



Aldona Molesztak
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

DUCHOWOŚĆ A ZADOWOLENIE Z ŻYCIA SENIORÓW

Słowa kluczowe: duchowość, seniorzy, zadowolenie z życia

Key words: spirituality, seniors, satisfaction with life

SPIRITUALITY AND LIFE SATISFACTION OF SENIORS

Abstract:

Observation of human behaviour leads to reflections on individual differences in spirituality concerning intensity of spiritual life and meanings entailing from transcendental objects. The purpose of the research, participants of which included 380 senior citizens – 237 women and 143 men, was to determine the satisfaction with one's spiritual growth against the background of overall life satisfaction. The research was conducted by means of the diagnostic poll method using a survey questionnaire. On the basis of the collected data it may be concluded that older people are moderately satisfied with their spiritual growth. The evidence points to the lower level of satisfaction with deepening their faith than with participation in church services. The participants described their satisfaction with passing on their faith as moderate. The overall life satisfaction level has been established as higher than the level of satisfaction with spiritual growth.

Wprowadzenie

*„Każdy człowiek posiada duchowość,
która albo daje życie, albo działa destrukcyjnie,
bez względu na to czy jesteśmy religijni, czy też nie.”
(R. Rolheiser, 2006, s.18)*

Duchowość należy do pojęć nieostrych i nie ma jednoznacznych rozstrzygnięć w nauce w zakresie jej wyjaśnienia. Wynika to z faktu, że uznajemy istnienie duchowości, przy-

pisujemy jej wielkie znaczenie, ale jednocześnie trudno ją nam zmierzyć. Podjęte rozważania wskazują na różne, często wykluczające się stanowiska w kwestii duchowości. Trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że duchowy wymiar człowieka jest niemożliwy do uchwycenia i scharakteryzowania – bowiem pozostaje w znacznym stopniu poza poznaniem rozumowym. Wychodzi poza ramy cielesności, umysłu i emocjonalność jednostki, mimo że może się przez nie wyrażać. Duchowość stanowi niejako drugą stronę rzeczywistości, w której spełnia się odmienny rodzaj poznania, rozumienia – nierzadko wykraczający poza tradycyjnie rozumianą logikę (Sokół-Jedlińska 2004, s. 10). W sferze teologii duchowość obejmuje transcendencję. Z punktu widzenia psychologii duchowość jest z natury bezpośrednio nieuchwytna i stanowi „wymiar jakościowy procesów psychicznych człowieka” (Socha 2000, s. 18). Bernard Spilka (1993) przyznaje się niejako do porażki i twierdzi, że duchowość jest to pojęcie „rozmyte” (*fuzzy*) (Spilka 1993, za: Socha 2014, tom 19, nr 3, s. 9). Jako termin, duchowość jest obecna w wielu dziedzinach życia (Romanowska-Łakomy 1996, s. 34). Człowiek adaptując się do otaczającej rzeczywistości, rzadko kiedy zachowuje pierwotne, ciągle pogłębiające się doświadczanie wartości duchowych (Gałdowa 2000, s. 33). Słusznie zauważa Paweł M. Socha, że psychologowie humanistyczni podejmują temat duchowości bez stosowania surowych zasad. Brak oparcia na fundamentach metodologicznych skazuje stanowiska na krytykę, jednak trudno wyrzec się podejmowania „tak fascynującego obszaru wewnętrznego życia” (Socha 2014, tom 19, nr 3, s. 9). Duchowość to „transcendentny wymiar w ludzkim doświadczeniu (...) odkrywany w momentach, w których jednostka stawia pytania w odniesieniu do znaczenia osobistego istnienia i próbuje umieścić ja (self) w szerszym kontekście ontologicznym” (Shafranske, Gorsuch 1984, za: Jarosz, 2010, s. 12). Odnoszona do *sacrum*, ale także do sensu życia czy relacji interpersonalnych – „jest często opisywana jako poszukiwanie uniwersalnej prawdy oraz jako rodzaj przekonań wiążących człowieka ze światem, dających poczucie sensu i definiujących ludzką egzystencję” (Jarosz 2010, s. 13). Duchowość jest więc rozważana przez wiele dyscyplin, staje się nie tylko pojęciem wielowymiarowym, ale też niedoprecyzowanym. Z drugiej strony, pojęcie duchowości jest obecne w wielu pracach naukowych, które dążą do uchwycenia jej sensu dla człowieka, jego życia i funkcjonowania w świecie. Duchowość jest ważna dla człowieka na każdym etapie rozwoju, jednak z uwagi na początek i kres życia szczególne znaczenie ma dla seniorów. Artykuł prezentuje zadowolenie z rozwoju duchowego seniorów na tle oceny zadowolenia z życia.

Pojęcie duchowości i jego istota

Duchowość jest świadomym i celowym dążeniem do spójności własnego życia „nie tylko pod względem osobistej prawości i osobistego rozwoju, lecz także pod względem wykroczenia poza samego siebie w stronę horyzontu spraw ostatecznych” (Rolheiser 2006, s. 35). Poszerzając to stanowisko o poglądy św. Jana od Krzyża uznać należy, że duchowość jest dążeniem jednostki lub grupy do poddania się obecności Boga dla wejścia

z nimi we wspólnotę życia i radości (ibidem). Występuje tu zetknięcie duchowości z religijnością, do której najczęściej jest ona sprowadzana. Zauważyć jednak należy, że człowiek w swojej duchowości przekracza samego siebie i daje pierwszeństwo dobru innych (Gilmartin 2000, s. 126). Nawiązywanie relacji z innymi, poczucie wspólnoty, współczucie i miłosierdzie to zachowania człowieka świadczące o doświadczaniu pozytywnych emocji a zatem pewnego obszaru duchowości.

