

Społeczne wymiary starzenia się

Redakcja:
Artur Fabiś i Marcin Muszyński

Bielsko-Biała

2011

Redakcja BIBLIOTEKI GERONTOLOGII SPOŁECZNEJ

Elżbieta DUBAS – redaktor naczelna

Małgorzata DZIĘGIELEWSKA

Artur FABIŚ – z-ca redaktora naczelnego

Grażyna ORZECZOWSKA

Jerzy SEMKÓW

Zofia SZAROTA – z-ca redaktora naczelnego

Adres Redakcji:

WYŻSZA SZKOŁA ADMINISTRACJI W BIELSKU-BIAŁEJ

Pl. M. Lutra 7

43-300 Bielsko-Biała

tel. (0-48-33) 810 11 07

e-mail: a.fabis@wsa.bielsko.pl

UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Wydział Nauk o Wychowaniu

Zakład Andragogiki i Gerontologii Społecznej

ul. Pomorska 46/48

91-408 Łódź

tel.(0-48-42) 665-50-79

e-mail: zaigs@uni.lodz.pl

Recenzent tomu: prof. dr hab. Jerzy Semków

Tłumaczenie: autorzy tekstów

Copyright by Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych i Wyższa Szkoła Administracji
w Bielsku-Białej

Projekt okładki: Artur Fabiś

Skład: Józef Czader

Druk:

Agencja Wydawniczo-Reklamowa OMNIDIUM

ul. Hławiczki 10a/2

43-400 Cieszyn

Nakład: 500 egz.

ISBN 83-60430-29-2

Spis treści

<i>Artur Fabiś, Marcin Muszyński</i>	
Wstęp	7
Autorzy tomu	9
Część I: Ludzie starsi w przekazie międzypokoleniowym ...	13
<i>Józef Pólturzycki</i>	
Seniorki polskiej andragogiki	15
<i>Agnieszka Stefaniak-Hrycko</i>	
Międzypokoleniowy transfer wiedzy	33
<i>Ireneusz Celary</i>	
Aktywność seniorów w społeczno-religijnym wychowaniu dorastających wnuków ..	49
Część II: Kreowanie własnej starości	59
<i>Mariola Świdarska, Małgorzata Góralczyk-Modzelewska</i>	
Styl życia słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku – w świetle badań własnych	61
<i>Dorota Gierszewski</i>	
Aktywność seniorów formą obrony przed zagrożeniem wykluczeniem społecznym ..	71
<i>Aleksandra Litawa, Małgorzata Szarota</i>	
Nordic Walking jako forma rekreacji ruchowej seniorów	83
<i>Wojciech Świtalski</i>	
Udział osób starszych w rozgrywkach brydża sportowego w kontekście andragogiki czasu wolnego na przykładzie łódzkich turniejów lokalnych	93
<i>Andrzej Klimczuk</i>	
Nierówności społeczne w kontekście badania kapitału społecznego ludzi starych. Przykład Domu Pomocy Społecznej i Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku	101
Część III: Jakość życia w starości	119
<i>Anna Zawada</i>	
Estetyka starości i estetyka starzenia się w okresie ponowoczesności	121
<i>Maria Kielar-Turska, Anna Świątek</i>	
Specyfika komunikowania się w wieku senioralnym	139
<i>Sonia Kędziora</i>	
Duchowość i religijność osób starszych	147
<i>Anna Gutowska</i>	
Przyjaźń a zdrowie psychiczne w okresie starości	157

Renata Konieczna-Woźniak

Znaki czasu starości 173

Joanna K. Wawrzyniak

Samobójstwo w starości jako sposób na uniknięcie obniżenia jakości życia 185

Część IV: Perspektywa teoretyczno-metodologiczna 197

Wioletta Bojar, Andrzej Szymański, Agnieszka Rossa

Rozmyta logika preferencji jako formalna podstawa gerontometrii 199

Artur Fabiś

Teoria Opanowania Trwogi i jej implikacje dla opieki i wsparcia w starości 219

Marcin Muszyński

Jaka przyszłość teorii starzenia się? W stronę interdyscyplinarności
– propozycja integralnej teorii gerontologii społecznej 233

Social Gerontology Library Vol. 4
Editors: A. Fabiś, M. Muszyński
„Social dimensions of aging”

Artur Fabiś, Marcin Muszyński

Preface	7
---------------	---

Part I: Intergenerational transmission 13

Józef Pólturzycki

Senior women of polish andragogy	15
--	----

Agnieszka Stefaniak-Hrycko

The intergenerational transfer of knowledge	33
---	----

Ireneusz Celary

Senior activities in a social and religious upbringing of teenage grandchildren	49
---	----

Part II: Creating your own late adulthood 59

Mariola Świdarska, Małgorzata Góralczyk-Modzelewska

Lifestyles of students of University of the Third Age – research report	61
---	----

Dorota Gierszewski

Seniors' activity as a defending method against the threat of social exclusion	71
--	----

Aleksandra Litawa, Małgorzata Szarota

Nordic Walking as a form of seniors' movement recreation	83
--	----

Wojciech Świtalski

Senior participation in sport bridge in the context of andragogy of leisure time based on examples of local tournament	93
--	----

Andrzej Klimczuk

Social inequality in the context of social capital of the elderly from Białystok. Based on examples from nursing homes for the elderly and University of the Third Age .	101
--	-----

Part III: Quality of life in late adulthood 119

Anna Zawada

Aesthetics of old age and aesthetics of aging in the post-modern age	121
--	-----

Maria Kielar-Turska, Anna Świątek

The changing nature of communication in late adulthood	139
--	-----

Sonia Kędziora

Spirituality and religiosity of elderly people	147
--	-----

Anna Gutowska

Friendship and mental health in old age	157
---	-----

<i>Renata Konieczna-Woźniak</i>	
Signs of the old age times	173
<i>Joanna K. Wawrzyniak</i>	
Suicide in old age as a way to avoid poor quality of life	185
Part IV: Theoretical and methodological perspective	197
<i>Wioletta Bojar, Andrzej Szymański, Agnieszka Rossa</i>	
A preference method with fuzzy logic as formal foundation for gerontology	199
<i>Artur Fabiś</i>	
Implications of terror management theory for elderly care	219
<i>Marcin Muszyński</i>	
What is the future of theories of aging? Toward interdisciplinary – proposal of integrative theory of social gerontology	233

Wstęp

Do rąk Czytelników oddajemy kolejną publikację z serii Biblioteki Gerontologii Społecznej. Tytułem czwartego tomu pragniemy zwrócić uwagę na wybrane społeczne wymiary zjawiska starzenia się. Ich wybór odzwierciedla szeroki wachlarz zainteresowań badawczych Autorów niniejszej publikacji. Zebrane teksty naukowe poruszają zróżnicowaną tematykę gerontologii społecznej, która jednak mieści się w obszarze tytułowych „wymiarów”. Kierując się zasadą przystępności uporządkowaliśmy i podzieliliśmy teksty na pięć rozdziałów tematycznych. Pierwszy, zatytułowany *Ludzie starsi w przekazie międzypokoleniowym* odnosi się do międzygeneracyjnego uczenia się, zjawiska naturalnego, wszechobecnego, lecz społecznie „niewidzialnego”. Zagadnienie to jest słabo rozpoznane i prawie nieobecne w publikacjach o charakterze naukowym. Tym bardziej cieszy nas możliwość zaprezentowania trzech różnych artykułów, które w nieco odmienny sposób opisują uczenie się pomiędzy generacjami.

I tak, tekst Profesora Józefa Półturzyckiego, otwierający pracę, przedstawia cztery niezwykle kobiety – *seniorki polskiej andragogiki*. Ich losy i zaangażowanie w rozwój myśli andragogicznej, przedstawione z pietyzmem, wywołują podziw wobec determinacji, pracowitości i dobroci bohaterek. Agnieszka Stefaniak-Hrycko w swoim tekście stara się określić rolę pokolenia seniorów w kształtowaniu młodego pokolenia. Wskazuje także na zadania młodych w harmonijnym współistnieniu z osobami starszymi, budując tym samym tytułowy *międzypokoleniowy transfer wiedzy*. Ksiądz Ireneusz Celary także upatruje w działalności seniorów na rzecz młodego pokolenia istotne zadanie – wychować dzieci i młodzież w duchu religijnym. Autor dowodzi, że to właśnie dziadkowie predysponowani są w szczególności do realizacji tego, współcześnie niezwykle trudnego, przedsięwzięcia.

Skoło satysfakcja z życia w późnej dorosłości może zależeć od samych seniorów warto przyjrzeć się aktywności osób starszych w różnych obszarach życia społecznego. Artykuł otwierający drugą część autorstwa M. Świdorskiej i M. Góralczyk-Modzelewskiej jest próbą określenia stylów życia, wyemancypowanej części seniorów – uczestników UTW. Dalsze teksty w części zatytułowanej *Kreowanie własnej starości* odnoszą się do aktywności obywatelskiej (D. Gierszewski) i sportowej (A. Litawa, M. Szarota; W. Świtalski). Ostatni tekst tego rozdziału, autorstwa A. Klimczuka, wskazuje na nierówny udział osób starszych w różnych formach aktywności. Proces wykluczania zbadany został w specyficznym środowisku mieszkańców Białegostoku.

Kolejne sześć tekstów odnosi się do szeroko pojmowanej *jakości życia w starości*. Każdy z autorów w nieco odmienny lecz udany sposób wzbogacił omawiane zagadnienie. I tak, pojawiły się wątki dotyczące estetyzacji starości (A. Zawada), specyfiki komunikowania się osób starszych (M. Kielar-Turska, A. Świątek), pojawiły się także dwie kategorie, które zaliczyć można do uniwersaliów życia ludzkiego. Są nimi: potrzeba dążenia do transcendencji (S. Kędziora) oraz przyjaźń (A. Gutowska). Ostatnie dwie prace zamykające trzecią część czwartego tomu wskazują na przejawy coraz to głębszych przeobrażeń związanych z percepcją życia w starości (R. Konieczna-Woźniak) oraz nawiązują do kategorii wolności w świetle egzystencjalizmu Sartre’a, czyli prawa do wolności, łącznie

z prawem do samobójstwa, który w tym przypadku związany jest z chęcią uniknięcia obniżenia jakości życia (J. K. Wawrzyniak).

W ostatnim wyodrębnionym przez nas rozdziale znalazły się trzy teksty, które swoją problematyką nawiązują do warstwy teoretyczno-metodologicznej gerontologii społecznej. I tak, w pierwszym tekście trzech autorzy, Wioletta Bojar, Agnieszka Rossa i Andrzej Szymański, wysuwają śmiałą propozycję stworzenia nowej subdyscypliny jaką mogłaby stać się gerontometria. Zasadność zgłaszanej propozycji testują za pomocą prezentowanej przez siebie metodologii. Ich pomysł jest ciekawym przykładem wykorzystania statystycznych metod opartych na teorii intuicjonistycznych zbiorów rozmytych do badania związku między preferowanymi wartościami a jednostkowymi odczuciami seniorów dotyczącymi jakości ich życia.

Zjawisko śmierci, które w XX wieku zostało zdyskredytowane, zdeprecjonowane, a także zmarginalizowane przestało być z czasem przedmiotem refleksji. Jednakże z drugiej strony, bez względu na okoliczności oraz czas w jakim przyszło żyć człowiekowi, nie sposób pozbyć się świadomości własnej śmiertelności czyli skończoności. Ten dychotomiczny aspekt naszej egzystencji podnosi na poziom teoretycznej eksplikacji Artur Fabiś, który w swoim tekście dokonuje rekonstrukcji teorii opanowania trwogi.

W zamykającym publikację tekście Marcina Muszyńskiego postawione zostały zasadnicze pytania o tożsamość teoretyczno-metodologiczną gerontologii społecznej. Brak jednoznacznych odpowiedzi na postawione pytania wskazuje na złożoność podejmowanych zagadnień, choć z drugiej strony autor nie pozostawia Czytelnika z „niczym”, dając mu pod rozwagę propozycję (nie nową) stworzenia integralnej teorii gerontologii społecznej, która byłaby emanacją podejścia interdyscyplinarnego.

Teksty zawarte w niniejszej publikacji z jednej strony stanowią bogate źródło wiedzy, z drugiej można je uznać jedynie za przyczynek do dalszej dyskusji, gdyż tematyka gerontologiczna, choć coraz bardziej obecna w dyskursie naukowym, ciągle jest w niewystarczający sposób reprezentowana, w szczególności w pracach przedstawicieli nauk humanistycznych. Niech zatem teksty z niniejszego opracowania stanowią impuls do dalszej eksploracji zasygnalizowanych społecznych aspektów funkcjonowania ludzi starszych.

Artur Fabiś i Marcin Muszyński
Redaktorzy tomu

Autorzy tomu:

Wioletta Bojar, magister pedagogiki w zakresie pracy socjalnej oraz teologii. Zatrudniona w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Legnicy. Aktualnie studentka Studium Doktoranckiego Ekonomii Uniwersytetu Łódzkiego w Zakładzie Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ. Główne obszary badawcze, to procesy starzenia się ludności, jakość życia osób starszych, zaburzenia osobowości u ludzi starych, instytucjonalne formy pomocy osobom starszym.

Ireneusz Celary (Uniwersytet Śląski), ks. doktor habilitowany, prof. UŚ. Studia w Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie (1992 – licencjat) oraz na Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie (1998 – doktorat). W 2004 r. habilitacja na Wydziale Teologicznym UO w Opolu. Od 2010 r. profesor nadzwyczajny w Zakładzie Teologii Pastoralnej i Historii Duszpasterstwa na Wydziale Teologicznym UŚ w Katowicach. Prowadzi zajęcia zlecone w Instytucie Teologicznym im. Św. Jana Kantego oraz w Wyższej Szkole Administracji w Bielsku-Białej. W latach 2010-2012 stypendysta Uniwersytetu Wiedeńskiego. Jest autorem 9 książek oraz kilkadziesiątu artykułów naukowych.

Artur Fabiś (Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej), doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, andragog, gerontolog. Członek Zarządu Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego. Zainteresowania naukowe: gerontologia społeczna, tanatologia, andragogika porównawcza, opieka hospicyjna, opieka nad osobami starszymi. Inicjator i założyciel UTW w Mysłowicach. Członek Zespołu Redakcyjnego Rocznika Andragogicznego, Zastępca redaktora naczelnego Biblioteki Gerontologii Społecznej. Autor monografii, redaktor i współredaktor 10 prac zbiorowych, autor wielu artykułów naukowych w pracach zbiorowych i czasopismach.

Dorota Gierszewski (Uniwersytet Jagielloński), doktor nauk humanistycznych, Dyscyplina: Pedagogika Społeczna i Andragogika. Odbyte staże naukowe na uniwersytetach w Getyndze i Berlinie. Zainteresowania naukowe: andragogika, geragogika, pedagogika porównawcza. Autorka monografii i wielu artykułów naukowych.

Małgorzata Góralczyk-Modzelewska (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi), doktor nauk ekonomicznych, specjalność socjologia, demografia. Zainteresowania: procesy społeczno-gospodarcze oraz ustalanie czynników determinujących zmiany postaw, opinii i nastrojów społecznych. Autorka wielu artykułów naukowych.

Anna Gutowska (Uniwersytet Łódzki), magister. Asystent w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii. Główne zainteresowania naukowe: przyjaźń i jej edukacyjne walory, edukacja nieformalna, arteterapia jako forma edukacji dorosłych. Autorka kilku artykułów naukowych.

Sonia Kędziora, (Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kard. Augusta Hłonda w Mysłowicach doktor), doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, specjalność: psychologia kliniczna. Zainteresowania naukowe autorki koncentrują się wokół klinicznej psychologii zdrowia, psychologii medycznej i psychologicznej problematyki okresu późnej dorosłości. Kieruje pracą Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Mysłowicach, Łędzinach i Bieruniu. Jest też psychologiem praktykiem, zajmuje się pomocą psychologiczną, a w szczególności psychoterapią. Ma w swym dorobku publikacje z zakresu psychologii zdrowia i choroby, andragogiki i gerontologii.

Maria Kielar-Turska (Uniwersytet Jagielloński) profesor zwyczajny, doktor habilitowany. Kierownik Zakładu Psychologii Rozwojowej i Wychowawczej im. Stefana Szumana, Instytutu Psychologii. Zajmuje się badaniami nad rozwojem kompetencji poznawczych, językowych i komunikacyjnych w biegu ludzkiego życia.

Opublikowała kilka książek m.in. *Mowa dziecka – słowo i tekst*; *Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata*; *Dziecko jako odbiorca literatury*; *Rola filmu animowanego w pracy wychowawczo dydaktycznej przedszkola* oraz około 100 artykułów w czasopismach i pracach zbiorowych.

Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; przewodnicząca Sekcji Psychologii Rozwojowej PTP; przewodnicząca Komisji Nauk Psychologicznych Krakowskiego Oddziału PAN; Członek *International Association for the Study of Language*; członek Towarzystwa Uniwersyteckiego *Fides et Ratio*.

Redaktor naczelny czasopisma naukowego *Psychologia Rozwojowa*.

Andrzej Klimczuk (Szkoła Główna Handlowa w Warszawie), magister socjologii. Doktorant w Kolegium Ekonomiczno-Społecznym. W latach 2002-2009 redaktor i korespondent wydawnictw o grach komputerowych. Wolontariusz Fundacji Uniwersytetu w Białymstoku przy projektach społeczno-artystycznych „Szlak Dziedzictwa Żydowskiego”, „Ładniej? PRL w przestrzeni miasta”, „35 lat później” i „Audiobus” oraz Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce przy projekcie promocji zarządzania wiekiem „Zysk z dojrzałości”.

Zainteresowania naukowe: socjologia starzenia się, gerontologia, polityka społeczna i ludologia. Autor wielu tekstów w pracach zbiorowych i czasopismach.

Renata Konieczna-Woźniak (Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu), doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Pracuje na stanowisku adiunkta w Zakładzie Kształcenia Ustawicznego i Doradztwa Zawodowego Wydziału Studiów Edukacyjnych. Jej zainteresowania badawcze koncentrują się wokół problematyki andragogicznej i gerontologicznej. W sposób szczególny interesuje się całonocną edukacją ludzi dorosłych w różnych przestrzeniach ich życia oraz pozytywnym starzeniem się. Ponadto od lat zainteresowana jest działalnością ruchu uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce analizując ich dynamikę rozwoju i kierunki zmian funkcjonowania.

Aleksandra Litawa (Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego), magister. Pedagog, specjalność: animacja kultury. Asystentka na Wydziale Nauk Humanistycznych, Katedra Dydaktyki. Autorka kilkunastu opracowań z dziedziny andragogiki oraz gerontologii. Członek Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego.

Marcin Muszyński (Uniwersytet Łódzki), magister. Asystent w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii Społecznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu UŁ. Główne obszary zainteresowań badawczych oscylują wokół takich kategorii pojęciowych jak: starość, starzenie się, dorosłość, śmierć, alternatywa, transgresja i wolność. Uczestnik oraz kierownik projektów Grundtvig poświęconych edukacji gerontologicznej. Członek Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego i Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Autor kilku opracowań z dziedziny andragogiki i gerontologii społecznej.

Józef Półturzycki (Szkoła Wyższa Pawła Włodkowica w Płocku), profesor zwyczajny doktor habilitowany. Dziekan Wydziału Pedagogicznego Szkoły Wyższej im. P. Włodkowica w Płocku. Pracownik i wieloletni kierownik Katedry Andragogiki i Edukacji Ustawicznej Uniwersytetu Warszawskiego. Redaktor naczelny „Rocznika Andragogicznego”, a także „Płockich Studiów Dydaktycznych”. Zajmuje się teorią kształcenia, podstawami edukacji ustawicznej, metodyką nauczania języka i literatury polskiej oraz andragogiką. Był wieloletnim członkiem Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN i przewodniczącym Zespołu Pedagogiki Dorosłych. Należy do założycieli Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego. Autor wielu prac naukowych, między innymi: *Aleksander Kamiński, Edukacja w Szwecji, Akademicka edukacja dorosłych, dydaktyka dorosłych, Dydaktyka dla nauczycieli*.

Agnieszka Rossa (Uniwersytet Łódzki), doktor habilitowany, profesor UŁ. Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ. Dyscyplina naukowa: statystyka matematyczna, demografia. Zainteresowania badawcze: procesy starzenia się ludności, prognozowanie demograficzne, wielowymiarowa analiza statystyczna.

Agnieszka Stefaniak-Hrycko (Polska Akademia Nauk), magister. Jest absolwentką Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji oraz Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie jest doktorantką w Instytucie Studiów Politycznych PAN, jej zainteresowania badawcze koncentrują się wokół społecznych i psychologicznych aspektów starości i starzenia się. Jednocześnie pracuje w sektorze publicznym, w sferze zarządzania nauką i szkolnictwem wyższym.

Malgorzata Szarota, magister. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, fizjoterapeutka w Miejskim Dziennym Domu Pomocy Społecznej w Krakowie, instruktorka Nordic Walking.

Andrzej Szymański (Uniwersytet Łódzki), doktor. Emerytowany pracownik Katedry Teorii Prawdopodobieństwa i Statystyki Matematycznej UŁ. Dyscyplina naukowa: statystyka matematyczna, matematyka. Zainteresowania naukowe: teoria zbiorów rozmytych.

Anna Świątek (Uniwersytet Jagielloński) magister, doktorantka w Instytucie Psychologii; psycholog-logopeda w Zespole Wczesnego Wspomagania przy Specjalnym Ośrodku Szkolno Wychowawczym dla Dzieci Nieśłyszących w Krakowie. Prowadzi badania nad wiekiem senioralnym ze szczególnym uwzględnieniem zmian zachodzących w języku i komunikacji. W praktyce zajmuje się diagnozowaniem i terapią dzieci z zaburzeniami rozwoju. Autorka kilku artykułów.

Mariola Świderska (Społeczna Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Zarządzania w Łodzi), doktor nauk medycznych w zakresie biologii medycznej. Reprezentowana dyscyplina i specjalność naukowa: pedagogika w zakresie pedagogiki społecznej i promocji zdrowia. Zainteresowania badawcze: otyłość (akceptacja, samoakceptacja, podłoże), ADHD (neurofizjologia, żywienie), styl życia (żywienie). Autorka licznych artykułów naukowych.

Wojciech Świtalski (Uniwersytet Łódzki), magister. Pedagog, andragog. Asystent w Zakładzie Andragogiki i Gerontologii Społecznej, UŁ. Zainteresowania badawcze: zabawy i gry w edukacji dorosłych, badania biograficzne. Członek Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych.

Joanna K. Wawrzyniak (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi), doktor nauk humanistycznych. Adiunkt w Katedrze Andragogiki i Pracy Socjalnej. Specjalizuje się w problematyce starości i związanych z tą fazą życia zagadnieniami socjologicznymi i psychologicznymi, jak funkcjonowanie społeczne, stereotypizacja, dyskryminacja, style życia w starości i na emeryturze, a także: pamięć, wspomnienia, procesy adaptacyjne, rozwój. Badania biograficzne, zagadnienia aktywności, stylu życia ludzi starszych, ich edukacja oraz wizerunek w społeczeństwie stanowią główny obszar jej zainteresowań naukowych. Jest autorką publikacji głównie z zakresu gerontologii i andragogiki; redaktorką i współredaktorką prac zbiorowych o tematyce pedagogicznej.

Anna Zawada (Uniwersytet Śląski), doktor nauk humanistycznych. Główne obszary zainteresowań: gerontologia społeczna, socjologia pracy socjalnej, kwestie dotyczące wykluczenia społecznego i marginalizacji ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych, opuszczających zakłady karne i dzieci wychowujących się w rodzinach, które mają trudną sytuację materialną. Członek PTG, Oddział Katowicki.

Część I

**Ludzie starsi
w przekazie międzypokoleniowym**

Seniorki polskiej andragogiki

Słowa kluczowe:

edukacja dorosłych, kobiety nauki, andragogika.

Keywords:

adult education, women in science, andragogy.

Streszczenie:

Artykuł ma charakter szkicu historycznego, ukazującego rolę polskich kobiet nauki w rozwoju teorii edukacji dorosłych. Kobiety z czasem zaczęły zajmować znaczące miejsce w budowaniu myśli andragogicznej. Szczególnymi bohaterkami opracowania są cztery kobiety, zwane przez Autora *Seniorkami Polskiej Andragogiki*, a w wśród nich Wanda Szuman, Elżbieta Zawacka, Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa oraz Zofia Mierzwińska-Szybka. Autor przedstawia ich dorobek naukowy, wskazując jednocześnie na złożoność losów bohaterek.

Summary:

This article is a historical sketch which describe the role of the polish women in science and their contribution to the theory of adult education. Women starts to play a very important role in the creation of theoretical foundation in andragogy. The author of this article try to draw our attention to the biography of four women Wanda Szuman, Elżbieta Zawacka, Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa and Zofia Mierzwińska-Szybka, so-called Senior women of polish andragogy. In the article scientific works and biographies of mentioned women is presented.

Edukacja dorosłych jest działalnością oświatową w środowisku osób dorosłych: mężczyzn i kobiet niezależnie od wieku, uzyskanego wykształcenia czy zawodu. Andragogika czy pedagogika dorosłych to teoria pracy oświatowej i edukacji dorosłych. Co prawda w nazwie andragogika występuje dawny grecki wyraz aner, co oznacza młodego mężczyznę, młodzieńca, ale zwolennikom terminu andragogika to nie przeszkadza i utożsamiają powyższe pojęcie z pedagogiką dorosłych, a nawet widzą jego poprawność i sugerują upowszechnienie. Wyjątkowo zaciekłym rzecznikiem takiego stanowiska jest Lucjan Turows (1999, s. 9-20), co głosi w swych opracowaniach na temat andragogiki.

Nie wchodząc w spór terminologiczny, którego zasadność jest co najmniej wątpliwa, trzeba przyjąć, że andragogika jako teoria edukacji dorosłych obejmuje zarówno mężczyzn jak i kobiety, a z czasem udział kobiet w różnych formach i zakresach praktyki oświatowej jest nie tylko wyższy, ale proporcja ta wyraźnie zwiększa się na rzecz aktywności kobiet w edukacji dorosłych.

Podobnie jest także w refleksji teoretycznej – pedagogice dorosłych czy andragogice. Autorzy i twórcy opracowań teoretycznych i metodycznych w edukacji dorosłych to byli dawniej głównie mężczyźni i to zasłużeńi w polskiej kulturze oraz edukacji. Na czele tej grupy znajduje się Mikołaj Rej organizator prac kulturalno-oświatowych i autor opracowań na temat świadomego rozwoju własnego życia w czasach odrodzenia, co ukazał w *Żywocie człowieka poczciwego*, a młodszy od Reja Erazm Glicznier-Skrzetuski ze Żnina był pierwszym autorem w XVI wieku piszącym o zasadach i metodach pedagogizacji rodziców w dziele *Książki o wychowaniu dzieci bardzo dobrych, pożytecznych i potrzebnych, z których rodziny ku wychowaniu dzieci swych nauk doraźną wyczerpać mogą*. Mamy dawną i cenną tradycję oświatową w dziedzinie samokształcenia i pedagogizacji.

Kolejni autorzy i jednocześnie działacze edukacyjni to Stanisław Staszic, Samuel Bogumił Linde, Hugo Kołłątaj, ks. Paweł Brzostowski, Adam Mickiewicz – pierwszy nasz andragog wykładający w College de France, Kazimierz Promyk, dr Adrian Baraniecki twórca słynnych krakowskich *Wyższych Kursów dla Kobiet*, które działały łącznie 56 lat (Półturzycki 2001, s. 7-20). Dopiero w końcu XIX wieku do grona autorów i teoretyków edukacji dorosłych dołączyła Helena Radlińska, a jej wkład autorski stał się podstawą polskiej pedagogiki społecznej i pracy oświatowej zwanej tak dawniej edukacji dorosłych.

Helena Radlińska nie tylko była organizatorem znanej instytucji oświatowej Uniwersytet Ludowy im. Adama Mickiewicza, redaktorem *Pracy oświatowej* – pierwszego polskiego podręcznika andragogiki z 1913 roku, autorką *Początków pracy oświatowej w Polsce, Z dziejów pracy społecznej i oświatowej w Polsce, Pedagogiki społecznej, Oświaty Dorosłych, Zagadnień, dziejów, form, pracowników organizacji*. Radlińska była także organizatorem Wydziału Pedagogicznego w Wolnej Wszechnicy Polskiej i inicjatorką powołania Studium Pracy Społeczno-Oświatowej, na którym kształcono od 1925 roku specjalistów pracy oświatowej w Polsce, a wielu naszych oddanych oświatowców to byli studenci i uczniowie Heleny Radlińskiej.

Babcia, jak ją nazywali najbliżsi, otwiera cały bogaty korowód kobiet w polskiej pracy oświatowej i andragogice. Pamiętamy i cenimy z należyтым szacunkiem takie znane i zasłużone osoby jak Zofia Mierzwińska-Szybkowa, Irena Lepalczyk, Joanna Landy-Tołwińska, Zofia Olczyk, Olga Czerniawska, Zofia Matulka, Eugenia Anna Wesołowska, Helena Brodowska, Agnieszka Stopińska-Pajak, Eleonora Sapia-Drewniak, Alicja Kargulowa, Ewa Skibińska, Barbara Juraś-Krawczyk, Małgorzata Dzięgielewska, Elżbieta Górnikowska-Zwolak i inne mniej znane, ale bardzo ważne i doświadczone przedstawicielki edukacji dorosłych i andragogiki. To jednak nie wszystkie znakomite kobiety polskiej andragogiki. Skupić się chcę na czterech najwybitniejszych seniorkach, z których każda dożyła setnego roku bogatego życia, często bardzo urozmaiconego i nasyconego niebezpieczeństwami, prześladowaniami ale także walką. Te cztery nasze seniorki to Wanda Szuman, Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa, Elżbieta Magdalena Zawacka i Zofia Mierzwińska-Szybka. Związane były z wybitnymi uczonymi polskiej nauki: Wanda to siostra słynnego lekarza i psychologa Stefana Szumana, Irena i Zofia to współpracowniczki Heleny Radlińskiej. Elżbieta Magdalena ukończyła drugi kierunek studiów – pedagogikę

społeczną pod opieką Radlińskiej i przygotowała swoją pierwszą rozprawę doktorską pod jej kierunkiem.

Wszystkie cztery seniorki żyły sto i dłużej lat: najstarsza z nich Wanda Szuman urodzona 3 kwietnia 1890 roku zmarła 1 grudnia 1994 roku, przeżyła 104 lata; Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa urodzona 13 stycznia 1903 roku zmarła 24 maja 2003 roku, przeżyła sto lat i cztery miesiące; Zofia Mierzwińska urodzona w 1904 roku zmarła 28 grudnia 2004 roku; Elżbieta Zawacka urodzona 19 marca 1909 roku, zmarła 10 stycznia 2009 roku, do ukończenia stu lat zabrakło nieco ponad dwa miesiące. Seniorki naszej andragogiki zasługują na przypomnienie i upowszechnienie informacji o ich życiu i działalności zawodowej naukowej i oświatowej. A jednocześnie z ich życiowych losów i przemian zawodowych wyodrębnić można pewne wspólne prawidłowości, które są nie tylko zastanawiające, ale także potwierdzają określoność wspólnych losów polskich oświatowców w XX wieku.

Proponuję przyjrzenie się biografii, środowisku, pracom i poglądom naszych seniorek, co ułatwia dziś dostępność do ich biografii i dzieł dzięki starannym publikacjom przygotowanym przez specjalistycznych biografów.

W ostatnich paru latach wydano opracowania biograficzne oraz autorskie teksty pedagogiczne naszych seniorek. W 2007 roku Anna Antosz (2007) opublikowała tekst swojej rozprawy doktorskiej o życiu Ireny Drozdowicz-Jurgielewiczowej a następnie w opracowaniu krytycznym jej pisma pedagogiczne (2009). W roku 2009 dr Beata Borowska-Beszta (2009) wydała nakładem Wydawnictwa Naukowego Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu pracę biograficzną o życiu i działalności oświatowej i tekstach pedagogicznych Wandy Szuman, a docent dr Anna Frąckowiak z zespołem opublikowała pisma pedagogiczne Elżbiety Zawackiej (Frąckowiak, Półturzycki, Solarczyk-Szwec 2009) i tom studiów biograficznych (Frąckowiak i inni 2009). Wymienione tomy stanowią źródłowe materiały o życiu i działalności seniorek polskiej andragogiki oraz zawierają podstawowe teksty ich autorstwa. Zofia Mierzwińska-Szybkowa opublikowała w 1997 roku pracę biograficzną pt. *Moje wędrowanie* (Mierzwińska-Szybkowa 1997) o bogatej treści i cennych przekazach

Zatrzymajmy się przy charakterystyce kolejnych seniorek, a następnie przejdziemy do ogólnego podsumowania.

Wanda Szuman – najstarsza w tym gronie, urodzona w 1890 roku w Toruniu w znanej i cenionej rodzinie lekarzy i patriotów. Jej ojciec Leon to znany i ceniony lekarz – chirurg brzuszny, w 1884 roku założył własną klinikę, opiekował się chorymi zwłaszcza ubogimi i skrzywdzonymi przez życie. Zyskał przydomek „lekarza ubogich” – Jego syn Stefan też został chirurgiem, ale zmienił zawód i stał się jednym z najwybitniejszych polskich psychologów i pedagogów. Wraz z bratem Jerzym byli uczestnikami powstania wielkopolskiego. Jerzy został wybitnym zootechnikiem i z czasem dziekanem w Wyższej Szkole Rolniczej w Poznaniu. Trzeci z braci Wandy – Henryk poświęcił się stanowi duchownemu i został księdzem po ukończeniu Seminarium Duchownego w Pelplinie. Rozstrzelali go Niemcy w Fordonie 2 października 1939 roku.

Wanda ukończyła w 1907 roku 10 letnią niemiecką szkołę średnią dla dziewcząt, a następnie uczyła się w Krakowie i we Lwowie w Gimnazjum Sióstr Sacré-Coeur, gdzie doskonaliła znajomość języka polskiego i historii narodowej. Po powrocie do Torunia włączyła się w tajne nauczanie języka polskiego i religii w domu rodzinnym i przy kościele św. Jakuba. Postanowiła zostać nauczycielką i podjęła w latach 1911-1912 naukę w Prywatnym

Seminarium Nauczycielskim Żeńskim Sebaldy Münnichowej w Krakowie, gdzie w czerwcu 1912 roku zdała maturę. Nadal działała w Toruniu w tajnej oświacie, ruchu samokształceniowym, aktywności kulturalnej w środowiskach polskich rodzin. W czasie wojny współpracowała z Komitetem Niesienia Pomocy Ofiarom Wojny w Królestwie Polskim, organizowała zbiórki pieniędzy i odzieży dla ludności z zaboru rosyjskiego.

Wspólnie z bratem Henrykiem zajmowała się sierotami z kresów Wschodnich, które przybyły na Pomorze. Organizowała towarzystwa oświatowe dla kobiet, kursy nauczania języka polskiego dla dorosłych i młodzieży.

Od 1919 roku włączyła się w organizację szkolnictwa polskiego na Pomorzu. Została przewodniczącą Wydziału Szkolnego Polskiej Rady Ludowej w Toruniu, organizowała różne formy szkolnictwa, także dla dorosłych, opracowywała plany nauczania, wyszukiwała i sprowadzała nauczycieli, dostarczała podręczniki i udzielała wszelkich informacji na temat rodzącej się edukacji polskiej.

W latach od 1921 do 23 studiowała pedagogikę specjalną w Państwowym Instytucie Pedagogicznym, nawiązała współpracę z Marią Grzegorzewską i Józefą Jotejko. Po studiach została wysłana jako stypendystka za granicę, dla poznania systemów opieki nad sierotami. Poznawała tę formę opieki we Francji, w Belgii i Anglii. Po powrocie zorganizowała w Warszawie Państwowe Kursy Służby Społecznej dla Dziecka, gdzie była wykładowcą w latach 1927-1932. Utworzyła również w Warszawie Komitet Umieszczania Sierot w Rodzinach, a w latach 1933-39 była kierownikiem Katolickiego Studium Społecznego kształcącego wychowawczynie do opieki nad dzieckiem, a od 1934 roku pracowała także w Katolickim Seminarium dla Wychowawczyń Przedszkoli w Poznaniu.

W czasie wojny wysiedlona przez Niemców przebywała w Radomiu i opiekowała się dziećmi, więźniami, wysiedleńcami i ich rodzinami. Działała w Polskim Komitecie Opiekuńczym.

Po wojnie wróciła do Torunia. W budynku dawnej kliniki ojca zorganizowała Liceum dla Wychowawczyń Przedszkoli i była jego dyrektorem. Gmach i szkołę przekazała władzom oświatowym, które darowiznę przyjęły, ale Wandę Szuman zwolniły z funkcji dyrektora. Podjęła dodatkowe studia w Centralnym Instytucie Higieny Psychiczej i zaczęła pracować jako psycholog w Pogotowiu Opiekuńczym w Toruniu, gdzie zajmowała się dziećmi bezdomnymi, z urazami fizycznymi i moralnymi. W tej instytucji doczekała wieku emerytalnego i w 1952 roku przeszła na emeryturę, ale jednocześnie podjęła nowe zadania pedagogiczne, zaczęła aktywnie działać w zakresie rehabilitacji i rewalidacji dzieci i dorosłych upośledzonych, niewidomych, głuchoniemych oraz z niedowładem kończyn.

Zajęła się także nauczaniem rysunku dzieci niewidomych i prowadziła swoje prace w ośrodkach dla niewidomych w Bydgoszczy, Warszawie, Krakowie i Laskach. Zorganizowała pierwszą w Polsce Poradnię dla Rodziców Dzieci Niewidomych, a w 1960 roku powołała w Toruniu Oddział Towarzystwa Walki z Kalectwem. Zajęła się także twórczością plastyczną osób z ciężkim kalectwem i nawiązała kontakt z Międzynarodowym Związkiem Artystów Malujących Ustami lub Nogami. Coraz szerzej zajmowała się rewalidacją dorosłych i ich działalnością artystyczną. Nawiązała współpracę z Uniwersytetem Mikołaja Kopernika zwłaszcza w dziedzinie rehabilitacji przez sztukę dzieci upośledzonych, pracowała ze znanym specjalistą rzeźbiarzem Andrzejem Wojciechowskim.

Działalność opiekuńcza, badania własne i opracowania autorskie Wandy Szuman objęły wiele dziedzin. Zajmowała się sieroctwem naturalnym i społecznym, rozwojem mowy dzieci wychowywanych w domach rodzinnych i placówkach opiekuńczo-wychowawczych,

terapią dzieci z zaburzeniami motorycznymi, terapią dzieci w skrajnej izolacji, terapią przez twórczość dzieci i dorosłych, rewalidacją dziecka niewidomego, kształceniem wychowawczyń przedszkoli i opiekunów terapeutów w różnych zakresach rewalidacji.

Ważnym zakresem jej aktywności było doskonalenie terapeutów, wychowawców, a także pedagogizacja rodziców. Od wczesnych lat młodości zajmowała się kształceniem dorosłych, zwłaszcza nauczaniem języka ojczystego, co podjęła jeszcze w czasie zaboru przed I wojną światową w Toruniu.

Dobiegającą osiemdziesiątego roku życia spotkały należne od dawna wyróżnienia i nagrody. Została odznaczona Złotą Odznaką Honorową Polskiego Związku Niewidomych, Odznaką Honorową Polskiego Czerwonego Krzyża, Złotą Odznaką Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem. W wieku 85 lat otrzymała Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, a po ukończeniu 90 roku życia przyznano jej Odznakę „Zasłużony dla Torunia”, Dyplom Honorowy Wojewody Toruńskiego, Medal Prezydenta Torunia, medal Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem, Odznakę ZNP „Za Tajne Nauczanie” dopiero w 1985 roku, gdy ukończyła 95 lat i w 75 lat od podjęcia tajnego nauczania. W wieku 102 lat została Honorowym Obywatelką Miasta Torunia. Są to dawno należne wyróżnienia, ale wskazują nie tylko na opieszałość władz miejskich, związkowych i oświatowych, ale także na wyraźne niedocenywanie ofiarności i społecznej pracy Wandy Szuman. W części uzyskiwała satysfakcję, gdy papież Paweł VI udzielił Wandzie Szuman specjalnego Błogosławieństwa Apostolskiego w 1975 roku, a Jan Paweł II w 1986 roku nadał Jej Medal Papieski Pro Ecclesia et Pontifice.

Zasłużona dla edukacji i pedagogiki Wanda Szuman niestrudzona aktywna inicjatorka i opiekunka zmarła 1 grudnia 1994 roku i pochowana została na cmentarzu św. Jerzego w Toruniu. Nabożeństwo żałobne sprawował biskup Jan Chrapek w koncelebrze licznej grupy kapłanów.

Zostało po niej wiele tekstów drukowanych oraz liczne rękopisy, notatki, maszynopisy i pamiątkowe zdjęcia. W dawnym domu rodzinnym Szumanów utworzono w 2000 roku Izbę pamięci Rodziny Szumanów, gdzie zgromadzono rodzinne pamiątki, dokumenty, wydawnictwa i ilustracje, które pozwalają przypomnieć i utrwalić osiągnięcia i wartości, jakie ta rodzina a Wanda szczególnie przekazały Toruniowi i polskiej edukacji.

Cieszą publikacje poświęcone Wandzie Szuman: zwłaszcza cytowany szkic do portretu w wykonaniu dr Beaty Borowskiej-Beszty oraz wcześniejsze teksty: *Wanda Szuman w stulecie urodzin* z 1991 roku i *Wanda Szuman Historia jednego życia* pod redakcją Czesława Łapicza z 1997 roku, w której to pracy biskup Jan Chrapek zamieścił cenny i serdeczny tekst pt. *Niestrudzona bohaterka cichej troski o człowieka*.

Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa to druga w kolejności seniorka andragogiczna. Urodziła się 13 stycznia 1903 roku w Działoszynie koło Wielunia. Ojciec Ireny podobnie jak Wandy Szuman był lekarzem a po przeniesieniu do Warszawy prowadził jeden z pierwszych zakładów rentgenowskich na ulicy Wspólnej. Środowiska rodzinne obu przyszłych seniorek były podobne, ale Irena wyrastała w stołecznym mieście i nie została uczennicą szkoły pod zaborem, bo już w 1912 roku rozpoczęła naukę w prywatnej szkole żeńskiej Jadwigi Jawurkówny i Jadwigi Kowalczykówny przy ulicy Wiejskiej. W szkole tej prowadzone były tajne komplety nauki historii i geografii polskiej, przedmiotów zabronionych przez władze carskie.

W czasie wojny rodzina przeżywała trudny okres, ojciec został zmobilizowany do wojska i przebywał w Kownie, matka podjęła pracę pielęgniarki, zmieniono mieszkanie

i prowadzono życie rodziny ubogiej. Irena kontynuowała naukę, ale także stała się aktywną działaczką Organizacji Młodzieży Narodowej i organizatorką zbierek żywności i odzieży dla najbardziej potrzebujących. Ożywiły się w środowisku młodzieży postawy demokratyczne i patriotyczne, co dotyczyło także młodziutkiej Ireny. Po zakończeniu wojny ojciec wrócił do Warszawy i podjął przerwana praktykę lekarską w szpitalu i prywatnym zakładzie lekarskim. Zmieniono mieszkanie na ulicę Wiejską i poprawiono standard życia rodziny. Irena ukończyła 15 lat i zaczęła dorastać.

W czasie wojny 1920 roku i ataku wojsk sowieckich na Warszawę Drozdowiczowie nie opuścili stolicy, a Irena pragnęła wziąć udział w walkach. Podjęła działalność w jednym z warszawskich biur wojskowych. Spełniła swój patriotyczny obowiązek. Po odparciu najeźdźcy spod Warszawy i ziem polskich Irena podjęła naukę w klasie maturalnej i zdała egzamin dojrzałości w 1921 roku, pisała pracę o twórczości Stefana Żeromskiego i podjęła studia polonistyczne. Poznała wówczas swego przyszłego męża Mieczysława Jurgielewicza. Pracę dyplomową pod kierunkiem profesora Józefa Ujejskiego rozwinęła po studiach jako dysertację doktorską pt. *Technika powieści Żeromskiego* i obroniła w 1928 roku. Tekst ukazał się drukiem i zyskał pochlebne oceny recenzentów.

Po doktoracie w dniu 30 czerwca 1928 roku wzięła ślub z Mieczysławem Jurgielewiczem i wyjechała z mężem do Francji. Wcześniej podjęła nowe studia z pedagogiki społecznej w Wolnej Wszechnicy Polskiej i realizowała je do 1932 roku w Studium Pracy Społeczno-Oświatowej pod kierunkiem Heleny Radlińskiej. Po ukończeniu Studium podjęła w nim pracę wykładowcy prowadząc dydaktykę dorosłych i technikę pracy umysłowej. W tych zakresach przygotowała swoje pierwsze publikacje andragogiczne: *Podstawowe zagadnienia dydaktyki dorosłych* i wraz z Heleną Radlińską *Wychowanie i nauczanie dorosłych*. Sama Irena Drozdowicz opracowała i opublikowała rozprawy *Dorosły uczeń szkoły powszechnej*, *O poziomie umysłowym słuchacza uniwersytetu powszechnego*, *Technika pracy umysłowej*, *Pracownik oświatowy*, *Uczelnie dla dorosłych*, *Upodobania czytelnicze dorosłych*. Są to podstawowe prace z zakresu dydaktyki dorosłych i metodyki pracy oświatowej. Irena Drozdowicz stała się pierwszym naukowym autorem opracowań dydaktycznych w polskiej andragogice. Obok własnego doświadczenia wykorzystywała prace i publikacje zagraniczne, między innymi rozprawę Bazylego Yeaxlee o edukacji ustawicznej oraz badania Edwarda Thorndikea o uczeniu się dorosłych. Własną koncepcję dydaktyki oparła na *Zasadach nauczania* Bogdana Nawroczyńskiego, co zapewniło nowoczesne ujęcie i trwałość wyводу.

Jej erudycja i nowoczesność pracy umysłowej zapewniły dydaktyce dorosłych w studiach Wolnej Wszechnicy Polskiej wysoki poziom, a liczna grupa absolwentów krzewiła te podstawy w praktyce oświatowej. O wartości wykładów i prac dr Ireny Drozdowicz świadczy i to, że Helena Radlińska nie tylko ją wysoko ceniła, ale wspólnie opublikowały znaną pracę *Wychowanie i nauczanie dorosłych*.

W czasie wojny i okupacji jak każdy uczciwy Polak włączyła się do działalności konspiracyjnej. Wykładała na tajnych kompletach Wolnej Wszechnicy Polskiej, a także pracowała w Radzie Głównej Opiekuńczej w południowej części Warszawy. Z czasem została szyfrantką w Biurze Informacji i Propagandy KG Armii Krajowej. Jej konspiracyjne pseudonimy to Piękna Pani, Pani, Porucznik Jurga. Po powstaniu, którego obydwójce z mężem byli aktywnymi uczestnikami, została wysłana do obozu w Łambinowicach, później do Molsdorf koło Erfurtu do obozu jenieckiego oficerów-kobiet. W obozie orga-

nizowała pracę oświatową, prowadziła pogadanki, wykłady, dyskusje. Dopiero 13 kwietnia 1945 roku obóz został wyzwolony przez Amerykanów.

Po kapitulacji Niemiec odnalazła ciężko chorego męża i przebywała z nim we Francji a następnie w okupowanych Niemczech, gdzie prowadziła prace oświatowe w ośrodkach polskich grupujących byłych więźniów i przymusowych robotników z terenu Niemiec. W 1946 roku wróciła do kraju i rozpoczęła nowy etap pracy naukowej, oświatowej i autorskiej. Zaczęła pisać podjęte w czasie wojny utwory dla dzieci i młodzieży. Zatrudniła się w Spółdzielni Wydawniczej „Wiedza”, gdzie redagowała serię pism klasyków literatury polskiej. Podjęła też pracę wykładowcy na Uniwersytecie Warszawskim prowadząc zajęcia z pedagogiki społecznej i techniki pracy umysłowej. Zatrudnił ją rektor Kazimierz Kumaniecki, planowała podjęcie habilitacji i działalności naukowej.

Wznowiła *Dydaktykę dorosłych*, opublikowała nowe prace: *O istocie i zadaniach popularyzacji* oraz *Literaturę najłatwiejszą*. A w twórczości literackiej ogłosiła pisane w czasie wojny utwory: *Historia o czterech pstronkach*, *O chłopcu, który szukał domu*, *Wiewiórcza mama*. Zwłaszcza *Historia o czterech pstronkach* zyskała dobre opinie krytyków literackich.

Można powiedzieć, że nowe życie i aktywność twórcza zaczęły układać się pozytywnie, ale nadeszły czasy prześladowań polskiej inteligencji i uczestników a zwłaszcza oficerów Armii Krajowej. Mąż Ireny stracił pracę w Akademii Sztuk Pięknych, Irenę zwolniono z Uniwersytetu i wkrótce utraciła stanowisko kierownika literackiego Teatru Nowej Warszawy. Wcześniej odeszła z pracy w Towarzystwie Uniwersytetów Robotniczych i Ludowych, gdzie prześladował ją sekretarz generalny, który przyszedł z sekretariatu ministra Jakuba Bermana. Staraniem budowniczych socjalizmu w Polsce dr Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa odeszła z edukacji dorosłych i zajęła się tylko literaturą dla dzieci i młodzieży oraz pisaniem scenariuszy epickich utworów dla scen teatralnych. Marzyła o literaturze dla dorosłych, ale do tej twórczości dojdzie później.

Jej literackie utwory to *Kajtek warszawski szpak*, *Jak jeden malarz chciał namalować motyla* i *Niebezpieczna przygoda* – to ostatnia książka dla dzieci. Od 1961 roku zaczyna wydawać utwory dla młodzieży: *Ten obcy*, *Niespokojne godziny*, *Wszystko inaczej*. Współpracuje z radiem i przygotowuje ciekawe słuchowiska.

Prace dla dzieci i młodzieży zyskały autorce nie tylko sławę ale i nagrody. W 1958 roku nagrodę Prezesa Rady Ministrów, następnie Miasta Stołecznego Warszawy, Dyplom Zasługi Międzynarodowego Kuratorium Książki Młodzieżowej przy UNESCO. W 1971 roku zwycięża w plebiscycie czytelników „Płomyka” i otrzymuje nagrodę Orlego Pióra, zostaje także kawalerem Orderu Uśmiechu. W 1976 roku nowa książka dla młodzieży *Inna* otrzymuje wyróżnienie Uniwersytetu w Bolonii.

Irena Jurgielewiczowa zyskała wysoką pozycję w literaturze. Od 1948 roku należy do Związku Literatów Polskich, a także do Penklubu, Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, ZAIKSU oraz Międzynarodowego Instytutu Literackiego dla Dzieci i Młodzieży w Wiedniu.

W roku 1974 zostaje odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i jest to jedyne jej odznaczenie państwowe. Pisze i publikuje w 1997 roku książkę autobiograficzną *Byłam, byliśmy*, która w następnym roku została nominowana do nagrody NIKE i znalazła się w finale.

W dniu 13 stycznia 2003 roku obchodziła Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa w swoim żoliborskim mieszkaniu setne urodziny, a po czterech miesiącach 24 maja zmarła. Stuletnia seniorka odcięta przez „budowniczych socjalizmu” od edukacji i pedagogiki doro-

słych, rozwinęła się jako dobra i lubiana pisarka dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Jej prace pedagogiczne także zasługują na uznanie i przypomnienie, a to, że jest pierwszą polską autorką *Dydaktyki dorosłych* zasługuje na wyraźne upamiętnienie. Wydane *Pisma pedagogiczne* Ireny Drozdowicz-Jurgielewiczowej temu służą.

W końcu 2004 roku 28 grudnia zmarła znana i ceniona nauczycielka oraz animatorka działań oświatowych Zofia Mierzwińska-Szybka. Urodziła się w 1904 roku w Krakowie, ale długie lata życia spędziła w Warszawie, gdzie po osiągnięciu stu lat zmarła. Jej długa i pracowita droga oświatowa oraz budząca uznanie szlachetność zasługują na wspomnienie i refleksję, które powinny zachować tę postać we wdzięcznej pamięci andragogów i oświatowców.

Zofia Mierzwińska rozpoczęła naukę w prywatnej warszawskiej Szkole Przygotowawczej przy obecnej ulicy Czackiego, a następnie kontynuowała edukację na Pensji Antoniny Walickiej przy ulicy Kurzej. W 1922 roku uzyskała świadectwo dojrzałości i realizując rozwijane marzenia została słuchaczką Państwowych Kursów Nauczycielskich im. Wacława Narkowskiego, których dyrektorem był Władysław Spasowski. Tam zetknęła się z takimi wykładowcami jak Helena Radlińska, Stefania Sempołowska, Helena Walawska i inni, którzy byli wybitnymi specjalistami pedagogiki i pedeutologii w odbudowywanym systemie polskiej edukacji. Po ukończeniu kursu podjęła pracę nauczycielki w szkole podstawowej w Jadowie a następnie na Targówku w Warszawie.

Pod wpływem zachęt ze strony Heleny Radlińskiej rozpoczęła studia w Wolnej Wszechnicy Polskiej na Studium Pracy Społeczno-Oświatowej, gdzie pozostawała także pod urokiem wykładów Ludwika Krzywickiego, Kazimierza Kurniłowicza, Antoniego Koszewskiego, Eustachego Nowickiego. Program studiów i wpływ znanych specjalistów spowodowały, że Zofia Mierzwińska przechodzi do edukacji dorosłych, podejmując pracę w szkole wieczorowej, a następnie w uniwersytecie ludowym. Przejściowo prowadzi Szkołę Kroju i Szycia ale już w 1930 roku zostaje pracownikiem Uniwersytetu Ludowego im. Stefana Żeromskiego w Nałęczowie. Współpracuje z Feliksem Popławskim, Czesławem Wycechem, Feliksem Petruczynikiem. Odbywa staż w placówce Solarza w Szycach. Uczestniczy w konferencjach uniwersytetów ludowych w Krzemieńcu i Łowiczu, rozszerza swoje doświadczenia w Sokołównu pod kierunkiem Jadwigi Dziubińskiej. Redaguje biuletyny z konferencji w Krzemieńcu i Łowiczu. Są to cenne dzisiaj materiały historyczne o stanie polskich uniwersytetów ludowych przed wojną.

W 1935 roku uzyskuje stypendium MWRiOP na wyjazd zagraniczny do państw skandynawskich i Czechosłowacji, by poznać działalność uniwersytetów ludowych. Zwiedza ważne ośrodki w Szwecji, Danii, Finlandii oraz Norwegii. Uczestniczy w różnych formach aktywności oświatowej, zlotach absolwentów, konferencjach, dyskusjach. Przedstawia polskie doświadczenia w tej formie oświaty dorosłych. Po powrocie przygotowuje raport pt. *Uniwersytety ludowe w krajach północnych*. Staje się wybitnym znawcą pracy uniwersytetów ludowych. Współpracuje z Solarzem z Gaci Przeworskiej, gdzie rozwija się jeden z najlepiej znanych polskich uniwersytetów krzewiących nie tylko wiedzę i kulturę, ale także spółdzielczość w środowisku wiejskim. Zaprzyjaźnia się z Zofią Solarzową i jest to przyjaźń na całe życie. Wspiera Ignacego Solarza w jego protestach i suplikach do prezydenta Mościckiego oraz marszałka Rydza Śmigłego na sytuację chłopów, także w czasie okupacji wspiera Solarza i przyjmuje go w Warszawie w swoim mieszkaniu. W czasie ostatniej wizyty usłyszała na pożegnanie „Dziękuję wam, bardzo mi dobrze u was, jak w domu”. Po aresztowaniu Solarza w Jarosławiu otrzymała w War-

szawie wiadomość anonimową, że jest w mokotowskim więzieniu i bardzo źle się czuje. To jedyny ślad uwięzienia Solarza na terenie Warszawy, co pozwala przypuszczać, że został zamordowany w Palmirach, jak sądziła Zofia Solarzowa.

W czasie okupacji Zofia Mierzwińska przebywała w Warszawie i aktywnie uczestniczyła w pracach Sekcji Opieki nad Dziećmi i Młodzieżą. Współpracowała ze Stanisławem Tazbirem, Aleksandrem Kamińskim, Kazimierzem Kurniłowiczem, Marią Parnowską (Kwiatkowską) i innymi pedagogami opiekuńczymi, którzy troszczyli się o osieroczone i zagubione dzieci polskie w czasie wojny. Objęto tą opieką ponad 50 tysięcy dzieci w ponad 200 ogniskach.

Aktywnie uczestniczyła w tajnej oświacie na terenie Warszawy, organizowała i redagowała bibliotekę samokształceniową, przygotowywała pracowników przyszłych uniwersytetów ludowych. Współpracowała z Czesławem Wycechem, Feliksem Popławskim, Jerzym Zawieyskim i Antonim Konarem. Wywieziona z Warszawy po powstaniu wraca do miasta po wyzwoleniu, ale przenosi się na teren Kielecczyny, gdzie w Nakle organizuje szkołę rolniczą z gospodarstwem po parcelacji majątku. Rozwinęła szkołę i świetlicę, zyskała uznanie środowiska oraz władz lokalnych, ale politycy z Warszawy zlikwidowali szkoły rolnicze, by nie kształcić dzieci kułaków. Wraca do stolicy w 1949 roku i przechodzi do prac w bibliotekach i czytelnictwie.

Pracowała w Instytucie Kulturalno-Oświatowym „Czytelnika”, w Centralnym Ośrodku Szkolenia Instruktorów Artystycznych w Skolimowie i w Bibliotece Publicznej m. st. Warszawy.

Instytut „Czytelnika” i Centralny Ośrodek zostały z czasem zlikwidowane, ale w Bibliotece pracowała do przejścia na emeryturę. Zaczęła porządkować swoje notatki i materiały, rozwinęła działalność w ruchu Spasowiaków, którzy przypomnieli postać i dzieło wybitnego pedagoga. Powstał prężny ruch społeczny i przygotowano wartościowe wydawnictwa, w których była współredaktorem. Zredagowała także pracę zbiorową o Ignacym Solarzu i zaczęła przygotowywać wartościowe publikacje o czytelnictwie i bibliotekarstwie. Odbyła w 1960 roku podróż studyjną do Szwecji w celu poznania współczesnego rozwoju bibliotekarstwa. Już od 1956 roku współpracowała z Państwowym Ośrodkiem Kształcenia Korespondencyjnego Bibliotekarzy (POKKB), gdzie dla potrzeb słuchaczy przygotowała skrypty na temat współpracy bibliotekarza z czytelnikami. Prace te były wznawiane, a w 1995 roku ogłosiła cenną książkę *Praca pedagogiczna bibliotekarza* z posłowiem profesor Anny E. Wesołowskiej. Pozycja ta nie tylko stanowi podsumowanie przemyśleń i doświadczeń Zofii Mierzwińskiej, ale jest cennym opracowaniem metodycznym, które studenci specjalizacji kulturalno-oświatowej i bibliotekarskiej powinni koniecznie poznać.

Inną Jej cenną publikacją jest monografia o życiu i pracy Czesława Szybki, który 6 czerwca 1961 roku został Jej mężem. Z zadowoleniem przyjąłem propozycję Pani Zofii, by napisać do tej pozycji wstęp „Pro Memoria”, bo cenię osobę i działalność badawczą i metodyczną Czesława Szybki, który otaczał mnie nie tylko opieką ale i właściwą mu życzliwością. Czesław zmarł 1 stycznia 1992 roku.

Pani Zofia przeżyła męża o prawie 13 lat. Była otoczona życzliwością i miłością najbliższej rodziny i przyjaciół oraz dzieci przyjaciół. Osiągnęła sędziwy wiek i ukończyła setny rok życia.

Pamiętki swojego życia i przemyslenia wraz z doświadczeniami zebrała i wyraziła w publikacji pt. *Moje wędrowanie*, która ukazała się w 1997 roku z przedmową Zofii Kaczor-Jędrzyckiej prezesa Towarzystwa Polskich Uniwersytetów Ludowych.

Praca oświatowa Zofii Mierzwińskiej-Szybkiej jest cennym przykładem wybitnego pedagoga, należy upowszechniać Jej publikacje i doświadczenia, bo to są prawdziwe i cenne propozycje w kształceniu i doskonaleniu oświatowców i andragogów.

Czwartą seniorką polskiej andragogiki jest profesor dr habilitowana Elżbieta Zawacka generał Wojska Polskiego, nauczycielka, żołnierz, uczestniczka konspiracji, odznaczona dwukrotnie krzyżem *Virtuti Militari*, Orderem Orła Białego i wielokrotnie Krzyżem Walecznych. Najmłodsza z tej grupy, pochodząca z Torunia podobnie jak Wanda Szuman i pozostająca pod opieką profesor Heleny Radlińskiej jak dr Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa. Elżbieta Zawacka to niezwykła, wybitna indywidualność, ale także mająca wiele wspólnych cech z dwiema poprzednimi seniorkami.

Elżbieta Zawacka zmarła 10 stycznia 2009 roku, gdy przygotowywano się do jubileuszu setnej rocznicy jej urodzin. Świeże informacje o jej życiu i pracach pozwalają na pełniejsze przedstawienie i głębszą analizę oraz porównawcze podsumowanie całości rozważań.

Elżbieta Magdalena Zawacka urodziła się 19 marca 1909 roku w Toruniu jako przedostatnie dziecko ośmiodzietnej rodziny urzędnika sądowego Władysława Zawackiego i Marianny z domu Nowak. W roku 1915 zaczęła uczęszczać do niemieckiej szkoły wydziałowej w Toruniu, a po jej ukończeniu w 1922 roku kontynuowała naukę już w polskim Miejskim Żeńskim Gimnazjum Humanistycznym.

Maturę zdała w 1927 roku i podjęła studia na Wydziale Matematyczno-Przyrodniczym Uniwersytetu Poznańskiego. W czerwcu 1935 roku uzyskała tytuł magistra matematyki na podstawie pracy „Równania różniczkowe periodów całek eliptycznych”, a egzamin magisterski objął także psychologię ogólną i logikę.

W dniu 15 maja 1936 roku zdała egzamin kwalifikacyjny na nauczyciela szkoły średniej i uzyskała formalne prawa do nauczania matematyki i fizyki w szkołach z językiem wykładowym polskim i niemieckim.

Elżbieta Zawacka знаła biegle język niemiecki ze szkoły niemieckiej w Toruniu i z dzieciństwa w zaborze pruskim, opanowała także angielski i francuski, porozumiewała się w języku rosyjskim. W szkołach prowadziła także nauczanie wychowania fizycznego i organizowała szkolne oraz pozaszkolne hufce Przysposobienia Wojskowego Kobiet. Wszystkie wakacje szkolne i urlopy przeznaczała na obozy i kursy, w czasie których podnosiła własny poziom wyszkolenia wojskowego a także prowadziła zajęcia instruktorskie i pełniła funkcje dowódcze. W kolejnych szkołach zakładała hufce, w powiatach organizacje powiatowe: w Kole, Szamotułach, Tarnowskich Górach, dokąd przeniosła się w 1936 roku.

Po ukończeniu w 1937 roku kilkumiesięcznego Wyższego Kursu Instruktorskiego PWK w Warszawie podjęła funkcję komendantki Rejonu Śląskiego PWK obejmującego 17 powiatów Śląska i Zagłębia Dąbrowskiego. Zmobilizowana 1 września 1939 roku do pomocniczej służby wojskowej, pełniła ją na Śląsku głównie w Katowicach. Opuszcza Katowice i Śląsk 2 września i przybywa do Lwowa 9 września. Otrzymuje przydział do obrony przeciwlotniczej a następnie jako żołnierz Batalionu Pomocniczej Wojskowej Służby Kobiet do drużyn przeciwzołgowych.

Po wejściu Armii Czerwonej i kapitulacji Lwowa dnia 22 września wycofuje się z tego miasta i przedostaje do Torunia a następnie do Warszawy, gdzie od października staje się żołnierzem Służby Zwycięstwu Polski a następnie Związku Walki Zbrojnej i Armii Krajowej. Już 2 listopada zostaje zaprzysiężona w Wydziale Łączności Konspiracyjnej Służby Zwycięstwu Polski i przyjmuje pseudonim „Zelma”. Wyjeżdża na Śląsk do Będzina, gdzie zorganizowała około 200 kobiet dla potrzeb dywersji, sabotażu, wywiadu i kontrwywiadu. Podejmuje także tajne nauczanie.

W grudniu 1940 roku przechodzi Elżbieta Zawacka do Komendy Głównej ZWZ i podejmuje działalność w Wydziale Łączności Zagranicznej zwanej „Zagrodą”. Przyjmuje nowy pseudonim „Zo” po zmarłej bratowej Zofii. Uczestniczy aktywnie w pracach kurierskich. Wykorzystuje swój typ urody i doskonałą znajomość języka niemieckiego, ponad sto razy przekraczała granice państw okupowanej Europy. Przewoziła meldunki, pieniądze, organizowała i przecierała nowe zachodnie trasy kurierskie.

Jednocześnie w Warszawie włączyła się w tajne nauczanie jako nauczycielka matematyki w Gimnazjum Żeńskim im. N. Żmichowskiej, podjęła własne studia z pedagogiki społecznej na tajnych kompletach Wolnej Wszechnicy Polskiej. Jest to godne podkreślenia, że działając w trudnych warunkach okupacji i mając już jeden ważny kierunek studiów dobrze ukończonych Elżbieta Zawacka podejmuje w 1941 roku nowy kierunek i realizuje go na tajnej Wolnej Wszechnicy licząc, że będzie jej przydatny po ukończeniu wojny. Tak też się stało i nie tylko po wojnie uzyskała drugi dyplom magistra, ale kontynuowała własną aktywność naukową i rozpoczęła pod kierunkiem profesor Heleny Radlińskiej pisanie pracy doktorskiej. W sierpniu 1942 roku została mianowana zastępcą szefa Zagrody i wyznaczona na emisariuszkę Komendy Głównej do Sztabu Naczelnego Wodza w Londynie. Rozpoczęła przygotowanie do wyprawy i podjęła ją wiosną 1943 roku przez Niemcy, Francję, Hiszpanię przez Madryt i Gibraltar dotarła statkiem do Bristolu i Londynu 4 maja 1943 roku. Zameldowała się w Sztabie Naczelnego Wodza, złożyła sprawozdanie, przyjęli ją ministrowie Marian Kukiel, prezydent Władysław Raczkiewicz, generałowie Władysław Sikorski, Kazimierz Sosnkowski, Józef Haller, a także Stanisław Mikołajczyk.

Powrót do kraju nastąpił w nocy z 9 na 10 września 1943 roku, skakała z grupą ci-chociemnych w okolicy Osowca na Mazowszu.

Już następnego dnia zameldowała się w Komendzie Głównej AK i podjęła kontynuację swoich zadań. Schroniła się w klasztorze Sióstr Niepokalanek w Szymanowie. Przebywała tam do lipca 1944 roku, kiedy to udała się do Warszawy, by wziąć udział w powstaniu. Powróciła do szefostwa WSK, mianowana kapitanem pełniła obowiązki oficera inspekcyjnego, pomagała służbom sanitarnym w szpitalu na ulicy Szczygła, a także stacjonowała w budynku przy ulicy Chmielnej 6. Po kapitulacji nie poddała się do niewoli tylko opuściła Warszawę z deportowaną ludnością cywilną. Uciekła z transportu i schroniła się znów w Szymanowie u siostry Asumty. Wkrótce jednak wyjechała do Krakowa, by kontynuować swoje zadania.

Została awansowana do stopnia majora, podjęła, po rozwiązaniu Armii Krajowej w styczniu 1945 roku, działalność w Delegaturze Sił Zbrojnych i Zrzeszeniu Wolność i Niezawisłość, ale i tu praca wkrótce została przerwana i w lutym 1945 roku major Elżbieta Zawacka została zdemobilizowana. Kontynuowała studia w Łodzi na Uniwersytecie Łódzkim – Wolnej Wszechnicy Polskiej pod kierunkiem profesor Heleny Radlińskiej z pedagogiki społecznej. Napisała pracę magisterską o metodach instruktorskich w oświa-

cie dorosłych. Po przejściowym zatrudnieniu od czerwca 1947r. w Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego i Przeposobienia Wojskowego przeszła w 1948 roku do pracy w szkolnictwie. Podjęła pracę nauczycielki matematyki w szkołach średnich dla dorosłych w Łodzi a następnie w Toruniu i Olsztynie w Państwowym Liceum Ogólnokształcącym dla Pracujących. Przygotowała rozprawę doktorską o metodach instruktorskich w edukacji dorosłych i planowała dalszą działalność zawodową i naukową w edukacji we współpracy z Heleną Radlińską i jej zespołem studentów i asystentów.

Niestety 5 września 1951 roku została aresztowana przez służbę bezpieczeństwa w swoim mieszkaniu w Olsztynie przy ulicy Stalingradzkiej. W czasie aresztowania skonfiskowano a następnie zniszczono prawie ukończony tekst rozprawy doktorskiej i wszystkie związane z nim materiały, co uniemożliwiło odtworzenie tekstu w późniejszych latach po zwolnieniu autorki z więzienia.

Prześladowania i sąd odbyły się w Warszawie, została skazana 23 stycznia 1952 roku przez Wojskowy Sąd Rejonowy w Warszawie na 5 lat więzienia za szpiegostwo na rzecz obcego wywiadu. Był to zarzut nieprawdziwy, co i sąd rozumiał orzekając taki wyrok, bo za szpiegostwo nawet pozornie udowodnione skazywano na znacznie wyższe kary a nawet na karę śmierci. Elżbieta Zawacka odwołała się od zasądzonego wyroku i sąd odwoławczy 28 sierpnia 1952 roku podwyższył wyrok do 7 lat, a po kolejnym odwołaniu do 10 lat decyzją 28 listopada 1952. Tak sąd wojskowy traktował kobietę – oficera majora Wojska Polskiego – bohaterkę wojenną odznaczoną dwukrotnie Orderem Virtuti Militari (1 lipca 1944r. i 10 września 1944r.), czterokrotnie Krzyżem Walecznych. Podwyższano wysokość kary za samo odwołanie się od sfingowanego procesu i wyroku.

W 1955 roku na mocy amnestii uwolniono Elżbietę Zawacką z więzienia w dniu 24 lutego. Odzyskała też po usilnych staraniach prawo wykonywania zawodu i podjęła pracę w szkole korespondencyjnej w Sierpcu a od 1957 roku w Toruniu. Ubiegała się także o anulowanie niesprawiedliwego wyroku, nie chciała korzystać z amnestii.

Przemiany polityczne roku 1956 spowodowały, że Elżbieta Zawacka mogła względnie normalnie pracować i korzystać z praw obywatelskich. Pracowała w Liceum Korespondencyjnym w Toruniu przy Zaułku Prosowym, uczyła matematyki, prowadziła badania naukowe w zakresie dydaktyki, podjęła przygotowanie nowej rozprawy doktorskiej, by po dwudziestu latach powrócić do od lat planowanej pracy naukowej w środowisku akademickiej edukacji dorosłych.

Przeniosła się pod opiekę profesora Ludwika Bandury kierownika Katedry Dydaktyki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika i pod jego opieką naukową wykonała rozprawę na temat szkoły korespondencyjnej i jej uczniów. Obrona rozprawy odbyła się 23 czerwca 1965 roku, a recenzentami byli profesorowie Ryszard Wroczyński i Aleksander Kamiński. Elżbieta Zawacka uzyskała doktorat po 20 latach i została formalnie pracownikiem naukowym. Praca doktorska została opublikowana w 1967 roku pt. *Kształcenie korespondencyjne* nakładem PWN i stanowi do dzisiaj podstawowe opracowanie teoretyczne w tej dziedzinie. Elżbieta Zawacka jest nadal wyjątkowym autorytetem w tym zakresie kształcenia. Nie tylko określiła istotę korespondencyjnego nauczania ale także jego rodzaje, tradycje i rozwój. Osiągnięcia w poszczególnych krajach, szczególnie preferujących edukację na odległość.

W swojej książce i licznych artykułach oraz tekstach w pracach zbiorowych zarysowała system organizacyjny i metodyczny edukacji korespondencyjnej a z czasem edukacji na odległość, czy jak to dr E. Zawacka sama nazywała edukacji zdalnej.

Jednocześnie podjęła kolejne własne badania nad kształceniem zaocznym pracujących nauczycieli. Jako bazę wybrała kierunek polonistyki Uniwersytetu Gdańskiego i w 1972 roku ogłosiła w Gdańskich Zeszytach Humanistycznych opracowanie pt. *Niepowodzenia w nauczycielskich studiach zaocznych*, które rozszerzone i uzupełnione o teksty prac magisterskich ukazały się w 1974 roku w serii wydawniczej Instytutu Polityki Naukowej i Szkolnictwa Wyższego publikowanej w PWN jako „*Przeszkody i niepowodzenia w studiach nauczycieli pracujących*”.

Praca ta stała się podstawą przewodu habilitacyjnego, jaki został wszczęty w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Krakowie. Recenzentami rozprawy byli profesorowie: Ludwik Bandura, Ryszard Wroczyński i Franciszek Urbańczyk. Habilitacja odbyła się 3 maja 1972 roku, a w listopadzie 1973 roku dr Elżbieta Zawacka została docentem Uniwersytetu Gdańskiego.

Doc. dr hab. Elżbieta Zawacka kontynuowała nadal swoje prace nad edukacją korespondencyjną, wzbogacała jej ujęcia o ideę kształcenia ustawicznego, analizowała problemy kształcenia i doskonalenia nauczycieli na podstawie badań do rozprawy habilitacyjnej, podjęła nowe tematy prowadzące do unowocześniania edukacji korespondencyjnej poprzez nowoczesną technologię i samokształcenie zgodnie z ideą edukacji ustawicznej. Zajęła się analizą funkcji podręcznika w kształceniu na odległość oraz zasadami ustawicznego kształcenia. Planowała ten temat jako przyszłą pracę uzasadniającą starania o tytuł profesora.

Podjęła współpracę z ICCE – Światową Radą Edukacji Korespondencyjnej, uczestniczyła w jej sesjach w Lipsku i Debrecenie, korespondowała z ośrodkiem w Lund, otrzymała wartościowe propozycje do udziału w konferencjach na terenie Stanów Zjednoczonych, ale nie otrzymała zgody władz PRL na wyjazd, podobnie upadła propozycja objęcia kierownictwa wyższej uczelni korespondencyjnej w Afryce. Przyjęła natomiast przedstawicielstwo ICCE w pięciu krajach Europy Środkowej (Polska, Czechosłowacja, Węgry, Bułgaria i Rumunia).

Docent dr hab. Elżbieta Zawacka rozwinęła działalność w kraju, organizując konferencje w Gdańsku, uczestnicząc w konferencji UNESCO w Warszawie, brała aktywny udział w działalności oświatowej TWP i TWWP, przygotowywała zbiorowe opracowania metodyczne dla działalności prelegentów TWP oraz dwa numery biuletynu TWWP *Człowiek w pracy i w osiedlu* na temat współczesnej edukacji na odległość w Polsce i na świecie.

Po dziesięciu latach pracy w Gdańsku docent dr hab. Elżbieta Zawacka otrzymała propozycję przeniesienia do Torunia na UMK. W strukturze Instytutu Pedagogiki i Psychologii przewidziano Zakład Andragogiki, a jego kierownictwo zamierzano powierzyć doc. dr hab. Elżbiecie Zawackiej. Skłoniono ją do przejścia i zaczęła przygotowywać organizację nowego zakładu. Za zgodą rektora UMK wyjechała we wrześniu 1976 roku do Anglii po pomoc w organizacji ośrodka naukowo-informacyjnego ICCE, który miał powstać przy UMK. Przebywając w Anglii zbierała także materiały w archiwum Studium Polski Podziemnej do prac z historii Wojskowej Służby Kobiet. Po powrocie została zatrzymana już na lotnisku w Warszawie. Materiały skonfiskowano, docent dr hab. E. Zawacką zaczęto dyskryminować i poddano obserwacji służb bezpieczeństwa. Władze Uniwersytetu postanowiły pozbyć się tak kłopotliwej osoby. Ówczesny rektor, a także sekretarz KU PZPR wyraźnie ją oskarżali i spowodowali rezygnację z powołania planowanego zakładu z jej kierownictwem, a w rezultacie zmusili do wcześniejszego przejścia na emeryturę bez istotnego powodu. Przewodnicząca Polskiego Komitetu UNESCO nie zgodziła

się na kierowanie przez doc. dr hab. E. Zawacką mającym powstać ośrodkiem ICCE. Elżbieta Zawacka przeżyła zawał z powodu spotkanych szykan i nieuczciwości władz UMK a zwłaszcza sekretarza KU i dyrektora Instytutu Pedagogiki. Ciężko się rozchorowała i zrezygnowana zgodziła się na odejście z pracy na wcześniejszą emeryturę.

Docent dr hab. Elżbieta Zawacka przestała zajmować się pedagogiką.

Po poprawie stanu zdrowia docent dr hab. Elżbieta Zawacka rozwinęła drugą dziedzinę swej aktywności naukowej. Już w Gdańsku od 1965 roku postanowiła upamiętnić udział kobiet-żołnierzy w toczonych w latach okupacji walkach o niepodległość Polski. Rozpoczęła gromadzenie materiałów relacyjnych, nawiązała współpracę z warszawskim zespołem instruktorek PWK. Zgromadziła przeszło 200 wypowiedzi. Zebrała także wiele cennych dokumentów a w roku 1974 ukończyła niepublikowaną pracę konkursową *Drogi żołnierskie nauczycielki-pewniaczki*. W kilka lat później, po poprawie zdrowia, przygotowała dwie obszernie rozprawy o PWK, które po latach opublikowała w Śląskim Kwartalniku Historycznym „Sobótka”.

W 1992 roku ukazała się licząca 460 stron monografia o Pogotowiu Społecznym PWK w przededniu II wojny światowej pt. *Czekając na rozkaz* wydana przez KUL.

W Toruniu podjęła także badania nad losami wszystkich kobiet-żołnierzy walczących w konspiracji. Z czasem rozszerzono te badania na całość ruchu niepodległościowego czasu II wojny światowej na Pomorzu.

Doc. dr hab. Elżbieta Zawacka wzięła aktywny udział w powołaniu Stowarzyszenia Żołnierzy AK, które po roku przekształcono w Światowy Związek Żołnierzy AK. Została wiceprzewodniczącą tego Związku. W lutym 1990 roku powstała Fundacja „Archiwum Pomorskie AK”. Materiały przygotowywane w Fundacji ukazują się jako *Biblioteka Fundacji Archiwum Pomorskie AK*. Przekazała Fundacji wszystkie swoje zbiory i pamiątki. Są one udostępniane naukowcom i studentom, kombatanom i ich rodzinom.

Działała także aktywnie jako organizator i prelegent odczytów historycznych w latach „Solidarności”. W ramach prac Fundacji przygotowano i opublikowano do końca 2007 roku 53 tomy serii Biblioteka Fundacji. Elżbieta Zawacka ogłosiła nowe własnego autorstwa prace:

- *Polki toruńskie w konspiracji wojskowej podczas ostatniej wojny* w „Roczniku Toruńskim” 1983 nr 16,
- *Raciborzanki w służbie łączności zagranicznej AK*, „Śląski Kwartalnik Historyczny „Sobótka” 1984 nr 3,
- *Gdańszczanki w ruchu oporu lat 1939-1945*, Zeszyty Muzeum Sztutthof 1986 nr 7,
- *Brodniczanki w konspiracji wojskowej lat 1939-1945*, „Szkice Brodnickie” 1988,
- *Wojskowa Służba Kobiet na Pomorzu*, Toruń 1990, w: J. Sziling: *Walka podziemna na Pomorzu w latach 1939-1945*,
- *Szkice z dziejów Wojskowej Służby Kobiet*, Toruń 1992, Biblioteka Archiwum Pomorskie AK, tom 3,
- *Słownik Biograficzny Konspiracji Pomorskiej* cz. 1 pod red. H. Maciejewska-Marcinkowska i E. Zawacka, tom 5, Toruń 1994,
- *Słownik Biograficzny Konspiracji Pomorskiej* cz. 2, red. E. Zawacka.

Inną ważną aktywnością Elżbiety Zawackiej stało się fundowanie tablic pamiątkowych i pomników, czego przykładem pomnik generał Marii Wittek odsłonięty 19.04.2007

na dziedzińcu Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie. Wcześniej w 1988 roku odsłoniła w Toruniu tablicę upamiętniającą żołnierzy Armii Krajowej.

Bardzo późno, ale przyszedł też czas właściwej oceny i naprawy krzywd. Przemiany roku 1989 przyczyniły się do rewizji stosunku do osoby i zasług docent dr hab. Elżbiety Zawackiej. Rektor UMK powołał specjalną komisję do rozpatrzenia i naprawy krzywd, jakie spotkały prześladowaną bohaterkę narodową. Władze państwa i zreformowany w swych postulacjach świat naukowy podjęły kroki, które w widoczny sposób próbowały nie tylko zrehabilitować osobę Elżbiety Zawackiej, ale wskazać kierunki naprawy wyrządzonych Jej krzywd przez złośliwych i bezmyślnych funkcjonariuszy partyjno-naukowych.

Świat demokratycznej nauki i weterani Armii Krajowej ujęli się za krzywdzoną przez władze państwowe i uniwersyteckie bohaterką narodową. Sprawie jej pełnej rehabilitacji nadano społeczny rozgłos i obywatelski obowiązek.

W dniu 15 grudnia 1995 roku prezydent Lech Wałęsa odznaczył ją Orderem Orła Białego. W roku 1996 została mianowana podpułkownikiem, a w 1999 pułkownikiem. W 2006 roku prezydent Lech Kaczyński mianował prof. pułkownik Elżbietę Zawacką generałem brygady Wojska Polskiego w stanie spoczynku. Wcześniej bo w 2002 roku prezes IPN nadał jej tytuł Kustosza Pamięci Narodowej.

W 1995 roku Wydział Historyczny UMK zgłosił wniosek o nadanie doc. dr hab. Elżbiecie Zawackiej tytułu profesora nauk humanistycznych.

Sama zainteresowana nie chciała tytułu w dziedzinie nauk pedagogicznych, bo zbyt wiele wycierpiała od krajowych i toruńskich pedagogów. Ukazują to nie tylko jej losy, ale i teczki personalne w Uniwersytecie Gdańskim, UMK w Toruniu a nawet w byłym WSP im. KEN w Krakowie, gdzie realizowany był jej przewód habilitacyjny.

Dziedziną swojej profesury chciała widzieć historię, której poświęciła jako żołnierz swoją młodość i jako dojrzały badacz oraz autor czasów drugiej połowy stulecia. Rada Wydziału Nauk Historycznych UMK poczyniła właściwe przygotowanie, dokonała wewnętrznej oceny dorobku naukowego i kompetencji pedagogicznych doc. dr hab. Elżbiety Zawackiej.

Powołano na recenzentów w przewodzie profesorów historii Andrzeja Ajnenkiela oraz Stanisława Salmonowicza a także profesora pedagogiki Józefa Półturzyckiego z Uniwersytetu Warszawskiego, gdyż połowę dorobku naukowego docent Elżbiety Zawackiej stanowiły prace pedagogiczne.

W czerwcu 1995 roku zostało wszczęte postępowanie w sprawie nadania tytułu profesora, skompletowano recenzje, oceniono całość na posiedzeniu Rady Wydziału 26 września i zwrócono się do właściwych instancji o wsparcie i przekazanie aprobaty do kancelarii prezydenta Rzeczypospolitej, który ustawowo nadaje tytuł profesora. Docent dr hab. Elżbieta Zawacka otrzymała tytuł profesora 15 stycznia 1996 roku, na krótko przed ukończeniem 87 roku życia, a w 50 lat po zdaniu drugiego magisterium z pedagogiki społecznej i zaaprobowaniu pierwszego tematu rozprawy doktorskiej podjętej pod kierunkiem profesor Heleny Radlińskiej z metodyki instruktażu w pracy oświatowej.

Już jako profesora nauk humanistycznych mianowano Ją pułkownikiem i generałem Wojska Polskiego oraz nadano godność Kustosza Pamięci Narodowej. Żaden jednak awans i żadna godność nie zmaże wyrządzonej krzywdy bohaterce narodowej – wychowawczyni – żołnierzowi – nauczycielce – profesorowi.

Podsumowując przedstawione losy i ogólne charakterystyki czterech wybitnych senierek polskiej andragogiki można wskazać pewne wspólne właściwości ich aktywności i rozwoju osobowego. Przede wszystkim wszystkie one żyły długo osiągając i przekraczając sto lat. Były wielostronnie wykształcone i do pierwszych kierunków studiów dodawały nowe – pedagogikę społeczną lub specjalną, w której uzyskiwały wysoką rangę i międzynarodowe uznanie. O pracach, poglądach i publikacjach każdej z tych senierek przygotowano publikacje i wydano ich pisma pedagogiczne. Dr Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa jest autorką pierwszej polskiej dydaktyki dorosłych, prof. dr Elżbieta Zawacka to twórczyni naszego systemu edukacji na odległość, mgr Wanda Szuman rozwinęła pedagogikę specjalną dorosłych w dziedzinie terapii i aktywności artystycznej, mgr Zofia Mierzwinska przedstawiała działalność uniwersytetów ludowych i pracę bibliotek powszechnych.

