:] L. Storm, M. Thalbourne (red.), *The survival of human consciousness: Essays on the possibility of life after death*, Jefferson, NC, US: McFarland & Co, s. 107–126.