Kontynuując rozważania, przywołać warto stanowisko Jana A. Kłoczowskiego, który wyróżnia trzy kręgi znaczeniowe pojęcia „duchowość”: antropologiczny, religijny i ascetyczno-mistyczny. Antropologiczne ujęcie duchowości „służy do opisanie i nazwania elementu strukturalnego człowieka, który powoduje, że człowiek niecałkowicie mieści się w świecie przyrody, wykraczając poza jej mechanizmy i działania” (Kłoczowski, 2006, s. 14). Słowem kluczowym w tym kręgu jest „dusza”. Religijne ujęcie związane jest z przyjęciem istnienia w człowieku pierwiastka duchowego. Każda tradycja religijna nieco inaczej ujmuję to zagadnienie. Termin duchowość w klasycznej teologii chrześcijańskiej występuje często jako określenie szkół życia kontemplacyjnego (np. duchowość benedyktyńska) (ibidem 2006, s. 17). Ostatni krąg rozumienia duchowości – ascetyczno-mistyczny rozpatruje się w kontekście kulturowym. Granice pomiędzy wszystkimi wyróżnionymi ujęciami są płynne i niewyraźne. Trudno bowiem nie odwoływać się (jak czyni to J. A. Kłoczowski) do płaszczyzny religijnej i antropologicznej. Ale nie można też duchowości sprowadzać tylko do sfery religijnej ponieważ przejawia się ona w całej kulturze człowieka. „Duchowość jest zawsze >>wcielona<<, przejawia się wszędzie tam, gdzie człowiek przekracza determinizmy przyrody i historii, gdzie przejawia się jego twórczość” (ibidem s. 19). Jest ona obecna w każdym działaniu człowieka.

Renata Grzegorzczkova w duchowości wyodrębnia dwie opozycje. Pierwsza rozpatruje duchowość jako stan psychiczny człowieka (bardzo wysublimowany). Zdaniem autorki, obejmuje on przeżycia i działalność człowieka w sferze intelektualnej, artystycznej i moralnej. Natomiast drugie ujęcie sprowadza duchowość do stanu człowieka niezależnego „w swej istocie od stanów psychicznych (>>wzniosłych<< przeżyć), polegającego na uczestnictwie człowieka w wymiarze transcendentnym, sakralnym, w tajemniczej rzeczywistości Boga” (Grzegorzczkova 2006, s. 21–22). W analizie terminu autorka posługuje się ujęciem psychologicznym i religijnym, a w opisie uwzględnia także stanowisko filozoficzne. Daniel A. Helminiak ujmuję duchowość na czterech poziomach: psychologicznym (pozytywistycznym: jak jest?), duchowym (filozoficznym: normatywnym – jak powinno być?), teologicznym (teistycznym: afirmującym Boga-Stwórcę) i teotycznym (*teopoesis*: deifikacja – ludzkie uczestnictwo w boskości) (Helminiak 1987, cyt. za: Socha 2000, s. 17). Jest to potwierdzenie szerokiego traktowania duchowości, która przejawia się w całym człowieku, a nie sprowadzanie jej tylko i wyłącznie do jednego wymiaru. Doniosłość sfer jest związana z sytuacją, w której jest jednostka obecna.

Natomiast Paweł Socha analizuje różne podejścia do duchowości i wyodrębnia jej stronę pragmatyczną i niepragmatyczną. Strona pragmatyczna sprowadza duchowość do

„poszukiwania takich dróg oddziaływania na psychikę jednostki (może być to medytacja transcendentalna, praktyki religijne, sugestie, oddziaływanie sztuką itp.), aby otrzymać efekt osobistej satysfakcji (Socha 2000, s. 14). Niepragmatyczny wyraz duchowości jest związany – jak pisze wielu autorów – z religijnością. Z duchowym życiem człowieka, duchowością związane są następujące dziedziny: świadomość i samoświadomość, mądrość, uczucia, miłość i zachwyt, cierpienie; wrażliwość, moralność; twórczość, poczucie estetyczne, światopogląd, religijność i wiara (Socha 2000, s. 16–17). I tak sprowadzając duchowość do uczestnictwa w nabożeństwach, spotykamy jej pragmatyczną stronę, lecz jeśli będziemy chcieli poznać cierpienie w kontekście religijnym, to spotkamy się z jej niepragmatyczną sferą. Piotr Domeracki opisuje duchowość i skłania się do stwierdzenia, że jest ona „ekspresją świadomych oraz mniej lub bardziej autonomicznych aktów wewnętrznych jednostki, owego Bouyerowskiego „ogromnego bogactwa wyobraźni, myśli i uczuć”, nakierowanych na to, co Bouyer nazywa „rzeczywistością duchową”, „transcendentną” lub „duchem” (Bouyer 1982, s. 12, 13, 14. za: Domeracki 2010 nr 3, s. 503). Duchowość jest obecna w każdym akcie twórczym człowieka. Przykładem jest stanowisko J. Sokół-Jedlińskiej, która wskazuje, że „duchowość, czyli to wszystko, co dzieje się w człowieku i co się poprzez niego wyraża, a wyrasta z duszy i ducha, jest dostępna każdemu” (Sokół-Jedlińska 2004, s. 16). W tym nurcie rozważań znajdują się poglądy Ronalda Rolheisera, który podkreśla, że duchowość kształtuje nasze działania. Polega na integracji i dezintegracji, na dokonywaniu nieustannych wyborów przez każdego człowieka. Zatem o duchowości „stanowi to, jak postępujemy z własnym duchem, z własną duszą” (Rolheiser 2006, s. 20, 25, 26). Duchowość jest związana z naszą świadomością, wrażliwością i zdolnością refleksji. Duchowość nie może być sprowadzana tylko i wyłącznie do religijności, na co wskazuje cytowany już Daniel A. Helminiak. Autor wyróżnia cztery poziomy duchowości, które obejmują swym zasięgiem funkcjonowanie człowieka we wszystkich wymiarach.