Przede wszystkim działały aktywnie w edukacji dorosłych, na kursach, w szkołach, uniwersytetach ludowych, bibliotekach, poradniach, uczelniach wyższych. Kształciły nowe kadry w swojej dziedzinie prowadząc szkoły pedagogiczne i kierunku studiów nauczycielskich. Żywo uczestniczyły w ruchu naukowym i oświatowym, w dyskusjach, konferencjach i sympozjach.

Cechą szczególną był ich udział w aktywności patriotycznej, w konspiracji, walce i pomocy ofiarom wojny, zarówno pierwszej światowej jak i drugiej.

Elżbieta Zawacka zakończyła działania wojenne w stopniu majora z krzyżem *Virtuti Militari*, Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa jako porucznik Jurga w oflagu. Liczne późniejsze awanse i odznaczenia nie zrównoważyły cierpień wojennych i prześladowań, jakich doznały od władz powojennych z uwięzieniem i wieloletnimi niesprawiedliwymi wyrokami jak to miało miejsce wobec major Elżbiety Zawackiej.

Z czasem przywrócono im należne miejsce w systemie polskiej pedagogiki i narodowej edukacji, ale nadal pozostał cień żalu wobec szykan i cierpień zadanych w czasach pogardy i prześladowań, niestety z udziałem aktywnych politycznie pedagogów.

Staraniem zespołu moich współpracowników przygotowaliśmy i opublikowane zostały opracowania biograficzne oraz ogłoszone teksty autorskie dr Ireny Drozdowicz-Jurgielewiczowej (Antosz, 2009), profesor Elżbiety Zawackiej (Frąckowiak i inii, 2009, Frąckowiak, Półturzycki, Solarczyk-Szwec, 2009) i Wandy Szuman Borowska-Beszta, 2009). Warto do tych prac sięgać i z nich korzystać, co pozwoli na skuteczną rekonstrukcję polskiej tradycji pedagogicznej i narodowej myśli o wychowaniu.

Literatura:

- Antosz A., 2007, *Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa. Studium pedagogiczne*, Wyd. ITeE, Warszawa-Radom.
- Antosz A. (red.), 2009, *Irena Drozdowicz-Jurgielewiczowa: Pisma pedagogiczne*, Wyd. ITeE, Warszawa-Radom.
- Borowska-Beszta B.(red.), 2009, *Wanda Szuman pedagog i andragog specjalny. Szkice do portretu*, Wyd. ITeE, Toruń-Radom.
- Frąckowiak A. i in. (red.), 2009, *Elżbieta Zawacka 1909-2009*, Wyd. ITeE, Warszawa-Radom.

- Frąckowiak A., Półturzycki J., Solarczyk-Szwec H. (red.), 2009, *Elżbieta Zawacka: Pisma pedagogiczne*, Wyd. ITeE, Radom.
- Mierzwińska-Szybkowa Z., 1997, *Moje wędrowanie*. TPUL, Warszawa.
- Półturzycki J., 2001, *Wyższe Kursy dla Kobiet im. Adriana Baranieckiego*, [w:] E. A. Wesołowska (red.), *Kobiety a edukacja dorosłych*. Biblioteka Edukacji Dorosłych, Warszawa.
- Turos L., 1999, *Andragogika ogólna*, Wyd. 2 rozszerzone. Wyd. Akademickie „Żak”, Warszawa.

Międzypokoleniowy transfer wiedzy

Słowa kluczowe:

starość, uczenie się, transfer wiedzy, gerontologia.

Keywords:

old age, learning, knowledge transfer, gerontology.

Streszczenie:

Autorka podejmuje temat potencjału starości w czasach „uwolnienia wiedzy”, łatwej i błyskawicznej dostępności do niemal wszystkich niezbędnych informacji. Czy w tej sytuacji wiedza i doświadczenie pokolenia dziadków mają jeszcze jakąś wartość? Czy ludzie starzy dysponują atutami większymi niż Internet, telewizja, kolorowa prasa? Odpowiedź na te pytania jest twierdząca. Obecni ludzie starzy, świadkowie historii, która na wiele dziesięcioleci zdeterminowała wydarzenia na świecie, ale też historii wspólnot lokalnych, niemonumentalnej, niepodręcznikowej, są w stanie przekazać młodemu pokoleniu nie tylko wiedzę, lecz także wartości i prawdziwe emocje, rozbudzić w nim pasję i zadzierzgnąć nić przynależności do małych i wielkich struktur społecznych. Jednakże młodzi nie powinni być wyłącznie biernymi odbiorcami tych przekazów. Oni także mają do spełnienia bardzo istotną międzygeneracyjną rolę. Ich elastyczność, otwartość na zmiany, łatwość poruszania się po zinformatyizowanym i stechnicyzowanym świecie bez granic sprawia, że mogą pełnić rolę przewodników dla pokolenia swoich dziadków zwłaszcza w sferze nowinek technologicznych, informacji, zawłości współczesnego skrótowego, ale i hybrydycznego języka. Harmonijne współistnienie tych dwóch pokoleń wymaga mądrości, dojrzałości obu stron interakcji, ale przede wszystkim dobrej woli, której niejednokrotnie w historycznych relacjach młodych i starych brakowało.

Summary:

The author discusses the potential of the old people in times when knowledge has been freed and nearly all information can be easily and almost instantaneously accessed. Do knowledge and experience possessed by the generation of grandparents have any value in this situation? Can old people contribute more than

Internet, TV and magazines? The answer is confirmative. The old people who live nowadays have been witnesses to the history that determined worldwide events for decades as well as to the history of local communities that has not been transcribed into textbooks. Therefore they can provide younger generations not only with knowledge but also values and real emotions. They can also inspire passions and the feeling of belonging to small and great social structures. However the young should not be just passive recipients of knowledge – they also have an important inter-generation function to perform. Their flexibility, adaptability and ease of moving in digitized, hi-tech world with no borders makes them good guides for the generation of their grandparents – especially in the area of technological novelties, information and complexity of the modern language that uses freely abbreviations as well as hybrid forms. Peaceful co-existence of these two generations requires both sides to exhibit not only wisdom and maturity, but also – to a much greater degree – good will, which was frequently missing in the past.

Wstęp

Starość i młodość to dwie strony tego samego losu ludzkiego, między którymi rozciąga się przepaść, jeżeli patrzymy z perspektywy człowieka młodego, natomiast kiedy wejdziemy w położenie starca, wydaje się, że dzieli je zaledwie okamgnienie. Te, patrząc obiektywnie, odległe od siebie czasowo fazy życia, rzadko bywają postrzegane jako ten sam punkt na różnych miejscach osi czasu, częściej jako dwa odrębne zjawiska, którym przypisywane są skrajnie różne wartości. Wydaje się, że ludzi młodych i starych znacznie więcej dzieli niż łączy, a jednak ani ludzie starsi nie mogą dobrze funkcjonować bez młodych, ani młodzi bez seniorów i nie wynika to jedynie z zależności ekonomicznych. Jak zauważają autorzy *Podstaw gerontologii społecznej*, „Starość posiada właśnie to, czego brakuje młodości i odwrotnie, młodość posiada to, czego nie ma już w starości. (...) Ludzie młodzi potrzebują od seniorów mądrych rad i rozważnego kierownictwa, a seniorzy od młodych pomocy i opieki. Żadne z tych pokoleń nie jest ani *lepsze* ani *gorsze*, każde ukazuje sobie właściwe cechy i zalety, które się wzajemnie uzupełniają. Dlatego równowaga i harmonijna współpraca obu tych pokoleń konieczna jest dla społecznego dobra” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 93).

Ludzie starzy, pogodzeni z życiem, znający odpowiedź na wiele egzystencjalnych pytań, życzliwi wobec innych i chętni do dzielenia się własnymi doświadczeniami mogą wywrzeć znaczny wpływ na młode pokolenie, mogą stać się jego mistrzami i przewodnikami życia. W takiej, pełnej otwartości, postawie seniorów – podkreśla L. Dyczewski (1994, s. 75) – „tkwi niezastąpiona wartość człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie”. Autor dodaje, że uczonym może być stosunkowo młody człowiek, posiadający dogłębną wiedzę w swojej specjalności, natomiast aby być mędrcom trzeba przeżyć wiele lat, doświadczyć różnych życiowych sytuacji i nabrać do nich dystansu. Z kolei młodzi mają niebywałą łatwość przystosowywania się do zmian, gdyż te stały się jedynym pew-

nikami w ich życiu. Komputery, posiadające coraz więcej funkcji telefony komórkowe, elektroniczne urządzenia domowe są dla nich codziennością, która towarzyszyła ich dorastaniu. Dlatego niczym gąbka chłoną nowinki technologiczne. Ten zawłaszczony przez młodych fragment świata jest polem, na którym mogą oni pełnić funkcję nauczycieli dla pokolenia swoich rodziców i dziadków.

Niestety, dzisiejsze społeczeństwo postrzega starość przede wszystkim w kategorii braków bądź niedostatków, zwłaszcza: zdrowia, urody, sił, pieniędzy, zainteresowań, niezależności. Starzenie jest procesem wywołującym lęk i niechęć, bo to, co temu towarzyszy kojarzone jest głównie z utratą cenionych społecznie wartości. Tymczasem już Cyceyron, dostrzegając kumulujące się u schyłku życia problemy, podkreślał, że w miejsce utraconych wartości pojawiają się inne, nawet cenniejsze, gdyż wywodzące się ze zgromadzonej przez człowieka wiedzy i mądrości życiowej. Te właśnie dwa przymioty, a także doświadczenie i pamięć w naturalny sposób predestynowały ludzi starych do pełnienia w społeczeństwie ról nauczycieli, wychowawców, sędziów, kapłanów. Zamyślony starzec stał się wręcz artystycznym (zwłaszcza w malarstwie, rzeźbie, poezji) uosobieniem zarówno mądrości doczesnej, jak i duchowej. Takie też jest wyobrażenie mędrca, filozofa, świętego czy nawet Boga przyswojone przez ludzi wychowanych w kulturze zachodniej (Stuart-Hamilton 2000, s. 44).

G. Minois, autor pierwszej części *Historii starości*, odnotowuje, że „już na etapie społeczeństwa pierwotnego pojawia się problem dwoistej natury podeszłego wieku, który jest źródłem mądrości a zarazem niedołęstwa; doświadczenia i degradacji umysłowej; autorytetu i cierpienia” (1995, s. 23). Rola starca jako depozytariusza wiedzy i pamięci pokolenia rozpowszechniona jest zwłaszcza wśród ludów o ustnej tradycji, w których pełni on rolę wychowawcy i sędziego, stanowi łącznik między pokoleniami. W kulturach nieznających pisma podstawowym przekaznikiem wiedzy jest człowiek, zwłaszcza ten, którego pamięć sięga odległych zdarzeń i powiązań. Potwierdza to afrykańskie przysłowie, które mówi, że „Gdy umiera starzec, płonie cała biblioteka”. W kulturach nastawionych na rozwój starość zwykle postrzegana jest jako niepowodzenie, upadek, natomiast w kulturach, gdzie większą rolę odgrywa równowaga nie stanowi ona szczególnej fazy życia, traktowana jest podobnie jak inne jego okresy. Jak pisze G. Minois w pierwszej części *Historii starości* „każde społeczeństwo tworzy pewien idealny model człowieka i od tego wzoru zależy obraz starości jej niska lub wysoka wartość” (1995, s. 18). Społeczeństwo, które lęka się starości i w młodości jedynie upatruje szans na szczęście, samo-realizację i odkrywanie uroków życia, nie docenia, a czasem nie dostrzega, znaczenia ludzi starych.

Konflikt czy zgodne współistnienie. O relacjach międzypokoleniowych.

Dyskusja między generacjami, określana często antagonizującym określeniem „konflikt pokoleń”, toczyła się od zawsze; pierwsze jej dowody dokumentują już egipskie papyry odnotowujące skargi ludzi starszych na złe prowadzenie się młodych oraz na zepsucie czasów i obyczajów. Dziś w socjologii zjawisko to opisywane jest jako „odmiana konfliktu kulturowego nasilająca się w okresach szybkich zmian kulturowych, gdy pokolenie młodsze internalizuje nowe wzory kulturowe odmienne od wzorów typowych dla pokolenia starszego” (Sztompka 2002, s. 254). Istotą zjawiska są przejawy niechęci czy

nawet wrogości, których konsekwencją jest także odrzucenie proponowanego przez starsze pokolenia systemu wartości, zanegowanie dotychczasowych autorytetów, wybieranie rozwiązań alternatywnych, akcentujących odrębność młodych. Stanem przeciwnym, docelowym, jest integracja międzypokoleniowa, polegająca na tworzeniu jedności w różnorodności pokoleń, nie zaś ich jednolitości. Dzięki podtrzymywaniu uporządkowanego systemu społecznego możliwe jest wykorzystanie jego żywiołowych procesów wewnętrznych na rzecz poprawy jakości życia i nadrabiania zapóźnień (Sztompka 2002, s. 440). Jak zauważa A. Klimczuk, „każda zbiorowość wypracowuje przynajmniej minimalne mechanizmy podtrzymywania integracji społecznej” (2010, s. 94). W obliczu przemian demograficznych, nasilającego się zjawiska podwójnego starzenia się ludności¹, wzrasta prawdopodobieństwo współegzystencji kilku pokoleń. W tej sytuacji konieczne będzie nowe spojrzenie na relacje pomiędzy przedstawicielami różnych pokoleń oraz na pełnione przez nich role społeczne, zwłaszcza że – jak twierdzi P. Szukalski – waga relacji międzypokoleniowych wzrasta i będzie nadal wzrastać (2010, s. 89).

Sytuację tę przewidziała amerykańska antropolożka M. Mead, która w klasycznej już analizie relacji międzypokoleniowych, struktury przekazywania między generacjami wartości, tradycji i wiedzy, opisała trzy typy kultur, do których przynależność uzależniona jest od rodzaju międzypokoleniowego przekazu systemu wartości oraz podstawowych, utrwalonych w kulturze elementów życia społecznego. W kulturze postfiguracywnej, typowej dla społeczeństw pierwotnych, wąskich grup religijnych oraz ideologicznych i etnicznych enklaw, kluczowa rola w tworzeniu norm, wartości i sankcji przypada starszej generacji jako jednemu świadkowi minionych wydarzeń. Specyficzną cechą takiej kultury jest dążenie kulturotwórczej generacji starszych do zachowania znanego im kształtu świata, poprzez realizację znanych jej norm i wymagań w procesie wychowawczym młodszych pokoleń. W zupełnie inny sposób transfer wiedzy i wartości przebiega w społeczeństwach kofiguracywnych. Tu punktu odniesienia nie stanowi już autorytet człowieka starego, świadka i interpretatora historii, lecz zachowania i praktyki rówieśników. Rodzice i dziadkowie rozumieją, że świat, w jakim przyszło dorastać ich potomkom nie jest tym samym światem, którego oni się uczyli, a zatem nie pozostaje im nic innego jak uznać, że ich doświadczenia nie są adekwatne do nowej rzeczywistości. Trzeci typ kultury – prefiguracywny – zakłada dalszą zmianę kierunku przekazu wartości i wiedzy. Rolę nauczycieli stopniowo przejmują młodsze pokolenia, które lepiej przystosowują się do ewolucji kulturowej i technologicznej i potrafią stawić czoła nowym, niespotykanym wcześniej uwarunkowaniom. Kulturę prefiguracywną przedstawia zatem Mead jako propozycję interakcji międzypokoleniowych, postulując powierzenie młodym kwestii innowacyjnych rozwiązań technologicznych, starszym natomiast troskę o elastyczność struktur i instytucji społecznych. W tych właśnie sferach powinniśmy szukać nowych ról dla przedstawicieli młodego i starszego pokolenia (Mead 2000, por. Niezabitowski 2007).

Transfer międzypokoleniowy dziś, czyli dziadkowie na wagę złota

Rola ludzi starych i posiadanej przez nich wiedzy zmniejszała się wraz z upowszechnianiem się słowa pisanego. Jednak dynamika zmian, jakie dokonały się w ubiegłym wie-

¹ P. Szukalski pojęcie podwójnego starzenia się ludności definiuje jako znaczący wzrost, w ramach starzenia się populacji, udziału osób bardzo starych, przynajmniej 80, 85-letnich (2009, s. 18).

ku, możliwości uzyskane w ciągu ostatnich lat jeszcze wyraźniej podważyły rolę seniorów jako mędrców. Łatwy dostęp do książek, a jeszcze szybszy i tańszy do Internetu, sprawił, że dotychczasowe źródła wiedzy okazały się zawodne, mniej wydajne, omylne. Jednocześnie, na skutek migracji wewnętrznych i zewnętrznych, kontakt między młodym pokoleniem a seniorami rodu znacznie się rozluźnił. Bardzo powszechne emigracje zarobkowe, czy to ze wsi do miast, czy też za ocean, a później do krajów Unii Europejskiej, sprawiły, że w wielu przypadkach dziadkowie jedynie sporadycznie kontaktują się z wnukami. Trendy te nałożyły się na zmiany obyczajowe, skutkujące zwiększoną swobodą rozwiązywania małżeństw, czego konsekwencją często bywa utrata kontaktu dziecka z rodziną jednego z rodziców.

Mimo utrudnionego kontaktu i powiększającej się różnicy między najmłodszym a najstarszym pokoleniem, rola dziadków nie straciła znacząco na swej wartości. Z badań *Co zawdzięczamy swoim babciom i dziadkom?* przeprowadzonych w 2008 r. przez CBOS (www.cbos.pl) dowiadujemy się, że dziadkowie przede wszystkim obdarowują miłością i dają wnukom poczucie bycia kochanymi (61%), przekazują wiarę w Boga (59%) oraz wpajają im zasady moralne (58%). Ponadto jako strażnicy tradycji relacjonują wnukom dzieje rodzinne (55%) i wiedzę o niektórych wydarzeniach historycznych (46%), a jako stróże wartości patriotycznych, przekazują je młodszemu pokoleniu (49%). 53% badanych babciom i dziadkom zawdzięcza takie cechy jak: obowiązkowość, pracowitość, silną wolę, samodyscyplinę. Także blisko połowa respondentów (47%) wdzięczna jest rodzicom swoich rodziców za opiekę i wychowanie, a 40% zyskało dzięki nim praktyczne umiejętności związane z prowadzeniem domu lub gospodarstwa rolnego. Co piąta osoba (21%) postrzega swoich dziadków jako inspiratorów własnego hobby lub zainteresowań.

Autorzy sondażu zauważyli także silny związek pomiędzy poziomem zaangażowania ankietowanych w praktyki religijne a wdzięcznością wobec dziadków za przekazaną wiarę, zasady moralne oraz patriotyzm. Potwierdza to interpretację, zgodnie z którą tradycyjny model rodziny znacząco wpływa na rolę kulturowego przekazu międzypokoleniowego. Autorzy badań CBOS wyciągają jeszcze jeden istotny wniosek. Okazuje się bowiem, że inaczej niż przed siedmiu laty, w połowie kategorii, w tym dotyczących opieki i wychowania oraz poczucia bycia kochanym, najwięcej badanych dostrzegających rolę dziadków w tym zakresie stanowią nie najmłodsi poniżej 25 roku życia, ale osoby w przedziale 25-34 lata. Obserwacja ta stoi w sprzeczności z tezą z poprzedniej edycji badań (*Co zawdzięczamy swoim babciom i dziadkom?* 2001), iż „w Polsce – inaczej niż w państwach zachodnich – z pokolenia na pokolenie umacnia się rola dziadków w wychowaniu wnuków”. Autorzy badania z 2008 r. upatrują zmiany trendu w coraz powszechniejszych migracjach Polaków, utrudniających międzypokoleniowy kontakt, a co za tym idzie i wpływ starszych pokoleń na młodsze oraz zwracają uwagę na pluralizm możliwości. Nie zawsze wartości oferowane przez dziadków mają szansę przebicia wobec propozycji lansowanych w nowoczesnych środkach przekazu.

Także niedawne badania „*Polacy wobec ludzi starych i własnej starości*” pokazują, że zdecydowana większość Polaków dostrzega znaczenie ludzi starszych (2009, www.cbos.pl). W badaniach tych jedynie 9% wyraziło przekonanie, że stanowią oni obciążenie dla społeczeństwa, podczas gdy 87% respondentów wskazało na odpowiedź, że seniorzy są społeczeństwu potrzebni. Warto podkreślić, że tę pierwszą odpowiedź często wybierały osoby, które ukończyły 65 rok życia. Zapytani o pola użyteczności społecznej osób starszych respondenci wskazali przede wszystkim na pełnioną przez starsze pokole-

nie rolę dziadków; 97 % badanych wybrało odpowiedź, że to właśnie dziadkowie mają czas dla wnuków, podczas gdy rodzice intensywnie pracują. Niewiele mniej – 95% odpowiedziało, że zasadniczym atutem seniorów jest ich doświadczenie i wiedza, których brakuje ludziom młodym. Analizując role babć i dziadków, należy jednakowoż pamiętać, iż kulturowe postrzeganie tych ról nie jest tożsame – babcia utożsamiana jest zazwyczaj z tradycją, religijnością i przymiotami opiekuńczymi, dziadek zaś to przekaznik wiedzy i doświadczenia, nauczyciel i świadek historii.

Wyniki najnowszych badań są zbieżne z nieco odleglejszymi konstatacjami gerontologów. Jak zauważał Leon Dyczewski, „Dziadkowie – szczególnie babcia – jako opiekunowie i wychowawcy wnuków wcale się nie przeżyli, jak sądzono, wręcz przeciwnie, można powiedzieć, że właśnie w tej roli przeżywają swój renesans” (1994, s. 65). Mimo zwiększonych możliwości korzystania z opieki instytucjonalnej, czy to z powodów ekonomicznych, czy też ze względu na bezpieczeństwo dzieci, popyt na usługi dziadków nie zmalał. Nie wyparły ich profilowane przedszkola z coraz bogatszą ofertą edukacyjną, żłobki, ani też powszechność korzystania z usług wykwalifikowanych bądź niewykwalifikowanych opiekunek. Większość młodych rodziców, mających możliwość skorzystania z pomocy własnych rodziców bądź teściów, ima się tej sposobności, chociażby dlatego, że wynagrodzenie opiekunki pochłonęłoby na ogół połowę lub większą część pensji powracającej do aktywności zawodowej młodej matki. Wydaje się, że jest to rozwiązanie optymalne zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców, choć zdarza się, że ci ostatni zapominają o potrzebach drugiej strony układu. Wielu z dziadków rzeczywiście z dużą radością i zaangażowaniem przyjmuje obowiązki opiekuńcze, jednak nie brak także przypadków, kiedy ich potrzeby są bagatelizowane, uznawane za mniej ważne niż oczekiwania pozostałych stron.

Warto wspomnieć także o udziale opiekunek, rekrutujących się często spośród emerytek i rencistek, w międzygeneracyjnym przepływie wiedzy. Kobiety te dysponują wolnym czasem, zachowały sprawność psychofizyczną, wychowały już własne dzieci a często także wnuki, a zatem mogą wiedzą i doświadczeniem posłużyć młodym rodzicom. Dla takich kobiet jest to szansa dorobienia do emerytury (bardzo często „na czarno”), ale także możliwość pozostawania w kontakcie z młodszymi pokoleniami, podtrzymania aktywności zawodowej oraz poczucia użyteczności. Między opiekunką a dzieckiem często powstaje silna więź emocjonalna bliska tej, jaka łączy babcię z wnukiem, czego dowodem jest zwracanie się do niani „babciu” oraz traktowanie jej niemal jak członka rodziny.

Kontakty z najmłodszymi są bardzo cenne również dla osób starszych, atrakcyjniejsze wręcz niż z przedstawicielami własnego pokolenia. Dzięki nim seniorzy zyskują nową energię, chęć do życia, bowiem dziecko jest niewyczerpanym źródłem bodźców, skłaniających osoby starsze do aktywności. Stąd seniorzy pełniący funkcje opiekuńczo-wychowawcze, czy to względem własnych wnuków, czy w ramach pracy zarobkowej, są na ogół zdrowsi i rzadziej niż pozbawieni takiej roli odwiedzają lekarzy. Poczucie użyteczności zwiększa ich zadowolenie z życia, a obcowanie z młodszym pokoleniem dobrze wpływa nie tylko na sferę emocjonalną, ale i intelektualną (Dyczewski 1994, s. 66). Ponadto, jak podkreślają autorzy *Podręcznika gerontologii społecznej*, „człowiek, który ma dla kogo żyć, żyje dłużej” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 98).

Niejednokrotnie wnuki właśnie od dziadków zyskują wiedzę o otaczającym świecie. Seniorzy pełnią bowiem role nieprofesjonalnych wychowawców i nauczycieli, przy czym wpływy wychowawcze są najbardziej widoczne w życiu małego dziecka, zaś role na-

uczucielskie uwidaczniają się raczej w stosunku do dzieci starszych (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 104). Trzeba także pamiętać, że dziadkowie obecnych 30-40-latków byli świadkami wielkiej historii, zatem poza wiedzą podręcznikową przekazują wnukom i prawnukom także subiektywny komentarz i unikalny, osobisty obraz świata, czy to ogarniętego wojną, czy też uwikłanego w skomplikowane układy polityczne. W badaniach przeprowadzonych przez CBOS w 2007 r. (*Historia rodzinna, pamięć, tradycja*, 2007 r.) na pytanie, czy w rodzinie badanego są osoby, które uczestniczyły w ważnych wydarzeniach historycznych, twierdząco odpowiedziało 39% respondentów, przecząco – 49%, zaś odpowiedzi „trudno powiedzieć” udzieliło 12% respondentów. Wśród osób, które udzieliły odpowiedzi twierdzącej, 85% wskazało, że takim ważkim wydarzeniem był okres II wojny światowej i okupacji, a następnie (29% wskazań) – czasy I wojny. Co siódmy badany deklaruje, że jego przodek uczestniczył w wojnie polsko-bolszewickiej w 1920 r., a niewiele mniej wskazało na powstania narodowe i niepodległościowe w czasie zaborów (12%). Na znacznie bliższe historycznie wydarzenie – zaangażowanie w działalność opozycyjną po II wojnie światowej zwróciło uwagę stosunkowo niewielu badanych (11%).

Trzeba podkreślić, że rodzinny przekaz wiedzy ma nieco inny walor niż relacje podręcznikowe, ponieważ „Dziadkowie przekazują młodym całą historię rodzinną, wiążąc ją ze środowiskiem lokalnym i wydarzeniami ogólnymi” (Dyczewski 1994, s. 77). Mówią o relacjach, obyczajach, wydarzeniach, okraszając je nie tylko archaicznym nieraz językiem, ale przede wszystkim własną interpretacją, systemem wartości albo wręcz ideologią. Dziadkowie wraz z wiedzą przekazują własny obraz świata, który oprócz aspektów wzniosłych i szlachetnych zawiera także stereotypy i uprzedzenia zgromadzone w trakcie życia. Opowieści, czasem ilustrowane starymi fotografiami, są dla młodych niepowtarzalną lekcją historii, geografii (perypetie rodów), obyczajów. Obraz ten dopełniają ludowe czy patriotyczne pieśni, rymowanki, przysłowia. Dzięki takim przekazom młodzi odnajdują swoje miejsce w dziejach rodziny, wspólnoty, kraju, budują własną tożsamość i poczucie przynależności do grupy społecznej, czy nawet szerzej – narodu. Opowieści dziadków to także lekcja patriotyzmu, próba odniesienia własnych wartości do poglądów prezentowanych przez ugrupowania społeczne i polityczne. Zderza się w nich wielka historia, której dzieci są nauczone w szkole, z historią, perypetiami, bohaterstwem (albo tchórzostwem) zwykłych ludzi, zamieszkujących małe miejscowości, omijane przez wielkie wydarzenia, w zamian wzbogacające historię perspektywą lokalną, pomnikami bohaterów nieodnotowanych w podręcznikach, a żyjących w zbiorowej, lokalnej świadomości, prawdziwymi emocjami. Przez, jak to określa L. Dyczewski, poznawanie historii „małego zasięgu, ale z dużym ładunkiem osobistym, ożywionej bliskimi postaciami i miejscowościami” (1994, s. 77), w młodych ludziach rozwija się osobisty stosunek do przeszłości i dokonuje świadome usytuowanie na kontinuum czasu. Na tym właśnie polega wyjątkowość roli dziadków jako strażników transmisji kulturowej (por. Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 103-104).

L. Dyczewski widzi jeszcze jedną bardzo istotną funkcję ludzi starych. Za jedno z ich zasadniczych zadań uznaje przekazywanie młodym własnego rozumienia człowieka i świata oraz dróg dochodzenia do niego, zasad współżycia z innymi ludźmi, sposobów rozwiązywania codziennych i trudnych problemów (1994, s. 73). Dalej stwierdza, że wtłaczanie takich umiejętności, rysowanie wyrazistego szlaku, jest szczególnie ważne w czasach pluralizmu wartości, moralności i możliwości. „(...) młodzi od swych dziadków uczą się męstwa, wytrwałości, spokojnego spojrzenia na ludzi i sprawy, wyrozumia-

łości dla ludzkiego błędu, opanowania i cierpliwości w znoszeniu dolegliwości, cierpień i chwilowego osamotnienia” (Dyczewski 1994, s. 74). W związku ze wzrostem liczby rozwodów, niejednokrotnie dziadkowie bardziej niż rodzice stanowią przykład trwałości związku dwojga ludzi, przewycięzania konfliktów i różnic charakterologicznych w małżeństwie. Oczywiście, należy pamiętać, aby relacje dziadkowie/wnuczeta nie zastąpiły relacji rodzice/dzieci, gdyż każde z nich ma swoją specyfikę, możliwości i ograniczenia, płynące czy to z różnicy wieku, czy z właściwych tylko dla nich stosunków ze środowiskiem społecznym.

Także A. Zych zwraca uwagę na uniwersalne wartości, których naturalnymi nośnikami są seniorzy. Przytacza wiekowe już badania na temat sytuacji życiowej osób starszych, przeprowadzone w Polsce oraz w Stanach Zjednoczonych wśród Polonii zamieszkującej Chicago. Na podstawie pytania, jakie doświadczenia/rady badani chcieliby przekazać swoim bliskim, zaobserwował, że wielu z nich chciałoby uwrażliwić młodą generację na podstawowe zasady człowieczeństwa. Badani apelowali do młodszych pokoleń: „bądźcie ludźmi”, „bądź dobrym człowiekiem”, „szanuj innych ludzi”, „żyj dla ludzi i pomagaj im”, „bądź uczciwym człowiekiem”, „ciesz się życiem”, „czyn dobro”. Badani podkreślali także wagę pracy, jej sumiennego i uczciwego wykonywania, przestrzegali przed zaniedbywaniem zdrowia i nadużywaniem alkoholu i papierosów, zachęcali do przestrzegania norm moralnych i dbania o rodzinę (1999, s. 90-91). W tę dyskusję wpisuje się także głos J. Szczepańskiego (1987). W jego opinii, seniorzy powinni przekazać młodemu pokoleniu zwłaszcza najważniejsze tezy o naturze ludzkiej, z uwzględnieniem roli cierpienia w życiu każdego człowieka.

Transfer międzypokoleniowy dziś, czyli niedoceniana rola wnucząt

Mimo obserwowanej deprecjacji edukacyjnej roli seniorów, w literaturze gerontologicznej dużo więcej mówi się o transferze wiedzy i mądrości ukierunkowanym od starszych do młodych niż o przepływnie w drugim kierunku. Zapewne poniekąd wynika to z niezbyt jeszcze gruntownie uświadomionej społecznie potrzeby uczenia się przez całe życie. Tymczasem w dobie Internetu, nowinek technologicznych, w sytuacji, kiedy przekraczanie granic międzypaństwowych nie nastręcza prawie żadnych trudności są takie dziedziny wiedzy, w których to wnuki mają do spełnienia szereg zadań edukacyjnych wobec starszych pokoleń – nie tylko dziadków, lecz także rodziców. W relacjach babcia (dziadek) /wnuk (opiekun/podopieczny) transfer wiedzy jest dwukierunkowy. Z całą pewnością to dziadkowie przekazują wnukom unikalne dziedzictwo historyczne, obyczajowe, ale również emocjonalne, w zasadzie niemożliwe do bezpośredniego doświadczenia w żaden inny sposób. Jednak obecnie dzieci mają bardzo łatwy dostęp do wiedzy (telewizja, Internet, bogato ilustrowane publikacje popularno-naukowe) i niejednokrotnie stanowią dla starszych źródło inspiracji do ubogacania własnych wiadomości. E. Bojanowska postuluje: „Wzajemna pomoc i współzależność pokoleń w rodzinie jest najlepszym rozwiązaniem, zarówno dla osób starszych, jak i dla dzieci. Aby człowiek stary był nie tylko przedmiotem troski i opieki, ale cennym źródłem doświadczenia i mądrości życiowej” (2009, s. 211).

Partycypacja społeczna nierozzerwalnie związana jest z warunkującym ją dostępem do informacji. We współczesnym, dynamicznym świecie jest to pole, na którym wykluczenie

seniorów ujawnia się bardzo wyraziście. Deficyty w edukacji osób starszych nie tylko ograniczają dostęp do informacji, ale także utrudniają relacje z młodszym pokoleniem (Szymanek 2010, s. 169). „Współczesny rozwój nauki i techniki podnosi wymagania wobec człowieka w zakresie kompetencji niezbędnych do uczestnictwa w życiu społecznym – na rynku pracy, w polityce, w kulturze” (Dybowska 2005, s. 306). Ludzie starzy wymaganiom tym często nie są w stanie sprostać. Przegapili moment, w którym była jeszcze szansa na włączenie się do gry i obecnie są w zasadzie odcięci od źródeł informacji powszechnych wśród ich wnuków. Pod względem korzystania z Internetu przez osoby po 65 roku życia Polska plasuje się w ostatniej trójce krajów europejskich. Brak dostępu do sieci, spowodowany z jednej strony ceną jej podłączenia, z drugiej – brakiem umiejętności, a często i chęci, oznacza utrudniony dostęp do informacji, a ponadto rezygnację z szeregu możliwości załatwiania tą drogą różnych spraw. Jak pisze, K. Piotrowicz „brak dostępu do sieci nakłada się na istniejące podziały społeczne i w znacznym stopniu je powiększa” (cyt. za Machol-Zajda 2005, s. 108). Skoro 72 % dorosłych Polaków nie korzysta z Internetu i, co więcej, nie ma zamiaru zmienić tej sytuacji, to żyjemy w przestrzeni społecznej, do której liczna grupa obywateli nie ma dostępu (Machol-Zajda, 2005, s. 110). Stechniczowany, tak ułatwiający życie jego użytkownikom, świat odpycha seniorów nie tylko dlatego, że jest dla nich czymś niezrozumiałym, niewyobrażalnym i nieoswojonym. Ten świat jest także skrajnie niedostosowany do możliwości osób starszych i mało otwarty na ich potrzeby. Jednak dzięki wnukom, którzy cierpliwie i w odpowiednim tempie wprowadzą ich w tajniki tegoż świata, mogą stać się jego pełnoprawnymi obywatelami. Wnuki mogą z jednej strony udzielać dziadkom korepetycji z informatyki, z drugiej zaś pomagać im w poszukiwaniu informacji, rozwiązań, do których dostęp dzięki sieci jest zdecydowanie łatwiejszy. Jest to sposób na zniwelowanie obaw zgłaszanych chociażby przez M. Mead wobec zagrożeń związanych z galopującym postępem technologicznym, w którego konsekwencji antropolożka upatruje podłoża kryzysu kofiguratywnego systemu przekazu wartości, i przekształcenia ich w korzystny dla wszystkich uczestników układ międzygeneracyjny.

Nie sposób więc przecenić zysków z dobrych relacji między przedstawicielami różnych pokoleń. A. Zych nazywa je solidarnością międzygeneracyjną i definiuje jako „szeroko rozumianą zależność wzajemną pokolenia wchodzącego na arenę życiową i odchodzącej generacji – to wzajemne wspieranie się, opieka i pomoc wzajemna, współdziałanie, współodpowiedzialność oraz zgodność w poglądach i dążeniach członków wspólnoty rodzinnej i najbliższych krewnych” (1999, s. 16). Zych wyodrębnia solidarność konsensualną, polegającą na wzajemnej zgodzie dotyczącej wiary i wartości zewnętrznych w stosunku do rodziny, solidarność funkcjonalną – dotyczącą wzajemnej wymiany pomocy i wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego, solidarność normatywną – odnoszącą się do norm i oczekiwań we wzajemnych kontaktach, a także udzielania wzajemnej pomocy między generacjami. Podstawą solidarności jest więc wspólnota interesów, celów i norm prowadząca do jedności grupowej, rodzinnej, obywatelskiej, narodowej bądź ludzkiej. Warto także dodać za autorami *Podstaw gerontologii społecznej*, że „Poziom rozwojowy zarówno wnuków, jak i dziadków wpływa na rodzaj ich interakcji i wzajemne uczucia” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 99).

Rozległa, trudna czasem do opanowania dla osób starszych sfera nowinek technologicznych, nie jest jednak jedyną, gdzie młodzież może stać się przewodnikami swoich dziadków. Inną, tak prozaiczną, że często niedostrzeganą, jest język jakim posługują się

przedstawiciele różnych generacji. O ile dla dzieci czy młodzieży język starszego pokolenia z rzadka jedynie bywa zaskakujący, ponieważ towarzyszy im od najmłodszych lat, o tyle niezwykle dynamiczny język młodzieżowy stanowi często dla dziadków strefę zamkniętą. Niechlujny, skrótowy, jawiący się niczym niezrozumiały szyfr slang młodzieżowy stanowi jeden z argumentów używanych przez starszych na dowód zepsucia obyczajów i stylu. Często już sam język stanowi barierę utrudniającą starszym zrozumienie świata wnuków. Tymczasem odzwierciedla on jedynie zjawiska zachodzące wokół. Nic więc dziwnego, że język młodzieży nasycony jest skrótami, hybrydami, zapożyczeniami – zwłaszcza anglicyzmami, że zawiera elementy terminologii informatycznej. Taki właśnie jest świat młodzieży – to świat esemesów, Internetu, otwartych granic, gier. W tym gąszczu językowym młodzi ludzie mogą poniekąd pełnić rolę tłumaczy dla pokolenia swoich dziadków – wyjaśniać im znaczenie niezrozumiałych słów, pomagać w odczytywaniu instrukcji, zachęcać do korzystania z pojawiających się możliwości, a może nawet do zapisania się na kursy językowe czy komputerowe.

Mity wokół uczenia się ludzi starych

W sytuacji, kiedy współczesny człowiek żyje coraz dłużej i dysponuje większym zasobem czasu wolnego, tradycyjne przypisanie edukacji do okresu dzieciństwa i młodości jest odległe od realnych potrzeb jednostek i społeczeństw. Wiedza gromadzona we wcześniejszych okresach życia wymaga nieustannej aktualizacji i uzupełniania. Wobec dynamicznych przemian nieodzowne jest nabywanie nowych umiejętności, otwartość na zmiany i gotowość do nawet kilkakrotnego przekwalifikowania się w ciągu życia, a więc „mobilność intelektualna”, ułatwiająca przystosowanie się do zmieniających się warunków. Niestety, w społeczeństwie nadal pokutuje pogląd, że edukacja to domena ludzi młodych, zaś od emerytów oczekuje się wyciszenia, modlitwy oraz nieabsorbowania innych własnymi problemami, mimo że „Dla zachowania dobrego samopoczucia i zdrowia nie wystarcza zaspokojenie podstawowych potrzeb: pożywienia, snu, bezpieczeństwa. Dlatego tak ważne jest niewycofywanie się z aktywnego życia, a po przejściu na emeryturę kontynuowanie lub rozwijanie nowych form działalności: edukacyjnej, kulturalnej czy twórczej” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 164). Edukacja, poza tym, że pozwala nadać za intensywnym rozwojem cywilizacyjnym, jest także czynnikiem wzmacniającym tożsamość i przynależność do społeczeństwa. Stanowi wręcz warunek pozytywnego starzenia się i starości (Szymanek 2010, s. 171).

Wydaje się, że optymalnym miejscem do ubogacania zarówno wiedzy, jak i umiejętności praktycznych są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Zainteresowanie ich coraz bardziej różnorodną ofertą świadczy o tym, że społeczeństwo zaczyna dostrzegać potrzeby seniorów, ale co ważniejsze, oni sami mają odwagę o nich mówić. Popularność UTW podważa przekonanie, że ludzie starzy trudniej przyswajają sobie nowe wiadomości, są zamknięci na nowości, konserwatywni. Jednak niezależnie od przyczyn wzrostu i obniżania się możliwości umysłu, jest rzeczą oczywistą, że w ciągu całego wieku dorosłego nie działa on wciąż jednakowo (Lehman 1953, cyt. za Minois 1995, s. 325). Nie oznacza to bynajmniej, że w ostatniej fazie życia działa on gorzej, lecz z całą pewnością inaczej. Jest to w dużej mierze uzależnione od aktywności intelektualnej jaką prezentował człowiek w trakcie całego swojego życia. Jak zauważa Z. Szarota „Każdy człowiek jest odpowiedzialny za sie-

bie, za jakość przyszłego późnego życia, bowiem ludzie starzeją się po prostu tak, jak żyli” (2000, s. 47).

Jak pokazują badania U. Lehr, różnice w uczeniu się osób młodych i starszych są znacznie mniejsze niż się powszechnie uważa (za: Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 166). Odnoszą się przede wszystkim do percepcji, uwagi, motywacji, stanu fizjologicznego organizmu, nie zaś do zmian zdolności uczenia się. Potwierdzono, że osoby starsze wolniej niż młodzi uczą się listy zgłosek bezsensownych, trudniej też im zapamiętać sytuacje niemające związku z ich codziennym doświadczeniem. Jednak kiedy istnieje między nimi związek treściowy, tempo uczenia się jest podobne. Ponadto ludzie starsi mają większe trudności w przyswajaniu zbyt szybko podawanego i skomplikowanego materiału; zmniejsza się także przerzutność uwagi, zdolności kombinacyjne oraz myślenie logiczno-abstrakcyjne. Łatwiej zakłócić ich proces uczenia się. W przeciwieństwie do osób młodszych na efekty ich nauki niekorzystnie oddziałują przerwy w jej trakcie, łatwiej przyswajają oni materiał w całości niż podzielony na części, częściej odwołują się do schematów i stereotypów (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 166). Z całą pewnością na proces uczenia się osób starszych wpływa świadomość tego, jak odbierani są przez innych i jak oceniane są rezultaty ich nauki. Zjawisko to dobrze rozpoznane w psychologii, określane jest jako zagrożenie stereotypem (Nelson 2003, s. 184-185 i 264-265). Jeżeli członek stereotypizowanej grupy zdaje sobie sprawę z istnienia uprzedzeń odnoszących się do pewnych aspektów jego działalności, w rzeczywistości uzyskuje on w tych zadaniach rezultaty gorsze niż osoby nieobarczone stereotypem. Poziom wykonania czynności spada, ponieważ uświadamia sobie, że uzyskanie przez niego gorszego wyniku potwierdzi negatywny stereotyp na temat grupy, do której przynależy. Działa zatem w warunkach podwyższonego stresu, a towarzysząca mu obawa ma zwykle destrukcyjny wpływ i utrudnia pomyślne wykonanie zadania.

Nie bez wpływu na zdolność uczenia się seniorów jest pogarszający się wraz z wiekiem ogólny stan zdrowia i pierwsze oznaki starzenia: spowolnienie reakcji na bodźce wzrokowe i słuchowe oraz mniejsze tempo wykonywania zadań. Obniża się ponadto tempo zapamiętywania, choć ta prawidłowość nie odnosi się już do rozpoznawania, które pozostaje na podobnym poziomie. Starsze osoby mają gorszą pamięć, przy czym szybciej pogarsza się pamięć pierwotna niż długotrwała. Znacznie trudniej niż przypomnianie sobie szczegółów z odległej przeszłości przychodzi im uczenie się nowych wyrazów. Nie zmniejszają się natomiast: wiedza, zdolność rozwiązywania codziennych problemów, umiejętność praktycznego wnioskowania, mowa, uwaga, koncentracja. Niezwykle ważnym elementem procesu edukacyjnego ludzi w podeszłym wieku jest ich doświadczenie (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s.168) i to ono powinno stanowić kanwę dla dojrzałego rozwoju, gdyż jak zauważa O. Czerniawska, „starość jest taką fazą, w której czas poświęcony na to, co nie angażuje do głębi, co jest byle jakie, jest czasem straconym bezpowrotnie” (1987).

Analizujący późną twórczość wielkich artystów M. Wallis odnotowuje, że „Twórca w późnym wieku doskonale wie, czego chce: jest w najwyższym stopniu świadomy i zadań, jakie sobie stawia i środków, jakimi dysponuje do ich pokonania” (1975, s. 163). Szczególnie duże znaczenie ma wiek poetów czy plastyków, którym bogate doświadczenie życiowe pozwala na konstruowanie złożonych psychologicznie postaci oraz refleksyjnych, pełnych etycznych wskazówek, dzieł. To w końcowej fazie życia – kontynuuje Wallis – artysta zyskuje świadomość swego mistrzostwa i w konsekwencji „rości sobie

prawo do absolutnej swobody w posługiwaniu się środkami swej sztuki” (1975, s. 164). W takich przypadkach wiek przynosi wyzwolenie: od konwenansów, przyjętej stylistyki, troski o opinię krytyków i odbiorców.

Nie sposób przecenić znaczenia edukacji w życiu ludzi dojrzałych. „Edukacja ludzi starszych powinna obejmować wszystkie formy wiedzy, umiejętności i postawy mogące przyczynić się do pomyślności i poprawy jakości życia. Powinna także zwracać uwagę na konieczność spoglądania na dotychczasowe życie, uwzględniać doświadczenia, umożliwiać jego przekazywanie oraz ułatwiać radzenie sobie z codziennością” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006, s. 168). Pozwala ona przede wszystkim na poszerzenie wiedzy, realizację zarzuconych wcześniej marzeń, utrzymanie kontaktów z innymi. Jednak ma także inną istotną funkcję – pozwala poczuć się pełnowartościowym członkiem społeczeństwa, a to procentuje zarówno w kontaktach z rówieśnikami, jak i z młodszym pokoleniem. Senior, który chce się kształcić jest dla młodych bardziej wiarygodny niż ten, który żyje wyłącznie przeszłością, daje im bowiem dobry przykład i stopniowo ma szansę zmienić niekorzystny obraz swojej grupy w oczach innych członków społeczności. Nie tylko ze względu na osoby starsze, ale także dla młodych warto inwestować w edukacyjną ofertę dla seniorów, gdyż „Wszystkie działania, które podejmuje się na rzecz osób starszych, służą także młodemu i średniemu pokoleniu” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 106).

Podsumowanie

We współczesnym społeczeństwie możemy zaobserwować coraz więcej przejawów wykluczenia ludzi starych, przy czym najwyraźniej rysuje się wykluczenie ich ze sfery publicznej, nieobecność w przekazach medialnych, tak mocno kształtujących świadomość ludzi młodych. Jednak ta nieobecność jest konsekwencją wykluczenia seniorów na innych polach, poczynając od niedostrzegania ich potrzeb w rodzinie, na pomijaniu w działaniach politycznych kończąc. K. Faliszek zauważa, że przyczyny wykluczenia całych grup społecznych mają charakter ponadindywidualny i są związane z pewnymi ogólnymi prawidłowościami (2005, s. 45). Gerontolodzy upatrują ich w czynnikach ekonomicznych oraz uwarunkowaniach społeczno-kulturowych, takich jak dezintegracja wspólnot globalnych, narodowych, regionalnych czy wreszcie rodzinnych, rozwój technologii i informatyki (Leszczyńska-Rejchert 2005, s. 240).

Relacje młodszej i starszej generacji znacznie częściej analizowane są z perspektywy konfliktu pokoleń niż harmonijnej, wieloaspektowej współpracy. Najpopularniejszy ich kontekst to utrata autorytetu starszych, dezaktualizacja wiedzy i jej wartości w obliczu uproszczonego dostępu do informacji, rozziw cywilizacyjny pomiędzy pokoleniem dziadków i wnuków, kryzys sprawdzonych wzorów wychowawczych, dynamiczny rozwój masowej edukacji i środków masowego przekazu (Synak 1999, s. 146). Na to wszystko nakładają się przemiany obyczajowe, pluralizm stylów życia, migracje. Trudno się zatem dziwić, że przy takiej liczbie czynników, wzajemne postrzeganie przedstawicieli młodej i starszej generacji często bywa negatywne. Szczególnie niepokoi nagromadzenie niepochlebnych stereotypów wokół człowieka starego, który postrzegany jest jako słaby (zapominający, powolny, nieodolny, nieaktywny seksualnie, z drżącymi rękoma), bezbronny (biedny, lękliwy, narażony na ataki i wyłudzenia), osamotniony (nieufny, za-

patrzony w przeszłość, konserwatywny, zacofany), niezaangażowany społecznie (chory, wymagający pomocy, wycofujący się z życia), niezdolny (typ niezdolnego sąsiada; skąpy, chciwy, plotkarz), zniechęcony (nieszczęśliwy, budzący współczucie, apatyczny), zaniedbany (typ żebraka i włóczęgi; brudny będący ciężarem dla społeczeństwa), złośliwy i ponury (zgorzkniały, zawistny, pozbawiony poczucia humoru) (Szarota 2004, s. 51; por. Nelson 2003, s. 221). Warto jednak podkreślić, że gdyby pytanie zamiast bliżej nieokreślonej grupy osób starych dotyczyło dziadków osób badanych, wyniki ukształtowałyby się zgoła inaczej. Inaczej myślimy bowiem o starszych jako o abstrakcyjnej grupie, inaczej zaś gdy przywołujemy na myśl konkretną osobę – dziadka, sąsiada, znanego aktora czy polityka.

Zarówno przed pokoleniem wnuków, jak i dziadków stoi zatem wyzwanie, aby wbrew obserwowanym tendencjom nie odwracali się od siebie, lecz starali się wykazać wzajemne, pełne szacunku zrozumienie, przy akceptacji całego spektrum dzielących ich różnic oraz uwzględnieniu pewnej specyfiki młodości i starości. „Ludzie młodzi – zauważają autorzy *Podstaw gerontologii społecznej* – dążąc do stanowienia o sobie, bardzo często akcentują swą inność. Budują swój świat obok świata dorosłych – rodziców. Natomiast wymiana z dziadkami stwarza możliwość łączenia tego, co nowe, z tym, co istnieje, co ma już tradycje. Ludzie starsi potrzebują rozmów, kontaktów z młodymi. Pozwala im to na poznanie nowych trendów społecznych i zrozumienie ciągle zmieniającego się świata, który ich otacza. Dzięki młodym zyskują wiedzę i wkraczają na nieznane sobie terytoria” (2006, s. 98). Gwarantem pomyślnego ukształtowania relacji pomiędzy generacją dzieci i dziadków powinno być średnie pokolenie, jako lepiej znające i rozumiejące problemy zarówno własnych dzieci, jak i rodziców/ teściów. To właśnie pokolenie, często bardzo pochłonięte pracą i obowiązkami pozazawodowymi, ma do odegrania znaczącą rolę – z jednej strony wychowawców, z drugiej – tłumaczy tak nieraz odległych języków nastolatków i emerytów. W dużej mierze to od rodziców zależy nie tylko jakość międzypokoleniowego transferu wiedzy, ale także samo jego zaistnienie.

Literatura:

- Bauman Z., 2005, *Życie na przemiał*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Bojanowska E., 2008, *Opieka nad ludźmi starszymi*, [w:] P. Szukalski (red.), *To idzie starość. Postawy osób w wieku przedemerytalnym. Raport z badań*, ZUS, Warszawa.
- Bugajska B., 2005, *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Bois J.P., 1996, *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, Volumen, Marabut, Warszawa.
- Dybowska J., 2005, *Wykluczenie społeczne a tworzenie i rozpad rodziny*, [w:] L. Frąckiewicz (red.), *Wykluczenie społeczne*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego, Katowice.
- Dyczewski L., 1994, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, RW KUL, Lublin.

- Faliszek K., 2005, *Ekskluzja i inkluzja – dwie strony tego samego problemu?*, [w:] J. Grotowska-Leder, K. Faliszek (red.), *Ekskluzja i inkluzja społeczna – uwarunkowania, kierunki działań*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń.
- Frąckiewicz L. (red.), 2005, *Wykluczenie społeczne*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego, Katowice 2005.
- Friedan B., 1993, *The Fountain of Age*, Jonathan Cape, London.
- Frieske K. W. (red.), Poławski P., Zalewski D., 1999, *Marginalność i procesy marginalizacji*. Instytut Pracy i Spraw Socjalnych: Instytut Polityki Społecznej UW, Warszawa.
- Grotowska-Leder J., Faliszek K. (red.), 2005, *Ekskluzja i inkluzja społeczna. Diagnoza-uwarunkowania-kierunki działań*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń.
- Kępiński A., 1994, *Rytm życia*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Klimczuk A., 2010, *Bariery i perspektywy integracji międzypokoleniowej we współczesnej Polsce*, [w:] P. Szukalski, D. Kałuża (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*. Wydawnictwo Biblioteka, Łódź.
- Kowalak T., 1998, *Marginalność i marginalizacja społeczna*, Elipsa, Warszawa.
- Leszczyńska-Rejchert A., 2005, *Zapobieganie społecznemu wykluczeniu osób starszych*, [w:] J. Grotowska-Leder, K. Faliszek (red.), *Ekskluzja i inkluzja społeczna – uwarunkowania, kierunki działań*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń.
- Machol-Zajda L., 2005, *WWW. Wykluczeni.com, czyli rzecz o wykluczeniu informacyjnym* [w:] Frąckiewicz L. (red.) *Wykluczenie społeczne*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego, Katowice.
- Mead M., *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, 2000, PWN, Warszawa.
- Minos G., 1995, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Volumen, Marabut, Warszawa.
- Niezabitowski M., 2007, *Ludzie starsi w perspektywie socjologicznej. Problemy uczestnictwa społecznego*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice.
- Panek A., Szarota Z. (red.), 2000, *Zrozumieć starość*, Oficyna Wydawnicza TEXT, Kraków.
- Stop dyskryminacji ze względu na wiek*, 2005, B. Tokarz (red.), Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Warszawa.
- Stuarat-Hamilton I., 2000, *Psychologia starzenia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Susulowska M., 1989, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.
- Synak B., 1999, *Hasło „Ludzie starzy”*, [w:] *Encyklopedii Socjologii*, tom 2, Komitet Socjologii PAN, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Synak B., 2000, *Ludzie starzy w warunkach transformacji systemowej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej Kraków, Kraków.

- Szatur-Jaworska B., 2000, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., 2006, *Podstawy gerontologii społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Sztompka P., 2002, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Szukalski P. (red.), 2009, *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, ZUS, Warszawa.
- Szukalski P., 2010, *Czym jest solidarność międzypokoleniowa?*, [w:] P. Szukalski, D. Kałuża (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*. Wydawnictwo Biblioteka, Łódź.
- Szymanek Z., 2010, *Podmiotowe i społeczne uwarunkowania edukacji seniorów*, [w:] P. Szukalski, D. Kałuża (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, Wydawnictwo Biblioteka, Łódź.
- Trafiałek E., 2003, *Polska starość w dobie przemian*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice.
- Wallis M., 1975, *Późna twórczość wielkich artystów*, PIW, Warszawa.
- Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), 2005, *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, Mar-Mar Marian Kaczorowski, Wrocław.
- Zych A. A., 1999, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo „Śląsk”, Katowice.

Netografia:

- Umińska B., *Getto ciała, wieku i płci*,
<http://kobiety-kobietom.com/feminizm/art.php?art=743>., stan z dnia 20.02 2011.

Aktywność seniorów w społeczno-religijnym wychowaniu dorastających wnuków

Słowa kluczowe:

seniorzy, wnuki, doświadczenie życiowe, aktywność społeczna, wychowanie religijne.

Keywords:

senior citizens, grandchildren, life experience, social activeness, religious upbringing.

Streszczenie:

Niniejszy artykuł pragnie zwrócić uwagę na to, że w gwałtownie modernizujących się dzisiaj społeczeństwach kształtowany jest zbyt jednostronny obraz człowieka starego jako osoby niedołężnej, nieprzydatnej do działalności zawodowo-społecznej oraz ograniczonej w swych potrzebach. Wiele jest jednak osób starszych, które w tym okresie życia, zachowują dalej swoją sprawność psychofizyczną, wystarczającą do samodzielnego oraz pełnowartościowego życia. Mogą one zatem nadal pełnić szereg funkcji społecznych.

Zdaniem papieża Benedykta XVI, współcześni seniorzy na ogół pragną mieć dzisiaj swój szczególny udział w opiece nad wnukami oraz w ich wychowaniu do życia w społeczeństwie. Dzięki swemu doświadczeniu oraz dojrzałości mogą bowiem udzielać młodym cennych rad oraz pouczeń. W wielu również rodzinach wnuki poznają dzisiaj podstawy wiary dzięki ich dziadkom, którzy umieją dodawać otuchy przez życzliwą radę, milczącą modlitwę czy świadectwo autentycznego życia religijnego. Jan Paweł II przypomina więc seniorom, że ich rola w społeczeństwie i Kościele nie kończy się z wiekiem, ale przede wszystkim w tym okresie ich życia powinni oni „stać się w Kościele wzorem dla całego Ludu Bożego”.

Summary:

This paper draws readers' attention to the fact that in rapidly modernised societies an elderly person is viewed in a biased way as someone disabled, unfit for social and professional life and with limited needs. However, there are many elderly people who, in

this period of their lives, keep their psycho-physical abilities which are sufficient enough for a self-sufficient and fully balanced life. They are still able, therefore, to perform numerous social functions.

According to pope Benedict XVI contemporary seniors in general wish to contribute to their grandchildren's upbringing and their preparation for life in a society. Thanks to their experience and maturity they are able to give the young precious words of advice. In many families grandchildren learn basics of the faith thanks to their grandparents who are able to support them with a kind piece of advice, silent prayer or a testimony of an authentic religious life. John Paul II remind seniors that their role in the Church does not end with their age, but most of all at their stage of life they should „become in the Church an example for all God's people”.

W społeczeństwach gwałtownie modernizujących się kształtowany jest obecnie niejednokrotnie swoisty obraz człowieka starego. Akcentuje się w nim zbyt często tylko cechy jego niedołęstwa, nieprzydatności zawodowo-społecznej oraz ograniczoności potrzeb. Na ukształtowanie się takiego jednostronnego obrazu człowieka starego duży wpływ mają przede wszystkim ci działacze społeczni, psychologowie, lekarze oraz psychiatrzy, którzy spotykają się najczęściej z wypadkami schorzałej i zniedołężniałej starości. To ich jednostronne spojrzenie na człowieka starego pociąga za sobą także następujące zjawiska: z jednej strony próbuje się wyłączać ludzi starszych z normalnego życia, a z drugiej strony organizuje się dla nich szczególne formy pomocy (Dyczewski 1994, s. 18).

Zdaniem ks. Adama Bonieckiego współczesna cywilizacja musi zapewnić ludziom starszym opiekę nacechowaną głębokim człowieczeństwem, ale musi również pamiętać, że: „Przyszłość przyszłością, ale starych potrzebuje teraźniejszość”. Według Redaktora Naczelnego „Tygodnika Powszechnego” mówienie zatem, że starość Panu Bogu się nie udała nie jest uzasadnione. Troska bowiem o miejsce ludzi starszych we wspólnocie jest wyznacznikiem jej kultury (narodowej, lokalnej, rodzinnej, kościelnej). Jakim zatem szczęściem – kontynuuje dalej swe wywody ks. Boniecki – np. dla leciwych profesorów czy ekspertów jest to, że ich wiedza jest nadal komuś potrzebna. A czy do tej kategorii szczęśliwców nie należałoby także – jego zdaniem – zaliczyć babcie oraz dziadków zajmujących się wychowaniem wnuków? W każdej wspólnocie, według ks. Bonieckiego (2010, s. 2), a zwłaszcza rodzinnej, niezbędna jest zatem obecność ludzi starszych, spełniających różne funkcje, cieszących się razem z młodymi z ich sukcesów, razem z nimi przeżywających bóle klęski. Ze starością należy się bowiem zaprzyjaźnić, patrząc na nią właśnie z takiej perspektywy

Podobnie i papież Jan Paweł II w „Liście do osób w podeszłym wieku” podkreśla, że starość musi być odczytana przez samych seniorów jako „znak Bożej łaskawości” (Jan Paweł II 2004, s. 18). Na swoim przykładzie papież pokazał też, że na tym etapie życia, w którym człowiek sam nieraz oczekuje pomocy od innych, można skutecznie realizować swoje powołanie, służąc innym ludziom. Wiele jest bowiem osób starszych, które w tym okresie życia, zachowują dalej swoją sprawność psychofizyczną, wystarczającą do samo-

dzielnego oraz pełnowartościowego życia. Mogą oni zatem nadal pełnić szereg funkcji społecznych. Należy ponadto – zdaniem papieża Benedykta XVI – przeciwstawić się obecnie tym siłom, które za wszelką cenę usiłują spychać ludzi starych na margines życia, bowiem ofiarami tej mentalności indywidualistycznej stają się – według papieża – nie tylko dziadkowie, babcie, osoby starsze, lecz wszyscy (Benedykt XVI 2008).

Benedykt XVI zauważa ponadto, że dziadkowie na ogół pragną mieć swój szczególny udział w opiece nad wnukami oraz w ich wychowaniu. Dla swoich wnuków nie powinni jednak stanowić tylko tzw. „strefy parkingowej”, ale dzięki swemu doświadczeniu oraz dojrzałości powinni przede wszystkim udzielać młodym cennych rad i pouczeń (Benedykt XVI, 2008). W ten sposób bowiem sami dopełnią sensu swego życia, przekazując swą „rozumiejącą” obecność młodszemu pokoleniu (Chudy, 1999, s. 6). Jest to zatem ich bardzo ważne zadanie, które spełniać powinni zwłaszcza wtedy, gdy wnukowie mają porywczych lub skonfliktowanych ze sobą rodziców; i wówczas tylko na przykładzie swoich dziadków będą w stanie nauczyć się, na czym polega głębokie zaufanie do człowieka czy wiara w Boga (Dyczewski, 1994, s. 74). W wielu bowiem dzisiaj rodzinach wnuki poznają podstawy wiary dzięki ich dziadkom, którzy umieją dodawać otuchy przez życzliwą radę, milczącą modlitwę czy świadectwo autentycznego życia religijnego (Jan Paweł II 2004, s. 32).

Mimo wieku sprawni i z aspiracjami

Starość wkracza w ludzkie życie powoli, ale i nieodwołalnie. Jej obecności nie można przesłonić żadną teorią, a tym bardziej zlikwidować odpowiednią ilością pudrów oraz kremów przeciwzmarszczkowych. Nie można także udawać, że starość nie nadejdzie, nie można się jej bać, w szczególności zaś nie można uważać jej za bezsensowny okres w swoim życiu. Życie bowiem to nie jest – zdaniem ks. prof. Jerzego Szymika – tylko konkurencyjna giełda, wyrzucająca ludzi starych poza swój margines (Szymik 1999, s. 166). Należy też podkreślić, że populacja osób w wieku 60 lat i starszych jest dzisiaj mocno zróżnicowana. Wielu spośród seniorów w dalszym ciągu zachowuje bowiem swoją sprawność psychofizyczną, przez co mogą być dalej aktywnie obecni w rodzinach, w Kościele oraz społeczeństwie (Benedykt XVI 2008). **Jan Paweł II przypomina zatem seniorom, że ich rola w społeczeństwie i Kościele nie kończy się z wiekiem, ale przede wszystkim winni oni „stać się w Kościele wzorem dla całego Ludu Bożego”** (Jan Paweł II 1988, nr 48).

Zdaniem Katarzyny Lubryczyńskiej, dyrektora Uniwersytetu Otwartego Uniwersytetu Warszawskiego, osoby te należy również zachęcać do dalszej aktywności intelektualnej. Powinny bowiem zrozumieć, że dalsze kształcenie jest czymś normalnym jak mycie zębów, że jest to styl nowoczesnego społeczeństwa, który wymusza błyskawiczny postęp nauki oraz techniki. Idea zatem kształcenia ustawicznego, rozumiana w Polsce jako tylko doksztalcenie zawodowe, to kardynalny błąd, ponieważ jest to tylko jeden z elementów kształcenia ustawicznego. Zaprzestanie edukacji oznacza bowiem – zdaniem Lubryczyńskiej – wypadnięcie z cywilizacyjnej czołówki europejskiej, którą przecież ciągle gonimy (Isakiewicz 2010, s. 6).

Z tezą tą należy się zgodzić, ponieważ, jak to widać na podstawie współczesnych badań naukowych, brak aktywności życiowej we wszelkich aspektach prowadzi do analfa-

betyzmu funkcjonalnego oraz uzależnienia od innych. Seniorom trzeba zatem przypominać, że powinni rozwijać się na wielu płaszczyznach i na każdym etapie życia. Już w połowie ubiegłego stulecia amerykańscy uczeni John Horn oraz Raymond Cattell dowiedli bowiem, że choć z wiekiem pogarsza się ukrwienie mózgu, nie są to jednak zmiany tak znaczące, że zablokowałyby kumulację dalszej wiedzy. W wieku starszym trzeba raczej skorygować metodykę uczenia się, np. zwiększając liczbę powtórzeń oraz tempo przekazu. W dwadzieścia lat później Dawid Wechsler starał się udowodnić, że u wielu zdolnych, ponadprzeciętnych sędziwych osób, nie tylko nie obniża się inteligencja, ale ulega poprawie. Tezy te przyjął następnie psycholog Edward Thorndike; w swoich badaniach porównał on, jak uczą się mało rozgarnięci dorośli oraz 11-, 12-latkowie ze średnią inteligencją. Badania te pokazały, że ci pierwsi wypadają lepiej, a kiedy wziął pod lupę bardzo inteligentne dzieci oraz bardzo inteligentnych seniorów, ci ostatni ponownie byli górą. Wynioskował stąd, że inteligencja w znacznie większym stopniu niż metryka determinuje nasz rozwój, pod warunkiem jednak, że – jak mięśnie – będziemy ją dalej intensywnie ćwiczyć (Isakiewicz 2010, s. 5).

Dzięki poprawie warunków bytowych oraz postępom w medycynie wiele osób w podeszłym wieku cieszy się dzisiaj w miarę dobrym zdrowiem i nie są uciążliwi dla najbliższych, ale jeszcze stanowią dla nich podporę psychiczną i fizyczną. Afirmacja życia pozwala im również pogodniej popatrzeć na proces starzenia się i śmierci. Wynika to także w dużej mierze ze współczesnych przemian obyczajowych, gdzie bierny odpoczynek na emeryturze oraz wyłączanie się z życia społecznego w starości nie są już dzisiaj zjawiskami odpowiadającymi wymogom współczesności (Gajda 2008, s. 37). Zatem w obliczu zwiększającej się obecnie potencjalnie liczby lat życia współczesnego człowieka, brak aktywności osób starszych nie może też odpowiadać dzisiejszym realiom.

Aktywność edukacyjna jest więc tą formą stylu ich życia, która z jednej strony przyczyni się do przezwyciężenia u nich tak niekorzystnych zjawisk, jak apatia, depresja, chęć izolacji oraz poczucie bezużyteczności, a z drugiej będzie najlepszym sposobem pogłębiania wiedzy oraz poszerzania własnych horyzontów. Dla seniorów może to stać się ponadto okazją do tego, by nie tylko niwelować różnice intelektualne oraz adaptacyjne między nimi i przede wszystkim młodym pokoleniem, ale również do tego, by mieć na to młode pokolenie korzystny wpływ (Wawrzyniak 2008, s. 280-281). W przypadku zaś rodziny wielopokoleniowej dokonuje się to głównie poprzez międzygeneracyjny przekaz wartości młodemu pokoleniu. I to nie przez moralizowanie, ale dawanie żywego przykładu swoim zachowaniem wnukom oraz pełnienie w stosunku do nich roli wyrozumiałego oraz wymagającego przyjaciela, świadka historii i równocześnie osoby potrafiącej funkcjonować w dawnych i nowych czasach (Gajda 2008, s. 36-37). Wielkie znaczenie będzie tutaj miało osobiste doświadczenie seniorów, którym dysponują, ale również i wiedza dalej nabyta poprzez chęć dalszego dokształcania się. Przyniesie to bowiem większe oraz lepsze owoce dla jakości ich dalszego życia oraz dla pozytywnej „animacji” ich bezpośrednich środowisk, w których żyją (Jankowski 2008, s. 67-68).

Opiekunowie i wychowawcy dorastających wnuków

Relacja między rodziną a ludźmi starszymi musi więc być obecnie postrzegana jako wymiana darów. Człowiek stary może również bowiem dawać: nie należy zatem lekce-

ważyć jego doświadczenia zdobytego z wiekiem. Nawet jeśli zdarza się, że nie nadąża ono za zmieniającymi się czasami, zachowuje wartość jako zespół przeżyć, które mogą stać się źródłem wskazań dla członków rodziny, utrwała ducha społeczności rodzinnej, jej obyczaje, tradycje zawodowe, przekonania religijne itp. (Jan Paweł II 1999, s. 12). W takiej to właśnie perspektywie powinna również być na nowo odkryta solidarność między pokoleniami oraz sens i znaczenie ludzkiej starości w społeczeństwie (Jan Paweł II 2002, s. 8). W księdze Mądrości, w Starym Testamencie, czytamy bowiem: „starość jest cziłgodna nie przez długowieczność i liczbą lat się jej nie mierzy: sędziwością u ludzi jest mądrość, a miarą starości – życie nieskalane” (Mdr 4,8-9).

Zdaniem papieża Benedykta XVI: „dziadkowie są cennym skarbem, trzeba podejmować konsekwentne decyzje, które pozwolą jak najlepiej go wykorzystać” (Benedykt XVI, 2008). Papież Jan Paweł II krytykuje z kolei ten typ współczesnej kultury, który doprowadził do tego, że ludzie starsi są traktowani przez wielu jako nieużyteczny ciężar (Jan Paweł II 1981, nr 27). Dziadkowie bowiem – szczególnie babcia – jako opiekunowie oraz wychowawcy wnuków, to dzisiaj taki szczególnie skarby, który jest obecnie na nowo odkrywany również w wysoko rozwiniętych krajach Unii Europejskiej (Renner 1968, s. 78 i nast.). Podkreśla się to zwłaszcza w kontekście narodzin dziecka, które ma doniosłe znaczenie zarówno dla rodziców, jak i dla dziadków. Dla pierwszych staje się ono bowiem nie tylko przedmiotem troski i zabiegów, ale również i ważnym czynnikiem ich rozwoju osobowego oraz trwałości małżeństwa, w dziadkach z kolei, oprócz zadowolenia, a nawet dumy, że mają zapewnioną kontynuację biologiczną i duchową, wywołuje wzrost sił witalnych (Molesztak 2008, s. 195-197).

Dziadkowie najczęściej również chętnie podejmują się dzisiaj opieki nad wnukami oraz nad ich wychowaniem. Ma to miejsce przede wszystkim wtedy, gdy rodzice nie żyją, gdy są rozwiedzeni lub skłócenii do tego stopnia, że nie mogą wspólnie wychowywać dziecka. Zdarza się także, że dziadkowie, mieszkając w mieście przyjmują do siebie wnuków uczęszczających tam do szkoły lub studiujących, gdy tymczasem rodzice mieszkają na wsi. W takich sytuacjach na barkach dziadków spoczywa całkowita opieka nad wnukami oraz ich wychowaniem. W normalnych warunkach dziadkowie uczestniczą tylko mniej lub bardziej w funkcjach pełnionych zasadniczo przez rodziców (Dyczewski 1994, s. 64-66).

Opiekę nad wnukami – stałą lub dorywczą – dziadkowie pełnią też bardzo sumiennie. Dlatego rodzice chętnie oddają swoje dzieci pod ich opiekę, gdyż są przekonani, że znajdować się będą pod dobrą pieczą. Nawet w krajach Europy Zachodniej, gdzie sieć żłobków i przedszkoli jest dobrze rozwinięta oraz istnieje dużo większa możliwość ich wyboru, dziadkowie posiadają jednak coraz większy udział w sprawowaniu opieki nad wnukami (Pross 1973, s. 223-226). Według papieża Benedykta XVI jest to pozytywna cecha naszej cywilizacji, w której jest miejsce na szacunek oraz miłość do ludzi starych, dzięki czemu mogą oni czuć się, mimo słabnących sił – żywą częścią społeczeństwa. Papież przypomina ponadto współczesnym mieszkańcom Europy, że i: „w przeszłości dziadkowie odgrywali ważną rolę w życiu i rozwoju rodziny. Także w podeszłym wieku mieli wciąż udział w życiu swoich dzieci, wnuków, a także być może prawnuków, dając na co dzień żywe świadectwo troskliwości, poświęcenia i bezwarunkowego oddania” (Benedykt XVI 2008).

Sami seniorzy również, jak to już zostało wyżej podkreślone, bardzo cenią sobie obecnie kontakty z wnukami. Wkładają w nie całe siebie. Kontakty te dodają im rów-

niez sił, rozszerzają ich życie emocjonalne oraz sferę intelektualną, podtrzymują w nich chęć do życia. Rozwijające się bowiem na ich oczach dziecko stwarza osobom starszym cały szereg dodatkowych bodźców, które skłaniają je do aktywności, wyrывая z kręgu myśli koncentrujących tylko na sobie, dają poczucie użyteczności, a w konsekwencji przyczyniają się do ich lepszego samopoczucia oraz zadowolenia z życia. W niektórych środowiskach dorastający wnukowie bardzo szybko dorównują również dorosłym w zakresie wiedzy ogólnej, a nawet ich przewyższają. Zmusza to zatem także i osoby starsze do większego wysiłku intelektualnego, aby nie spotkać się ze strony wnuków z zarzutem, że wiele spraw już obecnie nie rozumieją oraz niewłaściwie je interpretują. Tego rodzaju bowiem atmosfera mogłaby skutecznie przeszkodzić seniorom w pełnieniu przez nich roli opiekunów oraz wychowawców swoich wnuków (Dyczewski 1994, s. 71).

Przewodnicy życia duchowego młodych

Dziadkowie na ogół wiedzą też, że ludzie młodzi są pełni zapału i idealizmu. Młodzi uważają bowiem, że zdołają przezwyciężyć największe trudności oraz że stać ich na budowanie lepszej rzeczywistości od tej, w której żyją. Nie zdają sobie jednak sprawy z niebezpieczeństw oraz trudności, jakie mogą ich w życiu spotkać. Gdy przekonują się o tym nieraz gwałtownie, czują się wówczas rozczerowani, zagubieni oraz bezradni. Do opanowania tych stanów oraz trudności potrzebna jest bowiem dojrzałość życiowa, której nie mają. Dojrzałość tę osiąga się bowiem stopniowo i w jej zdobywaniu mogą pomóc im doświadczeni już życiowo ludzie starsi, przede wszystkim ich rodzice oraz dziadkowie. Takie jest bowiem ich zadanie – przekazywać młodym własne rozumienie człowieka i świata oraz drogi dochodzenia do niego (Dyczewski 1994, s. 73). Z tej misji również i seniorzy mogą wynieść wiele cennych doświadczeń, sami też mogą odczuć wielką satysfakcję (Jan Paweł II 1986). Na spotkaniu z młodzieżą w Como w 1996 roku, dochodzący już wtedy osiemdziesiątki, papież Jan Paweł II powiedział: „Cieszę się, że jestem wśród was i mogę z wami rozważać sprawy o fundamentalnym znaczeniu dla życia chrześcijańskiego, stojąc u waszego boku niczym przewodnik, bogaty wiekiem i doświadczeniem, który prowadzi was po waszych górskich szlakach. Staram się być młody i to mi pomaga. Młodzi pomagają mi się nie starzeć” (Jan Paweł II 1996, s. 22). Taka postawa wobec młodych pomogła też dalej papieżowi w kształtowaniu się u niego pozytywnej relacji do siebie i innych.

Odkrycie bowiem oraz uzewnętrznienie tego typu postawy nadaje przede wszystkim sens życiu człowieka starszego, zmienia jego postawę wobec siebie oraz otoczenia (Hodges 2002, s. 112). Zanika również ów dystans międzypokoleniowy, w którym często uczestniczą: dzieci-wnuki, rodzice-dziadkowie (Mead 2000, s. 23). Rola starszych polega tutaj na obserwacji i uczeniu się od własnych wnuków. Tego typu relacji, polegających na swoistej „wymianie darów” (Jan Paweł II 1999b) potrzebują jednak dzisiaj przede wszystkim wnukowie. Dzięki temu bowiem ich życiu zostaje nadana odpowiednia wartość oraz sens. Tego rodzaju pomoc starszych wobec wnuków była zawsze cenna, a obecnie wydaje się być szczególnie potrzebna, ponieważ dzisiejsze życie jest bardziej skomplikowane aniżeli dawniej. O wiele częściej spotkać możemy się dzisiaj bowiem ze zróżnicowaniem orientacji światopoglądowych, moralnych, politycznych oraz społecznych, bardziej różnorodne są też normy oraz wzory zachowań, a nawet załatwienie najprost-

szych spraw jest bardziej skomplikowane, gdyż muszą one przejść poprzez różnorodne instytucje oraz instancje (Wiktorowicz 2008, s. 24-27).

We współczesnym świecie dostrzega się zatem coraz bardziej konieczność przenikania wartości starszego pokolenia do postaw młodych osób (Trafiałek 2001, s. 88). Owo zwłaszcza „przewodnictwo duchowe” możliwe jest do końca życia seniorów; do ostatnich dni mogą bowiem przekazywać młodym swoje doświadczenie życiowe, w którym zawierają się wartości oraz normy postępowania, jakimi sami się kiedyś kierowali. Niejednokrotnie też młodzi uczą się od swych dziadków postawy męstwa, wytrwałości, spokojnego spojrzenia na ludzi i sprawy, wyrozumiałości dla ludzkich błędów, opanowania i cierpliwości w znoszeniu dolegliwości, cierpień i chwilowego osamotnienia (Dyczewski 1994, s. 74).

Mądrość starego człowieka, zdobyta w długoletnim doświadczeniu, pozwala mu również z wielkim przekonaniem dawać świadectwo swoim wnukom o istnieniu wartości nadprzyrodzonych. Rola religii w życiu starego człowieka nie ogranicza się bowiem tylko do udzielania jemu samemu pomocy w poszukiwaniu odpowiedzi na wiele nurtujących go problemów, lecz posiada także aspekt społeczny (Zulehner, Denz 1993, s. 202). Aktualnie pojmuje się ją jako odpowiedzialne podejmowanie duchowego wymiaru życia. Seniorzy, jako osoby doświadczone również na polu religijnym, powinni więc czuć się współodpowiedzialni (wraz z rodzicami) za wychowanie oraz religijną formację swych wnuków.

Wychowanie to nie może jednak ograniczać się tylko do pokazania im dobrych postaw w życiu, uczenia ich modlitw i praktyk religijnych oraz moralnego „ćwiczenia” (Kępiński, 2003), ale powinno opierać się na uczeniu ich osobistego odnoszenia się do osoby, osoby Boga. Z racji tego, że zadanie to wydaje się być w dzisiejszych czasach bardzo ważne, seniorzy muszą też sami odczuć konkretną pomoc ze strony tych, którzy odpowiedzialni są obecnie za formację duszpasterską w Kościele.

W Adhortacji apostolskiej „Catechesi Tradendae” papież Jan Paweł II przypomina bowiem, że: „Każdy ochrzczony, na zasadzie samego chrztu, ma niezaprzeczalne prawo otrzymać od Kościoła naukę i wychowanie, które umożliwią mu dojście do życia prawdziwie chrześcijańskiego” (Jan Paweł II, 1982). Zatem również i seniorzy powinni doświadczyć stałej opieki duszpasterskiej (Czerniawska 1987, s. 144-157), która umocni ich w wierze oraz doda im sił w tej pięknej i ważnej – jak to określił papież Jan Paweł II – służbie dla Królestwa Bożego (Jan Paweł II 1999, s. 17), a zwłaszcza dla owych biblijnych „małuczkich”, do których przede wszystkim zaliczyć należy ich wnuków.

Zakończenie

Podsumowując należy podkreślić, że we współczesnej cywilizacji europejskiej również i seniorzy podlegają, tak jak i reszta społeczeństwa, wielu przeobrażeniom. Niektórzy wycofują się z aktywnego życia, wymagają wsparcia, ubożeją, są osamotnieni oraz schorowani, ale są i tacy, którzy stają się uczniami dorosłymi, są lepiej wyedukowani, należą do ważnych konsumentów, uczestników społeczeństwa informacyjnego i czasu wolnego. Papież Jan Paweł II dostrzegał jednak niekorzystne zmiany w traktowaniu ludzi starszych przez współczesne społeczeństwa. Uważał też, że marginalizowanie dziś problemów starości oraz śmierci powinno stać się tematem bardzo wstydliwym dla współczesnej cywilizacji. Podkreślał ponadto znaczenie edukacji w tym zakresie oraz postulo-

wał konieczność humanizacji życia oraz zmiany stosunku wobec ludzi starszych, zwłaszcza przez młode pokolenie. Zwracał również uwagę na to, że Kościół, zwłaszcza poprzez duszpasterstwo ludzi starszych, obok udzielania pomocy osobom starszym, powinien także zwrócić uwagę na kształtowanie prawidłowych relacji pomiędzy poszczególnymi pokoleniami (Strzelec 2008, s. 176-177). Odkrywanie, przekonywanie oraz wprowadzanie w życie tych związków to skuteczny bowiem sposób na budowanie trwałych więzi międzyludzkich. A ponieważ ludzie młodzi korzystają z doświadczeń, mądrości oraz dorobku duchowego i materialnego ludzi w podeszłym wieku, dlatego również i oni przede wszystkim powinni uczyć się współżycia z nimi i pełnej ich akceptacji. Posłuch bowiem dla orientacji życiowej tych ostatnich, wynikającej z osobistych przeżyć, jest gwarancją lepszej przyszłości dla kolejnych młodszych generacji (Dyczewski 1976).

Należy wreszcie podkreślić, że dzisiaj pogłębia się także świadomość wielu ludzi starszych odnośnie sensu życia i przemijania oraz ich miejsca w społeczeństwie. Postępuje również wiedza o starości, wynikająca z rozwoju nauk o człowieku. Chodzi szczególnie o postęp w psychologii, medycynie, socjologii i geriatrici (Worach-Kardas, 1982, s. 57-59). Rodzi to także konieczność dostrzeżenia oraz wykorzystania przez Kościół tego wielkiego potencjału ludzi starszych. Zwłaszcza więc w katechezie i duszpasterstwie można oraz powinno podejmować się takie tematy, jak: umiejętność podtrzymywania sił fizycznych, uczuciowych, intelektualnych i duchowych. Innymi ważnymi kwestiami będą tutaj takie zagadnienia, jak: wykorzystanie czasu wolnego, rozumienie oraz akceptowanie ograniczeń wieku, wzrost w wierze, przygotowanie do śmierci, uczestnictwo w życiu wspólnoty kościelnej itp. (Alberich, Binz 1993, s. 78). W ten sposób współczesne duszpasterstwo jeszcze bardziej przyczyni się do zaktywizowania ludzi starszych w ich posłudze na rzecz wspólnoty rodzinnej (np. pomoc w religijnym wychowaniu wnuków), wspólnoty religijnej w wymiarze parafialnym oraz społecznym (Bagrowicz 1978, s. 330-331).

Literatura:

- Alberich E., Binz A., 1993, *Adulti e Catechesi. Elementi di metodologia catechetica dell'eta adulta*, Torino.
- Bagrowicz J., 1978, *Młodzi wobec starszych*, „Ateneum Kapłańskie”, nr 90, z. 2.
- Benedykt XVI, 2008, „*Dziadkowie są cennym skarbem każdej rodziny*”. Przemówienie do uczestników XVIII Zgromadzenia Plenarnego Papieskiej Rady ds. Rodziny (5 IV 2008); zob. www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/przemowienie/dziadkowie_05042008.html.
- Boniecki A., 2010, *Mądrość ludzi starych*, „Tygodnik Powszechny”, nr 3182, z. 27.
- Chudy W., 1999, *Czas człowieczy*, „Ethos”, nr 47.
- Czerniawska O., 1987, *Aktywność przyparafialna osób starszych*, „Obecność”, nr 7.
- Dyczewski L., 1976, *Więź pokoleń w rodzinie*, Warszawa.
- Dyczewski L., 1994, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin.
- Gajda J., 2008, *Kult ciała i młodości i godne starzenie się*, [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Poznań.

- Hodges S., 2002, *Mental Health, Depression, and Dimension of Spirituality and Religion*, "Journal of Adult Development", nr 9.
- Isakiewicz E., 2010, *Czas lecących żurawi*, „Tygodnik Powszechny”, nr 3182, z. 27.
- Isakiewicz E., 2010, *Kwestia mentalności*, „Tygodnik Powszechny”, nr 3182, z. 27.
- Jankowski D., 2008, *Znaczenie pracy nad swoim rozwojem w okresie późnej dorosłości*, [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Poznań.
- Jan Paweł II, 1981, *Adhortacja apostolska „Familiaris consortio”, o zadaniach rodziny chrześcijańskiej we współczesnym świecie*, Watykan.
- Jan Paweł II, 1982, *Adhortacja apostolska „Catechesi Tradendae”*, Rzym.
- Jan Paweł II, 1986, „*Twórcza rola ludzi starszych w Kościele i społeczeństwie*”. Przemówienie do ludzi starych w Walencji (8 XI 1982), [w:] *Jan Paweł II w Portugalii, Hiszpanii i Lourdes*, Warszawa.
- Jan Paweł II, 1988, *Adhortacja apostolska „Christifideles laici” o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II*, Rzym.
- Jan Paweł II, 1996, „*Bądźcie nieugięci, gdy trzeba bronić prawdy*”. Spotkanie z młodzieżą w Como, „L'Osservatore Romano”, nr 7-8.
- Jan Paweł II, 1999, „*O szacunek dla ludzi w podeszłym wieku*”. Przemówienie do uczestników konferencji „Kościół, a ludzie starsi” (Watykan, 31 X 1998), „Ethos”, nr 47.
- Jan Paweł II, 2002, „*Ludzie starsi w życiu społeczeństwa*”. List papieski do uczestników II Światowego Zgromadzenia poświęconego problemom starzenia się ludności (Watykan, 2002), „L'Osservatore Romano”, nr 6.
- Jan Paweł II, 2004, *List do moich braci i siostr – ludzi w podeszłym wieku*, Wrocław.
- Kępiński A., 2003, *Poznaj siebie. Samotność, lęk, depresja*, Kraków.
- Mead M., 2000, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Warszawa.
- Molesztak A., 2008, *Badania nad wybranymi aspektami zadowolenia życia społecznego osób starszych w Polsce i w Niemczech*, [w:] (R. Konieczna-Woźniak), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Poznań.
- Pross H., 1973, *Gleichberechtigung im Beruf. Eine Untersuchung mit 7000 Arbeitnehmerinnen in der EG*, Frankfurt a/M.
- Renner M., 1969, *Strukturen sozialer Teilhabe im höheren Lebensalter mit besonderer Berücksichtigung der sozialen Beziehungen zwischen den Mitgliedern der erweiterten Kernfamilie*, Bonn.
- Strzelec M., 2008, *Potrzeby osób w podeszłym wieku w nauczaniu Jana Pawła II*, [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Poznań.
- Szymik J., 1999, *Bóg „przygarnia i unosi”*. Przemijanie w blasku Wcielenia, z ks. prof. J. Szymikiem rozmawia K. Hudzik, „Ethos”, nr 47.

- Trafiałek E., 2001, *Rola ludzi starszych w kontynuacji kulturowej*, [w:] A. Zych (red.), *Demograficzne i indywidualne starzenie się. Wyzwanie edukacyjne*, Kielce.
- Wawrzyniak J., 2008, *Aktywność edukacyjna jako styl życia w starości (i na emeryturze)*, [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – radości – dylematy*, Poznań.
- Wiktorowicz M., 2008, *Kulturowa rola osób starszych. Socjologiczna analiza problemu*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała.
- Worach-Kardos H., 1982, *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym*, [w:] *Ludzie starsi w Polsce – ich warunki i potrzeby*, Warszawa.
- Zulehner P., Denz H., 1993, *Wie Europa lebt und glaubt. Europäische Wertstudie. Tabellenband*, Wien.

Część II

Kreowanie własnej starości

Styl życia słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku - w świetle badań własnych

Słowa kluczowe:

styl życia, zachowania prozdrowotne, otyłość, starość.

Keywords:

key words: lifestyle, health behaviour, obesity, old age.

Streszczenie:

Dane GUS pokazują, w roku 2008 ludność Polski w wieku 60 lat i więcej stanowiła blisko 7 mln osób, czyli 18,3% populacji naszego kraju. Polacy żyją zatem coraz dłużej, zaś konsekwencją tego procesu, będzie wzrost w populacji odsetka ludzi starych. Propagatorzy zdrowia słusznie zakładają, że stan naszego zdrowia w dużej mierze zależy od nas samych. Punktem wyjścia do prowadzenia zdrowego stylu życia jest bez wątpienia wykazanie zainteresowania, co należy przedsięwziąć, aby utrzymać, bądź poprawić stan swojego zdrowia oraz włączenie określonych zachowań prozdrowotnych do swojego stylu życia. Właśnie na tych zagadnieniach koncentruje się problematyka badania, którego wyniki przedstawiamy, przy czym główny akcent położony jest na deklaracjach osób badanych odnośnie podejmowanych przez nie działań na rzecz zdrowia.

Badaną grupę stanowili słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, prowadzonego przez Akademią Humanistyczno-Ekonomiczną w Łodzi. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a jako technikę ankietę.

Badani seniorzy samodzielnie wypełniali rozdane im kwestionariusze ankiet, wyrażając zarówno opinie, deklaracje odnośnie własnych zachowań związanych ze swoim stanem zdrowia oraz wpisując dane, umożliwiające obliczenie wskaźników BMI oraz WHR.

Summary:

As the statistics of the Central Statistics Office show, in 2008 there were 7 million people above 60, that is 18,3% of Polish population. Poles are living longer, therefore, the consequence of

this process will be increasing of the proportion of the population of old people. Health promoters rightly assume that the state of our health largely depends on ourselves. The starting point for a healthy lifestyle is no doubt to show interest, which should be taken to maintain or improve our health and to include specific healthy behaviors into our lifestyle. It is on these issues focuses the study, whose results are presented, and the main point is put on the declarations of the respondents regarding action taken by them for their health.

The group tested consisted of students of the University of the Third Age, led by the Academy of Humanities and Economics in Lodz. A method of diagnostic survey was used, and survey as a technique.

Respondents completed the test themselves, expressing both opinions, statements regarding their own behaviors associated with their state of health and data, allowing calculation of BMI and WHR.

Wprowadzenie

Podjmując zagadnienie zdrowego stylu życia, nie sposób pominąć faktu, że związek między tym, co czyni człowiek na co dzień, a tym jaki jest jego stan zdrowia jest oczywisty. Świadomość wpływu na zdrowie somatyczne sposobu odżywiania się, obciążenia pracą fizyczną, a nawet stanu psychicznego, była powszechna, czego dowodzą liczne porzekadła, w których sumowała się wiedza i doświadczenie wielu pokoleń. Dość przypomnieć tak popularne przysłowia, jak: „świnia nie chce długo żyć, tylko dobrze jeść i pić”, „pijąc zdrowie cudze, tracimy własne”, czy „nie utyje, kto żółcią żyje” i „frasunek zdrowia rabunek”. (Berner 1992, s. 315, 350, 320, 93)

Czym innym jest jednakże wiedza o relacjach między własnymi zachowaniami a swoim stanem zdrowia, a czym jeszcze innym wykreowanie tej wiedzy na swoisty imperatyw, któremu poddać się musi każdy, kto chce mienić się człowiekiem światłym i nowoczesnym. Warto zatem przypomnieć, że lansowanie zdrowego stylu życia przez środowiska medyczne ma bez porównania krótszą historię, chociaż liczącą już kilka dekad. Początek tego *lansu*, jakby powiedziała dzisiaj młodzież, polegającego na manifestowaniu dbałości o swoje zdrowie, miał miejsce w drugiej połowie XX wieku, a zatem wówczas, gdy jej dziadkowie byli nastolatkami lub tzw. młodymi dorosłymi. Dzisiejsi seniorowie pamiętają choćby aerobic, którego propagatorką przed niemal pół wiekiem była słynna amerykańska aktorka Jane Fonda, a którego ideą nie był wyłącznie ruch fizyczny, ale również zdrowa dieta. Można śmiało powiedzieć, że moda na zdrowy styl życia opanowała wtedy wysoko rozwinięte regiony świata, ale do krajów bloku socjalistycznego, w których coraz dotkliwiej odczuwane były skutki scentralizowanego systemu gospodarczego, tzw. gospodarki niedoboru, moda ta docierała jedynie jako nowinka z zachodniego świata. Pierwszymi zwiastunami propagowania zdrowego stylu życia był, nadawany w końcu lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku w ramach Studia 2, program Bieg po zdrowie, natomiast uczęszczanie do fitness klubu jako sposób na poprawienie

sylwetki i kondycji fizycznej przedstawiono po raz pierwszy w polskim serialu „W labiryncie”, emitowanym w TVP w latach 1988 – 1991. Jednakże trudno założyć, aby fakty te – skoro już sięgamy do przysłów – pierwsze, nieczyniące wiosny, jaskółki – zmieniły styl życia osób, będących w średnim wieku w owym okresie. Z jednej strony wielu dzisiejszych seniorów wyniosło z dzieciństwa przekonanie, że dobrze jeść oznacza odżywiać się kalorycznie, a tusza jest świadectwem zamożności, z drugiej zaś do wielu docierały informacje o tym, co faktycznie oznacza zdrowy styl życia, w tym – zdrowa dieta.

Powyższe fakty wraz z tym, iż Polskę, podobnie jak inne kraje rozwinięte, nie omija proces starzenia się ludności, stanowią podstawową przesłankę podjęcia badań nad zachowaniami prozdrowotnymi osób w starszym wieku. Należy bowiem zdawać sobie sprawę, że ludności w wieku starszym będzie przybywać, a proces starzenia się społeczeństwa może zostać zahamowany m.in. przez skuteczną politykę prorodziną najszybciej dopiero za 2-3 dekady. Zatem z pobudek ogólnoludzkich, ale także społecznych i ekonomicznych istotne jest, aby stan zdrowia tej grupy ludności był co najmniej zadawalający. Zdają sobie z tego sprawę politycy, którzy, rzec można nareszcie, dostrzegli realne ryzyko zapaści systemu ubezpieczeń społecznych, a co z tym związane – konieczność traktowania populacji w wieku emerytalnym jako istotnego zasobu pracy. Mowa jest tutaj o zasobach niebagatelnych. Według najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego, w roku 2008 ludność Polski w wieku 60 lat i więcej stanowiła blisko 7 mln osób, tj. 18,3% populacji naszego kraju. Ludność w starszym wieku jest mocno zróżnicowana pod względem liczebności kobiet i mężczyzn, i tak, kobiety w tym wieku stanowią 21,3%, a mężczyźni 15,1% populacji. Wynika to z różnic pod względem długości przeciętnego dalszego trwania życia na korzyść kobiet.² Ponownie sięgając do najnowszych danych GUS warto odnotować, że parametr, o którym tutaj mowa, wyniósł w 2008 roku dla mężczyzn 17,89 lat, a dla kobiet nieco ponad 23 lata.³ Polacy żyją zatem coraz dłużej, a konsekwencją tego procesu, pozytywnego w ogólnej wymowie, gdyż świadczącego o postępującej modernizacji naszego społeczeństwa, będzie wzrost w populacji odsetka ludzi starych. Jak podają prognozy ludnościowe, udział w ogólnej liczbie ludności Polski osób w wieku 65 lat i więcej wzrośnie w najbliższym ćwierćwieczu o pięć punktów procentowych i w roku 2035 wyniesie już 23,2%.⁴ W tym świetle oczywiste jest, że kwestia jakości życia seniorów, której niezwykle istotnym wyznacznikiem jest obiektywny i subiektywnie odczuwany stan zdrowia, musi znajdować ważne miejsce w polu zainteresowań nie tylko geriatrii i gerontologii, ale także wielu innych dyscyplin naukowych.

Zarys problematyki i metody badania, prezentacja badanej populacji

Propagatorzy zdrowego stylu życia słusznie wychodzą z założenia, że dbałość o zdrowie leży w gestii każdego z nas. Natomiast punktem wyjścia do prowadzenia zdrowego stylu życia jest bez wątpienia wykazanie zainteresowania, co należy przedsięwziąć, aby utrzymać, bądź poprawić stan swojego zdrowia oraz włączenie określonych zachowań prozdrowotnych do swojego stylu życia. Na tych zagadnieniach koncentruje się pro-

² Obliczenia własne na podstawie danych GUS, zamieszczonych w Roczniku Demograficznym 2009, s. 506.

³ Tablice trwania życia 2008, http://www.stat.gov.pl/gus/5840_894_PLK_HTML.htm.

⁴ Prognoza ludności na lata 2008-20035, http://www.stat.gov.pl/gus/5840_8708_PLK_HTML.htm.

blematyka badania, którego wyniki przedstawiamy, przy czym główny akcent położony jest na deklaracjach osób badanych odnośnie podejmowanych przez nie działań na rzecz zdrowia.

Uzasadnieniem dla takiego zakreszenia problematyki badania jest uwzględnianie wśród elementów narażenia zdrowia czynników behawioralnych. Odwołujemy się tutaj do teorii umiERALNOŚCI autorstwa M. Okólskiego, który wymienia następujące behawioralne czynniki zagrażające zdrowiu: „odżywianie (skażenia mikroorganizmami i chemiczne, otyłość, niedobory dietetyczne, higiena odżywiania, regularność odżywiania), tryb życia (racjonalność odżywiania, zakłócenia rytmu biologicznego, czas pracy i relaksu, higiena osobista, ruch fizyczny), sprawność fizyczna, higiena i pielęgnacja zdrowia, «zachowania zastępcze», np. palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, ...” (Okólski 2005, s. 229). Lista zmiennych uwzględnionych w naszym badaniu niemal pokrywa się z przedstawioną powyżej listą behawioralnych czynników oddziałujących na stan zdrowia, poszerzona jest jednak o zmienne niezależne o biologicznym podłożu, jak: wskaźnik BMI (wskaźnik masy ciała), który pozwala stwierdzić występowanie u człowieka nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej oraz wskaźnik WHR (stosunek obwodu talii do obwodu bioder), pozwalający określić typ otyłości. Ostatni parametr jest ważny z tego względu, iż przekroczenie wartości 0.8 w przypadku kobiet, a u mężczyzn wartości 1, niesie informację o podwyższonym ryzyku zachorowania na wiele chorób.

Populację badaną stanowili słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) prowadzonego przez Akademię Humanistyczno-Ekonomiczną w Łodzi, co nie jest obojętne dla jakości uzyskanych wyników i możliwości ich interpretacji. Przede wszystkim odnotować należy nadreprezentację kobiet, niedającą się wyjaśnić relacją liczebności obu płci w populacji generalnej, związaną natomiast z intensywniejszym uczestnictwem kobiet niż mężczyzn w zajęciach o charakterze edukacyjnym. W badaniu, mającym charakter badania pilotażowego, wzięło udział 36 osób, w tym 32 kobiety i zaledwie 4 mężczyzn (przewaga kobiet, wyrażająca się stosunkiem 4:1, podczas gdy w populacji generalnej w wieku 60 lat i więcej – 1.5:1), co całkowicie uniemożliwiło uwzględnienie zmiennej niezależnej, jaką jest płeć.

Ponadto, należy mieć na uwadze, iż uczestnikami badania byli słuchacze UTW, a zatem osoby, o których sądzić należy, że są aktywniejsze społecznie i bardziej otwarte na nowe informacje i modyfikacje własnych zachowań niż przeciętnie ich równolatki. Nakazuje to traktować uzyskane wyniki jako stawiające seniorów w korzystniejszym świetle z rozważanego punktu widzenia niż gdyby badania miały charakter reprezentatywny.

Wiek respondentów sytuuje ich w okresie tzw. późnej dorosłości, najmłodsza osoba miała 50 lat, zaś najstarsza – 75 lat, przy czym dominującą grupę stanowiły osoby w przedziale wiekowym 61-70 lat (22 osoby).

Metodą wykorzystaną w badaniu był sondaż diagnostyczny, zaś techniką ankieta. Wybór tej metody i techniki badania podyktowany był dążeniem do zapewnienia respondentom poczucia całkowitej anonimowości udzielanych odpowiedzi, które jest zmniejszone wówczas, gdy odpowiedzi udzielane są ankieterowi. Tym samym zwiększone zostało prawdopodobieństwo pozyskania wiarygodnych i rzetelnych informacji o zachowaniach, które mogą być przez osoby badane oceniane jako drażliwe. A zatem, respondenci samodzielnie wypełniali rozdane im kwestionariusze ankiet, wyrażając zarówno opinie, deklaracje odnośnie własnych zachowań związanych ze swoim stanem zdrowia, jak i wpisując dane, umożliwiające obliczenie wskaźników BMI oraz WHR (badanym

umożliwiono korzystanie z centymetrów, na wypadek braku wiedzy o swoich aktualnych wymiarach).

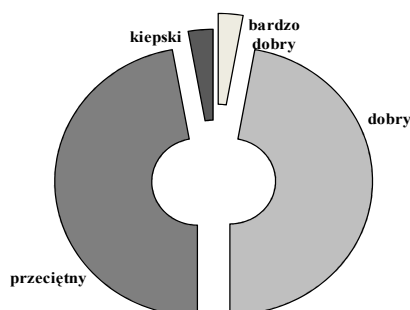
Wyniki

Ważnym i niekwestionowanym wskaźnikiem starości jest pogorszenie ogólnej kondycji psychofizycznej, spadek fizycznej wytrzymałości i obniżona sprawność psychomotoryczna. Jednocześnie „dobry stan zdrowia bez przewlekłej choroby” jest istotnym warunkiem pomyślnego starzenia się, cenionym przez osoby w podeszłym wieku (65-74 lata) wyżej niż bardzo długie życie i zachowanie zdolności do wykonywania pracy zarobkowej. (Maniecka-Bryła 2008, s. 119-126) W tym świetle niezwykle pozytywnym wynikiem badania jest fakt, iż żadna z osób badanych nie oceniła swojego stanu zdrowia jako zły, natomiast większość wybrała na określenie swojego stanu zdrowia stwierdzenia umiarkowanie pozytywne („dobry”, „przeciętny”).

Ten rozkład subiektywnych ocen stanu zdrowia dobrze koresponduje z deklaracjami respondentów odnośnie doświadczanych przez nich chorób. Okazało się bowiem, że wymienione zostały tylko trzy schorzenia, dość typowe dla wieku starszego, mianowicie: cukrzyca – 11.1%, miażdżycy – 8.3% i nadciśnienie tętnicze, na które cierpi najliczniejsza grupa respondentów 47.2%. Pozostaje trudna do rozstrzygnięcia kwestia wiarygodności tych deklaracji, jednakże wypada wyrazić tutaj nadzieję, że podane informacje są co najmniej bardzo zbliżone do stanu faktycznego, gdyż blisko trzy czwarte ankietowanych stwierdziło, że poddaje się badaniom profilaktycznym. Mniej liczna grupa deklarowała, że przechodzi regularnie badania kontrolne stanu zdrowia, ale są to w przypadku niektórych badań liczebności znaczące. I tak, regularnie kontroluje:

- ciśnienie tętnicze krwi – 61.9% respondentów
- poziom cukru we krwi – 31.7%
- stężenie cholesterolu we krwi – 22.2%.

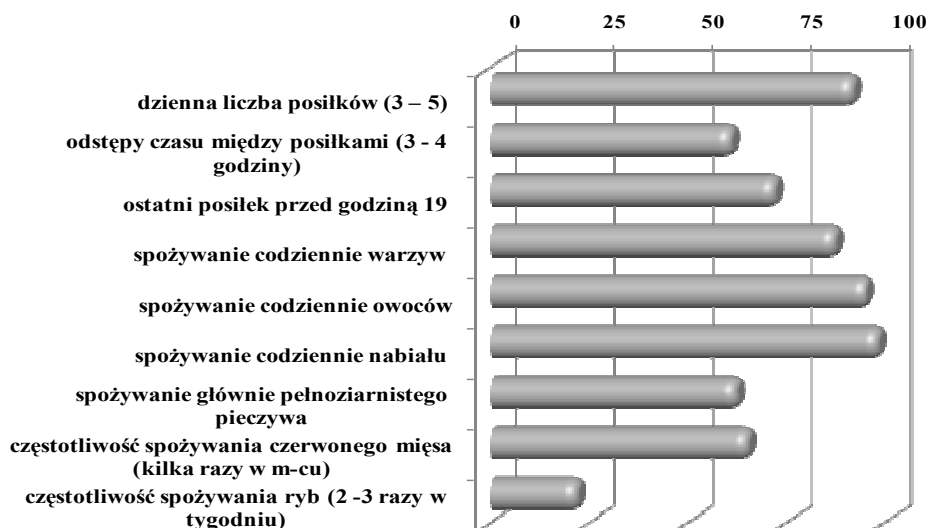
Regularnie odbywa wizyty u stomatologa 74.6% badanych, natomiast u lekarza ginekologa regularnie bywa niemal co trzecia respondentka (63.5%).



Ryc. 1. Subiektywna ocena stanu zdrowia

Źródło: Obliczenia własne.

Znaczące miejsce w problematyce badania ma kwestia zachowań związanych z odżywianiem, gdyż stanowią one dobitne świadectwo wcielania w życie wiedzy dotyczącej wpływu diety na stan zdrowia. W sferze deklaratywnej kwestia ta przedstawia się bardzo pozytywnie, gdyż 86% badanych stwierdziło, że odżywia się racjonalnie, mając na uwadze swój stan zdrowia. Interesujące jest przy tym, że udział osób przekonanych o stosowaniu racjonalnej diety wzrastał z wiekiem respondentów. Tak więc, wśród respondentów, którzy nie przekroczyli 60 roku życia udział osób stwierdzających, że odżywiają się zdrowo był najniższy, w grupie respondentów w wieku 61-70 lat wyniósł już do 86.4%, a przekonani o tym, że odżywiają się prawidłowo byli wszyscy respondenci, którzy przekroczyli 71. rok życia. Zasadne jest tutaj postawienie pytania, czy badani prawidłowo rozumieją pojęcie racjonalne odżywianie się? Rozstrzygnięciu tej kwestii służyło zoperacjonalizowanie omawianego pojęcia poprzez zadanie respondentom szczegółowych pytań odnośnie składu diety, liczby i częstotliwości posiłków itp.



Ryc. 2. Poprawne zachowania dietetyczne

Źródło: Obliczenia własne.

Przyjmując deklaracje co najmniej trzech czwartych respondentów o stosowaniu danej zasady zdrowego odżywiania się za rozpowszechnione zachowanie w populacji osób, będących w wieku późnej dorosłości, można na podstawie danych zobrazowanych na ryc. 2 stwierdzić, że należy do nich, wymieniając w malejącej kolejności odsetka wskazań:

- codzienne spożywanie nabiału – 98.4%
- obecność w codziennej diecie owoców – 95.2%
- dzienna liczba posiłków (3 – 5) – 91.7%
- spożywanie codziennie warzyw – 87.4%

Podany powyżej zestaw prawidłowych zachowań dietetycznych nasuwa przypuszczenie, że ingerują tutaj nie tylko kwestie zdrowotne, ale także zasobność emeryckich portfeli, które niejako wymuszają powszechne spożycie nabiału, warzyw i owoców niepo-

równanie tańszych niż czerwone mięso czy ryby. Wtórą zatem kwestią, o ile przypuszczenie to okazałoby się w pogłębionych badaniach zasadne, byłaby świadomość ankietowanych osób, że stosowana dieta jest jednocześnie zdrowa.

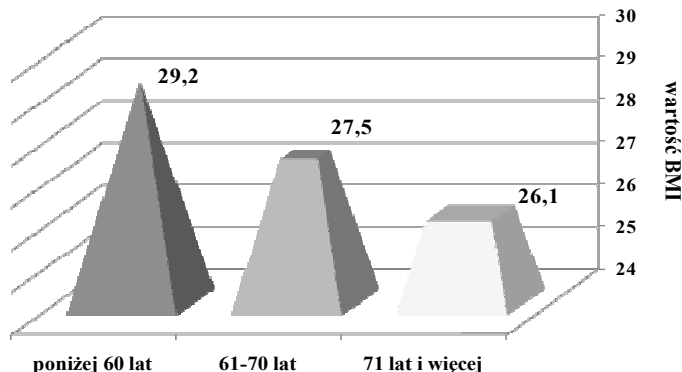
Słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku, biorącym udział w naszym badaniu, zadane zostały również pytania, sondujące podejmowanie zachowań zagrażających zdrowiu, takich jak codzienne spożywanie słodczy, palenie tytoniu oraz regularne (przynajmniej raz w tygodniu) nadużywanie alkoholu. Uzyskane wyniki stawiają po raz kolejny ankietowanych seniorów w korzystnym świetle. Wprawdzie nieobce są im te naganne dla stanu zdrowia zachowania, ale deklarowali ich podejmowanie tylko nieliczni respondenci. Fakt codziennego spożywania słodczy podał co trzeci respondent w badanej populacji, a co więcej odwrotnie niż w przypadku racjonalnych zachowań w zakresie odżywiania, tutaj częstość deklaracji spadała wraz z wiekiem badanych. Tak więc, o ile co druga osoba w wieku poniżej 60 lat podała, że je słodczy codziennie, to już wśród respondentów w wieku 61-70 lat tylko blisko co trzecia, a wśród najstarszych zaledwie pojedyncze osoby. Ogólna wymowa przedstawionego wyniku badania jest pesymistyczna, gdyż niemal każda osoba spożywająca codziennie słodczy ma podwyższony wskaźnik BMI.

Z kolei korzystanie przez ankietowanych seniorów z używek, takich jak palenie papierosów czy picie alkoholu jest zjawiskiem marginalnym. Jako swego rodzaju ciekawostkę można jedynie podać, iż częściej deklarowane było picie alkoholu niż palenie papierosów.

Zagadnienie racjonalnego odżywiania się stanowiło integralną część badania, gdyż zaniechanie wprowadzenia przez osoby w starszym wieku, bądź ich opiekunów, racjonalnych zmian sposobu żywienia przyczynia się do zwiększenia zachorowalności, w tym na choroby przewlekłe bezpośrednio rzutujące na obniżenie poziomu jakości życia. Racjonalne dostosowanie diety do wieku związane jest z oddziaływaniem wielu czynników, których wymienianie rozpocząć można od uwarunkowań ekonomicznych, socjologicznych (m.in. tradycji i nawyków żywieniowych), poprzez losowe (niechęć kobiet do prowadzenia gospodarstwa domowego po stracie męża i opuszczeniu domu przez dzieci), aż po zdrowotne i higieniczne (np. zaburzenia smakowe na skutek noszenia protez zębowych). (Jabłoński, 2005) Wielość determinant sposobu odżywiania się w późnej dorosłości nie wyjaśnia jednak stopnia skomplikowania problemu. Czynniki te bowiem oddziałują synergicznie, przy czym określenie siły działania poszczególnych czynników jest bardzo trudne, a najczęściej – niemożliwe. Tym bardziej cieszyć muszą stwierdzone w badaniu prawidłowe zasady żywienia stosowane przez większość respondentów, mimo iż zasięg badania uniemożliwia przeniesienie wniosków na populację generalną osób w starszym wieku i nakazuje zachowanie dużej dozy ostrożności w ich interpretowaniu. Niemniej uprawnione, a wręcz konieczne jest skonfrontowanie omówionych dotąd wyników badania ze wskaźnikami BMI oraz WHR, obliczonymi na podstawie informacji podanych przez osoby ankietowane. Stereotypy dotyczące osób z nadwagą nie uwzględniają bowiem zróżnicowania według wieku, jednakowo negatywnie opisując otyłe dzieci, dorosłych z nadwagą i osoby otyłe w podeszłym wieku. Przynależność do danej grupy wieku nie uwalnia przecież od stereotypizacji i traktowania osób z nadwagą jako leniwych, niedyscyplinowanych, wręcz głupich, a z pewnością nieatrakcyjnych w swoich rolach społecznych związanych z płcią. (Głębocka, 2005) Trudno o przesłanki mocniej wpływające na obniżenie poczucia własnej wartości, chęci aktywnego poszukiwania informacji o spo-

sobach pozbycia się zbędnych kilogramów, czy podejmowania wysiłku na rzecz zmiany swoich nawyków żywieniowych.

Wnioski dotyczące problemu nadwagi w populacji badanej poprzedzimy jednakże konstatacją, iż respondenci zdecydowanie pozytywnie ocenili swoją aktywność fizyczną i społeczną. Jako osoby aktywne postrzegało się 71.4% respondentów, a 73% stwierdziło, że aktywnie spędza czas wolny. Łącznie z deklaracjami o podejmowaniu racjonalnych zachowań w zakresie odżywiania się zasadne jest oczekiwanie, że zjawisko nadwagi w badanej populacji ma zasięg marginalny. I tak też okazało się w istocie.



Ryc. 3. Wartości wskaźnika BMI według grup wieku

Źródło: Obliczenia własne

Przypomnijmy, że o nadwadze mówimy wówczas, gdy wartość wskaźnik BMI osiąga i/lub przekracza liczbę 25 w przypadku osób dorosłych, zaś dla populacji osób w starszym wieku – 27. Przyjmując ten podwyższony próg, którego przekroczenie lokuje osobę w starszym wieku w wśród osób otyłych, możemy stwierdzić, że zjawisko nadwagi nie wystąpiło tylko wśród osób najstarszych, tj. tych, które osiągnęły co najmniej 71. rok życia. Przeciętne wartości BMI uzyskiwane w poszczególnych grupach wieku (poniżej 60 lat, 61-70 lat i 71 i więcej lat) mieściły się w granicach od 29.2 do 26.1 i wykazywały tendencję do obniżania się w miarę przechodzenia do coraz starszych grup wiekowych.

Zbyt dużą masę ciała (nadwagę i otyłość), stwierdzono u ponad połowy najmłodszych seniorów, wśród seniorów w wieku 61-70 lat nieco częściej niż u co trzeciej osoby, a wśród najstarszych osoby otyłe stanowiły już tylko 28.6%.

Prześledzenie według grup wiekowych seniorów objętych badaniem wartości kolejnego wskaźnika, tym razem charakteryzującego zagrożenie stanu zdrowia ze względu na typ otyłości (WHR), pozwala sformułować następujące wnioski. Otóż, przekroczenie wartości 0.8, świadczące o zaistnieniu ryzyka wystąpienia groźnych dla jakości życia chorób, m.in. cukrzycy, chorób układu krążenia, w tym nadciśnienia, czy układu kostnego, odwrotnie niż w przypadku wartości BMI, dotyczyło w większym stopniu zaawansowanych wiekiem respondentów niż zaliczających się do grupy najmłodszych. Wartości WHR powyżej 0.8 uzyskała niespełna połowa respondentów, którzy nie przekroczyli 60 roku życia, podczas gdy w obu starszych grupach wieku (61-70 lat i 71 lat i więcej) analogiczne odsetki zbliżały się do około 60%. Jest to bardzo ważna obserwacja, wynikająca

z analizy materiału badawczego, godna polecenia uwadze samych zainteresowanych, tj. seniorów, gdyż przekroczenie bezpiecznej wartości WHR może wystąpić również u osób, które mają prawidłową wartość BMI, lecz zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej, o czym informuje wartość wskaźnika WHR.

Wnioski

1. Większość osób biorących udział w badaniu oceniła swój stan zdrowia jako dobry, co można traktować jako cechę wyróżniającą słuchaczy UTW na tle generalnej populacji osób w starszym wieku. Są to seniorzy aktywni społecznie, otwarci na innowacje, w tym również dotyczące diety i zasad dbania o swoją kondycję;
2. Uzupełnieniem powyższego wniosku jest stwierdzenie, że większość respondentów regularnie kontroluje swój stan zdrowia, mierząc ciśnienie krwi, badając poziom cukru oraz cholesterolu w krwi, odwiedzając stomatologa i – w przypadku kobiet, mających zdecydowaną liczebną przewagę w populacji badanej – ginekologa;
3. Znajomość zasad racjonalnego żywienia, jak również stosowanie ich w codziennym żywieniu są powszechne w populacji seniorów objętych badaniem. Wielkości odsetków osób deklarujących codzienne spożywanie nabiału, owoców i warzyw, a także zachowywanie od trzech do pięciu posiłków dziennie przekraczała wartość 87%, przy czym najniższa była tylko w przypadku spożywania warzyw, natomiast w pozostałych przypadkach przekraczała wartość 90%, a nawet zbliżała się do 100%. W odniesieniu do tych danych sformułowane zostało zastrzeżenie, że stosowanie zdrowej diety może być wynikiem nie tylko znajomości i akceptacji zasad racjonalnego żywienia, ale także presji ekonomicznej, w wyniku której seniorzy kupują produkty tańsze w porównaniu np. z czerwonym mięsem czy rybami, a do nich należą właśnie nabiał, warzywa i owoce;
4. Zachowania zagrażające zdrowiu, takie jak codzienne spożywanie słodczy, spożywanie alkoholu, palenie papierosów, nie są zjawiskiem powszechnym wśród badanych seniorów. Codzienną obecność w żywieniu słodczy podał co trzeci respondent, ale częstość tak brzmiącej deklaracji spadała wraz z wiekiem. Z kolei korzystanie z używek takich jak papierosy i alkohol deklarowali nieliczni respondenci, przy czym częściej stwierdzano, iż pite są napoje alkoholowe niż palone są papierosy;
5. Zdecydowana większość respondentów określiła się jako osoby aktywnie spędzające czas wolny. Dobitnym tego świadectwem jest właśnie fakt uczestniczenia w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, co czyni populację badaną niedostatecznie reprezentatywną dla ogółu osób w starszym wieku. Jednocześnie wniosek ten stanowi jedną z wielu przesłanek propagowania wśród seniorów kontynuowania aktywności edukacyjnej proponowanej przez UTW;
6. Zbyt dużą masę ciała, sprzyjającą rozwojowi licznych schorzeń, stwierdzono ogółem u ponad 30% badanych seniorów, lecz wartość ta ma tendencję malejącą wraz z wiekiem badanych.

Zestawienie deklaracji respondentów dotyczących podejmowanych przez nich zachowań prozdrowotnych z zakresu odżywiania się z wartościami wskaźnika BMI i WHR pozostawia otwarte pytanie, czy zainteresowanie osób w podeszłym wieku zdrowym stylem życia w prosty w miarę sposób przekłada się na osiągnięcie korzystniejszych parametrów opisujących poziom i jakość życia w okresie późnej dorosłości? Powinniśmy jednocześnie zdawać sobie sprawę, że udzielenie odpowiedzi na tak postawione pytanie nie będzie możliwe wyłącznie dzięki zwiększeniu liczebności populacji badanej i pogłębieniu problematyki badania. Barierą jest tutaj przede wszystkim brak takiej populacji seniorów, którzy w wyniku splotu okoliczności politycznych, ideologicznych, ekonomicznych i społecznych mieli szansę wykazania dbałości o własny stan zdrowia w okresie poprzedzającym wejście w wiek podeszły. Dopiero bowiem przeprowadzenie analizy wzdłużnej pozwoli stwierdzić, w jakim zakresie może człowiek wpłynąć na jakość okresu starości oraz co powinien czynić, aby ten zakres optymalnie rozszerzać.

Literatura:

- Berner J., 1992, *Mądrej głowie dość ... przysłowie*, Oficyna Wydawnicza „Stopka”, Łomża.
- Ciborowska H., Rudnicka A., 2004, *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydaw. Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Gabrowska E., Spodaryk M., 2006, *Zasady żywienia osób w starszym wieku*, „Gerontologia Polska”, tom 14, nr 2.
- Głębocka A., Szarzyńska M., 2005, *Stereotypy dotyczące osób otyłych a jakość życia ludzi w starszym wieku*, „Gerontologia Polska”, tom 13, nr 4.
- Jabłoński E., Kaźmierczak U., 2005, *Odżywianie się osób w podeszłym wieku*, „Gerontologia Polska”, tom 13, nr 1.
- Maniecka-Bryła I., Bryła M., 2008, *Poglądy osób w wieku 65-74 lat na temat pomyślnego starzenia*, „Gerontologia Polska”, tom 16, nr 2.
- Okólski M., 2005, *Demografia. Podstawowe pojęcia, procesy i teorie w encyklopedycznym zarysie*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa.
- Owecki M., 2009, *Otyłość epidemią XXI wieku*, „Przegląd Kardiodiabetologiczny” nr 4(1).
- Rocznik Demograficzny 2009*, GUS, Warszawa.

Netografia:

- Prognoza ludności na lata 2008-20035,
http://www.stat.gov.pl/gus/5840_8708_PLK_HTML.htm
- Tablice trwania życia 2008, http://www.stat.gov.pl/gus/5840_894_PLK_HTML.htm

Aktywność seniorów formą obrony przed zagrożeniem wykluczeniem społecznym

Słowa kluczowe:

wykluczenie, aktywny styl życia, działalność społeczna, seniorzy.

Keywords:

exclusion, active lifestyle, social activities, seniors.

Streszczenie:

We współczesnym świecie starzenie się ludności jest zjawiskiem powszechnym. Według prognoz demograficznych w przyszłości proces ten ulegnie jeszcze większemu przyspieszeniu. Celem opracowania jest zwrócenie uwagi na rolę aktywności (zaangażowania) w kształtowaniu kondycji społeczeństwa obywatelskiego, ze szczególnym uwzględnieniem grupy osób starszych.

Autorka prezentuje przegląd badań dotyczących aktywności społecznej w różnych krajach. Obserwując partycypację obywateli w innych krajach, chociażby Unii Europejskiej, dostrzegalne są wyraźne różnice. W opracowaniu autorka wskazuje perspektywę wspierania seniorów w dziedzinie zaangażowania na przykładzie niemieckiego programu „Aktywni w starości”. Autorka zwraca uwagę na tworzenie przestrzeni, gdzie starsi wraz z młodymi otrzymają szansę na wspólne angażowanie się. Aktywność seniorów jest ważna i z pewnością stanowi remedium przeciw wykluczeniu społecznemu. Doświadczenia wskazują, iż najlepszym sposobem na *Anti-Aging* jest pozostawanie aktywnym i pielęgnowanie społecznych kontaktów.

Summary:

In modern world population aging process is widely seen. According to demographic prognosis, this process will accelerate in the future. The aim of this paper is to highlight the role of activity (involvement) in shaping the state of citizens society, with particular attention to older people.

Author presents an overview of social activities research in different countries. Observations of citizen participation in other countries, for example in the European Union, show marked dif-

ferences. In this paper author points out the perspective of promoting seniors' involvement in the German program "Active in Old Age". Author draws attention to create a space in which old and young get a chance to common engaging. Senior Activity is important and certainly provides a remedy against social exclusion. Experiences show that the best way for anti-aging is to stay active and to nurture social contacts.

Wprowadzenie

Podjęmowanie aktywności w różnych grupach, na rzecz lokalnych społeczności jest nieodzowne, ponieważ jest jednym z podstawowych czynników prowadzących do zaistnienia zmian społecznych. Jednocześnie aktywność społeczna jest też niezbędna dla tworzenia stabilnych struktur demokratycznych. Z tego powodu warto przyrzeć się jaki obraz aktywności społecznej zaobserwować można w Polsce? Na poziom aktywności i zaangażowania poszczególnych osób i grup wpływ mają rozliczne bodźce. Obserwując partycypację obywateli w innych krajach, chociażby Unii Europejskiej, dostrzegalne są wyraźne różnice. Poziom aktywności w dużej mierze związany jest z wiekiem, stanem zdrowia, stopniem wykształcenia, poziomem aktywności zawodowej, miejscem zamieszkania czy też dochodami.

Z biegiem czasu coraz liczniejszą i coraz bardziej liczącą się grupę społeczną stanowią osoby starsze. Wyraźnie zmienia się ich rola społeczna, sytuacja życiowa, a nawet stan zdrowia, co ma wpływ na wydłużenie się życia. Dzisiejsi seniorzy odbiegają od stereotypowego obrazu babci czy dziadka, pozostając w miarę upływu lat w dalszym ciągu aktywnymi. Nie tylko dla samych osób starszych, ale dla całego społeczeństwa ta „nowa forma starzenia się/bycia aktywnym” obfituje w różne możliwości. Też ważnym wyzwaniem współczesnych czasów wynikającym właśnie ze starzenia się polskiego społeczeństwa jest wzmacnianie pozycji seniorów.

W celu uniknięcia niejasności warto na początku rozważań sprecyzować używany w artykule termin: *aktywność społeczną*, którą rozumieć tu będę jako „czynny, świadomy udział jednostki w życiu społeczeństwa, przeważnie nakierowany na realizację konkretnego celu; jak również podejmowanie działań mających na celu nawiązanie kontaktów z innymi jednostkami lub grupą społeczną” (Olechnicki, Załęcki 1997, s. 16). Zacytowana tu definicja uwzględnia trzy ważne aspekty: intencjonalność, celowość oraz korporacyjność aktywności społecznej.

Ze względu na rolę jaką odgrywa aktywność w kształtowaniu bytu społecznego warto przyrzeć się jej bliżej i zastanowić, w jakim sposób prezentuje się ona w szybko zmieniającej się dziś rzeczywistości oraz czy istnieje konieczność/możliwość zachęcania do czynnego udziału w życiu społeczeństwa.

Czy seniorzy są gotowi do działań społecznych?

Liczba osób, które działają społecznie stale maleje. Na tle innych państw należących do Unii Europejskiej wynik Polski jest słaby. Socjolog Tadeusz Popławski, zwraca uwagę, że do tej pory grupą najbardziej udzielającą się w pomaganiu innym byli młodzi. A kryzys, który wywarł ważny wpływ na życie społeczne w ludzi młodych uderzył najmocniej. Dziś skupiają się oni najczęściej na własnych problemach, a ich głównym zmartwieniem jest to, jak zdobyć dobrą pracę, utrzymać ją i zarobić na życie. W związku z tym to właśnie w seniorach upatruje się obecnie tych, którzy mogliby bardziej zaangażować się na rzecz innych osób. W Europie Zachodniej tak się dzieje, jednak w Polsce jest inaczej; w naszym kraju ludzie starsi są zamknięci w swoich domach i „uwiązani” przed telewizorem. Być może chcieliby działać, ale nie bardzo wiedzą jak, poprzez to olbrzymi potencjał populacji starszych po prostu się marnuje. Zaangażowanie społeczne polskich seniorów jest dwu-, trzykrotnie mniejsze niż w krajach Europy Zachodniej i zwykle ogranicza się do najbliższej rodziny¹.

Dane te potwierdzają analizy przeprowadzone na zlecenie Komisji Europejskiej w 27 krajach Unii na temat aktywności społecznej². Ich celem było dostarczenie informacji dotyczących zaangażowania obywatelskiego w poszczególnych krajach. Wyniki pozwalają stwierdzić, że blisko 94 miliony dorosłych zaliczyć można do grupy osób aktywnych, stanowi to prawie 23% Europejczyków powyżej 15 roku życia. Pomiędzy krajami członkowskimi pojawiają się wyraźne różnice w stosunku do podejmowanej aktywności. Podczas, gdy w niektórych krajach zaangażowanie ma bogate tradycje, w innych zaczyna dopiero odgrywać znaczącą rolę. Bardzo wysoki poziom aktywności prezentuje: Holandia, Austria, Szwecja, Anglia, gdzie ponad 40% dorosłych jest zaangażowanych społecznie. Wysoki poziom aktywności to takie kraje jak: Dania, Niemcy, Finlandia, Luksemburg 30-39%, średni: Estonia, Francja, Łotwa 20-29%, relatywnie niski: Belgia, Irlandia, Malta, Polska, Portugalia, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Hiszpania, Czechy, Cypr 10-19% i niski: Bułgaria, Grecja, Włochy, Litwa mniej niż 10%.

Ponieważ w przeprowadzanych badaniach w poszczególnych krajach stosowano odmienną metodologię, trudno te wyniki statystycznie porównywać, niemniej jednak badania te pozwalają na rozeznanie, jak prezentują się krajowe analizy i raporty na temat aktywności. Ogólnie rzecz biorąc zauważyć można w Unii Europejskiej w ciągu ostatnich dziesięciu lat ogólny wzrost liczby osób aktywnych. O takim stanie rzeczy decydują różne czynniki m.in.: zwiększająca się świadomość kwestii społecznych i środowiskowych, powstające coraz częściej organizacje wolontariackie oraz promowanie w wielu krajach formy pracy ochotniczej, wzrost liczby osób angażujących się krótkoterminowo w ramach określonych projektów oraz zwiększająca się liczbę aktywnych osób starszych (m.in.: Belgia, Finlandia, Austria, Rumunia, Słowenia, Hiszpania, Szwecja).

Biorąc pod uwagę wskaźnik wieku zauważyć można, że w krajach Unii Europejskiej najczęściej aktywność dużą wykazują osoby pomiędzy 30-50 rokiem życia.

¹ *Raport o kapitale intelektualnym Polski*. Warszawa 2008, s. 127.

² *Volunteering in the European Union*, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency, Directorate General Education and Culture, Brussels 2010, http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1020_en.pdf z dn. 8.06.2010.

Tab 1. Tendencje w ramach aktywności w UE w ostatniej dekadzie

Trend	W okresie przed kryzysem gospodarczym
Wzrost	Belgia, Dania, Francja, Grecja, Włochy, Luksemburg, Austria, Polska, Hiszpania, Czechy
Niewielki wzrost	Niemcy, Estonia, Finlandia, Rumunia, Słowenia, Węgry
Stabilny/zmienny	Bułgaria, Irlandia, Łotwa, Litwa, Malta, Holandia, Szwecja
Spadek	Słowacja
Niejasne/brakporównywalnych informacji	Portugalia, Zjednoczone Królestwo, Cypr

Źródło: Volunteering in the European Union, Raporty krajowe

Z badań opinii publicznej w Polsce wynika, że swój czas wolny na działalność społeczną w organizacjach obywatelskich, takich jak: stowarzyszenia, fundacje, związki, samorządy, partie, kluby, komitety, ruchy itp. poświęcał w 2009 roku co dziewiąty dorosły Polak (11%, o 2 pkt więcej niż w 2007)³. Warto podkreślić, iż chodziło o aktywny udział, a nie tylko samą przynależność do organizacji. W sumie społecznicy stanowili w minionym roku ponad 1/3 ogółu dorosłych obywateli to znaczy, że 36%, 64% Polaków nadal jednak pozostawała niezaangażowana. Minimalne zaangażowanie w działalność organizacji obywatelskich dotyczyło najczęściej respondentów w wieku powyżej 64 lat (76%).

Natomiast zazwyczaj w opinii młodych ludzi, właśnie seniorzy dysponują dużą ilością wolnego czasu, w którym mogą robić to, o czym zawsze marzyli. Z deklaracji uzyskanych w roku 2009, wynika, że prawie 1/3 osób przed 60-tym rokiem życia (29%) zamierza pracować zarobkowo po osiągnięciu wieku emerytalnego⁴. Dodatkowo mają oni nadzieję, iż pozostały czas spędzą m.in. na słuchaniu muzyki (93%), czytaniu książek (89%) i oglądaniu telewizji (87%) lub opiece nad wnukami (83%). Zdecydowanie rzadziej marzy im się praca społeczna (46%). Z przeprowadzonych badań jasno wynika, że aktywność społeczna nie cieszy się powodzeniem osób starszych, a już na pewno nie tych, które w ogóle nie pracują zarobkowo. Spośród nich jedynie 4% zadeklarowało samą przynależność do jakiejś organizacji, a 6% – zarówno przynależność, jak i działalność w niej. Taki sposób spędzania wolnego czasu świadczy o wycofaniu społecznym osób starszych, co może mieć również wpływ na stan ich zdrowia.

Badania aktywności społecznej w wybranych krajach

Aktywność społeczna świadczy o dobrej kondycji społeczeństwa obywatelskiego, dlatego też zagadnienie to odgrywa dużą rolę. Badania dotyczące zaangażowania prowadzone są w wielu krajach; postaram się przedstawić tutaj krótki ich przegląd.

³ Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich 1998-2010. CBOS, Warszawa BS/16/2010.

⁴ Obraz typowego Polaka w starszym wieku. CBOS, Warszawa BS/2/2010.

N i e m c y

Wiedza na temat społecznego zaangażowania w ciągu ostatnich 15 lat uległa poprawieniu, a liczba naukowych opracowań znacznie wzrosła⁵. W Niemczech można wyróżnić trzy fazy w badaniach dotyczących zagadnień aktywności społecznej:

1 faza rozpoczyna się w okresie, w którym wzrosło znaczenie kwestii związanych ze społeczeństwem obywatelskim 1980/1990, a kończy się w roku 1999, kiedy to przeprowadzono pierwsze Freiwilligensurvey. 2 faza trwa do roku 2004, (drugie badanie Freiwilligensurvey); obecnie trwa zaś 3 faza.

W pierwszej fazie badania związane były z wzrostem znaczenia nowych ale jednocześnie też istniejących już koncepcji społeczeństwa obywatelskiego. W centrum zainteresowań znalazło się polityczne rozumienie społeczeństwa obywatelskiego i jego zaangażowania. W tej fazie zwrócono również uwagę na fakt, iż tradycyjnie używane dotychczas w społeczeństwie określenie „Ehrenamt” przestało odpowiadać rzeczywistości w wyniku zmian, które nastąpiły w ludzkich zachowaniach. Wówczas też zauważono znaczny wzrost aktywności w ramach organizacji pozarządowych oraz inicjatyw w obszarze środowiska lokalnego, szybko przełożyło się to na większe zainteresowanie badaniami trzeciego sektora. Badania rozpoczęto w 1999 roku międzynarodowym projektem porównawczym – John Hopkins Comparative Nonprofit Sector Projekt (CNP).

Druga faza to okres, kiedy wyniki badań znalazły wyraz w nowo tworzonych koncepcjach. Reorientacja badań znalazła odzwierciedlenie w wielu pracach zbiorowych (tamże). Charakterystycznym wynikiem prowadzonych przez Komisję Enquete dyskusji „Przyszłość społecznego zaangażowania” (1999-2002) stało się zaistnienie nowego terminu na określenie obywatelskiego zaangażowania. Pojęcie to zostało zdefiniowane przy użyciu całego szeregu kryteriów (odniesienie do dobra powszechnego, dobrowolności, nieodpłatności, jawności), dzięki temu „zaangażowanie” otrzymało nowe ramy społeczno-teoretyczne.

W trzeciej fazie badań aktywności społecznej, która rozpoczęła się około roku 2004 kontynuowana była myśl szerszego spojrzenia na problematykę zaangażowania. Obecnie poświęca się więcej miejsca tematom, które do tej pory pozostawały na marginesie a mianowicie: migrantom, fundacjom, seniorom, wolontariatowi.

Badania prowadzone są w Niemczech często przez uniwersytety np. przez *Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung* (Zze) we Freiburgu, *Centrum für soziale Investitionen und Innovationen* (CSI) w Heidelbergu, *Zentrum für Non profit-Management* (npm) w Monastyrze, *Forschungsstelle bürgerschaftliches Engagement und Sozialkapital* Uniwersytet Konstancja, *Forschungszentrum für Bürgerschaftliches Engagement* na Uniwersytecie Humboldta w Berlinie.

A u s t r i a

Badania aktywności społecznej w Austrii koncentrują się na trzecim sektorze i na badaniu organizacji społeczeństwa obywatelskiego, badania te są silnie powiązane z urzędowymi statystykami i zaangażowaniem na poziomie indywidualnym (tamże). Ważnymi instytucjami badawczymi w tym obszarze są: Instytut Interdyscyplinarnych Studiów

⁵ *Monitor Engagement. Ausgabe Nr1 Nationaler und internationaler Stand der ngegementforschung*. BMFSFJ, Berlin 2009, s. 9.

Nonprofit (NPO-Institut) i Instytut Polityki Społecznej, oba działają w ramach wiedeńskiego Uniwersytetu Ekonomicznego. W czerwcu 2009 roku ukazał się „1. Raport – zaangażowanie społeczne w Austrii”, znaleźć można tam między innymi informacje na temat: struktur w ramach sektora pracy wolontariackiej, związków pomiędzy sektorem pracy ochotniczej a pracą zawodową, społeczne zaangażowanie w dyskursie międzynarodowym, dane na temat zaangażowania społecznego młodzieży, migrantów, kobiet oraz mężczyzn. Co ciekawe, biorąc pod uwagę dalszy rozwój zaangażowania w austriackim Raporcie formułuje się wniosek, iż w przyszłości oczekiwana jest raczej jakościowa zmiana, aniżeli ilościowy przerost aktywnych osób w społeczeństwie.

Szwajcaria

Pomiary aktywności społecznej w Szwajcarii dotyczą w głównej mierze następujących obszarów: zaangażowania w trzecim sektorze i badania organizacji, zaangażowania przedsiębiorstw, badania partycypacji i kapitału społecznego. Badania prowadzone są przez Szwajcarskie Stowarzyszenie w Zurychu (SGG) i powołaną w 2002 roku Komisję Badań Wolontariatu (FKK)⁶. W szwajcarskich analizach podstawowe miejsce zajmuje termin praca ochotnicza (*Freiwilligenarbeit*), charakteryzujący się: dobrowolnością, i nieodpłatnością. Centralne miejsce w badaniach w Szwajcarii zajmuje „Monitor pracy ochotniczej w Szwajcarii” (Stadelmann-Steffen, Freitag, Bühlmann 2007). Monitor ten nie dostarcza bazowych informacji dotyczących aktywności społecznej a stanowi jedynie uzupełnienie modułu „Bezpłatna praca” badającego potencjał pracowniczy. Porównanie pomiędzy rokiem 1997 a 2007 pokazuje spadek aktywności społecznej w szwajcarskim społeczeństwie: formalne zaangażowanie zmniejszyło się w tym okresie z 27% do 24%, a nieformalne spadło z 23% do 21% (tamże). Zaangażowanie formalne związane jest z aktywnością w organizacjach i instytucjach, zaś nieformalne wynika z własnej inicjatywy i ma miejsce poza instytucjami związane jest często np. pomocą sąsiedzką. Warto dodać, iż istnieją tu wyraźne różnice biorąc pod uwagę regiony językowe i kantony.

Francja

We Francji badania aktywności związane są z: trzecim sektorem i organizacjami społecznymi, ekonomią społeczną, formami partycypacji w demokracji oraz kapitałem społecznym (tamże). Wiele różnych instytucji podejmuje badania między innymi Urząd Statystyczny Francji (CEMS), *Centre d'études des mouvements sociaux* (CEMS), *Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie*, *Institut de recherche et d'information sur le volontariat* (IRV), Organizację „*France Bénévolat*”. We Francji istotną formę organizacyjną dla osób, które są aktywne stanowią stowarzyszenia, które pozwalają na wyrażanie swojego zaangażowania i właśnie na istocie stowarzyszeń skupiona jest szczególna uwaga badawcza zarówno w perspektywie politycznej jak i naukowej. Od 2002 roku regularnie odbywają się też obrady konferencyjne dotyczące rozwoju życia stowarzyszeniowego. Różne badania traktujące o stowarzyszeniach wskazują na uporządkowane pole badań, w którym pytania dotyczące zaangażowania są mocno zintegrowane. Znacznie mniej miejsca poświęca się w badaniach fundacjom skupiającym się

⁶ Tamże, s. 19.

na kształtowaniu kultury filantropii. Koncepcja ekonomii społecznej pokrywa się we Francji z trzecim sektorem, zaś o demokratycznych formach partycypacji informuje „Baromètre de la citoyenneté” 2004.

H o l a n d i a

Holenderskie badania charakteryzują się: szerokim zakresem znaczeniowym pojęcia zaangażowanie, wyraźnymi powiązaniem z badaniami kapitału społecznego, analizą nieformalnych działań⁷. Wśród głównych instytucji badawczych wymienić należy *Sozial and Cultural Planing Office of the Netherlands* (SCP) i należące do niego Instytuty *Social Research* oraz Uniwersytet Tilburg od lat zajmujący się analizą społeczeństwa obywatelskiego. Istotne pole badawcze stanowi obszar dotyczący prognozy, wyróżnia się tutaj studium „*Volunteering up to 2015: A Forward Study*”. Zawiera ono wyniki różnych analiz np. *European Value Studies* i *Time Use Survey* i na tej podstawie prognozuje trendy aktywności społecznej do roku 2015. Udział osób aktywnych w Holandii plasuje się na poziomie 25-30% społeczeństwa (2006).

W i e l k a B r y t a n i a

W Wielkiej Brytanii rozumienie terminu zaangażowanie i społeczeństwo obywatelskie implikuje obszar badawczy. Przede wszystkim poruszana jest tematyka: stosunku pomiędzy trzecim sektorem a państwem, kapitału społecznego, *citizenship*, ewaluacji, mierzenia jakości aktywności (tamże). Charakterystyczne dla brytyjskich badań w porównaniu z innymi krajami europejskimi jest pełnienie roli prekursora w poszukiwaniu odpowiedzi na wiele pytań. Ważne impulsy dla aktywności społecznej płyną z *Office of the Third Sector* (OTS) i *Third Sector Research Centre* Uniwersytetu w Birmingham, centrum to stanowi wiodącą instytucję badającą zaangażowanie społeczne w Wielkiej Brytanii. Szereg istotnych danych o wielkości i dynamice inicjatyw i organizacji społecznych oferuje pojawiający się corocznie „*UK Civil Society Almanac*” przygotowany przez *National Council for Voluntary Organisations* (NCVO).

S z w e c j a i N o r w e g i a

Badania w Szwecji i Norwegii naznaczone są skandynawską tradycją związaną z ruchami społecznymi (rolników, rybaków, robotników, grup religijnych, ruchów abstenenckich, akcjonariuszy) (tamże). W badaniach aktywności omawia się rolę instytucji obywatelskich w czterech wymiarach: 1. jako szkołę demokracji, 2. jako głos grup interesu oraz zmarginalizowanych, 3. jako znaczenie usług pełnionych przez instytucje obywatelskie, 4. mobilizujące znaczenie zasobów, którymi dysponują instytucje. Badania w obu krajach koncentrują się głównie na dwóch ostatnich wymiarach, co ma na celu zwrócenie uwagi na zmieniające się stosunki między państwem a społeczeństwem (alternatywą dla państwa opiekuńczego). Coraz mocniej w badaniach uwidacznia się również funkcja, jaką pełnią organizacje społeczne w mobilizowaniu zasobów ludzkich.

⁷ Tamże, s. 25.

Powyżej przytoczone informacje wyraźnie pokazują, że badania dotyczące aktywności społecznej przeprowadzane są przez liczne instytucje i koncentrują się na różnych obszarach. W wiedzy tej nadal występują jednak wyraźne deficyty, a podstawom brakuje dostatecznego teoretyczno-empirycznego ugruntowania. Brak ogólnie przyjętych definicji określających pojęcia utrudnia prowadzenie działań badawczych. Niejednolite rozumienie terminów i kryteria w określaniu struktur w różnych krajach utrudniają prowadzenie badań porównawczych.

Szanse i perspektywy osób starszych

Sytuacja polskich seniorów w porównaniu z zachodnimi rówieśnikami jest wyraźnie odmienna. Podczas gdy w innych państwach już od lat stwarza się warunki do aktywnego stylu życia dla osób starszych, w Polsce kwestiom tym nie towarzyszyło dotychczas znaczące zainteresowanie. Obecnie jednak, gdy struktura demograficzna ulega zmianie i populacja szybciej się starzeje, a intensywność tego procesu nadal będzie wzrastała, warto przyrzeć się bliżej wypracowaniu nowych aktywnych form społecznego współżycia w społeczeństwie.

W wielu obszarach codzienność stała się dla seniorów łatwiejsza, mimo, że życie stało się pospieszne i nerwowe. Współcześni seniorzy są jednak zdrowsi, lepiej wykształceni, materialnie lepiej usytuowani i posiadają możliwości, aby aktywnie żyć. Niestety starość często jednak pojmowana jest jako etap życia, który wiąże się z izolacją od „młodej” reszty społeczeństwa.

Jednakowoż obraz polskich seniorów ulega w ostatnich latach licznym przeobrażeniom. Coraz częściej dostrzegane są działania, których celem jest stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa osób starszych w życiu publicznym, wzmocnienie ich pozycji oraz zwiększanie ich samodzielności i podmiotowości. Nawet jeśli ktoś kończy pracę zawodową osiągając wiek emerytalny, nie oznacza to, że nagle zwolniony jest ze wszelkich obowiązków. Wielu seniorów podejmuje funkcje opiekuńcze i wspiera swoje dzieci, bądź też wnuki, inni zaczynają realizować swoje marzenia i hobby. W celu poprawy funkcjonowania seniora w społeczności lokalnej wykorzystuje się dziś zasoby instytucjonalne i organizacyjne. Pomoc ta ma mobilizować do samoorganizacji i podejmowania inicjatyw oddolnych, budować sieci współpracy i podtrzymać umiejętności uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej poprzez pełnienie w nich ról społecznych.

Jednym z podstawowych warunków rozwoju jednostkowego i zbiorowego jest edukacja permanentna. Pojawia się tutaj pytanie, czy odgrywa ona znaczącą rolę także w życiu polskich seniorów? Chęć do podejmowania edukacji w wieku późnej dorosłości jest widoczny, związane jest to z otwartością na nowe drogi prowadzące do osobistego rozwoju i pozwala na kreowanie pozytywnej starości. Możliwości jakie tutaj się pojawiają są różnorodne, poczynając od powszechnie znanych Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora, poprzez pracę wolontariacką w kraju i za granicą, aż po zdobywanie wiedzy w procesie samokształcenia. Wielu seniorów z jednej strony bierze udział w oferowanych zajęciach, z drugiej sami inicjuje różne formy edukacji nieformalnej. Nie sposób jednak przecenić liczby organizacji edukacyjnych i wydaje się, że dostęp do edukacji powinien zostać rozszerzony i skoncentrowany na przydatności nauczanych treści. Istotne jest także, aby instytucje i organizacje stwarzały możliwości większego zaangażowania się senio-

rów w tworzenie i współdecydowanie, co mogłoby przyczynić się do wzrostu odpowiedzialności starszych osób w społeczeństwie. Dlatego też należy tworzyć przestrzenie, gdzie starsi wraz z młodymi otrzymają szansę na wspólne angażowanie się.

Takie działania wspierające seniorów realizowane są w Niemczech w ramach programu „Aktywni w starości” (*Aktiv im Alter*) Federalnego Ministerstwa do Spraw Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży (*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*)⁸. Adresatami tego programu są wspólnoty samorządowe, w nich bowiem rozwija się jednostka oraz jej współzycie z innymi pokoleniami w kontekście kulturowym. Cel, który przyświeca programowi związany jest ze stworzeniem i umocnieniem nowego pozytywnego wizerunku społeczeństwa osób starszych. W dłuższej perspektywie ma natomiast przyczynić się do wzmacniania indywidualnego zaangażowania i dalszego rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. W roku 2008 kiedy rozpoczęto program zaproszono do niego 50 wspólnot, rok później do programu zaproszono kolejnych 100 wspólnot. W modelowym programie „Aktywni w starości” zostało zainicjowane powstanie sieci lokalnych partnerów, dzięki temu projekty realizowane przez seniorów prezentowane są na szerszym forum docierając do opinii publicznej, a to w konsekwencji pokazuje, że osoby starsze angażują się na rzecz swojego środowiska lokalnego.

W ramach programu podpisane zostało memorandum, które wyraźnie zarysowuje wytyczne i stwarza perspektywy społecznego i politycznego działania. W memorandum dostrzegalnych jest sześć następujących kontekstów:

- infrastruktura dla aktywnej starości,
- partycypacja polityczna,
- mieszkanie i otoczenie,
- kształcenie i kultura,
- sąsiedztwo i usługi,
- sport, zdrowie oraz prewencja (tamże, s. 10-11).

Starszym osobom łatwiej jest się społecznie angażować, jeżeli są w stanie znaleźć w swoim otoczeniu warunki pozwalające na taką aktywność, dotyczy to zaspokojenia i realizacji potrzeb dnia codziennego oraz szans na mobilność. W tych kwestiach ważną rolę odgrywają w Niemczech „Biura Seniorów”, Biura pośrednictwa wolontariatu (*Freiwilligenagenturen*) oraz Grupy Wsparcia dla osób starszych. Drugi aspekt związany jest z mieszkaniem; starsi chętnie przebywają w znanym dla siebie otoczeniu, ważne jest więc takie przygotowanie pozbawionego barier mieszkania, które pozwoli na normalne funkcjonowanie w przyjaznej atmosferze. Reprezentanci seniorów mogą też mieć istotny wkład w obszarze polityki, mogą oni zaistnieć na tym polu nie tylko jako przedstawiciele swojej grupy wiekowej, lecz jako wyraziciele interesów innych generacji. Kolejną ważną kwestią jest całonocne uczenie się, które stanowi warunek wstępny zakończonego powodzeniem uczestnictwa w życiu społecznym. Wobec tego także oferty kształcenia we wspólnotach samorządowych powinny odpowiadać na potrzeby i zainteresowania seniorów. Różne formy i podmioty kultury odgrywają przy tym znaczącą rolę. Nie bez znaczenia pozostaje także zapewnienie pomocy i opieki dla osób potrzebujących, a to funkcjonuje najlepiej w społecznościach, gdzie tworzy się lokalne sieci zależności, w skład których wchodzi zarówno sąsiedzi jak i przedstawiciele profesjonalnych usług np. medycznych. Ostatnią, ale równie ważną kwestią jest zdrowie, które umożliwia aktywny udział w życiu

⁸ *Mitgestalten und Mitentscheiden. Das Programm "Aktiv im Alter"*, BMFSFJ, Berlin 2009.

społeczności lokalnej. Z tej przyczyny sport i różnego rodzaju propozycje związane z ruchem powinny odpowiadać na potrzeby starszych osób.

Program „Aktywni w starości” rozpoczyna się we wspólnotach samorządowych od postawienia pytań w celu ustalenia potrzeb w stosunku do instytucji oraz usług skierowanych do osób starszych. Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że najważniejsze dla seniorów okazuje się: stworzenie możliwości spotkań i wspólnego spędzania wolnego czasu, zbudowanie platformy informacyjnej, utworzenie nowych możliwości mieszkania na starość z infrastrukturą pozbawioną barier, pozyskanie chętnych do wspólnych projektów w ramach działań lokalnych, wsparcie w nawiązaniu kontaktów z lokalnymi instytucjami. Realizacja tych zadań pozwala na aktywne uczestnictwo osób starszych w działaniach środowisk lokalnych. Wyniki projektu wskazują również, iż w wielu miejscach praca społeczna utożsamiana jest z zaangażowaniem w stowarzyszeniach społecznych, które kształtują lokalną kulturę zaangażowania.

Podsumowując wyniki programu można zauważyć, że jak do tej pory był on bardzo efektywny. We wspieranych wspólnotach samorządowych powstało wiele Zespołów podejmujących ważne decyzje (Gremia), grup projektowych zajmujących się specjalnymi tematami takimi jak: jak mieszkać na starość, stworzenie linii autobusowych w celu wzmocnienia mobilności lub propozycje spędzania wolnego czasu. Widać więc wyraźnie, że fakt umożliwienia brania czynnego udziału seniorom w przedsięwzięciach w środowisku lokalnym przynosi rezultaty korzystne z jednej strony dla samych seniorów, z drugiej zaś dla całej wspólnoty. Dzięki temu aktywność staje się czynnikiem społecznego rozwoju wspólnot samorządowych, wspierając istotne wartości społeczne, pozwalając na dalsze kształcenie, jak również własną samorealizację.

Podsumowanie

Reasumując całość rozważań ujętych powyżej, pragnę zwrócić uwagę na potencjał tkwiący w osobach starszych, który możnaby spożytkować zarówno dla dobra samych seniorów, jak i dla całego społeczeństwa. Niestety wartość tych zasobów zbyt często nie jest właściwie postrzegana zarówno przez rząd, jak i przez trzeci sektor. Aktywność seniorów z pewnością stanowi remedium przeciw wykluczeniu społecznemu. Oczywiście jest, że część osób przybywa w stanie wykluczenia dlatego, że taka jest ich wola i taki styl życia im najbardziej odpowiada. Niemniej jednak istnieje też grupa osób, która zostaje wykluczona ponieważ posiada pewne cechy, które sprawiają, iż dla większości społeczeństwa nie przedstawiają oni żadnej wartości, są więc zbędni w sensie społecznym. Wydaje się jednak, że starość sama w sobie nie może stać się czynnikiem wykluczenia społecznego.

Najlepszym sposobem na *Anti-Aging* jest pozostawanie aktywnym i pielęgnowanie społecznych kontaktów. Wyniki niemieckiego programu „Aktywni w starości” świadczą o tym, że w krótkim czasie wzbudził on w grupie seniorów pozytywny rezonans. Można więc wnioskować, że motywacja jako stan gotowości do podjęcia aktywnej roli w społeczeństwie to oferta na którą seniorzy oczekują. Aby proces motywacyjny zadziałał, ważne jest z pewnością pokazanie, że cel jest potrzebny i przede wszystkim osiągalny wówczas łatwiej o wykreowanie chęci zrobienia czegoś.

Seniorzy chętnie podejmują działania w swoich wspólnotach, jeśli zostają do współpracy zaproszeni, kiedy ich poglądy i opinie są uznane za ważne, wysłuchane i brane pod uwagę, gdy decyzje dotyczące osób starszych podejmowane są w konsultacjach z nimi. Dzięki temu stwarza się im szanse na działania w miejscu zamieszkania i pełne uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej. Można mieć nadzieję, że taki trend coraz częściej zacznie się pojawiać w środowiskach lokalnych i stanie się trwałym elementem polityki wobec osób starszych.

Literatura:

Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich 1998-2010, CBOS, Warszawa BS/16/2010

Mitgestalten und Mitentscheiden. Das Programm „Aktiv im Alter“, 2009, BMFSFJ, Berlin.

Monitor Engagement. Ausgabe Nr 1 Nationaler und internationaler Stand der Engagementforschung, 2009, BMFSFJ, Berlin.

Obraz typowego Polaka w starszym wieku, CBOS, Warszawa BS/2/2010

Olechnicki K., Załęcki P., 1997, *Słownik socjologiczny*, Toruń.

Raport o kapitale intelektualnym Polski, 2008, Warszawa.

Stadelmann-Steffen I., M. Freitag, M. Bühlmann, 2007, *Freiwilligenmonitor Schweiz*, Zürich.

Netografia:

Volunteering in the European Union, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency. Directorate General Education and Culture, Brussels 2010, stan z 06.02.2011.

http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1020_en.pdf, stan z dnia 28.06.2010.

***Nordic Walking* jako forma rekreacji ruchowej seniorów**

Słowa kluczowe:

czas wolny seniorów, aktywność fizyczna, rekreacja ruchowa, formy rekreacji ruchowej, Nordic Walking.

Key words:

seniors' leisure time, physical activity, movement recreation, forms of movement recreation, Nordic Walking.

Streszczenie:

Aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników decydujących o zdrowiu człowieka. W prezentowanym artykule autorki podkreślają znaczenie aktywności fizycznej w okresie późnej dorosłości. Każdy rodzaj aktywności fizycznej, przystosowany do indywidualnych możliwości człowieka starszego, pozytywnie wpływa na jego kondycję psychofizyczną. Tymczasem uczestnictwo Polaków po 60. r. ż. w rekreacji ruchowej jest znikome. Większość seniorów spędza swój wolny czas biernie i monotonnie. Celem artykułu jest ukazanie marszu nordyckiego jako atrakcyjnej formy rekreacji ruchowej odpowiadającej potrzebom seniorów. Przytoczone w tekście wypowiedzi seniorów uprawiających *Nordic Walking* pozwalają spojrzeć na omawianą formę aktywności z perspektywy uczestnika. Jak się okazuje, dla seniorów marsz nordycki wiąże się nie tylko z korzyściami zdrowotnymi, ale i z przyjemnością.

Summary:

Physical activity constitutes one of the most important factors determining human health. In the presented article the author-esses emphasize the meaning of physical movement in late adulthood period. Every kind of physical activity adapted to older man's individual possibilities would make improvements to his psycho-physical condition. However most people aged over 60 years in Poland do not participate in movement recreation at all. As it turns out they spend their leisure time passively and monotonously. The aim of the article is to present Nordic Walking as an attractive form of movement recreation appropriate for sen-

iors. Opinions quoted in the text formulated by seniors going in for Nordic Walking enable reader to see discussed type of activity from participant's point of view. As it turned out, for seniors Nordic Walking combines not only with health benefits, but also with pleasure.

Ilość i sposób wykorzystania czasu wolnego to podstawowe czynniki określające jakość życia człowieka (Denek, 1996, s. 192). Szczególnego znaczenia nabierają w okresie późnej dorosłości, kiedy zakończenie pracy zawodowej i przejście na emeryturę zmienia status czasu wolnego z towaru deficytowego na taki, którego jednostka nagle zaczyna mieć w nadmiarze.

Duża ilość wolnego czasu może (i powinna!) być źródłem zadowolenia. Często jednak jest powodem niepokojów i stresów, przedmiotem niechęci. Dzieje się tak, gdy do codziennego życia, zazwyczaj na skutek beczynności, wkrada się nuda i monotonia (Czerepaniak-Walczak, 2007, s. 323). Aby zapobiec tym niepożądanym zjawiskom, człowiek powinien umiejętnie zarządzać swoim wolnym czasem, posiadać zdolność jego twórczego zagospodarowywania na co dzień. Jak pisze Małgorzata Halicka, „zwykła codzienność wpływa nie tylko na samopoczucie psychiczne, ale także na stan somatyczny człowieka starego i jego chęć do życia. W zależności od tego, czy jest to codzienność aktywna, czy też monotonna bądź bierna, odczucia towarzyszące codzienności będą odpowiednio zróżnicowane” (Halicka, s. 297).

Zgodnie z definicją Aleksandra Kamińskiego, „czas wolny jest to ta część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (...), ani przez stałe obowiązki domowe (...) i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści” (za: Czerepaniak-Walczak, s. 307). Funkcjonalne ujęcie czasu wolnego pozwala uzupełnić przytoczoną definicję o stwierdzenie, iż służy on „doskonaleniu osobowości oraz przywracaniu i utrzymywaniu równowagi psychofizycznej w organizmie człowieka” (tamże, s. 307).

Czas wolny jest dobrem, którego głównym atrybutem jest dobrowolność treści i form zachowań. Nie ma w nim miejsca na przymus. Dlatego wszelkie czynności, które człowiek podejmuje w czasie wolnym z założenia nie mogą być przyczyną negatywnych emocji czy złego samopoczucia. Powinny natomiast dostarczać przyjemności i satysfakcji. Do zaistnienia takiego stanu rzeczy konieczne jest posiadanie przez jednostkę określonych „kompetencji wolnoczasowych”. Bez nich wykorzystanie w pełni potencjału, który niesie ze sobą czas wolny nie będzie możliwe.

Zgodnie ze stwierdzeniem Wiesława Siwińskiego, wartość czasu wolnego „mierzy się treścią, jaką potrafi mu w zindywidualizowany sposób nadać każdy człowiek” (Siwiński, 2000, s. 48). Owo „nadawanie treści” nie jest jednak procesem łatwym. Pozytecznego i racjonalnego wykorzystania czasu wolnego nie da się nauczyć z dnia na dzień. Na to, w jaki sposób człowiek organizuje swój czas wolny i czym go wypełnia wpływa szereg czynników. W przypadku osób starszych są to m.in. ukształtowane na przestrzeni całego dotychczasowego życia nawyki, niestety nie zawsze pozytywne. Dlatego też jednym z najistotniejszych kierunków działań w obszarze wychowania do starości jest upo-

wszechnianie wzorców aktywnego spędzania czasu wolnego, a wśród nich – kształtowanie nawyków uprawiania sportu, turystyki, rekreacji. Trend ten znajduje swoje kontinuum w wychowaniu w starości, gdzie przyjmuje postać działalności wychowawczej ukierunkowanej na racjonalne zagospodarowywanie czasu wolnego, ukazywanie osobom starszym możliwości podejmowania aktywności kulturalnej, społecznej, edukacyjnej czy ruchowej (Szarota, Litawa, 2008, ss. 118, 120). Niniejsze opracowanie dotyczy ostatniej z wymienionych sfer aktywności. Celem prezentowanego artykułu jest ukazanie marszu nordyckiego jako atrakcyjnej formy rekreacji ruchowej, idealnej dla seniorów.

Rekreacja ruchowa jako treść czasu wolnego seniorów

Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa, wpisana na stałe w styl życia człowieka, jest warunkiem zachowania dobrej kondycji zdrowotnej i nabiera szczególnego znaczenia w okresie późnej dorosłości, gdyż im człowiek starszy, tym większy wpływ na jakość jego życia ma regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych (Kozdroń, 2004, s. 5). Systematycznie podejmowany wysiłek fizyczny nie tylko przedłuża biologiczną sprawność organizmu, ale również usprawnia społeczne i psychiczne funkcjonowanie jednostki, doprowadzając w ten sposób do zwiększenia obszaru jej zainteresowań i możliwości (Kwilecka, Brożek, 2007, s. 128), co okazuje się równie ważne, bo jak pisze M. Halicka, „w odróżnieniu od osób zadowolonych z życia, niezadowoleni nie mają na ogół żadnego hobby ani ulubionych zajęć” (Halicka, 2006, s. 304). Rekreacja ruchowa to jedyna sfera życia, która pozwala połączyć przyjemność płynącą z realizacji zainteresowań i pasji z licznymi korzyściami zdrowotnymi.

Według definicji, rekreacja to wszelkiego rodzaju działania podejmowane w czasie wolnym związane z regeneracją sił, usuwaniem skutków zmęczenia i restytucją organizmu poprzez możliwość racjonalnego gospodarowania nagromadzonym potencjałem sił fizycznych, psychicznych i twórczych (Kwilecka, Brożek, 2007, s. 11). W ujęciu hierarchicznym rekreacja jest pojęciem wtórnym w stosunku do czasu wolnego, który jest warunkiem koniecznym do jej zaistnienia (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 1999, s. 128). Jako że wszelką aktywność rekreacyjną podejmować można wyłącznie w czasie wolnym, oba pojęcia występują zazwyczaj razem. Nie są jednak synonimami. Jak podają Maria Kwilecka i Zuzanna Brożek, „w znaczeniu logicznym rekreacja oznacza określoną aktywność, mającą na celu zrównoważenie skutków jednostronności wysiłku związanego z zajęciami koniecznymi, związanymi z pracą zawodową, życiem rodzinnym i społecznym” (2007, s. 12).

Rekreacja ruchowa ściśle wiąże się z kulturą, wychowaniem, dbałością o zdrowie, higieną fizyczną i psychiczną, a składają się nań wszelkie czynności i działania podejmowane w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i samodoskonalenia (Siwiński, 2000, s. 44). Celem rekreacji jest zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu, a efektem, w pierwszej kolejności – osiągnięcie satysfakcji i zadowolenia, w perspektywie dalszej – poprawa jakości, a czasem nawet wydłużenie życia (tamże, s. 45).

Rekreacja ruchowa przyjmować może różne formy aktywności, począwszy od ćwiczeń gimnastycznych, czy kondycyjnych w terenie, poprzez gry ruchowe i sportowe, pływanie, narciarstwo, spacer i marsze kondycyjne, na treningach zdrowotnych i ćwiczeniach relaksacyjno-koncentrujących skończywszy. Prace fizyczne traktowane ja-

ko hobby (np. uprawa ogródka działkowego) również zaliczane są do tej kategorii (Siwiński, ss. 43-44).

Według danych GUS z 2008 roku (*Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 roku*, 2009, ss. 24-30), wśród form rekreacji najczęściej wybieranych przez osoby w wieku 60+ na pierwszym miejscu znalazły się „marsze we wszystkich odmianach”. Tę formę aktywności ruchowej wskazało 52,9% seniorów. Na drugim miejscu (39,9%) znalazła się jazda na rowerze. Wśród kobiet w podanej kategorii wiekowej największą popularnością cieszyły się kolejno formy marszowe, jazda na rowerze, gimnastyka. Z kolei w populacji mężczyzn zainteresowanie formami rekreacji ruchowej prezentowało się w następującej kolejności: jazda na rowerze, marsz, pływanie, wędkarstwo.

Należy zaznaczyć, że przytoczone dane dotyczą populacji seniorów regularnie podejmujących aktywność fizyczną, czyli stosunkowo niewielkiego odsetka osób starszych. Zdecydowana większość seniorów w Polsce przyjmuje bowiem bierne postawy w czasie wolnym. Za przykład mogą posłużyć wyniki badań przeprowadzonych w 2005 roku przez Małgorzatę i Jerzego Halickich (2008, s. 52), według których wśród form spędzania czasu wolnego osób w wieku 65 lat i więcej prym wiodzie aktywność medialna. Ponad 95% seniorów czas wolny najchętniej spędza na oglądaniu telewizji bądź słuchaniu radia. Rekreacja i sport są udziałem zaledwie 12,5% respondentów. Nie dziwi więc fakt, że uczestnictwo osób w wieku 60 lat i więcej w rekreacji ruchowej określane jest w Polsce jako sporadyczne, nieregularne i dalekie od ilościowych porównań europejskich (Bicka, Kozdroń, 2003, s. 26).

O wyborze trybu życia na emeryturze decydują niewątpliwie czynniki natury biologicznej (stan zdrowia), psychicznej (potrzeby i zainteresowania), społeczno-demograficznej (wykształcenie), a także gospodarczo-ekonomicznej (sytuacja materialna, dostępność) (Górecka, Wieczorek, 2009, s. 265). Według Ewy Kozdroń, małe zainteresowanie osób starszych rekreacją, brak motywacji oraz potrzeb jej uprawiania, „wynika przede wszystkim z niewiedzy lub niedostatecznej informacji co do prozdrowotnej roli właściwie prowadzonej aktywności ruchowej, a także z braku hedonistycznych doznań, wynikających z samego uczestnictwa w rekreacji ruchowej” (2004, s. 7). Konieczne zatem wydaje się być zintensyfikowanie działań związanych z promocją aktywności ruchowej polskich seniorów, a także zniwelowanie pewnych braków. Zdaniem Autorki w promocji zdrowego stylu życia osób starszych brakuje przede wszystkim właściwie prowadzonej polityki społeczno-zdrowotnej na wszystkich szczeblach zarządzania, efektywnej edukacji zdrowotnej we wszystkich okresach ontogenezy, a także powszechnego dostępu do zajęć z zakresu kultury fizycznej dla osób po 60. roku życia, dostosowanych do ich możliwości zdrowotnych, sprawnościowych czy finansowych (tamże, s. 5).

Nordic Walking w teorii i w praktyce

Nordic Walking jest formą aktywności ruchowej polegającą na marszu z odpowiednio zaprojektowanymi kijkami. Powstał w Finlandii w latach 30. XX w. jako alternatywa dla zimowego treningu biegaczy narciarskich. Na początku lat 80. został zaadaptowany do *fitness* oraz rozwinął się jako forma rekreacyjna, a pod koniec lat 90. pojawił się także w USA i Europie, gdzie szybko znalazł swoich zwolenników (Kocur, Wilk, 2006, s. 10).

Propagowaniem dyscypliny w Polsce zajmuje się m.in. Fundacja „Aktywni” z siedzibą w Warszawie.

Technika marszu nordyckiego, zbliżona do biegu narciarskiego, jest naturalnym schematem chodu, który za pomocą kijków został wzbogacony o pracę górnej części tułowia, obręczy barkowej i kończyn górnych. Dynamiczny chód z kijkami, angażując wszystkie duże grupy mięśni, usprawnia funkcjonowanie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, odciąża stawy i kręgosłup, wzmacnia gorset mięśniowy i pozwala rozwijać poszczególne mięśnie, które na co dzień są zaniedbywane (Pramann, Schaufle, 2007, ss. 32-36). Co więcej, przeniesienie części obciążenia z kręgosłupa i kończyn dolnych pozwala osiągnąć niski poziom zmęczenia przy stosunkowo wysokiej intensywności wysiłku. Na technikę chodu składa się wiele elementów: naprzemienna praca kończyn górnych i dolnych, obszerne ruchy ramion, dynamiczne ruchy tułowia (obwód barkowy porusza się przeciwnie w stosunku do obręczy miednicznej, dzięki czemu uzyskuje się rotację tułowia), otwieranie i zamykanie dłoni, wydłużony krok, który zaczynamy od pięty oraz warunkujące siłę i prędkość – zaakcentowane odbicie z palca dużego stopy (Figurska, Figurski, 2008, ss. 33-39). Rytm chodu powinien być naturalny, ciało rozluźnione, lekko pochylone, a ruchy miękkie. Trening nie wymaga specjalistycznej wiedzy, a nauka prawidłowej techniki nie przysparza większych problemów. Początkowo skoordynowanie wszystkich elementów w całościowy i harmonijny ruch może wydawać się bardzo trudne, stąd ważne, by na tym etapie skorzystać z porad instruktora. Jak podkreśla Międzynarodowe Stowarzyszenie *Nordic Walking* (*International Nordic Walking Association*), osiągnięcie efektywności i pełnego wykorzystania walorów tego sportu uwarunkowane jest opanowaniem prawidłowej techniki, łączącej biomechaniczny chód z elementami charakterystycznymi dla narciarstwa biegowego¹.

Kompleksowy trening, jakim bez wątpienia jest *Nordic Walking*, poprawia siłę mięśni, koordynację nerwowo-mięśniową, podnosi wskaźniki wytrzymałości fizycznej. Systematyczne uprawianie marszu nordyckiego ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, pomaga spalić zbędne kalorie (zwiększony o 20-40% wydatek energetyczny w porównaniu ze „zwykłym” marszem), normalizuje ciśnienie krwi tętniczej, przyspiesza przemianę materii, reguluje gospodarkę lipidową, obniża poziom cukru (Materiały szkoleniowe opracowane przez Fundację „Aktywni”, 2008). Ponadto wzmacnia układ immunologiczny, usprawnia wentylację płuc, wpływa na lepsze dotlenienie, świetnie kształtuje sylwetkę, wspomaga korekcję postawy. Z powodzeniem może być stosowany w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, choroby zwyrodnieniowej stawów czy osteoporozy.