Najwięcej miejsca w analizach zajmuje kontekst duchowości w aspekcie religijności. Jest to ważna sfera życia człowieka. Analiza literatury amerykańskiej wyodrębnia dwa istotne stanowiska. Pierwsze, reprezentowane przez Peter C. Hill i Kenneth I. Pargament, utożsamia duchowość z religią i oznacza poszukiwanie świętości i realizowanie jej w swoim życiu (Hill i Pargament 2003, s. 65 cyt. za: Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004, s. 20). Natomiast drugie (Miller, Thoresen 2003, Thoresen, Harris 2002) odróżnia duchowość, która odnosi się do indywidualnego i osobistego doświadczenia – od religii, która w tym nurcie oznacza zinstytucjonalizowany fenomen społeczny.

Mimo oddzielenia dwóch głównych nurtów, zajmujących się duchowością, w obydwu występuje transcendencja ukierunkowana na *sacrum*, które jest niejednoznacznie rozumiane.

Nie ma zgodności w pojmowaniu duchowości. Nie przeszkadza to jednak w przyjęciu określonych założeń. Można zgodzić się ze stanowiskiem, w którym duchowości nadaje się status konstruktu teoretycznego. Nie jest bezpośrednio mierzalna, ale jako

konstrukt psychologiczny odpowiada za „specyficzny zakres funkcjonowania osoby ludzkiej, obejmujący zarówno aktywność obserwowalną, jak i doświadczenie wewnętrzne. (...) konstrukt duchowości służyć ma wyjaśnianiu specyficznej aktywności polegającej na transcendencji. (...) W rozumieniu psychologicznym transcendencja polegałaby na aktywności wykraczającej poza aktualnie doświadczane *ja* czy jego aktualny obraz. >>Wykraczanie<< rozumie się tutaj nie jako jakiegokolwiek poszerzenie *ja*, nawet moralnie naganne, ale jako wzrost, rozwój, obrazowo – >>ruch w górę<<” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004, s. 21, 20, 22). Kontynuując rozważania, autorki konstatują, że prezentowane ujęcie ma charakter relacyjny, bowiem transcendencja „polega na określonej dynamicznej relacji aktualnego *ja* z obiektem na który jest ukierunkowana” (ibidem). Obejmuje ona wartości osoby dotyczące sfery niematerialnej. Wspomniana transcendencja wewnętrzna doświadczana może być przez osoby w samorealizacji, samodoskonaleniu i rozwoju osobistym. „Zewnętrzna transcendencja może być ukierunkowana na Wyższą Istotę lub Energię, na inną osobę, której przypisuje się szczególną wartość i której dobro stawia się wtedy wyżej niż własne dobro, a także na Uniwersum (wszechświat)” (ibidem).

Urszula Tokarska ujmuje zagadnienie duchowości człowieka ze strony psychologii stosowanej i koncentruje się na inteligencji duchowej (2005 s. 362). Inteligencja duchowa, w opinii Abrahama Masłowa, nie jest tożsama z pojęciem rozwoju duchowego człowieka, a Danah Zohar i Ian Marshall (2001) określają ją jako rodzaj myślenia jednoczącego. Ich zdaniem, jest rozumowaniem kontekstowym, które pozwala na wielopoziomą integrację doświadczeń. Nadawany jest im sens w szerszej perspektywie całości życia oraz przez przyjęcie ważnych dla człowieka kryteriów zewnętrznych – wartości, „jak i zdolności do korzystania z jego efektów na poziomie podejmowanych decyzji i zachowań. Obejmuje ona nie tylko wymiar poznawczy, ale i emocjonalny, wyrażając się w całościowym sposobie doświadczania siebie samego oraz relacji ze światem przez danego człowieka” (ibidem s. 364). Głównym wyznacznikiem inteligencji duchowej jest zdolność do przekształcania i scalania doświadczeń życia. A więc „(...) umożliwia człowiekowi przekraczanie reguł myślenia racjonalnego oraz przekształcanie nawet mocno utrwalonych nawyków emocjonalnych i behawioralnych, których zmiana na innych poziomach okazuje się trudna, a czasem niemożliwa” (ibidem). Do wybranych przejawów inteligencji duchowej autorka zalicza: życie zgodne z głębokimi potrzebami i intencjami; dająca poczucie sensu i znaczenia umiejętność przeformułowywania doświadczeń zgodnie z całościową koncepcją życia oraz wiodącymi punktami odniesienia (wartościami); zgoda na życie w procesie, akceptacja i zaufanie, specyficzny stosunek do codzienności, poczucie sprawstwa „decydowanie o granicach”; pasja i zaangażowanie w poszczególne zadania i całość własnego życia; stosunek do życia i śmierci; świadome i pogłębione przeżywanie relacji z innymi; specyficzne i pogłębione strategie określania własnej tożsamości; funkcjonowanie człowieka poza rolami społecznymi oraz transcendencja jego aktualnych uwarunkowań (tożsamość, myśli i emocje) oraz subiektywne poczucie dynamicznej integracji i pełni (ibidem s. 364–367).

Na transcendencję w rozumieniu duchowości zwraca uwagę również S. Szpak. Autor twierdzi, że duchowość to termin pokrewny istniejącym już pojęciom w psychologii. Zalicza do nich koncepcję transgresji Józefa Kozińskiego, samoaktualizacji Abrahama Masłowa, poczucia koherencji Arona Antonovsky'ego. „Istotą duchowości jest transcendencja poza lub ponad >>ja<< realne czyli aktywność polegająca na wykraczaniu poza aktualnie doświadczane >>ja<<. Transcendencja może odbywać się w różnych kierunkach: zarówno w obrębie osobowości, (rozwój osobisty, samorealizacja, samodoskonalenie), jak i poza nią (w kierunku Boga, wszechświata, albo innych ludzi). (...) Duchowość to transcendencja aktualnie doświadczanego >>ja<<” (Szpak 2005, s. 26).

Duchowość obejmuje wszystko, co dzieje się w człowieku. Przyjąć można dwie opozycje duchowości zaproponowane przez Renatę Grzegorzczuk. Pierwsza rozpatruje duchowość jako stan psychiczny człowieka, który obejmuje przeżycia i działalność człowieka w sferze intelektualnej, artystycznej i moralnej. Ujęcie takie może być reprezentowane przez: S. Schneiders, H. Urs von Balthasar, R. Rolheiser, J. Sokół-Jedlińską. Natomiast drugie ujęcie sprowadza duchowość do stanu człowieka niezależnego od stanów psychicznych i polegającego na uczestnictwie człowieka w wymiarze transcendentnym, sakralnym, w tajemniczej rzeczywistości Boga. Przedstawicielami takiego ujęcia są: Jan od Krzyża, R. Gilmartin, J. A. Kłoczowski, P. Socha, B.J. Groeschel, I. Heszen, U. Tokarska. Taki podział traktować należy jako propozycję do dyskusji. Analiza pojęcia duchowości jest inspiracją dla kontynuacji rozważań w kwestii duchowości seniorów. Będą one zaprezentowane w kolejnej części artykułu.

Znaczenie duchowości w codziennym życiu człowieka

Dotychczasowe rozważania podkreślają związek duchowości ze sferą religijną człowieka. Takie rozumienie sprowadza duchowość do uczęszczania do kościoła i wiąże ją z praktykami religijnymi. Często duchowości przypisuje się szansę na dłuższe życie oraz mniejsze ryzyko występowania chorób somatycznych (Heszen 2005, s. 32). Wyniki amerykańskich badań prowadzą do wniosku, że istnieje większe ryzyko śmierci osób rzadziej uczęszczających na nabożeństwa. Przeprowadzono także eksperyment, w którym wykazano, że modlitwa wstawiennicza i medytacja – wpłynęły na korzystniejszy proces uzdrawiania w chorobach ostrych i uzyskanie poprawy zdrowia somatycznego lub przedłużenia życia. Korzystne wyniki zaobserwowano także w eksperymencie obejmującym medytację transcendentalną jako formę interwencji duchowej (Heszen-Niejo-dek, Gruszczyńska 2004, s. 16–17). Autorki artykułu prowadzą badania kliniczne, w których rozumienie duchowości jest szerokie i nie ogranicza się do sfery religijności. Na podstawie prowadzonych badań wśród pacjentów onkologicznych, chorych na astmę i po zawale stwierdziły, że „duchowość sprzyja lepszej adaptacji do przewlekłej choroby somatycznej oraz postawie korzystnej dla leczenia. (...) pacjenci z wyższym poziomem

duchowości deklarują po zawale i faktycznie wprowadzają więcej zmian w swoim stylu życia w kierunku sprzyjającym zdrowiu” (ibidem, s. 17–18).

W tym kontekście duchowość związana z praktykami religijnymi sprzyja lepszemu radzeniu sobie ze stresem. Służy temu nadawanie sensu cierpieniu i negatywnym wydarzeniom oraz traktowanie sytuacji stresowych jako czynników wpływających na rozwój. Ponadto duchowość pomocna jest w zachowaniu pozytywnych emocji – optymizmu i nadziei. Jednocześnie sprzyja zdrowym i pożądanym zachowaniom – diecie, fizycznej aktywności, działalności wolontariackiej. Poza pozytywnymi aspektami zmniejsza istnienie negatywnych zachowań, do których zaliczyć można zachowania antyzdrowotne (Szpak 2005, s. 24–26).

Cel i metoda badań

Celem przeprowadzonych badań jest określenie zadowolenia seniorów z różnych sfer życia. Z uwagi na rozmiary artykułu skoncentruję się na jednym wybranym problemie badawczym: Czy i jakie jest zadowolenie z rozwoju duchowego seniorów na tle globalnej oceny zadowolenia z życia?

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej. Wykonano podstawowe obliczenia dla każdej zmiennej, oznaczając wartość średnią i odchylenie standardowe. W przedstawionym materiale badawczym pominięto pogłębione statystyczne analizy ze względu na koncentrację na jednym wybranym zagadnieniu. Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety z wykorzystaniem kwestionariusza. Badanych poproszono o zaznaczenie na siedmiostopniowej skali od 7 (jestem bardzo zadowolony) do 1 (jestem bardzo niezadowolony) rozwoju duchowego i globalnej oceny zadowolenia. Dobór grupy do badań był celowy. Badania przeprowadzono w jedenastu ośrodkach skupiających seniorów, do których należały stowarzyszenia pełniące funkcję domu dziennego pobytu, domy pomocy społecznej oraz kluby emerytów na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Poza Bydgoszczą jako teren badań wyznaczono miejscowości liczące od 5 do 15 tysięcy mieszkańców oraz wieś.