Aby rozpocząć swoją przygodę z *Nordic Walking* należy zaopatrzyć się w podstawowy sprzęt – specjalne kijki, które odpowiednio dobrane pozwalają osiągnąć prawidłową technikę marszu i efektywność treningu. Istotna jest długość kijków. Stosując wzór $-0,66 \times \text{wzrost}$ w centymetrach można w prosty sposób dokonać ich prawidłowego wyboru². W przypadku tzw. kijków teleskopowych długość kija jest regulowana, gdy ćwiczący stoi w pozycji spoczynkowej ze zgiętym do 90° stawem łokciowym. Przy zakupie należy zwrócić uwagę na wyprofilowaną rękojeść wyposażoną w specyficzną rękawiczkę (bez palców), dzięki której kijek przypinany jest do nadgarstka. Zapięcie to istotne jest dla prawidłowej pracy dłoni w fazie odpychania. Bardzo ważna jest również jakość i mate-

¹ INWA, <http://www.bodyinmotion.pl/download/nordicwalking.pdf>, stan z dnia 06. 04. 2010.

² Polska Federacja *Nordic Walking*, <http://www.inwa-poland.pl/index.php?page=nw>, stan z dnia 06. 04. 2010.

riał, z którego wykonany jest trzon – aluminiowy jest cięższy i twardszy, z domieszką włókna węglowego i szklanego jest lżejszy, bardziej elastyczny i wytrzymały. Końcówka kijów ścięta pod odpowiednim kątem (ostra końcówka) powinna być wykonana ze stali hartowanej i dodatkowo posiadać gumowe nakładki tzw. buciki wykorzystywane na twardych nawierzchniach (Figurska, Figurski, 2008, ss. 25-29). Pozostałe akcesoria niezbędne do treningu, czyli sportowy, wygodny strój i obuwie odpowiednie na daną porę roku zazwyczaj każdy ma w swojej garderobie.

Dla początkujących organizuje się zajęcia na krótszym dystansie, w niewielkich grupach (do 10 osób). *Nordic Walking Basic* to podstawowa technika marszu (faza odepchnięcia następuje, gdy dłoń jest na linii bioder), wykorzystywana w początkowym etapie uaktywniania ruchowego. Dla osób chcących zredukować masę ciała wskazany jest bardziej intensywny i dłużej trwający marsz (procesy spalania tkanki tłuszczowej rozpoczynają się po około 30 minutach nieprzerwanego wysiłku). *Nordic Walking Fitness*, stosowany głównie w celu podniesienia wytrzymałości tlenowej i redukcji masy ciała, opiera się o technikę klasyczną (wydłużony krok, otwarcie dłoni i ruchy ramion w większym zakresie). Z kolei osoby wytrenowane, wykazujące dużą sprawność fizyczną, mogą skorzystać z odmiany *Nordic Walking Sport* – marszu połączonego z bieganiem, podskokami, podbieganiem, odbywającego się często w terenie górzystym, zapewniającego trening siłowy oraz wytrzymałościowy (Kocur, Wilk, 2006, s. 11). Wszystkie odmiany marszu nordyckiego stosuje się celem zaspokojenia potrzeb ruchowych, wyrównania deficytów motorycznych, poprawy i utrzymania sprawności fizycznej.

Nordic Walking jest naturalną, w pełni bezpieczną formą ruchu, którą może podejmować każdy (bez względu na wiek, sprawność fizyczną czy zasobność portfela), zawsze (o każdej porze roku, bez względu na pogodę) i wszędzie (w dowolnym terenie). Fenomen omawianej aktywności fizycznej polega na jej prostocie i dostępności – podstawą marszu nordyckiego jest fizjologiczny chód, czyli najczęściej podejmowana w życiu codziennym forma ruchu.

Nordic Walking ma wiele zalet. Wiąże się z ruchem na świeżym powietrzu – otoczenie natury poprawia samopoczucie i jakość treningu. Dostarcza kompleksowego treningu całego ciała – angażuje około 90% mięśni. Charakteryzuje się brakiem ograniczeń związanych z miejscem ćwiczeń – maszerować można wszędzie: w mieście, w lesie, w parku, na plaży, na łące czy w górach. Pozwala zindywidualizować intensywność treningu – długość i rodzaj trasy, a także tempo marszu dobierane są adekwatnie do możliwości ćwiczących. Warto też wspomnieć, że omawianą formę aktywności cechuje brak ogólnych przeciwwskazań zdrowotnych, również w odniesieniu do osób starszych.

Wśród walorów marszu nordyckiego istotnych dla seniorów niewątpliwie znajdzie się również poczucie bezpieczeństwa uzyskane dzięki zwiększonej (czteropunktowej) płaszczyźnie podparcia. W przypadku zaburzeń równowagi czy często pojawiających się w starszym wieku zawrotów głowy takie dodatkowe „oparcie” jest niezmiernie ważne. Należy bowiem pamiętać, że strach przed upadkiem to wyjątkowo silna bariera podejmowania aktywności fizycznej wśród seniorów.

Trening nordycki seniorów nie różni się zasadniczo od zajęć w innych grupach wiekowych. Na początek zaleca się 30-minutowy marsz po płaskim terenie, w umiarkowanym tempie (bez utraty oddechu) 2 – 3 razy w tygodniu (Figurska, Figurski, 2008, ss. 97-100). Uczestników danej grupy ćwiczeniowej dobiera się według sprawności i wydolności fizycznej, nigdy według wieku.

Pojedyncza sesja treningowa powinna składać się z kilku części. Przykładowy plan zajęć może wyglądać następująco:

- Rozgrzewka – około 10 min., można wykorzystać kijki do przeprowadzenia zestawu ćwiczeń górnych i dolnych partii ciała celem zminimalizowania ryzyka kontuzji;
- Marsz – około 30 min.;
- Ćwiczenia – około 10 min., np. wzmacniające, rozciągające czy oddechowe; czas ten można również wykorzystać na odpoczynek i zaspokojenie pragnienia;
- Marsz – około 30 min.;
- *Stretching* – około 10-minutowe rozciąganie połączone z ćwiczeniami oddechowymi, relaksacyjnymi, które mają na celu odprężenie mięśni po wysiłku.

Istotne dla podjętej problematyki i niewątpliwie interesujące wydają się być wypowiedzi uczestników zajęć marszu nordyckiego zorganizowanych przy jednej z placówek Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Krakowie w czerwcu 2009 roku. Autorkom udało się dotrzeć do 8 z 10 osób biorących udział w zajęciach. Pytanie skierowane do respondentów brzmiało: Jakie korzyści wynosi Pani/Pan z uczestnictwa w zajęciach *Nordic Walking*? Poniżej przedstawiono uzyskane odpowiedzi.

Pan Marian, lat 76 (chory na chorobę Parkinsona – przyp. auterek): – *Nordic Walking jest dla mnie bardzo dobry, jest to ruch na świeżym powietrzu, daje rozluźnienie i lepsze samopoczucie. Dzięki kijkom mam ruch w odciążeniu dla kręgosłupa.*

Pan Tadeusz, lat 71: – *Nordic Walking jest całkiem dobry, z kijkami czuję się pewniej, bezpieczniej, chodzi mi się lepiej. Jest to łatwa forma treningu, która zapewnia odpowiednią indywidualną intensywność. Kijki są lekkie, poręczne i dają podparcie.*

Pani Elżbieta, lat 68: – *Nordic Walking to forma aktywności ruchowej zdrowotnej dobra dla ludzi w starszym wieku. Ja chodzę z przerwami od 2 lat. Lubię chodzić w samotności, wtedy mogę się skupić na technice – myślę o tym co robię, poza tym mam swoje tempo, które może dla niektórych wydawać się szybkie. Z różnych źródeł wiem, że dzięki treningowi mogę się dotlenić, wyregulować sobie ciśnienie. Dzięki chodzeniu z kijkami czuję się rozciągnięta i zdrowsza, poza tym rusza się całe ciało, a ja mogę zgubić kilka kilogramów.*

Pani Krystyna, lat 73: – *Chodzenie z dwoma kijkami umożliwia jednocześnie ruch rąk i nóg. Wędrowanie jest przyjemne i relaksujące. Zmęczenie po zajęciach jest zupełnie innego rodzaju, niż po zwykłym chodzeniu, można powiedzieć, że odczuwa się efekty w całym ciele.*

Pani Elżbieta, lat 64: – *Wędrówka z kijkami jest przyjemnością i relaksem. Zapewnia rytmiczność ruchów rąk i nóg oraz ich synchronizację. Jest się zmęczonym ale równocześnie odprężonym.*

Pani Krystyna, lat 71: – *Używanie dwóch kijków do wędrowania najpierw było ciekawostką. Po pierwszych próbach zaczęło być relaksującą przyjemnością. Zapewnia rytmiczność ruchów rąk i nóg oraz synchronizację ruchów. Na końcu jest się przyjemnie zmęczonym.*

Pani Elżbieta, lat 73: – *Co mi daje spacer Nordic Walking: Zawsze lubiłam dużo chodzić, spacer z kijkami jest o wiele łatwiejszy są odciążone stawy, chodzi się wygodniej, można dużo więcej kilometrów chodzić i nie być zmęczonym. Ja chodzę około 10 kilometrów (nie codziennie) jak jest pogoda i mam czas.*

Pani Wanda, lat 62: – *Z kijkami zetknęłam się pierwszy raz przy nauce jazdy na nartach. Wiadomo – zjazdówki inaczej pracują a śladówki (biegówki) inaczej pracują kijki. Spacerzy z kijkami zobaczyłam pierwszy raz w Austrii. W Polsce kupiłam w Zakopanem, zaczęłam spacerować w górach. Korzyść – świetnie wpływają na ruchy ramion. Wzmacniają się barki i mięśnie ramion. U mnie rozluźnił się przykurcz mięśni pleców. Po godzinnych spacerach jest ogólne rozluźnienie, oddech głębszy i wyrównany.*

Przytoczone opinie wskazują, że *Nordic Walking* jako forma aktywności ruchowej odpowiada potrzebom ludzi trzeciego wieku. Trening nordycki jest dla seniorów nie tylko formą rekreacji, ale również rehabilitacji, dlatego należy dołożyć wszelkich starań, by swoim oddziaływaniem obejmował coraz szersze kręgi starszych osób.

Podsumowanie

Wartość rekreacji zależy od stopnia zaangażowania się, od umiejętności wyboru najlepszych form zajęć rekreacyjnych, dających obok odprężenia, wypoczynku i rozrywki trwałe wartości społeczne i osobowościowe. Współczesny człowiek intensywnie żyjący musi równie intensywnie wypoczywać (Kwilecka, Brożek, ss. 39, 131), również, a może nawet szczególnie, na emeryturze. Bezcynny umysł i leniwe ciało – następstwa konsumpcyjnych zachowań podejmowanych w czasie wolnym – najsilniej dają o sobie znać w jesieni życia. Aby nie dopuścić do sytuacji opisanej w dowcipie o polskim emerycie³, który ze względu na gorzką puentę umieszczony został w przypisach, niezbędne działania w zakresie kształtowania nawyków aktywnego stylu życia najlepiej zacząć od zaraz.

Literatura:

- Bicka A., Kozdroń E., 2003, *Aktywność ruchowa ludzi starszych czynnikiem adaptacyjnym do określonego wysiłku fizycznego*, „Kultura Fizyczna”, nr 5-6, ss. 26-28.
- Czerepaniak-Walczak M., 2007, *Wychowanie do czasu wolnego: poszukiwanie miejsca dla homo ludens w świecie homo faber*, [w:] M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak (red.), *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty*, t. 2, GWP, Gdańsk, ss. 303-324.
- Denek K., 1996, *Wartości kulturotwórcze i wychowawcze krajoznawstwa i turystyki*, [w:] T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Wyd. ITE, Radom, ss. 192-195.
- Figurska M., Figurski T., 2008, *Nordic Walking dla Ciebie*, Oficyna Wydawnicza „Inter-spar”, Warszawa.
- Górecka M., Wieczorek J., 2009, *Rekreacja ruchowa osób starszych z różnych środowisk*, [w:] Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*, Wyd. PWSZ im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej Instytut Turystyki i Rekreacji, Biała Podlaska, ss. 263-271.

³ Jak emeryt spędza wolny czas?
W USA: butelka whisky i na cały dzień na ryby;
we Francji: butelka burgunda i na cały dzień na dziewczynki;
w Polsce: butelka moczu i na cały dzień do przychodni.

- Halicka M., 2004, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Wyd. Akademii Medycznej w Białymstoku, Białystok.
- Halicka M., Halicki J., 2008, *Czas wolny i aktywność społeczna ludzi starszych na Podlasiu na przykładzie badań w środowisku miejskim i wiejskim*, [w:] A. Fabiś (red.), Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów, Wyd. Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, ss. 47-59.
- Kielbasiewicz-Drozdowska I., 1999, *Potrzeby rekreacyjne a style życia Polaków*, [w:] I. Kielbasiewicz-Drozdowska, M. Marcinkowski, W. Siwiński (red.), Rekreacja ruchowa. Społeczne oczekiwania i strategie rozwoju, Wyd. Wyższej Szkoły Oficerskiej im. Stefana Czarnieckiego w Poznaniu, Poznań, ss. 126-131.
- Kocur P., Wilk M., 2006, *Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji*, „Rehabilitacja Medyczna”, nr 2, ss. 9-14.
- Kozdroń E., 2004, *Program rekreacji ruchowej osób starszych*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa.
- Kwilecka M., Brożek Z., 2007, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wyd. ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa.
- Pramann U., Schaufle B., 2007, *Nordic Walking. Program treningowy dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza „Interspar”, Warszawa.
- Siwiński W., 2000, *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Poznań.
- Szarota Z., Litawa A., 2008, *Wychowanie w starości jako zadanie Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej (na przykładzie Centrum Kultury i Rekreacji Seniorów w Krakowie)*, [w:] A. Fabiś (red.), Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów, Wyd. Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, ss. 115-127.

Inne dokumenty:

- Materiały szkoleniowe opracowane przez Fundację „Aktywni”, Warszawa 2008.
- Oświadczenie INWA dostępne na stronie internetowej Klubu Body In Motion,
<http://www.bodyinmotion.pl/download/nordicwalking.pdf> [06.04.2010].
- Strona internetowa Polskiej Federacji Nordic Walking,
<http://www.inwa-poland.pl/index.php?page=nw> [06.04.2010].
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 r.*, GUS, Warszawa 2009,
http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/PUBL_kts_Uczestnictwo_pol_w_sporcie_w_2008r.pdf, ss. 24-30 [06.04.2010].

Udział osób starszych w rozgrywkach brydża sportowego w kontekście andragogiki czasu wolnego na przykładzie łódzkich turniejów lokalnych

Słowa kluczowe:

brydż sportowy, turnieje brydżowe, andragogika czasu wolnego, osoby starsze.

Key words:

sport bridge, bridge tournament, andragogy of leasure time, the elderly.

Streszczenie:

We współczesnych przemianach społeczno-cywilizacyjnych można dostrzec perspektywy dla rozwoju wielu form spędzania czasu wolnego, także przez dorosłych. Nauką zajmującą się badaniem tych zjawisk, szczególnie uwzględniającą aspekty edukacyjne, jest andragogika czasu wolnego. Niniejsze opracowanie ma na celu wzbogacić wiedzę tejże nauki o zagadnienie udziału osób starszych w rozgrywkach brydża sportowego na przykładzie łódzkich turniejów lokalnych.

Autor koncentruje się na dwóch wątkach. Po pierwsze, przedstawia charakterystykę gry w brydża sportowego, uwzględniając jej edukacyjne aspekty, takie jak: stymulowanie rozwoju myślenia przez grę, publikacje szkoleniowe z zakresu brydża, wytwarzanie sprzyjających okoliczności do rozwiązywania problemów podczas turniejów, komunikacyjne walory gry, rozwój społeczny uczestników. Po drugie, prezentuje ilościowe dane dotyczące udziału osób starszych w turniejach lokalnych w Łodzi z uwzględnieniem odnoszonych w nich sukcesów.

Generalna konkluzja zawiera się w dwóch myślach: turnieje brydża sportowego w Łodzi cieszą się dużą popularnością wśród osób starszych; jednocześnie starszy wiek nie uniemożliwia osiągnięcia równie wysokich miejsc jak w przypadku młodszych uczestników turniejów.

Summary:

Considering modern socio-civilisational transformations we can notice a prospective development of numerous pastime forms, also for adults. Andragogy of leisure time is the science that examines these phenomena, especially taking into consideration educational aspects. This study is aimed at expanding the knowledge of andragogy in reference to elderly people's bridge tournaments. Local tournaments of Łódź would be served as an example.

The author concentrates on two ideas. Firstly, he describes bridge as a sport game, taking into account its educational aspects such as: stimulation of the ability to think, training publications in bridge, creating favourable circumstances to solve problems during the game, communication values, competitors' social development. Secondly, he presents quantitative data concerning elderly people's participation in local tournaments in Łódź along with their successes.

General conclusion is contained in two thoughts: bridge tournaments in Łódź are very popular among elderly people; at the same time older age does not prevent people from achieving equally high places as younger competitors.

Andragogika czasu wolnego

Na zagadnienie uczestnictwa osób starszych w rozgrywkach brydża sportowego można spojrzeć z perspektywy andragogiki, w szczególności andragogiki czasu wolnego. A. Kamiński (1965, s. 82) dzielił czynności wolnoczasowe na:

1. Samokształcenie i dokształcanie się (np. język obcy, zajęcia na uniwersytecie powszechnym itp.);
2. Zajęcia społeczne (np. w związku zawodowym, Komitecie blokowym);
3. Sport (lekka atletyka, siatkówka i in.);
4. Turystykę (pieszo, rowerem itp.);
5. Zajęcia amatorskie (majsterkowanie, rysunek, ogródek działkowy);
6. Zabawy towarzyskie i kontakty towarzyskie (np. karty, przyjmowanie gości);
7. Korzystanie ze środków masowego upowszechniania kultury (radio, telewizja i prasa).

Brydż wyraźnie mieści się w szóstej kategorii – zabaw towarzyskich, niemniej ze względu na szczególne cechy, o których szerzej będzie mowa poniżej, można go zaliczyć także do kategorii pierwszej i trzeciej.

Problematykę czasu wolnego osób dorosłych, w tym i osób starszych sytuuje się w społeczno-kulturowo-edukacyjnym kontekście. J. Pięta pisze następująco: „Cechą współczesnej cywilizacji (...) jest skracanie czasu pracy i wydłużanie czasu wolnego. Tworzy to przed dorosłymi lepsze perspektywy rozwoju duchowego, awansu kulturalnego, doskonalenia zawodowego, bogatego życia rodzinnego, a także zajmowania się pracą twórczą i uprawiania różnych zajęć hobbystycznych. Wartościowe zagospodarowanie czasu wolnego nie jest umiejętnością wrodzoną, lecz wymaga odpowiedniego przygotowania. Zagadnienia te bada właśnie andragogika czasu wolnego, opierając swoje koncep-

cje i rozwiązania na diagnozach socjologii czasu wolnego” (2008, s. 271). Edukacyjna perspektywa oglądu problematyki udziału osób starszych w rozgrywkach brydża sportowego zostanie szerzej omówiona w dalszej części tekstu.

Akcent na zagadnienie czasu wolnego osób starszych kładzie się w opracowaniach gerontologicznych (np. E. Kurek 2008). Pozostawiając głębszą analizę podejmowanych problemów wnikliwszym Czytelnikom, warto nadmienić, że brydż sportowy wydaje się atrakcyjną odpowiedzią na liczne utrudnienia w aktywnym spędzaniu czasu wolnego przez osoby w podeszłym wieku. Gra w karty nie wymaga dużych nakładów finansowych, więc może być podejmowana przez osoby o niskich dochodach (duża część emerytów i rencistów); w brydża można grać pomimo niskiej sprawności fizycznej, ruchowej; wydaje się dobrym rozwiązaniem dla osób samotnych (wdów, wdowców), ponieważ ułatwia nawiązywanie znajomości i prowadzenie życia towarzyskiego.

Charakterystyka brydża sportowego

Brydż jest grą karcianą, rozgrywaną podobnie jak debel w tenisie w zespołach dwuosobowych. Nie wdając się w szczegóły dotyczące reguł gry, można zauważyć, że przy stoliku brydżowym siedzą zawsze dwie pary rywalizujące ze sobą. Brydż jest uznawany za najtrudniejszą, ale przez wielu też najciekawszą grę karcianą, znaną na całym świecie.

Brydż sportowy różni się od tzw. brydża towarzyskiego tym, że do minimum został wyeliminowany wpływ przypadku (szczęścia) na wynik. Dzięki temu możliwe jest rozgrywanie zawodów o charakterze sportowym na różnych szczeblach. Ze względów organizacyjnych wśród rozgrywek można wyróżnić np. mistrzostwa Polski, turnieje Grand Prix, kongresy, turnieje lokalne, rozgrywki ligowe, turnieje okazjonalne i wiele innych form brydża. Brydż był także jedną z pięciu dyscyplin (obok szachów, go i warcabów oraz szachów chińskich) podczas Olimpiady Sportów Umysłowych w Pekinie w 2008 roku. Ze względu na sam charakter rywalizacji najpowszechniejsze są turnieje par oraz turnieje zespołów, czyli drużyn co najmniej 4-osobowych. W Polsce istnieje Polski Związek Brydża Sportowego, który m.in. ustala regulaminy i systemy rozgrywek. Co ważne ze względu na późniejsze treści, w brydżu wyodrębniono kategorie wiekowe, tutaj przytoczę dwie:

- Senior – 65-69 lat;
- Nestor – 70 lat lub więcej.

W dalszej części tekstu użycie pojęć „senior” i „nestor” będzie oznaczało właśnie te kategorie, natomiast jako określenie szersze wobec wszystkich osób w wieku od 65 lat będę używał zwrotu „osoby starsze”.

Brydż sportowy z perspektywy edukacyjnej

Sytuując omawianą problematykę w kontekście andragogiki czasu wolnego, chciałbym przedstawić perspektywę edukacyjną, która służyła mi do oglądu tematu. Edukację traktuję tutaj szeroko, jako ogół wpływów wychowawczych, także tych, których nie charakteryzuje zinstytucjonalizowana forma, a zatem mają cechy edukacji nieformalnej, pozaformalnej. Wydaje się, że przedmiot zainteresowań andragogiki czasu wolnego zobo-

wiązuje właśnie do koncentracji na pozainstytucjonalnej edukacji. W wyniku tak przyjętej optyki można zwrócić uwagę na następujące zagadnienia.

Gra w brydża nie jest łatwa; wymaga szczególnych umiejętności, które pozwalają odnosić w niej sukcesy. Wymaga – ale i je kształtuje. Przede wszystkim można wskazać właściwości myślenia poddawane treningowi przy każdym rozdaniu. Są to między innymi: myślenie kombinacyjne, czyli ćwiczące zdolności przewidywania możliwych układów; myślenie logiczne – mam tu głównie na uwadze podstawowe prawa rachunku zdań; oraz myślenie metasystemowe – jest to własna teza autora, która wymaga głębszej analizy. Zatem, jeśli przyjąć, że brydż pozwala na kształcenie istotnych właściwości myślenia (a zdaniem zainteresowanych pozwala znakomicie), to jako ewentualna metoda kształcenia może być przedmiotem zainteresowania andragogiki. H. Bee – znana badaczka psychologii rozwojowej – sytuuje brydż wśród polecanych form ćwiczeń pozwalających na utrzymanie sprawności umysłowej w starszym wieku (2004, s. 577).

Większość graczy, a w szczególności wszyscy ci, którzy chcą odnosić sukcesy w brydżu sportowym, sięga po podręczniki, czasopisma czy inne opracowania, dzięki którym uczą się grać lepiej. Na rynku wydawniczym można znaleźć wiele publikacji o charakterze szkoleniowym pisanych przez arcymistrzów brydżowych. Ponadto cyklicznie odbywają się kursy, pozwalające uzyskać stopień instruktora brydżowego. Jednak czy mistrzostwo brydżowe przekłada się na kunszt dydaktyczny? – To kolejne pole do poszukiwań badawczych.

Następnym elementem godnym zainteresowania andragoga jest atmosfera, która jest nieodłączna na każdych zawodach brydża sportowego dowolnej rangi. Nazwałbym ją klimatem rozwiązywania problemów. Przejawia się on w tym, że niemal każda wolna chwila przed, między rozdaniem i po nich brydżyści poświęcają na dyskusję o problemach, z którymi zetknęli się podczas gry. Adepti brydża radzą się starszych (stażem), jak powinni byli postąpić w trudnych chwilach; rozważa się alternatywne rozwiązania, niejednokrotnie przez kilkadziesiąt minut analizując wszystkie możliwe niuanse. Ów klimat rozwiązywania problemów stanowi edukacyjny kontekst omawianego tematu.

Termin brydż pochodzi z jęz. ang. i oznacza most, który symbolizuje porozumienie. Etymologiczna własność brydża jest jednocześnie jedną z idei samej gry. Zwycięstwo w grze nie jest możliwe bez porozumienia z partnerem. Osiągnięcie sukcesu w dwóch z trzech najważniejszych faz rozgrywki: w licytacji oraz na wiście możliwe jest tylko na płaszczyźnie współpracy z partnerem. Dochodzi do wyjątkowej komunikacji (dwojga graczy o różnych często dążeniach i – co ważne – różnych przeciwieństwach!) określonej zasadami gry, której myślą przewodnią jest porozumienie. Sposób dochodzenia doń, praca na rzecz wspólnego celu – wydają się interesującym polem poszukiwań dla andragoga.

Wreszcie chciałbym zauważyć, że brydż jest często po prostu okazją do spotkania ze znajomymi. Według Havighursta, utrzymanie więzi z rówieśnikami jest jednym z zadań rozwojowych późnej dorosłości (za: M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa 1996, s. 69). Obserwacje pozwalają stwierdzić, że szczególnie tzw. turnieje lokalne, o których będzie mowa później, stają się miejscem spotkań towarzyskich. Większość uczestników to stali bywalcy znający się od lat. Daje to atmosferę bliskości, której, być może, nie gwarantują inne sposoby spędzania wolnego czasu.

Z poprzednią uwagą wiąże się **wchodzenie w role społeczne** charakterystyczne dla gier umysłowych, brydża w szczególności. Można wskazać te, które wynikają z reguł gry: rola gracza, partnera, sędziego, organizatora czy kibica. Oraz te, które nie są oficjal-

nie nazwane, natomiast świetnie wyczuwalne wśród samych graczy, np. rola eksperta, rola ucznia. Szczególnie te dwie ostatnie wydają się interesujące dla andragogiki. Istnieją również inne aspekty brydża sportowego, które mogą stać się przedmiotem rozważań pedagogicznych czy andragogicznych, np. szkolne koła zainteresowań zajmujące się brydżem lub zorganizowane wczasy brydżowe – szczególnie ciekawe z perspektywy wolnozasowej. Tutaj jednak nie będą bliżej omawiane.

Turnieje lokalne na przykładzie Łodzi

Turnieje lokalne to jedna z form organizacji rozgrywek brydżowych. Zwykle odbywają się cyklicznie, najczęściej raz w tygodniu o stałej porze. Jeden turniej trwa około czterech godzin i zaplanowany jest na porę popołudniowo-wieczorną. Miejscem rozgrywek zazwyczaj są domy kultury lub restauracje. Uczestnictwo w turnieju lokalnym nie obliguje do brania udziału w dłuższym cyklu niż ten jeden dzień. Za udział płaci się wpisowe, od kilku do kilkudziesięciu złotych. Osoby starsze (seniorzy i nestorzy, o których była mowa wcześniej) mają prawo do zniżek. Część całości wpisowego stanowi pulę nagród dla najlepszych par. Liczba uczestników to zwykle około kilkanaście do kilkudziesięciu par.

Turnieje lokalne rozgrywane są we wszystkich większych miastach Polski (miasta wojewódzkie), a także w wielu mniejszych miastach. W Łodzi, o której będzie mowa za chwilę, obecnie rozgrywa się cztery turnieje lokalne.

Przykład łódzkich turniejów z uwzględnieniem udziału osób starszych został opisany w tabelach (dane z miesięcy styczeń-marzec 2010 r.).

Tabela 1. Charakterystyka łódzkich turniejów popularnych pod względem współczynników klasyfikacyjnych zawodników.

Nazwa turnieju	Ilość turniejów w pierwszym kwartale 2010 r.	Średnia liczba zawodników w jednym turnieju	Średni współczynnik klasyfikacyjny WK*
Rondo	21	34,0	1,4
Kino	13	50,0	3,3
Zarzewie	12	40,3	1,3
JOK	4	27,0	2,3
Ogółem	50	39,1	2,0

*WK: 0,5 – Kandydat, 1,0 – Mistrz Klubowy, 1,5 – Mistrz Okręgowy, 2,5 – Mistrz Rejonowy, 4,0 – Mistrz Krajowy, 7,0 – Mistrz PZBS, 12,0 – Arcymistrz Krajowy, 15,0 – Arcymistrz PZBS, 18,0 – Arcymistrz Międzynarodowy, 23,0 – Arcymistrz Światowy [„Regulamin klasyfikacyjny PZBS”].

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ze strony <http://www.lzbs.firma3e.pl/> z pierwszego kwartału 2010 roku.

Tabela 1. zawiera informacje ogólne na temat turniejów zorganizowanych w Łodzi w pierwszym kwartale 2010 r. Najwięcej rozgrywek odbyło się w Domu Kultury Rondo, gdzie można zagrać dwa razy w tygodniu. W GKO Kasyno (nazwa Kino funkcjonuje ze

względem na wcześniejszą lokalizację turnieju) oraz w Domu Kultury Zarzewie turnieje organizowane są cotygodniowo, natomiast w Jagiellońskim Ośrodku Kultury rozgrywki są nieregularne. Średnio we wszystkich turniejach brało udział nieco ponad 39 osób, czyli około 20 par. Tabela ta również uwzględnia współczynniki klasyfikacyjne przypadające średnio na każdego gracza. Współczynnik klasyfikacyjny jest to liczbową miarą przyznawaną przez Polski Związek Brydża Sportowego zrzeszonym zawodnikom na podstawie tzw. punktów klasyfikacyjnych zbieranych podczas rozgrywek wszelkich rang (także podczas turniejów lokalnych). Im lepsze osiągnięcia – tym wyższy współczynnik. Danym liczbowym odpowiadają stosowne tytuły mistrzowskie, których wykaz znajduje się pod tabelą. Średni współczynnik klasyfikacyjny przypadający na zawodnika określa w przybliżony sposób poziom turnieju. Najwyższą wartość przybiera on w Kinie – 3,3.

Tabela 2. Liczby zawodników biorących udział w łódzkich turniejach popularnych z uwzględnieniem nesterów i seniorów

Nazwa turnieju	Ilość turniejów w pierwszym kwartale 2010 r.	Średnia liczba zawodników w jednym turnieju	Średnia liczba nesterów w jednym turnieju	Średnia liczba seniorów w jednym turnieju
Rondo	21	34,0	4,9	16,0
Kino	13	50,0	3,1	14,5
Zarzewie	12	40,3	6,5	19,8
JOK	4	27,0	2,3	9,0
Ogółem	50	39,1	4,6	16,0

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ze strony <http://www.lzbs.firma3e.pl/> z pierwszego kwartału 2010 roku.

W tabeli 2. zostały uwzględnione dane dotyczące udziału osób w starszym wieku w poszczególnych turniejach. Średnio we wszystkich turniejach brało udział 16 seniorów (osoby od 65 do 69 r.ż.) i ponad 4 nesterów (osoby 70-letnie i starsze).

Tabela 3. Udział nesterów i seniorów w łódzkich turniejach popularnych

Nazwa turnieju	Ilość turniejów w pierwszym kwartale 2010 r.	Średnia liczba zawodników w jednym turnieju	Średni procentowy udział nesterów w jednym turnieju [%]	Średni procentowy udział seniorów w jednym turnieju [%]
Rondo	21	34,0	14,4	47,2
Kino	13	50,0	6,2	28,9
Zarzewie	12	40,3	16,1	49,0
JOK	4	27,0	8,3	33,3
Ogółem	50	39,1	11,8	40,8

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ze strony <http://www.lzbs.firma3e.pl/> z pierwszego kwartału 2010 roku.

Tabela 3. uwzględnia podobne dane co tabela 2., niemniej tu zostały one ujęte procentowo. Można na tej podstawie zauważyć, że udział osób starszych w łódzkich turniejach lokalnych jest bardzo znaczny. Stanowią oni ponad połowę wszystkich graczy (ponad 40% to seniorzy i prawie 12% nestorzy). Choć dane dotyczą jedynie jednego kwartału i na pewno nie są reprezentatywne dla całej populacji, można zaryzykować stwierdzenie, że brydżowe turnieje popularne cieszą się dużym zainteresowaniem właśnie w tej grupie wiekowej.

Tabela 4. Zajęcie miejsca wśród trzech najlepszych par turnieju przez seniorów i nestorów

Nazwa turnieju	Średni procentowy udział nestorów w jednym turnieju [%]	Średni procentowy udział nestorów w „podium”* [%]	Średni procentowy udział seniorów w jednym turnieju [%]	Średni procentowy udział seniorów w „podium”* [%]
Rondo	14,4	5,6	47,2	47,6
Kino	6,2	1,3	28,9	28,2
Zarzewie	16,1	11,1	49,0	52,8
JOK	8,3	8,3	33,3	29,2
Ogółem	11,8	6,0	40,8	42,3

* Pod pojęciem „podium” rozumie się zajęcie miejsca wśród najlepszych trzech par turnieju.

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ze strony <http://www.lzbs.firma3e.pl/> z pierwszego kwartału 2010 roku.

W tabeli 4. znajdują się dane, które porównują odsetek osób starszych biorących udział w turnieju z odsetkiem tychże graczy wśród trzech najlepszych par turnieju (czyli sześciu zawodników). Interesujące są zwłaszcza dane dotyczące seniorów (prawa część tabeli). Wynika z nich, że seniorzy zajmują kluczowe miejsca właściwie z tą samą częstotnością, co pozostałe miejsca. W turniejach organizowanych w Rondzie i w Kinie dane są bardzo podobne, natomiast w Zarzewiu i w JOK-u rozbieżności wydają się niewielkie. Można na tej podstawie wysunąć przypuszczenie, że starszy wiek (65-69 lat) nie ma negatywnego wpływu na osiąganie najlepszych miejsc. Zaznacza się nawet delikatne odchylenie w kierunku nieco lepszych wyników. Można zatem sądzić, że seniorzy nie tylko uczestniczą w lokalnych rozgrywkach brydżowych, ale odnoszą w nich sukcesy niegorsze od swoich młodszych kolegów. Odmienne sytuacja przedstawia się wśród nestorów (70-latkowie i starsi). Tutaj widać już różnice w zajmowanych miejscach. Średnio w całym turnieju nestorzy stanowią 11,8% graczy, ale wśród najlepszych już tylko 6%, czyli rzadziej zdobywają najwyższe lokaty. Dane te sugerują, że nestorzy nie są w stanie grać tak efektywnie jak choćby seniorzy. Niemniej chciałbym zwrócić uwagę na dwa fakty, które – wydaje mi się – warto podać dla większej przejrzystości sytuacji i rzetelności analizy. Po pierwsze odsetek nie maleje całkowicie, a więc słabsze wyniki dotyczą prawdopodobnie tylko części nestorów. Generalizacja zjawiska nieuwzględniająca indywidualnych możliwości graczy byłaby poważnym błędem. Zdecydowane tezy wymagałyby wnikliwszej od powyższej analizy. Po drugie obserwacje autora sugerują, że gorsze wyniki nestorów wynikają przede wszystkim ze słabszej kondycji fizycznej, a nie psychicznej. Nestorzy

tracą raczej zdolność koncentracji przez cały czas niż zdolność rozwiązywania pojedynczych problemów. Długi czas turnieju przynosi zmęczenie fizyczne, wywołujące błędy podczas gry. Dlatego bez względu na omawiane dane należy przypuszczać, że walory edukacyjne brydża, o których była mowa powyżej, dotyczą także najstarszych zawodników.

Podsumowując, można powiedzieć, że:

- Osoby starsze stanowią istotną część (ponad połowa!) całej populacji brydżystów biorących udział w rozgrywanych turniejach ($11,8 + 40,8 = 52,6\%$);
- W przypadku seniorów nie widać różnicy w osiąganiu najlepszych miejsc w porównaniu z ogółem populacji. Jest ich nawet stosunkowo nieco więcej, co świadczy (być może, tylko sugeruje), że umiejętności gry na poziomie wystarczającym do osiągania premiowanych miejsc są powszechne również u osób starszych.
- W przypadku nestorów widać różnicę (11,8% do 6%), co wskazuje na spadek zdolności do zdobywania najlepszych miejsc. Niemniej po pierwsze nie jest to zjawisko powszechne, a po drugie obserwacje autora pozwalają podejrzewać, że może to być wynik gorszej kondycji fizycznej (4 godziny wytężonej aktywności), a nie gorszych zdolności myślenia. Oczywiście, jest to tylko sfera hipotez, zjawisko wymaga głębszego zbadania.

W powyższym opracowaniu starałem się ukazać niepodejmowany dotąd przez andragogów wątek gry w brydża sportowego przez osoby dorosłe, w szczególności starsze. Wydaje się, że istnieje wiele aspektów tej pasjonującej gry, które mogą być interesujące dla badaczy edukacji. Ich mnogość omówiłem, kreśląc perspektywę edukacyjną pomocną w opisie rzeczonych zjawisk. Zaakcentowane cechy brydża, takie jak: rozwój myślenia, publikacje szkoleniowe, klimat rozwiązywania problemów, porozumienie między graczami, spotkania ze znajomymi, czy szczególne role społeczne – stanowią ciekawy obszar badawczy dla andragogiki. Przykład łódzkich turniejów lokalnych, zebrane dane ilościowe pozwolą, mam nadzieję, na wstępną orientację w temacie wszystkim, którzy dotąd z brydżem spotykali się sporadycznie, a są ciekawi rzeczywistości edukacyjnej, w której funkcjonuje człowiek dorosły i człowiek starszy.

Przytoczoną analizę proponuję traktować jako wstępną. Nie obejmuje ona przecież istotnego kontekstu kulturowego – nie wyjaśnia, czym właściwie jest brydż sportowy dla osób starszych i czy jest tym samym, czym dla młodszych graczy. Dlatego sformułowane wnioski mają w dużej mierze charakter hipotetyczny.

Literatura:

- Bee H., 2004, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań,
- Kamiński A., 1965, *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław-Warszawa-Kraków.
- Kurek E., 2008, *Czas wolny. Refleksje gerontologiczne*, [w:] R. Konieczna-Woźniak (red.), *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania – Radości – Dylematy*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań,
- Pięta J., 2008, *Pedagogika czasu wolnego*, WSE, Warszawa.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., 1996, *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1, *Zagadnienia ogólne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Nierówności społeczne w kontekście badania kapitału społecznego ludzi starych.

Przykład Domu Pomocy Społecznej i Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku

Słowa kluczowe:

aktywność ludzi starych, nierówności społeczne; kapitał społeczny.

Keywords:

old people activities social inequality; social capital.

Streszczenie:

Złożoność przemian zachodzących we współczesnych społeczeństwach sprawia, iż niezbędne staje się pogłębienie analiz oddziaływania nierówności społecznych na aktywność ludzi starych. Upowszechnianie się nowych technologii i form organizacyjnych pozwala na rozwiązanie wielu problemów społecznych i podniesienie jakości życia ludzkiego. Jednocześnie poszerza się zakres dziedzin, w których ludzie starzy tracą swój autorytet oraz różnią się między sobą kompetencjami wymaganymi do osiągania społecznie cenionych dóbr. Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na znaczenie nierówności dla aktywności ludzi starych oraz jej związków z kapitałem społecznym w warunkach kształtowania się w polskiej przestrzeni społecznej ładu rozproszonego. Opracowanie przybliży wybrane wyniki badań empirycznych, które ukazują wymiary różnicowania kategorii społecznej ludzi starych.

Summary:

Complexity of the changes taking place in modern societies makes it is necessary to deepen the analysis of the impact of social inequality on the activity of old people. Dissemination of new technologies and organizational forms allows solving many social problems and improving the quality of human life. At the same time broadens the range of areas in which old people are losing their authority and differ in expertise required for the achievement of socially valued goods. Article aims to highlight the importance of inequality for the activity of the elderly and its rela-

tionship to social capital in conditions of shaping social dispersion space order. Study brings closer chosen results of empirical studies portraying the dimensions of internal diversity of seniors.

Wprowadzenie

Kształtowanie się na początku XXI wieku społeczeństw „późnej nowoczesności” w których ludzkie działania intensywnie służą przekształcaniu świata sprawia, iż powstają nowe formy zaufania i ryzyka, sytuacje społeczne oraz procesy globalnej współzależności. Przemiany te wymagają bliższego przyjrzenia się zagadnieniu nierówności społecznych związanych ze starzeniem się społeczeństw. W opracowaniu w pierwszej kolejności wskazane zostaną formy aktywności ludzi starych, następnie koncepcje nierówności w wybranych teoriach starzenia się oraz związki tematyki nierówności z kapitałem społecznym. Przybliżone zostaną również wybrane wyniki badań empirycznych ukazujących wymiary zróżnicowania wewnętrznego seniorów, które może zarówno prowadzić do konfliktów, jak też przynosić korzyści ludziom starym i ich otoczeniu. Na zakończenie określone zostaną dalsze kierunki badań związane z koncepcjami współczesnych przemian hierarchii społecznych.

Formy aktywności ludzi starych

Na potrzeby dalszych rozważań przyjmuje się, iż ludzie starzy to kategoria społeczna, czyli zbiór osób podobnych do siebie pod względem społecznie istotnych cech (jak wiek, role społeczne i korzystanie ze świadczeń społecznych), którzy są świadomi tego podobieństwa i swojej odrębności od innych, przy czym niekoniecznie muszą utrzymywać bezpośrednie kontakty i interakcje z podobnymi do siebie, gdyż zachodzą one dopiero w grupach społecznych (Sztompka, 2002, s. 193 i 197). Za kryterium starości przyjmuje się za ekspertami Światowej Organizacji Zdrowia (1999, s. 7) przekroczenie 60. roku życia.

Najogólniej poprzez aktywność człowieka rozumie się sposoby porozumiewania się z innymi ludźmi i z otaczającym ich światem, które można podzielić na trzy typy (Dziegielewska 2006, s. 161). Są to aktywności: formalna (udział w stowarzyszeniach, w polityce, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariacie), nieformalna (kontakty z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami) i samotnicza (oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań, hobby). Aktywność określa zaspokajanie potrzeb człowieka, odgrywanie ról społecznych i pozycje w grupach danej zbiorowości. Spadek aktywności może prowadzić do ograniczenia kontaktu z innymi ludźmi i odczuwania samotności. Aktywność można dzielić również ze względu na formy zainteresowań takich jak: kulturalna, społeczna, edukacyjna i rekreacyjna oraz w mniejszym stopniu uwzględnione w niniejszym opracowaniu: aktywności domowo-rodzinne, zawodowe i religijne (tamże, s. 163). Należy zauważyć, iż czynności związane z uczestnictwem w kulturze, pracą na rzecz dobra wspólnego, poznawaniem nowych zagadnień i ludzi oraz różnego rodzaju wypoczynkiem często są ze sobą powiązane, przy czym różnią się od wykonywania czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego, pracą zarobkową oraz uczestnictwem w obrzędach religijnych. Ponadto zakłada się, że rodzaj i charakter

uczestnictwa społecznego osób w wieku podeszłym zależy od przynajmniej siedmiu czynników (tamże, s. 162). Są to: płeć (kobiety częściej podejmują różne aktywności), wykształcenie (im wyższe tym wyższy poziom aktywności), stan zdrowia (aktywności sprzyja lepsza kondycja), środowisko rodzinne (posiadanie dzieci i wnuków oraz pochodzenie na różne sposoby warunkują aktywność), warunki bytowe (im gorsze tym mniejsza aktywność), miejsce zamieszkania (w miastach jest więcej ofert spędzania czasu wolnego) oraz instytucje kulturalne (ich obecność sprzyja aktywności).

Stan uczestnictwa społecznego ludzi starych ukazują wyniki badań Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego z 2000 roku (Halicka, Halicki 2002, s. 191-218). Tylko 7,8% osób powyżej 65. roku życia stara się angażować w życie lokalnej społeczności, blisko 32% w ogóle się nim nie interesuje, zaś pozostali deklarują, że nie angażują się bo nie są w stanie aktywnie działać, nie widzą potrzeby działania lub nie wierzą w to, że ich aktywność coś zmieni. Blisko 19% ludzi starych jest zrzeszonych w jakiś organizacjach lub stowarzyszeniach, ale tylko 14% z nich jest zaangażowanych w ich działalność. U blisko 53% ludzi starych przeważa aktywność receptywna (oglądanie telewizji, słuchanie radia w warunkach domowych), 34% przejawia aktywność integracyjną (wszelkie formy spotkań z innymi ludźmi), po około 2% podejmuje aktywność rekreacyjno-hobbistyczną (spacery, sport, malarstwo, imprezy kulturalne) lub zorientowaną publicznie (społeczna, polityczna, w parafii). Osoby przejawiające aktywność religijną (96%), ale nie koniecznie deklarujące udział w działalności parafii (ta dotyczy tylko 3,3% osób), rzadko deklarują prace charytatywne (5,5%), częściej zaś uczestnictwo w pielgrzymkach (9,8%), grupach modlitewnych (12,4%) i procesjach (47,4%).

Nieco inne aspekty uczestnictwa społecznego ludzi starych ukazują badania TNS OBOP (2007). Według osób w wieku od 60 do 80 lat ludzie starzy w Polsce pomagają w wychowaniu wnuków (38%), pomagają rodzinie finansowo (30%) lub są odsunięci na margines życia społecznego (13%). Bardzo rzadko dostrzega się, iż stanowią autorytety dla innych (6%), działają w różnych organizacjach (5%) lub zajmują się własnym hobby (3%). Poproszeni o zrobienie czegoś dla innych byliby skłonni pomagać dzieciom, chorym i niepełnosprawnym (72%), ale raczej nie rozpoczęliby działalności gospodarczej na własny rachunek (89%) i nie podjęliby pracy (66%). Ze zbliżonymi częstościami pozytywnych i negatywnych odpowiedzi, spotkały się opinie o: udzielaniu porad z zakresu swojego wykształcenia i umiejętności zawodowych, włączaniu się w prace organizacji działających na rzecz ludzi starych oraz na rzecz miejsca zamieszkania. Respondenci deklarowali, iż posiadają problemy w dzwonieniu z telefonów komórkowych, obsługiwaniu automatów w urzędach i zrozumieniu instrukcji obsługi urządzeń z powodu obcojęzycznych zwrotów oraz w przeważającej mierze nigdy nie korzystali z komputera, nie nagrywali filmów video/DVD i nie wysyłali SMS-ów. Poza tym nawet przy pominięciu kosztów finansowych przeważnie nie są chętni do nauki języków obcych (75%), obsługi komputera (71%) i obsługi telefonu komórkowego (58%). Również kolejne edycje „Diagnozy społecznej” dowodzą, iż w Polsce istnieje pokoleniowa luka kompetencyjna: im starsi Polacy tym rzadziej znają języki takie jak angielski, niemiecki czy francuski oraz w nie wielkim zakresie potrafią posługiwać się nowymi technologiami – komputerem i internetem.

Stosunkowo niewiele wiadomo o życiu seniorów w Białymstoku – największym mieście północno-wschodniej Polski, stanowiącym stolicę województwa podlaskiego. Według badań Urzędu Miejskiego w Białymstoku z 1998 roku osoby, które przekroczyły 60. rok życia najsilniej (25%) czują się związane z miastem (Bieñkowska-Ptasznik 1998,

s. 48-52). Wyrażają też większe zainteresowanie sprawami miasta, choć przeważnie tylko słuchają lokalnych serwisów radiowych i telewizyjnych (65,18%) oraz czytają lokalną prasę (40,18%). Najczęściej uczestniczą w spotkaniach z władzami (7,14%) i próbują docierać do ludzi odpowiedzialnych za sprawy miasta (4,46%). Rzadziej biorą udział w pracach samorządu (3,57%) i aktywizują najbliższe otoczenie (2,68%). Najgorzej (55%) oceniają bezpieczeństwo w mieście (Kubajewska 1998, s. 147).

Nierówności a kapitał społeczny

Problem nierówności społecznych analizowany jest w kontekście stratyfikacji społecznej, czyli hierarchii warstw społecznych¹ o większych lub mniejszych szansach dostępu do jakiegoś społecznie cenionego dobra: bogactwa, władzy, prestiżu, wykształcenia i zdrowia (Sztompka 2002, s. 336-338, 354-355). Nierówność społeczna oznacza fakt, iż przynależność do różnych grup i zajmowanie różnych pozycji sprawia, że ludzie mają nierówny dostęp do poszczególnych dóbr, przy czym nie wynika to z racji jakichkolwiek cech cielesnych czy psychicznych (tamże, s. 301, 306).² Poza tym może dochodzić do zbieżności lub rozbieżności między hierarchiami stratyfikacyjnymi a więc wysoka lub niska pozycja jednostki lub grupy na jednej z drabin nierówności może odpowiadać, bądź nie odpowiadać podobnej pozycji w innych hierarchiach. Zainteresowanie związkami nierówności społecznych z aktywnością ludzi starych uzasadniają złożone skutki starzenia się zbiorowości ludzkich. Poza wzrostem wydatków publicznych na ich utrzymanie zwraca się uwagę m.in. na feminizację populacji, wzrost zapotrzebowania na usługi opieki społecznej i sektora zdrowia oraz zmiany struktur rodzin, społeczności lokalnych, konsumpcji, inwestycji, innowacyjności i produktywności pracy, preferencji politycznych i edukacji (Szatur-Jaworska 2006a, 241-256; Błędowski 2006, 257-266). Niezbędne stają się inwestycje wyrównujące dostęp ludzi starych do różnorodnych form aktywności, które zwiększą szanse na pomyślne starzenie, czyli starzenie wolne od chorób, stymulowane pozytywnym wpływem otoczenia i niewielkimi deficytami w sferze psychospołecznej (Trafiałek 2006, s. 70).

Zagadnienie nierówności społecznych poruszają: teoria politycznej ekonomii starości, model stratyfikacji wieku i teoria subkultury starości. Pierwsza zakłada, że starość stanowi efekt polityki socjalnej, podziału pracy, różnic ekonomicznych i społecznych, zatem problemy ludzi starych należy rozpatrywać w kontekście gospodarki światowej, funkcji

¹ Warstwy społeczne to kategorie społeczne, w których ludzie są powiązani ze sobą więzią subiektywną i obiektywną, przy czym różnią się od innych warstw szansami osiągnięcia dóbr oraz wynikającym z tego stylem życia, typową ideologią i obyczajami (P. Sztompka, 2002, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Znak, Kraków, s. 336-339, 354-355). Przykładowo ludzie starzy mogą różnić się między sobą wysokością pobieranych świadczeń i przynależnością do grup społecznych, ale jednocześnie może ich łączyć fakt, iż posiadają niższe szanse na zdobycie prestiżu niż osoby młode. Kategorie społeczne mogą być również rozpatrywane jako klasy społeczne pod warunkiem, że między osobami tworzącymi taki rodzaj zbiorowości pojawi się wspólnota interesów ekonomicznych, sieć komunikacji i kontaktów, świadomość klasowa oparta na przekonaniu istnienia sprzecznych interesów klasy przeciwnej oraz formy organizacyjne pozwalające na prowadzenie walki klasowej (tamże, s. 186, 194, 345-348). Ludzie starzy mogą zatem potencjalnie podejmować zbiorowe działania by realizować wspólne cele np. poprawić swoje warunki życiowe lub utrzymać bądź podwyższyć świadczenia społeczne.

² Jeśli szanse dostępu do dóbr określają przesady lub stereotypy dotyczące cech takich jak wiek mamy do czynienia z dyskryminacją, która wiąże się z marginalizacją społeczną, czyli usytuowaniem ludzi na peryferiach istotnych nurtów życia społecznego w taki sposób, iż dyskryminowani niekiedy uczestniczą w życiu społecznym a niekiedy nie - zasadniczo jednak ich dorywcze uczestnictwo bez pomocy z zewnątrz nie przekształca się w uczestnictwo trwałe (E. Wnuk-Lipiński, 2005, *Socjologia życia publicznego*, Scholar, Warszawa, s. 271-272, 346, 348).

państwa, rynku pracy i podziałów na płeć, wiek, grupy etniczne i klasy (Synak 1999, s. 145; Halicki 2006, s. 264; Szatur-Jaworska 2000, s. 112-114). Zwraca się tu uwagę na dyskryminację ze względu na wiek, przyznawanie ludziom starym statusu osób zależnych oraz na wyższą opłacalność programów socjalnych dla elit politycznych lub przedsiębiorców niż ludzi starych. Model stratyfikacji wieku zaś zakłada podział społeczeństwa na grupy wieku, które różnią się dostępem do dóbr oraz rolami społecznymi, normami, wartościami i tożsamością (Synak 1999, s. 145; Halicki 2006, s. 260). Podejście to podkreśla zróżnicowanie ludzi starych zależne od okresów ich urodzenia i pomija subiektywny wymiar postrzegania wieku przez jednostkę. Teoria subkultury starości zakłada natomiast, że w wyniku wykluczenia z interakcji z innymi grupami wieku, wzrostu kontaktów z rówieśnikami oraz poczucia wspólnoty poglądów i zainteresowań ludzie starzy tworzą zbiorowości o odrębnych normach, wartościach i sposobie życia, które mogą przekształcać się w grupy nacisku a następnie partie polityczne przeciwne kulturze dominującej (Synak 1999, s. 145; Halicki 2006, s. 263-264; Niezabitowski 2007, s. 121-148). W polskich warunkach częściowe zaprzeczenie tej teorii stanowi niska popularność Partii Emerytów i Rencistów, co przypuszczalnie wynika z silnego zróżnicowania kategorii społecznej ludzi starych (zob. Szatur-Jaworska 2006b, s. 205-213). Bardziej prawdopodobne, iż na terenie kraju będą powstawać lokalne grupy reprezentujące interesy seniorów, jak kluby seniora i grupy samopomocowe (Niezabitowski 2007, s. 173-174).

Wskazane teorie odnoszą się do makro analizy procesów społecznych gdy tymczasem niektórzy badacze (Rychard 2008, s. 461-467) wskazują że w Polsce mamy do czynienia z rozproszonym łańcem społecznym, zwanym także zindywidualizowanym. Według tego podejścia w Polsce nie występuje ani jednolita droga integracji, ani dominująca linia konfliktów. Mamy raczej do czynienia z wieloma kryteriami podziałów. Wskazuje się tu m.in. na: wydarzenia I i II wojny światowej, znaczne straty ludzkie w wyniku okupacji, utratę dużej części terytorium, przesunięcia granic państwa, przesiedlenia ludności, ujednolicenie struktury narodowej i etnicznej, migracje zarobkowe do Stanów Zjednoczonych, powiązanie ze Związkiem Radzieckim i doprowadzenie do jego rozpadu, przystąpienie do Unii Europejskiej, otwieranie się granic, wielowymiarową globalizację, dostęp do globalnej sieci komunikacyjnej. Konflikty dotyczące tych procesów cechuje słabość, powszechne jest obywatelskie nieuczestnictwo w życiu publicznym (np. unikanie udziału w głosowaniach wyborczych, życie „na zasiłku” czy na wcześniejszej emeryturze), które przeciwstawiane jest aktywnemu działaniu Polaków na rynku, przy czym są to strategie jednostkowe a nie wspólnotowe. Zakłada się też, że podziały klasowe tracą na znaczeniu w ujęciu makrostrukturalnym, ale są widoczne w konkurujących ze sobą małych grupach i poszczególnych instytucjach. Rozpoznanie tej dynamiki mogą służyć analizy kapitału społecznego, czyli najogólniej potencjału współdziałania osadzonego w powiązaniach międzyludzkich i normach społecznych, który może przynosić korzyści osobom, grupom i społeczeństwom.

Do opisu mechanizmów powstawania i reprodukcji nierówności można skorzystać z podejścia strukturalnego do badań nad kapitałem społecznym autorstwa P. Bourdieu. Ujęcie to pozwala zwrócić uwagę na szanse i bariery nagromadzenia przez jednostki i zbiorowości w ciągu życia zasobów służących pomyślnej starości. Zakłada się tu, iż kapitału nie można rozpatrywać bez uwzględnienia pojęć pola i habitusu (Bourdieu, Wacquant 2001, s. 76). Logikę tych zależności autor wyjaśnia posługując się porównaniem do gry, z tą różnicą że wiele reguł życia społecznego nie jest ujawnionych i skodyfikowa-

nych (tamże, s. 78-81). Kapitał to środki do gry, pole to miejsce gry, zaś habitus to dyspozycje graczy. Obszar w którym toczy się gra ma względną autonomię i właściwe sobie zasady. Polem może być np. gospodarka, polityka, sztuka, nauka, religia, oświata, przestrzeń miejska. Nie istnieje żadne ograniczenie liczby istniejących pól, gdyż ludzie stale je konstruują. W każdym z nich jednostki są ze sobą połączone siecią stosunków i zależności, które liczą się bardziej niż poszczególne osoby.

W polu toczy się rywalizacja o najkorzystniejsze pozycje – jednostki, grupy lub instytucje mogą wchodzić ze sobą w relacje dominacji, podporządkowania i równoważności (tamże, s. 78). Ponadto aktorzy społeczni są nierówno wyposażeni w cztery podstawowe rodzaje kapitału (Turner 2005, s. 597): ekonomiczny (pieniądze i przedmioty do wytwarzania towarów i usług), społeczny (pozycje i relacje w grupach i sieciach umożliwiające mobilizowanie zasobów), kulturowy (umiejętności, zwyczaje, nawyki, style językowe, rodzaj ukończonych szkół, gust, style życia) oraz symboliczny (symbole wykorzystywane do uprawomocnienia posiadania pozostałych kapitałów). Formy te do pewnego stopnia dają się przekształcać, konwertować jedna w drugą a ich użycie zależy od cech aktorów społecznych i warunków gry. W poszczególnych polach ważne mogą być różne formy kapitału a poza nimi mogą występować też formy właściwe dla danego pola (np. kapitał militarny, prawny) (Bourdieu, Wacquant 2001, s. 98-99 i 105). Również wartość i hierarchia kapitałów może zmieniać się wraz z rozwojem pola - uczestnicy gry mogą reprodukcować jej zasady lub je zmieniać np. dyskredytując wartość podtypów kapitałów rywali (tamże, s. 79-81).

Za najważniejszy kapitał jednostki uznaje się habitus, czyli analitycznie określoną sumę zasobów człowieka, „łączny rezultat oddziaływań socjalizacyjnych, jakim podlega w ciągu życia jednostka, rezultat interioryzowania przez nią społecznych norm i wartości tj. całokształt nabytych przez nią i utrwalonych dyspozycji do postrzegania, oceniania i reagowania na świat zgodnie z ustalonymi w danym środowisku schematami” (Szacki 2004, s. 897). Zbiory ludzi o wspólnych habitusach, pozycjach i wyposażeniu kulturowym zdobytym w okresie dzieciństwa i młodości, tworzą klasy społeczne (tamże, s. 894-897) – teoretyczne byty służące do opisu relacji między aktorami społecznymi w poszczególnych polach. Im większa zasobność w zróżnicowane formy kapitału, tym wyższa pozycja w strukturze klasowej. Przedstawiciele klas wyższych są uprzywilejowani w osiąganiu sukcesów i powiększaniu zasobności form kapitału oraz potrafią posługiwać się symbolami i dokonywać aktów przemocy symbolicznej, czyli przedstawiać innym swoje wartości i dobra jako społecznie pożądane tak, iż odbiorcy przemocy przedrefleksyjnie akceptują narzucane im zasady uznając je za konieczne lub pozbawione alternatyw (tamże, s. 900). Zjawisko przemocy symbolicznej sprawia, iż cele działań jednostek nie stanowią interesów ekonomicznych, lecz uzasadniane kulturowo interesy społeczne. Rywalizacja w polach nie dotyczy tylko posiadania zasobów, lecz też określania jakie pragnienia (wartości) są istotne, jak je osiągać (normy) lub się do nich przystosować. Kapitał społeczny jest zatem tworzony przez mechanizmy kulturowe. Jego nadmiar w jednych grupach, przy jednoczesnym ich deficycie w innych, może skutkować podtrzymywaniem przednowoczesnych struktur i dziedziczeniem pozycji. Pozwala to na przypuszczenie, iż pomyślna lub niepomyślna starość może być efektem szczególnego pochodzenia oraz pozycji społecznej i ekonomicznej.

W literaturze przedmiotu zwraca się uwagę zarówno na korzyści z kapitału społecznego, jak i negatywne skutki jego oddziaływania (Theiss 2007, s. 76-103). Należy zasy-

gnalizować, iż z jednej strony zmniejsza on nierówności społeczno-ekonomiczne, integruje z szerszą zbiorowością oraz zwiększa zaangażowanie w rozwiązywanie problemów społecznych. Z drugiej zaś może utrwalać nierówności, tworzyć zamknięte wspólnoty i utrudniać dostęp do zasobów. Zjawisko to tłumaczy się za R.D. Putnmem faktem, iż kapitał społeczny potrafi przyjmować dwie główne formy: wiążącą/spajającą (*bonding*) oraz pomostową (*bridging*). Pierwsza zwana też wykluczającą „tworzy się w grupach, które przez wybór czy konieczność są nakierowane do wewnątrz i mają tendencję do wzmacniania określonych tożsamości i własnej homogeniczności” (Putnam 2000, s. 22), jak np. grupy braterskie, organizacje etniczne. Formę pomostową, określaną również jako włączającą, „tworzą grupy nakierowane na zewnątrz i obejmujące osoby z różnych warstw i grup społecznych” (tamże), jak np. ruchy praw obywatelskich, ekumeniczne organizacje religijne.

Metodyka badań

Podstawę dalszej części pracy stanowi analiza wybranych niepublikowanych materiałów³ zebranych przez autora w okresie od początku grudnia 2007 roku do końca stycznia 2008 podczas przygotowywania pracy magisterskiej „Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców Białegostoku”. Główny problem badawczy stanowiło pytanie: jaki jest stan kapitału społecznego ludzi starych mieszkających w Białymstoku, jakim ulega przemianom i jakie jest jego zróżnicowanie? W artykule poruszone zostają tylko wątki odnoszące się do tematyki nierówności społecznych.⁴

Badanie zrealizowano w oparciu o metodę jakościową i zastosowanie techniki wywiadu swobodnego ukierunkowanego z wykorzystaniem uprzednio przygotowanych dyspozycji do wywiadu. Technikami pomocniczymi były obserwacja nieuczestnicząca (zewnętrzna) i jakościowa analiza treści.⁵ W ten sposób starano się o podmiotowy kontakt z ludźmi starymi i pełniejsze poznanie kontekstu ich kapitału społecznego oraz ukierunkowanie rozważań teoretycznych i działań praktycznych. Wywiady przeprowadzono z 26 osobami w wieku od 60 do 89 lat żyjącymi w mieście Białystok. Badani wywodzili się z dwóch równych liczebnie zbiorowości: mieszkańców Domu Pomocy Społecznej (dalej: DPS) i uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku (dalej: UTW). Ich porównanie miało pozwolić na poszukiwanie podobieństw i różnic między dwoma biegunami aktywności

³ Podstawowe dane wykorzystywane w opracowaniu stanowią literalnie spisane wywiady obejmujące 1113 stron maszynopisu - z czego rozmowy z mieszkańcami DPS to 348 stron (31,3% ogółu), a UTW 765 stron (68,7%). Nagrania i zapisy wywiadów znajdują się w archiwum domowym autora pracy. Materiały pomocnicze stanowiły notatki z obserwacji oraz otrzymane od respondentów notatki z przemyśleniami na główny temat badania, prace pisemne i plastyczne.

⁴ Wśród analizowanych zagadnień znalazły się m.in. habitus osób starszych, potencjalne role społeczne i zawodowe dla seniorów, właściwości rodzinnych i pozarodzinnych kontaktów ludzi starych, procesy przystępowania do instytucji zrzeszających ludzi starych, ograniczenia uczestnictwa społecznego seniorów, wymiarów aktywności społecznej, oddziaływania ludzi starych na władze miasta, opinie o życiu publicznym miasta oraz czynniki określające uwzględnianie poszczególnych form kapitału starszych mieszkańców Białegostoku w planach rozwoju społeczno-ekonomicznego i kulturowego miasta.

⁵ W opracowaniu przyjęto możliwość tworzenia pojęć uczulających, czyli takich które nie tylko wyznaczają charakterystyki konkretnych istności i wyjaśniają rzeczywistość, ale też wywołują „znaczący” obraz, pobudzają przez stosowne ilustracje rozumienie zjawisk; rozumienie, które odbywa się poprzez odniesienie danego pojęcia do indywidualnych doświadczeń czytelnika. Pojęcia takie są zbliżone do języka i kultury respondentów. Zob. K. Konecki, 2000, *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, PWN, Warszawa, s. 36-38.

społecznej a zarazem osiągniętymi w ciągu życia pozycjami w strukturze klasowej i zasobami służącymi pomyślniej starości.⁶ Łącznie próba badawcza składała się z 15 kobiet i 11 mężczyzn, przy czym najstarsi badani urodzili się na kilkanaście lat przed wybuchem II wojny światowej (1925 rok) a najmłodsi niewiele po jej zakończeniu (1947). Badani w DPS stanowili głównie osoby urodzone w różnych wsiach i mniejszych miastach województwa podlaskiego, które posiadały przeważnie wykształcenie zawodowe i podstawowe (nie było tu osób z wyższym wykształceniem), w ciągu życia częściej podejmowały prace fizyczne o charakterze tymczasowym, rzadko były członkami dobrowolnych organizacji i instytucji społecznych oraz nie posiadały doświadczeń w pełnieniu funkcji publicznych. Słuchacze UTW w większości stanowili niemal zupełne ich przeciwieństwo. Użyte w tekście wypowiedzi respondentów oznaczono kursywą i opatrzone informacjami: płeć (M – mężczyzna; K – kobieta), podokres starości („60-74” – młodszy-starzy; „75-89” – starsi-starzy), powiązanie z instytucją (DPS; UTW) i numer kolejności wywiadu w danej instytucji. Przytaczane poglądy nie są poglądami autora a formułowane interpretacje i uwagi mają na celu opis, zrozumienie i wyjaśnienie rzeczywistości społecznej badanych.

Różnice między instytucjami prowadziły do nieco odmiennego przebiegu badania w DPS i UTW. W pierwszym przypadku rozmówcy zostali wybierani celowo na podstawie listy osób wyróżnionych ze względu na stan zdrowia powstałej na drodze konsultacji z lekarzem pracującym w ośrodku. W drugim zaś respondentów dobierano metodą kuli śnieżnej, a więc badacz docierał do kolejnych osób korzystając z wskazówek udzielonych przez poprzednich rozmówców, którzy początkowo wywodzili się z grona osób zaproszonych do badania podczas wykładów i zajęć w sekcjach tematycznych. Ponadto w pierwszej zbiorowości zachęcenie do udziału w badaniu było trudniejsze – pomagało zapewnienie o poufności, niskim poziomie trudności pytań, a niekiedy też ich istotności dla warunków bytowych. Uczestnicy UTW nie tylko byli zadowoleni z możliwości przedstawienia swojego życia i poglądów, ale niekiedy też przygotowywali się do sytuacji wywiadu by wypaść jak najlepiej: zmieniali wystrój pomieszczenia lub układ mebli, wyszukiwali zdjęcia i dokumenty świadczące o działalności instytucji, a także sporządzali notatki z przemyśleniami na główny temat wywiadu. W dwóch przypadkach badacz miał ograniczony wpływ na przebieg rozmowy – badani przyjmowali postawy osób z którymi nie rozmawia się na równi, lecz których należy się słuchać gdyż mają coś do przekazania i dopiero po ich przemowie można zadać jakiekolwiek pytania. Podczas wywiadów pojawiły się też tematy drażliwe, które dotyczyły głównie mieszkańców DPS. Były to: losy bliskich respondentów, praca zarobkowa, przyczyny pobytu w DPS, wspomnienia o przeszłości, traumatycznych wypadkach i ogólna wiedza o życiu publicznym – badani niekiedy wskazywali, iż nie posiadają takiej wiedzy ze względu na długi pobyt w placówce lub sięgali po przykłady z mass mediów.

Ważne jest by wspomnieć o wnioskach z przeprowadzonych obserwacji dotyczących sposobów prezentowania się respondentów i w ich warunków życia. Uczestnicy UTW starali się o utrzymanie zadbanego wyglądu – za pewien wskaźnik można uznać częstsze farbowanie włosów przez kobiety. Przypuszcza się, iż słuchaczki UTW starają się odmłodzić swój wygląd by ułatwić sobie wchodzenie w relacje z osobami w innym wieku, podczas gdy mieszkanki DPS nie okazują potrzeby prezentowania się w towarzystwie osób

⁶ Należy zaznaczyć, iż na zasadność stosowania procedur porównywania przypadków różnych pól (np. instytucji) i etapów ich rozwoju wskazywał sam autor strukturalnego ujęcia kapitału społecznego P. Bourdieu. Zob. P. Bourdieu, L.J.D. Wacquant, 2001, *Zaproszenie do socjologii refleksyjnej*, Oficyna Naukowa, Warszawa, s. 222-234.

nieznajomych dla których wygląd w czasie pierwszego kontaktu może być istotną cechą pozwalającą na ocenę ich wiarygodności. Większość rozmów przeprowadzono w mieszkaniach badanych.

Z reguły osoby bardziej aktywne społecznie, zainteresowane pracą zarobkową i współpracą z innymi ludźmi posiadały wnętrza wypełnione przedmiotami świadczącymi o ich zainteresowaniach (m.in. zdjęciami bliskich; symbolami religijnymi czy patriotycznymi; kwiatami; pracami plastycznymi; programami telewizyjnymi z wyraźnie zaznaczonymi pozycjami, które należy obejrzeć; prasą i książkami; kolekcjami waz, obrazów i innych przedmiotów; pamiątkami). Pozostali często posiadali jedynie przedmioty związane z ubiorem, higieną, utrzymaniem zdrowia, spożywaniem żywności lub biernym odpoczynkiem (telewizor, radio). Rozmówcy z DPS-u przeważnie zamieszkiwali jeden pokój, niekiedy dzielony z dwoma „sąsiadami”. Osobom tym zdarzało się wspominać o utracie przedmiotów, zwierząt i miejsc, których nie mogli ze sobą zabrać do placówki (np. książek, pieniędzy, ogrodu) lub o rzeczach, które udało im się w różny sposób zdobyć już po zmianie miejsca zamieszkania (m.in. używane ubrania, wieża hi-fi, telewizor, telefon komórkowy). W skrajnych przypadkach wnętrza zapełniano przedmiotami znalezionymi na ulicach miasta i złomowiskach lub poprzez zamawianie u pielęgniarek i pokojówek roślin, kwiatów i kaset z muzyką. Praktyki te stanowiły funkcjonalny substytut zaufania - wobec braku zaufania do innych ludzi, najbliższe otoczenie miało zapewnić badanym zaspokojenie potrzeb pewności, ładu i przewidywalności (Sztompka 2007, s. 328). Tymczasem kilku uczestników UTW gorzej oceniało stan posiadanych dóbr niż na to wyglądało - przeważnie narzekano na starość mebli lub brak miejsca na rzeczy, choć często inne pokoje były zupełnie puste i pozbawione śladu obecności innych mieszkańców. Przypuszczalnie takie oceny wynikały z jakiś wyższych aspiracji tych osób, braku czasu, sił i pomysłu na zagospodarowanie przestrzeni lub z pamięci o zmarłych bliskich, którzy zamieszkiwali dane pomieszczenia. Ponadto w trzech przypadkach dostrzeżono, iż uczestnicy UTW posiadają przedmioty do których własności przyznają się w ograniczonym stopniu - były nimi komputery z których badani sami na ogół nie korzystają, a jedynie „trzymają” na wypadek odwiedzin bliskich. Możliwe, że takie „zainstalowanie komputera w domu dziadków” jest nie tylko sposobem na podtrzymywanie relacji między pokoleniami w rodzinie, lecz też oznaką przygotowywania się ludzi starych do przekazania mieszkania bliskim lub jego stopniowego „zawłaszczania” przez rodzinę. Odnotowano również różnicę w posługiwaniu się dyplomami stanowiącymi dowód wykształcenia zawodowego lub nagrodę za osiągnięcia np. wkład w działalność instytucji, zwycięstwo w konkursie. Mieszkańcy DPS starali się umieścić te „rekwizyty” tak by były łatwo dostrzegalne dla gości. Słuchacze UTW zaś „składowali” je jedno przy drugim tworząc zbiory „upchane” gdzieś na regale lub wymieszane z innymi dokumentami. Przypuszczalnie z uwagi na bogate życie społeczne nie mieli czasu na ich uprzątnięcie i umieszczenie w innych, specjalnych miejscach.

Wybrane wyniki analiz empirycznych

Badanie pozwoliło na ustalenie, iż w wymiarze różnic międzypokoleniowych nierówności dotyczą głównie niższej pozycji ludzi starych w strukturze społecznej miasta. Respondenci wskazują tu na ich silną zależność od rodzin. Wyższej pozycji sprzyja udostęp-

nianie bliskim środków finansowych pochodzących z renty lub emerytury, rzadziej z własnej pracy, ewentualnie wychowanie wnuków i pomoc w utrzymaniu porządku w mieszkaniach. Utracie pozycji sprzyja zaś pogarszanie się zdrowia, przestarzała wiedza i brak zainteresowania młodych ludzi sprawami seniorów. Odrębnym problemem społecznym wskazywanym przez badanych jest dyskryminacja ze względu na wiek najczęściej opisywana na przykładzie funkcjonowania służby zdrowia i nierównego dostępu do opieki zdrowotnej (odmowy leczenia, wzrost cen leków, utrudnienia w dostępie do badań profilaktycznych, długie kolejki, mało geriatrów) oraz informacji o działalności instytucji miejskich (organizowanych wydarzeniach, zmianach przepisów, telefonach zaufania, pomocy materialnej, bądź wsparciu emocjonalnym i z zakresu poszukiwania pracy).

Więcej uwagi poświęcono analizie podziałów istniejących w małych grupach i instytucjach związanych z ludźmi starymi. Pozwoliło to na określenie zakresu zróżnicowania tej kategorii społecznej. Dostrzeganie przez badanych podziałów może prowadzić do konfliktów, nieufności, uprzedzeń oraz utrudniać określanie i osiąganie wspólnych celów.

Z drugiej strony zaś sterowanie różnorodnością może pozwolić im np. na obniżenie kosztów funkcjonowania instytucji, ułatwić pozyskiwanie zasobów i dostosowanie się do otoczenia, zwiększyć kreatywność i innowacyjność oraz dostęp do informacji użytecznych przy rozwiązywaniu problemów (Griffin 2005, s. 190-193). Na podstawie zebranych materiałów ustalono, iż podziały dotyczą ośmiu zbiorów cech: (1) pochodzenia i zainteresowań ludzi starych; (2) wieku i związanych z nim zachowań; (3) płci; (4) wykształcenia i ról zawodowych; (5) zakresu aktywności społecznej; (6) „narzekania”, bądź „zachwalania” innych osób i rzeczy; (7) przejawiania zachowań dewiacyjnych; oraz (8) traktowanych łącznie wartości religijnych i poglądów politycznych.

Następnie wyszczególniono cztery warianty kapitału społecznego ludzi starych w Białymstoku. Pierwszy to kapitał w formie wiążącej cechujący relacje osób utrzymujących częste kontakty jedynie z członkami rodziny co służy wzmocnieniu jej jednolitości. Drugi to kapitał wiążący seniorów tworzących grupy wyznaniowe i uczestniczących w działalności przy parafiach, który pozwala realizować cele kultu religijnego, radzić sobie z sytuacjami kryzysowymi, utrzymywać kontakt z podobnymi sobie osobami i zagospodarować czas wolny, ale może wykluczać osoby niebędące wyznawcami określonej religii. Trzeci zakłada współistnienie kapitału pomostowego i kapitału opartego na pionowych zależnościach władzy (Theiss 2007, s. 33-39) wśród mieszkańców DPS i podobnych placówek opiekuńczych wynikające z własnej decyzji o zamieszkiwaniu w jednym miejscu z innymi seniorami, bądź narzucenia woli przez rodzinę, społeczność lokalną lub instytucje państwowe. Zróżnicowanie współmieszkańców sprawia, iż postrzegają swoje środowisko społeczne jako zdeintegrowane, przesycone nieufnością, podejrzliwością i rezygnacją, zaś korzyści z tego stanu odnosi ich otoczenie, które zyskuje pewność, iż seniorzy żyją w miarę komfortowych warunkach oraz dostarczają pracy innym. Czwarty, który zostanie dalej szczegółowo omówiony, opiera się na współistnieniu kapitału pomostowego i wiążącego w UTW, grupach samopomocowych i klubach seniora.

Przybliżeniu interpretacji zjawiska nierówności społecznych wśród ludzi starych posłuży omówienie trzech spośród wskazanych ośmiu zbiorów cech ich różnicujących: (1) pochodzenie i zainteresowania; (2) zakres aktywności społecznej; oraz (3) „narzekanie”, bądź „zachwalanie” innych osób i rzeczy. W pierwszym wymiarze zauważa się, iż mieszkańcy DPS uznają pochodzenie za podstawowy czynnik określający stosunki między mieszkańcami placówki. Przejawianie określonych nawyków świadczy o wyniesieniu ich

z „dobrego” lub „gorszego” domu. Pozytywnie wartościuje się urodzenie i wychowanie na wsi uznając, iż cechuje ludzi przyjaźnie nastawionych do innych, mniej obojętnych, skłonnych do pomocy i uczestnictwa w kołach zainteresowań. Negatywnie zaś zachowania związane z życiem miejskim: samotność i unikanie innych. *Jak on chodzi z ubiorem i z rozmową. To tak się rozróżnia ludzie między sobą. Jednie z wioski, drugie z miasta. Najwięcej jest z miasta, z wioski mniej tych ludzi. Z wioski ludzie są jakieś takie spokojniejsze (K/75-89/DPS-6)* – opisuje jedna z badanych. Niekiedy podobne pochodzenie stanowi podstawę do zawarcia znajomości i podtrzymywania kontaktów z wybranymi osobami co sprzyja tworzeniu w DPS nielicznych małych grup koleżeńskich.

Tymczasem słuchacze UTW przeważnie nie wspominają o zróżnicowaniu ze względu na pochodzenie, czy miejsce urodzenia. Dostrzegają raczej odmienność swoich zainteresowań: *No, tam może, że jedni chcą iść tańczyć to tańczą, nauczyć się niemieckiego, czy ktoś prawda na komputer, to może tam tak się dzielić. No, ale tak, jeśli chodzi o co innego to nie... No są grupy takie. Chodzisz to chodzisz, nie to nie. Według zainteresowania (M/75-89/UTW-5).* W poszczególnych sekcjach tematycznych zawiązują się mniejsze grupy koleżeńskie dzięki czemu część osób znających się z zajęć spotyka się jeszcze przy innych okazjach. Uczestnicy UTW zauważają też różnice ze względu na miejsce zamieszkania i przypuszczają, że ludzie starzy żyją głównie w centrum miasta. Badani ci rzadko pozytywnie oceniają życie na obrzeżach miasta lub poza nim, ale też uznają, iż osoby starsze znajdujące się w takiej sytuacji mogą posiadać jakieś wyjątkowe zasoby, jak np. pamiątki świadczące o historii miasta i jego dawnych mieszkańcach. Za pozytywne cechy życia w centrum miasta uznaje się: większe poczucie bezpieczeństwa, mniej własnej pracy nad utrzymaniem mieszkania, wygodę, czystość, bliskość głównych instytucji i większe możliwości uczestnictwa w życiu kulturalnym: *Mam taką koleżankę, która jeździła też z nami na te wszystkie imprezy a teraz już mówi: „Daj spokój wieczorem ja będę wracała, jak my wracamy o 1-2 w nocy? Mowy nie ma”. No i ja twierdzę, że gdybym ja mieszkała gdzieś daleko, poza, czy na peryferiach Białegostoku to może mniej bym uczestniczyła i na te imprezy itd. Dlatego, że powrót jest kłopotliwy prawda? A ja np. nie mam samochodu i tak to ja sobie przychodzę, i nie jest daleko. U nas to tak jakoś teatr, filharmonia, czy jakaś impreza – życie w centrum temu sprzyja po prostu, to ja nie mam problemów. Ja nie zastanawiam się czy to się przedłuży, czy samochód mi ucieknie, czy ja nie zdążę czymś przyjechać (K/60-74/UTW-3).*

W przypadku zakresu aktywności społecznej mieszkańcy DPS dzielą się na osoby, które są mniej i bardziej aktywne w placówce i poza nią, zaś uczestnicy UTW na podejmujących działalność na rzecz tej instytucji i osób z nią związanych oraz jedynie korzystających z jej usług. Mieszkańcy DPS uznają, iż warunkiem aktywności społecznej jest zdrowie i sprawność ruchowa. *Tu jest chyba 150 osób, a na stołówkę przychodzi tu może ze 40. Tu wszystko na wózkach albo leżą. Tu większość to nigdzie nie wychodzi tak (K/75-89/DPS-8)* – mówi respondentka, która jako jedyna z badanych mieszkańców DPS spotyka się z innymi ludźmi starymi w klubach seniora znajdujących się na terenie Białegostoku. Niewychodzenie na zewnątrz niekiedy zdaje się wynikać też z braku: znajomości miasta i jego mieszkańców, środków finansowych na korzystanie z dóbr i usług dostępnych w mieście oraz innych celów (np. spraw urzędowych). Według respondentów niewychodzenie na zewnątrz najczęściej prowadzi do negatywnych efektów ubocznych: ogranicza sprawność, pogarsza ich ocenę rzeczywistości społecznej, prowadzi do apatii i stanów lękowych. *Są takie panie znowu, które mogłyby chodzić, ale one zadowolone są, że trzy lata*

nie były na podwórku. (...) Taki pan tak samo, w tym roku jeszcze nie był, w tym roku kalendarzowym, a chodzi tu po korytarzach. Ja mówię: „Chodź na podwórko” to on nie wyjdzie, tylko: „A jak co się stanie?”. Ja: „A co ma się stać? Cygan wyjdzie, zabierze?” (M/60-74/DPS-3) – opowiada jeden z badanych. Ci, którzy nie uczęszczają do miejsc poza placówką prowadzą głównie aktywność receptywną (oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie) lub religijną (modlitwy, udział w mszach i uroczystościach pogrzebowych w kaplicy). Praktyki te przeważnie mają charakter osobisty, a nie wspólnotowy - zdarza się tak, że w tym samym pokoju jedna osoba słucha radia, inna ogląda telewizję, a jeszcze inna śpi.

Stymulowaniu aktywności społecznej w DPS służą koła zainteresowań prowadzone przez zatrudnionych instruktorów odpowiedzialnych za pracownię plastyczną, muzykoterapii i gospodarstwa domowego. Rozwijanie niekiedy niedostrzegalnych wcześniej przez osoby starsze umiejętności sprzyja uczestnictwu w wycieczkach i wyjazdach na pokazy wykonanych prac w miejscach znajdujących się poza instytucją. Każda taka podróż oznacza możliwość kontaktu z innymi ludźmi oraz przeżycia i dostrzeżenia czegoś niecodziennego. Badani sugerują, że w wyjazdach biorą udział głównie „młodszy” oraz osoby określane jako zdolniejsze i sprawniejsze a przez to niekiedy nieakceptowane, ignorowane, wyśmiewane i traktowane z podejrzliwością przez pozostałych mieszkańców: *Oni mają wycieczki. Nieraz nie można we wszystkich na wycieczki jechać. Jedne korzystają cały czas, inne w ogóle. Ale tak już jest. (...) Ja przepraszam, ale niektórzy podopieczni są bardzo wynoszeni niewiedomo z jakich powodów, a niektórzy to wręcz cudowni. Specjalnie umieją się podliznąć komu trzeba i są tak „uuu jak wysoko rosną”. No, znają sposoby, oni mają sposoby – mówi jedna z badanych. Takie mają lepsze ubranie, czy coś... Ale trzeba się z tym pogodzić. (...) No, nieraz poważnie to wygląda. Bo, mówię – są ludzie, którzy są wysoko wynoszeni i inni, których poniżają. Ja staram się właśnie żeby tego nie było, ale no, ja nie mam możliwości. (...) To są osoby, przepraszam, no wredne. Skarżę niewiedomo za co. Patrzą tylko jaką komuś łatkę przypiąć (K/60-74/DPS-2).*

Podział na osoby mniej i bardziej aktywne wygląda inaczej w przypadku słuchaczy UTW. Aktorzy społeczni są tu określane przez badanych mianem „dawców” i „biorców”. Pierwsi dążą do tworzenia kapitału pomostowego służącego realizacji dobra wspólnego i kształtowaniu pozytywnych efektów zewnętrznych. Drugi zaś zmierzają do wytwarzania kapitału wiążącego służącego realizacji celów partykularnych, co przynosi negatywne efekty zewnętrzne. Innymi słowy: część osób stara się pracować na rzecz innych, część zaś uchyla się od wysiłków i oczekuje efektów działań pozostałych, przez co może hamować rozwój instytucji i sprzyjać jej zamykaniu się na otoczenie. Stan ten tłumaczy się głównie przyzwyczajeniami z poprzednich lat życia. „Biorcy” są określane jako ci, którzy ulegli „rozleniwieniu” dzięki bezpieczeństwu socjalnemu oraz niedostatkom w motywowaniu do pracy i samorozwoju. Zdarzają się też sugestie, iż ich obecność jest uwarunkowana: socjalizacją w ciągu której otrzymywano kapitał kulturowy pozbawiony umiejętności uczestnictwa w wolontariacie; zorientowaniem aktywności starszych osób na pracę, rodzinę lub bierny odpoczynek; oraz brakiem umiejętności lub lękiem przez podejmowaniem nowych ról społecznych. *Tak, jak w normalnym domu: jeden jest chętny do wszystkiego i do pomocy, a drugi lubi korzystać z gotowych rzeczy. Tak samo w Uniwersytecie. Są tacy, którzy zgłaszają się i chętnie pomagają, ale większość jest takich, którzy z gotowych rzeczy korzystają. Wszystko, jak na talerzu podaj i jeszcze on czasami ma taką, czy inną pretensję, bo nie zna dokładnie - a to jeszcze ma takie uwagi, czy inne, no i jest nie-*

zadowolony (K/75-89/UTW-9) - tłumaczy jedna z badanych. Rozprzestrzenianie się bierności może prowadzić do rywalizacji o dobra i usługi, które wytwarza instytucja jak np. tańsze bilety na wycieczki i imprezy kulturalne. Aktorzy społeczni mogą ograniczać dostęp do nich poprzez nie informowanie pozostałych lub zniechęcanie ich do uczestnictwa.