W wyniku badań przeprowadzonych w latach 2009–2013 uzyskano 436 kwestionariuszy (293 od kobiet i 143 od mężczyzn). Z uwagi na brak informacji i wiek poniżej 60 lat zrezygnowano z części danych. Analiza obejmuje 380 osób (237 kobiet i 143 mężczyzn). Tabela 1 przedstawia strukturę demograficzną osób uczestniczących w badaniach. Najliczniejsza grupa to osoby najmłodsze, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Stanowi ją grupa blisko 50% respondentów. Osoby, które ukończyły 71 rok życia to 35,26% badanych. Reprezentacja seniorów i seniorek jest bardzo zbliżona. Zgodnie z analizami statystycznymi osób powyżej osiemdziesiątego i dziewięćdziesiątego roku życia jest mniej i dlatego wyróżnione dwa kolejne podziały są reprezentowane przez 8,95% i 3,16% seniorów. Zebrane dane prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Struktura demograficzna badanej grupy

Wiek	Płeć				Razem	
	Kobiety		Mężczyźni			
	N	%	N	%	N	%
60–70	126	49,22	74	51,75	200	52,63
71–80	84	35,44	50	34,97	134	35,26
81–90	22	9,28	12	8,39	34	8,95
Powyżej 91	5	2,11	7	4,89	12	3,16
Razem	237	100,00	143	100,00	380	100,00

Źródło: opracowanie własne.

W celu pełnego scharakteryzowania badanej grupy poproszono respondentów o podanie wykształcenia. Najliczniejsza grupa to seniorzy z wykształceniem podstawowym – 58,76%. Wykształcenie zawodowe ma 22,32% osób, wyższe 16,38%, a średnie 2,54%. Dwudziestu sześciu respondentów nie podało swojego wykształcenia. Szukając źródeł dominacji wykształcenia podstawowego i zawodowego, odnajdujemy je w trudnych warunkach życia po II wojnie światowej. Dwie najstarsze wyróżnione grupy badanych urodziły się przed wojną, a zatem ich edukacja przypadła na czas okupacji niemieckiej. Młodsze grupy kształciły się w wolnym kraju, ale jednocześnie przeżywającym wiele kryzysów. Nie zawsze badani mieli stworzone warunki do dalszej edukacji. Osoby z wykształceniem wyższym to w 90% reprezentanci nauczycielskiego klubu emerytów. Z racji wykonywanego zawodu niezbędne było ukończenie przez nich szkoły wyższej. Zebrane informacje o wykształceniu badanych zebrano w tabeli 2.

Tabela 2. Wykształcenie seniorów

Wykształcenie	Płeć				Razem	
	Kobiety		Mężczyźni			
	N	%	N	%	N	%
Podstawowe	128	56,64	80	62,5	208	58,76
Zawodowe	49	21,68	30	23,44	79	22,32
Średnie	6	2,65	3	2,34	9	2,54
Wyższe	43	21,24	15	11,72	58	16,38
Razem	226	100,00	128	100,00	354*	100,00

Źródło: opracowanie własne. * 26 osób nie podało wykształcenia

Miejsce zamieszkania seniorów jest związane pobytem w domu opieki z wyłączeniem dwóch grup: jedna była reprezentowana przez osoby należące do nauczycielskiego klubu emerytów, druga obejmowała uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Zadowolenie z rozwoju duchowego seniorów na tle ich zadowolenie z życia

Rozwój duchowości jest związany z wiekiem. Irena Heszen – na podstawie badań polskich i portugalskich – twierdzi, że najwyższy wskaźnik duchowości jest u osób starszych. W badaniach potwierdzono też związek wydarzeń krytycznych, kryzysowych (choroba nowotworowa) z rozwojem duchowości (Heszen 2005, s. 34). Potoczna obserwacja zachowania ludzi nasuwa spostrzeżenia o indywidualnym zróżnicowaniu duchowości, które odnosi się do ilości – oznacza intensywność życia duchowego oraz jakości, czyli treści wyznaczonej przez obiekty transcendencji. Znane jest też stanowisko wątpliwe w istnienie pierwiastka duchowego u niektórych ludzi. Ponieważ duchowość ma status dyspozycji, to może aktualizować się w procesie transcendencji, co oznacza, że może też „nie dawać o sobie znać” (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004, s. 22). Duchowość jako potencjał może się rozwijać w ciągu całego życia i jednocześnie ujawniać zarówno w codziennych sytuacjach, jak i trudnych traumatycznych wydarzeniach (Mateusiak 2004, s. 34). W zakresie zróżnicowania ilościowego (intensywności) i jakościowego duchowości warto określić wymiary, w których ona występuje, czyli przejawia się w życiu. Autorki – I. Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska wskazują na harmonię, wrażliwość etyczną, zaangażowanie, otwartość, rozwój, wolność wewnętrzną, sprzeciw wobec zła, pozytywny stosunek do innych, postawy religijne (2004, s. 25–26).