Tymczasem „dawcy” są opisywani jako ci, którzy potrafią i chcą bezinteresownie pracować na rzecz innych, nawet jeśli ponoszą przy tym dodatkowe koszty finansowe i psychiczne. Powinni przy tym spełniać szereg kryteriów: *Trzeba przede wszystkim lubić udzielać się społecznie, trzeba mieć jakieś cechy przywódcze, nie? Druga sprawa: trzeba umieć, mieć tam podejście do ludzi, kogoś tam zachęcić, zebrać wokół siebie, cały czas te cechy przywódcze trzeba mieć. No i jakąś kulturę bycia, bo wiadomo że jak się nie ma takiej kultury, to się ludzi do siebie nie zaskarbi też* (K/60-74/UTW-4). Od „dawców” wymaga się by potrafili motywować i kierować pozostałymi, stanowili dla nich wzór (sympatyczności, skromności, kontrolowania swoich zachowań) oraz by byli przygotowani na to, że ich działalność może spotkać się z negatywnymi ocenami i odbywać się w otoczeniu utrudniającym podejmowanie ryzyka. Z wypowiedzi tych, którzy uchodzą za faktycznych lub potencjalnych liderów wnioskuje się, iż czują się odpowiedzialni za organizowanie życia innym, dostrzegają więcej nieprawidłowości w instytucji i poza nią oraz myślą o ludziach, przedmiotach i ideach, jako zasobach do wykorzystania. Poza tym rozpatrują alternatywne działania - traktują swoje role twórczo, choć nieraz zdarza się że czują się obciążeni „biorcami” przez co tracą optymizm i zaufanie do innych ludzi.

Istniejący w świadomości badanych podział z uwagi na „narzekanie”, bądź „zachwalanie” innych osób i rzeczy dotyczy posługiwania się kapitałem symbolicznym, przedstawiania pozostałym swoich wartości i dóbr jako pożądanых. *Ludzie sami robią [podziały], ja bym tak powiedział. Wymyślają⁷ – stwierdza jeden z badanych. Ja zauważyłem, że niektórym najlepiej narzekać jest... No nie wiem, chyba tak całe życie mają, to przyzwyczajenie* (M/60-74/DPS-3). Narzekanie stanowi czynność powszechną wśród mieszkańców DPS, którą uzasadniają: posiadanie odmiennych warunków mieszkaniowych (podział budynku instytucji na „starą” i „nową” część) oraz różnice w zamożności (choć respondenci nie znają wysokości świadczeń społecznych otrzymywanych przez innych to dostrzegają różnice w wyposażeniu mieszkań, stanie ubrań, dodatkowych zakupach oraz wizerunku członków ich rodzin lub innych osób, które ich odwiedzają). Przykładowo: *Jak na lekarstwo trzeba, czy co się chce tym starym, bo oni czekoladki lubią - to patrzy jeden drugiego, bo oni nie mają za co kupić. (...) Są tacy synowie, że przynoszą [rodziców] tutaj, a sam ma taki samochód w złocie* (K/75-89/DPS-10). Narzekanie służy wyrażaniu niezadowolonia i zwracaniu na siebie uwagi innych by pozyskać wsparcie emocjonalne, informacyjne lub materialne. Dotyczy standardu mieszkań, braku prywatności, smaku jedzenia, własnej sprawności, poziomu opieki i niechęci do życia z innymi osobami. Przykładowo: *Ona: „Szynka znowu? Nie będę jadła”. A kucharka: „To co pani dać? Ja pani ugotuje zaraz. Co pani chce?”. I zaczyna: „Może sera? Może jajko? Może baleron?”. A ona: „Ja sama nie wiem...”* (M/60-74/DPS-3). Narzekanie to wyraz zaradności społecznej⁸ i umiejętność na której „trzeba się znać” by osiągnąć swoje cele o czym może

⁷ W przeprowadzonych wywiadach zwrot „wymyślać” wraz z odmianami w wypowiedziach mieszkańców DPS nigdy nie był równoznaczny z „wynajdywać” - takie znaczenie istniało tylko w deklaracjach słuchaczy UTW.

⁸ Zaradność społeczna jest tu rozumiana za A. Sadowskim jako „świadomość usytuowania jednostki lub grupy społecznej w sieci powiązań i zależności społecznych z innymi jednostkami lub grupami społecznymi, najczęściej opartymi na zaufaniu, w połączeniu z umiejętnością ich wykorzystania do realizacji różnych celów [...] lub do rozwią-

świadczyć przykład powolnie wypowiedzianej prośby o zrozumienie i zmianę sytuacji: *Są i lepsi, są i gorsi... Pościel dają im lepszą i jedzenie... Widzę, gdy kto, jak traktuje. Jak siostra traktuje no... Tu źle... Sam dogrzewam się i na balkonie płytki powylamywane... (M/60-74/DPS-11).*

Poza tym narzekanie może stanowić zaproszenie do wspólnoty łączącej ludzi żyjących w „raju utraconym”, dzielących negatywną ocenę obecnego ładu oraz tych, którzy zazdroszczą innym jakości życia, czy sukcesów osobistych. Jest to też sposób na przynajmniej minimalne kontakty, nadmiar czasu wolnego i pozbycie się odczucia znużenia. Tymczasem „nienarzekający” starają się unikać „zrędlivych” współmieszkańców, gdyż obawiają się że usłyszą informacje niepasujące do ich wyobrażenia o sobie i rzeczywistości społecznej. Dla takich osób wysoką wartość uzyskuje możliwość mieszkania w pokoju jednoosobowym, bez „marudzącego towarzystwa” i jego bezpodstawnych ocen i opinii. Środowisko, gdzie powszechne jest narzekanie, odniesienie jakiegoś sukcesu lub pochwalenie się nim może prowadzić do nieufności i społecznego odrzucenia: *Oczywiście, podziałów nie ma, ale zazdrość jest. (...) Stało się tak po 8 miesiącach, że ten pokój się zwolnił przymusowo. Ta osoba, która tu mieszkała piła, za dużo sobie pozwalała, prowadziła takie rozrywkowe życie i je opuściła. I mi dali ten pokój. To ja za ten pokój, to miałam parę razy „kurwa” tutaj. Takie są warunki, zazdrość jak cholera. Do dyrektora chodziły na skargę (K/60-74/DPS-5).* Narzekanie może wytwarzać błędne koło nieufności – opierać się na przeświadczeniu, że wszyscy są wrogami co sprzyja formułowaniu podejrzeń i konfliktom między mieszkańcami: *Kłamią. Jeden drugiego obmawiają. Krytykują... To donikąd idzie wcale... (K/75-89/DPS-10).* Skłonność do narzekania jest też tłumaczona przez badanych specyfiką podeszłego wieku, brakiem akceptacji śmierci, brakiem własnych zainteresowań lub brakiem określenia w poprzednich latach życia zajęć, które zamierza się podejmować w okresie starości.

Uczestnicy UTW nie uznają narzekania za umiejętność, która może być skuteczna np. w dążeniu do poprawy sytuacji materialnej, samopoczucia, zdobywaniu towarzystwa i nowych sposobów na spędzanie czasu wolnego. Podstaw do takiego twierdzenia dostarczają wypowiedzi takie jak ta: *Ja wiem... wad [instytucji UTW] ja nie widzę. No chyba, że ktoś tam sobie chce... to zależy od kategorii ludzi według mnie. Są ludzie, którzy stale narzekają i na Uniwersytecie też są tacy (...) Niektórzy to na wszystko będą psioczyć. No na wszystko, obojętne co jest: „nie, nie, nie”. Także trudno na takiej opinii się opierać, bo to obojętne co się robi to zawsze będzie na „nie” (K/60-74/UTW-3).* W UTW ceniona jest umiejętność chwalenia siebie i innych: cieszenia się, podziwiania, doceniania, wyrażania zadowolenia. „Narzekający” jawią się tu jako osoby, które nie potrafią dostrzec swoich zalet, powiedzieć o sobie i innych dobrego słowa, są skłonne niesłusznie krytykować otoczenie, przesadnie pewne przy formułowaniu sądów w oparciu o niepełną wiedzę, udają osoby niezaradne oraz nie dostrzegają wsparcia innych lub odrzucają ich pomoc - wszystko to sprawia, że często nie spotykają się z uwagą otoczenia: *No... w wielu przypadkach nie chcę się interesować tym [co robią pozostali], nie staram się nawet mó-*

zywania sytuacji problemowych”. Sytuacje takie mogą stanowić np. brak środków na przeżycie, bieda, bezrobocie, choroby, kolizje z prawem, problemy rodzinne. Zaradność wiąże się z ryzykiem - osoba zaradna łamiąc lub omijając normy musi liczyć się z możliwością pojawienia się sankcji negatywnych. Poza tym przejawy bezradności np. korzystanie z zasiłków i opieki społecznej mogą być analizowane jako formy zaradności. Zob. A. Sadowski, 2006, *Białystok. Kapitał społeczny mieszkańców miasta*, WSE, Białystok, s. 102-104.

wić o tym. *A raczej próbuję gasić sprawę jeżeli ktoś wybrzydza na coś, bo są tacy. Mamy w tym naszym towarzystwie takiego, z którym musimy przebywać, bo są i tacy, którzy zawsze muszą na coś, na jakiś temat mówić. Nie znają się na tym, nie znają tematu, w tej dziedzinie, a starają się powiedzieć. Ale tacy ludzie się nie liczą w moim pojęciu (M/75-89/UTW-10).* Respondenci wskazują, iż „narzekający” często stawiają wymagania wobec innych, nakazują im poszukiwanie rozwiązań problemów, podczas gdy sami nie mają do przedstawienia konstruktywnych propozycji lub chęci do współdziałania: *Są i tacy starsi ludzie, tacy sobkowicie. No np. niektórzy uważają, że im się wszystko należy i nad nimi trzeba skakać, i nie rozumieją młodych zupełnie. A młodzi mają naprawdę duże obowiązki (K/60-74/UTW-6).* Narzekanie jawi się też jako oznaka niesprecyzowanych aspiracji, bądź wyraz braku zgody ludzi starych na istniejącą rzeczywistość – jest potencjałem frustracji, który może być wykorzystany przez nich samych lub przez innych.

Podsumowanie

Wskazane związki między formami aktywności ludzi starych i nierównościami społecznymi oraz możliwością ich analizowania z wykorzystaniem socjologicznej koncepcji kapitału pozwoliły na ukazanie pozytywnych i negatywnych aspektów wewnętrznego zróżnicowania seniorów. Zakłada się, iż ograniczaniu nierówności może służyć kształtowanie instytucji, które: (1) tworzyłyby powiązania między ludźmi starymi by mogli osobiście rozwiązywać swoje problemy i działać na rzecz innych; (2) pobudzałyby ich do zaspokojenia niezrealizowanych dotychczas aspiracji; jak też (3) udzielałyby porad prawnych, towarzyskich i z zakresu poszukiwania pracy. Istotne jest też tworzenie powiązań i wspólnych projektów między działającymi już na poziomie lokalnym instytucjami sektora rynkowego, publicznego i obywatelskiego. Potrzebne jest również ograniczanie postaw „bierności”, inaczej: syndromu „pasażera na gapę” (*free rider effect*; uchyłania się od wysiłków i oczekiwania na efekty działań pozostałych) i znoszenie stereotypów dotyczących poszczególnych grup osób starszych.

Przeprowadzone analizy nie pozwoliły na pełniejsze rozpoznanie nierówności związanych z współczesnymi przemianami hierarchii społecznych. Upowszechnianie nowych technologii i form organizacyjnych prowadzi do nierówności w ich wykorzystaniu. Dostrzegalna jest zatem potrzeba badań empirycznych, które nawiązywałyby do koncepcji: „(nowej) nowej klasy średniej-podklasy” S. Lasha (2009, s. 168-177), „rdzeń-peryferie” D. Harvey’a (Marody, Giza-Poleszczuk 2004, s. 254-256), „netokracji-konsumtariatu”

A. Barda i J. Söderqvista (2006) oraz „klasy kreatywnej-klasy usługowej” R. Floridy (2005). Odwołanie się do tych koncepcji może pozwolić na określenie ról i pozycji ludzi starych w społeczeństwie wiedzy i gospodarce opartej na wiedzy oraz zakresu ich uczestnictwa w formach aktywności dostępnych w cyberprzestrzeni przy uwzględnieniu ich oddziaływania na życie codzienne seniorów. Do takich celów mogą posłużyć analizy dyskusji seniorów na forach internetowych, ich wpisów w pamiętnikach sieciowych, obserwacje z kursów nauki obsługi komputerów i innych technologii cyfrowych oraz wywiady i grupy fokusowe.

Literatura:

- Bard A., Söderqvist J., 2006, *Netokracja. Nowa elita władzy i życie po kapitalizmie*, WAiP, Warszawa.
- Bieńkowska-Ptasznik M., 1998, *Związek rodzin z miastem. Analiza przywiązania do miejsca zamieszkania oraz aktywności społeczno-kulturowej Białostoczan*, [w:] Rodziny białostockie na przełomie wieków, Zarząd Miasta Białegostoku, Białystok.
- Błędowski P., 2006, *Ekonomiczne skutki starzenia się ludności*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Bourdieu P., Wacquant L.J.D., 2001, *Zaproszenie do socjologii refleksyjnej*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Czapiński J., Panek T. (red.), 2009, *Diagnoza Społeczna 2009 – Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa.
- Dziegielewska M., 2006, *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Florida R., 2005, *The Flight of the Creative Class. The New Global Competition for Talent*, Harper Business, New York.
- Griffin R.W., 2005, *Podstawy zarządzania organizacjami*, PWN, Warszawa.
- Halicka M., Halicki J., 2002, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wyd. UG, Gdańsk.
- Halicki J., 2006, *Społeczne teorie starzenia się*, [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostać ślad na ziemi*, UWB, Białystok.
- Konecki K., 2000, *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, PWN, Warszawa.
- Kubajewska M., 1998, *Bezpieczeństwo w opinii mieszkańców Białegostoku*, [w:] Rodziny białostockie na przełomie wieków, Zarząd Miasta Białegostoku, Białystok.
- Lash S., 2009, *Refleksyjność i jej sobowtóry: struktura, estetyka, wspólnota*, [w:] U. Beck, A. Giddens, S. Lash, *Modernizacja refleksyjna. Polityka, tradycja i estetyka w porządku społecznym nowoczesności*, PWN, Warszawa.
- Marody M., Giza-Poleszczuk A., 2004, *Przemiany więzi społecznych. Zarys teorii zmiany społecznej*, Scholar, Warszawa.
- Niezabitowski M., 2007, *Ludzie starsi w perspektywie socjologicznej. Problemy uczestnictwa społecznego*, Śląsk, Katowice.
- Putnam R.D., 2000, *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*, Simon & Schuster, New York.
- Rychard A., 2008, *Socjologiczne uwarunkowania rozwoju przestrzennego Polski*, [w:] *Ekspertyzy do Koncepcji Przestrzennego Zagospodarowania Kraju 2008-2033*, Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, Warszawa.
- Sadowski A., 2006, *Kapitał społeczny mieszkańców miasta*, WSE, Białystok.

- Synak B., 1999, *Ludzie starzy*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, Tom 2, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Szacki J., 2004, *Historia myśli socjologicznej*, PWN, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., 2000, *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., 2006a, *Spoleczne skutki starzenia się ludności*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., 2006b, *Zbiorowość ludzi starych w polskim społeczeństwie*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Sztompka P., 2002, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Znak, Kraków.
- Sztompka P., 2007, *Zaufanie. Fundament społeczeństwa*, Znak, Kraków.
- Theiss M., 2007, *Krewni-znajomi-obywatele. Kapitał społeczny a lokalna polityka społeczna*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń.
- TNS OBOP, 2007, *Dziadkowie i wnuki o sobie, wzajemnych relacjach i ludziach starszych*, Komunikat z badań, Warszawa.
- Trafiątek E., 2006, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
- Turner J.H., 2005, *Struktura teorii socjologicznej*, PWN, Warszawa.
- UNDP, 1999, *Raport o Rozwoju Społecznym. Polska 1999. Ku godnej aktywnej starości*, UNDP, Warszawa.
- Wnuk-Lipiński E., 2005, *Socjologia życia publicznego*, Scholar, Warszawa.

Część III

Jakość życia w starości

Estetyka starości i estetyka starzenia się w okresie ponowoczesności

Słowa klucze:

estetyka starości, estetyka starzenia się, ageizm, marginalizacja osób w podeszłym wieku, ponowoczesność, solidarność międzypokoleniowa, andragogika, gerontologia społeczna.

Key words:

aesthetics of old age, aesthetics of aging, ageism, marginalization of senior citizens, postmodernism, intergenerational solidarity, andragogy, social gerontology.

Streszczenie:

W społeczeństwach ponowoczesnych, które hołdują młodości, witalności i fizycznej atrakcyjności, ludzie starsi zajmują niską pozycję w hierarchii społecznej; są sztywno przyporządkowani swojej kategorii wiekowej. Ich dążenia, cele, potrzeby, pozostają z reguły na drugim planie. Wielu zatem seniorów, zwłaszcza dobrze sytuowanych ekonomicznie, w obawie przed ekskluzją społeczną, nasilającym się zjawiskiem ageizmu oraz pod wpływem promowanego modelu życia próbuje upodabniać się do młodych ludzi naśladowując ich zachowania, nawyki, ubiór. Nie jest to zdrowa postawa, ponieważ świadczy o braku akceptacji własnej starości.

W tekście podjęto dyskurs jak można zestarzeć się z godnością. Podkreślono zasadność wprowadzenia edukacji do starości do programów kształcenia na wszystkich szczeblach edukacji. Konstruktywną bowiem postawę do tej fazy życia, ze względu na kulturowe atrybuty ponowoczesności, powinno się zacząć kształtować już w okresie wczesnej młodości.

Summary:

In postmodern societies, which worship youth, vitality and physical attractiveness, older people are low in the social hierarchy; they are strictly subordinated to their age category. Their aspirations, goals, needs are usually of secondary importance. Therefore many seniors, especially those in good economic situa-

tion, in fear of social exclusion, increasing ageism and under the influence of the lifestyle which is being promoted, are trying to become more like young people, imitating their behaviours, customs, attire. It is not a healthy attitude, since it shows a lack of acceptance for one's own old age.

The paper discusses how one can age with dignity. The legitimacy of introducing education on aging to education programmes in all levels of education is presented. A constructive attitude towards this part of one's life, due to the postmodern attributes of our culture, should be shaped as early as in early youth.

Zdefiniowanie postmodernizmu, czy w spolszczeniu wprowadzonym przez Zygmunta Baumana – ponowoczesności, jest niezwykle trudne i z przyczyn istotnych dość problematyczne. Jak dotąd nie wypracowano w tej kwestii w miarę syntetycznego i jednorodnego stanowiska. Często ponowoczesność definiuje się jako „pewien stan kultury jako całości, inną formę kulturową, kształtującą się w opozycji do podstawowych wartości i przekonań epoki modernizmu” (Jawłowska 1991, s. 45).

Zygmunt Bauman uważa, że termin „postmoderna” odnosi się do jasno określonych cech kondycji społecznej, które w uprzemysłowionych krajach Europy i Ameryki pojawiły się w XX wieku, natomiast dojrzałą formę przybrały w drugiej połowie tegoż wieku.

Postmoderna to w pełni rozwinięta nowoczesność, dla której charakterystyczna jest instytucjonalizacja takich cech i właściwości, które moderna starała się w swojej teorii i praktyce wyeliminować. Modernizm walczył o uniwersalizm, homogeniczność, jedność, jasność. Postmodernizm jest zaprzeczeniem społeczeństwa o znacznym stopniu spoistości i równowagi.

Zygmunt Bauman w wywiadzie do „Gazety Wyborczej” zatytułowanym „Chaos nasz powszedni” stwierdził, że „Jedyną cechą naprawdę powszechną w dzisiejszym świecie jest ruch. Tylko, że jest to ruch Browna (...). Nie ma co liczyć na to, że ten chaos kiedyś ustąpi, że jeszcze jeden wysiłek i tam za rogiem wszystko będzie już jasne i przejrzyste. Taka idea była jądrem idei postępu, czyli ruchu naprzód. To się skończyło” („Gazeta Wyborcza” 1994).

Według Baumana w ponowoczesności eksponuje się to co żywiołowe, chaotyczne, asystemowe i nieracjonalne (Mariański 1995, s. 14).

Postmodernistyczna (ponowoczesna) rzeczywistość charakteryzuje się dużą dynamiką zmian i to nie tylko w systemie społeczno-politycznym, ale przede wszystkim w systemie kulturowym. Dawne modele i wzory życia okazują się nieaktualne w stosunku do zmieniających się dążeń i aspiracji.

Francuski intelektualista Jean Baudrillard, jeden z inicjatorów nurtu postmodernistycznego, jest zdania, że całe życie społeczne jest zorganizowane wokół konsumpcji i demonstrowania towarów. Taki styl życia przynosi konsumentom status społeczny, prestiż i tożsamość. Ludzie różnią się wzajemnie od siebie ilością i rodzajem nabywanych towarów. W świecie snobizmu, marketingu i reklamy nie potrafią odróżnić rzeczywistych potrzeb od tych kreowanych. Baudrillard uważa, że w ten sposób dokonuje się maksymalna alienacja i reifikacja – przedmioty dominują nad ludźmi, którzy zaczynają zatracać swoje ludzkie walory (Sztompka 2002, s. 559). Wcale nie mały odsetek młodych ludzi nie

wykazuje nawet skłonności do kultuwowania tradycji. Miejsce tradycyjnych wartości zajęły inne wartości. Kulturowe atrybuty ponowoczesności między innymi takie, jak: młodość, atrakcyjność fizyczna, vitalność, sukces, użyteczność, dobra materialne z położeniem nacisku na ich najwyższą jakość, pozostają w opozycji do okresu starości i starzenia się. W ponowoczesności zabrakło więc miejsca dla fazy starości; zaczęto nawet postrzegać ją jako bezwartościowy okres życia – biorący, smutny, cierpiący. Liczy się tylko młodość wraz z jej niezależnością, indywidualizmem i pragnieniem zaspokojenia swoich osobistych potrzeb. Trafnie zjawisko to scharakteryzował Bauman w „Płynnej nowoczesności”. Między innymi napisał: „Niepewne warunki społeczno-gospodarcze przyzwyczajają ludzi (często drogą bolesnych doświadczeń), by traktowali świat jako pojemnik pełen przedmiotów jednorazowego użytku. (...) Dzisiejszych mechaników samochodowych nie uczy się naprawiania uszkodzonych lub zniszczonych silników, lecz jedynie usuwania i wyrzucania zużytych lub wadliwych części i zastępowania ich nowymi, gotowymi częściami. (...) W życiu bywa podobnie jak w garażu: każda „część” jest zamienna i wymienna, i taka ma pozostać. Po co tracić czas na pracochłonne naprawy, skoro pozbycie się zepsutej części i zastąpienie jej nową zajmuje tylko chwilę?” (Bauman 2006).

W społeczeństwie scharakteryzowanym przez Baumana faza starości staje się negatywną wartością estetyczną. Zupełnym przeciwieństwem piękna.

W kulturze zachodniej od dawna, a teraz już także w Europie Środkowej i Wschodniej dostojna moc starców niewiele ma wspólnego z otaczającą rzeczywistością. Ludzie starsi zajmują niską pozycję w hierarchii społecznej, ich potrzeby przesuwane są z reguły na dalszy plan. W każdej dziedzinie życia: polityce, ekonomii, architekturze, mediach, liczy się wyłącznie młodość.

Współczesna starość to powód nie tylko do humanistycznych refleksji, ale przede wszystkim ważna kwestia społeczna ze względu na nasilającą się tendencję do ekskluzji społecznej i zjawiska ageizmu, czyli przejawu niechęci do starszych ludzi jako grupy społecznej. Zatem myślą przewodnią współczesnej andragogiki i gerontologii społecznej powinna być edukacja do starości, której priorytetowym celem oprócz wdrażania zasad prawidłowego stylu życia i pomocy w wytwarzaniu nawyków profilaktycznych winno być podjęcie działań ukierunkowanych na wykreowanie właściwych postaw całego społeczeństwa, zarówno ludzi starszych, jak i młodych, wobec procesu starzenia się.

W społeczeństwach ponowoczesnych w edukację starości należałoby wpisać także estetykę starzenia się oraz estetykę starości.

Estetyka starzenia się związana jest z fizjologią i patologią wieku starczego. Jest to proces dynamiczny, zachodzący w czasie, poddający się jednak oddziaływaniom profilaktycznym i leczniczym. Estetyka starzenia się dotyczy szeroko rozumianej profilaktyki geriatrycznej oraz jej odniesień do estetycznych motywów profilaktycznych działań.

Z kolei estetyka starości uzewnętrznia się w określonej postawie życiowej afirmującej starość; zatem wymaga pozytywnej motywacji. Motywacją do własnej estetyki może być zarówno rodzina, jak i osoby bliskie, środowisko społeczne, określona sytuacja. Rolą estetyki starości jest także pozytywne wyróżnianie się ze środowiska społecznego. W tym kontekście ważny jest ubiór, przestrzeganie zasad higieny oraz sposób zachowania.

Zarówno estetykę starzenia się, jak i estetykę starości można analizować z dwóch punktów widzenia:

1. Estetyki własnego starzenia i własnej starości;
2. Estetyki osób starszych jako grupy społecznej.

Estetyka własnego starzenia i własnej starości w stopniu znacznym zależy od stanu zdrowia seniora, sprawności psychicznej i fizycznej, dobrej adaptacji do tej fazy życia. Znaczenie ma również sytuacja mieszkaniowa, finansowa, posiadanie rodziny, a w przypadku jej braku, bliskich znajomych, którzy służą pomocą i wsparciem.

W drugim aspekcie – estetyki osób starszych jako grupy społecznej mamy do czynienia z problemem odbioru i akceptacji ludzi starszych przez młodą generację. Przedmiotem analizy są również możliwości oddziaływania seniorów na decyzje i postawy całego społeczeństwa (Pędlich 2000, s. 163-164).

Nie da się zaprzeczyć, że wcale nie mały odsetek osób, zwłaszcza o niskim statusie społeczno-ekonomicznym, złym stanie zdrowia, samotnych lub osamotnionych, żyje na obrzeżach społeczeństwa skutkiem czego jest wykluczenie z życia społecznego. Do tego dochodzi nasilające się zjawisko ageizmu.

Termin ageizm do publicznego obiegu wprowadził w 1969 roku Robert Butler – pierwszy szef amerykańskiego Narodowego Instytutu ds. Starości i Starzenia się (National Institute on Aging) (Szukalski 2004, s. 12). W opinii Butlera ageizm przejawia się w systematycznym tworzeniu stereotypów i dyskryminowaniu ludzi z tego powodu, że weszli już w fazę starości, czyli tak zwany trzeci i czwarty wiek¹.

Dyskryminacja ludzi ze względu na wiek może przybrać dwie formy – indywidualną i instytucjonalną (Szukalski 2004, s. 11).

W przypadku ageizmu indywidualnego mamy do czynienia z negatywną postawą przyjętą przez poszczególne jednostki wobec osób starszych. Może ona przejawiać się w braku szacunku dla osiągnięć osób starszych, ich doświadczenia życiowego, wiedzy, kultywowanych tradycyjnych wartości, krytykowaniu postawy seniorów, ich poglądów, nawyków, ośmieszaniu, poniżaniu.

Warto podkreślić, że środowiskiem, w którym najczęściej dochodzi do uprzedzeń i dyskryminacji ze względu na wiek jest rodzina. W rodzinie zjawisko ageizmu przyjmuje przede wszystkim postać przemocy psychicznej, fizycznej oraz ekonomicznej.

Z kolei o ageizmie instytucjonalnym możemy mówić wówczas, kiedy dana instytucja prowadzi politykę dyskryminującą starsze osoby. Przy czym należałoby zaznaczyć, że jej pracownicy osobiście mogą być wolni od uprzedzeń indywidualnych. W przypadku ageizmu instytucjonalnego chodzi również o cechy struktury społecznej wykluczające z życia społecznego osoby w podeszłym wieku. Ageizm instytucjonalny uwidacznia się między innymi:

- w ograniczeniach na rynku pracy (np.: trudności osób już po 40. roku życia ze znalezieniem pracy, osobom tym przypisuje się brak kreatywności, innowacyjności i adaptacji do zmian; powszechne przekonanie, że osoby w wieku emerytalnym nie powinny blokować miejsc pracy ludziom młodym, ponieważ mają już źródło utrzymania i nie ma znaczenia fakt, że niejednokrotnie jest ono bardzo niskie);
- w polityce instytucji, głównie w opiece zdrowotnej (np. odmawianie stosowania niektórych procedur medycznych z uwagi na wiek pacjenta), placówkach rehabilitacyjnych i opiekuńczych typu domy dla osób w podeszłym wieku (stosowanie przemocy psychicznej, fizycznej oraz dopuszczanie się nadużyć wobec mieszkańców);

¹ Czwarty wiek odnosi się do tej fazy starości, w której jednostce trudno jest już zachować pełną niezależność i samodzielnie zadbać o siebie; wymaga ona stałej opieki ze strony innych osób.

- homogenizacji populacji seniorów;
- postrzeganiu procesu starzenia się w kategoriach problemu społecznego;
- permanentnym łączeniu procesu starzenia się z polityką społeczną.

Należy podkreślić, że problem wykluczenia społecznego, ageizmu i przemocy wobec ludzi w podeszłym wieku jest znamieny dla wielu krajów. Ze względu jednak na fakt, że występuje on z różnym nasileniem jest mniej lub bardziej uwidoczny.

Dla naszego kraju charakterystyczny jest fakt, że osoby starsze nie tworzą silnego lobby w samorządowych i ustawodawczych gremiach, zatem ich opinie na temat potrzeb i jakości świadczonych względem nich usług nie są uwzględniane.

Polityka starości, wzorem realnego socjalizmu, nadal pozostaje na marginesie polityki społecznej. Wprawdzie problemy seniorów podnoszone są przy okazji różnych kwestii społecznych, to jednak ich rozwiązanie z reguły kończy się na teoretycznych założeniach.

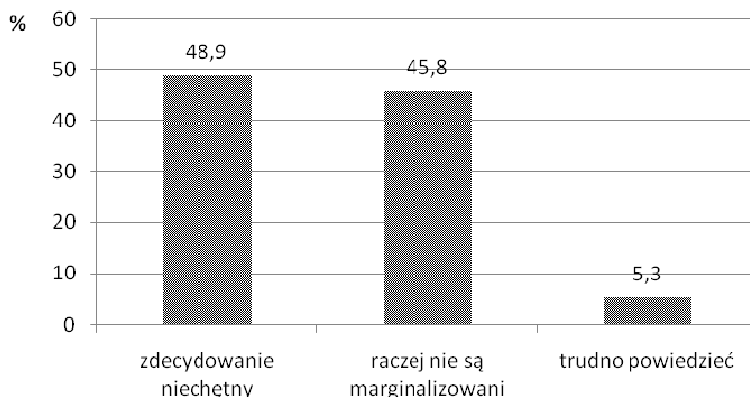
Analiza materiałów urzędowych, jak również sondaż przeprowadzony przez autorkę oraz studentów (w ramach prowadzonych przez autorkę konwersatoriów z gerontologii społecznej oraz prawa pomocy społecznej) na przełomie 2009/2010 roku na terenie wybranych drogą losową gmin województwa małopolskiego (14) i śląskiego (11) wykazał, że w wielu gminach nie prowadzi się aktywnej polityki społecznej, także pracy socjalnej, która polegałaby na kompleksowym zaspokajaniu potrzeb. Największe zastrzeżenia pod adresem gmin można mieć do zadań realizowanych w grupie ochrony zdrowia oraz w grupie pomocy społecznej.

W szczególności w gminach wiejskich i miejsko-wiejskich jest ograniczony dostęp do specjalistycznej opieki zdrowotnej w tym geriatrycznej. W ośrodkach zdrowia brakuje punktów rehabilitacyjnych, które podniosłyby jakość życia tych seniorów, którzy mają utrudnione przemieszczanie się wynikające nie tylko z racji problemów zdrowotnych, ale także złej komunikacji pomiędzy poszczególnymi gminami. Problem stanowi także brak zakładów opiekuńczo-społecznych dla osób chorych, samotnych, niezdolnych do samodzielnego funkcjonowania. Odnotować można małe zaangażowanie (lub jego brak) lekarzy rodzinnych we współpracę ze środowiskową pomocą społeczną na rzecz seniorów. Uwagę zwraca także fakt, że bezpłatne programy, realizowane przez gminy, z zakresu profilaktyki zdrowia kierowane są z reguły do grupy wiekowej poniżej 60 roku życia. Ponadto w gminach wiejskich i miejsko-wiejskich słabo rozwinięty jest system opiekuńczy, bądź takiego systemu w ogóle nie ma. Brakuje dziennych domów pomocy społecznej oraz innych placówek, które przeciwdziałałyby izolacji społecznej i umożliwiały realizację potrzeb ludzi w podeszłym wieku. Nie są podejmowane działania mające na celu poprawę sfery technicznej, mimo iż nie jest ona dostosowana do potrzeb osób starszych; podobnie jest w przypadku poprawy warunków mieszkaniowych. W niedostatecznym zakresie prowadzona jest aktywizacja środowiska lokalnego na rzecz pomocy seniorom. Szczególnie słabo rozwinięta jest sieć grup samopomocowych i pomocy sąsiedzkiej na terenach gmin miejskich i miejsko-wiejskich. W znikomym stopniu (lub w ogóle) prowadzone są szkolenia dla kadry realizującej pomoc osobom starszym, stąd można mieć zastrzeżenia do jej profesjonalnego przygotowania w tym zakresie.

Analizując strategię rozwiązywania problemów społecznych badanych gmin²daje się zauważyć, że w wielu opracowaniach kwestie dotyczące osób starszych potraktowane są bardzo ogólnie, bez dokładnego opisu rodzaju działania, formy działania i realizatorów owych działań (przykładem Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych na lata 2009-2013 dla Bielska-Białej; zob. Załącznik do Uchwały nr XXXIV/831/2008 Rady Miejskiej w Bielsku-Białej z dnia 9 grudnia 2008 roku). Kwestią otwartą pozostaje zatem pytanie o to, czy za schematycznie sformułowanymi, często powielającymi się, celami kryją się konkretne działania.

Same osoby starsze postrzegają, że są marginalizowaną grupą społeczną, a starość w coraz mniejszym stopniu odbierana jest jako wartość i okres w życiu człowieka, przed którym stoją również ważne zadania do realizacji, chociażby te związane z przekazywaniem wartości prospołecznych, tradycji, kultury czy cennego kapitału w postaci życiowego doświadczenia. Opinię taką wyraziło 48,9% (93 osoby) spośród 190 respondentów³; 45,8% (87) stanowiły osoby, które podały, że raczej nie zauważyły aby osoby starsze były marginalizowane. 5,3% (10) badanych nie potrafiło ustosunkować się do danego zagadnienia.

Rys. 1. Stosunek najbliższego otoczenia do starszych osób - w opinii badanych seniorów [%]



Źródło: badania własne.

Przy czym należy podkreślić, że nie zaobserwowano, aby środowisko zamieszkania (gmina wiejska, miejsko-wiejska, miejska) lub wykształcenie miały wpływ na wybór odpowiedzi. Najistotniejszym czynnikiem różnicującym był wiek. Wraz z wiekiem (najmłodszy respondent miał 50 lat, najstarszy 87) rosła liczba wskazań dotycząca występowania zjawiska ageizmu i marginalizacji osób w podeszłym wieku. Ponadto respondenci podali, że im więcej lat mają osoby starsze, tym mniejszym szacunkiem darzą ich ludzie młodzi (119 osób, co stanowi 62,7%). Opinii tej nie podzieliło 22,6% (43) badanych, a 14,7% (28) nie miało zdania na dany temat.

² Obowiązek opracowania i realizacji gminnej strategii rozwiązywania problemów społecznych wynika z art. 17.1. pkt 1 Ustawy o pomocy społecznej z dnia 12.03.2004 r. (Dz.U. nr 64, poz. 593 z późn. zm.). Jest to zadanie własne gminy o charakterze obowiązkowym.

³ Badani respondenci byli mieszkańcami dwóch podregionów województwa śląskiego – podregionu bielsko-bialskiego i rybnicko-jastrzębskiego.

Subiektywne odczucia respondentów dotyczące negatywnego odbioru przez ludzi młodych osób starszych znajdują potwierdzenie w badaniach autorki z zakresu postaw młodzieży wobec seniorów⁴. Postawa negatywna, wyrażająca się w ujemnych opiniach i emocjach w stosunku do seniorów i starości, cechuje znakomitą większość badanej młodzieży (163 osoby, co stanowi 58,2%). Jest to o tyle niepokojące zjawisko, że deprecjonowanie i marginalizowanie starości jest pułapką. Wcześniej czy później każda młoda osoba będzie musiała zmierzyć się ze starością. Chociażby w chwili, gdy starość stanie się udziałem ich rodziców, a wcześniej dziadków. Jak ktoś kto nie jest przyzwyczajony do oznak starości, kto nie może zrozumieć, że z wiekiem maleje sprawność fizyczna i psychiczna będzie chciał zająć się niedołężnym członkiem rodziny? Z całą pewnością osoby takie nie zaakceptują słabości u najbliższych. Z reguły powierzają ich fachowej opiece pielęgniarzek w domach pomocy społecznej zapominając, że za kilkanaście lat świat może ich bezwzględnie wyeliminować.

Postawa pozytywna reprezentowana jest przez 33,6% (94) badanej populacji.

Przykładem pozytywnej postawy wobec ludzi starszych są wypowiedzi: „Społeczeństwo potrzebuje ludzi starszych, gdyż służą młodszemu doświadczeniem życiowym” (student, II rok, UŚ). „Chciałabym nauczyć się od osób starszych jak zachowywać się w różnych trudnych sytuacjach życiowych. Mądrości życiowej nie nauczymy się bowiem z żadnych książek” (studentka, II rok, ATH). „Chciałabym nauczyć się od osób starszych uczciwości i sprawiedliwości. Szczególnie teraz, gdy ogólnie świat nie jest sprawiedliwy i uczciwy. Osoby starsze w przeciwieństwie do młodych, nie są z tym pogodzeni. Przyzwyczajeni są do innych ideałów” (studentka, II rok, ATH).

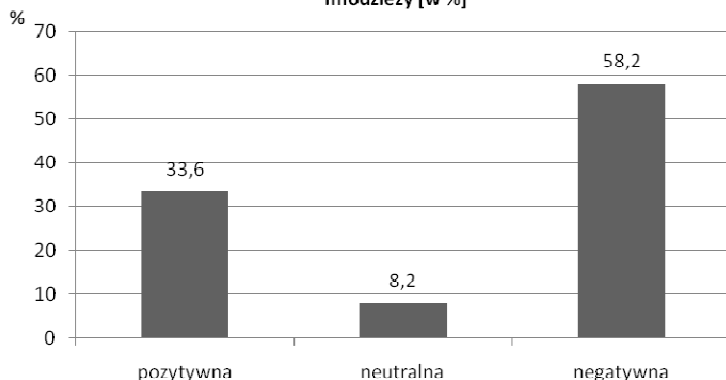
Z kolei postawa, którą nazwałam czasowo neutralną (23 osoby – 8,2%) znamieną jest dla tej grupy młodzieży, która zadeklarowała, iż najpierw musi poznać starszą osobę, być z nią w bliższych relacjach, aby móc przyjąć w stosunku do niej określoną postawę. Relacje z osobami starszymi uzależniają więc od charakteru danej osoby oraz jej postawy wobec otaczającej rzeczywistości.

Znamienny jest fakt, że relacje senior obcy – osoba młoda, pozwoliły na wyszczególnienie trzech „czystych” typów postaw; natomiast w relacjach senior bliski – osoba młoda, można było wyróżnić już tylko postawę pozytywną.

Warto podkreślić, że jeśli student podawał negatywne cechy swoich dziadków, to zawsze była dokonywana analiza, dlaczego dziadkowie zachowują się tak, a nie inaczej. W przypadku obcych staruszków studenci nie byli skłonni szukać usprawiedliwienia dla ich zachowania. Ponadto charakteryzując obcego seniora respondenci odwoływali się również do zmiany jego wyglądu, podkreślali spadek atrakcyjności; taka charakterystyka nie pojawiła się w stosunku do bliskich seniorów.

⁴ Badania zostały przeprowadzone na przełomie 2009/2010 roku wśród 280 studentów Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej, Wydział Humanistyczno-Społeczny oraz studentów Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie.

Rys.2. Postawy młodzieży wobec seniorów - w opinii badanej młodzieży [w %]



Źródło: badania własne.

Z badań wynika również, że młodzież zwalnia siebie z obowiązku udzielania pomocy osobom starszym, potrzebującym. Wprawdzie blisko 70 % studentów uważa, że pomocy osobom starszym powinna udzielać przede wszystkim bliższa i dalsza rodzina, ale jeśli ktoś jest samotny to funkcję tę powinno przejąć państwo, kościoły różnych wyznań, organizacje pozarządowe. Nie ma natomiast mowy o szeroko rozumianej pomocy sąsiedzkiej czy wolontariacie.

Niepokojącym zjawiskiem jest kształtowanie się u młodych ludzi postaw społecznych, nastawionych tylko i wyłącznie na zaspokajanie własnych potrzeb oraz wykształcanie norm nakazujących pozostawanie z dala od spraw, które nie dotyczą osobistych interesów.

Młodzież poproszono także o przedstawienie swojej opinii na temat jak ludzie z najbliższego środowiska traktują seniorów⁵. Zdaniem respondentów najbardziej życzliwe wobec seniorów jest środowisko rodzinne i wspólnota parafialna, nieco rzadziej sąsiedzi. W tych środowiskach jest również największe zainteresowanie osobami starszymi oraz panuje najmniejszy dystans w relacjach osoba starsza – osoba obca. Mniej życzliwie – według badanych – odnoszą się do ludzi starszych pracownicy różnych urzędów i placówek handlowych. Postawy nacechowane obojętnością lub niechęcią do ludzi starszych młodzież dostrzega w szczególności w placówkach służby zdrowia, środkach komunikacji i na ulicy. W opinii młodzieży w środkach komunikacji, na ulicy i w placówkach opieki zdrowotnej istnieje największy dystans w relacjach osoba starsza – osoba obca.

⁵ Autorka wykorzystała pytanie z przeprowadzonych badań przez CBOS: „Czy zmienia się stosunek Polaków do starości?”, Komunikat z badań BS/33/2007, CBOS, Warszawa, luty 2007.

Tabela 1. Stosunek najbliższego środowiska do osób starszych – w opinii badanej młodzieży [w %]

Kreise społeczne, sytuacja społeczna	Stosunek do osób starszych			
	życzliwy	obojętny	niechętny	trudno powiedzieć
	w procentach			
rodzina	57,9	14,6	10,4	17,1
sąsiedzi	36,1	45,4	11,4	7,1
parafia	67,5	26,5	4,6	1,4
sklepy	40,4	42,5	15,0	2,1
urzędy	28,2	28,6	36,1	7,1
szkółka zdrowia	18,5	40,4	37,9	3,2
środki komunikacji	6,4	41,1	30,4	22,1
ulica	4,3	39,3	35,4	21,0

Źródło: badania własne.

Można wnioskować, że stosunek do osób starszych w stopniu znacznym zależy od środowiska i sytuacji społecznej. Z reguły młodzież dość dobrze ocenia swoje najbliższe środowisko, zatem opinii tych nie można uogólniać.

Dodatkowo młodzież oceniała różnice w traktowaniu ludzi starszych i ludzi młodych w różnych codziennych sytuacjach (na ulicy, w środkach komunikacji, w urzędach, w sklepie, w placówkach służby zdrowia, w kościele, w rodzinie). Pytanie na które respondenci udzielali odpowiedzi brzmiało: „Czy seniorzy są lepiej, gorzej, bądź tak samo traktowani, jak osoby młodsze?”⁶. Wyniki badań przedstawiono w poniższej tabeli.

Tabela 2. Sposób traktowania seniorów w porównaniu z ludźmi młodszymi – w opinii badanej młodzieży [w %]

Kreise społeczne, sytuacja społeczna	lepiej	gorzej	tak samo	trudno powiedzieć
rodzina	43,2	35	18,2	3,6
parafia	64,3	1,8	11,8	22,1
sklepy	35	10,7	50,7	3,6
urzędy	12,5	25,7	48,9	12,9
szkółka zdrowia	15,7	62,9	17,1	4,3
środki komunikacji	5,4	41,1	22,1	31,4
ulica	3,9	45	8,2	42,9

Źródło: badania własne.

⁶ Autorka wykorzystała pytanie z badań przeprowadzonych przez Polskie Towarzystwo Gerontologiczne nad sytuacją ludzi starszych w Polsce.

W opinii badanej młodzieży seniorzy są gorzej traktowani przede wszystkim w placówkach służby zdrowia. Opinię taką wyraziło 62,9% respondentów. 45% podało, że seniorzy gorzej traktowani są na ulicy, a 41,1% – w środkach komunikacji. Tak samo, zdaniem studentów, osoby starsze są traktowane w urzędach (48,9 %) i w sklepie (50,7%), przy czym należałoby zaznaczyć, że w sklepie traktowane są zdecydowanie lepiej aniżeli w urzędach.

Lepiej niż osoby młodsze seniorzy są traktowani w rodzinie i w kościele, chociaż należy podkreślić, że znaczny odsetek młodzieży wybrał również odpowiedź, że w rodzinie ludzie starsi są gorzej traktowani. Studenci swój wybór tłumaczyli faktem, że będąc na praktykach w domu pomocy społecznej mogli osobiście przekonać się, jak znaczny procent jego mieszkańców ma rodziny. Niestety, nie są one zainteresowane opieką nad swoim najbliższym członkiem rodziny.

Wyniki badań przynajmniej w pewnym stopniu przybliżyły kwestię rozpatrywaną w ramach estetyki osób w podeszłym wieku jako grupy społecznej.

Badania te mogą stanowić przyczynek do bardziej pogłębionych analiz, które dadzą odpowiedź na pytanie czy jest to przejaw świadomego ageizmu, czy tylko zachowania świadczące o braku kultury i złych nawykach wyniesionych ze środowiska rodzinnego. W dalszej kolejności mogłyby wyjaśnić w jakim stopniu wygląd osób w podeszłym wieku odbierany jest w kategoriach estetyki i czy ma on istotny wpływ na dyskryminacje osób starszych.

Nie ulega wątpliwości, że względy estetyczne odgrywały od najdawniejszych czasów i nadal odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu opinii publicznej wobec okresu starości, starzenia się i osób starszych.

Przez długie wieki starość kojarzona była wyłącznie z okresem pełnym wyrzeczeń, niepełnosprawnością fizyczną i umysłową; była smutna i odrażająca. Jean Pierre-Bois w „Historii starości” pisze, że XIII – wieczna rozprawa „O właściwościach rzeczy” (*„De proprietatibus rerum”*) opisywała starców jako osoby ciągle kaszlące, które nie przestrzegają zasad higieny, dlatego pozostają w nieczystościach aż do czasu śmierci. Z kolei w XVII wieku francuski leksykograf Cesar-Pierre Richelet zdefiniował starców jako osoby w wieku od czterdziestu do siedemdziesięciu lat i przypisał im takie cechy charakteru, jak: podejrzliwość, zazdrość, skąpstwo. Uważał, że „wciąż się na coś skarżą, są niezdolni do przyjaźni”. Starzenie, jako zjawisko niepożądane, należało zamaskować i przyozdobić, a przede wszystkim podjąć próby przeciwstawienia się jemu. Już w tekstach starożytnych filozofów i medyków (Arystoteles, Celsus, Galen) można przeczytać na temat poszukiwania przyczyn starzenia się. Każda kolejna epoka również buntowała się przeciwko starości. Nie może więc dziwić fakt, że do dociekań dotyczących etiologii procesu starzenia się włączono nie tylko metody medycyny, ale także alchemii.

W wieku XVI pojawiły się nawet poradniki diet, w których specjaliści i znawcy, kuznodzieje i uczeni, doradzali jak żyć, by zachować zdrowie, urodę i młodość. Przykładem takiego instruktarzu jest „Rozprawa o zdrowym życiu” (*„Discorsi della vita sobria”*) Luigi Cornara.

Dużą uwagę, zwłaszcza na dworach, przykładano także do ubioru. Wypadało być ubranym nie tylko *a la mode*, ale równocześnie strój miał maskować oznaki starości. Krytyczne uwagi na ten temat wyraziła markiza de Lambert. W opinii markizy – „Nikt nie ośmiesza się bardziej niż ten, kto wyszukany strojem okazuje, że pragnie zatrzymać

wdzięki, które go opuszczają. Wielką wadą kobiet, które niegdyś były urocze, jest zapomnianie o tym, że już takie nie są” (zob. Bois 1996).

Pragnienie bycia wiecznie młodym, pięknym i zdrowym towarzyszyło ludziom nawet w okresach historycznych, które uznane były za ascetyczne (Łaciak 2005, s. 201).

Nigdy jednak zainteresowanie własnym ciałem nie było tak powszechne jak współcześnie. Socjologowie francuscy stwierdzili, że „(...) estetyczna poprawa całej ludzkości jest faktem” (Prost, Vincent, tłum. Skawina, Pierchała, Trojańska 1998-2000, s. 323).

Wydaje się, że kultura masowa i komercyjna przestały postrzegać proces starzenia się jako naturalny. Odnosi się wrażenie, że w ponowoczesnym świecie traktowany jest on jak choroba, z którą należy walczyć. Osoba starsza ma wręcz obowiązek wiecznie młodo wyglądać i mieć subiektywne poczucie bycia młodym. W realizacji tego zadania ma pomóc zarówno cały zestaw środków farmakologicznych, które wspomagają pamięć, siły witalne, kondycję fizyczną, przeciwdziałają depresji, jak również serie kosmetyków przeciwmarszczkowych i ujędrniających ciało. Z czasem każdy stanie się silniejszy, piękniejszy i bardziej zmysłowy. Wystarczy tylko kontrolować oznaki upływającego czasu na twarzy.

Atrakcyjny i młody wygląd zajmuje wysoką pozycję w hierarchii wartości współczesnego człowieka. W przekazach medialnych i prasie, znacznie częściej, niż rozważania na temat zabiegów higienicznych, pojawiają się instrukcje na temat jak żyć, co jeść, jakie ćwiczenia ruchowe wykonywać, aby zmieścić się we współczesnych kanonach piękna. Można pokusić się o stwierdzenie, że w ponowoczesnym świecie jednym z warunków człowieczego zaistnienia jest cielesność.

Na liście porad w walce ze starością pojawiają się także pieniądze. Zaleca się w „złotej jesieni życia” intensywną konsumpcję. Stąd reklamy kierowane przez wielkie firmy farmaceutyczne, kosmetyczne, ubezpieczeniowe, banki, do ludzi w wieku emerytalnym. Niektórzy seniorzy, zwłaszcza dobrze sytuowani ekonomicznie, ulegają czarowi konsumeryzmu, a pod wpływem promowanego modelu stylu życia próbują upodabniać się do młodych ludzi naśladując ich zachowania, nawyki, ubiór. Walczą więc z upływem czasu za pomocą hormonów, zabiegów dermatologicznych, operacji plastycznych. Doktor Andrzej Sankowski – chirurg plastyczny – w udzielonym do „Gazety Wyborczej” wywiadzie powiedział, że jego pacjentkami są głównie kobiety po 40. roku życia, ale coraz częściej operowani są mężczyźni. Najczęściej pacjenci korzystają z liftingu, bootoksu, odsysania tłuszczu (Włodarski 2000, s. 20). Warto również podkreślić, że aktualnie zmieniała się klientela klinik chirurgii plastycznej. Dawniej pacjentami były głównie osoby ze świata artystycznego i osoby bardzo bogate, dzisiaj są to również przedstawiciele klasy średniej.

Zygmunt Bauman analizując stosunek do ciała w ponowoczesnym świecie stwierdził, że jest ono własnością prywatną i poddawane jest różnym praktykom, zwłaszcza przymusowi dyscyplinowania do odbierania coraz to nowych wrażeń i czerpania z tego przyjemności (Bauman 1995, s. 94). Być może nie wszyscy chcą przyjąć do wiadomości, że nawet najbardziej zaawansowana medycyna europejska czy amerykańska nie pokona bezwzględnego upływu czasu. Nie jest to zdrowa postawa, ponieważ świadczy o braku akceptacji własnej starości. Proces starzenia się możemy spowolnić stosując między innymi zasady higienicznego trybu życia, ale nie jesteśmy w stanie go zahamować. Dlatego też nie powinniśmy czynić z tego tematu tabu, którego nie wypada poruszać w szanującym się towarzystwie.

Niesprzyjająca atmosfera wytworzona wokół starszych osób, powoduje, iż wielu seniorów ma poczucie krzywdy, degradacji społecznej, spadku własnej wartości (Zawada 2008, s. 153). Cechuje ich pesymizm, strach przed przyszłością, niewłaściwa postawa zarówno wobec innych osób, jak i siebie samego.

Jest też grupa seniorów, która próbuje dorównać kroku młodemu. Dotyczy to zarówno kwestii ubioru, zachowania, słownictwa. Są bezkrytyczni w stosunku do tej młodzieży, która nie przestrzega norm moralnych i tradycyjnych wartości, mylnie pojmując, że w ten sposób są otwarci na nowości i zmiany. Rzeczą oczywistą jest, że starszy człowiek powinien być otwarty na zmiany w wielu obszarach, na przykład kulturowym, technologicznym, edukacyjnym, ale to zupełnie co innego niż aspiracje do stylizowania siebie na młodzieźowca. Człowiek starszy nie musi konkurować z młodym pokoleniem. W rzeczywistości nie ma niczego do „nadrabiania”. Jeśli ściganie się z młodymi będzie zaliczał do swoich celów działania, można powiedzieć, że ma ogromne poczucie winy i wstydu z powodu wejścia w fazę starości (Zawada 2009a, s. 10). Znamienny pod tym względem jest dialog trzech starych mężczyzn ze sztuki Esther Vilar „Starość jest piękna”: „(...) Około czterdziestki staramy się wyglądać na trzydziestkę. Około pięćdziesiątki na czterdziestkę, sześćdziesiątki na pięćdziesiątkę, siedemdziesiątki na sześćdziesiątkę. I w taki oto sposób pozostajemy zawsze o kilka lat młodszy (...). Wygładzamy zmarszczki, farbujemy włosy, ukrywamy łysiny, wciągamy brzuchy i dopasowujemy się do waszych ubrań. No i oczywiście odwiedzamy wasze dyskoteki, tańczymy wasze tańce, podkradamy wasze powiedzonka (...). Przez cały czas oszukujemy się, że nikt nie zauważy naszego kłamstwa (...). Boimy się i ze strachu tracimy jedyną rzecz, jaka naprawdę należy do nas – godność dojrzałego wieku. Godność, której już do śmierci wielu z nas nie odzyska” (Vilar 1995). Odebranie sobie prawa do starości to przede wszystkim wyzbycie się tego wszystkiego co w sposób naturalny przysługuje temu wiekowi. Przeciwny naturze kult młodzieńczości nie daje szansy na zrozumienie samego siebie, a przede wszystkim zakłóca naturalny tryb następstwa pokoleń (Mizińska 2008, s. 117).

Wybitny aktor teatralny i filmowy Jan Nowicki jest zdania, że to kultura masowa jest winna zepchnięciu świata seniorów w społeczny niebyt. W przekazach medialnych z trudem można znaleźć starca, doradcę kogoś, kogo darzy się szacunkiem z racji swojego wieku i doświadczenia życiowego. Starość jako jeden z drażliwych tematów pojawia się w mediach stosunkowo rzadko, a jeśli już pokazuje się seniorów to często towarzyszą temu zabiegi estetyczne odrealniające ten etap życia. Aż 74,2 % (141) respondentów stwierdziło, że media mają bardzo duży wpływ na ich przekonania, poglądy, podejście do otaczającego świata, stosunek do starości i starzenia się. 24,2 % (46) badanych podało, że nie przyjmuje bezkrytycznie wszelkich podawanych przez media informacji, wzorców zachowań. Kierują się własnym rozsądkiem i mają swoje własne zdanie na to co się wokół nich dzieje. Nie miało zdania na dany temat 1,6 % (3) osób. Respondenci zauważają także, że wygląd zewnętrzny odgrywa dużą rolę w kontaktach interpersonalnych i odbiorze danej osoby przez otoczenie (101 osób, co stanowi 53,2 %). Przykładem dwie wypowiedzi, 60-letniego mężczyzny oraz 83-letniej kobiety, charakterystyczne dla znamiennej grupy badanych osób: „W cywilizacji konsumpcyjnej wiek i wygląd zewnętrzny odgrywają dużą rolę. Na przykład pracodawcy przywiązują do tych cech dużą wagę. W ogóle odnosi się wrażenie, że przestały liczyć się kompetencje, rzetelność, uczciwość, rozległa wiedza” (mężczyzna, lat 60, gmina miejska, podregion rybnicko-jastrzębski). „Sądzę, że wygląd zewnętrzny ma pewne znaczenie w relacjach z innymi osobami. Starsze osoby,

zwłaszcza ubogie są gorzej traktowane w różnych instytucjach i także przez młode osoby” (kobieta, lat 83, gmina wiejska, podregion rybnicko-jastrzębski).

Aby przywrócić ponowoczesnej kulturze harmonię a seniorom, mówiąc słowami Jana Szczepańskiego, „młodość ducha”, nie należy zacierać różnic, jakie dzieli świat młodości od świata starości. W opinii wspomnianego już Jana Nowickiego „Starość powinna pielęgnować w sobie zaszłość, kultywować smaczki i przyzwyczajenia, pisać tylko piórem, jeśli tak przeżyła życie. (...) nienawidzę starców idących z duchem czasu. Brzydzi mnie taka starość w kolorze solarium (Bunda 2008, s. 82).

Argumenty, które niestety słyszy się nie tylko od młodzieży, ale również i od osób starszych, że świat idzie do przodu, czasy się zmieniają, więc trzeba iść z postępem, na pewno do mądrych nie należą. Wystarczy bowiem chwila refleksji, aby uświadomić sobie, że moralność zmieniać się nie może. Zmieniają się tylko warunki życia, które zależne są od rozwoju cywilizacji (Wiśniewska-Roszkowska 1989, s. 74).

Jeśli osoby starsze uprawiają sport, odbywają długie podróże, spotykają się w klubach, uczęszczają do placówek kulturalnych, korzystają z internetu, to niech to robią dla siebie, dlatego, że to ich pasja, w taki właśnie sposób chcą zagospodarować swój czas wolny, a nie dlatego, że tak wypada, bo tak zachowuje się znaczny odsetek młodego pokolenia (Zawada 2009b, s. 111).

Estetyka starości rozpatrywana w szerokim kontekście, czyli ze względu na sposób zachowania się, ubierania, przestrzegania zasad higieny, powinna sprzyjać pozytywnemu a nie negatywnemu wyróżnianiu się osób starszych w środowisku. Negatywne postawy może budzić zarówno senior zaniedbany pod względem wyglądu i higieny, jak i senior przesadnie odmłodzony. Trzeba pamiętać o tym, że starość piękna (czyli estetyczna) zależy nie tylko od zdrowia, ale w dużej mierze od tego czy ją zaakceptujemy (Pędlich 2000, s. 165,167).

Coco Chanel z ironią odnosiła się do kobiet, które nie miały wyrobionych nawyków estetycznych. Jak zauważała: „Niegdyś kobiety po czterdziestce zamieniały młodość na elegancję i wdzięk z ewolucji tej wychodząc zwycięsko. Teraz konkurują z młodymi dziewczętami za pomocą absurdalnych metod. Jak dotąd nie próbowały jeszcze końskich ogonów i tornistrów” (Madsen 1994, s.153).

W podobnym tonie wypowiedziała się Urszula Sipińska. Artystka tuż przed swoimi 50. urodzinami udzieliła do czasopisma „Viva” wywiadu, w którym stwierdziła: „Kogo obchodzą zmarszczki i centymetry w talii? W każdym miejscu życia można być interesującym albo nudnym, durnym albo mądrym. Nie ma chyba nic bardziej odrażającego niż kobieta po pięćdziesiątce, która udaje podlotka. W ogóle nie ma nic gorszego niż udawanie kogoś, kim się nie jest. I tyle.” („Viva” 1997, s. 43).

Psychiczne przygotowanie do starości to proces długotrwały, dlatego też edukację do starości powinno rozpocząć się możliwie wcześnie. Kształtowanie właściwej postawy w okresie wczesnej starości może okazać się zabiegiem mocno spóźnionym. Odpowiedzialni za nią powinni być przede wszystkim rodzice. Starość i starzenie się to tematy, które nie powinny być pomijane we wzajemnych rozmowach. Często jednak w środowisku rodzinnym brakuje właściwych wzorców. Zatem luki te mogłaby wyrównać edukacja szkolna. Problem jednak w tym, że kształcenie gerontologiczne, jak wynika z dokonanej przez ekspertów analizy planów nauczania w szkołach podstawowych, gimnazjach i liceach jest zupełnie pomijane (Zawada, 2009a, s.8). Edukacja z gerontologii społecznej nie jest przedmiotem tak zwanego minimum programowego, dlatego też jej upowszechnianie

wśród dzieci i młodzieży uzależnione jest od inwencji kadry pedagogicznej danej szkoły (Trafiałek 2007, s. 278). Należy również zaznaczyć, iż nie wszystkie ośrodki akademickie kształcące pedagogów realizują przedmiot gerontologia społeczna.

W tym celu należałoby wprowadzić następujące rozwiązania:

- w programach kształcenia na wszystkich szczeblach edukacji powinna być uwzględniona edukacja do starości. Ma to szczególne znaczenie w społeczeństwach ponowoczesnych, których cechą charakterystyczną jest między innymi kategoryzacja wiekowa;
- treści tematyczne z przedmiotów – andragogika i gerontologia społeczna, winny być poszerzone o zagadnienia z estetyki starości i estetyki starzenia się, które nie powinny sprowadzać się tylko i wyłącznie do zagadnień zdrowia i biologicznej profilaktyki, ale przede wszystkim powinny uwzględniać aspekty pozamedyczne: psychologiczne, socjalne, kulturowe;
- w ramach estetyki starości winno promować się pomoc na rzecz seniorów i rozbudzać poczucie solidarności międzypokoleniowej, ponadto kształcić u dzieci i młodzieży umiejętność krytycznego postrzegania treści podawanych przez kulturę masową, która niejednokrotnie przyczynia się do negatywnego odbioru ludzi starszych;
- należy tworzyć pedagogikę dialogu, wzajemnego zrozumienia i dobrych relacji między generacjami, gdyż dla seniorów nie jest obojętny fakt, jaki stosunek do starości ma społeczeństwo. Zatem wychowanie do estetycznej starości można traktować jako polisę na bezpieczeństwo psychiczne, ale też socjalne.

Ponadto należałoby wprowadzić rozwiązania systemowe, które przeciwdziałałyby ekskluzji społecznej seniorów, do najważniejszych z nich należy zaliczyć:

- respektowanie praw człowieka starszego, ze szczególnym uwzględnieniem prawa do godności, prawa do samostanowienia, prawa decydowania o swojej przyszłości oraz współodpowiedzialności za swoje losy,
- budowę stabilnego i adekwatnego do potrzeb osób w podeszłym wieku systemu opieki zdrowotnej,
- rozwój oraz wysoką jakość usług medycznych i opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania,
- umożliwienie seniorom skorzystania z przysługujących im uprawnień, np. turnusy rehabilitacyjne, wyjazdy do sanatorium, uzyskanie odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego itp.,
- poszerzenie dostępu do systemu opieki geriatryczno-gerontologicznej,
- zatrudnienie większej liczby opiekunek społecznych ze względu na duże zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne w środowisku,
- rozwój systemu informacyjnego, pośrednictwa i doradztwa przez tworzenie lokalnych centrów informacji dla osób starszych i ich rodzin,
- systematyczne szkolenie lekarzy pierwszego kontaktu w gerontologii klinicznej i gerontologii społecznej,
- zwiększenie zaangażowania lekarza rodzinnego we współpracę ze środowiskową pomocą społeczną na rzecz osób starszych,

- wzmocniony nadzór nad funkcjonowaniem placówek zdrowotno-opiekuńczych dla seniorów,
- rozwój zróżnicowanych form opieki długoterminowej i hospicyjnej (w szczególności środowiskowej),
- prowadzenie wsparcia społecznego na rzecz osób opiekujących się ludźmi w podeszłym wieku oraz pomoc rodzinie zajmującej się osobą, która wymaga całodobowej opieki i pielęgnacji,
- propagowanie działalności wolontariuszy,
- wspomaganie inicjatyw społecznych i inspirowanie rozwoju idei samopomocy,
- wprowadzenie w życie programów, które mają zapobiegać marginalizacji osób starszych,
- umożliwienie osobom starszym samorealizacji przez ułatwiony dostęp do różnych form kształcenia ustawicznego, wypoczynku, placówek kulturalno-oświatowych,
- zapewnienie osobom starszym warunków do zaangażowanego i efektywnego uczestnictwa na rzecz rozwoju środowiska lokalnego (wolontariat, samopomoc, udział w rozwiązywaniu ważnych kwestii środowiska lokalnego),
- kształcenie pozytywnych postaw wobec starości i osób starszych, promowanie pomocy na rzecz osób starszych (lokalne media, prasa),
- zaangażowanie do pomocy osobom w podeszłym wieku organizacji społecznych, Kościoła katolickiego, kościołów innych wyznań, stowarzyszeń, pracodawców,
- dbanie o rozwój współpracy i prowadzenie wspólnych działań z sektorem pozarządowym, kościołami różnych wyznań i inicjatywą prywatną,
- szkolenie pracowników instytucji pomocy społecznej oraz działaczy organizacji pozarządowych z zakresu gerontologii społecznej, pedagogiki starości,
- prowadzenie monitoringu potrzeb seniorów,
- uwzględnianie opinii osób starszych na temat ich własnych potrzeb i jakości świadczonych usług,
- stworzenie silnego lobby, które by dbało o interesy ludzi w trzecim i czwartym wieku,
- dostosowanie infrastruktury społecznej do potrzeb osób starszych,
- zapewnienie możliwości korzystania z różnych form mieszkalnictwa (np. mieszkanie z rodziną, samodzielne mieszkanie przystosowane do potrzeb człowieka starszego, wyodrębnione na osiedlach domy dla ludzi starszych, w których byłaby zapewniona opieka pielęgnarska, kuchnia społeczna itp., funkcjonujące w budynkach spółdzielczych, komunalnych, wspólnoty mieszkaniowe dla ludzi starszych),
- wzmacnianie integracji międzypokoleniowej przez imprezy kulturalne, przedstawienia, festyny organizowane na przykład z okazji Międzynarodowego Dnia Ludzi Starszych czy Dnia Seniora,
- prowadzenie edukacji gerontologicznej zarówno wśród osób starszych, jak i wśród młodzieży.

Realizacja powyższych zadań na terenie lokalnym w stopniu znacznym uzależniona jest od zasobów danej gminy, ale nie bez znaczenia jest również inwencja, poparcie i stopień zaangażowania władz lokalnych. (Zawada 2010, s. 138-139).

Ważną rolę w tej kwestii mają także do spełnienia lokalne elity, czyli jednostki mające wysoką pozycję społeczną lub ugruntowany instytucjonalnie autorytet. Zdaniem socjologa Pawła Śpiewaka lider powinien działać przede wszystkim w kategoriach wspólnego dobra, a nie wyłącznie indywidualnego interesu (Śpiewak 1998, s. 37).

Problem jednak tkwi w tym, że lokalni liderzy rzadko podejmują inicjatywy skierowane na rzecz osób starszych. Taki stan rzeczy jest między innymi spowodowany niedocenianiem w czasach ponowoczesnych roli i miejsca ludzi w podeszłym wieku, a po części jest to wynik eskapizmu. Wielu liderów nie posiada bowiem umiejętności dostrzegania problemów innych bądź je lekceważy. Z racji swojej pozycji społecznej, także ekonomicznej, mają oni uprzywilejowany dostęp do wielu dóbr. Nie są więc zainteresowani tym, jak funkcjonuje publiczna służba zdrowia, gdyż wraz z rodziną korzystają z prywatnej; nie troszczą się o sprzyjające starości zagospodarowanie przestrzeni, dostosowanie do potrzeb i możliwości seniorów środków komunikacyjnych, ponieważ ten problem także ich nie dotyczy.

Nie należy zapominać, że realizacja potrzeb osób starszych nie będzie możliwa bez zmiany mentalności całego społeczeństwa, a przede wszystkim lokalnych decydentów w podejściu do tej fazy życia, która czeka każdego z nas (Zawada 2009c, s. 23).

Literatura:

- Bauman Z., 1995, *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.
- Bauman Z., 2006, *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Bois J.P., 1996, *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, tłum. K. Marczevska, Volumen-Marabut, Warszawa.
- Bunda M., 2008, *Nowi starzy*, [w:] „Polityka”, nr 7.
- Chaos nasz powszedni* – wywiad udzielony przez Zygmunta Baumana do „Gazety Wyborczej” 29-30 października 1994.
- Historia życia prywatnego T. 5: Od I wojny światowej do naszych czasów*, A. Prost, G. Vincent (red.), tłum. K. Skawina, A. Pierchała, E. Trojańska, Ossolineum, Wrocław.
- Jawłowska A., 1991, *Tu i teraz w perspektywie kultury postmodernistycznej*, [w:] „Kultura i Społeczeństwo”, nr 1.
- Łaciak B., 2005, *Obyczajowość polska czasu transformacji czyli wojna postu z karnawalem*, Wyd. Trio, Warszawa.
- Madsen A., 1994, *Chanel kobieta niezwykła*, Wyd. „Ryton”, Warszawa.
- Mariański J., 1995, *Młodzież między tradycją i ponowoczesnością. Wartości moralne w świadomości maturzystów*, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin.

- Mizińska J., 2008, *Młodość a wartość starości*, [w:] „Chowanna” T. 1 (30), Wyd. UŚ.
- Pędlich W., 2000, *Estetyka starości*, [w:] „Auxilium Sociale-Wsparcie Społeczne”, nr 3-4.
- Sztompka P., 2002, *Socjologia*, Wyd. Znak, Kraków.
- Śpiewak P., 1998, *W stronę wspólnego dobra*, Aletheia, Warszawa.
- Trafiałek E., 2007, *Edukacja gerontologiczna a upodmiotowienie człowieka starego*, [w:] L. Frąckiewicz (red.), *W obliczu starości*, Ośrodek Wydawniczy Augustana, Katowice.
- Wiśniewska-Roszkowska K., 1989, *Starość jako zadanie*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Włodarski A., 2000, *Dobrze jest wyglądać dobrze*, rozmowa z doktorem Andrzejem Sankowskim, [w:] „Wysokie Obcasy”, nr 29, dodatek do „Gazety Wyborczej”.
- Szukalski P., 2004, *Uprzedzenia i dyskryminacja ze względu na wiek (ageism) – przyczyny, przejawy, konsekwencje*, [w:] „Polityka Społeczna”, nr 2.
- Vilar E., 2008, *Starość jest piękna . Manifest przeciwko kultowi młodości* (przekład B. Intrator), Wyd. Agencja Dramatu i Teatru „ADiT”, Warszawa.
- Zawada A., 2008, *Przejawy i konsekwencje wykluczenia społecznego osób w podeszłym wieku*, [w:] B. Balogová a kol., *Svet seniora-senior vo svete*, Wyd. Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, Prešov.
- Zawada A., 2009a, *O potrzebie kształcenia gerontologicznego wśród dzieci i młodzieży*, [w:] „Wychowanie na co dzień”, nr 4-5.
- Zawada A., 2009b, *Jak zestarzeć się z godnością*, [w:] „Praca Socjalna”, nr 5.
- Zawada A., 2009c, *Środowisko lokalne w przeciwdziałaniu ekskluzji społecznej osób starszych*, [w:] „Praca Socjalna”, nr 3.
- Zawada A., 2010, *Ekskluzja społeczna seniorów wyzwaniem dla lokalnej polityki społecznej i pracy socjalnej*, [w:] D. Kałuża, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, Wydawnictwo Biblioteka, Łódź.
- Zejdler A., 1997, *Szczęśliwa kobieta pięćdziesięcioletnia* – wywiad z Urszulą Sipińską, [w:] „Viva”, nr 16.

Specyfika komunikowania się w wieku senioralnym

Słowa kluczowe:

starość, komunikowanie się, rozumienie języka, produkcja języka, sprawności konwersacyjne, specyficzne zjawiska komunikacyjne w starości.

Keywords:

old age, communication, language understanding, language production, conversational skills, specific communication in old age.

Streszczenie:

Sprawne komunikowanie się z innymi ludźmi odgrywa ważną rolę na wszystkich etapach rozwoju. W okresie senioralnym jest zadaniem szczególnie trudnym ze względu na zmiany zachodzące w procesach poznawczych. Mówcy-seniorzy są nisko oceniani pod względem wiarygodności wypowiedzi, kompetencji komunikacyjnej (Ryan, Laurie 1990). Stwierdza się wiele charakterystycznych dla seniorów cech w zakresie produkcji mowy (m.in. trudność wyszukiwania właściwych słów, wzrost użycia sformułowań nieokreślonych, wolne tempo mówienia), percepcji mowy (m.in. gorsza pamięć usłyszanych wypowiedzi) oraz umiejętności konwersacyjnych (m.in. rozwlekłość wypowiedzi, mała spójność, ubóstwo semantyczne). Mowę części seniorów cechuje zjawisko *off target verbosity* przejawiające się gadatliwością i niewielką koncentracją na temacie (Gold, i in. 1988). Zjawisko OTV zaznacza się coraz wyraźniej z wiekiem, a sprzyja temu wysoka ekstrawersja, stres, małe wsparcie społeczne, a przede wszystkim deficyt hamowania, przejawiający się podawaniem informacji nieistotnych (Arbuckle, Nohara Le-Clair, Pushkar 2000). Osoby z OTV wykazują tendencję do zdominowania rozmowy, prezentują egoistyczny styl mówienia (Gold, Arbuckle 1995). Zjawisko OTV zaznacza się zwłaszcza w wypowiedziach z własnego życia (Burke, Austin, Hulme 1998).

Artykuł ma charakter przeglądowy. Zawiera wyniki z dotychczasowych badań nad komunikowaniem się osób starszych (percepcją, produkcją mowy, jak i umiejętnościami konwersacyjnymi i specyficznymi zjawiskami komunikacyjnymi).

Summary:

Efficient communication with other people plays an important role during all stages of development. During old age the communication is the particularly hard task because of changes in cognitive processes. Seniors are estimated as poor speakers in terms of the reliability of expression and communication competence (Ryan, Laurie 1990). There are many features that are typical for seniors: the verbal expression (i.a. the difficulty in searching for right words, the increase in use of vague wording, the slow pace of speaking), the verbal perception (i.a. worse memory of what was heard) and conversational skills (i.a. the verbosity, small cohesion of speech, semantic poverty).

The speech of some seniors is characterized by the phenomenon of „*off target verbosity*” connected with talkativeness and poor focus on the topic (Gold, et al. 1988). The *OTV* is increasing with age. It is fostered by high extraversion, stress, low social support, and especially deficits in inhibition, which are manifested in the production of irrelevant information (Arbuckle, Nohara-Le Clair, Pushkar 2000). People with *OTV* tend to dominate the conversation, presenting egoistic style of speaking (Gold, Arbuckle 1995). The *OTV* phenomenon appears especially in the statements about his or her own life (Burke, Austin, Hulme 1998).

The article presents the review of the findings of previous research on communication of seniors (verbal perception, expression, as well as conversational skills and specific communication phenomena).

Wprowadzenie

Liliane Israel (za: Zych 1995) napisała: *starzenie się można określić jako działanie czasu na osobę*, zaś starzenie się psychologiczne jako *działanie czasu na osobowość człowieka i jego życie emocjonalne i duchowe*. Szacuje się, że już za kilkanaście lat ludzie starsi będą stanowić ponad 25% całej populacji, a odsetek ten będzie stale wzrastać. Koniecznością okazał się więc rozwój dyscyplin naukowych zajmujących się problemami wieku senioralnego, a szczególnie rozwój badań z dziedziny psychogerontologii. Współistnienie w społeczeństwach osób z młodszych pokoleń z osobami starszymi nabiera nowego wymiaru. Badania prowadzone w ramach geragogiki, pedagogiki dialogu międzypokoleniowego, czy psychologii biegu życia ludzkiego kierują się zatem na coraz dokładniejsze poznanie procesu starzenia się, określenie podstawowych czynników warunkujących ten proces, jak również ukazanie wpływu seniorów na problemy życia społecznego we współczesnym świecie. Jednym z ważnych zadań psychologii biegu życia jest poznanie możliwości komunikacyjnych seniorów. Mówcy-seniorzy są nisko oceniani pod względem wiarygodności wypowiedzi, kompetencji komunikacyjnej (Ryan, Laurie 1990). Stwierdza się wiele charakterystycznych dla seniorów cech mowy.

Starzenie się a język

Wśród badań poświęconych wpływowi procesu starzenia się na zdolności lingwistyczne duża część miała charakter badań laboratoryjnych i dotyczyła zarówno rozumienia jak i produkcji języka, ale przede wszystkim pisanego. Wnioski z tych badań są cenne, ponieważ, nie da się zaprzeczyć, że procesy zaangażowane w rozumienie języka mówionego są analogiczne do tych, które aktywują się podczas czytania. Są to zdolności percepcyjne, poznawcze, językowe i pamięciowe. Mowa i pismo różnią się jednak konwencją. Pisanie zwykle jest bardziej formalne i poprawne gramatycznie, podczas mówienia ludzie nie przestrzegają tych zasad tak rygorystycznie. Ponadto pisanie i czytanie angażuje głównie wzrok, mowa natomiast słuch.

Ze względu na wzrastającą liczbę osób starzejących się i starych w populacji wielu krajów, zwrócono również uwagę na relacje międzypokoleniowe. Starzenie się odnosi się do tego jak jednostka spostrzega ten proces (jest to jedno z ważniejszych egzystencjalnych zadań każdego człowieka), oraz jak społeczeństwo widzi starość i jak się odnosi do osób w tym wieku (jest to świadectwo kultury danego narodu) (Zych, Kaleta-Witusiak 2006). Podkreśla się zatem wagę integracji społecznej, rozumianej jako spójność międzypokoleniowa i solidarność generacyjna. Często wspomina się o konieczności włączania osób starszych w różne dziedziny życia społecznego, czerpiąc z ich doświadczeń i wiedzy. Proponuje się możliwość kształcenia w całym biegu życia, realizowanie zainteresowań i współpracę z młodszymi pokoleniami. Trudno sobie wyobrazić realizację takich zamierzeń bez wnikliwego poznania zachowań językowych i komunikacyjnych osób w podeszłym wieku, tak aby możliwa była realizacja porozumienia między przedstawicielami różnych generacji (Zych 1999).

Badania nad percepcją mowy seniorów

Badania nad percepcją mowy u osób starszych pokazują, że wiek nie ma wpływu na tę umiejętność, ale powinny być spełnione następujące warunki: po pierwsze, sytuacja komunikacyjna sprzyjająca koncentracji uwagi, po drugie, umiarkowane tempo podawanych informacji (Cohen, Faulkner, 1983; za: Tun i in. 1991).

Rozumienie tekstu bada się najczęściej podając go badanym do przeczytania, lub wysłuchania, a następnie seniorzy powtarzają go tak dokładnie jak potrafią. Czasami wypełniają test, w którym podanych jest kilka odpowiedzi do wyboru. Taub, Baker, Kline (1993, za: Stuart-Hamilton 2000) zauważają, że na rozumienie tekstu nie wpływa również wybór treści. Tendencje, które nie są jeszcze do końca potwierdzone badaniami wskazują jednak, że tematy społeczno – kulturowe, nie wzbudzające skrajnych emocji i związane z codziennymi problemami seniorów są przez nich lepiej przyswajane. Łatwiej ludzie starsi odkrywają w takich tekstach ogólny sens i kluczową myśl nadawcy.

Osoby starsze wypadają gorzej niż młodsze w zadaniach badających rozumienie tekstów niespójnych (poszatkowanych, agramatycznych) oraz sprawdzających rozumienie zdań złożonych syntaktycznie (Kemper, Thompson, Marquis 2001). Wyjaśnienie tego zjawiska upatruje się w gorzej funkcjonującej pamięci operacyjnej.

Dywan i Murphy (1996, za: Stuart- Hamilton 2000) odkryli, że w sytuacji, gdy tekst zadany do czytania był przeplatany fragmentami napisanymi inną czcionką – kursywą, które to fragmenty należało pominąć przy czytaniu, osoby starsze częściej „nadczytywały” go, co wpływało na gubienie sensu zadanego tekstu. Seniorzy omyłkowo wprowadzali do swoich interpretacji informacje zawarte we fragmentach napisanych odmienną czcionką. Aby wyjaśnić to zjawisko, badacze odwołują się do hipotezy deficytu hamowania¹. Młodszy badani nie tyle nie czytali tekstu napisanego odmienną czcionką, który mieli zignorować, ile odpowiednio go blokowali.

Seniorzy mają również większe trudności z formułowaniem wniosków na podstawie dwuznacznych opowiadań, w których sugerowane rozwiązania okazują się ostatecznie zupełnie inne (Nasher 1992, za: Stuart Hamilton 2000).

Jeżeli osoby w starszym wieku wykazują wysoki poziom zdolności werbalnych, a materiałem do badania jest dobrze ustrukturowana proza z jasnym i logicznym tematem, nie obserwuje się różnic związanych z wiekiem w rozumieniu zasadniczych treści, choć zaznaczają się one w percepcji szczegółów. Gdy natomiast osoby badane prezentują niski poziom zdolności werbalnych, różnice związane z wiekiem częściej występują w obszarze zasadniczych treści niż szczegółów (Meyer 1987, za: Stuart- Hamilton 2000). Jeśli założymy, że wraz z wiekiem obniża się zdolność do przetwarzania informacji, to zapamiętanie szczegółów jest trudniejsze, bo absorbuje większe zasoby umysłowe człowieka, więc jest trudniejsze. W przypadku różnego rodzaju prozy i różnego poziomu zdolności werbalnych, prawdopodobnie stosowane są odmienne strategie w odbiorze tekstu. Tekst trudny zmusza do zapamiętania większej ilości szczegółów. W przypadku wyraźnej narracji nie ma konieczności skupiania się na szczegółach (Stine, Wingfield 1988). Osoby z wysokim poziomem zdolności werbalnych zapamiętają dodatkowo tyle szczegółów, na ile pozwala im poziom funkcjonowania poznawczego. Prawdopodobnie osoby o niskim poziomie zdolności werbalnych stosują gorsze strategie przetwarzania tekstu (nieefektywne strategie czytania). Do pewnego momentu są świadomi, że muszą się skupić na zasadniczej treści, ale ponieważ są mniej skuteczni w wyszukiwaniu i kodowaniu informacji, w konsekwencji nie rozumieją jej. Nie potrafią również korzystać z pomocy; na przykład podkreśleń ważniejszych fragmentów (Hartley 1988, za: Stuart-Hamilton 2000). Różnice w odbiorze tekstu przez seniorów zaznaczają się również dlatego, że rzadko teksty te nawiązują do aktywności dnia codziennego (Rice 1986, za: Stuart-Hamilton 2000)

Badania nad produkcją mowy seniorów

Większość technik badających produkcję mowy, opierała się na pisemnych wypowiedziach. Badani mieli za zadanie opisać jakąś sytuację, wspomnienia z własnego życia (Gould, Dixon 1993, za: Stuart-Hamilton 2000), stworzyć streszczenie opowiadania (Adams, 1991), lub opis samych siebie (Bromley 1991); badano osoby z różnych okresów rozwojowych (np. Bromley badał osoby w przedziale 20-86 lat). Wypowiedzi badanych były analizowane pod względem językowym. Okazało się, że zakres słownictwa i złożo-

¹ Hipoteza deficytu hamowania – zaburzona zdolność hamowania odpowiedzi na nieistotne bodźce. Zgodnie z tą hipotezą, ludzie w podeszłym wieku nie są w stanie skutecznie tłumić informacji, które w danej sytuacji są nieważne, a angażują procesy poznawcze.

ność składni były determinowane wiekiem uczestników. Okazało się, że starsi badani zawierali w swoich opisach mniej szczegółów i analizowali zdarzenia na bardziej abstrakcyjnym poziomie, odchodząc od konkretów. Przyjęcie takiej strategii może być przejawem adaptacji mającej na celu ominięcie braków w obrębie przetwarzania syntaktycznego u osób starszych.