Duchowość jest najczęściej analizowana w kontekście religii. Z tego względu respondentom zadano pytanie dotyczące zadowolenia z uczestnictwa w nabożeństwach. Okazało się, że seniorzy są zadowoleni z obecności w kościele ($M=4,36$). Istnieje niewielka różnica między seniorkami i seniorami. Okazało się, że seniorzy mają wyższy poziom zadowolenia ($M=4,55$) od seniorek ($M=4,32$). Religijność wpływa na stosunek do starości i do śmierci. Przynależność do wspólnoty religijnej ma wymiar duchowy w sferze indywidualnej poprzez stosunek do własnej śmierci, a w aspekcie społecznym poprzez udział we wspólnocie – obrzędy religijne (Szatur-Jaworska 2000, s. 55). Uczestnictwo w nabożeństwach jest związane z pogłębianiem wiary. Poproszono uczestników badań o ocenę zadowolenia z pogłębiania wiary poprzez czytanie katolickiej prasy, przynależność do wspólnoty, oglądanie programów telewizyjnych. Zebrane dane świadczą o niższym zadowoleniu z pogłębiania wiary tymi formami uczestnictwa niż satysfakcja z osobistego udziału w nabożeństwach. Ogólnie ocena jest na poziomie $M=3,82$. Mężczyźni $M=3,71$ a kobiety $M=3,99$. Można przypuszczać, że oferta czasopism i telewizji religijnej jest w większym stopniu skierowana do kobiet niż mężczyzn. Uzyskany wynik może także świadczyć, że oferta skierowana do odbiorcy nie jest atrakcyjna. Kolejne pytanie obejmo-

wało przekazywanie wartości wiary w rodzinnym kręgu. Uczestnicy badań ocenili swoje zadowolenie z przekazywania wiary na poziomie umiarkowanym $M=3,91$. Istnieje widoczna różnica pomiędzy respondentami. Seniorki ($M=4,08$) są bardziej zadowolone z transmisji wiary niż seniorzy ($M=3,78$). Sytuacja ta może wynikać z roli, jaką przypisuje się kobiecie w wychowaniu dzieci. Istotna jest także opinia Lucyny Patyjewicz, zgodnie z którą rozwój duchowy jednej osoby nie tylko uzdrowi moralnie ją samą, ale równocześnie przyczynia się do rozwoju i zdrowia moralnego innych osób. Człowiek dzięki temu doznaje poczucia sensu własnego życia, którym może obdarowywać także innych ludzi (Patyjewicz 2005). W tym kontekście własna, bogata duchowość człowieka prowadzi do duchowości innych ludzi. Wymiar duchowy w miarę upływu lat nabiera dla człowieka coraz większego znaczenia, stwarzając zarazem szansę osobowego rozwoju (Dyczewski 1994, s. 102). Tak rozumiana duchowość osób w podeszłym wieku jest „procesem wzrostu, który może przebiegać, gdy inne rodzaje wzrostu zostają zatrzymane, a nasze fizyczne i umysłowe siły zaczynają zanikać” (ibidem).

Uczestnicy badań oceniali swoje zadowolenie z rozwoju duchowego. Wśród jedenastu grup seniorów, które brały udział w badaniach u siedmiu zadowolenie z życia jest wyższe od oceny rozwoju duchowego. Między seniorkami a seniorami istnieją różnice w poziomie zadowolenia z rozwoju duchowego. Wskazują one na istnienie wielu warunkowań związanych z oszacowaniem duchowości. Seniorzy z domu numer 6 ocenili nisko wszystkie kategorie. Ta sytuacja może świadczyć o potrzebie zmian w tym domu: zwiększeniu liczby zajęć terapeutycznych, potrzebie wsparcia, zmiany warunków bytowych czy relacji pomiędzy seniorami. Sytuacja mężczyzn w środowisku wiejskim także nie jest korzystna. Kontynuowanie badań w celowo wyznaczonych środowiskach osób starszych oraz ujawnienie zależności między zmiennymi wskażą na sfery, które winny być wzmacniane przez politykę społeczną, administrację czy też Kościół.

Tabela 3. Rozwój duchowy a zadowolenie z życia u seniorów

Miejsce zamieszkania	Rozwój duchowy (M)			Zadowolenie z życia
	K	M	Razem	
UTW	4,61	4,77	4,81	4,96
Wieś	4,62	3,36	3,89	4,28
Dom 1	4,14	4,06	4,12	4,37
Dom 2	4,08	4,89	4,42	4,87
Dom 3	4,25	4,58	4,37	3,83
Dom 4	5,09	4,7	4,97	5,16
Dom 5	5,07	4,67	5,00	4,53
Klub	5,25	2,33	5,05	4,41

Miejsce zamieszkania	Rozwój duchowy (M)			Zadowolenie z życia
	K	M	Razem	
Dom 6	3,26	3,46	3,43	3,65
Dom7	6,08	4,67	5,38	6,27
Dom 8	6,00	4,38	4,33	4,25

Źródło: badania własne

Seniorzy jako grupa najbardziej narażona na brak samodzielności, wielochorobowość przy jednoczesnym wzroście jej liczebności stają się priorytetem globalnego społeczeństwa (Błachnio 2012). Piotr Szukalski twierdzi, że *credo* gerontologii dotyczy zachowania jak najdłużej samodzielności zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym. Niezależność obejmuje przede wszystkim przygotowanie do pokonywania pojawiających się trudności i barier. Wyzwanie to stawia się seniorom, ale żeby efektywnie mogli zrealizować cel, potrzebują wymiernego wsparcia środowiska (Błachnio 2014). Społeczeństwo, instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, przedsiębiorstwa muszą aktywnie wesprzeć wprowadzanie zmian i ulepszeń do przestrzeni życiowej seniorów. Zdaniem Aleksandry Błachnio, jest wiele obszarów gerontomodernizacji. By podnieść jakość życia seniorów, potrzebne są: readaptacja osiedli mieszkaniowych, przystosowanie transportu publicznego do słabnącej sprawności osób starszych, uproszczenie i zwiększenie dostępu osób starszych do technologii ICT, czy najbardziej kosztowne reformy sektorów zdrowia i pomocy społecznej (Błachnio 2011; 2014).