Ponadto badania wykazały, że osoby starsze mają trudności w wyszukiwaniu potrzebnych słów. Efekt ten stwierdzono na podstawie rozwiązywania następujących zdań:

- odszukiwanie słowa na podstawie definicji (Bowles i Poon; Burke, MacKay, Worthley i Wade 1991, za: Heller, Dobbs 1993);
- nadawanie tytułów prezentowanym zdjęciom (Albert, Heller, i Milberg, 1998; Nicholas, Obler, Albert i Goodglass 1985, za: Heller, Dobbs 1993);
- podawanie słów należących do wybranej kategorii semantycznej (Howard 1980; Obler, Albert 1985, za: Heller, Dobbs 1993);
- dobieranie słów pozostających w różnych relacjach semantycznych (synonimy, antonimy) oraz tworzenie połączeń syntaktycznych między słowami (np.: rzeczownik – przymiotnik, czasownik – przysłówki) (Boratyn 2002).

Zaobserwowane trudności w rozwiązywaniu tego typu zadań przez osoby w wieku senioralnym wyjaśnia się występowaniem w starszym wieku zjawiska TOT (*tip-off-the tongue*) określonego w polskiej literaturze jako „mam to na końcu języka”.

Badania nad dobieraniem słów pozostających w różnych relacjach semantycznych i syntaktycznych wykazały, że seniorzy powyżej 65 roku życia istotnie lepiej rozwiązują zadania o treści konkretnej w porównaniu z zadaniami o treści abstrakcyjnej (Boratyn 2002).

Wraz z wiekiem wzrasta również użycie słów „pustych” i powtórzeń, wypowiedzeń nieokreślonych, oraz informacji niejasnych i mało precyzyjnych (Ulatowska, Hyashi, Cannito i Fleming 1986, za: Hupet 1993).

Opowiadając obserwowane historie, osoby starsze mają tendencję do częstszego używania zaimków niż rzeczowników, podają mniej właściwych nazw obiektów, przedmiotów (Heller, Dobbs 1993). Susan Kemper przeprowadziła analizę dzienników sześciu osób, które prowadziły je w swoim dorosłym życiu (1987, za: Stuart- Hamilton 2000). Rozpoczęły się w latach 1856-1876, a kończyły między rokiem 1943, a 1957. Używany tam język stawał się coraz prostszy wraz ze starzeniem się autorów. Długość zdań skracała się, a złożoność składni malała. Częściej pojawiały się błędne odniesienia anaforyczne. Z wiekiem narracje były coraz prostsze, traciły płynność fabuły, a bardziej przypominały katalogowanie pojedynczych faktów.

Wraz z wiekiem pojawiają się również trudności w przypominaniu sobie szczegółowych informacji z przeszłości przy okazji swobodnej wypowiedzi (Walker 1988, za: Heller, Dobbs 1993).

Presja czasowa również wpływa niekorzystnie na produkcję języka u ludzi w podeszłym wieku (Burke, MacKay, Worthley Wade 1991, za: MacKay i in. 1999)

Seniorzy mają trudności w produkcji złożonych syntaktycznie wypowiedzi, obniża się poprawność gramatyczna jak i zawartość treściowa tekstu. Jest to szczególnie wyraźne między 74 a 78 rokiem życia. Zanotowano np. zmniejszanie się wraz z wiekiem ilości stosowanych anafor i spójników łączących części wypowiedzi (Kemper 1992; Kemper,

Kynette, Rash, Sprott, O'Brien 1989; Kemper, Rash, Kynette, Norman 1990; Kynette, Kemper 1986, za: Kemper, Thompson, Marquis 2001).

Osoby starsze najlepiej posługują się językiem w funkcji informacyjnej i instrumentalnej. O dobrym posługiwaniu się językiem w tych funkcjach może świadczyć opanowanie charakterystycznych dla tych funkcji standardowych wypowiedzi; np.: *Mam zaproszenie na... koncert skrzypcowy* (funkcja informacyjna), *proszę podaj...*, *posłuchaj kochana* (funkcja instrumentalna). Najwięcej zaś problemów sprawia im użycie języka w funkcji imaginacyjnej (*wyobraź sobie...*) i heurystycznej (różne formy pytajnych wypowiedzi) (Boratyn 2002).

Umiejętności konwersacyjne seniorów

Wyniki niewielkiej liczby badań w tym zakresie pozwalają stwierdzić, że starsze osoby proszą czasem swych rozmówców o cierpliwość, ponieważ potrzebują więcej czasu na zrozumienie komunikatu i udzielenie odpowiedzi (Hupet 1993). Badania wykazały ponadto, że zadania komunikacyjne wymagają od seniorów dużego nakładu pracy (Hupet 1993). Mówi się również ogólnie o mniejszej wydajności komunikacyjnej ludzi starych (Shewan, Henderson 1988, za: Tupet 1993). Jednocześnie nie dostrzega się różnic wiekowych w umiejętnościach społecznych w przebiegu konwersacji (Vandeputte, Kemper, Hummert, Kemtes, Shaner, Sergin 1999, za: Pushkar i in. 2000).

Treść wypowiedzi osób starszych odnosi się często do tożsamości wiekowej. W celu pełniejszego przedstawienia swojej obecnej sytuacji, seniorzy zaznajamiają często słuchacza z informacjami z własnej przeszłości (Coupland, Coupland, Giles 1991, za: Pushkar i in. 2000).

Specyficzne zjawiska komunikacyjne w okresie senioralnym

„OFF TARGET VERBOSITY” (OTV)

Jako pierwszy zjawisko OTV opisał D. Gold w 1988 roku (Gold i in., 1988, Gold i in., 1995). Uznał, że mowa ludzi starszych jest specyficzna i charakteryzuje się przesadnie dużą ilością słów, oraz niewielką koncentracją na temacie wypowiedzi. Obecne definicje, jako charakterystyczne dla mowy cechującej się OTV podają „gadatliwość”, oraz „wysoki współczynnik hałasu” rozumiany jako nieład w informacjach. Zjawisko OTV uznaje się jako przejaw niższego poziomu kompetencji komunikacyjnej i zachowań nieadaptacyjnych. Mowa OTV jest niezależna od kontekstu, może jednak przybierać różną formę. Zarówno w sytuacji konwersacji na określony z góry temat, jak i podczas swobodnej rozmowy w sytuacji społecznej, osoby z wysokim wskaźnikiem OTV mówiły więcej od pozostałych badanych (Pushkar, Gold, Arbuckle 1995, za: Pushkar i in. 2000). Istnieją jednak tzw. „tematy wyzwalające”, które w szczególny sposób aktywizują mowę o cechach OTV. Są to przede wszystkim narracje będące opowiadaniem o wspomnieniach osobistych (James i in. 1998). Występowaniu mowy OTV sprzyja również wysoka ekstrawersja, oraz subiektywnie odczuwane niewielkie wsparcie społeczne (James i in., 1998). Wykazano również związek między płcią, a wskaźnikiem OTV w sytuacji konwersacji; (mężczyźni, niezależnie od wysokości wskaźnika OTV zadają mniej pytań partnerom, pamiętają mniej

informacji, jakie usłyszeli od swoich współrozomówców, są mniej skupieni na sobie, a jednak więcej mówią i są zwykle mniej zadowoleni z rozmowy w porównaniu z kobietami. (Halberstadt, Hayes, Pike 1988; Reid 1995, za: Pushkar i in. 2000). Zjawisko OTV jest jednak charakterystyczne tylko dla niektórych osób starszych, a zatem nie możemy mówić, że mowa o takich cechach jest typowa dla wszystkich osób w wieku senioralnym (Pushkar i in. 2000). Można jedynie powiedzieć, że wraz z wiekiem u niektórych osób obserwuje się wzrost wypowiedzi o cechach OTV (Arbuckle i in. 2000).

„TIP-OFF-THE TONGUE” – (TOT) – „Mam to na końcu języka”

Zjawisko TOT to doświadczenie, w którym nie można sobie przypomnieć słowa, choć ma się przekonanie, że bardzo dobrze się je zna. Badania nad zjawiskiem TOT w sytuacji codziennego używania języka wykazały, że osoby starsze doświadczają go częściej niż młode. Uczestnicy badania, zapisywali pojawianie się tego zjawiska w pamiętnikach przez okres 4 tygodni. Większość przykładów dotyczyła rzeczowników, a szczególnie imion ludzi, z którymi badani dawno się nie kontaktowali. Badacze postawili wniosek, że osoby w starszym wieku mają głównie problemy z odzyskiwaniem fonologii słowa. Zjawisko TOT jest spowodowane jakąś umysłową luką, która jednocześnie bardzo aktywizuje system. Ludzie usiłują sobie przypomnieć choćby kawałki informacji o formie słowa, szukają w umyśle litery, od której to słowo się zaczynało, lub ile miało sylab. Niestety starszym badanym trudniej przychodziło wydobyć szukanego wyrazu, natomiast młodszy dorośli produkowali słowa niepoprawne, a tylko zbliżone brzmieniowo (na przykład egzotyczny zamiast ekscentryczny). Trzeba jednak zaznaczyć, że niezawodne różnice wiekowe w zakresie występowania zjawiska TOT dotyczyły wyłącznie rzeczowników, natomiast nie zawsze innych części mowy.

Uwagi końcowe

Ukazane powyżej wyniki badań inspirują do kolejnych pytań. Badacze kompetencji językowej, oraz ci, działający w obrębie geragogiki (Arbuckle, Burke, Nowicka, Pushkar, Shafto, Zych i inni) pytają na przykład o to, czy rozumienie języka mówionego nie angażuje jakiś specyficznych umiejętności poznawczych? Co zachodzi w obrębie tych procesów, że częściej w wieku senioralnym pojawiają się zjawiska komunikacyjne takie jak Off Target Verbosity – OTV, czy „tip-of-the tongue”-TOT? Czy starzenie się organizmu, które oddziałuje na przebieg procesów poznawczych, nie wymusza stosowania określonych strategii komunikacyjnych w produkcji języka? Jak specyficzne zjawiska komunikacyjne wpływają na porozumienie między przedstawicielami różnych pokoleń?

Literatura:

- Adams C., 1991, *Qualitative age differences in memory for text: A life-span developmental perspective*, „Psychology and Aging”, nr. 6.
- Arbuckle T.Y., Nohara Le-Clair C., Pushkar D., 2000, *Effect of Off-Target Verbosity on Communication Efficiency in a Referential Communication Task* „Psychology and Aging” Vol. 15, nr.1.

- Arbuckle T.Y., Pushkar D., i in., 2004, *Off target verbosity, Everyday Competence and Subjective Well-Being*, „*Gerontology*” Vol. 50, nr. 5.
- Boratyn M., 2002, *Komunikowanie się w wieku senioralnym*, niepublikowana praca magisterska przygotowana pod kierunkiem dr hab. Marii Kielar-Turskiej prof. UJ, Uniwersytet Jagielloński Wydział Filozoficzny Psychologia.
- Bromley D.B., 1991, *Aspects of Written Language Production Over Adult Life*, “*Psychology and Aging*”, Vol. 6, nr. 2.
- Burke D., Shafto M., 2004, *Aging and Language Production* “*Psychological Science*”, Vol. 13, nr. 1.
- Gold, D., Andres, D., Arbuckle, T., Schwartzman, A., 1988, *Measurement and correlates of verbosity in elderly people*, “*Journal of Gerontology: Psychological Sciences*”, Vol43 (2).
- Gold, D., Arbuckle, T., 1995, *A longitudinal study of off-target verbosity*, “*Journal of Gerontology: Psychological Sciences*”, 50B(6).
- Heller R.B., Dobbs A.R., 1993, *Age Differences in Word Finding in Discourse and Non-discourse Situations* “*Psychology and Aging*” Vol. 8, nr. 3.
- Hupet M., Chantraine Y., Nef F., 1993, *References in Conversation Between Young and Old Normal Adults*, “*Psychology and Aging*” Vol. 8, nr. 3.
- James L.E., Burke D.M., Austin A., Hulme E., 1998, *Production and Perception of “Verbosity” in Younger and Older Adults*, “*Psychology and Aging*” Vol. 13, nr. 3.
- Kemper S., Thompson M., Marquis J., 2001, *Longitudinal Change in Language Production Effects of Aging and Dementia on Grammatical Complexity and Propositional Content*, “*Psychology and Aging*”, Vol. 16, nr. 4.
- MacKay D.G., Abrams L., Pedroza M.J., 1999 *Aging on the Input Versus Output Side Theoretical Implications of Age-Linked Asymmetries Between Detecting Versus Retrieving Orthographic Information*, “*Psychology and Aging*” Vol. 14, nr. 1.
- Pushkar D., Basevitz P., Arbuckle T., Nohara Le-Clair M., Lapidus S., Peled M., 2000, *Social Behavior and Off-Target Verbosity in Elderly People*, “*Psychology and Aging*”, Vol., 15, nr. 2.
- Ryan E.B., Laurie S., 1990, *Evaluations of Older and Younger Adult Speakers Influence of Communication Effectiveness and Noise*, “*Psychology and Aging*”, Vol. 5, nr. 4.
- Stuart- Hamilton I., 2000, *Psychologia starzenia się*, Poznań.
- Tun P., Wingfield A., Stine E.A.L., 1991, *Speech-Processing Capacity in Young and Older Adults A Dual-Task Study*, “*Psychology and Aging*” Vol. 6, nr.1.
- Zych A., 1999, *Człowiek wobec starości*, Warszawa.
- Zych A. Kaleta-Witusiak M., 2006, *Geragogika specjalna-moralnym obowiązkiem naszych czasów*, [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Zielona Góra.

Duchowość i religijność osób starszych

Słowa kluczowe:

duchowość, religijność, okres starości.

Keywords:

spirituality, religiosity, old age.

Streszczenie:

Artykuł zawiera analizę zjawiska duchowości i religijności oraz powiązań pomiędzy nimi. W obszarze psychologii przyjmuje się szerokie rozumienie duchowości, w którym religijność i duchowość nie są tożsame. Oznacza to, że duchowość może mieć religijny i niereligijny kontekst. W takim ujęciu religijność uznawana jest jako jeden z wymiarów duchowości. Pojęcie religijności jest równie trudne do zdefiniowania jak pojęcie duchowości. Religijność nie może być utożsamiana tylko z praktykami religijnymi; jej kwintesencją jest wiara i osobowa relacja z Bogiem. Artykuł przedstawia funkcje jakie może w życiu jednostki pełnić religia. W szczególności interesujące jest zagadnienie duchowości i religijności ludzi starszych, którzy konfrontują się z nieuchronnością końca życia. Religijność wykazuje zmienność w ciągu życia człowieka. Jest więc nie tylko stanem, zjawiskiem możliwym do opisanego w danym momencie, lecz jest również procesem – zmieniającym się w czasie. Jest to związane z rozwojem religijnym w ciągu życia jednostki. Artykuł zawiera opis poszczególnych faz w rozwoju religijności człowieka; między innymi z uwzględnieniem etapów życia jednostki. Osiągniętą w toku rozwoju religijność można ocenić poprzez tzw. „dojrzałość religijną”. W literaturze przedmiotu wyróżniono kryteria „dojrzałości religijnej”, jednakże temat ten budzi liczne kontrowersje. W sprawie duchowości i religijności ludzi starszych również toczy się wielka dyskusja, skoncentrowana wokół pytania: czy duchowość i religijność w tym okresie życia nasila się, zmniejsza, czy pozostaje bez zmian? Autorka artykułu dokonuje przeglądu opracowań naukowych na ten temat, a w szczególności badań empirycznych. Zwraca się uwagę, że specyficzne okoliczności wpływają na rozwój zasobów duchowych. Są to takie zdarzenia jak poważna choroba somatyczna, czy też inne wydarzenia kryzysowe, które sprzyjają poszukiwaniu sensu życia. Jest to ważne szczególnie w okresie starości. Wyniki

badań na temat religijności osób starszych są często niespójne. Stwierdza się zarówno pogłębienie religijności u osób starszych, jak i jej osłabienie u części seniorów, zwraca uwagę tzw. polaryzacja religijności w ostatnim etapie życia człowieka.

Summary:

The article contains the analysis of the phenomenon of spirituality and religiosity with their interrelation. In the field of psychology it is assumed that spirituality and religiosity are not identical. It means that spirituality could be perceived in a religious and non religious context. In such a depiction religiosity is acknowledged as one of the dimensions of spirituality. The notion of religiosity, as well as spirituality, is difficult to define. Religiosity cannot be associated with religious practices only; its quintessence is the faith and the relation with God. This article presents the roles of religion in a person's life. Particularly interesting is the issue of spirituality and religiosity among older people who confront the inevitability of death. Religiosity demonstrates the changeability during a person life. Not only is religiosity a state and a phenomenon possible to be described but also a process that is variable in time. It is connected with the religious development during a life of an individual. The article contains a description of each phase in a religious development of a person; inter alia with the stages in the life of an individual. The religiosity, which was achieved during a course, can be assessed as 'a religious maturity'. Although 'the religious maturity' is distinguished in the literature, this topic arises many controversies. In terms of spirituality and religiosity among the elderly there is an intense discussion that concentrates around the question: is the level of spirituality and religiosity in this period of time intensified, decreased or not changed at all? The author of the article reviews the studies concerning this subject, in particular the empirical research. Special attention is paid to specific circumstances that influence the development of spiritual resources. Those are occurrences such as a serious somatic disease or other critical events which trigger the search of the sense of life. It is very important, especially during the time of an old age. Results of research are however, often incoherent. It has been claimed that among the elderly people the level of religiosity strengthens or weakens as well, states the so called polarization of religiosity at the last stage of life.

Pojęcie duchowości funkcjonuje w literaturze psychologicznej od niedawna, mimo że w innych naukach ma ono już wielowiekową tradycję. Jednak nawet na gruncie filozofii i teologii nie jest ono jednoznacznie zdefiniowane, co w pewnym stopniu usprawiedliwia psychologię.

Najbardziej wyrazistym przejawem znaczenia duchowości w psychologii jest potraktowanie jej jako wymiaru funkcjonowania człowieka, w uzupełnieniu do trzech wymiarów wyodrębnionych wcześniej: biologicznego, psychicznego i społecznego (Heszen, Sęk 2008). Psychologiczne rozumienie pojęcia duchowości kładzie nacisk na przekraczanie uwarunkowań egzystencjalnych i poszukiwanie przez jednostkę sensu we własnym istnieniu jak i całym wszechświecie (Mielicka 2010). Według Ireny Heszen (2008) istotą duchowości jest transcendencja rozumiana jako wykraczanie poza „ja realne”. Wykraczanie rozumie się tutaj nie jako jakiegokolwiek poszerzanie „Ja”, lecz jako wzrost, rozwój, „ruch w górę”. Kierunki transcendencji wyznaczone są przez wartości osoby dotyczące sfery niematerialnej. Transcendencja może odbywać się zarówno w obrębie osoby (samo-realizacja, samodoskonalenie się, rozwój osobisty), jak i poza osobą (w kierunku Wyższej Istoty, wszechświata). Transcendencja może też być ukierunkowana na dobro innej osoby stawiane wyżej niż dobro własne.

Duchowość to również poczucie łączności z siłą, czy też porządkiem, potężniejszym niż my sami. Taką definicję podaje Alexander Lowen (1991), według którego, nie ma znaczenia, jak tę siłę nazwiemy czy też, pozostawimy ją bezimienną. Zauważa, że wschodnie i zachodnie filozofie i religie patrzą na duchowość z różnych punktów widzenia. Dla ludzi Wschodu duchowość to zjawisko cielesne, ciało jest świątynią ducha. Ma to swoje konsekwencje w traktowaniu zdrowia i choroby; na Wschodzie skupia się uwagę na zachowaniu zdrowia. Natomiast myśl Zachodu traktuje duchowość przede wszystkim jako funkcję umysłu, a medycyna świata zachodniego, z racji swej mechanistycznej orientacji nie chce uznać siły duchowej w leczeniu ciała.

Znaczenie transcendentnych i egzystencjalnych właściwości życia i doświadczeń tego typu podkreśla wielu innych badaczy duchowości. I tak V.E. Frankl rozumie człowieka jako byt ukierunkowany na wartości i samorealizujący się przez ich spełnienie. Podkreśla znaczenie duchowego wymiaru człowieka, twierdząc, że duchowość jest zasadniczym elementem konstytuującym istotę człowieka. Jądem sfery duchowej (noetycznej) człowieka jest poczucie sensu życia (Popielski 1994).

Harris i współpracownicy (1994) opisują duchowość jako orientację człowieka w kierunku transcendentnych lub egzystencjalnych właściwości życia i doświadczeń tego typu, które mogą odnosić się do poszukiwań świętości w życiu. Z kolei Zohar i Marshall (2001) opierając się na wynikach badań psychologii, antropologii, neurologii i fizyki, wysunęli koncepcję inteligencji duchowej. Według nich również, najistotniejszą cechą duchowości jest transcendencja. To dzięki niej możemy przekraczać granice własnej tożsamości, własnej wiedzy i doświadczenia, własnych emocji.

Duchowość jest więc zjawiskiem złożonym, przejawiającym się na wielu wymiarach. Paweł Socha (2000) wymienia następujące aspekty duchowości człowieka: świadomość i samoświadomość, mądrość, uczucia, wrażliwość, moralność, twórczość, poczucie estetyczne, światopogląd, religijność i wiara. Z kolei, Heszen-Niejodek (2004) wymienia przejawy duchowości takie jak: sens, harmonia, wrażliwość etyczna, zaangażowanie, otwartość, rozwój, wolność wewnętrzna, sprzeciw wobec zła, stosunek do innych, postawa religijna.

Wielu autorów analizuje kwestię wzajemnych powiązań między duchowością a religijnością. Niektórzy badacze uważają nawet, że pojęcia te są sobie tożsame, jednak większość wyraźnie je różnicuje (Socha 2000). I tak na przykład Zohar i Marshall (2001) uznają, iż religijność wcale nie oznacza wysokiej duchowości. Zauważyli oni, iż wielu ateistów i humanistów posiada wysoką inteligencję duchową, natomiast wśród osób praktykujących i żarliwie religijnych sporo jest takich, u których duchowość jest wyjątkowo niska.

W literaturze przedmiotu istnieje ogromna różnorodność poglądów na temat współzależności duchowości i religijności. Biorąc za podstawę najnowsze analizy i badania reprezentantów nauk społecznych, Marcin Zwierżdżyński dokonuje porównania duchowości i religijności, w kwestiach, w których z pewną dozą ostrożności można mówić o zgodzie badaczy. I tak duchowość w stosunku do religii – jest pojęciem pierwotnym i zakresowo znacznie szerszym. Logicznym potwierdzeniem tej przesłanki jest już samo rozróżnienie duchowości religijnej i niereligijnej. Duchowość to zdolność odkrywana wewnątrz jednostki, powiązana strukturalnie z prywatnym światem jednostki, jest więc wewnątrzpochodna. Różnice dotyczą również wymiaru organizacyjnego. Duchowość jest znacznie mniej sformalizowana i zinstytucjonalizowana niż religia, (nie ma bowiem w świecie społecznym elementów całkowicie pozbawionych instytucjonalnej oprawy), z zasady niezobowiązująca i skoncentrowana na osobistej odpowiedzialności za podejmowane przez jednostkę działania. Z kolei religijność jest wtórna w stosunku do duchowości i zewnątrzpochodna. Oznacza to, że aby być religijnym trzeba się religii nauczyć, a więc przyjąć ją z zewnątrz. Egzogeniczność to zewnątrzświatowość religii, jej obciążenia kulturowe i uwikłanie w bieg historii. Religia jest zinstytucjonalizowana, co najczęściej wiąże się ze zrytualizowaniem działań, reprezentacją publiczną, ujednoliconą i skondensowaną w dogmatach doktryną, a przede wszystkim z aparatem administracyjnym i hierarchiczną strukturą władzy. Poza omawianymi tu rozbieżnościami, religijność i duchowość posiadają oczywiście pewne elementy wspólne. Takimi elementami są niewątpliwie transcendencja i sacrum (Zwierżdżyński 2010).

Tak więc, najbardziej optymalnym stanowiskiem dotyczącym relacji duchowość – religijność, jest przyjęcie założenia, że mają one swoje zakresy zupełnie odrębne, ale istnieje też pewien obszar wspólny zarówno dla duchowości jak i religijności (Zwierżdżyński 2010; Heszen, Gruszczyńska 2004; Wolff 1999). Według I. Heszen-Niejodek istnieją trzy formy aktywności duchowo-religijnej: praktyki religijne z towarzyszącymi przeżyciami duchowymi, formalne uczestnictwo w życiu religijnym oraz przeżycia duchowe nie związane z religią. Dana osoba może przejawiać wszystkie trzy wymienione formy aktywności, ale jest możliwa również sytuacja podporządkowania religijności przez duchowość, lub odwrotnie (Heszen-Niejodek 2003).

Omówione powyżej podejście do duchowości I. Heszen-Niejodek, jak i wspomniane wcześniej Pawła Sochy mieszczą się w nurcie szerokiego rozumienia duchowości, które uznaje, że duchowość może mieć religijny jak i niereligijny kontekst. W takim ujęciu religijność uznawana jest jako jeden z wymiarów duchowości.

Należy jednak wspomnieć, iż istnieje druga propozycja rozumienia duchowości tzw. „nowa duchowość”. Jest to węższe rozumienie duchowości, w którym transgresja¹ człowieka odbywa się ku wartościom niematerialnym, zwłaszcza etycznym i/lub estetycznym, które jednostka uznaje za pozytywne. Od samej duchowości odróżnia ją to, że nie obejmuje chrześcijańskich prób pogłębionego życia duchowego, dla których łaska „z zewnątrz” dana od Boga jest rozumiana jako stała pomoc dana człowiekowi w jego drodze. W nowej duchowości człowiek dokonuje rozwoju sam albo przy pomocy mistrzów duchowych, ale nie w wyniku darowanej nadnaturalnej siły, jaką jest w ujęciu chrześcijańskim łaska Boga (Pasek 2010).

¹ Wg Józefa Kozieleckiego „celem działań transgresyjnych (transgresji) jest wychodzenie poza to, czym jednostka jest i co posiada” (Kozielecki 1987).

Pojęcie religijności jest równie trudne do zdefiniowania jak pojęcie duchowości. Zdaniem Romualda Jaworskiego religijność jest podmiotową stroną zjawiska religijnego; jest to indywidualne przeżywanie oraz realizacja prawd i norm danej religii. Religijność obejmuje przeżycia, przekonania i dążenia religijne oraz ich zewnętrzne wyrazy. Za jej „rdzeń” autor uznaje dynamiczną, osobową relację z Bogiem. Z kolei wg Zdzisława Chlewińskiego, religijność określić można jako „całokształt przekonań, doświadczeń i zachowań podmiotu związanych z przeżywaniem relacji do świata transcendentnego – Boga” (Gosztyła 2010). Tak więc, przez religijność z reguły rozumie się indywidualne, podmiotowe ustosunkowanie się człowieka wobec sacrum. To ustosunkowanie wyraża się w sferze pojęć i przekonań, uczuć oraz zachowań jednostki. Jest strukturą złożoną z wielu elementów, która jest wkomponowana w osobowość człowieka.

Najczęściej transcendent wyłączony jest z naturalnego „ziemskiego” porządku, przynależy do innej sfery bytowej niż człowiek i otaczająca go rzeczywistość. Z drugiej strony człowiek religijny, będąc przekonany o obiektywności i realności transcendentna, żywi również przekonanie o jego obecności w świecie go otaczającym czy nawet w nim samym (Chlewiński 1982).

Miłość Boga jest w zasadzie równoznaczna z wiarą w Boga, w jego istnienie, sprawiedliwość i umiłowanie. Miłość ta ma zatem charakter doświadczenia intelektualnego, ale jest też dodatkowo silnym uczuciem doznania jedności (Głaz 2001). Istotnym elementem religijności jest „doświadczenie religijne”. Doświadczenie to może mieć charakter spotkania z Bogiem, może opierać się na świadomości realności bóstwa i może zostać włączone do wewnętrznego życia człowieka, który przeżywa obecność i swoją zależność od transcendentnego sacrum (Król 2002).

Z. Chlewiński (1982) wymienia funkcje jakie w życiu człowieka może pełnić religia. Pierwszą z nich jest nadawanie sensu życiu jednostki. Wyjaśnia istnienie porządku w świecie, aby nadać znaczenie różnorodnym zjawiskom i sytuacjom. Człowiek głęboko i autentycznie wierzący może uzyskać dzięki niej ład w swoim życiu.

Inną funkcją, którą posiada religia jest kształtowanie systemu wartości. W obszarze wartości religia pełni przynajmniej dwie funkcje. Po pierwsze, dostarcza kryteriów wyboru określonych alternatyw postępowania. Badając wartości uznawane przez określoną jednostkę, poznajemy w jakimś sensie jej widzenie świata, jej skalę preferencji. Po drugie, religia wyznacza kierunek dążeń zgodny z akceptowanymi przez jednostkę wartościami. Jednostka może dokonać eliminacji pewnego typu potrzeb i środków ich zaspokojenia, kształtować wizję nowych potrzeb i sposobów ich zaspokojenia.

Oprócz wpływania na system wartości człowieka, religia spełnia także funkcję bezpieczeństwa i zaufania. Religia może bowiem w znacznym stopniu wpływać na poczucie sensu życia, opartego na wartościach, które stanowią szkielet jego osobowości i zapewniają trwałość, co w sposób naturalny rodzi poczucie bezpieczeństwa. Żyjąc z tym poczuciem, człowiek wierzy, że to co mu się przydarza ma swój głęboki sens a bieg zdarzeń jest zależny od Istoty Wyższej, której powierzył swe życie i Jej zaufa. Ta ufność, pozwala ze spokojem, patrzeć na przeszłość, teraźniejszość jak i na przyszłość.

Kolejną funkcją religii jest autoidentyfikacja. Stanowi swoisty układ odniesienia, który pozwala określić kim się jest a w związku z tym w imię jakich wartości się postępuje i do czego się dąży. Oprócz autoidentyfikacji, religia daje możliwość identyfikacji z grupą osób, które wyznają tę samą religię. Człowiek uczestniczy też w tych samych rytuałach, co pozwala mu bezpośrednio doświadczać więzi międzyludzkiej. Ostatnią funkcją wy-

mienioną przez Chlewińskiego jest funkcja autopsychoterapeutyczna. Jest ona powiązana bezpośrednio z funkcją nadawania sensu życiu, co pozwala zwrócić uwagę na to, co istotne i warte uwagi.

Religijność jest procesem, ma swoją dynamikę, może być zmienna w czasie, ale przede wszystkim wielu autorów mówi o tzw. rozwoju religijnym w ciągu życia jednostki. Vicky Genia (1990; 1992) wyszczególnia następujące stadia rozwoju religijnego wyróżniając wiarę egocentryczną, dogmatyczną, przejściową, zrekonstruowaną i zinternalizowaną oraz wiarę transcendentną. I tak, pierwszy etap tzw. „wiary egocentrycznej”, charakteryzuje myślenie magiczne, orientacja na zaspokojenie potrzeb i modlitwa błagalna. W następnym etapie „wiary dogmatycznej”, religijność jest zorientowana na pozyskanie miłości i aprobaty Boga, czemu towarzyszy silna obawa, że się go zawiedzie. Występuje skrupulatność w podporządkowywaniu się religijnym normom i zakazom, sztywność i brak tolerancji wobec pluralizmu religijnego. Dla „wiary przejściowej” charakterystyczne są niepewność, pytania i wątpliwości. Jest to etap kryzysu, którego pozytywne rozwiązanie umożliwia jednostce porzucenie sztywnej autorytarnej religijności. W następnym stadium „wiary zrekonstruowanej i zinternalizowanej” jednostki uwewnętrzniały określone ideały religijne, równocześnie będąc tolerancyjnymi wobec osób innych wyznań. Ostatnie stadium „wiary transcendentnej” osiągały tylko nieliczni. Zaangażowanie w wiarę, które przewyższa osobiste motywy umożliwia im doświadczenie poczucia wspólnoty z ludźmi wszystkich wyznań i z Bogiem. Osoby te pozostają w harmonii z uniwersalnymi, powszechnymi ideałami, które starają się urzeczywistniać (Gosztyła 2010).

Osiągniętą w toku rozwoju religijność jednostki można ocenić stosując określone kryteria między innymi – dojrzałości religijnej. Wg Zdzisława Chlewińskiego religijność może być opisywana za pomocą takich wymiarów jak: centralność, głębokość, autentyczność i dojrzałość. Centralność – wskazuje na istotność i ważność religii w życiu jednostki. W opozycji do miejsca centralnego będzie znajdowało się miejsce peryferyjne. Wymiar taki jak głębokość postawy religijnej jest zależny w dużym stopniu od poziomu intelektualnego człowieka. Związane jest to ze skłonnością do refleksji, przeżywania bogatych doświadczeń religijnych. Z kolei autentyczność wiary jest czymś przeciwnym do fasadowości wiary, która jest na pokaz. Autentyczność to nie tylko postępowanie zgodnie z założeniami religii niezależnie od nieraz trudnych wymogów sytuacji, ale również „poznawczo-emocjonalna” akceptacja wartości religijnych (Chlewiński 1982). Dojrzałość religijności to immanentny stan docelowy jej rozwoju. Chlewiński charakteryzuje sześć kryteriów dojrzałej religijności. Są to: autonomia motywacji religijnej, obraz Boga, umiejętność różnicowania elementów istotnych i ubocznych w religii, umiejętność rozwiązywania kryzysów religijnych, autentyczność przekonań religijnych, religijne poznanie (Gosztyła 2010).

Problem dojrzałości religijnej budzi liczne kontrowersje. Analizuje je Tomasz Gosztyła (2010), w swoim interesującym przeglądzie koncepcji dojrzałości religijnej.

Religijność można analizować również w kontekście wieku życia danej jednostki. W odróżnieniu od Zdzisława Chlewińskiego, Elżbieta Osewska wyszczególnia kolejne fazy w rozwoju religijności odnosząc je właśnie do wieku życia jednostki. Autorka szczegółowo opisuje każdą fazę w rozwoju religijności (Osewska, 2002), jednak dla potrzeb tego artykułu przytoczę jedynie ogólną periodyzację, zaś scharakteryzuję za autorką tylko te fazy, które dotyczą osób w okresie średniej i późnej dorosłości. Przyjmuję za Barbarą Harwas-Napierałą i Januszem Trempałą (2005) periodyzację rozwoju człowieka, w której okres średniej dorosłości (lub wiek średni) przypada na przedział od 35.-40. do 55.-60.

r.ż., natomiast okres późnej dorosłości (lub wiek starzenia się) przypada na przedział od 55.-60. r.ż. i więcej.

Wg E. Osewskiej „początek religijności” to okres do 4. roku życia, następna faza to „religijność fantazyjna” (4-6 r.ż) i „religijność realistyczna”(6-7 r.ż.). Następny to okres „religijności autorytarno-prawnej”, w którym wyróżnia fazę „realizmu poznawczego” (7-9 r.ż.) oraz „fazę realizmu praktycznego” (10-12 r.ż.). W wieku dorastania kształtuje się „religijność autonomiczna”(12-17 r.ż.), później zaś „religijność autentyczna”(18-25 r.ż.). Następna faza w rozwoju religijności to „stabilność religijna”(25-40 r.ż.).

Zdaniem autorki po 40. roku życia większość osób religijnych wchodzi w okres „pogłębionej religijności”. Jednak często następuje polaryzacja religijności, co oznacza, że niektóre osoby stają się bardziej religijne, osiągając dojrzałość, a inne stają się obojętne. Również Cz. Walesa (Osewska 2002) twierdzi, że w tym wieku u części osób następuje pogłębiające się przeobrażenie religijności, zaś u innych – pogodzenie z przeciętnością i rytmem codziennych zajęć. Często występująca chęć egzystencjalnej stabilizacji odbija się niekorzystnie w dziedzinie religijności.

Faza starzenia się (autorka nie podaje dolnej granicy przedziału wiekowego) to okres „religijności eschatologicznej”, nawiązujący do spraw ostatecznych. Zdaniem duńskiego uczonego V. Gronbaeka we wspólnotach religijnych obserwuje się zwykle zwiększony procent ludzi starych. Bliższa perspektywa śmierci kieruje ich w stronę religii. Zauważa się powrót do niektórych form religijności dziecięcej, zwłaszcza w wymiarze magicznym. Niekiedy dostrzega się także tendencje rytualistyczne (Osewska 2002).

W sprawie dynamiki religijności ludzi znajdujących się w wieku starszym toczy się wielka dyskusja, skoncentrowana wokół pytania: czy religijność tego okresu życia nasila się, zmniejsza, czy pozostaje w gruncie rzeczy bez zmian?

Warto przytoczyć najpierw poglądy dotyczące nie tyle dynamiki religijności, lecz zmian duchowości w ciągu życia jednostki. W szerokim rozumieniu duchowości, jak wspomniałam wcześniej, mieści się pojęcie religijności. Zdaniem I. Heszen i H. Sęk specyfika duchowości wyraża się w możliwości rozwoju w ciągu całego życia, nawet w późnym wieku. Rozwój zasobów duchowych nie polega na systematycznym wzroście, bez względu na okoliczności zewnętrzne. W określonych warunkach obserwuje się wyraziste przyrosty duchowości. Taką okolicznością sprzyjającą rozwojowi duchowości może być poważna choroba somatyczna, zwłaszcza zagrażająca życiu, związane z nią doświadczenia, jak również inne wydarzenia kryzysowe. Cytowane przez autorki dane empiryczne potwierdzają zależność polegającą na przyroście zasobów duchowych z wiekiem. W badaniach prowadzonych w zespole jednej z autorek, którymi objęto ponad 500 osób w różnym wieku, najwyższe wskaźniki duchowości stwierdzono w najstarszej grupie badanych osób – po 60. roku życia. W innych badaniach Peralta i Duarte-Silva, wykonanych w Portugalii i nawiązujących do koncepcji Frankla, uczestniczyło 112 osób reprezentujących starszą grupę wiekową (od 65 do 93 lat). Wyniki potwierdziły tezę o większym poczuciu sensu życia w późniejszym wieku (Heszen, Sęk 2008).

W literaturze opisuje się starość jako okres szczególnie wymagający konfrontacji z takimi wydarzeniami krytycznymi jak: śmierć bliskich osób, choroby czy niepełnosprawność. Teza, że wydarzenia krytyczne mogą przyspieszać rozwój duchowy, może mieć szczególne zastosowanie w odniesieniu do osób starszych.

W tym kontekście warto przytoczyć badania wykonane przez zespół Heszen dotyczące związku między religijnością a radzeniem sobie z chorobą. Religijne radzenie sobie

z chorobą w formie modlitwy o zdrowie jest częstą, czy wręcz najczęściej stosowaną strategią radzenia sobie. Nie zawsze przy tym wpływ religijnego radzenia sobie jest korzystny dla zdrowia. Na przykład delegowanie na Boga odpowiedzialności za własne zdrowie może prowadzić do biernej postawy i w efekcie okazać się szkodliwe. Jednak większość badań dowodzi pozytywnego związku między religijnym radzeniem sobie a zdrowiem, często w spektakularnej formie (Heszen, Sęk 2008).

Wyniki badań na temat religijności osób starszych są często sprzeczne. Interesujących informacji na ten temat dostarcza D. Moberg. Autor uważa, że geriatrzy i gerontologowie mają zróżnicowane opinie co do ważności religii w późniejszych latach życia człowieka. Jego zdaniem, różnice te wynikają z odmiennych doświadczeń życiowych i osobistych dyspozycji. Specjaliści, którzy są ludźmi wierzącymi, skłonni są dostrzegać i pochylać wpływ wiary religijnej i praktyk religijnych, uznając, że osoby zbliżające się do progu śmierci stają się bardziej religijne. Odmienne stanowisko prezentują specjaliści nie wierzący. Twierdzą oni, że pod koniec życia religijność człowieka spada, a wzrastają zarzuty, oskarżenia, pretensje związane z osłabieniem organizmu i chorobami kierowane pod adresem Boga, Kościoła i wszelkiej zorganizowanej religii (Kuczkowski 1993). Wydaje się, że jest to zarzut dotyczący metodologii prowadzonych badań, którego można uniknąć korzystając ze standaryzowanych narzędzi badawczych.

Niespójne wyniki otrzymują także badacze w zakresie zachowań religijnych. Niektóre badania wskazują na wzrost praktyk religijnych ludzi starszych (uczęszczanie do kościoła, czytanie pisma świętego, odmawianie modlitw). Inne natomiast, cytowane przez Moberga rejestrują spadek praktyk religijnych. Być może należy to przypisać gorszemu stanowi zdrowia respondentów oraz zastępczemu korzystaniu z religijnych audycji radiowych i telewizyjnych (Kuczkowski 1993).

W tym kontekście ważne wydają się twierdzenia Elżbiety Osewskiej dotyczące ostatniej fazy w rozwoju religijności zwanej przez nią fazą eschatologiczną. Autorka podaje, iż w ostatnim okresie życia następuje dalsza polaryzacja religijności. U dużej grupy osób starszych dostrzega się swoistą mądrość życiową, która wyraża się wyrozumiałością, życzliwością, pragnieniem dzielenia się swoimi doświadczeniami. Wiele osób zaangażowanych religijnie osiąga pod koniec życia wgląd w sprawy ostateczne takie jak: ocena wartości życia, śmierć, życie wieczne, ostateczny wybór wartości religijnych. Dzięki czemu nawet codzienne czynności nabierają wymiaru eschatologicznego. Religijna wiara w Boga pomaga ludziom starym powracać do stanu scalonej osobowości po przeżyciu żałoby, nieszczęścia, samotności, depresji. Natomiast u innych starszych osób zjawiska te nie występują (Osewska 2002).

Na problem osłabienia religijności u części osób w starszym wieku, zwraca uwagę Werner Reichmann. W swoich rozważaniach na temat życia religijnego seniorów autor zauważa, że dzisiejsi seniorzy należą do pokolenia, które poddane było specyficznej edukacji religijnej. Panował w niej wyraźny trend, przedstawiania przez duszpasterzy Boga – głównie jako surowego sędziego, obserwatora rejestrującego bez wyjątku każde, nawet najdrobniejsze przewinienie, twórcę norm wobec których okazujemy się ułomni i niedoskonali. Właśnie ta jednostronność przekazu stała się dla wielu dzisiejszych seniorów bezpośrednią przyczyną rezygnacji z obecności w ich życiu pierwiastka religijnego. Na ostatnim etapie egzystencji budzi się jednak zdrowy niedosyt życia duchowego, potrzeba posiadania perspektywy wykraczającej poza doczesność. Jednakże wiele starszych osób nie znajduje właściwej drogi, gdyż nadal trwa we wspomnieniach zniekształconego obra-

zu Boga. Wg W. Reichmanna – odchodzenie od Boga w starszym wieku, może mieć jeszcze inne przyczyny. Są nimi negatywne doświadczenia życiowe „uzasadniane” wolą Bożą. Szczególne znaczenie mają te wydarzenia i przeżycia w życiu seniora, które miały zdecydowanie traumatyczny charakter a które interpretowano wolą Bożą, którą należy znosić z pokorą. Dotyczy to przede wszystkim starszych kobiet, którym przyszło żyć pod prężeniem moralności służącej głównie mężczyznom, a często uzasadnianej rzekomymi nakazami Bożymi. Kobiety te kiedyś, pod naciskiem opinii swojego środowiska, dla swoich rodzin – rezygnowały z wypoczynku, chęci kształcenia się, wykonywania zawodu itp., a teraz zmęczone i zgorzkniałe obwiniają za swe zmarnowane życie rzekome nakazy religijne. Seniorzy nie zawsze uświadamiają sobie problem fałszywej interpretacji „słowa Bożego”. Autor wskazuje też na znaczenie kryzysów życiowych takich jak rozpad małżeństwa, nieuleczalna choroba, przedwczesna śmierć partnera życiowego, które wielu seniorów traktuje nie tylko jako nieobecność Boga w ich życiu, ale nawet jako niesłuszną karę za winy niepopołnione. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest niezrozumienie i brak należytego podtrzymania wiary w najtrudniejszym dla nich czasie (Reichmann 2000).

Oslabieniu religijności u części osób starszych, towarzyszy pogłębienie religijności u innych osób w tym samym wieku (polaryzacja religijności). Nasuwa się w tym miejscu refleksja na temat wspomnianej już przez E. Osewską tzw. mądrości ludzi starych.

Mądrość stanowi prototypową cechę starości i zarazem jedną z nielicznych pozytywnych cech w obrazie człowieka starego, obecnych w mentalności społecznej. W literaturze dotyczącej badań nad mądrością człowieka starego odróżnia się mądrość pragmatyczną od mądrości duchowej zwanej też transcendentną. Mądrość pragmatyczna wiąże się z ukierunkowaniem uwagi podmiotu na zewnątrz, na praktyczne aspekty życia. Natomiast mądrość transcendentna związana jest z odwróceniem uwagi od świata materialnego; daje ona spokój wewnętrzny i poczucie sensu życia niezależnie od okoliczności. Fundamentalną przesłanką mądrości transcendentnej jest istnienie rozwijającego się ego tj. procesu ukierunkowanego na osiąganie wolności wewnętrznej, na przekraczanie własnych ograniczeń i odkrywanie sensu zdarzeń życiowych na tle całego doświadczenia. Proces ten bywa nazywany rozwojem duchowym; mądrość stanowi więczący etap tego procesu. Choć mądrość transcendentna rozpoznawana jest także u osób młodszych, uważa się, że jest ona zasadniczo domeną ludzi starych (Straś-Romanowska 2005).

Przedstawione w artykule poglądy autorów oraz wyniki badań nad duchowością i religijnością osób starszych pokazują złożoność i wieloaspektowość tej problematyki. Zarówno zaangażowanie w życie religijne, jak i wewnętrzne duchowe poszukiwania należy uznać jako korzystne dla psychospołecznego funkcjonowania człowieka w okresie starości.

Literatura:

- Chlewiński Z., 1982, *Psychologia religii*, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, Lublin.
- Głaz S., 2001, *Doświadczenia religijne a osobowość*, WAM, Kraków.
- Gosztyła T., 2010, *Dawne i nowe psychologiczne koncepcje dojrzałej religijności*, [w:] M. Lubiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska (red.), *Religijność i duchowość- dawne i nowe formy*, Wydawnictwo Nomos, Kraków.

- Harris A., Thoresen C., McCullough M., Larson D., 1999, *Spiritually and religiously oriented health interventions*, "Journal of Health Psychology", nr 3 (4).
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), 2005, *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, PWN, Warszawa.
- Heszen-Niejodek I., 2003, *Wymiar duchowy człowieka a zdrowie*, [w:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E., 2004, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i pomiar*, „Przegląd Psychologiczny” nr 1(47).
- Heszen I., Sęk H., 2008, *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa.
- Kozielecki J., 1987, *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*. PWN, Warszawa.
- Król J., 2002, *Psychologiczne aspekty badania fenomenu religii*, Wydawnictwo Wydziału Teologicznego, Opole.
- Kuczkowski S., 1993, *Psychologia religii*, WAM, Kraków.
- Lowen A., 1991, *Duchowość ciała*, Wydawnictwo Jacek Santorski, Warszawa.
- Mielicka H., 2010, *Religijny wymiar duchowości*, [w:] M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska (red.), *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy*, Wydawnictwo Nomos, Kraków.
- Osewska E., 2002, *Rozwój religijności człowieka ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju modlitwy*, [w:] J. Stała (red.), *Dzisiejszy katecheta. Stan aktualny i wyzwania*, WAM, Kraków.
- Pasek Z., 2010, *O przydatności pojęcia duchowość do badań nad współczesną kulturą*, [w:] M. Libiszowska- Żółtkowska, S. Grotowska (red.), *Religijność i duchowość- dawne i nowe formy*, Wydawnictwo Nomos, Kraków.
- Popielski K., 1994, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Reichmann W., 2000, *Ewolucja pojmowania Boga u osoby w podeszłym wieku. Jak wspierać życie religijne seniora?*, „Wspólne tematy” nr 1.
- Socha P., 2000, *Duchowy rozwój człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Straś-Romanowska M., 2005, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, PWN, Warszawa.
- Wulff D., 1999, *Psychologia religii: klasyczna i współczesna*, WSIP, Warszawa.
- Zohar D., Marshall I., 2001, *Inteligencja duchowa*, Wydawnictwo Rebis, Poznań.
- Zwierżdżyński M., 2010, *Religia – duchowość – postmodernizm. Problem znaczeń*, [w:] M. Libiszowska-Żółtkowska, S.Grotowska (red.), *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy*, Wydawnictwo Nomos, Kraków.

Przyjaźń a zdrowie psychiczne w okresie starości

Słowa kluczowe:

przyjaźń, zdrowie, zdrowie psychiczne, salutogeneza, starość.

Keywords:

friendship, health, mental health, salutogenesis, old age.

Streszczenie:

Tekst „Przyjaźń a zdrowie psychiczne w okresie starości” jest próbą ukazania pozytywnego wpływu bliskiej relacji międzyludzkiej, jaką jest przyjaźń na zdrowie psychiczne osób w starszym wieku. Przyjaźń potraktowana została jako jeden z czynników korzystnie oddziałujących na sferę psychiczną, a w konsekwencji również fizyczną człowieka. Autorka nawiązuje do pracy amerykańsko-izraelskiego uczonego, a w szczególności do jego koncepcji salutogenezy, w myśl której świadoma aktywność człowieka jest jednym z warunków zachowania zdrowia.

Summary:

In the article „Friendship and mental health in old age” author attempt to show the positive influence between very close relationship, like friendship and mental health in old age. Friendship is perceived as important factor which has got the maximum of its effect in mental health as well as physical. Author refer to Aaron Antonovsky work, American- Israeli medical sociologist who developed the concept of salutogenesis where the organism's own activity and activation is the basic tenet of healthy lifestyle.

Wprowadzenie

Poniższy tekst jest wynikiem rozważań autorki nad problematyką wpływu bliskich relacji międzyludzkich, do jakich zalicza się przyjaźń, na zdrowie psychiczne osób starszych. Nie jest efektem badań empirycznych, a jedynie refleksji nad wspomnianym zagadnieniem. Tekst podzielony został na cztery części: w pierwszej autorka przybliża czytelnikowi ogólne informacje o pojęciu „zdrowie”, ze szczególnym uwzględnieniem zdro-

wia psychicznego człowieka oraz omawia główne założenia koncepcji salutogenezy. Na część drugą składają się ogólne informacje o okresie starości, jej skutkach oraz zdrowiu psychicznym w tej fazie życia. Część trzecia zawiera przegląd wybranych definicji przyjaźni oraz sposobów jej rozumienia, a czwarta, to rozważania na temat wpływu przyjaźni na zdrowie psychiczne osób starszych.

Czym jest zdrowie?

Zdrowie jest pojęciem wieloznacznym i interdyscyplinarnym. Termin ten używany jest najczęściej w medycynie oraz w naukach o kulturze fizycznej, jednak pozostaje także w kręgu zainteresowań innych dyscyplin naukowych m.in. socjologii, psychologii, pedagogiki czy filozofii. Stąd też bierze się trudność ze zdefiniowaniem pojęcia „zdrowie”. Różnorodność definicji i interpretacji wynika z perspektywy przyjętej przez daną dyscyplinę naukową oraz kontekstu, w którym zdrowie jest ujmowane. Inne będzie rozumienie zdrowia dla lekarza, inne dla socjologa, filozofa czy też polityka.

Zdrowie było i jest uznawane za jedną z najcenniejszych wartości ludzkiego życia. Można powtórzyć za Platonem: *Zdrowie jest najpierwszym dobrem, uroda drugim, a bogactwo trzecim*. Któż nie chciałby być zdrowym, pięknym i bogatym. Zdrowie można traktować jako wartość w kontekście jednostkowym, grupowym i społecznym.

Najstarsze poglądy dotyczące pojęcia zdrowia, a sięgające czasów starożytnych, opierały się na założeniu, że zdrowie, to po prostu brak choroby (Rydzyski, Madej, Gruszczyński 1981, s. 12). Ta prosta, dychotomiczna definicja uległa przewartościowaniu wraz z rozwojem nauk przyrodniczych i społecznych. Zainicjował on ujmowanie problemu zdrowia jako pewną dyspozycję człowieka (Binnebesel 2006, s. 64).

Najbardziej popularna, choć budząca również zastrzeżenia, definicja zdrowia została zaproponowana przez WHO. Według niej zdrowie to pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie jedynie brak choroby czy niedomagania. Zdrowie to również zdolność adaptacji do warunków zmieniającego się środowiska społecznego i naturalnego oraz radzenie sobie z tymi zmianami w różnych warunkach (Korczak, Leowski 1977, s. 3). Natomiast w Karcie Ottawskiej z 1987r. określono, iż „zdrowie jest tworzone i doświadczane przez ludzi w siedliskach ich codziennego życia, gdzie uczą się, pracują, odpoczywają, bawią i kochają. Jest tworzone poprzez troskę o siebie i innych”. W definicji tej odnaleźć można idee wpływu człowieka na jego stan, a więc echo promocji zdrowia (Persaud 1998, s. 95).

Obecnie pojęcie „zdrowie” obejmuje jedność zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, a to oznacza, że nie jest ono zależne jedynie od biologicznych czynników, lecz także od psychicznej i społecznej aktywności oraz, że stabilizuje się w toku harmonijnego, psychicznego i duchowego rozwoju człowieka.

Szerokie postrzeganie kategorii zdrowia widoczne jest zwłaszcza w rozważaniach opartych na teorii salutogenezy Antona Antonovsky’ego. Ten holistyczno-funkcjonalny model przekonań zdrowotnych nawiązuje do humanistycznych orientacji w medycynie i nurtów współczesnej ekologii. Jest on przeciwieństwem powszechnego modelu patogenicznego, którego istotą jest nacisk na leczenie objawów choroby. Antonovsky definiował zdrowie znacznie szerzej niż czyniono to w powszechnym podejściu. W salutogenezie pojęcie to, oprócz zdrowia fizycznego, zawiera także liczne dodatkowe elementy: zadowo-

lenie, radzenie sobie organizmu ze stresem, samorealizację, dostrzeganie sensu, więzy społeczne, radzenie sobie ze zmianą (Antonovsky 2005).

W podejściu salutogenicznym kluczowe miejsce przypada świadomej aktywności człowieka, który ma poczucie wpływu i odpowiedzialności za swoje zdrowie, jego poziom, ochronę i pomnażanie, posiada wiedzę o swoim zdrowiu, praktycznie ją wykorzystuje, a w razie choroby, jako pacjent czynnie współpracuje z lekarzem. Takie spojrzenie leży u podstaw orientacji prozdrowotnej i promocji zdrowia (Antonovsky 2005).

Salutogeneza koncentruje się także na poszukiwaniu zasobów i czynników wspierających i podtrzymujących stan zdrowia. Wynika to już z samej nazwy modelu: gdzie *salus* oznacza szczęście, zdrowie a *geneza* – powstanie. Można więc powiedzieć, że zwolennicy salutogenezy badają jak powstaje zdrowie i zadowolenie.

Centralnym elementem teorii salutogenezy jest tzw. poczucie koherencji, czyli „globalna orientacja człowieka, wyróżniająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; wyzwania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Antonovsky 2005, s. 23).

Według Antonovsky’ego poczucie koherencji posiada swoje trzy składowe: poczucie zrozumiałości, zaradności i sensowności (tamże). Poczucie zrozumiałości odnosi się do stopnia spostrzegania przez jednostkę bodźców płynących z wewnętrznego i zewnętrznego otoczenia. Poczucie zaradności wiąże się z postrzeganiem własnych zasobów, jako wystarczających, by sprostać bodźcom z otoczenia. Zasoby to między innymi: zdrowie, odporność, przedmioty materialne, wiedza, intelekt, osobowość, przynależność do grup społecznych, relacje i kontakty z innymi ludźmi, w tym z przyjaciółmi (Terelak 1999). Osoba o wysokim poczuciu zaradności w sytuacji krytycznej jest świadoma posiadanych zasobów i potrafi je wykorzystać do stawienia czoła problemowi. Poczucie sensowności – sprawia, że jednostka wyzwania stawiane przez życie traktuje jako warte wysiłku, zaangażowania i mające sens. Osoby o wysokim poczuciu sensowności posiadają ważne i istotne dla siebie sfery aktywności, w które angażują się, inwestują swój czas i umiejętności. Mogą być one związane z pracą, rodziną czy hobby (Antonovsky 2005).

Podsumowując, osoba z wysokim poczuciem koherencji z większym prawdopodobieństwem zareaguje na stresor w sposób aktywny i z wiarą, że posiadane przez nią zasoby są w tej sytuacji wartościowe i efektywne. Dzięki temu jej emocje nie są skrajne i nadal udaje się je kontrolować, ponieważ napięcie nie przekształca się automatycznie w dystres i nie blokuje mechanizmu radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Z tego też powodu rzadziej obserwuje się stosowanie nieracjonalnych mechanizmów obronnych, a zamiast tego, widzi się raczej próbę racjonalnej koncentracji na zadaniu (Terelak 1999; Antonovsky 2005).

Jak wspomniano wyżej zdrowie to homeostaza stanu fizycznego, psychicznego i społecznego jednostki. W ostatnich latach da się zaobserwować wzrost zainteresowania zdrowiem psychicznym. Tu także istnieje trudność ze zdefiniowaniem pojęcia. Wynika ona przede wszystkim z niemożności krótkiego, syntetycznego ujęcia problemu człowieka jako jedności biologiczno-psychiczno-społecznej przy jednoczesnym podkreśleniu dynamiki jego rozwoju.

Na polskim gruncie szeroko problematyką zdrowia psychicznego zajmował się między innymi Kazimierz Dąbrowski. Autor ten uważał, że ze względu na objawy psychopatologiczne zdrowie psychiczne można określić jako brak ciężkich i chronicznych objawów psychopatologicznych o charakterze inwolucyjnym, dyssolucyjnym i upośledzającym (Dąbrowski 1989, s. 33). Jednak dla Dąbrowskiego zdrowie to znacznie więcej niż brak objawów psychopatologicznych. Zdrowie psychiczne „to zdolność do rozwoju w kierunku wszechstronnego rozumienia, przeżywania, odkrywania i tworzenia coraz wyższej hierarchii rzeczywistości i wartości, aż do konkretnego ideału indywidualnego i społecznego” (Dąbrowski 1989, s. 32). Zdrowie psychiczne to przede wszystkim zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego ciągłego rozwoju psychicznego jednostki (tamże, s. 31).

Nieco inną definicję proponuje J. Prokūpek (1972), dla którego zdrowie psychiczne to „stan kiedy wszystkie funkcje psychiczne przebiegają w optymalny sposób, harmonijnie, umożliwiają prawidłowe odbieranie zewnętrznej rzeczywistości, adekwatne i szybkie reagowanie na wszystkie bodźce, a także rozwiązywanie zarówno codziennych jak i nieoczekiwanych zadań, stałe doskonalenie się i uzyskiwanie satysfakcji ze swoich czynności” (za: Kondáš 1984, s.48). Natomiast dla Persaud’a fundamentem zdrowia psychicznego jest „umiejętność utrzymania równowagi między wymogami świata wewnętrznego i zewnętrznego” (1998, s. 87).

Trzy zasadnicze kryteria zdrowia psychicznego zaproponowała M. Jahoda:

1. Jednostka aktywnie przystosowuje się i spełnia oczekiwania swojego środowiska. Przeciwnieństwem tego zachowania będzie niedostateczne zróżnicowane przystosowanie wyrażające się w biernej akceptacji warunków środowiska.
2. Jednostka charakteryzuje się spójną osobowością i zachowuje jej stabilną integrację, która nie zostaje naruszona mimo zmian zachowania koniecznych do aktywnego przystosowania się.
3. Jednostka spostrzega świat i siebie niezależnie od swoich osobistych potrzeb (tamże).

Kryteria zaproponowane przez Jahodę nie obejmują wprawdzie zadowolenia i udoskonalania się, zawierają jednak elementy wymienione także przez innych autorów w ich rozważaniach nad normalną osobowością (tamże, s. 49).

Zdrowie psychiczne nie oznacza więc wyłącznie brak objawów zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. Jego istotą jest harmonia w obrębie struktury osobowości, harmonia ze środowiskiem społecznym, dobre samopoczucie, zdolność do działania, do miłości. Zdrowy, dojrzały emocjonalnie człowiek respektuje potrzeby swoje i innych ludzi. Jest dobrze przystosowany społecznie – stara się utrzymywać dobre, satysfakcjonujące kontakty z innymi ludźmi. Jest autonomiczny, akceptuje samego siebie. Jest także tolerancyjny – przyznaje sobie i innym prawo do popełniania błędów, nie stawia sobie i innym nierealnych wymagań. Akceptuje pewną dozę niepewności w świecie. Jest otwarty na zmiany, zmienia poglądy, gdy ma poczucie, że jest w błędzie. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje życie, także odpowiedzialność za własne trudności, nie obwiniając innych osób ani warunków społecznych za własne niepowodzenia. Jest zaangażowany w to, co się dzieje wokół niego, stawia sobie kreatywne cele, dąży do lepszego życia. Stara się realizować swoje cele życiowe, godząc się z ryzykiem niepowodzenia.

Stan zdrowia psychicznego jest niezwykle ważny dla pomyślnego, satysfakcjonującego życia. Większość ludzi zazwyczaj wie co robić, aby zachować zdrowie fizyczne (od-

powiednia dieta, ćwiczenia fizyczne, sen itp.). Natomiast niewiele osób wie jakie czynniki mają znaczący wpływ na zdrowie psychiczne. Niektórzy badacze uważają, iż na zdrowie człowieka wpływają w około 5-10% czynniki genetyczne, 5-10% środowisko fizyczne, 25% otoczenie społeczne, 50% styl życia, 10-20% medycyna naprawcza (Piątkowski, Titkow 2002, s. 23). Jak z tego wynika aż 75% czynników wpływających na ludzkie zdrowie pochodzi z otoczenia społecznego człowieka oraz jego stylu życia.

Starość – faza ludzkiego życia

Istnieją różnice zdań, co do sposobu periodyzacji ludzkiego cyklu życia. Różnice dotyczą także poszczególnych faz życia. Starość, zwana późną dorosłością, wiekiem senioralnym, wiekiem podeszłym, „trzecim wiekiem” jest okresem, który autorzy najczęściej klasyfikują w przedziale od 60/65 roku życia do śmierci. Brak jednak jednoznacznej definicji tej fazy życia. Sytuacja ta oznacza brak zgodności i jednoznaczności, na podstawie jakich kryteriów granice wieku podeszłego powinny być wyznaczane. Różne kryteria przyjmuje się w naukach medycznych, polityce społecznej, psychologii czy socjologii. Wszystkie one nie są wyczerpujące ze względu na złożoność i wieloaspektowość tego zagadnienia.

Ludzie starzeją się w różnym tempie i na różne sposoby, ale powszechnym i nieuniknionym następstwem tego procesu jest postępujące wraz z wiekiem pogarszanie się stanu zdrowia. Wielochorobowość, niepełnosprawność fizyczna, a często i umysłowa skutkują różnorodnymi ograniczeniami, nierzadko bólem i cierpieniem. Jednak starość to coś więcej niż pogorszenie kondycji fizycznej i psychicznej. Żyjący coraz dłużej seniorzy stanowią istotny element współczesnych społeczeństw, a ich aktywność społeczna może być niezwykle cenną inicjatywą. Zachowanie dobrego stanu zdrowia seniorów nie jest więc tylko problemem pojedynczych jednostek ale zagadnieniem wpływającym na funkcjonowanie społeczeństwa.

Pomyślne, pozytywne, optymalne starzenie się, to terminy, które w dzisiejszej literaturze naukowej są żywo obecne. Wciąż zmienia się spojrzenie na starość, specjaliści coraz częściej akcent kładą na rolę edukacji, profilaktyki społecznej czy promocji zdrowia. Jednak jak twierdzi Hill, starość wciąż wiąże się z poważnymi wyzwaniem. Pogorszenie stanu zdrowia, niedołęstwo, strata osób bliskich, zmiana ról społecznych to nowe wyzwania dla człowieka w starszym wieku (2009, s. 181). Można i należy zatem szukać sposobów aby nie tylko żyć jak najdłużej, ale także zachować do ostatnich chwil jak najwyższą sprawność fizyczną i psychiczną a więc do końca żyć w poczuciu dobrostanu. Ogromne znaczenie odgrywa tu zachowanie zdrowia psychicznego, które jak wielokrotnie udowodniono, istotnie wpływa na ogólny stan zdrowia człowieka w każdym okresie jego życia.

Zdrowie psychiczne w podeszłym wieku

Problemy ze zdrowiem psychicznym miewają ludzie w każdym wieku, mogą one jednak przybierać na sile w starości. Ich etiologia jest niezwykle zróżnicowana. Podłożem zaburzeń i chorób psychicznych w starości mogą być problemy natury psychologicznej, przejawiające się w postaci zaburzeń przystosowawczych (np. stres związany z prze-

ściem na emeryturę, zmniejszoną wydolnością organizmu, ograniczeniem kontaktów społecznych itp.), problemy natury biologicznej (np. organiczne uszkodzenia CUN), czy na przykład problemy sytuacyjne (poważna choroba, śmierć bliskich, pobyt w instytucji o charakterze opiekuńczym itp.). Należy także pamiętać, że zmiany spowodowane procesem starzenia się, w aspekcie czynnościowym, powodują mniejszą u osób starszych odporność na stres, mniejszą psychologiczną zdolność do adaptacji, słabszą odporność immunologiczną, mniej wydolne mechanizmy regulacyjne utrzymujące homeostazę (Mantstead, Hewstone 1996, s. 594).

Nieprzystosowanie o charakterze psychicznym rodzi zaburzenia psychogenne (np. hipochondria, konwersja) lub czynnościowe (np. zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju) (Tuner, Helms 1999, s. 558). Natomiast zaburzenia czynności mózgu skutkują różnorodnymi zespołami organicznymi mózgu (np. choroba Alzheimera i inne demencje).

Zaburzenia czynnościowe w starszym wieku „mogą się wywodzić z okresu młodości i trwać do późnego wieku lub też mogą się pojawiać po raz pierwszy u osób w zaawansowanym wieku” (tamże, s. 559-560). Powinny być korygowane przez specjalistów, często również tych z zakresu psychoterapii. Należy jednak czynić starania mające na celu zapobieganiu powstawaniu tego typu zaburzeń. Chociaż nie można powstrzymać normalnego, biologicznego procesu starzenia się to można zapobiegać trudnościom z nim związanym chociażby poprzez zdobywanie wiedzy i umiejętności zapewniających maksimum niezależności i dających możliwość osiągnięcia możliwie najwyższej jakości życia.

Na stan zdrowia psychicznego w okresie starości w istotny sposób wpływa także samotność, która dotyka wiele osób w tym wieku. Samotność jest nie tylko przykrym uczuciem, samotność to także „podwyższone ryzyko problemów psychicznych, zwłaszcza w sytuacji stresu” (Persaud 1998, s.161). Niemożność poradzenia sobie z problemami, często również z zakresu życia codziennego, egzystencja w stanie przewlekłego stresu musi skutkować zaburzeniami nastroju, frustracją i innymi dysfunkcjami psychicznymi. Samotności przeciwdziała sieć dobrych, bliskich relacji z ludźmi, która osłania przed sytuacjami, które mogą wywoływać kryzys emocjonalny. Psychologowie i psychiatrzy nie twierdzą jednak, że „sama aktywność towarzyska zabezpiecza przed pogorszeniem zdrowia psychicznego” (tamże, s.173). Istotna jest oczywiście jakość tych relacji.

Istnieje wiele dróg zdrowego, dobrego starzenia się – każda wymaga zrozumienia, że pozytywne, a jednocześnie realistyczne podejście do natury starzenia się nakłada pewne ograniczenia, ale prawie każdą sytuację można poprawić, zmienić na lepsze. Jeśli bliskie relacje z innymi ludźmi mogą korzystnie wpływać na proces starzenia się, to należy przyjaźń traktować jako jeden z fundamentów zdrowia psychicznego, podtrzymywać ją i nie żałować na to czasu ani wysiłku.

Przyjaźń – fenomen ludzkiego życia

Przyjaźń jest relacją występującą niemal we wszystkich okresach życia ludzkiego – począwszy od wczesnego okresu dzieciństwa, a kończąc na starości, stanowiąc w każdej fazie istotny element egzystencji. Jest zjawiskiem uniwersalnym i ponadczasowym, towarzyszącym człowiekowi w każdym układzie historycznym. Zawsze była i nadal jest obecna w ludzkim życiu, chroni przed samotnością i osamotnieniem, wewnętrzną i zewnętrzną

izolacją, biernością, obojętnością, wyobcowaniem i nicością w życiu społecznym. Stawowi, często niedoceniany, swoisty fenomen ludzkiego życia.

Termin *philia* oznaczający przyjaźń pojawił się w Grecji w VI wieku p.n.e. Wcześniej funkcjonował przymiotnik *philos* oznaczający coś własnego, osobistego (Poliseno 2003, s. 17). „Analogia łącząca przywiązanie do przynależących nam rzeczy z miłością budującą przyjaźń prawdopodobnie zapoczątkowała przejście od przymiotnika dzierżawczego do rzeczownika, chociaż nie można wykluczyć możliwości, że już wcześniej przymiotnik *philos* posiadał zarówno znaczenie posiadania jak i przywiązania” (tamże, s. 17). Jak podaje Poliseno pierwsza wyraźna refleksja na temat przyjaźni pojawiła się w Fajdroście Platona w „mowie o miłości” Lizjasza (s. 18). W tekście tym przyjaźń, rozumiana jako „zjawisko sentymentalno-racjonalne”, zostaje przeciwstawiona namiętnej miłości. Właściwe miejsce przyjaźni nada jednak Arystoteles, który przypisze jej system zasad etycznych, uwalniając tym samym od przypisanego przyjaźni liryzmu.

Znaczenie słowa „przyjaźń” zmieniało się na przestrzeni wieków, odzwierciedlając głębokie przemiany, jakie zachodziły w sposobie konceptualizowania relacji międzyludzkich i w samych wzorcach tych relacji. Florian Znaniecki pisał: „Prawdopodobnie najbardziej znane spośród długotrwałych, dobrowolnych relacji międzyludzkich, tak bliskie, jak relacje rodzinne, lecz niezależne od więzów krwi, są relacje „przyjaźni”. Wyłoniły się one w różnych złożonych społecznościach, ale dopiero w starożytnej Grecji i Rzymie osiągnęły pełnię rozwoju – sądząc po świadectwach pozostawionych w dziełach Platona, Ksenofonta, Arystotelesa, epikurejczyków i Cyserona. O przyjaźni rzadko wspomina się w literaturze średniowiecznej, bo w tym czasie podstawowe relacje wymagające współdziałania ludzi ze sobą miały z założenia charakter religijny. Odżyła ona jednak w renesansie, a teraz jest szeroko rozpowszechniona w świecie zachodnim” (za: Wierzbicka 2007, s. 73).

Przyjaźń, ze względu na złożoność, jest pojęciem niezwykle skomplikowanym i trudnym do zdefiniowania. Analiza definicji dostępnych w literaturze pozwala stwierdzić, że trudności w definiowaniu przyjaźni wynikają zarówno z okresów historycznych, warunków społeczno-kulturowych, jak i zainteresowań naukowych. Przyjaźń analizuje się na różne sposoby, w różnych wymiarach i w różnorodnych perspektywach poszukując jej uniwersalnego wzorca. Poniżej autorka prezentuje kilka wybranych definicji przyjaźni:

Według Słownika Współczesnego Języka Polskiego (1996, s. 199) przyjaźń to „więź oparta na wzajemnej życzliwości, szczerości, zaufaniu, pomocy; życzliwość, serdeczność (...). Nieco szerzej pojęcie to definiowane jest w Słowniku Języka Polskiego: przyjaźń to bliskie, serdeczne stosunki z kimś oparte na wzajemnej życzliwości, szczerości, zaufaniu, możliwości liczenia na kogoś w każdej okoliczności, życzliwość, serdeczność okazywana komu” (1993, s. 750).

W pozycjach z zakresu psychologii autorzy zwracają uwagę na jeszcze inne czynniki określające przyjaźń. Józef Pieter w Słowniku Psychologicznym z 1963r. definiuje ją w sposób następujący: „(...) jest to mniej lub więcej bezinteresowna sympatia do kogoś traktowanego równorzędnie, połączona z gotowością niesienia pomocy i z potrzebą współżycia, w szczególności spotykania się i wywnętrzniania się” (1963, s. 215).

Natomiast w Słowniku Psychologicznym pod redakcją W. Szewczuka przyjaźń ujmowana jest jako „związek uczuciowy między dwiema osobami atrakcyjnymi dla siebie (na ogół bez erotycznego komponentu), wyrażający się w bezinteresownej sympatii, gotowości niesienia pomocy, we wspólnych zainteresowaniach, także wspólnym realizowaniu działań” (1979, s. 222).

W Encyklopedii Psychologii cytowana jest definicja P. Wright'a: „(...) przyjaźń jest związkiem interpersonalnym, który nie może być zaprogramowany i określony co do spełnianych w nim przez partnerów ról. W przeciwieństwie do innych związków międzyosobowych przyjaźń nie rozpoczyna się żadną umową, decyzją, nie wynika również z żadnych interakcji, gdyż jest związkiem w pełni spontanicznym i dobrowolnym” (Wright, za: Szewczuk 1998, s. 498).

L. Niebrzydowski, psycholog zajmujący się badaniem relacji przyjacielskich na polskim gruncie, przyjaźń określa jako specyficzny związek dwóch osób, niepodlegający żadnym definicjom normatywnym ani żadnym prawom logicznym. Autor ten uważa, że przyjaźń, to związek, który „spośród wszystkich innych związków w najmniejszym stopniu może być zaprogramowany i określony, co do spełniania w nim przez partnerów ról. W przeciwieństwie do innych związków międzyosobowych, przyjaźń nie rozpoczyna się żadną umową lub decyzją, ani też nie wynika z żadnych intencji, gdyż jest związkiem w pełni spontanicznym i dobrowolnym” (Niebrzydowski, Płaszczyński s. 33). Przyjaźń opiera się więc na indywidualnym i subiektywnym sposobie postrzegania partnera, a także własnym subiektywnym sposobie interpretowania jego zachowań. Przyjaciel to ktoś kto nie może być zastąpiony, gdyż jest on indywidualnością niepowtarzalną. Niebrzydowski podkreśla w przyjaźni (...) wysoki poziom dobrowolnej, wzajemnej zależności partnerów, niezależnie od nagród i korzyści, jakie członkowie diady mogą dostrzegać w obcowaniu ze sobą (...). Występuje dążenie przyjaciół do uzyskania (zapewnienia sobie) poczucia własnej wartości i równowagi psychicznej. Dążenie to przejawia się poprzez tendencję do afirmowania poczucia odrębności własnej i odrębności przyjaciela zawartej w najistotniejszych cechach określających jego osobę, a także do oceniania siebie w sposób pozytywny i do zmian w kierunku pozytywnego samorozwoju. Przyjaźń zakłada ponoszenie wkładu, inwestowanie „własnego ja” w związki charakteryzujące się gotowością do przyjęcia współpracy, współzależności ze strony partnera oraz wzajemnego osobistego zaangażowania (wyrażonej troski) przynoszącego zyski (dywidendy) w postaci konkretnie przeżywanych wartości podwyższających samoocenę oraz przyczyniających się do poczucia własnej użyteczności (Niebrzydowski, Płaszczyński 1989, s. 36).

Badacze przyjaźni Argyle i Hendreson relację tę określili poprzez zdefiniowanie przyjaciół: „Przyjaciele to ludzie, których lubimy, których towarzystwo sprawia nam przyjemność, z którymi mamy wspólne zainteresowania i razem robimy różne rzeczy, którzy są pomocni i pomagający, którym można zaufać, z którymi czujemy się swobodnie i którzy dają nam emocjonalne wsparcie” (Argyle, Henderson 1985, za: Steward 2000, s. 377).

Natomiast w Oksfordzkim Słowniku Filozoficznym przyjaźń definiowana jest jako związek czysto osobisty, który „zakłada cnotę, lecz przeciwstawia się uniwersalistycznemu wymogowi bezstronnego traktowania wszystkich ludzi, przyjaciel jest bowiem kimś kogo traktujemy inaczej niż pozostałych” (1997, s. 327).

Autorka *Friendship processes* Beverly Fehr w rozważaniach na temat „Czym jest przyjaźń?” cytuje definicje kilku badaczy zajmujących się tą problematyką: „Przyjaźń jest definiowana jako związek oparty na dobrowolnych, spontanicznych i wzajemnych relacjach, w którym uczestnicy zaangażowani są osobiście i stanowią dla siebie unikalne, wyjątkowe i atrakcyjne indywidualności (są niezastępowalni)” (Wright 1984, za: Fehr 1996, s. 7).

Przyjaźń: dobrowolna współzależność pomiędzy dwiema osobami, mająca miejsce w określonym czasie, mająca na celu ułatwienie ich społeczno-emocjonalnego funkcyj-

nowania; w zależności od typu wiąże się z różnym stopniem zaangażowania, intymności, sympatii i wzajemnej pomocy, wsparcia (Hays 1988, za: Fahr 1996, s. 7).

Przyjaźń: To bliski, osobisty, oparty na trosce związek charakteryzujący się takimi uczuciowymi atrybutami jak: wzajemność, czułość, serdeczność. Do cech przyjaźni należy również wzajemna chęć utrzymywania związku, uczciwość i szczerowość, zaufanie, intymność i otwartość, lojalność i trwanie w czasie (Donelson, Gullahorn 1977, za: Fahr 1996, s. 7).

Przyjaciel to ktoś, kto nas lubi i pragnie naszego dobra oraz wierzy, że jego uczucia i dobre intencje są odwzajemniane (Reisman 1979, za: Fahr 1996, s. 7).

Przyjaciele to osoby, które spontanicznie szukają swojego towarzystwa i bliskości bez silnej społecznej presji (Hartup 1975, za: Fahr 1996, s. 7).

Jak podaje Fehr za Davis'em i Todd'em (1985) do podstawowych cech definiujących przyjaźń zaliczyć należy: sympatię, otwartość (zwierzanie się), otrzymywanie wsparcia, niezawodność związku (zaufanie) i wspólną aktywność (Fehr 1996, s. 7-8).

Można zauważyć, że większość definicji koncentruje się przede wszystkim na tym czym jest przyjaźń i mogą zostać poszerzone o wyraźne stwierdzenia czym ona nie jest. Nie można jednak przyjąć założenia, że którakolwiek z definicji wyczerpuje i precyzuje to zagadnienie. Oprócz wyróżnienia cech przyjaźni badacze zazwyczaj zakładają, że przyjaciele, to osoby niespokrewnione i nie będące partnerami seksualnymi. Istnieją jednak badania naukowe, które pokazują, że niektóre osoby właśnie członków rodziny postrzegają jako przyjaciół. Fakt, że jedni naukowcy małżonków, czy krewnych zaliczają do grona przyjaciół, a inni nie również świadczy o skomplikowanej naturze tej relacji (Fehr 1996, s. 8 i nast.).

Ponadto da się również zauważyć, iż w słownikach językowych przyjaźń określa się jako bliską, serdeczną więź charakteryzującą się określonymi cechami (atrybutami), do których najczęściej zalicza się: życzliwość, szczerowość, zaufanie i pomoc. Natomiast psychologowie przyjaźń ujmują jako interpersonalny związek uczuciowy oparty na sympatii, bezinteresowności i pomocy, tworzący specyficzną zależność jej partnerów. W definicjach tych akcentuje się także wspólne zainteresowania i wspólną aktywność (wspólne działania) przyjaciół. Podkreśla się również spontaniczny i dobrowolny charakter przyjaźni oraz jej korzystny wpływ na samoocenę uczestników.

Dokonując analizy powyższych treści można przyjąć, że:

1. Przyjaźń jest bliską relacją międzyludzką.
Stopień bliskości jest wyznacznikiem wzajemnego poznania. Prowadzi do satysfakcjonującego obie strony kontaktu poznawczego i emocjonalnego;
2. Przyjaźń jest relacją charakterystyczną dla wszystkich okresów życia człowieka. Odgrywa ważną rolę w prawidłowym rozwoju i adaptacji przez całe życie jednostki. Przyjaźń pozytywnie wpływa na rozwój emocjonalny i poznawczy;
3. Przyjaźń jest relacją o charakterze oceniającym, a nie kategoryzującym;
4. Przyjaźń dokonuje się w sytuacji określonej perspektywy przestrzenno-czasowej i wraz z jej zmianą może podlegać ewaluacji i zmianie. W sytuacji mającej miejsce w danej przestrzeni i czasie przyjaciel stanowi niepowtarzalną, niezastąpioną indywidualność;
5. Przyjaźń jest relacją dobrowolną i bezinteresowną. Przyjaźń nie jest obowiązkiem, jest jednym z najmniej sformalizowanych spośród bliskich związków. Będące w przyjaźni

jednostki nie mają względem siebie żadnych oficjalnych obowiązków ani zobowiązań prawnych, a wynikające zależności są całkowicie dobrowolne;

6. Przyjaźń jest charakteryzowana między innymi przez takie cechy jak: wzajemność, zaufanie, otwartość, intymność, więź emocjonalna, wsparcie;

Przyjaźń jest więzią, która wymaga od przyjaciół wzajemnej świadomości swojego istnienia i stosunku do siebie. Wzajemność przejawia się w doznawaniu przyjaźni i obdarzaniu przyjaźnią. Wzajemność jest cechą spontaniczną i dobrowolną.

Zaufanie jest jednym z fundamentów i podstawowych więzów przyjaźni. Zaufanie to wiara, przekonanie w to, że motywacją drugiego partnera jest bycie uczciwym oraz to, że chce on czynić, doradzać, wspierać dobrze, myśląc o przyjacielu, a nie o sobie.

Otwartość (zwierzanie się, ujawnianie, odsłanianie siebie, ujawnianie własnego „ja”), to cecha, która prowadzi do zwiększenia bliskości i przywiązania.

Intymność (bliskość zewnętrzna i wewnętrzna), to cecha, która prowadzi do skutecznego kontaktu poznawczego i emocjonalnego. Przyjaciele zachowują bliskość fizyczną (kontakt cielesny- uścisk dłoni, pocałunek, poklepanie po plecach itp.) oraz bliskość psychiczną i emocjonalną (dzieli się osobistymi, intymnymi, niedostępnymi dla innych myślami, przeżyciami, potrzebami itp.). Intymność daje dostęp do najgłębszych pokładów osobowościowych przyjaciela.

Więź emocjonalna przejawia się przede wszystkim w sympatii, wzajemnym „lubieniu się”. Jest wymiarem spójności związku, jest więzią, która warunkuje istnienie przyjaźni. Więź emocjonalna w przyjaźni jest więzią spontaniczną o charakterze pozytywnym – daje poczucie przywiązania, jest ściśle związana ze wsparciem emocjonalnym.

Przyjaźń może pełnić rolę głównego źródła wsparcia. Wsparcie może mieć charakter emocjonalny (pocieszenie, ukojenie, podwyższenie samooceny), instrumentalny (pragmatyczne środki do rozwiązywania zadań praktycznych), informacyjny (rady i informacje, jak rozwiązać problem), towarzyski (wspólne „bywanie”, działanie, gromadzenie doświadczeń) (Szczepańska, Gawel-Luty 2009, s.40).

1. Przyjaźń jest relacją przyczyniającą się do poznania i samopoznania

Pobudza poznawczo dzięki rozwijaniu wspólnych zainteresowań i pasji, stymuluje rozwój intelektu, wyobraźni, poszerza krąg wiedzy, rozbudza nowe wartościujące idee, pozytywnie wpływa na rozwój poczucia afirmacji, odrębności własnej i przyjaciela zawartych w najistotniejszych cechach określających jego osobę, a także skłania do tworzenia pozytywnego obrazu samego siebie oraz do samorozwoju, ubogaca duchowo.

2. Przyjaźń jest relacją wzajemnej wymiany między przyjaciółmi

Przyjaciele wymieniają się wzajemnie uzyskując przy tym zarówno korzyści jak i ponosząc koszty. Korzyści i koszty mogą być przy tym bardzo różne. Doradzając przyjacielowi może nastąpić wymiana wiedzy na prestiż, uznanie, wdzięczność. Koszty z kolei to np. poświęcony czas czy wykorzystywanie posiadanych zdolności. Zgodnie z takim punktem widzenia nawet w działaniach pozornie całkowicie bezinteresownych kryje się – nie zawsze uświadamiana – chęć uzyskania czegoś w zamian: np. podziwu, prestiżu, sławy, wdzięczności itp. (Sztompka, 2000). Wzajemna wymiana między przyjaciółmi prowadzi do pomocy w realizacji planów i dążeń życiowych, ułatwia zaspokajanie potrzeb jej uczestników. Korzyści uzyskiwane w procesie wymiany wpływają na poziom zadowolenia z życia.