W wymiarze indywidualnym seniorzy najczęściej spotykają się ze zdarzeniami losowymi – kalectwem, utratą osób bliskich lub też planowanymi – przejściem na emeryturę. (Szukalski, 2009, s. 34). W tym kontekście funkcjonowanie człowieka będzie zależało od podjętej profilaktyki obejmującej trzy sfery: zapobieganie występowaniu zdarzeń krytycznych, odraczanie chwili ich wystąpienia i planowanie metod minimalizowania szkód – konsekwencji zdarzeń trudnych. Obecność w życiu różnych zdarzeń wpływa na samodzielność seniorów, a w konsekwencji na stabilność emocjonalną i psychiczną. Środki zaradcze mają obejmować kilka płaszczyzn, do których zaliczyć można: dbałość o zdrowie somatyczne, utrzymywanie więzi społecznych, przygotowanie zasobów ekonomicznych. Zgodnie z wyróżnionymi płaszczyznami, proces pomyślnego starzenia się społeczeństwa obejmuje: niski poziom niepełnosprawności, najwyższy wskaźnik funkcjonowania umysłowego oraz zaangażowania w życie (Szukalski 2009, s. 35). Korzystne zmiany w wymiarze ekonomicznym, zdrowotnym, przestrzennym, technologiczno-edukacyjnym i politycznym będą sprzyjały realizacji zadań stawianych przez seniorów w różnych obszarach życia. Seniorzy aktywni i zaangażowani w życie społeczne wyżej oceniają swoją jakość życia. Na drugim końcu pomyślnego starzenia jest rezygnacja z życia. W aspekcie indywidualnym starość i starzenie mogą być postrzegane jako czas bez-

nadziejny i utracony. Jednostka czeka na śmierć z całym życiowym bagażem sukcesów i porażek, odrzucona, osamotniona (Zych 2012, s. 382). W tym kontekście rozważań może pomóc duchowość – bowiem skieruje dążenie człowieka ku sferze transcendencji, a nie własnej rozwijającej się niepełnosprawności.

Zakończenie

Duchowość jest pojęciem wielowymiarowym, trudno ją określić i zbadać. Wszyscy wiemy, że istnieje i ma nieokreślony związek z naszym życiem. Skoro tak jest i mamy na to dowody mniej lub bardziej rzeczywiste, to warto aby każdy człowiek zadbał o własne życie duchowe jakkolwiek je będzie pojmował. Duchowość „to przestrzeń, w której dzieją się rzeczy najważniejsze, zdolne radykalnie wpływać na kierunek, postrzeganie i sposób życia człowieka” (Sokół-Jedlińska 2004, s. 10). Duchowość posiada każdy człowiek niezależnie od rasy, kultury, wykształcenia, inteligencji wyznania (Gilmartin 2000, s. 125). Jest ona dana człowiekowi od urodzenia. Niejednokrotnie życie duchowe staje się połówiczne i niekonsekwentne. Ludzie nie doceniają tego, co naprawdę posiadają (Groeschel 1998, s.14). Duchowości nie nabywamy, lecz jest jądrem bytu każdego człowieka. „Jeśli znosimy niedogodności pomagania komuś w stresie, poświęcamy coś cennego, aby uczynić kogoś szczęśliwym lub znosimy cierpienie, aby pomóc komuś w większym cierpieniu, czujemy rosnące poczucie wewnętrznego spokoju i osobistej satysfakcji” (Gilmartin 2000, s. 125). „Rozmowy o sensie życia i cierpienia, podtrzymywanie nadziei, zapewnienie uczestnictwa w praktykach religijnych stanowią podstawowe elementy wsparcia duchowego” (Bartoszek 2000, s. 97) mogą przyczynić się do szybszego powrotu do zdrowia czy akceptacji własnej sytuacji życiowej i określeniu sensu życia.

Współczesny człowiek poszukuje duchowości, dlatego w centrum uwagi winna znaleźć się troska o ducha, duszę i duchowość. Przeprowadzona analiza wykazała, że ta sfera oddziałuje w znaczący sposób na zdrowie człowieka. Bogata duchowość, wsparcie duchowe może przyczynić się do procesu nie tylko leczenia ale samego życia człowieka, stanowi niejako energię sprzyjającą rozwiązywaniu konfliktów i problemów. Dzięki duchowości człowiek zna swój cel w życiu, bowiem ona nadaje mu sens istnienia.

Duchowość najczęściej jest związana z religią, ale nie można zapominać o jej pozostałych sferach: psychologicznej, filozoficznej i teotycznej. W tym kontekście duchowość związana z praktykami religijnymi sprzyja lepszemu radzeniu sobie ze stresem dzięki nadawaniu sensu cierpieniu i negatywnym wydarzeniom, jak również traktowaniu sytuacji stresowych jako wpływających na rozwój. Ponadto duchowość pomocna jest w zachowaniu pozytywnych emocji – optymizmu i nadziei. Jednocześnie sprzyja zdrowym zachowaniom, do których należą: dieta, aktywność fizyczna, wolontariat. Poza pozytywnymi aspektami zmniejsza istnienie negatywnych zachowań antyzdrowotnych (Szpak 2005, s. 24–26). Nie można zapominać o fakcie, że nie wszyscy ludzie są religijni, a niektóre religie świata przyczyniają się do okrucieństwa. Odnosząc kategorię duchowości

do szczęścia człowieka, uznać należy, że jest ona istotna w jego osiągnięciu. Doświadczanie emocji pozytywnych, kierowanie się w życiu wartościami moralnymi – odpowiedzialnością, wrażliwością, miłością czy tolerancją sprzyja relacji z innymi ludźmi, a także duchowości i własnemu szczęściu.