Jak wspomniano wcześniej przyjaźń jest relacją charakterystyczną niemalże dla wszystkich okresów ludzkiego życia. W każdym z nich pełni ważną rolę. Stosunkowo liczne są badania nad rolą przyjaźni w okresie dzieciństwa i adolescencji, niewielka natomiast ich liczba dotyczy relacji przyjaźni w dorosłości, w tym również starości. Wyniki tych nielicznych badań wskazują, iż „począwszy od 75 roku życia liczba utrzymywanych przyjaźni stopniowo maleje. Większość związków dotyczy sprawdzonych przyjaciół, a ponieważ oni powoli wymierają liczba tych kontaktów stale się zmniejsza” (Bee 2004, s. 592). Ponadto starsi ludzie często tracą przyjaźnie z powodu wdowieństwa, przestają utrzymywać kontakty z przyjaciółmi pozostającymi w relacjach małżeńskich czy partnerskich. Taki stan skutkuje zazwyczaj samotnością i poczuciem osamotnienia seniorów. Bierność, alienacja, wycofanie z życia społecznego często powodują apatię, frustrację, stany depresyjne, destrukcję i cierpienie. Człowiek stary wobec samotności często bywa bezradny.

Istnieje coraz więcej dowodów świadczących o tym, iż relacje z przyjaciółmi – niekiedy w przeciwieństwie do kontaktów z członkami rodziny – korzystnie wpływają na dobrostan starszych ludzi. „Związki z przyjaciółmi pod koniec życia mają mniej ambiwalentny charakter niż kontakty z członkami rodziny, chociaż nie znaczy to, że są mniej skomplikowane” (tamże, s. 592). Bee zauważa, że przyjaciele zaspokajają inne potrzeby starszego człowieka niż robią to członkowie jego rodziny. Osoby pozostające w przyjaźniach częściej odczuwają ogólne zadowolenie z życia, przyjaźnienie się korzystnie wpływa na samoocenę. Zmniejszeniu ulega również liczba przypadków osamotnienia w starszym wieku. (tamże, s. 592).

Przyjaźń, mająca charakter wzajemny, niesie ze sobą „znamiona równouprawnienia”, ma mniej stresujący i bardziej ceniony charakter niż relacje rodzinne. Przyjaciele, pochodzący zazwyczaj z tej samej grupy pokoleniowej, dotrzymują starszemu człowiekowi towarzystwa, asystują przy wykonywaniu różnych czynności, służą pomocą przy wykonywaniu codziennych zadań, stwarzają sytuacje do radości i śmiechu. (tamże, s. 592).

Należy również podkreślić fakt, że badania nad przyjaźnią prowadzone na gruncie psychologii, socjologii i innych dyscyplin naukowych ujawniły jej istotny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Wykazano, że ludzie otoczeni osobami bliskimi – rodziną, przyjaciółmi – cieszą się lepszym zdrowiem, lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych i ponoszą mniej negatywnych konsekwencji sytuacji stresowych (Kawula 1996, s. 6). Zygmunt Bauman pisał, że „w warunkach przygodności krąg przyjaciół jest alternatywą szpitala dla umysłowo chorych...” (1995, s. 280).

Przyjaźń a zdrowie psychiczne

M. Szyszkowska twierdzi, że przyjaźń jest jednym ze sposobów zachowania zdrowia psychicznego (1992, s. 89). Przyjmując, że życie bez przyjaciół obniża poziom zadowolenia, zmienia nastawienie do innych ludzi, zmienia poznanie innych i samego siebie, nie daje możliwości czerpania satysfakcji z różnych form ludzkiej działalności (Niebrzydowski, Płaszczyński 1989). Nie sposób nie zgodzić się z tą tezą. Przyjaźń daje możliwość zapewnienia jej partnerom znaczącego zakresu homeostazy z najbliższym otoczeniem społecznym, a ta jak już wspomniano, jest warunkiem zdrowia psychicznego.

Empiryczne argumenty na temat związku między posiadaniem przyjaciół a zdrowiem przytacza m.in. Paul Martin w książce „Umysł, który szkodzi” (Martin 2000). Autor ten wykazuje, iż doświadczenia przeprowadzane na ssakach naczelnych pokazały, że „towarzystwo przyjaznych, znajomych osobników zmniejsza wpływ przewlekłych stresorów na działanie systemu odpornościowego” (tamże, s. 188). Nie bez znaczenia dla zdrowia jest też stresogenna rozłąka z przyjaciółmi, która prowadzić może do „przejściowego obniżenia reaktywności limfocytów i innych wskaźników funkcji układu odpornościowego” (tamże). Martin wykazuje także, iż istnieją fakty wskazujące na to, iż zdrowotny wpływ interakcji społecznych przekracza bariery międzygatunkowe. Prowadzone na tym polu badania naukowe pokazały, że „utrzymywanie silnych, opartych na wzajemnej życzliwości związków sprzyja zdrowiu psychicznemu i fizycznemu” (tamże, s. 169). Odpowiednia ilość i jakość relacji społecznych jest niezbędna dla dobrostanu psychicznego i fizycznego. Stałe wsparcie przyjaciela daje ochronę przed przewlekłymi stresorami, oddziałując na percepcję, zachowanie i działanie układu odpornościowego, ułatwiając także zdrowe zachowania (tamże, s.182 i nast.).

Wydaje się, że można także postawić tezę, iż życie bez przyjaciół oznacza mniej skuteczne funkcjonowanie w codzienności. W okresie starości, kiedy codzienność, z uwagi na rosnący stopień zniechęcenia, niesie ze sobą pewne trudności, niezwykle cenna, a wręcz bezcenna może okazać się przyjacielska pomoc. Jak wykazano we wcześniejszym fragmencie tekstu jednym ze znaczących składników przyjaźni jest wsparcie. Wsparcie społeczne, to pomoc, dostępna dla jednostki w sytuacjach trudnych, stresowych (Sarason 1982, za: Sul 2002). Można je określić jako „rodzaj interakcji społecznej, która zostaje podjęta przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej” (Sęk, Cieślak 2005, s. 18). Jest niezbywalnym składnikiem *spirali życzliwości* (Kawula, 1997, s. 11). Jak podkreśla Kawula czasem człowiekowi potrzebna jest konkretna pomoc, ale często wsparciem jest sama obecność drugiego człowieka lub choćby świadomość, że nie jest się samemu (tamże, s. 12). Wsparcie nie musi jednak odnosić się wyłącznie do sytuacji trudnych, może także dotyczyć sytuacji codziennych.

Przyjaźń może pełnić rolę głównego źródła wsparcia. Naturalne (spontaniczne), a jednocześnie dobrowolne sieci wsparcia działają skuteczniej i korzystniej, dlatego, że nie stygmatyzują, nie są związane z kosztami i są łatwiej dostępne (Sęk, Cieślak 2005, s. 17). Wsparcie w przyjaźni przejawiać się może w rozmowie, poprzez wyrażanie emocji, zrozumienie i akceptację, doradzanie, pocieszanie w trudnych chwilach, pomoc w doraźnych problemach. W toku interakcji może dochodzić do przekazywania bądź wymiany emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr materialnych. Wymiana może być jednostronna lub dwustronna, a jej kierunek może być stały lub zmienny. Celem wsparcia w przyjaźni może być ogólne podtrzymanie, zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz zbliżenie do rozwiązywania problemu i przezwyciężenia trudności (tamże, s. 18).

Istnieje wiele badań na temat prozdrowotnej funkcji wsparcia. Ich wyniki pokazują, że wsparcie pełni korzystną rolę dla zdrowia i dobrostanu, gdyż „niezależnie od stresu daje człowiekowi poczucie przynależności, które działa ogólnie wzmacniająco” (Sęk, Cieślak 2005, s. 24). Wykazano, że osoby otoczone wsparciem są zdrowsze od tych, które wsparcia nie mają (tamże). Komfort, jaki jednostka odczuwa dzięki wsparciu sprawia, że ma ona znacznie silniejsze poczucie dobrostanu. Samotność, a co za tym idzie brak wsparcia sprzyja niekorzystnym stanom zdrowia a nawet jest związana z ryzykiem śmier-

ci (por. Knoll, Schwarzer 2005). Bezpośredni efekt wsparcia polega również na tym, że osoby posiadające wspierające otoczenie, są w znacznie mniejszym stopniu narażone na wydarzenia stresogenne a także, że wydarzenia te wywołują u nich niższy poziom stresu. W tym znaczeniu wsparcie zabezpiecza przed pojawieniem się stresorów, modyfikuje spostrzeganie stresu, a więc ma działanie profilaktyczne (Sęk, Cieślak 2005, s. 25-26).

Popularna hipoteza buforowa zakłada, że w sytuacji silnego stresu istniejące spostrzegane i otrzymywane wsparcie społeczne „działa jako bufor wobec zagrożenia patologią, gdyż obniża występujące napięcie stresowe i umożliwia przezwyciężenie trudności, włącza się w złożony mechanizm stresu i radzenia sobie osłabiając jego negatywne skutki” (Sęk, Cieślak 2005, s. 26). Bliska więc może więc łagodzić awersyjne skutki stresu.

W literaturze przedmiotu najczęściej wyróżnia się pięć, różnych treściowo, rodzajów wsparcia: emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, rzeczowe (materialne) i duchowe.¹ Wsparcie emocjonalne polega na przekazywaniu emocji podtrzymujących, uspokajających, odzwierciedlających troskę, pozytywne ustosunkowania do osoby wspieranej (Sęk, Cieślak 2005, s. 19). Wsparcie informacyjne (poznawcze) to wymiana informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji, położenia życiowego i problemu. „Chodzi tu także o dostarczenie informacji zwrotnych o skuteczności podejmowania przez osobę wspieraną różnych działań zaradczych” (tamże). Wsparcie instrumentalne jest rodzajem „instruktażu”, to przekazywanie informacji o konkretnych sposobach postępowania. Może przyjąć formę wymiany instrumentów (sposobów) postępowania, zdobywania informacji i dóbr materialnych. Wsparcie rzeczowe (materialne) to świadczona materialna, rzeczowa i finansowa pomoc, ale także bezpośrednie fizyczne działanie na rzecz osób wspieranych. Wsparcie duchowe, to pomoc związana z odniesieniem się do sfery sensu życia, a także śmierci (tamże).

Wydaje się, że w przyjaźni w okresie starości duże znaczenie odgrywają wszystkie wymienione rodzaje wsparcia. Wsparcie emocjonalne dostarcza potrzebnego pocieszenia, ukojenia, ale jest również czynnikiem podwyższającym samoocenę przyjaciela i poprawiającym jego samopoczucie. Zachowanie wspierające stwarza poczucie przynależności, cierpiący przyjaciel może uwolnić się od napięć, negatywnych uczuć, może wyrazić swoje obawy, smutek. Wsparcie o charakterze instrumentalnym dostarcza środki do rozwiązywania konkretnych zadań praktycznych – np. pomoc w zakupach, przygotowaniu posiłków, uregulowaniu spraw urzędowych, wizycie u lekarza itp. Wsparcie informacyjne, to rady i informacje, jak rozwiązać problem, dzielenie się własnym doświadczeniem, co może być szczególnie cenne dla osób starszych, często zagubionych w „gąszczu cywilizacyjnym”. Niemniej cenne jest wsparcie o charakterze towarzyskim, czyli wspólne „bycie”, odwiedzanie, wspólna aktywność towarzyska itp. (Szczepańska, Gawęł-Luty 2009, s. 40). Wsparcie „może mieć charakter autentycznego wzmocnienia psychicznego jednostki (...)” (Zaborowski 1994, s. 242), ma więc istotny wpływ na jej zdrowie psychiczne.

Długotrwała izolacja społeczna, zaniedbanie, samotność i związany z tym stres, które dotyczą wiele starszych osób mogą predysponować do wielu somatycznych i psychicznych chorób. Jak wykazują Knoll i Schwarzer od integracji społecznej, wsparcia może za-

¹ W literaturze przedmiotu zdania co do typów wsparcia są podzielone (por. np. Pommersbach J. (1988) Wsparcie społeczne a choroba, „Przegląd Psychologiczny” 31, s. 503-523, Cieślak R. (1998) Wsparcie społeczne i stres w pracy kierowniczej, „Czasopismo Psychologiczne” 4, s.29-46, Sęk H.(2001) O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego w: Cierpiałkowska L., Sęk H. (red.) Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia, Poznań. Autorka podaje typologię najczęściej wyróżnianą i poddawaną badaniom.

leżeć nie tylko zachorowanie, ale także przebieg choroby i wyzdrowienie (2005, s. 38 i nast.). Wykazano również, że relacje społeczne tworzą ochronę przed przedwczesną śmiercią. (tamże, s. 39).

M. Szyszkowska zauważa ponadto, iż przyjaźń zmniejsza lęk przed innymi ludźmi, „pomaga przezwycięzać niepewność siebie i wytrzymywać wrogie nastawienia innych. Dodaje odwagi” (1992, s. 87). Przyjaźń sprawia, że przezwyciężone zostaje poczucie niezrozumienia przez innych, poczucie, że jest się samemu w określonym sposobie przeżywania świata. Autorka twierdzi, że „podporę, można znaleźć w przyjaźni, również i dlatego, że w wypadku dłuższych już czasowo więzi, daje ona poczucie zgodności naszej dzisiejszej postaci ze sobą dawniejszym” (tamże), co w okresie starości wydaje się być szczególnie cennym. Przyjaciół jest świadkiem wewnętrznych przemian, często w nich uczestniczy. Pozwala zwiększać poziom wiedzy o tym, co prawdziwe, ważne, prowokuje do dążenia do celów przyjętych jako słuszne i własne. Przyjaźń zmusza do wykraczania poza siebie, dając przy tym trwały punkt odniesienia (tamże).

Na koniec warto odwołać się do omawianej wcześniej salutogenezy. Przyjmując, w myśl tej koncepcji, że na szeroko pojęte zdrowie składają się również takie elementy jak radzenie sobie ze stresem, adaptacja do zmian, dostrzeganie sensu życia, sensu działania, aktywności, poczucie zadowolenia, zadowalające więzi społeczne można założyć, że życie w przyjaźni daje większe możliwości osiągnięcia zewnętrznej i wewnętrznej równowagi, a co za tym idzie pozytywnie wpływa na stan zdrowia. W tym znaczeniu przyjaźń pełnić może funkcję prozdrowotną.

Pamiętając, że w podejściu salutogenicznym kluczowe miejsce przypada świadomej aktywności człowieka, który ma poczucie wpływu i odpowiedzialności za swoje zdrowie można odnaleźć na tym polu pedagogiczne implikacje.

Przyjaciół może być pomocny w osiąganiu poczucia koherencji, w osiąganiu poczucia sensowności świata, jego zrozumieniu, a także odkrywaniu możliwości sprostania jego wymaganiom. Człowiek o silnym poczuciu koherencji mobilizuje adekwatne dla danej sytuacji zasoby i potrafi je w pełni wykorzystać. Potrafi również orientować się w swoich emocjach, a tu bez wątpienia pomocne są relacje przyjaźni, gdzie partnerzy uczą się ich rozpoznawania. Ta umiejętność pozwala odczuwać mniejsze zagrożenie ze strony własnej emocjonalności. Jednostki pozostające w przyjaźni łatwiej radzą sobie z problemami, a kiedy nie mogą ich rozwiązać potrafią się przystosować, mniej przy tym cierpieć. Przyjaciół może dawać możliwość doświadczania wewnętrznej harmonii i siły, a to jest istotą poczucia koherencji.

Idąc tym torem myślenia można przyjąć, że przyjaźń zalicza się do czynników łagodzących zmagania z napięciem wywoływanym różnorodnymi stresorami pochodzącymi z zewnętrznego i wewnętrznego świata człowieka. Przyjaźń może więc być sytuacją, która skutecznie neutralizuje czynniki stresogenne, a w konsekwencji pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne (w efekcie również fizyczne) jednostki.

Takie podejście ukazuje możliwości szeroko rozumianego pedagogicznego oddziaływania na poziom zdrowia człowieka przede wszystkim przez kreowanie poczucia koherencji, mającego bezpośrednie konsekwencje fizjologiczne i psychiczne dla jego organizmu. Edukacja, proces wychowania stwarzają możliwości budowania świadomości wpływania na własny stan zdrowia również poprzez nawiązywanie i utrzymywanie satysfakcjonujących bliskich relacji międzyludzkich. Jeśli zaliczyć przyjaźń do czynników wspierających i podtrzymujących dobry stan zdrowia osób w podeszłym wieku, to nie ma wątpliwości, iż jest to obszar, którym powinni zainteresować się badacze z zakresu an-

dragogiki i gerontologii. Naukowcy podkreślają, że utrzymywanie bliskich relacji międzyludzkich jest umiejętnością a nawet sztuką. Ten aspekt podkreślał Erich Fromm odnosząc się wprawdzie do uczucia miłości, ale równie adekwatnie da się przełożyć jego idee na relację przyjaźni. Dla Fromm'a miłość jest sztuką, umiejętnością wyćwiczną, której trzeba się uczyć w trakcie całego życia. Fromm pisze, że „jeśli chcemy nauczyć się kochać musimy postępować w sposób identyczny jak wówczas, gdy chcemy nauczyć się jakiegokolwiek innej sztuki, powiedzmy muzyki, malarstwa, stolarstwa, sztuki medycznej czy inżynierskiej” (Fromm 1992, s. 16). Podobne spojrzenie prezentuje Maria Grzywak-Kaczyńska, która również zauważa, że miłości (postawy miłości) trzeba się uczyć i to przez całe życie (2005, s. 374) oraz Maria Szyszkowska, która twierdzi, że „wspólnie trzeba się uczyć przyjaźni oraz postępować dalej w trosce o jej pielęgnowanie” (1992, s. 87).

W literaturze z tego zakresu dostępne są wprawdzie poradniki odnoszące się do zagadnień związanych z utrzymywaniem relacji przyjaźni, ale nie są to pozycje *stricte* pedagogiczne. Ponadto najczęściej adresowane są do osób młodych, przez co nie uwzględniają specyfiki i uwarunkowań fazy starości. Celem autorki niniejszego tekstu, który oczywiście nie wyczerpuje tematu, było zainteresowanie naukowców tą problematyką. Często szukając rozwiązań zmierzających do poprawy sytuacji osób starszych, poprawy ich jakości życia i poczucia satysfakcji życiowej pomijamy sytuacje dla ludzkiej egzystencji najbardziej naturalne. Bliskości, zaufania, otwartości, wzajemności, poczucia więzi emocjonalnej i wsparcia potrzebuje człowiek w każdym wieku. Cechy te nabierają jednak szczególnego znaczenia w okresie starości. Przyjaźń, która nie jest oczywiście panaceum na wszystkie troski, które niesie ze sobą starość, może czynić ją łagodniejszą i „ładniejszą”.

Literatura:

- Antonovsky A., 2005, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- Bauman Z., 1995, *Wieloznaczność nowoczesna. Nowoczesność wieloznaczna*, PWN, Warszawa.
- Bee H., 2004, *Psychologia rozwoju człowieka*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Binnebesel J., 2006, *Pedagogiczne możliwości kształtowania poczucia koherencji w kontekście salutogenetycznej koncepcji zdrowia A. Antonovsky'ego*, „Psychoonkologia” t. 10, nr 2.
- Blackburn S. (red.), 1997, *Oksfordzki słownik filozoficzny*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Dąbrowski K., 1989, *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, PWN, Warszawa.
- Fehr B., 1996, *Friendship processes*, Thousand Days, London, New Delhi.
- Fromm E., 1992, *O sztuce miłości*, Wydawnictwo Sagittarius, Warszawa.
- Grzywak-Kaczyńska M., 2005, *Wychowanie do miłości-miłości trzeba się uczyć*, [w:] F. Adamski (red.), *Wychowanie personalistyczne. Wybór tekstów*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Hill D.R., 2009, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Laurum, Warszawa.
- Kawula S., 1997, *Spirala życzliwości-od wsparcia do samorozwoju*, [w:] E. Kantowicz (red.), *Wsparcie społeczne w różnych układach ludzkiego życia*, Wydawnictwo Glob, Olsztyn.

- Knoll N., Schwarzer R., 2005, „*Prawdziwych przyjaciół...*”. *Wsparcie społeczne, stres, choroba i śmierć*, [w:] H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa.
- Kondáš O., 1984, *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa.
- Korczak C., Leowski J., 1977, *Problemy higieny i ochrony zdrowia*, WSiP, Warszawa.
- Manstead A.S.R., Hewstone M., 1996, *Psychologia społeczna*, Jacek Santorski & Co., Warszawa.
- Martin P., 2000, *Umysł, który szkodzi*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Niebrzydowski L., Płaszczyński E., 1989, *Przyjaźń i otwartość w stosunkach międzyludzkich*, PWN, Warszawa.
- Persaud R., 1998, *Pozostać przy zdrowych zmysłach. Jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia*, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, Warszawa.
- Piątkowski W., Titkow A. (red.), 2002, *W stronę socjologii zdrowia*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- Poliseno A., 2003, *Krótki traktat o przyjaźni*, Wydawnictwo Bratni Zew, Kraków.
- Rydzynski Z., Madej A., Gruszczyński W., 1981, *Zdrowie psychiczne*, Wydawnictwo MON, Warszawa.
- Sęk H., Cieślak R., 2005, *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, [w:] H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, PWN, Warszawa.
- Słownik Języka Polskiego, 1993, Szymczak M. (red.), PWN, Warszawa.
- Słownik psychologiczny, 1963, Pieter J.(red.), Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków.
- Słownik Współczesnego Języka Polskiego, 1996, Dunaj B. (red.), Wydawnictwo Wilga, Warszawa.
- Steward J. (red.), 2000, *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, PWN, Warszawa.
- Stuart-Hamilton I., 2006, *Psychologia starzenia się*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Sul B., 2001, *Przyjaźń jako wsparcie społeczne*, „Auxilium Socjalne”, nr 1,
- Szewczuk W. (red.), 1998, *Encyklopedia psychologii*, Fundacja Innowacja, Warszawa.
- Szczepańska M., Gawel-Luty E., 2009, *Przyjaźń jako wartość w relacjach społecznych dzieci i młodzieży*, Impuls, Kraków.
- Sztompka P., 2002, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Szyszkowska M., 1992, *Zagubieni w codzienności*, ANAGRAM, Warszawa.
- Terelak, J.F., 1999, *Psychologia menedżera*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Turner J.S., Helms D.B., 1999, *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa.
- Wierzbička A., 2007, *Słowa klucze. Różne języki – różne kultury*, Wydawnictwo UW, Warszawa.
- Zaborowski Z., 1994, *Współczesne problemy psychologii społecznej i psychologii osobowości*, Profi, Warszawa.

Znaki czasu starości

Słowa kluczowe:

współczesna percepcja starości, przejawy – znaki starości, perspektywy czasowe, spowolnienie starości.

Keywords:

modern perception of the old age, manifestations – signs of old age, time perspective, old age time deceleration.

Streszczenie:

Artykuł dotyczy problemu starzenia się i jego postrzegania w kulturze popularnej zdominowanej przez młodość. Autorka zwraca uwagę na zmiany zachodzące we współczesnym świecie, szczególnie te, które dotyczą ludzi starszych. Starość i towarzyszące jej zjawiska, choć nadal mało obecne w przestrzeni współczesnego życia, zaczynają prezentować się w nieco korzystniejszej perspektywie. Wydaje się nawet, że starzenie się spowolniło swoje tempo. Dzieje się tak za sprawą zabiegów podejmowanych przez osoby starsze. Są nimi: zwiększona aktywność seniorów związana z wydłużającą się średnią długością życia, samoorganizowanie się grup senioralnych, udział w wolontariacie, w inicjatywach lokalnych, obecność w świecie informacji na portalach społecznościowych i forach dyskusyjnych, w e-sklepach, e-bankach i e-edukacji. Dostrzega się też większą dbałość seniorów o własny wizerunek, wydłużający się czas aktywności zawodowej, całożyciowe uczenie się, czy publiczne dyskutowanie tematów uznawanych wcześniej za tabu, takich jak życie seksualne osób starszych.

Opisane powyżej zjawiska stanowią przejawy wolno dokonujących się przeobrażeń związanych z problemem starości. Sposoby uzewnętrznienia tych zmian, ich przejawy, autorka określa znakami czasu starości, a nawet znakami czasu spowalniającej starości.

W artykule opisano także wyniki dydaktycznego doświadczenia, którego celem było zachęcenie studentów do refleksji na temat późnej dorosłości i ujawnienia przez nich sposobów postrzegania tego okresu życia.

Podsumowując, starość zmienia się wraz z czasem, w którym jest postrzegana. Przeobrażeniu ulegają znaki czasu starości. Ważne jest również, że współcześnie to sami seniorzy zmieniają negatywny stereotyp starości.

Summary:

This paper concerns the problem of ageing and its perception in popular culture dominated by youth. The author draws attention to changes in the modern world, especially those that relate to older people. The old age and accompanying phenomena, although still hardly present in the area of modern living, become to show slightly more favorable prospects. It even seems that ageing has decelerated, slowed down its pace. This happens as a consequence of the efforts put by the elderly, such as: increased activity of the elderly associated with lengthening of life expectancy, self-organizing senior citizens groups, participation in voluntary work, in local initiatives, the presence in the world of information on social networking sites and discussion forums, e-shops, e-banks and e-education. We can also recognise a greater care of senior citizens about their own image, prolonging their activity in the labour market, life-long devotion to learning, or public discussions on topics previously considered taboo, like the sexual life of older people.

All the above phenomena are manifestations of slow changes related to the problem of old age. The ways of emerging these changes, their symptoms, are denominated by the author as signs of the old age times, or even signs of the decelerating old age times.

This article also describes the results of educational experiment, whose aim was to encourage students to a reflection on late adulthood and a disclosure of their ways of perception of this period of life.

To sum up, the old age varies with the time, in which it is perceived. The signs of old age times are being transformed. It is also important that nowadays this negative stereotype of the old is changed by senior citizens themselves.

Wprowadzenie

Starość jest tematem, którym współcześnie interesują się przedstawiciele wielu dyscyplin naukowych. Nie można bowiem jednoznacznie przyporządkować problemów człowieka starszego do określonego, wybranego obszaru nauki, która mogłaby się nimi zająć. Gerontologia, medycyna, psychologia, pedagogika, socjologia, czy ekonomia to tylko sztandarowe przykłady nauk, dla których problemy starzenia się i starości stają się coraz istotniejszym wyzwaniem. Przeobrażenia demograficzne, kulturowe, ekonomiczne, czy społeczne zmieniają sposób patrzenia na starość i człowieka starszego. Wydaje się, że obecnie rysują się coraz silniej dwa sposoby percepcji. Jeden z nich polega na widzeniu osób starszych, rosnącej ich populacji, jako tych zagrażających pozostałej części społeczeństwa poprzez „obciążanie” młodszych generacji. „(...) rosnącemu znaczeniu demograficznemu ludzi starszych towarzyszy proces polegający na wypychaniu starości z pola

społecznej i kulturowej widzialności. Postrzeganie ludzi starszych głównie poprzez pryzmat cech społeczno-ekonomicznych, a nie kulturowych powoduje, że stają się oni przedmiotem refleksji i badań przede wszystkim gerontologów, geriatrów i pracowników socjalnych” (Jakubowska, Raciniewska, Rogowski 2009, s. 7). Drugi sposób, podkreślający wartość kulturową, wychowawczą, oraz ekonomiczną osób starszych skupia się na widzeniu ich, jako ogromnego kapitału społecznego, z olbrzymimi zasobami, nie zawsze jednak dobrze spożytkowanymi przez samych seniorów ale i pozostałą część społeczeństwa. Taką orientację badawczą przyjmują często psycholodzy, pedagodzy, socjolodzy, czy kulturoznawcy. Oczywiście jest to dość umowny podział i dotyczy globalnego postrzegania problemów starości. Indywidualne starzenie się człowieka silniej różnicuje patrzenie na starość i nie jest wyłącznie zależne od dyscypliny naukowej, z której bezpośrednio wynika.

Dlaczego tak się dzieje? Co zmienia się wraz z wkraczaniem w kolejne dekady XXI wieku? Czy sam czas zmienia znaki czasu starości, czyli jej przejawy, uzewnętrznienia? Jakie są więc współczesne znaki starości? Czy obecnie można mówić o moderacji rozwoju w fazie późnej dorosłości i jego pozytywnym następstwie, spowolnieniu starzenia się?

Starość we współczesnej kulturze

Czasy współczesne to czasy dominacji popkultury i młodości. Kultura popularna, czyli łatwa w odbiorze, niezależnie od używanych środków przekazu różnorodnych treści, często skonwencjonalizowana, z elementami rozrywkowymi przyciągającymi masową publiczność przenika nasze życie (Golka 2007, s. 146; por. O'Sullivan, Hartley, Saunders, Montgomery, Fiske 2005, s. 218-220). Teraźniejsza apoteoza młodości związana jest z mediatyzacją przestrzeni życia. Szczególnie za sprawą mediów promowane są określone wzory życia związane z ludźmi młodymi. Sam kult młodości, nie jest wprawdzie zjawiskiem nowym, bo sięga starożytności, a jeszcze ściślej kojarzy się z okresem romantyzmu. Niemniej jednak życie w XXI wieku pokazuje, iż nabrał on nowego wymiaru i zdecydowanie przybrał na sile, eksponując mocno cielesność człowieka. Cielesność transmitowana jest wręcz do innych sfer ludzkiego życia, czy nawet je zastępuje. Doświadczenia człowieka w znacznym stopniu stają się ucieleśnione, a rytm życia wyznaczany jest przez rytm stosunków z własnym ciałem (za: Melosik 2007). Wiemy, iż dziś warto być młodym i niezmiennie atrakcyjnym. Zjawisko to staje się nieomalże społeczną powinnością i wymaga dostosowania się do niej niezależnie od wieku. Dowodem na to są między innymi wyniki podłużnych badań prowadzonych przez socjologów nad wizerunkiem osób starszych prezentowanych na ilustracjach poczytnych popularnych pism w Polsce. Wynika z nich, że wizerunki ludzi starszych na przestrzeni 10 lat uległy przekształceniu. W roku 1996 dominowały stroje codzienne (66,67%), w 2000 tendencja ta jeszcze się utrzymywała (64,44%), ale już w 2006 niemal połowę ubrań można było zakwalifikować jako stroje eleganckie (46,67%). Starsze czytelniczki były tym samym motywowane do większej dbałości o swój wygląd. W ciągu tych lat wzrosła też liczba zdjęć zamieszczanych w badanych kolorowych pismach, na których prezentowane były osoby starsze w strojach sportowych, co miało zachęcać je do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Zdaniem autorki badań, w ten sposób uwidacznia się tendencja do ukrywania starości trudnej, z chorobami i problemami. Starość pokazywana jest jako tak zwana druga młodość (Pod-

siadła 2009. s. 220-221). Starość w kulturze współczesnej nie chce więc pokazywać wszystkich swoich oblicz, a wybiera tylko te, które mają pozytywny wymiar i komercyjny charakter.

Innym problemem współczesności, dostrzeganym przez gerontologów jest spowolnienie starzenia się związane z moderacją rozwoju i wydłużaniem się średniej długości życia. Taką hipotezę stawia A. A. Zych i opisuje szczegółowo ten problem (Zych 2009, s. 26-42). W moim odczuciu zjawisko to wydaje się wysoce prawdopodobne patrząc na życie współczesnych osób starszych, których aktywność w różnych obszarach funkcjonowania znacznie się wydłuża. Tym samym moderacja nie dotyczy tylko sfery biologicznej człowieka, a związana jest też z wymiarem psychospołecznym. Znakami czasu takiego spowolnienia starzenia się, na tej właśnie płaszczyźnie są chociażby: wydłużająca się aktywność zawodowa, większe zaangażowanie społeczne, czynny udział w grupach konsumenckich, ustawiczne uczenie się instytucjonalne i nieformalne, zwiększona mobilność, wydłużająca się aktywność seksualna osób starszych, czy rosnący udział w technologiach informacyjnych.

Analizując różne zjawiska świadczące o spowolnieniu starzenia się, utrzymywaniu wysokiego poziomu aktywności niezależnie od wieku, wymieniłam na pierwszym miejscu aktywność zawodową. Może być ona jednak problemem kontrowersyjnym, ponieważ starość na rynku pracy pojawia się bardzo wcześnie. Oferty pracy kierowane są najczęściej do ludzi młodych, kształconych w nowym systemie ekonomicznym. Tym samym aktywność zawodowa zdaje się nie odpowiadać przykładowi spowolnienia starzenia się. Okazuje się jednak, że ostatnie lata oprócz licznych dowodów wykluczania z aktywności zawodowej ze względu na wiek, przynoszą zwiastuny dobrych praktyk chcących zatrzymać dłużej na rynku pracy pełnych energii dojrzałych pracowników. Ponadto często to czynniki zewnętrzne, a nie te wynikające z niechęci osób starszych, decydują o wczesnej dezaktywizacji zawodowej. Badania nad rynkiem pracy ujawniają, iż do około 2050 roku połowa ludności Europy osiągnie wiek emerytalny, co spowoduje, że zabraknie ponad 160 milionów pracowników. Wraz z wdrażanymi projektami mającymi zmienić taki obraz rynku pracy upowszechniły się pojęcia: zarządzanie wiekiem, czy zysk z dojrzałości. Prowadzone w ramach tych projektów badania wskazują na wiele korzyści wynikających z inwestowania w osoby w średniej, czy w późnej fazie dorosłości (por. Dubas, Pyżalski, Muszyński, Pavel (red.) 2008). Do zysku z dojrzałości zaliczane są najczęściej: możliwość udzielania młodszym pracownikom wsparcia społecznego, nastawienie altruistyczne, łatwiejsze kierowanie starszymi osobami, przywiązanie i oddanie grupie, kadrze kierowniczej, rozwijanie tradycji firmy, brak angażowania w swoje intymne problemy innych pracowników, itp. (por. www.zysk50plus.pl). Zarządzanie wiekiem natomiast, to rozwijający się zbiór metod inwestowania i pielęgnowania kapitału ludzkiego firmy, tak aby praca jednostki, niezależnie od wieku, przynosiła firmie zysk i satysfakcję osobistą pracownikom (www.een.org.pl).

Osoby starsze stają się też coraz częściej zaangażowanymi wolontariuszami, wiarygodnymi z racji swojego wieku opiekunami niepełnosprawnych rówieśników, podobnie jak na rynku pracy, gdzie seniorzy wspomagani są odpowiednimi programami unijnymi w tym obszarze (grundtvig.org.pl). Nie brakuje też programów regionalnych i nieformalnych ruchów pomocowych, organizowanych w ramach parafii, czy zwyczajnych więzi sąsiedzkich.

Spowolnienie starzenia się może wiązać się również z obszarem ekonomicznym i konsumpcyjnym stylem życia. Z raportów wynika, iż w 2006 roku emeryci dysponowali sumą 60 miliardów złotych, a ich siła nabywcza ciągle wzrasta. Ponadto, wykazują zainteresowanie uzupełnianiem, modernizacją swoich mieszkań, ich doposażaniem, w nowoczesne sprzęty związane z rozwojem techniki.

Niewątpliwym znakiem czasów spowolniającej starości jest również większa mobilność osób starszych, korzystanie przez nie z usług turystycznych. W polskich realiach minionego ustroju politycznego, turystyka zagraniczna posiadała wiele barier odcinających osoby starsze od podróżowania. Zamknięcie granic krajów zachodnich, niedostosowane i ubogie oferty wyjazdów oraz nieznajomość języków obcych w takim zakresie jak współcześnie powodowały, że seniorzy z nielicznymi wyjątkami nie korzystali z dalszych podróży. Obecnie tworzone biura podróży dla seniorów z odpowiednią bogatą ofertą sprzyjają aktywizacji osób starszych. Jest to ważne zjawisko, szczególnie, że edukacyjne znaczenie podróży zostało już dawno uznane i docenione przez andragogów włoskich i polskich (Czerniawska, Juraś-Krawczyk 2001).

Kolejnym znakiem czasów współczesnej starości jest całożyciowe uczenie się. Mimo, nadal niewielkiego procentowego udziału osób starszych w kształceniu dorosłych oraz ostatniego miejsca zajętego przez starszych wiekiem Polaków na liście rankingowej kapitału intelektualnego 16 krajów europejskich, seniorzy coraz bardziej świadomi są potrzeby aktualizacji wiedzy oraz konieczności stałego treningu umysłowego¹. Świadczy o tym dynamika rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku i pokrewnych im instytucji edukacji dla seniorów².

Bardzo spektakularnym przykładem spowolnienia starzenia się jest też oficjalne mówienie o potrzebach seksualnych osób starszych. Ostatnie badania amerykańskie wykazały, że mężczyźni w wieku 55 lat mogą spodziewać się kolejnych 15 lat aktywności seksualnej, zaś kobiety w tym wieku mogą jej oczekiwać jeszcze niecałych 11 lat³. Jawne mówienie o potrzebach seksualnych osób starszych to przejaw kultury popularnej, dla której cielesność i seksualność nie stanowią jak wiadomo tematów tabu, jest to również objaw zmieniającej się starości. W sukurs temu zjawisku przychodzi kino, szczególnie prekursor łamania stereotypów dotyczących seksualności ludzi starszych.

Trzeba też wspomnieć, iż współcześni seniorzy to klienci e-banków, e-sklepów, e-edukacji, czyli użytkownicy cyberprzestrzeni. Na swoich blogach zamieszczają autobiografie, wymieniają się doświadczeniami, korzystają z portali społecznościowych, oczywiście zakres tego uczestnictwa odbiega zasadniczo od młodszych grup wiekowych, ale można uznać seniorów internautów za prekursorów, przedstawicieli współcześnie spowolniającego starzenia się.

Oprócz patrzenia na zmieniającą się spowalniającą starość, poprzez zwracanie uwagi na odpowiednie jej przejawy, wyznaczniki, czyli znaki współczesnej starości, można jej symptomów upatrywać też już w samym pojmowaniu czasu przez osoby starsze.

¹ www.edukacja.warszawa.pl

² www.utw.pl

³ www.senior.pl

Konsekwencje różnego rozumienia perspektyw czasowych

Zdaniem psychologa P. Zimbardo istnieje sześć perspektyw czasowych, w których może żyć człowiek. Są to następujące perspektywy odnoszące się do trzech wymiarów czasu: teraźniejszości, przeszłości i przyszłości.

1. Przeszłościowo-negatywna – myślę o tym, co powinienem był zrobić inaczej. Osoby o tej orientacji rozpamiętują doznane krzywdy, przeżywają niepokój, mają mało energii, są skłonne do depresji i do agresji;
2. Przeszłościowo-pozytywna – lubię opowieści o dawnych dobrych czasach. Takie osoby są na ogół szczęśliwsze, zdrowsze, często doświadczają wdzięczności, nie lubią zmian, są przywiązane do tradycji i do rodziny;
3. Teraźniejszościowo-fatalistyczna – w moim życiu wiele zależy od przeznaczenia. Takie osoby wierzą, że ich życie jest z góry zaplanowane, nie podejmują więc żadnych kroków, by poprawić swoją sytuację. Cechuje je cynizm i rezygnacja;
4. Teraźniejszościowo-hedonistyczna – działam pod wpływem impulsu. Osoby te potrafią cieszyć się życiem, poszukują przyjemności zmysłowych, unikają wysiłku i rutyny;
5. Przyszłościowa – robię listy rzeczy do zrobienia. Osoby o tej orientacji wytrwale dążą do celu, a z porażek wyciągają wnioski. Bywają niecierpliwe i nie potrafią odpuścić sobie;
6. Przyszłościowo-transcendentna – śmierć to nowy początek. Takie osoby podejmują działania zapewniające nagrody po śmierci (zbawienie). Ta perspektywa pomaga znieść trudną teraźniejszość i ukoić lęk przed śmiercią. (Zimbardo 2009, s. 64).

Koncepcję perspektyw czasowych P. Zimbardo, można moim zdaniem, odnieść do problemów starości i jej znaków. Analizować można ją też w odniesieniu do stylów życia ludzi starszych oraz postaw wobec własnej starości i życia innych osób⁴. Istnieje bowiem zależność pomiędzy zakotwiczeniem się człowieka w poszczególnych perspektywach, koncentracją na nich, a wyborem stylu życia i sposobu traktowania własnego okresu rozwojowego, jakim jest starość; akceptowaniem go bądź odrzuceniem.

Pozostawanie wyłącznie w jednej z perspektyw czasowych, niezależnie od tego, czy dotyczy ona przeszłości, teraźniejszości, czy przyszłości wydaje się dość niebezpieczne niezależnie od wieku człowieka. Niemniej w przypadku osób starszych może mieć szczególne konsekwencje.

Koncentracja na przeszłości, głównie negatywnej, poprzez brak zainteresowania problemami współczesnymi, na których koncentrują się szczególnie młodszy, powoduje odcinanie się od znaków współczesnego, realnego czasu życia. Odwraca ludzi starszych od młodszych pokoleń. Powoduje regresję, ucieczkę w przeszłość, a czasami nawet wrogość. Blokuję możliwość pomyślnego, pozytywnego starzenia się, dla którego charakterystyczne są następujące cechy: mobilizacja posiadanych zasobów, aby radzić sobie ze związa-

⁴ Podział postaw ludzi starszych wobec starości wg D. Bromleya: konstruktywna, zależna, obronna, wrogości do świata, do samego siebie; klasyfikacja C. S. Forda: regresja, ucieczka, dobrowolna izolacja od otoczenia, przewrotne postępowanie, integracja i dostosowanie; Style życia wg O. Czerniawskiej: bierny, rodzinny, hobbyistyczny, zaangażowany, domocentryczny, pobożny – por. Szarota, 2010, s. 86-94).

nym z wiekiem pogarszaniem się stanu zdrowia: stosowanie strategii asymilacji i akomodacji, dokonywanie wyborów dotyczących stylu życia, aby zachować dobrostan psychiczny, dbałość o elastyczność w całym okresie swojego życia, skupianie się na pozytywnych stronach życia, a nie na problemach i trudnościach związanych ze starością (Hill 2009, s. 44-52).

Ograniczenie się wyłącznie do terażniejszości jest dowodem rezygnacji z planowania dalszej perspektywy życiowej, pozbawia tym samym motywacji i aktywności osoby starsze. Odkrywa bezradność i ją potęguje. Może prowokować postawy egocentryczne, cyniczne, roszczeniowe, czy całkowitego wycofania.

Zwrócenie się wyłącznie w kierunku przyszłości nie pozwala natomiast na cieszenie się drobnymi rzeczami, chwilą, na przeżywanie w pełni zdarzeń terażniejszych. Nie daje możliwości kosztowania smaku życia, niezależnie od wieku człowieka. Może powodować dominantę koncentracji na zadaniach, na innych osobach, kosztem dostrzegania w nich siebie.

Zdaniem P. Zimbardo optymalna perspektywa czasowa dla dobrego i pozytywnego funkcjonowania człowieka to mieszanka trzech perspektyw. Składać się na nią powinny: silna perspektywa przeszłościowo-pozytywna, umiarkowanie silna przyszłościowa i umiarkowanie silna terażniejszościowo-hedonistyczna, przy równocześnie niskich poziomach perspektyw przeszłościowo-negatywnej i terażniejszościowo-fatalistycznej (Zimbardo 2009, s. 64).

Relacje osób z różnych perspektyw, stref czasowych, mogą okazać się utrudnione mimo zbliżonego do siebie wieku osób. Stąd dialog międzypokoleniowy należy do niezwykle trudnych, szczególnie gdy osoby starsze zbyt mocno zakorzenione są w negatywnych wymiarach poszczególnych perspektyw czasowych, a zwłaszcza w przeszłościowo-negatywnej i terażniejszościowo-fatalistycznej. P. Zimbardo w wywiadzie udzielonym „*Charakterom*” przypuszcza, że: „starsze pokolenie Polaków wciąż tkwi w pułapce negatywnej przeszłości. Patrzą w przeszłość i widzą tylko zło”⁵. Jest to rezultat czasów, na które przypadała ich największa aktywność zawodowa, społeczna i nakładających się na nie różnych kontekstów, a przede wszystkim ekonomicznego i politycznego. Znacząca część dorobku ludzi starszych, pochodząca z innych systemów została uznana za mało istotny, czy wręcz nic nieznaczący.

Ludzie młodzi współcześnie nastawieni są głównie na przyszłość i ta perspektywa, nierzadko przysłania im urodę terażniejszości i ważnej pozytywnej przeszłości. Efektem takich rozmiągających się perspektyw czasowych może być brak zrozumienia międzypokoleniowego. Czas i jego pojmowanie jest jednym z obszarów komunikacji niewerbalnej, tzw. chronomiki i jak wiadomo różne jego traktowanie stanowi jeden z powodów powstawania barier komunikacyjnych.

Warto jeszcze raz zaznaczyć, iż ograniczenie się do wybranych stref czasowych determinuje styl życia i związane z nimi postawy wobec własnej starości. Prowokuje do aktywności, albo dezaktywizuje osoby starsze. Można też chyba uznać, iż już sam wybór perspektyw czasowych jest znakiem spowalniającej, bądź przyspieszającej osobniczej starości człowieka, a w konsekwencji świadczy o pozytywnym starzeniu się, albo o przyjęciu negatywnego stereotypu starości wraz z samospelniającymi się przepowiedniami i (samo)etykietyzacją.

⁵ P. Zimbardo 2009, w wywiadzie: *Wieczna chwila i inne czasy*, „*Charaktery*”, nr 5 (148), s. 65.

Znaki czasu starości w opiniach ludzi młodych

Przyjmując, iż znaki czasu starości mogą zmieniać się wraz z kontekstami, w których są wyznaczane, jak również za sprawą selekcji perspektyw czasowych i rozumienia samego czasu, interesowało mnie, jak ludzie młodzi, aktualni studenci, postrzegają przejawy, wyznaczniki, czyli znaki starości? Czy w ich opiniach widoczna jest moderacja rozwoju i spowolnienia współczesnego starzenia się?

Na zajęciach z andragogiki inicjujących dyskusję na temat późnej dorosłości zadałam studentom pytanie, o to, kiedy ich zdaniem zaczyna się starość? Odpowiedzi pisemnych udzieliły 83 osoby w fazie wczesnej dorosłości (w zdecydowanej większości w trzeciej dekadzie swojego życia). Celem tego ćwiczenia było nakłonienie młodych ludzi do własnej refleksji na temat późnej dorosłości a ponadto poznanie sposobu postrzegania przez młodych ludzi zjawisk związanych ze starzeniem się i starością.

Analiza odpowiedzi nasuwa jedno podstawowe spostrzeżenie, młodzi ludzie bardzo silnie indywidualizują progi starości. Uważają, że starość zaczyna się bardzo subiektywnie, zależnie od samopoczucia i funkcjonowania osoby starszej. Niemniej obok tej dominującej, ogólnej deklaracji pojawiły się konkretne przejawy, wyznaczniki czasu pojawienia się starości odnoszące się do wszystkich wymiarów życia człowieka: biologicznego, psychologicznego i społecznego.

Płaszczyzna biologiczna starości postrzegana była najczęściej poprzez pojawienie się chorób, z którymi osoby starsze nie potrafią sobie radzić, jest ich dużo, obniża się odporność na nie, w konsekwencji czego zaczynają się wycofywać z chęci zdrowienia (19). Przykładem takiej opinii może być wypowiedź 26 letniej kobiety: *Starość zaczyna się wtedy, gdy człowiek nie widzi sensu wspomagania swojego zdrowia – leczenie, masaże, turnusy rehabilitacyjne, itp.* Badani często identyfikowali też starość z zewnętrznymi oznakami zmieniającej się cielesności człowieka, wymieniając zmarszczki, czy siwe włosy (13). Obniżona sprawność fizyczna (w kilkunastu przypadkach), czy w jej konsekwencji niedołężność, była również wyznacznikiem pojawienia się starości. 7 osób uznało, że progiem starości jest właśnie konieczność przyjęcia od innych pomocy, szczególnie tej związanej z niesprawnością fizyczną. Dla kilku osób miarą starości był wiek chronologiczny. Dwie osoby za taki uznały 40 rok życia, 12 badanych wyznaczyło 70 rok za progowy dla starości, 6 za taki przyjęło 60 lat, a 3 osoby 65 lat i 1 określiła 50 rok życia człowieka jako wkroczenie w starość. Inne wybory (po kilka) dotyczyły takich znaków pojawienia się starości jak: zgarbiona sylwetka, meno i andropauza, wczesne zasypianie i niewiele potrzebnego snu, utrata sił vitalnych, pogorszenie sprawności działania zmysłów – wzrok i słuch oraz mniejszy apetyt. Interesujące były też 2 odpowiedzi, ze względu na to, że uznawały pojawienie się starości jak równoznaczne z odbiorem przez innych ich cielesności, ze sposobem patrzenia na ich wygląd w inny sposób niż we wcześniejszych okresach ich życia. W tym ujęciu został więc połączony biologiczny aspekt starości ze społecznym. Odzwierciedla on przekonanie psychologów społecznych o tym, że w znaczącym stopniu istniejemy w wyrazie twarzy innych ludzi, czyli że w zależności od tego jak jesteśmy widziani, tak się czujemy i oceniamy. Lustro społeczne wpływa więc na subiektywne odczuwanie starości.

Zgodnie z najczęściej przyjmowanym w gerontologii podziałem, drugim obszarem w którym studenci sytuowali progi starości była płaszczyzna psychologiczna. Czasami

trudno jednoznacznie oddzielić ją od przestrzeni społecznej, niemniej jednak według mojego podziału na pierwszym miejscu wyznaczników o charakterze psychologicznym pojawił się sposób myślenia o sobie, czyli subiektywne odczuwanie tego, że już jest się starym. Tak uznało przeszło 20 osób. Do tej dominanty odpowiedzi dołączyły kolejno następujące: narzekanie na wszystko (7), częste myślenie o śmierci (5 osób), zaburzenia pamięci i umysłu (5), psychiczne zmęczenie życiem (5), brak umiejętności adaptacji do zmian (4), zanik motywacji (2), ucieczka przed podejmowaniem decyzji (2), brak sensu i celu w życiu (2), schematyzm myślenia i rutyna działania (1), skupienie na sobie i egocentryzm (1), stworzenie własnego świata (1), niecierpliwość (1), zgorzknienie i złośliwość (1), brak chęci do podejmowania nowych wyzwań (1), niezrozumienie młodszych (1). Wyznacznikami starości w obszarze psychologicznym były więc: sposoby myślenia, stan duchowy i umysłowy, jak również konkretne zachowania człowieka.

Bogatym obszarem znaków starości okazała się też płaszczyzna społeczna. Charakteryzowała ją różnorodność ról (bądź ich brak), postaw, potrzeb oraz stylów życia. Dominowała pośród nich rola emeryta, gdyż za taki wyznacznik starości uznało ją 19 osób. Dość interesujące wydają się wybory dotyczące wchodzenia w role nieformalne związane z byciem babcią, lub prababcią, czy dziadkiem lub pradiadkiem. Studenci zauważyli wydłużanie się życia człowieka, stąd aż 12 osób dopiero wejście w rolę prababci/pradiadka odnotowało jako próg starości. 20 osób w sposób bardziej powszechny, przyjęło za taki moment zostanie babcią/dziadkiem. Kolejno wymieniana była pasywna postawa wobec życia, brak aktywności (9), co przejawiało się niechęcią wychodzenia z domu, wykonywania różnorodnych czynności czy utrzymywania kontaktów towarzyskich. Zmiana stylu życia związana była też z odejściem dzieci z domu, odczuwaniem syndromu pustego gniazda (6). Za istotny próg starości społecznej uznano wykluczenie społeczne (3), a jedna z kobiet określiła je na płaszczyźnie zawodowej w następujący sposób: *Starość jest wtedy, kiedy zatrudniane są w pracy młodsze koleżanki*. Społeczny wymiar starości odbierany był też jako brak możliwości zaspokojenia ważnych życiowych potrzeb. Zaliczono do nich: odczuwanie bezużyteczności, bezsilności oraz poczucie braku miłości i sympatii w rodzinie. Trzeba też dodać iż nie zabrakło znaków starości związanych z utratą najbliższych, w tym współmałżonków (2) i znajomych (2).

Na koniec chciałabym jednak wymienić i te znaki, które pokazują niewielką, ale istotną zmianę w sposobie postrzegania starości, być może właśnie związaną ze spowalnianiem starzenia się. Pojawiło się wprawdzie tylko 9 takich opinii, ale zawarty w nich był pozytywny wymiar starości, a mianowicie czas wolny. Pozwala on bowiem na rozwój własnych zainteresowań, hobby, możliwość dostrzegania i pełnego cieszenia się urokami życia bez pośpiechu i powinności. 10 osób uznało za przejaw starości też życiowe spełnienie poprzez poczucie zrealizowania planów i zadań rozwojowych. 2 osoby za znak starości uznały też satysfakcję osiągniętych z pracy zawodowej w ciągu całego życia.

Warto na koniec dodać, że studenci traktujący pojawienie się prawnuków jako znak starości, dostrzegli tym samym i w tym obszarze spowolnienie procesów starzenia się. Jest to zgodne z tendencjami demograficznymi, które wskazują na funkcjonowanie coraz częściej rodzin czteropokoleniowych. Jeszcze jedno spostrzeżenie może być istotne w analizie spowolniania starzenia się, a mianowicie to, iż mimo dostrzegania pośród znaków starości zmian związanych z cielesnością człowieka, nie pojawiły się żadne niekorzystne wyznaczniki starości dotyczące ubioru osób starszych. Świadczyć to może o korzystnych zmianach w tym obszarze, które odzwierciedlają współczesną dbałość ludzi

o swój wygląd poprzez zwracanie uwagi na modę. Wspominałam już o tym zjawisku wcześniej powołując się na badania dotyczące tego problemu.

Zakończenie

Podsumowując jestem zdania, że znaki czasu starości mogą ulegać zmianie. Zależą od wielu czynników, w tym kontekstów, w których są zauważane, ale i od samego czasu i sposobów jego traktowania, jak również od chronologicznego czasu życia osób, które je wyznaczają. Trudno obecnie mówić o jakichś konkretnych, korzystnych zmianach w postrzeganiu problemu starości, o jej waloryzacji, ale wydaje mi się, że efektem częstszego poruszania tematów związanych z tym czasem życia, nie tylko przez andragogów, ale i przedstawicieli innych dyscyplin nauki, jest to, iż problemy ludzi starszych stają się coraz częściej obecne w świadomości ludzi młodych. Ta droga przekazu informacji w moim odczuciu jest niezwykle ważna. Być może stanowi sposób na zbliżenie pokoleń, a to zadanie wydaje się priorytetem czasów ze znakami kultury prefiguratywnej⁶.

Jak wspominałam, za P. Zimbardo, niezwykle ważne jest też wyważenie stref czasowych w naszym życiu i poznanie ich u ludzi starszych, daje ono bowiem szansę na zrozumienie i dialog międzypokoleniowy. A. I. Brzezińska uważa obecnie ludzi starszych za pionierów, pierwsze pokolenie wchodzące w rodziny i społeczeństwo niezwykle silnie zróżnicowane. Uznaje więc rolę tej generacji za szczególnie trudną i ważną równocześnie. Proponuje tworzenie przede wszystkim grup wsparcia, samopomocowych i wspólne budowanie środowiska zaspokajającego potrzeby wszystkich pokoleń. Pielęgnowanie zaś bliskich relacji społecznych oraz związków opartych na dobrych kontaktach i wzajemności uważa za priorytet współczesności (za: Brzezińska, Hejmanowski 2005, s. 663-664).

Uczenie się wzajemne, całościowe to terminy powszechne w andragogice. Można je odnieść do uczenia relacji międzyludzkich. Mówiąc więc o starości jako przestrzeni badawczej w andragogice ten problem staje się jednym z kluczowych w obszarze zarówno empirycznym jak i dydaktycznym. Wymaga bowiem dobrej diagnozy oraz wynikających z niej działań, które mogą optymalizować starzenie się, moderować jego przebieg i wpływać w konsekwencji na satysfakcję z życia u jego schyłku.

Przemiany kulturowe, które jak we wstępie starałam się wskazać, nie są zasadniczo sprzyjające późnej dorosłości, szczegółowo jednak analizowane mogą dostarczać pomysłów jak uczynić z nich temat edukacji międzypokoleniowej. Problemy rozdzwiewu międzygeneracyjnego wynikają bowiem, w moim odczuciu, między innymi z przyjmowania różnych perspektyw czasowych, ich wybiórczości oraz nadmiernej koncentracji na poszczególnych strefach czasu przez zróżnicowanych wiekowo uczestników tego procesu.

Być może dzięki propagowaniu za sprawą andragogiki i gerontologii społecznej złożonego i interdyscyplinarnego tematu jakim jest starość, nowym znakiem czasów współczesnych i zmieniającej się jednak starości stanie się kiedyś zrewaloryzowana starość?

⁶ M. Mead wyróżniła trzy typy kultur: prefiguratywną, kofiguratywną i postfiguratywną, M. Mead, 1978, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.

Literatura:

- Brzezińska A. I., Hejmanowski S., 2005, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Czerniawska O., Juraś-Krawczyk B., (red.), 2001, *Podróże jako projekt edukacyjny*, Wydawnictwo WSHE, Łódź.
- Dubas E., Pyżalski J., Muszyński M., Pavel J.R., (red.), 2008, *Wspieranie rozwoju bezrobotnych 50+. Doświadczenia projektu Adults Mentoring*, Łódź.
- Golka Z., 2007, *Socjologia kultury*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Hill R. D., 2009, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa.
- Jakubowska H., Raciniewska A., Rogowski Ł., 2009, *Wprowadzenie*, [w:] H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowski (red.) *Patrzac na starość*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Seria Socjologia nr 63, Poznań.
- Mead M., 1978, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- O'Sullivan T., Hartley J., Saunders D., Montgomery M., Fiske J., 2005, *Kluczowe pojęcia w komunikowaniu i badaniach kulturowych*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław.
- Podsiadła E., 2009, *Starość - nowe tabu, czyli perspektywa starości w jędrnej popkulturze*, [w:] H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowski (red.) *Patrzac na starość*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Seria Socjologia nr 63, Poznań.
- Raport o Kapitale Intelktualnym Polski 2008 (wersja elektroniczna)
- Szarota Z., 2010, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu pedagogicznego, Kraków.
- Zimbardo P., 2009, w wywiadzie: *Wieczna chwila i inne czasy*, „Charaktery”, nr 5 (148).
- Zych A., 2009, *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, [w:] *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Wydawnictwo „Śląsk”, Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice.

Netografia:

- grundtvig.org.pl
www.edukacja.warszawa.pl;
www.een.org.pl.
www.utw.pl.
www.zysk50plus.pl

Samobójstwo w starości jako sposób na uniknięcie obniżenia jakości życia

Słowa klucze:

samobójstwo osób starszych, eutanazja, samobójstwo wspomagane, jakość życia.

Keywords:

old people suicides, euthanasia, quality of life in old age.

Streszczenie:

Samobójstwa osób starszych w Polsce i na świecie coraz częściej są rozpatrywane jako efekt depresji czy próba uniknięcia cierpienia, samotności i/lub niesprawności czy uzależnienia ludzi starszych od innych (obcych) osób. W wielu krajach świata zachodniego rośnie poparcie dla legalizacji samobójstwa wspomaganego oraz prawa do eutanazji, jako sposobów na skrócenie cierpienia osób chorych, ale także zmęczonych życiem, którym codzienność nie przynosi zadowolenia, a jakość życia jest przez nich odczuwana jako niesatysfakcjonująca.

Summary:

The suicides in elderly are watched as the growing problem in social life all over the world. The most important reason of suicide action are: fear of isolation and loneliness, pain and addict to other people, services and reluctance to senior house movement. The agreement for euthanasia and suicide with help is more present in European countries, for people seriously ill and tired of unsatisfactory life, as well.

Samobójstwa to temat wstydlivy w każdym społeczeństwie. Szczególnie niemedialny i nieatrakcyjny poznawczo zdaje się być temat samobójstw osób starszych. Akty te traktowane bywają jako wynik słabości, choroby, rezygnacji i nieszczęścia w wymiarze głównie osobistym i rodzinnym, ale implikowane często postawami i nierównościami społecznymi. Nic zatem dziwnego, że nie stanowi atrakcyjnego społecznie i medialnie zagadnienia. Zagadnienie to jednak można traktować w kategorii problemu, gdyż zapobieganie zachowaniom suicydalnym leży w obszarze działań socjalnych i edukacyjnych, a unikanie podjęcia tematu (a następnie działań) prowadzi do pogłębienia problemu.

Szacuje się, że około 25% wszystkich samobójstw na świecie popełniają osoby powyżej 65 roku życia (James, Gilliland 2005, s. 25).

Aktom suicydalnym osób starszych nie poświęca się też szczególnej uwagi w statystykach i badaniach, traktując je jako jedynie jedną z form „umieralności” – nie tak ważną jak umieralność np. niemowląt, zatem niewymagającą szczególnej interwencji społecznej (socjalnej, prawnej), a przede wszystkim badawczej, poznawczej.

Przyczyny i sposoby popełniania samobójstw

Zbadanie problemu samobójstw osób starszych jest sprawą ważną, a w niej najważniejszą – ich przyczyn, sytuacji osobistej i społecznej osób, które się tego aktu dopuszczają.

Wśród przyczyn za istotne należy uznać przyczyny społeczne, które biorą swój kontekst z zaburzeń w społecznym funkcjonowaniu jednostki. E. Durkheim w swojej koncepcji oskarża wadliwie funkcjonujące społeczeństwo (*suicydogenne*) o popychanie do patologicznych zachowań jego członków (Sulek 1979). Zachowania autodestrukcyjne są wynikiem konfliktu ról pełnionych przez jednostkę, co z kolei wiąże się z dezintegracją takich czynników jak: prestiż społeczny, status materialny, dostęp do dóbr. Jednostka skazana jest na przeżywanie silnego konfliktu, którego przełamanie możliwe jest tylko poprzez rezygnację z aspiracji do pełnionych ról oraz dostępu do dóbr, a taka decyzja niesie z sobą ryzyko utraty sensu życia i wybrania samobójstwa jako jedynej drogi rozwiązania konfliktu.

Istotnym uwarunkowaniem samobójstw w kontekście społecznym zdaje się być także dezintegracja środowisk miejskich, rozluźnienie więzi rodzinnych i sąsiedzkich, niedostateczna kontrola społeczna, obserwowalny spadek jej intensywności jest widoczna zwłaszcza na terenach wiejskich i w małych społecznościach, np. w osiedlach.

Za czynniki społeczne samobójstw szczególnie istotne w przypadku osób starszych, oprócz samego wieku, uznać powinniśmy zwłaszcza status materialny i społeczny, stan cywilny (wdowieństwo), rodzinę (rozluźnienie więzi, konflikty), miejsce zamieszkania (anonimowość w dużych grupach, miastach), przewlekłe choroby (somatyczne, nowotworowe, psychiczne), utrata pracy (wiek okołoemerytalny). Ryzyko zachowań suicydalnych jest większe, co zrozumiałe, w przypadku osób przewlekłe chorych oraz po stracie współmałżonka (zarówno w wyniku śmierci, jak i rozwodu).

Osoby starsze w wyniku pojawienia się powyższych sytuacji mają trudności z utrzymaniem funkcjonowania na wcześniejszym poziomie, często zdarza się, że nie mogą pełnić dotychczasowych ról społecznych i nie potrafią znaleźć sobie nowego miejsca w społecznościach, w których wiodą swoje życie – w rodzinach, we wspólnotach, różnego rodzaju grupach – koleżeńskich, zawodowych. Szczególnie niebezpieczne zdaje się być wdowieństwo, ale również czynniki związane z pozycją materialną (świadczenia emerytalne i rentowe), statusem społecznym (emeryta, seniora wymagającego opieki i/lub świadczeń socjalnych). Z sytuacją tego rodzaju wiązać się może również gorsza pozycja w rodzinie, mniejsze poczucie własnej wartości, ujemny bilans życiowy, kontestacja własnego życia i dokonań. Poczucie izolacji i osamotnienia (wdowieństwo, samotność, zaniedbanie przez najbliższych) jest poważnym czynnikiem ryzyka, któremu towarzyszą inne, jak: utrata pracy, problemy socjalne, niski status socjo-ekonomiczny, choroby (nowo-

tworowe, wielochorobowość, niesprawność fizyczna), przewlekłe zespoły bólowe (Binczycka-Anholcer 2005, s. 78-80).

Nowa sytuacja, jaką jest starość społeczna i kryzysy z nią związane („puste gniazdo”, „śmierć społeczna” czyli przejście na emeryturę, obniżenie sprawności fizycznej, słabsze zdrowie, zanikający krąg znajomych i malejąca aktywność na skutek marginalizacji społecznej seniorów), wymaga od osób starszych wypracowania nowych postaw, wejścia w nowe role, co staje się dla wielu ogromnym wyzwaniem – zwłaszcza samotnych, bez wsparcia rodziny. Gorsza sytuacja materialna, nowy status społeczny związany z rolą biorcy (emeryta) wpływa także na pozycję człowieka starszego w samej rodzinie, a to z kolei na niższe poczucie własnej wartości, samoocenę, kreujące w dużym stopniu znak bilansu życia.

Spadek statusu społecznego i ekonomicznego, poczucia użyteczności i prestiżu jest zmianą najbardziej bolesną w tej fazie życia, stąd śmierć samobójcza może wydawać się sposobem na rozwiązanie istniejących trudności i niezaspokojonych potrzeb psychicznych (Nerło 2007, s. 74-76).

Intencja zakończenia własnego życia stała się kryterium podziału zachowań suicydalnych:

- demonstracyjne zachowanie o niewielkim zagrożeniu śmiercią,
- próby ambiwalentne,
- próby śmiertelne o niewielkiej szansie przeżycia ich (Dorpat, Boswell 1963 za: Hołyst 2002, s. 424).

Innym kryterium podziału jest zmiana kierunku agresji z otoczenia na siebie, wówczas mówi się o zamachach samobójczych:

- prawdziwych, kiedy jednostka za wszelkie niepowodzenia i trudności obwinia sama siebie, stąd i agresja skierowana jest na siebie,
- rzekomych, niesprecyzowanych pod względem przypisywanej winy i przyczyn,
- demonstratywnych, kiedy akt samobójczy ma być wyrazem obwiniania otoczenia, innych ludzi za trudności i nieszczęścia odczuwane przez jednostkę (Płużek 1972, za: Hołyst 2002, s. 427).

Akt samobójczej śmierci bywa nader często manifestacją – nie tylko odczuwanego nieszczęścia, lecz również autonomii oraz prawa do wyboru i decyzji o tym, jak rozwiązać ten (osobisty) dramat. Jest to informacja dla otoczenia, a jednocześnie działanie zgodne ze stylem życia jednostki i jej postawami prezentowanymi w fazie (późnej) dorosłości, wynikającymi z przeżywanych kryzysów (Nerło 2007, s. 78). Wartościowanie śmierci samobójczej w okresie późnej dorosłości jest odmienne, niż śmierci we wcześniejszych fazach życia, a wynika to z faktu, iż inny jest społeczny odbiór straty, jaka się z nią wiąże, a także wartości, jaką przypisujemy tej fazie życia. Oceniając człowieka przez pryzmat przydatności społecznej, niżej cenimy życie (a także śmierć) człowieka starszego, często schorowanego i mniej aktywnego, niż człowieka młodego i w pełni sił. Rzadko zdarza się, by akt samobójczy w starszym wieku był pozbawiony zamiaru (rzeczywistego) odebrania sobie życia (Nerło 2007, s. 77). Przyczyn takiego postępowania należy upatrywać, jak już wspomniałam, nie tylko w problemach zdrowotnych i psychicznych, ale również społecznych, ekonomicznych i rodzinnych (Binczycka-Anholcer 2005, s. 85). Uznać zatem można, iż samobójstwa osób starszych są najczęściej wyrazem ich skomplikowanej

sytuacji psychicznej i emocjonalnej oraz rezultatem małego zainteresowania, nieskutecznej pomocy, braku wsparcia, a także słabnących więzi w rodzinie i społecznościach, osamotnienia, często wadliwego systemu socjalnego. Wśród najczęstszych przyczyn aktów samobójczych osób w wieku senioralnym można wymienić:

- choroby depresyjne i zaburzenia psychiczne
- wyobcowanie, samotność, utrata wsparcia
- problemy z zatrudnieniem, trudności ekonomiczne
- problemy rodzinne
- trudne doświadczenia życiowe
- choroby somatyczne
- alkoholizm i inne uzależnienia (Tucholska 2006, s. 137).

Wśród czynników ryzyka podaje się także coraz częściej *wiek senioralny*, co sugeruje trudność kontynuowania życia spowodowaną samym faktem wejścia w fazę starości (Maris 1993). Stąd jednym z najistotniejszych wniosków stało się przekonanie, iż wydłużenie życia nie idzie w parze z jego jakością i poczuciem dobrostanu seniorów.

Samobójstwo może być realizowane różnymi metodami – od gwałtownych (powieszenie się) po przedłużające się, powolne (głodzenie się, nieprzyjmowanie leków), poprzedzone chorobą (depresją), czy zażywaniem środków psychotropowych, alkoholizowaniem się. Bez względu na towarzyszące i współistniejące okoliczności – problemem pozostaje poznanie zjawiska, potrzeb i warunków funkcjonowania osób starszych dopuszczających się aktów samobójczych. Samobójstwo traktowane jako jednorazowy czyn – akt – nie oddaje w pełni problematyki tego skomplikowanego poznawczo zdarzenia, zatem najwłaściwsza jest tu definicja B. Hołysta (1983), który samobójstwo określa jako „trwający niekiedy całymi latami ciąg wzajemnie ze sobą powiązanych myśli i czynów.” Z takim ujęciem koresponduje rozumienie samobójstwa jako efektu „(...) wielowymiarowego stanu złego samopoczucia u osoby o niezaspokojonych potrzebach, która samobójstwo uważa za najlepsze rozwiązanie jakiegoś ze swoich problemów” (James, Gilliland 2005). Takie ujęcie samobójstwa sugeruje, czy wręcz nakłada, konieczność poznania całej sfery funkcjonowania podmiotu, by poznać owe myśli i czyny implikowane jego specyficzną, trudną sytuacją. Opisany przez Hołysta (2002, s. 121) Suicydogenny Układ Sytuacyjny zawiera w sobie splot czynników i różnych okoliczności, które do samobójstwa prowadzą, wykluczając właściwie istnienie jednej (czy nagłej) przyczyny. W okresie starości mogą istnieć czynniki zaburzające (normalne) funkcjonowanie człowieka i wpływające w sposób specyficzny na decyzję o zakończeniu życia: izolacja społeczna, nagła zmiana warunków życia (niskie dochody, niedołączność, przeprowadzka do DPS), niezadowolenia z życia.

Dane dotyczące lat 1993-1995 zawierają wskaźniki (liczba samobójstw dokonanych przypadająca na 100 tys. osób w danym przedziale wiekowym) oddające zakres problemu dla przedziału wiekowego 65-74 lata w wielu krajach Europy, wśród których najwyższe znajdujemy na Węgrzech (53,2), w Rosji (45,7), Bułgarii (34,7) oraz Austrii (33,2), w Polsce (17,8). W wieku 75 lat i więcej są jeszcze wyższe i wynoszą: na Węgrzech (96,0), w Rosji (47,9), Bułgarii (68,5) oraz Austrii (57,1), Szwajcarii (50,6), Francji (48,1) i Polsce (14,9) (za: Tucholska 2006, s. 135).

Statystyki przedmiotowego zjawiska w Polsce z 2004 roku wskazują na wzrost wskaźnika samobójstw w populacji seniorów: 19,0 wśród osób powyżej 65 roku życia,

18,8 w grupie powyżej 75 roku życia (Binczycka-Anholcer 2005, s. 77). Ponadto analizy dokonane na przestrzeni lat 1960-1990 wskazują na wzrost zachowań samobójczych w populacji seniorów (z 11,4 w 1960 roku na 17,6 w 1990 dla grupy wiekowej 65-74 lat oraz z 13,5 na 18,0 dla osób w wieku 75 lat i więcej) (tamże, s. 136).

Eutanazja i inne formy

Dane statystyczne dotyczące samobójstw osób starszych nie zawierają najczęściej wskaźników tzw. „samobójstw wspomaganych”, czyli tego szczególnego rodzaju odebrania życia, w którym konieczna jest pomoc innej osoby lub osób. Absolutnie specyficzna jest sytuacja osób terminalnie chorych i cierpiących, a przy tym niesprawnych, czy o poważnie ograniczonej sprawności fizycznej, która uniemożliwia im zrealizowanie decyzji o zakończeniu życia. Dokonanie wyboru skrócenia życia w obliczu cierpienia i braku nadziei na poprawę sytuacji (zdrowia) nie kończy się jego realizacją bez pomocy drugiej osoby – lekarza, pielęgniarki, częściej najbliższego członka rodziny – rozumiejącej i współodczuwającej cierpienie i ból pacjenta, a przede wszystkim zdecydowanej na pomoc w jego zakończeniu. Samobójstwo tego rodzaju bywa częściej nazywane eutanazją, która jest aktem kontrowersyjnym moralnie w znacznie większym stopniu niż „zwykłe” samobójstwo. Traktowana bywa często na równi z zabójstwem, choć obserwuje się coraz łagodniejszy stosunek w obszarze prawa (sądów) różnych krajów Europy i USA wobec osób dopuszczających się pomocy w samobójstwie bliskich (Singer 2003, s.188). Negatywny stosunek do eutanazji oparty jest na tradycyjnych wartościach i religii, traktujących życie człowieka jako wartość nadrzędną. („Dłuższe życie nie jest najwyższym dobrem, które wszystkie przeważa. Gdyby było, istniałoby dużo więcej skutecznych metod ocalenia życia, takich jak zakaz palenia papierosów, czy ograniczenie prędkości do 40 km na godzinę, niż zakazanie eutanazji dobrowolnej” (tamże, s. 189).

Eutanazję (z gr. *eu thanatos* — dobra śmierć) można określić jako zabicie człowieka na jego żądanie pod wpływem współczucia dla niego, kierując się potrzebą zapewnienia człowiekowi godności umierania. Puzyński (2003, s. 13) wskazuje na *kryzys współczesnej medycyny i opieki społecznej w rozwiniętych krajach świata*, które, jego zdaniem, doprowadziły do eutanazji i jej zwiększającej się powszechności i/lub akceptacji, są nimi: nieumiejętność pomagania w sytuacji wydłużającego się życia, wysokie koszty leczenia dyskryminujące osoby przewlekłe chore i starsze oraz kryzys rodziny, dla której starsi członkowie są obciążeniem ekonomicznym i psychicznym. Postępowanie tego rodzaju usprawiedliwia się etycznie argumentując, iż osoby cierpiące i uzależnione od innych w każdej i najmniejszej nawet czynności życiowej (w tym fizjologicznej), nie są w stanie odczuwać wartości własnego obecnego życia i nie mają perspektyw, ani nadziei na to, by mogły odczuwać ją w przyszłości (tamże, s. 185).

Wśród rodzajów eutanazji opisanych w literaturze naukowej, oprócz niedobrowolnej (gdy decyzja o zakończeniu podtrzymywania życia jest podejmowana przez osoby trzecie), wyróżniamy eutanazję dobrowolną – dopuszczaną np. w Holandii – gdy lekarze mogą postąpić zgodnie z pragnieniem śmierci nieuleczalnie chorego lecz świadomego (psychicznie sprawnego) pacjenta (tamże, s.186). Eutanazja ma być rozwiązaniem niosącym śmierć jako korzyść dla pacjenta. Taka sama postawa towarzyszy samobójstwu – pragnienie wyzwolenia się z trudnej sytuacji indywidualnie odczuwanej.

Rodzaje samobójstw

Wśród rodzajów samobójstw, te popełniane przez osoby starsze uzależnione są nie tylko od sytuacji życiowej człowieka, ile od sytuacji społecznej w jakiej się znalazł. Rozważać zatem można samobójstwo egoistyczne jako efekt oddalenia od grupy spowodowanego zanikiem więzi, a skutkującego izolacją, osamotnieniem (za: Jarosz 2004). Samobójstwo fatalistyczne zdaje się być najczęściej definiowanym rodzajem pod względem przyczyn, wiąże się bowiem z chorobą, najczęściej przewlekłą, jaką jest na przykład depresja, oraz z biedą i niedostatkiem, deprywacją potrzeb. Taki stan rzeczy jest wspierany przekonaniem osoby starszej o nieodwracalności własnego losu (Bugajska 2007, s. 314).

Samobójstwo altruistyczne opisujemy wówczas, gdy człowiek starszy decyduje się na zakończenie własnego życia powodowany troską o dobro najbliższych. Najczęściej uczuciem dojmującym jest poczucie obarczania najbliższych swoją osobą i potrzebami, bycia ciężarem dla rodziny, komplikowania im egzystencji, przekonanie o trudnościach, jakie wynikają dla najbliższych z powodu braku samodzielności seniora, potrzebie pomocy i wsparcia (często także finansowego). Samobójstwo w tego rodzaju sytuacji psychoemocjonalnej osoby starszej przynosi w jej rozumieniu ulgę i uwolnienie najbliższych od kłopotów.

Problemy w adaptacji do starości, jako okresu obniżonej sprawności psychomotorycznej oraz pogarszania się zdrowia i zawężania zakresu aktywności mogą być przyczyną samobójstwa protestującego (tamże, s. 315). Brak zgody na słabnące zdrowie, obniżenie jakości życia oraz na uzależnienie od pomocy innych bywa często przyczyną samobójstw w starości. Pod tym względem samobójstwo protestujące bliskie jest przyczynom samobójstw altruistycznych, choć w przypadku pierwszego duże znaczenie może również obawa przed przeniesieniem seniora do placówki opiekuńczej.

Aktywność na rzecz prawa do samobójstwa seniorów

Strach przed oddaniem pod opiekę obcym, rozdzieleniem z rodziną, swoistym ubezwłasnowolnieniem – zwłaszcza w przypadku seniorów schorowanych czy nie w pełni sprawnych – staje się podłożem do rozważań o samobójstwie w wielu krajach Zachodu, także USA, Kanady i Australii. To w Australii w 1997 roku lekarz dr Philip Nitschke założył Stowarzyszenie *Exit*, zrzeszające seniorów domagających się prawa do zakończenia życia na własnych warunkach (jak i kiedy), czyli legalności samobójstwa wspomaganego oraz dobrowolnej eutanazji.¹ Średnia wieku członków Stowarzyszenia – w większości zdrowych i aktywnych – wynosi 75 lat. *Exit* prowadzi szeroką działalność na rzecz edukacji i upowszechniania idei, że eutanazja powinna być dostępna – nie tylko dla osób śmiertelnie chorych i cierpiących z powodu fizycznych dolegliwości, lecz także dla osób starszych zmęczonych życiem. Stowarzyszenie realizuje działalność edukacyjną za pomocą otwartych dla wszystkich spotkań, programów i akcji społecznych, indywidualnych wizyt (*private home visit*), spotkań dyskusyjnych, badań i wywiadów, publikacji, konfe-

¹ Wszelkie informacje na temat założeń, działania i planów Stowarzyszenia są dostępne na stronie: www.exitinternational.net, aktualizowanej 13 kwietnia 2010 (data dostępu: 17.04.2010).

rencji, warsztatów oraz zajęć z wolontariuszami na temat możliwości (także prawnych) i sposobów popełniania samobójstwa.² Ważnym punktem działalności jest zabieganie o wsparcie na rzecz zmiany prawa za pomocą aktywizowania polityków i działaczy społecznych w różnych krajach, gdzie samobójstwo wspomagane nie jest legalne. Dotyczy to właśnie Australii i nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych (poza dwoma stanami – Oregon i Waszyngton), Kanady i większości krajów Europy, poza Holandią, Belgią, Luksemburgiem (od 2008 roku) oraz Szwajcarią, gdzie wspomagane samobójstwo jest legalne od 1942 roku i, w jako jedynym kraju na świecie, samobójstwo wspomagane przysługuje także obcokrajowcowi. W Niemczech legalne jest dostarczenie środków do popełnienia samobójstwa, lecz nie ich podanie, ani obecność podczas aktu.

Jedną z form zaspokojenia przez *Exit* zainteresowania przedmiotową tematyką jest wydawanie książek, traktowanych jako podręczniki, czy poradniki dotyczące różnych form zrealizowania (ewentualnego) samobójstwa. Jedną z kilku pozycji jest „*The Peacefull Pill e-handbook*” autorstwa P. Nitschke i F. Stewart, będąca poradnikiem „godnej śmierci” w rozumieniu członków Stowarzyszenia³. Autor przedstawia w niej, tak jak podczas licznych wywiadów i spotkań na terenie wielu krajów, sposoby, z jakich najpowszechniej korzysta się realizując autonomiczną decyzję o zakończeniu własnego życia. Jednym z nich jest śmierć przez powieszenie, co wzbudza przerażenie i przeświadczenie o braku godności w akcie śmierci. Stąd potrzeba rozwiązań (życia), które umożliwiłyby odejście spokojne, bez bólu i jednocześnie z zachowaniem godności i szacunku do własnego ciała, niezawstydzające, nieprzerażające formą rodziny, najbliższych.

Film dokumentalny pt. „*Last Call*” wyprodukowany przez stację telewizyjną ABC w 2007 roku oparty jest o wywiady z kilkunastoma osobami w wieku 70-93 lata zdecydowanymi na zakończenie własnego życia w wybranym przez siebie momencie (dniu) i w sposób, jaki uznają za najlepszy. Film zawiera także pobieżną prezentację postaci P. Nitschke oraz Stowarzyszenia *Exit*, lecz skupia uwagę głównie na obszernych prezentacjach postaci osób starszych – mieszkańców kilku miast Australii – przekonanych o konieczności zakończenia własnego życia poprzez zastosowanie środka samobójczego.

Wśród bohaterów filmu znajduje się chirurg – zdrowy i sprawny (pływa codziennie w oceanie), kobieta zamieszkująca luksusową dzielnicę miasta, czytana i aktywna, emerytowany urzędnik państwowy, zadbana i elegancka pielęgniarzka – w latach aktywności zawodowej zaangażowana w pomoc osobom starszym i w działalność organizacji *Posiłki na Kółkach*.⁴ Żaden z bohaterów nie sprawia wrażenia osoby chorej psychicznie, zaprzeczają, by mieli depresję, są pod opieką lekarzy domowych, którzy nie zgłaszają poważniejszych dolegliwości, jakość i warunki ich życia są dobre lub bardzo dobre, mają rodziny (dzieci, wnuki) i przyjaciół, angażują się w różne formy aktywności, uprawiają sport, chodzą na tańce, spotykają się z bliskimi. Mimo wysokiego standardu życia (porównując

² Między innymi opisywane na stronie internetowej Stowarzyszenia: *Public meetings focus on the political context of the Voluntary Euthanasia/ Assisted Suicide debate and the political history of a person's right to choose and Voluntary Euthanasia/ Assisted Suicide around the world*, www.exitinternational.net/page/AboutUs.

³ Innymi pozycjami są: N. Nicol, H. Wylie (2006), *Between the Dying and the Dead: Dr Jack Kevorkian and the Assisted Suicide Machine and the Battle to Legalise Euthanasia*, P. Nitschke, F. Stewart (2005), *Killing me Softly*.

⁴ Organizacja społeczna powstała w 1992 roku w USA (*Food on Wheels*), zajmująca się dostarczaniem żywności osobom starszym, chorym i ubogim, działająca już w większości krajów wysokorozwiniętego świata www.foodsonwheels.org (data dostępu: 17.04.2010).

przede wszystkim z polskimi realiami) każdy z bohaterów filmu podkreśla własne obawy przed spadkiem sprawności i/lub zapadnięciem na ciężką chorobę. Dla każdego z nich sprawą determinującą rezygnację z życia jest spadek jego jakości w rozumieniu zdolności do samoobsługi, ból i obarczenie najbliższych opieką nad sobą. Równie silna jest obawa przed trafeniem do ośrodka opieki, taktowane jako swoiste ubezwłasnowolnienie i sytuacja nie do odwrócenia, wegetacja i utrata niezależności. (Wśród bohaterek filmu były emerytowane pielęgniarki oraz opiekunka w „domu spokojnej starości”, które wyrażały swój sprzeciw wobec spędzania ostatnich lat życia w sposób, jaki znały ze swojego życia zawodowego, kiedy opiekowały się starszymi osobami umieszczonymi w placówkach z powodu choroby lub niesprawności).

W przypadku wszystkich bohaterów najbliżsi wiedzieli o ich zamiarach, byli pogodzeni z ich decyzją w różnym stopniu, ale w żadnym wypadku nie nakłaniali ich do zmiany decyzji, szanowali i rozumieli ich zamiar. Każdy z bohaterów filmu jest osobą utwierdzoną w słuszności swojej decyzji i niebiorącą pod uwagę możliwości odstąpienia od zamiaru, choć deklarują zadowolenie z życia w chwili przeprowadzania wywiadów oraz przyznają nieprzewidywalność momentu, w którym wykonają swoją decyzję (dla jednych może to być miesiąc lub rok, dla innych rok lub dziesięć lat), głównie ze względu na dobry stan zdrowia aktualnie oraz satysfakcjonujący poziom aktywności i sprawności. Odraczenie decyzji, czy jej zawieszanie na nieokreślony czas bywa spowodowane także odpowiedzialnością za chorego współmałżonka w przypadku jednego z bohaterów – świadomość, że jest najbliższym i „naturalnym” opiekunem żony chorej na chorobę Alzheimera nie pozwoliłoby mu zakończyć świadomie życia i skazać żonę na pobyt w szpitalu do końca jej dni.