Bibliografia

- Bartoszek A., 2000, *Człowiek w obliczu cierpienia i umierania*. Księgarnia św. Jacka, Katowice.
- Błachnio A., 2011, *Impact of older adults' social status and their life satisfaction on health care resources*, „Acta Neuropsychologica”, nr 9(4), s. 335–349.
- Błachnio A., 2012, *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Błachnio A., 2014, *Readaptacja osób starych do przestrzeni publicznej czy przestrzeni publicznej kompetencji zawodowych i psychospołecznych w pracy z ludźmi – teoria i zastosowania*, A. Błachnio, J. Kryza, W.J. Maliszewski, (red.). Wydawnictwo PWSZ, Piła, s. 219–234.
- Bouyer L., 1982, *Wprowadzenie do życia duchowego. Zarys teologii ascetycznej i mistycznej*, przeł. L. Rutowska, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Diener Ed. Biswas-Diener, 2010, *Szczęście*. Przeł. A. Nowak. Smak Słowa, Sopot
- Domaracki P. 2010, *Prawo do duchowości: Williama Jamesa dialog między sceptykiem, agnostykiem i intelektualistą*. Ruch Filozoficzny LXVII, nr 3, s. 501–540.
- Dyczewski L. 1994, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, RW KUL, Lublin.
- Gąłdowa A. 2000, *Powszechność i wyjątek*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków.
- Gilmartin R.J. 2000, *Droga do pełni życia*. Wydawnictwo Jedność, Kielce.
- Groeschel B.J. CFR 1998, *Duchowy rozwój*. Wydawnictwo Księży Marianów, Warszawa.
- Grzegorzczkova R. 2004, *Co o fenomenie duchowości mówi język?* [w:] *Fenomen duchowości*. A. Grzegorzczk, J. Sójka, R. Koschany (red.), Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 21–28
- Helmaniak D.A. 1987, *Spiritual development. An interdisciplinary study*. Loyola University Press, Chicago.
- Heszen I. 2005, *Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka*. [w:] *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*. Kubacka-Jasiecka D., Ostrowski T. (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 21–38.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E. 2004, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*. *Przegląd Psychologiczny* tom. 47 numer 1 Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Towarzystwo Naukowe KUL.
- Jarosz M. 2010, *Pojęcie duchowości w psychologii*. *Studia z Psychologii w KUL*, tom 16, red. O. Gorbaniuk, B. Kostrubiec-Wojtachnio, D. Musiał, M. Wiechetek, Wyd. KUL, Lublin, s. 9–22.
- Kłoczowski J.A. 2006, *Czym jest duchowość? – kontekst religijny i kulturowy*. [w:] *Fenomen duchowości*. A. Grzegorzczk, J. Sójka, R. Koschany (red.), Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 13–20.

- Mateusiak J. 2004, *W poszukiwaniu psychologicznych przejawów duchowości. Przegląd Psychologiczny* tom. 47 numer 1 Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Towarzystwo Naukowe KUL.
- Monbourquette J. 2004, *O poczucia wartości do poczucia jaźni*. W Drodze, Poznań.
- Rolheiser R. OMI 2006, *W poszukiwaniu duchowości XXI wieku*. Kraków: Wydawnictwo Salwator
- Romanowska-Łakomy H. 1996, *Psychologia doświadczeń duchowych*. Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA, Warszawa.
- Socha P. 2000, *Psychologia rozwoju duchowego – zarys zagadnienia*. [w:] *Duchowy rozwój człowieka* P. Socha (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s.15–44.
- Socha P. 2014, *Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka*. *Psychologia Rozwojowa*, 2014 * tom 19, nr 3, s. 9–22.
- Sokół-Jedlińska J. 2004, *Duchowość na co dzień*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Spilka B. 1993, *Spirituality: Problems and directions in operationalizing a fuzzy concept. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association*, Toronto.
- Shafranske, E., Gorsuch R. 1984. *Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231–241.
- Szatur-Jaworska B. 2000, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR. Warszawa 2000.
- Szukalski P. (red.) 2009, *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*. ZUS. Warszawa.
- Szpak S. 2005, *Długie życie po mszy. Charaktery* nr 2 s. 24–26.
- Światowa Organizacja Zdrowia. 1994, *Leczenie bólu w chorobach nowotworowych i opieka paliatywna*. Kraków.
- Tokarska U. 2005, *Wspieranie inteligencji duchowej w modelach psychoedukacyjnych*. [w:] *Psychologia współczesna: oczekiwania i rzeczywistość*. M. Ledzińska, G. Rudkowska, L. Wrona (red.). Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków, s. 361–374.
- Uzar K. 2007, *Rola duchowego wymiaru człowieka w przygotowaniu i przeżywaniu okresu starości. Ujęcie antropologiczno-pedagogiczne*. Referat wygłoszony na konferencji *Człowiek dorosły wobec starości*, 15–16 listopada 2007. UAM, Poznań.
- Zych A. 2012, *Zaklinanie rzeczywistości a blaski i cienie podeszłego wieku*. [w:] *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*. A. Zych (red.). Wydawnictwo Druk, Łask, s. 11–21.

Netografia:

- Patyjewicz L. 2005, *Zdrowie a poczucie sensu życia*. [w:] *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia Vol LX, suppl. XVI, 392 Sectio D* http://www.neurocentrum.pl/biblioteka/promocja_zdrowia/tom4/patyjewicz2.doc [08.03.2008].