Seniorzy, opowiadający o swoich zamiarach, zdają się być tak zdeterminowani i odczuwający potrzebę „śmierci na własnych warunkach” w tak dużym stopniu, że od lat mają wybrany sposób, w jaki zakończą swoje życie – niektórzy zdradzają podczas wywiadu szczegóły, inni nie, w obawie przed reakcją najbliższych (dzieci i wnuków) oraz przed posądzeniem członków rodziny o pomoc w samobójstwie, która jest karalna. Największą popularnością cieszy się środek chemiczny stosowany przez weterynarzy do usypiania zwierząt, który nabyć można bez recepty np. w Meksyku, dokąd ludzie ci podróżują mimo trudności oraz groźby więzienia w przypadku kontroli na lotnisku i znalezienia środka przez służby celne. Ci, dla których podróż jest zbyt wielkim wyzwaniem, produkują go samodzielnie (w grupie „współtowarzyszy w decyzji”) w domowych warunkach, co stwarza poważne zagrożenie wybuchem lub (przedwczesnym) śmiertelnym zatruciem. Pragnienie posiadania specyfiku i komfortu autonomicznej decyzji o zakończeniu życia jest silniejsza niż wszelkie obawy.

Film zawiera ponadto relacje z demonstracji zwolenników samobójstwa wspomagającego oraz możliwości zakończenia życia przez osoby starsze w dowolnym momencie za pomocą specyfiku, który powinien być ich zdaniem dostępny na żądanie. W kontekście tego rodzaju postulatów prezentowana jest relacja ze spotkania seniorów z P. Nitschke, który przybliży zainteresowanym możliwe sposoby popełnienia samobójstwa bez konieczności angażowania osób innych, wskazując na ich wady w sensie trudności w realizacji oraz możliwości uratowania czyli niepowodzenia całego aktu. Wszystko odbywa się w atmosferze spokojnej rozmowy, wręcz humorystycznej miejscami pogawędki, bez nadmiernej podniosłości, bez agitowania i namawiania. Rzeczowe udzielanie informacji na temat skutecznego popełnienia samobójstwa ze wszystkimi szczegółami, bez eufemizmów,

z detalami dotyczącymi fizjologii umierania, właściwości środka o nazwie *nembutal* oraz wyjaśnieniem różnic pomiędzy uduszeniem się helem a zaciśnięciem pętli na szyi – wszystko odbywa się w atmosferze zainteresowania; seniorzy sporządzają notatki, pytają.

Zarówno z filmu, jak i ze strony internetowej Stowarzyszenia oraz z artykułów w prasie, dowiadujemy się o doświadczeniu Philipa Nitschke w kilkukrotnym realizowaniu samobójstwa wspomaganego oraz poznajemy historię dobrowolnej śmierci osób, które wystąpiły z prośbą o pomoc w niej, zanim została ona zdelegalizowana w Australii w 1997 roku⁵.

Podobne wydarzenia mają miejsce w innych krajach cywilizacji zachodniej, a także w krajach Dalekiego Wschodu, gdzie samobójstwa osób starszych popełniane są z powodu deprecjacji wartości, jaką są rodzina oraz tradycja opieki nad starymi rodzicami przez młodsze pokolenie zafascynowane zachodnim stylem życia i wartościami (Kim 2010, s. 22-23). Japońscy, chińscy oraz południowokoreańscy seniorzy odbierają sobie życie w obliczu trudności finansowych i rodzinnych jednocześnie, gdyż pokolenie osób aktywnych zawodowo coraz częściej skłania się ku zachodnim ideom wolności i samorozwoju, zapominając o zasadach i własnej tożsamości kulturowej.

W Wielkiej Brytanii, gdzie pomoc w samobójstwie jest nielegalna i grozi za nią nawet 14 lat więzienia, dyskurs społeczny na temat dopuszczalności eutanazji oraz zgody na pomoc w samobójstwie jest ponawiany co jakiś czas (ostatnio przez posłów w 2006 roku). Prasa donosi, że ponad 70 procent Brytyjczyków opowiada się za legalizacją tego rodzaju samobójstwa, przywołując wypowiedzi wybitnych postaci świata kultury i sztuki (Pawlicki 2010). Kluczowymi argumentami staje się świadomość cierpienia i nieodwracalności stanu, także obciążenie dla najbliższych, którzy nie mogą pomóc i cierpią dodatkowo z tego powodu, a ból tego rodzaju nikomu nie przynosi korzyści. Dodatkowym argumentem jest fakt, iż sądy niejednokrotnie w ostatnich latach w wielu krajach Europy odstąpiły od wymierzenia kary członkom rodziny i lekarzom, którzy powodowani współczuciem, pomogli w zakończeniu życia na prośbę cierpiącego.

Szwajcaria jest krajem, do którego udają się osoby nie tylko chore, lecz także zmęczone życiem, by korzystać z usług organizacji *Dignitas*, zakończyć życie w domowych warunkach. Założyciel organizacji, Ludwig Minelli, twierdzi, że kieruje się miłosierdziem pomagając osobie, która cierpi, wyzwolić się z obolałego ciała⁶. Organizacja od 1998 roku pomogła umrzeć kilkuset osobom z całego świata i nie jest to usługa wolna od opłat. *Dignitas* organizuje wydarzenie poczynawszy od wizyty lekarza, który wypisze receptę na skuteczny środek, poprzez przygotowanie mieszkania, po pomoc w zażyciu śmiertelnej trucizny.

Wśród osób, które skorzystały z usług Organizacji, są nie tylko osoby nieuleczalnie chore, skazane na cierpienia nie do zniesienia, ale również osoby starsze zmęczone życiem. Stąd prawa do dobrowolnej eutanazji i wspomaganego samobójstwa domagają się członkowie różnych populacji; w Szkocji forsowany jest projekt ustawy zezwalającej na pomoc w samobójstwie osobie chorej nieuleczalnie powyżej 16 roku życia. W prasie pi-

⁵ Główne informacje na: www.exitinternational.net/page/ExitRemembers oraz w prasie: m.in. R. Kostrzyński, *Szkoła umierania*, *Przekrój*, 29 października 2008, s. 72-77; J. Pawlicki, *Eutanazja za 50 dolarów*, *Gazeta Wyborcza*, 22 września 2009, s. 11.

⁶ Strony internetowe wymienionej organizacji są głównym źródłem informacji i ofert, a także sposobem podejmowania kontaktu zainteresowanych usługami: www.dignitas.ch/WeitereTexte/NVVE_SymposionEN (data dostępu: 11.04.2010).

sze się o dziesiątkach obywateli Wysp Brytyjskich, którzy skorzystali z pomocy *Dignitas* w samobójstwie, a najliczniejszą grupę stanowią Niemcy.⁷ Stąd być może zaangażowanie polityków i działaczy społecznych w dyskusje na różnych poziomach społecznych na temat legalności pomocy w umieraniu. Także w Niemczech pojawiają się osoby, które udzielają pomocy w samobójstwie osobom zmęczonym życiem na wzór *Dignitas* (Gańczak 2009, s. 42-43). Obserwowalne jest zjawisko zwane *turystyką umierania* oraz rosnące poparcie dla stowarzyszeń i osób domagających się prawa do godnej śmierci, inicjowane są kampanie społeczne i akcje informacyjne⁸ oraz sondaże opinii społecznych (badanie OBOP w 2008 roku donosi, że ponad połowa Polaków jest za aktywną pomocą w umieraniu, 60 procent Niemców wg sondażu Instytutu Demoskopii w Allensbach).

Podsumowanie i wnioski

Z problematyki samobójstwa wspomaganego oraz dobrowolnej eutanazji podejmowanej w dyskusjach i działaniach w coraz liczniejszych krajach świata wysnuć można wiele istotnych dla społecznego funkcjonowania wniosków.

Jednym z nich jest potwierdzenie, iż sam wiek jest kwestią, na podstawie której rozważać można rozwiązanie własnego życia wcześniej, biorąc „sprawy we własne ręce” zdecydować o końcu egzystencji. W podejmowaniu owej decyzji niezwykle ważnym, jeśli nie kluczowym, okazuje się być jakość życia, rozumiana jako dobre zdrowie, ale także radość czerpana z każdego dnia, satysfakcja, jaką uzyskujemy na bieżąco, czyli poziom zadowolenia, poczucie bycia potrzebnym – w opozycji do osamotnienia oraz marginalizacji, ekskluzji w obrębie społeczeństwa, ale i najbliższych. Niezwykle ważnym składnikiem jakości życia w przypadku osób starszych jest zdolność do samoobsługi, samodzielnego zaspokajania własnych potrzeb, niebycie ciężarem dla rodziny, ani (zbędnym) członkiem rodziny, którego oddaje się do placówki opiekuńczej. Wegetowanie w poczuciu bezużyteczności i bezsilności jest bardziej dojmujące w środowiskach społeczeństw cywilizacji zachodniej, gdzie istnieje dłuższa tradycja zarabiania na własne utrzymanie oraz presja szybkiego i trwałego usamodzielniania się, którego oczekuje się do końca. Stąd w Polsce obecne są jeszcze wielopokoleniowe rodziny zamieszkujące pod jednym dachem (częściej na wsi), co w Europie Zachodniej oraz USA, Kanadzie czy Australii jest zjawiskiem niezwykle rzadko spotykanym. (Dzieci wyjeżdżające na studia raczej nie wracają po ich ukończeniu do rodziców; poszczególne pokolenia mieszkają najczęściej w odległości setek kilometrów od siebie i widują się z powodu szczególnych okazji.)

Rodziny, w których więzi uległy rozluźnieniu na przestrzeni wielu lat i których członkowie stanowili odrębne samodzielne jednostki z własnymi doświadczeniami, pieniędzmi i życiem zawodowym, nie mają szczególnego wpływu na decyzję swoich dorosłych i starszych członków na temat sposobu życia, ani jego zakończenia. Świadomość tego jest ugruntowana po obu stronach.

Takie poczucie niezależności w decyzjach i samodzielności jest jeszcze dość odległym zagadnieniem dla polskich seniorów – choćby z powodu różnic kulturowych i wartości w wychowaniu, co nie oznacza, że to się nie może zmieniać na przestrzeni kolejnych

⁷ www.dignitas.ch/WeitereTexte/FriendsAtTheEnd.pdf; Pawlicki, 2010, s. 2.

⁸ Np. akcja Gazety Wyborczej: „Umierać po ludzku”.

pokoleń wychowywanych już w europejskiej świadomości i wolności – także tej błędnie pojmowanej. Ponadto obecność religii w życiu społecznym i prywatnym zmienia diametralnie podejście do śmierci. W zlaicyzowanych w większości krajach Zachodu wyżej cennie są wartości związane z wolnością wyboru i godnością indywidualną, niż te wynikające ze świętości życia i nakazu postępowania zgodnie z wolą Opatrzności.

Indywidualnie odczuwana satysfakcja i zadowolenia z życia w starości determinuje adaptację człowieka do tej fazy. Kontestacja natomiast własnej egzystencji, strach przed trudnościami, jakie niesie pogarszająca się sprawność, perspektywa nieznajdywania zadowolenia w kolejnym przeżytym dniu, udręka długim życiem i obawa, że stanowić się może obciążenie dla najbliższych – to czynniki wpływające na decyzję o samodzielnym (lub z pomocą) zakończeniu życia. Podjęcie takiej decyzji, zapoznanie z nią rodziny, spokojne oczekiwanie na dzień, kiedy nie będziemy widzieli sensu w tym, aby kontynuować życie, daje pewne korzyści. Pozwala mianowicie całej rodzinie na oswojenie się ze śmiercią, na przygotowanie się do odejścia pod wieloma względami, a nawet na, niejako, przepracowanie straty jeszcze za życia. Znajomość takich planów może być równie dobrze obciążeniem psychicznym dla najbliższych. Wtajemniczenie w swoje decyzje, jak i sama decyzja, jest sprawą wysoce indywidualną, choć nie bez znaczenia w rozpatrywaniu tego ważnego problemu jest postawa społeczeństwa, poziom edukacji, działania socjalne i kształtowanie społecznej świadomości, także w zakresie wolności wyboru.

Wysoki wskaźnik samobójstw w okresie starości wskazuje na konieczność wprowadzania zmian i specyficznych działań w obszarze pracy z osobami starszymi i pomocy im. Dotyczyć one powinny głównie sfery interakcji międzyludzkich, komunikacji, więzi, lecz także promowania aktywności, zdrowego stylu życia, walki o swoje prawa i przywileje, poprawy opieki społecznej ze strony państwa oraz profilaktyki samobójstw i wczesnego wykrywania przejawów zachowań suicydalnych.

Literatura:

- Bińczycka-Anholcer M., 2005, *Zachowania suicydalne osób w starszym wieku*, „Suicydologia” nr 1.
- Bugajska B., 2007, *Samobójstwo w starości*, [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Wyd. Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Durkheim E., 1979, *Samobójstwo*, tłum. T. Szawiel, [w:] A. Sułek, *Logika analizy socjologicznej. Wybór tekstów*, Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Evans G.D., Radunovich H.L., 2000, *Suicide and the Elderly: Warning Signs and How to Help*, University of Florida.
- Gańczak F., 2009, *Posłaniec śmierci*, „Newsweek”, 22.02.
- Hołyst B., 1983, *Samobójstwo – przypadek czy konieczność*, PWN, Warszawa.
- Hołyst B., 2002, *Suicydologia*, Wyd. Lexis-Nexis, Warszawa.
- James R.K., Gilland B.E., 2005, *Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię*, PARPA, Warszawa.
- Jarosz M., 2004, *Samobójstwa. Ucieczka przegranych*, PWN, Warszawa.

- Kim R., 2010, *Rachunek śmiercią opłacony*, „Przekrój”, 02.03.
- Kostrzyński R., 2008, *Szkoła umierania*, „Przekrój”, 29.10.
- Maris R.W., 1992, *Overview of the study of suicide assessment and prediction*, [w:] R. W. Maris, A.L. Berman (red.), *Assessment and prediction of suicide*, Guilford Press, New York.
- Nerło M., 2007, *Kryzys suicydalny w okresie późnej dorosłości* [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Wyd. Humaniora, Poznań.
- Pawlicki J., 2009, *Eutanazja za 50 dolarów*, „Gazeta Wyborcza”, 22.09.
- Pawlicki J., 2010, *Brytyjski pisarz broni prawa do śmierci*, „Gazeta Wyborcza” 02.02.
- Pawlicki J., 2010, *Posłanka prosi: Pozwólcie nam umrzeć*, „Gazeta Wyborcza”, 25.01.
- Pawlicki J., 2010, *Wspomaganie śmierci po angielsku*, „Gazeta Wyborcza”, 26.02.
- Pużyński S., 2006, *Legalizacja eutanazji i jej rezultaty*, „Medyk Białostocki, Miesięcznik Białostockiej AM”, 2 (37).
- Singer P., 2003, *Etyka praktyczna*, KiW, Warszawa.
- Tucholska S., 2006, *Ryzyko zachowań samobójczych osób starszych*, [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, KUL, Lublin.

Netografia:

- www.babyboomercaretaker.com/Polish/senior-health/Elderly-mental-health-best-practices.html (data dostępu: 11.02.2010)
- www.dignitas.ch/WeitereTexte/NVVE_SymposionEN.pdf (data dostępu: 11.04.2010).
- www.dignitas.ch/WeitereTexte/FriendsAtTheEnd.pdf (data dostępu: 11.04.2010);
- www.exitinternational.net/page/ExitRemembers (data dostępu: 11.02.2010)
- www.guardian.co.uk/society/2009/nov/18/assisted-suicide-dignitas-house (data dostępu: 11.02.2010)
- www.info.wyborcza.pl/temat/wyborcza/dignitas (data dostępu: 11.02.2010)
- www.timesonline.co.uk/tol/life_and_style/health/article6894726.ece (data dostępu: 11.02.2010)
- www.wiadomosci24.pl/artykul/samobojstwo_na_zyczenie_37745.html (data dostępu: 11.02.2010)

Część IV

**Perspektywa
teoretyczno-metodologiczna**

Rozmyta logika preferencji jako formalna podstawa gerontometrii

Słowa kluczowe:

hierarchia wartości, jakość życia, zbiory rozmyte, korelacja rozmyta.

Keywords:

system of preference, quality of life, fuzzy sets, fuzzy correlation.

Streszczenie:

Głównym celem pracy było ustalenie statystycznych związków pomiędzy systemem preferencji wartości a indywidualnymi odczuciami seniorów dotyczącymi jakości ich życia, ze szczególnym uwzględnieniem samooceny stanu zdrowia.

Celem pośrednim artykułu było także zaproponowanie nowej subdyscypliny gerontologii – nazwanej „gerontometria” – obejmującej ogół metod ilościowych przydatnych z punktu widzenia specyfiki i potrzeb gerontologii.

Do realizacji celu głównego zastosowano metody statystyczne oparte na teorii intuicjonistycznych zbiorów rozmytych. Materiał źródłowy pochodził z wywiadów kwestionariuszowych przeprowadzonych wśród 95 seniorów MOPS w Legnicy. W artykule omówiono rezultaty badań odnoszące się do mężczyzn.

W wyniku badań wyodrębniono skupienia seniorów – możliwe jednorodne z punktu widzenia ich orientacji aksjologicznej, a następnie wskazano na te aspekty samooceny stanu zdrowia, które dobrze różnicują analizowane grupy seniorów.

Summary:

The main goal of the paper was discovering the existence of statistical dependencies between the personal system of preferences of older adults and their perception of the quality of life, with special reference to the self-assessment of health.

Additionally, a new sub-discipline of the gerontology was proposed – termed “gerontometry” – defined as a composition of

quantitative methods useful with respect to specific needs and features of the gerontology.

In order to accomplish the main goal, some statistical methods were employed based on the theory of intuitionistic fuzzy sets. Grounds for the research consisted of the personal questionnaires' data gathered among 95 seniors – visitors of the Municipal Center of Social Support in Legnica. Results presented here refer to the male seniors only.

In the analysis some clusters of older adults were separated. These clusters consisted of seniors possibly homogeneous with respect to their systems of preferences. Next, some aspects of the health self-assessment were found, which have polarized well the obtained clusters.

Wprowadzenie

Wielu specjalistów z różnych dyscyplin zajmuje się obecnie badaniami jakości życia. Podejmowane są liczne próby definiowania tego pojęcia, identyfikowania czynników warunkujących jakość życia (osobowościowych, zdrowotnych, kulturowych, społecznych, środowiskowych, ekonomicznych, historycznych itp.), określania adekwatnych kryteriów lub też obiektywnych sposobów jej pomiaru. Pojęcie to jest z pewnością kategorią złożoną i wielowymiarową.

Nie ulega jednak wątpliwości, że dla każdego z nas szczególnie ważny jest przede wszystkim subiektywny odbiór jakości życia, związany z indywidualną samooceną własnej sytuacji życiowej. Spostrzeżenie to odnosi się również, a być może szczególnie, do osób w tzw. starszym wieku¹. Wydaje się, że osoby takie często odczuwają brak sensu życia, obwiniając za ten stan rzeczy własną starość i ograniczenia bądź choroby jej towarzyszące. W konsekwencji przekłada się to także na negatywną samoocenę jakości życia w wieku starszym, który to obraz utrwała się także w świadomości społecznej.

Z rozważań tych nasuwa się przypuszczenie, że system preferencji wartości i wynikająca z niego postawa osobowościowa względnie adekwatnie opisują subiektywne odczucia seniorów dotyczące wybranych aspektów jakości życia. Niniejsze opracowanie ma na celu sprawdzenie, na ile wyniki badań empirycznych, poparte statystyczną analizą ilościową, mogą potwierdzać postawione przypuszczenie.

Praca składa się z następujących części. W poniższym paragrafie scharakteryzowany został w skrócie materiał badawczy oraz wyszczególnione główne etapy przeprowadzonych analiz. Kolejna sekcja zawiera propozycję i uzasadnienie wyodrębnienia „gerontometrii”, jako subdyscypliny w ramach gerontologii, w obszarze której proponujemy umieścić prezentowaną w tej pracy metodologię. Dalsze części pracy zawierają: prezentację

¹ Osobę w wieku starszym zwykło się określać mianem seniora, przy czym granica, od której zaczyna się „wiek starszy” nie jest ustalona jednoznacznie. Zwykle przyjmuje się tu pewien wiek umowny, określony np. przez kryterium ekonomiczne (wiek przejścia na emeryturę), biologiczne (obniżenie sprawności fizycznej, pojawienie się choroby), kulturowe lub społeczne (bycie babcią, dziadkiem). W niniejszym opracowaniu do grupy seniorów zaliczać będziemy osoby w wieku 60 i więcej lat (60+). Kategoria ta obejmuje zatem wiele generacji osób, znacznie zróżnicowanych pod względem różnych uwarunkowań, także kulturowych i historycznych.

zbioru uniwersaliów, wyjaśnienie przyczyn zastosowania niestandardowego podejścia analitycznego, omówienie podstaw teoretycznych zastosowanej metodologii, a także główne rezultaty analiz². Ostatni paragraf poświęcony został dyskusji na temat perspektyw dalszego rozwoju gerontometrii, jako metodologicznie nowej subdyscypliny gerontologii.

Materiał badawczy i etapy analizy

Punktem wyjścia przeprowadzonej analizy ilościowej będą dane empiryczne uzyskane na podstawie wywiadów kwestionariuszowych przeprowadzonych wśród 95 seniorów – podopiecznych MOPS w Legnicy, tj. osób będących w wieku co najmniej 60 lat.

Zadaniem każdej z badanych osób było uporządkowanie pewnego zestawu uniwersaliów, a także ustosunkowanie się do szeregu zagadnień odnoszących się możliwie wszechstronnie do następujących aspektów ich życia:

- kontakty z rodziną i innymi ludźmi,
- udział w organizacjach społecznych,
- stopień zainteresowania bliższym i dalszym otoczeniem,
- forma spędzania czasu wolnego,
- powód wycofania z życia zawodowego,
- poczucie bezpieczeństwa,
- poczucie samotności, osamotnienia,
- stopień zadowolenia z obecnego życia,
- stopień zadowolenia z dotychczasowych dokonań,
- samoocena stanu zdrowia,
- korzystanie z zabiegów rehabilitacyjnych,
- zdania opisujące starość,
- czynności życia codziennego stwarzające kłopoty,
- znaczenie religii.

Analiza materiału empirycznego przeprowadzona została w następujących dwóch, głównych etapach:

1. Segmentacja seniorów przy pomocy metod analizy skupień dla intuicjonistycznych zbiorów rozmytych, w oparciu o wyniki indywidualnych porządkowań zbioru uniwersaliów oraz ich charakterystyka;
2. Wskazanie statystycznie istotnych zależności między przynależnością do skupienia a ocenami dotyczącymi wybranych aspektów jakości życia³.

Autorzy mają świadomość, że ze względu na zakres podmiotowy badań, skoncentrowany wyłącznie na podopiecznych jednej z placówek MOPS, uzyskane wnioski odnieść można wyłącznie do tej grupy seniorów.

² Ze względu na ograniczone ramy tej pracy przedstawiliśmy jedynie wybrane wyniki analizy ilościowej.

³ Ze względu na obszerność materiału uwzględniony został w tym opracowaniu jedynie aspekt samooceny stanu zdrowia.

Zakres badań oraz wykorzystane w badaniu narzędzia i metody statystyczne skłoniły nas do zaproponowania terminu „gerontometria” jako subdyscypliny gerontologii, w obszarze której umieścić można także niniejsze badanie. Definicja proponowanego terminu przedstawiona została w następnej sekcji.

„Gerontometria” jako nowa subdyscyplina gerontologii

Termin **GERONTOMETRIA** traktować można przez analogię z innymi dziedzinami wiedzy, zawierającymi końcówkę: –metria, jak: ekonometria, demometria, biometria, psychometria itp., które w różnych pozycjach literaturowych zdefiniowane zostały następująco:

EKONOMETRIA – *nauka o metodach badania ilościowych prawidłowościach występujących w zjawiskach ekonomicznych za pomocą odpowiednio wyspecjalizowanego aparatu matematyczno-statystycznego* (Pawłowski Z., 1981).

DEMOMETRIA – *nauka o metodach pomiaru i predykcji procesów demograficznych za pomocą wyspecjalizowanego aparatu matematyczno-statystycznego* (Holzer J., 2003).

BIOMETRIA – *nauka zajmująca się ilościowym badaniem zmienności populacji organizmów za pomocą metod i twierdzeń statystyki matematycznej* (Encyklopedia PWN).

PSYCHOMETRIA – *dział psychologii, zajmujący się teorią i praktyką stosowania testów psychologicznych, który opiera się na zdobyczach statystyki i matematyki. Psychometria wykształca procedury badania testowego w psychologii poprzez obiektywizację, pomiar rzetelności i trafności, standaryzację, normalizację i ewentualną właściwą adaptację narzędzi badawczych, jakimi są kwestionariusze osobowości, testy uzdolnień i inteligencji, ankiety oraz skale* (Hornowska E., 2001).

Przez analogię, gerontometrię określamy jako subdyscyplinę gerontologii, spełniającą rolę podobną, jak powyżej zacytowane, szczególnie bliską określeniu psychometrii. Otrzymujemy zatem robocze określenie tej subdyscypliny:

GERONTOMETRIA – *nauka o metodach pomiaru i analizy prawidłowości związanych ze starością i procesami starzenia, wykorzystująca aparat matematyczno-statystyczny oraz metody stosowane w psychometrii*.

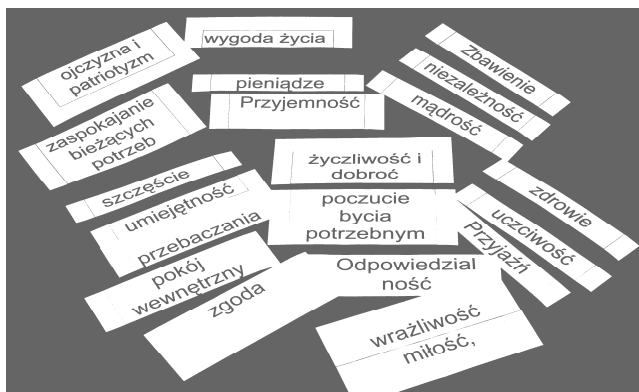
„Uniwersalia w międzykulturowym porównaniu” jako punkt wyjścia do podjęcia własnych badań

W latach 2003-2004 realizowany był polsko-niemiecki projekt *Uniwersalia kulturowe w międzykulturowym porównaniu*. Wyniki badań przedstawione zostały w książce pod tym samym tytułem (Dubas i in. 2008). Szczególną uwagę zwróciliśmy na pracę *Uniwersalia kulturowe w ujęciu seniorów* (Dubas 2008a).

Pośród 51 uniwersaliów, rozważanych w cytowanych publikacjach, wybraliśmy 19 kategorii. Uzasadnienie i kryteria wyboru zostało przedstawione w referacie W. Bojar prezentowanym w roku 2010 na konferencji „Starość w przestrzeni badawczej andragogi-

ki”, organizowanej z cyklu Zakopiańskie Konferencje Gerontologiczne. Wybrane przez nas uniwersalia prezentuje ryc. 1.

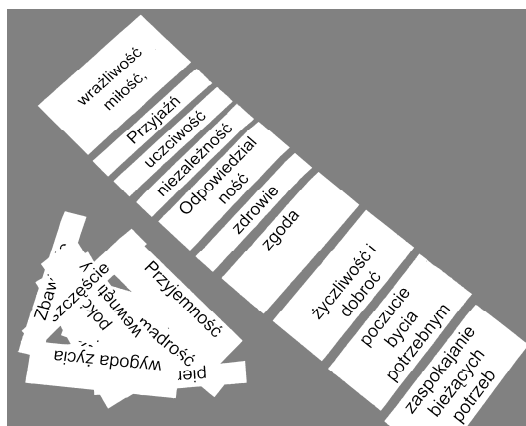
Zadaniem seniorów było uporządkowanie poszczególnych wartości od najbardziej do najmniej ważnej.



Ryc. 1. Zestaw uniwersaliów uwzględnionych w badaniu

Źródło: Opracowanie własne.

Wyniki porządkowania, uzyskane w odniesieniu do 95 podopiecznych MOPS, były zróżnicowane, nie tylko pod względem preferencji, ale również pod względem stopnia kompletności dokonanych uporządkowań. Do mniejszości bowiem należały przypadki, w których uporządkowanie objęło wszystkie proponowane wartości. Takich kompletnych uporządkowań dokonało jedynie 10 kobiet i 10 mężczyzn. Pozostali mieli trudności z dokonaniem pełnego porządkowania, szczególnie w odniesieniu do niektórych wartości, co wynikać mogło zarówno z faktu, że ich liczba była stosunkowo duża, jak również z faktu, że część z prezentowanych pojęć była niezrozumiała lub wywoływała reakcje niechęci. Ryc. 2 ilustruje przykład częściowego uporządkowania uniwersaliów.



Ryc. 2. Przykład częściowego uporządkowania wartości

Źródło: Opracowanie własne.

Dla potrzeb analizy ilościowej, poszczególnym wartościom uszeregowanym przez seniorów nadano kolejne rangi, tj. przyporządkowano im kolejne liczby naturalne, zaczynając od wartości umieszczonej na początku listy. Efekt uszeregowania wartości wg rang dla dwóch wybranych seniorów *A* i *B* prezentuje tablica 1. Pola niewypełnione w wierszach tablicy odnoszą się do tych uniwersaliów, których badani respondenci nie uwzględnili w indywidualnym uporządkowaniu.

Tablica 1. Rangi przyporządkowane do uniwersaliów uszeregowanych przez dwóch seniorów *A* i *B*

Etykieta seniora	Mądrość	Miłość, wrażliwość	Niezależność	Odpowiedzialność	Ojczyzna, patriotyzm	Pieniądze	Poczucie bycia potrzebnym	Pokój wewnętrzny	Przyjaźń	Przyjemność	Szczęście	Uczciwość	Umiejętność przebaczenia	Wygoda życia	Zaspokajanie elementarnych potrzeb	Zbawienie	Zdrowie	Zgoda	Życzliwość i dobroć
A	1		7		2						10	3	5	8	11		9	6	4
B	13		3		6		10	5	9			11	1		2	7	8	4	12

Źródło: Opracowanie własne.

Pomijając w tej chwili aspekt przyczyn braku kompletnych uporządkowań, który, jak się wydaje, ma również istotną wartość poznawczą, przyjęliśmy w niniejszym badaniu, że zjawisko to jest wyrazem niepewności (nieokreśloności) w sensie identyfikowania lub nieidentyfikowania się z konkretną wartością. W takim ujęciu, częściowe uszeregowanie zbioru uniwersaliów traktowane winno być nie tyle w kategoriach niepożądanych braków danych, ale raczej w kategoriach nośników dodatkowych informacji o respondencie. Analiza statystyczna tak rozumianych danych wymaga jednak odwołania się do technik niestandardowych. W tym przypadku wykorzystane zostały metody z zakresu teorii intuicjonistycznych zbiorów rozmytych.

Podstawy teorii intuicjonistycznych zbiorów rozmytych

Podstawy teorii zbiorów rozmytych stworzył Lotfi Zadeh (1965). Zbiór rozmyty (*Fuzzy Set* – FS) jest uogólnieniem klasycznego pojęcia, dopuszczającym częściową przynależność elementów do zbioru. Miarą tej przynależności jest tzw. funkcja charakterystyczna, oznaczana zwykle przez μ , przyjmująca wartości z przedziału $[0,1]$. Wartość 0 odpowiada nienależeniu, a 1 – „pełnej” przynależności danego elementu do zbioru rozmytego.

Zbiory rozmyte opisują najczęściej pojęcia lingwistyczne używane w życiu codziennym do oceny obserwowanych jednostek (obiektów) pod kątem określonego ich atrybutu, np. osoba wysoka, niska itp.

Formalnie zbiór rozmyty definiuje się następująco:

Zbiorem rozmytym A pewnej niepustej przestrzeni $\mathcal{X}$ nazywamy zbiór uporządkowanych par: $A = \{ \langle x, \mu_A(x) \rangle, x \in \mathcal{X} \}$,

gdzie $\mu_A(x)$ jest funkcją przypisującą każdemu elementowi x liczbę z przedziału $[0,1]$, określająca stopień przynależności do zbioru A .

Przykład 1

Zbiór rozmyty A określimy jako „zbiór liczb naturalnych bliskich 7”. Zbiór ten możemy zdefiniować następująco:

$$A = \{ \langle 4; 0,2 \rangle \langle 5; 0,5 \rangle \langle 6; 0,8 \rangle \langle 7; 1 \rangle \langle 8; 0,8 \rangle \langle 9; 0,5 \rangle \langle 10; 0,2 \rangle \}$$

Pierwszy element w zapisie $\langle x, \mu_A(x) \rangle$ reprezentuje liczby naturalne, począwszy od liczby 4, a skończywszy na liczbie 10. Drugi element, tj. $\mu_A(x)$, reprezentuje wartości funkcji przynależności, wyrażone w ustalonych liczbach z przedziału $[0,1]$ i określające stopień „podobieństwa” liczb 4,5,6,7,8,9,10 do liczby 7.

Na bazie koncepcji zbiorów rozmytych powstała idea intuicjonistycznych zbiorów rozmytych, sformułowana w 1986 roku przez Krassimira Atanassova (1986).

Zauważymy, że z definicji zbioru rozmytego wg Zadeha wynika, że różnica $v_A(x) = 1 - \mu_A(x)$ określa stopień nieprzynależności elementu x do zbioru A . Atanassov spostrzegł, że podejście to zakłada równocześnie, iż przynależność i nieprzynależność do zbioru rozmytego A wyczerpuje wszystkie możliwości, ponieważ $\mu_A(x) + v_A(x) = 1$. W życiu codziennym, obserwując konkretne zjawiska, często zauważamy jednak pewien stopień niepewności przy dokonywaniu ich oceny. Spostrzeżenie to zainspirowało Atanassova do sformułowania definicji intuicjonistycznego zbioru rozmytego (*Intuitionistic Fuzzy Set* – IFS), w której obok funkcji przynależności $\mu_A(x)$ oraz funkcji nieprzynależności $v_A(x)$ występuje także funkcja $\pi_A(x)$ wyrażająca stopień nieokreśloności elementu x . W ujęciu Atanassova funkcje $\mu_A(x)$ oraz $v_A(x)$ spełniają nierówność $\mu_A(x) + v_A(x) \leq 1$ (zamiast równości), przez co $\pi_A(x) = 1 - (\mu_A(x) + v_A(x))$.

Intuicjonistycznym zbiorem rozmytym A nazywamy zbiór uporządkowanych trójek postaci:

$$A = \{ \langle x, \mu_A(x), v_A(x) \rangle, x \in \mathcal{X} \},$$

gdzie $\mu_A(x)$ oraz $v_A(x)$ są funkcjami przyjmującymi wartości z przedziału $[0,1]$, takimi że $\mu_A(x) + v_A(x) \leq 1$. Dla każdego elementu x funkcje $\mu_A(x)$, $v_A(x)$ określają odpowiednio stopień przynależności i nieprzynależności x do A , natomiast $\pi_A(x) = 1 - (\mu_A(x) + v_A(x))$ wyraża stopień nieokreśloności elementu x w sensie jego przynależności lub nieprzynależności do A . Funkcja $\pi_A(x)$ nosi nazwę intuicjonistycznego indeksu zbioru rozmytego A lub współczynnika niepewności.

Intuicjonistyczne zbiory rozmyte jako reprezentacja systemu wartości seniorów

Oznaczmy przez $\mathcal{X} = \{x_1, x_2, \dots, x_n\}$ zbiór n uniwersaliów, natomiast przez $\mathcal{Y}_i \subseteq \mathcal{X}$ podzbiór uniwersaliów, który był przedmiotem porządkowań dokonanych przez i -tego seniora.

Podstawowym problemem przy przekształcaniu wyników uporządkowania uniwersaliów uzyskanych dla i -tego seniora na intuicjonistyczny zbiór rozmyty jest wyznaczenie wartości funkcji przynależności i nieprzynależności dla tego zbioru. Grzegorzewski zaproponował pewną metodę efektywnego wyznaczania wartości obu funkcji wyłącznie na podstawie wyników częściowego uporządkowania elementów zbioru $\mathcal{X}$ (Grzegorzewski 2006).

Korzystając z propozycji Grzegorzewskiego, system preferencji i -tego seniora utożsamiać będziemy z intuicjonistycznym zbiorem rozmytym A_i postaci:

$$A_i = \left\{ \langle x_j, \mu_{A_i}(x_j), \nu_{A_i}(x_j) \rangle, \quad x_j \in \mathcal{X} \right\}$$

gdzie:

$\mu_{A_i}(x_j)$ – funkcja przynależności wartości x_j do zbioru A_i ,

$\nu_{A_i}(x_j)$ – funkcja nieprzynależności wartości x_j do zbioru A_i .

Niech $w_{A_i}(x_j)$ będzie liczbą uniwersaliów w zbiorze $\mathcal{Y}_i \subseteq \mathcal{X}$ mniej preferowanych przez i -tego seniora niż x_j (tj. uszeregowanych w dalszej kolejności niż x_j), natomiast $b_{A_i}(x_j)$ – liczbą uniwersaliów bardziej preferowanych niż x_j , przy czym zakładamy, że $x_j \in \mathcal{Y}_i$.

Funkcję $\mu_{A_i}(x_j)$ oraz $\nu_{A_i}(x_j)$ zdefiniujemy odpowiednio wzorami:

$$\mu_{A_i}(x_j) = \frac{w_{A_i}(x_j)}{n-1}, \quad \nu_{A_i}(x_j) = \frac{b_{A_i}(x_j)}{n-1} \quad \text{dla } x_j \in \mathcal{Y}_i$$

$$\mu_{A_i}(x_j) = \nu_{A_i}(x_j) = 0 \quad \text{dla } x_j \notin \mathcal{Y}_i.$$

Z podanych formuł wynika, że $\mu_{A_i}(x_j)$ oraz $\nu_{A_i}(x_j)$ reprezentują udziały uniwersaliów odpowiednio mniej lub bardziej preferowanych niż x_j , obliczone w stosunku do łącznej liczby elementów zbioru $\mathcal{X}$ (z pominięciem kategorii x_j).

Przykład 2

Rozważmy wyniki częściowego uporządkowania 19 uniwersaliów dokonane przez przykładowych seniorów A i B (por. dane z tablicy 1).

Charakterystyki liczbowe intuicjonistycznego zbioru rozmytego dla seniora A , który uporządkował wartości tak, jak pokazuje kolumna 3 tablicy 2, zawarte są w kolumnach 6-8 tej tablicy. Podobny układ danych zawiera tablica 3 odnosząca się do wyników uporządkowań seniora B .

Tabela 2. Charakterystyki liczbowe intuicjonistycznego zbioru rozmytego dla seniora *A*

<i>j</i>	Wartości x_j	Rangi	$w_A(x_j)$	$b_A(x_j)$	$\mu_A(x_j)$	$\nu_A(x_j)$	$\pi_A(x_j)$
1	Mądrość	1	10	0	0,556	0,000	0,444
2	Miłość, wrażliwość				0,000	0,000	1,000
3	Niezależność	7	4	6	0,222	0,333	0,444
4	Odpowiedzialność				0,000	0,000	1,000
5	Ojczyzna, patriotyzm	2	9	1	0,500	0,056	0,444
6	Pieniądze				0,000	0,000	1,000
7	Poczucie bycia potrzebnym				0,000	0,000	1,000
8	Pokój wewnętrzny				0,000	0,000	1,000
9	Przyjaźń				0,000	0,000	1,000
10	Przyjemność				0,000	0,000	1,000
11	Szczęście	10	1	9	0,056	0,500	0,444
12	Uczciwość	3	8	2	0,444	0,111	0,444
13	Umiejętność przebaczenia	5	6	4	0,333	0,222	0,444
14	Wygoda życia	8	3	7	0,167	0,389	0,444
15	Zaspokajanie elementarnych potrzeb	11	0	10	0,000	0,556	0,444
16	Zbawienie				0,000	0,000	1,000
17	Zdrowie	9	2	8	0,111	0,444	0,444
18	Zgoda	6	5	5	0,278	0,278	0,444
19	Życzliwość i dobroć	4	7	3	0,389	0,167	0,444

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 3. Charakterystyki liczbowe intuicjonistycznego zbioru rozmytego dla seniora *B*

<i>j</i>	Wartości x_j	Rangi	$w_B(x_j)$	$b_B(x_j)$	$\mu_B(x_j)$	$\nu_B(x_j)$	$\pi_B(x_j)$
1	Mądrość	13	0	12	0,000	0,667	0,333
2	Miłość, wrażliwość				0,000	0,000	1,000
3	Niezależność	3	10	2	0,556	0,111	0,333
4	Odpowiedzialność				0,000	0,000	1,000
5	Ojczyzna, patriotyzm	6	7	5	0,389	0,278	0,333
6	Pieniądze				0,000	0,000	1,000
7	Poczucie bycia potrzebnym	10	3	9	0,167	0,500	0,333
8	Pokój wewnętrzny	5	8	4	0,444	0,222	0,333
9	Przyjaźń	9	4	8	0,222	0,444	0,333
10	Przyjemność				0,000	0,000	1,000
11	Szczęście				0,000	0,000	1,000
12	Uczciwość	11	2	10	0,111	0,556	0,333
13	Umiejętność przebaczenia	1	12	0	0,667	0,000	0,333
14	Wygoda życia				0,000	0,000	1,000
15	Zaspokajanie elementarnych potrzeb	2	11	1	0,611	0,056	0,333

16	Zbawienie	7	6	6	0,333	0,333	0,333
17	Zdrowie	8	5	7	0,278	0,389	0,333
18	Zgoda	4	9	3	0,500	0,167	0,333
19	Życzliwość i dobroć	12	1	11	0,056	0,611	0,333

Źródło: Opracowanie własne.

Ocena liczbowa stopnia podobieństwa pomiędzy indywidualnymi systemami wartości na podstawie współczynników korelacji rozmytej

Dysponując formalną reprezentacją systemu wartości dla każdego seniora, wyrażoną za pomocą intuicjonistycznych zbiorów rozmytych, można przejść do oceny stopnia ich podobieństwa z wykorzystaniem tzw. współczynników korelacji rozmytej.

W literaturze zaproponowano szereg metod oceny liczbowej korelacji rozmytej⁴, spośród których na uwagę zasługuje współczynnik zaproponowany w publikacji Xu *et al.* (2008). Formuła definiująca wspomniany współczynnik jest następująca:

$$\rho_{AB} = \frac{\sum_{j=1}^n (\mu_A(x_j) \cdot \mu_B(x_j) + \nu_A(x_j) \cdot \nu_B(x_j) + \pi_A(x_j) \cdot \pi_B(x_j))}{\max \left\{ \sum_{j=1}^n (\mu_A^2(x_j) + \nu_A^2(x_j) + \pi_A^2(x_j)); \sum_{j=1}^n (\mu_B^2(x_j) + \nu_B^2(x_j) + \pi_B^2(x_j)) \right\}}.$$

Przykład 3

Stopień zgodności (niekompletnych) systemów wartości reprezentowanych przez dwóch seniorów *A* i *B* ocenimy za pomocą współczynnika korelacji rozmytej ρ_{AB} , korzystając z danych w tablicach 2 i 3. Wyniki pośrednie obliczeń zawiera tablica 4.

⁴ Propozycje współczynników korelacji rozmytej znaleźć można w pracach m.in.: Hong D.H., Hwang S.Y., 1995, Hung W.I., 2001, Hung W.I., Wu J.W., 2002, Li D., Cheng C., 2002, Liang Z., Shi P., 2003, Mitchell H.B., 2004, Szmidt E., Kacprzyk J., 2000.

Tablica 4. Wyniki cząstkowe obliczeń współczynnika korelacji ρ_{AB}

j	$\mu_A(x_j)\mu_B(x_j)$	$\nu_A(x_j)\nu_B(x_j)$	$\pi_A(x_j)\pi_B(x_j)$	$\mu_A^2(x_j)$	$\nu_A^2(x_j)$	$\pi_A^2(x_j)$	$\mu_B^2(x_j)$	$\nu_B^2(x_j)$	$\pi_B^2(x_j)$
1	0,000	0,000	0,148	0,309	0,000	0,198	0,000	0,444	0,111
2	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000
3	0,123	0,037	0,148	0,049	0,111	0,198	0,309	0,012	0,111
4	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000
5	0,194	0,015	0,148	0,250	0,003	0,198	0,151	0,077	0,111
6	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000
7	0,000	0,000	0,333	0,000	0,000	1,000	0,028	0,250	0,111
8	0,000	0,000	0,333	0,000	0,000	1,000	0,198	0,049	0,111
9	0,000	0,000	0,333	0,000	0,000	1,000	0,049	0,198	0,111
10	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,000
11	0,000	0,000	0,444	0,003	0,250	0,198	0,000	0,000	1,000
12	0,049	0,062	0,148	0,198	0,012	0,198	0,012	0,309	0,111
13	0,222	0,000	0,148	0,111	0,049	0,198	0,444	0,000	0,111
14	0,000	0,000	0,444	0,028	0,151	0,198	0,000	0,000	1,000
15	0,000	0,031	0,148	0,000	0,309	0,198	0,373	0,003	0,111
16	0,000	0,000	0,333	0,000	0,000	1,000	0,111	0,111	0,111
17	0,031	0,173	0,148	0,012	0,198	0,198	0,077	0,151	0,111
18	0,139	0,046	0,148	0,077	0,077	0,198	0,250	0,028	0,111
19	0,022	0,102	0,148	0,151	0,028	0,198	0,003	0,373	0,111
Σ	0,780	0,466	7,552	1,188	1,188	10,178	2,005	2,005	7,443

Źródło: Opracowanie własne.

Wartość współczynnika korelacji ρ_{AB} w rozważanym przykładzie wynosi:

$$\rho_{AB} = \frac{0,780 + 0,466 + 7,552}{\max\{1,188 + 1,188 + 10,178; 2,005 + 2,005 + 7,443\}} = \frac{8,798}{\max\{12,554; 11,453\}} \approx 0,701.$$

Wykonując podobne obliczenia w odniesieniu do par wszystkich badanych seniorów, otrzymamy obszerną macierz współczynników korelacji rozmytych. Tablica 5 prezentuje fragment tej macierzy.

Tablica 5. Fragment macierzy współczynników korelacji

Etykiety seniorów	A_1	A_2	A_3	A_4	A_5	A_6	A_7	A_8
A_1	1,000	0,156	0,146	0,843	0,812	0,565	0,116	0,680
A_2	0,156	1,000	0,840	0,230	0,224	0,438	0,720	0,423
A_3	0,146	0,840	1,000	0,216	0,221	0,435	0,664	0,368
A_4	0,843	0,230	0,216	1,000	0,834	0,569	0,137	0,753
A_5	0,812	0,224	0,221	0,834	1,000	0,511	0,164	0,675
A_6	0,565	0,438	0,435	0,569	0,511	1,000	0,456	0,568
A_7	0,116	0,720	0,664	0,137	0,164	0,456	1,000	0,361
A_8	0,680	0,423	0,368	0,753	0,675	0,568	0,361	1,000

Źródło: Opracowanie własne.

Segmentacja zbioru seniorów na podstawie granicznej macierzy asocjacji

Procedura segmentacji seniorów (tj. wyodrębniania skupień) na podstawie macierzy współczynników korelacji rozmytej odwołuje się do kilku twierdzeń sformułowanych w odniesieniu do tzw. macierzy asocjacji. W pierwszej kolejności zdefiniujemy, co należy rozumieć pod pojęciem macierzy asocjacji (Xu i in. 2008).

Macierz kwadratową $\mathbf{A}$ nazywamy macierzą asocjacji, jeśli jej elementy a_{ij} spełniają następujące warunki:

- $0 \leq a_{ij} \leq 1$,
- $a_{ij} = 1$ wtedy i tylko wtedy, gdy $i = j$,
- $a_{ij} = a_{ji}$.

Podane warunki spełnia także macierz współczynników korelacji rozmytych, a więc macierz taka jest macierzą asocjacji.

Macierz asocjacji stanowi klucz do wyodrębnienia skupień obiektów. Korzysta się tu z twierdzenia dotyczącego złożenia macierzy $\mathbf{A}^2 = \mathbf{A} \circ \mathbf{A}$, gdzie $\mathbf{A}$ jest dowolną macierzą asocjacji o wymiarach $N \times N$. Niech elementy a_{ij}^2 macierzy $\mathbf{A}^2$ będą zdefiniowane następująco:

$$a_{ij}^2 = \max_k \{ \min(a_{ik}, a_{kj}) \}, i, j = 1, 2, \dots, N.$$

Tak określona macierz $\mathbf{A}^2$ jest macierzą asocjacji.

Co więcej, złożenie $\mathbf{A}^k \circ \mathbf{A}^k$ uzyskane na podstawie macierzy asocjacji $\mathbf{A}^k$, daje także macierz asocjacji. Ponadto, dla ciągu złożań $\mathbf{A} \rightarrow \mathbf{A}^2 \rightarrow \mathbf{A}^4 \rightarrow \dots \rightarrow \mathbf{A}^{2^s} \rightarrow \dots$ istnieje takie $k = 2^s$, dla którego $\mathbf{A}^{2^s} = \mathbf{A}^{2^{(s+1)}}$, co oznacza, że od pewnego momentu kolejne złożenia macierzy nie zmieniają wartości jej elementów. Macierz taką nazwiemy *graniczną macierzą asocjacji* i oznaczymy symbolem $\tilde{\mathbf{A}}$, natomiast jej elementy symbolem $\tilde{a}_{ij}$.

Procedura wyodrębniania skupień obiektów odwołuje się do granicznej macierzy asocjacji $\tilde{\mathbf{A}}$ i polega na wyznaczeniu tzw. macierzy incydencji $\tilde{\mathbf{C}}_\lambda$ korespondującej z $\tilde{\mathbf{A}}$. Elementy c_{ij} macierzy $\tilde{\mathbf{C}}_\lambda$ przyjmują wartości 0 lub 1 i są określane wg następującej zasady:

$$c_{ij} = \begin{cases} 1, & \text{dla } \tilde{a}_{ij} > \lambda, \\ 0, & \text{dla } \tilde{a}_{ij} \leq \lambda, \end{cases}$$

gdzie $\lambda \in (0,1)$ jest założonym z góry punktem odcięcia⁵.

Etykiety identycznych wierszy (lub kolumn) macierzy $\tilde{\mathbf{C}}_\lambda$ wskazują, które obiekty (jednostki badania) należy zaliczyć do wspólnego skupienia.

Przykład 4

Dla ilustracji, potraktujmy dane z tablicy 5 jako kompletną macierz asocjacji o wymiarach 8×8 . Stosując kilkakrotnie opisaną procedurę złożenia macierzy, otrzymamy w rezultacie graniczną macierz asocjacji, przedstawioną w tablicy 6.

⁵Optymalny punkt odcięcia λ wyznacza się zwykle eksperymentalnie.

Tablica 6. Graniczna macierz asocjacji otrzymaną na podstawie danych tablicy 5

Etykiety seniorów	A_1	A_2	A_3	A_4	A_5	A_6	A_7	A_8
A_1	1,000	0,456	0,456	0,843	0,834	0,569	0,456	0,753
A_2	0,456	1,000	0,840	0,456	0,456	0,456	0,720	0,456
A_3	0,456	0,840	1,000	0,456	0,456	0,456	0,720	0,456
A_4	0,843	0,456	0,456	1,000	0,834	0,569	0,456	0,753
A_5	0,834	0,456	0,456	0,834	1,000	0,569	0,456	0,753
A_6	0,569	0,456	0,456	0,569	0,569	1,000	0,456	0,569
A_7	0,456	0,720	0,720	0,456	0,456	0,456	1,000	0,456
A_8	0,753	0,456	0,456	0,753	0,753	0,569	0,456	1,000

Źródło: Opracowanie własne.

W celu jej przekształcenia na macierz incydencji przyjmijmy za punkt odcięcia λ umowną wartość 0,5. Uzyskaną macierz incydencji prezentuje tablica 7.

Tablica 7. Macierz incydencji wyznaczona na podstawie danych tablicy 6

Etykiety seniorów	A_1	A_2	A_3	A_4	A_5	A_6	A_7	A_8
A_1	1	0	0	1	1	1	0	1
A_2	0	1	1	0	0	0	1	0
A_3	0	1	1	0	0	0	1	0
A_4	1	0	0	1	1	1	0	1
A_5	1	0	0	1	1	1	0	1
A_6	1	0	0	1	1	1	0	1
A_7	0	1	1	0	0	0	1	0
A_8	1	0	0	1	1	1	0	1

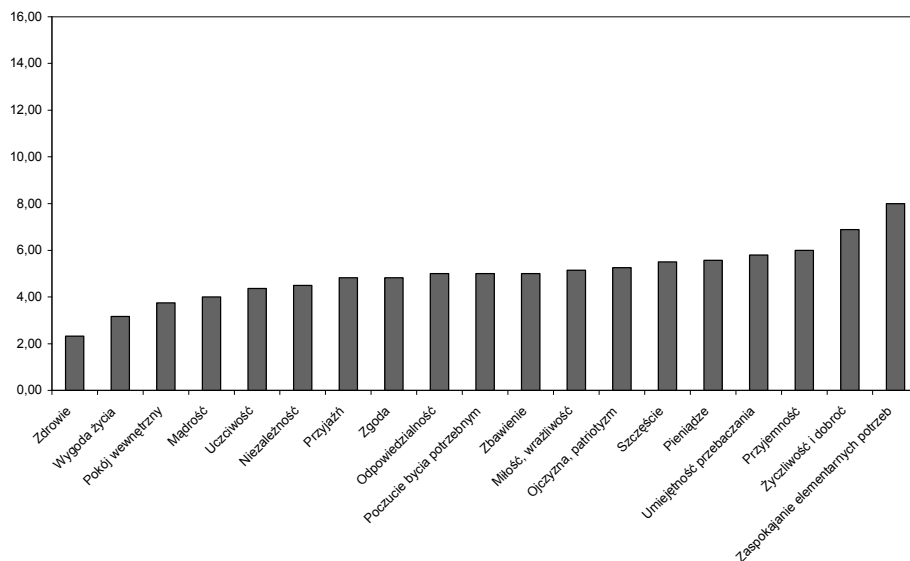
Źródło: Opracowanie własne.

Zauważymy, że 5 spośród 8 wierszy (względnie kolumn) macierzy incydencji ma identyczne składowe, wskazując w ten sposób na jedno z dwóch wyodrębniających się w tym przypadku skupień. Do tego skupienia zaklasyfikować należy zatem pięć osób identyfikowanych za pomocą etykiet A_1, A_4, A_5, A_6, A_8 . Do drugiego skupienia należą pozostałe 3 osoby.

Charakterystyka wyników segmentacji seniorów

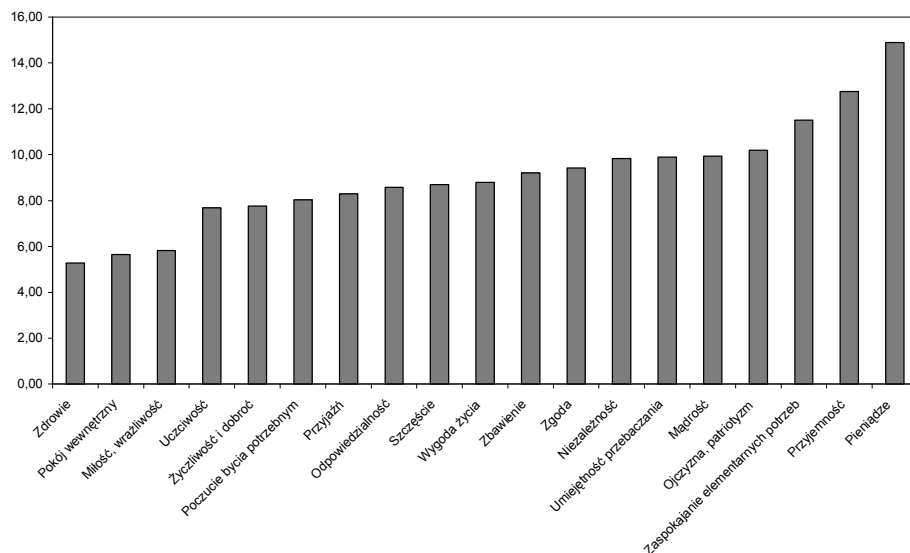
Segmentację pełnego zbioru seniorów, za pomocą przedstawionej wyżej metody, przeprowadzono osobno w grupie kobiet i mężczyzn. Ze względu na obszerność materiału wynikowego, zaprezentowane tu zostaną wyniki segmentacji mężczyzn.

W zbiorze 44 mężczyzn udało się wyodrębnić dwa skupienia o liczebnościach 17 (skupienie I) oraz 27 (skupienie II). Średnie dla rang w zbiorze 19 uniwersaliów w podziale na dwa wydzielone skupienia prezentują ryc. 3 i 4.



Ryc. 3. Średnie rangi dla skupienia I (mężczyźni)

Źródło: Opracowanie własne.



Ryc. 4. Średnie rangi dla skupienia II (mężczyźni)

Źródło: Opracowanie własne.

Zauważymy, że średnie rangi w skupieniu I są wyraźnie mniejsze niż w skupieniu II (ryc. 3 i 4), co jest konsekwencją faktu, że seniorzy zaklasyfikowani do skupienia I mieli zdecydowanie większe trudności z uporządkowaniem zbioru uniwersaliów niż osoby ze skupienia II. Dane dotyczące pierwszej grupy badanych mężczyzn są pod tym względem znacznie bardziej „dziurawe”.

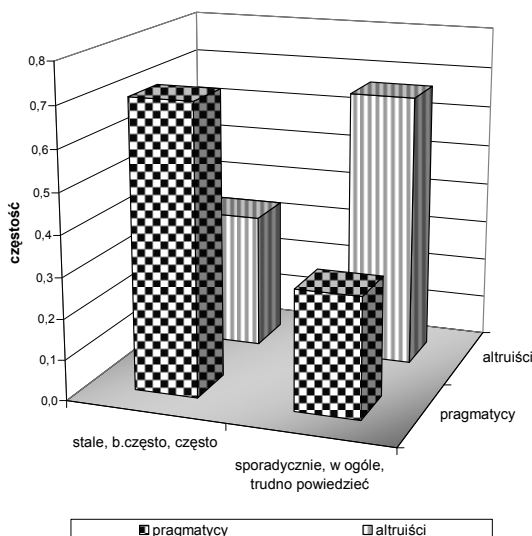
Obserwując średnie rangi oraz ich uporządkowania, można dostrzec, że seniorzy przyporządkowani do skupienia II (nazwanego roboczo – „altruści”) w większym stopniu doceniali takie wartości, jak: życzliwość i dobroć, poczucie bycia potrzebnym, miłość i wrażliwość, a także szczęście, natomiast w mniejszym stopniu – wygodę życia, mądrość, niezależność, zgodę oraz pieniądze, które to wartości były z kolei wyżej cenione przez przedstawicieli skupienia I (o roboczej nazwie – „pragmatycy”).

Samoocena stanu zdrowia a orientacja aksjologiczna seniorów

Poszukiwanie istotnych różnic pomiędzy skupieniami „altruistów” i „pragmatyków” w zakresie dokonywanych przez nich ocen jakości życia oparte została na statystyce tzw. dokładnego testu Fishera. Poniżej zaprezentowane zostaną wyniki uzyskane w odniesieniu do wybranego aspektu jakości życia seniorów (tu mężczyzn), tj. samooceny stanu zdrowia, która polegała na wskazaniu przez respondenta częstości występowania określonych stanów chorobowych lub dolegliwości.

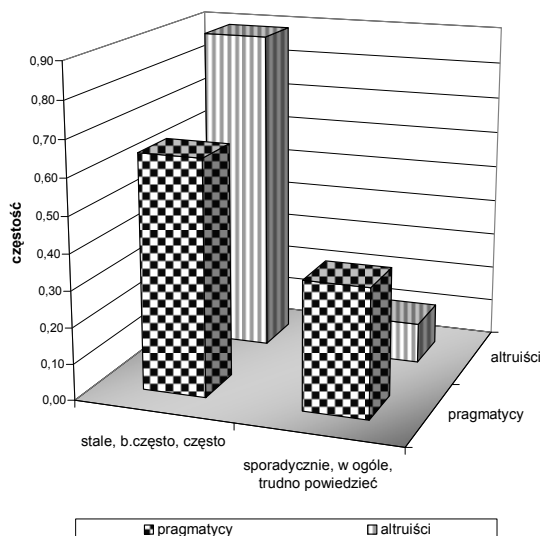
Ze względu na wymogi formalne testu Fishera, odpowiedzi typu: „stale”, „bardzo często”, „często” zostały połączone w jedną, wspólną kategorię. Podobnie połączone zostały odpowiedzi „sporadycznie”, „w ogóle” i „nie potrafię powiedzieć”.

Dla czterech spośród 11 uwzględnionych w badaniu dolegliwości różnice w rozkładach ocen dla „altruistów” i „pragmatyków” okazały się istotne. Dolegliwościami tymi były: długotrwałe odczuwanie niepokoju, podwyższona wrażliwość, apatia oraz spowolnienie ruchowe. Zależności te ilustrują graficznie ryc. 5-8.



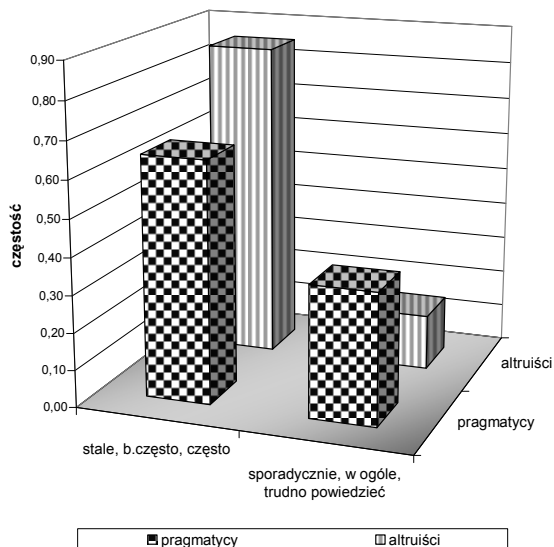
Ryc. 5. Rozkłady częstości ocen dotyczących występowania *długotrwałe odczuwane-go niepokoju* w dwóch skupieniach (mężczyźni)

Źródło: Opracowanie własne.



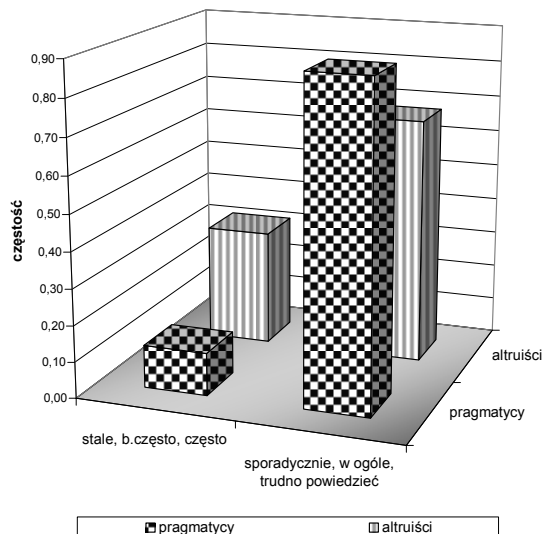
Ryc. 6. Rozkłady częstości ocen dotyczących występowania *podwyższonej wrażliwości* w dwóch skupieniach (mężczyźni)

Źródło: Opracowanie własne.



Ryc. 7. Rozkłady częstości ocen dotyczących występowania *apatii* w dwóch skupieniach (mężczyźni)

Źródło: Opracowanie własne.



Ryc. 8. Rozkłady częstości ocen dotyczących występowania *spowolnienia ruchowego* w dwóch skupieniach (mężczyźni)

Źródło: Opracowanie własne.

W stosunku do siedmiu innych dolegliwości (nadmierna nerwowość, przygnębienie, utrata apetytu, zaburzenie snu, spadek energii życiowej, myśli samobójcze, zmęczenie) różnice w rozkładach częstości ocen dla obu porównywanych grup seniorów nie były na tyle wyraźne, by można było na tej podstawie wyciągnąć konkretne wnioski.

Można zatem stwierdzić, że seniorzy „altruści” rzadziej niż „pragmatycy” odczuwają stany długotrwałego niepokoju, jednakże relatywnie częściej skarżą się na częste występowanie takich dolegliwości, jak apatia, podwyższona wrażliwość i spowolnienie ruchowe.

Analogiczne lub zbliżone wyniki, pominięte w tym opracowaniu, odnoszą się także do kobiet. Pozwala to potwierdzić, przynajmniej częściowo, sformułowane na wstępie przypuszczenie, iż istnieje związek między systemem wartości a oceną jakości życia wśród seniorów w zakresie, którego dotyczyło niniejsze badanie, tj. samooceny stanu zdrowia. Wyczerpująca dokumentacja z przeprowadzonych badań uwzględniająca także inne, ważne obszary życia seniorów, dostępna jest na stronie internetowej Zakładu Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ⁶.

Dalsze perspektywy rozwoju gerontometrii

Pośrednim celem niniejszego artykułu było zaproponowanie subdyscypliny gerontologii, obejmującej ogół metod ilościowych adekwatnych z punktu widzenia specyfiki badań i potrzeb gerontologii. Tę subdyscyplinę nazwaliśmy gerontometrią. Wykorzystane w tym opracowaniu metody analizy ilościowej wydają się być szczególnie przydatne w badaniach gerontologicznych.

⁶ Adres strony internetowej Zakładu Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ: www.demografia.uni.lodz.pl.

Mówiąc o perspektywach rozwoju gerontometrii, w pierwszej kolejności trzeba zadbąć o narzędzia obliczeniowe. Metody tu rozważane wymagają dużej ilości obliczeń, wykonywanych często na macierzach znacznych rozmiarów. Wydaje nam się, że odpowiednim narzędziem może być pakiet statystyczny *R-project*, w którym możliwa jest implementacja własnych algorytmów obliczeniowych, a także korzystanie z obszernej biblioteki gotowych algorytmów. Pozwoliłoby to badaczom z zakresu gerontologii na łatwe posługiwanie się aparatem narzędziowym gerontometrii w sensie stosunkowo łatwego przeprowadzania dość złożonych obliczeń. Tworzenie procedur w pakiecie *R* na użytek gerontometrii powinno odbywać się przy ścisłej współpracy z gerontologami, co gwarantowałoby użyteczność i poprawność rozwiązań. Aparat pojęciowy gerontometrii wraz z metodami zaczerpniętymi z psychometrii i procedurami obliczeniowymi w *R* stanowiłby taki kształt gerontometrii, do którego chcemy zdążyć.

Literatura:

- Atanassov K., 1986, *Intuitionistic fuzzy sets*, „Fuzzy Sets and Systems”, Vol. 20.
- Czerniawska O., 2008, *Uniwersalia życia ludzkiego*, [w:] Dubas E., Griesie H. M., Dziegielewska M. (red.), *Uniwersalia w międzykulturowym porównaniu – Studium polsko-niemieckie*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Dubas E., 2008a, *Uniwersalia kulturowe w opiniach seniorów*, [w:] Dubas E., Griesie H. M., Dziegielewska M. (red.), *Uniwersalia w międzykulturowym porównaniu – Studium polsko-niemieckie*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Dubas E., 2008b, *Przebieg projektu badań nad uniwersaliami*, [w:] Dubas E., Griesie H. M., Dziegielewska M. (red.), *Uniwersalia w międzykulturowym porównaniu – Studium polsko-niemieckie*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Dubas E., Griesie H.M., Dziegielewska M. (red.), 2008, *Uniwersalia w międzykulturowym porównaniu – Studium polsko-niemieckie*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Gerstenkorn T., Mańko J., 1991, *Correlation of intuitionistic fuzzy sets*, „Fuzzy Sets and Systems”, Vol. 44.
- Grzegorzewski P., 2004, *On measuring association between preference systems*, *Proceedings of the IEEE International Conference on Fuzzy Systems*, Budapest, Hungary.
- Grzegorzewski P., 2006, *The coefficient of concordance for vague data*, „Computational Statistics and Data Analysis”, Vol. 51.
- Holzer J., 2003, *Demografia*, Wyd. 6, PWE, Warszawa.
- Hong D. H., Hwang S.Y., 1995, *Correlation of intuitionistic fuzzy sets in probability spaces*, „Fuzzy Sets and Systems”, Vol. 75, s. 77-81.
- Hornowska E., 2001, *Testy psychologiczne - Teoria i praktyka*, Seria: *Wykłady z Psychologii*, tom 6, Wyd. SCHOLAR, Warszawa.
- Hung W. I., 2001, *Using statistical viewpoint in developing correlation of intuitionistic fuzzy sets*, „International Journal of Uncertainty Fuzziness Knowledge-Based Systems”, Vol. 9.

- Hung W. I., Wu J. W., 2002, *Correlation of intuitionistic fuzzy sets by centroid method*, „Information Sciences”, Vol. 144.
- Li D., Cheng C., 2002, *New similarity measures of intuitionistic fuzzy sets and application to pattern recognition*, „Pattern Recognition Letters”, Vol. 23.
- Liang Z., Shi P., 2003, *Similarity measures on intuitionistic fuzzy sets*, „Pattern Recognition Letters”, Vol. 24.
- Mitchell H. B., 2004, *A correlation coefficient for intuitionistic fuzzy sets*, „International Journal of Intelligent Systems”, Vol. 19.
- Pawłowski Z., 1981, *Elementy ekonometrii*, PWN, Warszawa.
- Szmidt E., Kacprzyk J., 2000, *Distances between intuitionistic fuzzy sets*, „Fuzzy Sets and Systems”, Vol. 114.
- Xu Z., Chen J., Wu J., 2008, *Clustering algorithm for intuitionistic fuzzy sets*, „Information Sciences”, Vol. 178.
- Zadeh L., 1965, *Fuzzy sets*, „Information and Control”, Vol. 8.

Teoria Opanowania Trwogi i jej implikacje dla opieki i wsparcia w starości

Słowa kluczowe:

Teoria Opanowania Trwogi, śmierć, lęk przed śmiercią, strategie radzenia sobie z lękiem przed śmiercią, starość, wsparcie w starości, opieka nad osobami starszymi

Key words:

Terror management theory, death, fear of mortality, strategies to cope with fear of mortality, old age, social support in old age, old age care.

Streszczenie:

Autor przedstawia stworzoną w USA teorię, wyjaśniającą mechanizmy obronne, podejmowane w celu łagodzenia lęku przed śmiercią. Przedstawione zostały podstawowe bufony, łagodzące ten lęk przed śmiercią, są to odwołanie się do istniejących w danej kulturze wzorców oraz koncentracja na podtrzymaniu lub podniesieniu samooceny. Ważnym elementem TOT jest także zjawisko ekspozycji na śmiertelność, właśnie ten czynnik wyzwala lęk przed śmiercią, uruchamiając mechanizmy obronne. Odwołując się już do klasycznych badań twórców teorii uzasadnione zostały założenia TOT. Rozważania nad istotnością TOT poszerzone zostały o wywody jej interpretatorów. Założenia TOT usytuowane zostały w płaszczyźnie gerontologicznej. Autor podjął próbę odnalezienia zastosowania TOT w praktycznym działaniu na rzecz osób starszych.

Summary:

In this article author present the terror management theory which explain defense mechanisms help individuals to reduce the fear of mortality. In the article the psychological protective buffers manage the fear of death are presented. This buffers are connected with cultural patterns and a high self-esteem. A very important part of the terror management theory (TMT) is situation where one can experience the phenomenon of mortality because this activate the fear of death and then activate defense mechanisms. According to research conducted at TMT theorists all as-

sumptions of this theory was proved. Moreover the critical discourse of presented theory is attached. Assumptions of TMT are placed in a gerontological perspective. The author of this article attempt to find the practical side of TMT in work with seniors.

Świadomość śmierci wywołuje naturalny lęk przed unicestwieniem, przed niebytem, jest przekleństwem człowieczeństwa, bo odpowiada za dyskomfort życia z „wyrokiem”, z odroczonym w czasie niebytem. Jednocześnie świadomość własnej śmiertelności jest dobrodziejstwem. Tylko uzmysłowienie sobie skończoności sprawia, że życie samo w sobie ma wartość. Groźba możliwości jego utraty wzbogaca wydarzenia doczesne, to wszystko, co się już działo, co trwa i co nadejdzie. Czymże byłyby zdarzenia, gdyby powtarzały się wiecznie, jak doświadczałby człowiek sytuacji, jeśli nie byłyby one niepowtarzalne, wyjątkowe? Czy macierzyństwo, wybór zawodu, wymarzone wakacje miałyby taką wartość, gdyby doświadczać ich miliony razy? „Nie można bez lęku przeżyć życia, nie można bez lęku stawić czoła śmierci. Lęk w tej samej mierze jest naszym wrogiem, co przewodnikiem, i może wskazać drogę do autentycznej egzystencji” (Yalom 2008a, s. 195).

Refleksje na temat śmierci pojawiają się najczęściej w szczególnych sytuacjach życiowych, przy okazji np. świętowania jubileuszy, czy podczas przeżywania żałoby. Szczególnie nasilają się lęki przed śmiercią także w momentach jej eksponowania przez media, w procesie edukacji, podczas uroczystości religijnych, czy w innych sytuacjach świadomego bądź nieświadomego przywoływania ludzkiej skończoności. Efektem może być paraliżujący lęk i uruchomienie mechanizmów, mających ten lęk redukować, bo w taki mechanizm radzenia sobie z tą wyjątkową egzystencjalną troską wyposażona jest istota ludzka. Lęk ten nie zawsze jest uświadamiany, często ukryty jest głęboko i wyraża się w niepokojących zachowaniach, zaburzeniach, dewiacjach, a dopiero dokładna analiza jednostkowego życia ludzkiego doprowadza do ich źródła – lęku przed własną śmiercią. Wpływ świadomości własnej śmiertelności na życie człowieka próbują opisać twórcy i interpretatorzy Teorii Opanowania Trwogi.

Teoria opanowania trwogi – założenia i hipotezy twórców i interpretatorów

Teoria opanowania trwogi (Terror Management Theory – TMT) jest teorią, odwołującą się do egzystencjalnego podłoża życia człowieka. Związki doświadczenia wyrazistości śmiertelności z lękiem przed śmiercią, a także tworzenie się mechanizmów obronnych łagodzących trwogę śmiertelności to podstawowe zależności, jakie znaleźć można w wywodzącej się ze Stanów Zjednoczonych Teorii Opanowania Trwogi. Opracowywana i interpretowana jest ona od ponad dwóch dekad. Jej twórcy Jeff Greenberg, Sheldon Solomon i Tom Pyszczynski zainspirowani zostali dziełami antropologa Ernesta Beckera (1973). Punktem wyjścia jest osadzone w socjobiologii założenie, że człowiek jest wytworem ewolucji i integralnym elementem przyrody. Mechanizmy psychiczne i zachowanie człowieka są konsekwencją ewolucji, a podstawową zasadą w przyrodzie jest przetrwanie. Jednak człowiek posiada świadomość śmierci i z jednej strony pozwala ona prze-

trwać, a z drugiej – staje się źródłem paraliżującego lęku. Becker przypisywał kulturowej koncepcji rzeczywistości i poczuciu własnej wartości, wynikającej z wpisywania się w tę rzeczywistość, rolę motoru napędzającego poczucie sensu, wartości i bezpieczeństwa. Ideologie, religie, układy społeczne, systemy moralne stwarzają możliwość antycypowania i odnalezienia się w nich. Pozwalają na postrzeganie siebie, jako wartościowych członków wybranych światopoglądów. To z kolei pozwala poradzić sobie ze świadomością własnej skończoności. Idąc tym tropem twórcy TOT zakładają, że istota ludzka, jak inne organizmy żywe, wyposażona jest w „instynkt przetrwania”, dąży do unikania śmierci. Człowieka charakteryzują także potrzeby społeczne, a zarezerwowane wyłącznie dla niego mechanizmy usprawniają jego adaptacje do różnych warunków. Są to trzy zdolności: zdolność odczytywania zdarzeń w kategoriach przyczynowo-skutkowych, zdolność przewidywania oraz zdolność do refleksji. (Por. Oleś s. 286).

Dla zrozumienia założeń TOT istotne jest wyjaśnienie pojęć, którymi posługują się autorzy opracowań z tego obszaru badań. Często zamiennie używa się terminów, choć nie są one synonimami (ich znaczenia są dalekie od tożsamyh) i reprezentują niejednokrotnie różny poziom ogólności:

ekspozowanie śmiertelności – sytuacje w której człowiek doświadcza myśli o śmierci, umieraniu, kruchości życia. Także: aktywizacja myśli o śmierci, wyrazistość śmierci,

światopogląd – zbiór przekonań, twierdzeń, wartości i norm, z którymi człowiek się utożsamia. Także: reprezentowane poglądy, ramy kulturowe, kolektywny system znaczeń, przyjęte standardy, systemy wartości, systemy religijne,

bufor łagodzący lęk przed śmiercią – mechanizm, który pozwala opanować lęk przed śmiercią, złagodzić jego ewentualne skutki.

Poprzez liczne badania zwolennicy TOT dowodzą, że świadomość nieuchronności śmierci obciąża ludzi permanentnym niepokojem – trwogą. Jest ona na tyle silna, że oddziałuje na procesy psychologiczne i zachowania społeczne jednostki. Jest to stan paraliżujący, który może obniżać możliwości przystosowawcze. Teoria zakłada związek „zwierzęcego” instynktu przetrwania połączony z wyjątkowym, bo wyłącznie ludzkim atrybutem umysłu, potrafiącego uświadamiać kres życia. Nieopanowana trwoga może doprowadzić do negatywnych dla jednostki i społeczności skutków refleksji nad śmiertelnością. Dlatego też człowiek wyposażony jest w mechanizmy ochronne, mające na celu opanowanie destrukcyjnej trwogi. Jednym z nich jest zdolność tłumienia samych myśli o śmierci. Tłumienie myśli o śmierci, jak dowodzą badania w określonych warunkach może pozytywnie wpłynąć na zachowania (np. prozdrowotne), jednocześnie wszakże istnieje obawa, że mechanizm ten może wpływać niekorzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne (Arndt i inni 2008). Dla niektórych nieskomplikowanymi środkami pozwalającymi zapomnieć o kruchości życia mogą stać się używki, które w sytuacji kryzysowej oferują pewnego rodzaju zakłócenie rzeczywistości, dzięki czemu, kosztem zdrowia, można przetrwać cierpienia związane ze świadomością własnej śmiertelności. Można także, jak przekonują badacze, zaprzeczać własnej kruchości poprzez dbałość o swoje zdrowie i kondycję fizyczną, poprzez stosowanie odpowiednich diet i takie postępowanie, które według zdobytych źródeł, gwarantują długie, zdrowe życie. Prosty sposób okazać się może unikanie sytuacji pobudzających do refleksji nad śmiertelnością, jednak nie da się wyzbyć z życia codziennego egzystencjalnych stymulantów szczególnie w późnej dorosłości.

Efektem braku poradzenia sobie z myślami o śmierci jest uruchomienie „zamienników” psychologicznych. Są to lęki i zaburzenia psychiczne. Celem jest usunięcie z centrum uwagi myśli o własnej śmierci i zastąpienie jej inną. Mechanizmy te przekierowują lęk przed śmiercią – czyli przed zjawiskiem nieznanym, tragicznym, wyjątkowym, niezbadanym i najbardziej tajemniczym, na strach dający się w jakiś sposób opanować. Strach przed myszami nie jest już tak dramatyczny, tak istotny jak lęk przed śmiercią, obiekt strachu jest jasno określony, a samo występowanie tego zjawiska banalne. Po prostu łatwiej bać się myszy niż śmierci. Arndt, Routledge, Cox, Goldenberg (2008, s. 101-103) dowodzą, że takimi psychicznymi mechanizmami stają się tłumienie myśli, zakłócenie i unikanie bodźców, które pobudzają do skupienia się na samym sobie w sytuacji rozmyślenia o śmierci oraz zaprzeczanie własnej kruchości.

Jednakże najważniejszymi strategiami, buforami łagodzącymi lęk przed śmiercią są działania mające na celu podwyższenie samooceny oraz odwołanie się do istniejących w danej kulturze wzorców. Właśnie zinternalizowane wzorce kulturowe mają wpływ na strukturalizację osobowości jednostki i jej funkcjonowanie w społeczeństwie. Wpisywanie się w standardy danego światopoglądu jest podstawą do uspokojenia trwogi, jest gwarancją poczucia bezpieczeństwa, gdyż postępowanie zgodne ze standardami kulturowymi gwarantuje nieśmiertelność symboliczną. Religie zapewniają nawet nieśmiertelność fizyczną np. poprzez wieczne życie w innym świecie bez śmierci. Zaistnieć więc musi zbieżność: istnienia pewnych systemów moralnych, konstrukcji symbolicznych czy inaczej – standardów kulturowych oraz jaźni – przedstawiającej jednostkę jako wartościową dzięki wpisaniu się w przyjęty światopogląd. „Kultura bowiem obiecuje ochronę tylko tym, którzy żyją w zgodzie z kulturowymi standardami wartości. Dostarcza więc poczucia na dwa sposoby. Po pierwsze, dzięki koncepcji świata sprawiedliwego; w naprawdę sprawiedliwym świecie ludziom dobrym nie może się przydarzyć nic złego. Po drugie, kultura obiecuje rzeczywistą bądź symboliczną nieśmiertelność tym, którzy pozostają w zgodzie ze standardami: realną nieśmiertelność daje za pośrednictwem koncepcji religijnych, a nieśmiertelność symboliczną poprzez udział w kulturze, która przekracza śmierć.” (Rosenblatt, Greenberg, Solomon, Pyszczynski, Lyon 2008, s. 36). Tę symboliczną nieśmiertelność daje świadomość pozostawienia po sobie młodego pokolenia, wartościowych przedmiotów, spuścizny intelektualnej, kulturowej, artystycznej i tych wszystkich elementów kultury, które pozwalają jej przetrwać, wzbogacają ją. Pozostać ma nieśmiertelna część człowieka w następnych pokoleniach, w budowlach, dziełach sztuki, zgromadzonych dobrach materialnych, wspomnieniach.

Jak dowodzi TOT jednostki w sytuacjach ekspozycji na śmierć wykazują większą aprobatę i silniejszy związek z własnym światopoglądem i osobami go dzielącymi, a także spotęgowaną niechęć do innych konkurujących sposobów widzenia świata. Dzieje się tak dlatego, że reprezentanci konkurencyjnych światopoglądów odbierani są jako zagrożenie dla własnego światopoglądu, który jest jednocześnie buforem chroniącym przed grozą śmierci. Jak dowodzi jeden z interpretatorów teorii – W. Łukaszewski (2010, s. 88) „w warunkach konfrontacji z wyrazistością śmierci:

- rośnie wrażliwość na rozbieżność z własnymi standardami regulacji zachowania,
- zmniejsza się tolerancja tej rozbieżności,
- zwiększają się emocjonalne konsekwencje rozbieżności ze standardami,
- pojawia się silna motywacja do usuwania tej rozbieżności.”

W sytuacji eksponowania śmiertelności mechanizm redukujący lęk przed śmiercią mobilizuje do działań na rzecz reprezentowanego systemu moralnego, światopoglądu, religii, tworząc bufor łagodzący lęk przed śmiercią, poprzez zapewnienie zaspokojenia pierwszorzędnej potrzeby, jaką jest poczucie własnej wartości i wpisanie się w standardy danej kultury. Należy jednocześnie zaznaczyć, że gdy występuje wysokie mniemanie o samym sobie, to w przypadku wyrazistości śmierci nie zachodzi potrzeba identyfikacji z otoczeniem.

Drugą strategią defensywną jest koncentracja na podtrzymaniu lub podniesieniu samooceny. Co więcej nie chodzi o to, by posiadać trafną samoocenę, co wysoką. Angażując się w działania na rzecz własnego światopoglądu człowiek utwierdza się równocześnie w przekonaniu o własnej wartości, chroni to poczucie. I to wysoki poziom własnej wartości jest orężem w walce z lękiem przed śmiercią, gwarantuje mniejszą dostępność myśli o śmierci. Osoby o wysokiej samoocenie są mniej wrażliwe na sygnały dotyczące śmierci, co więcej, wysoka samoocena postrzegana jest nawet jako substytut nieśmiertelności. Jednak nie należy przypisywać działaniom zmierzającym do utrzymania, czy podniesienia samooceny wyłącznie cech pozytywnych. (...) Zabiegi o zachowanie poczucia własnej wartości i procesy psychologiczne, które im towarzyszą, nie są ani dobre, ani złe – po prostu są. A zatem, pozytywna lub negatywna ocena tych starań zależy od natury wartości, poprzez które jednostka chce to poczucie osiągnąć. W wielu sytuacjach mogą one powodować zachowania szkodliwe dla innych i problematyczne dla psychicznego (albo fizycznego) stanu jednostki. Jednak w wielu innych sytuacjach różne normy poprzez podobne procesy powodują zachowania życzliwe i korzystne psychicznie (...)” (Arndt, Rotledge, Cox, Goldenberg 2008, s. 105-106).

Interpretatorzy TOT wskazują jeszcze na inne mechanizmy łagodzące lęk przed śmiercią. Szczególnie istotne w przypadku osób starszych są kontakty społeczne. Konsekwencją eksponowania śmierci jest motywacja do zacieśniania więzi z osobami o niekonkurencyjnym światopoglądzie. Dzięki niej człowiek ma poczucie przynależności i wzrasta jego poczucie bezpieczeństwa. Związki z bliskimi mogą być ważnym mechanizmem zabezpieczającym przed lękiem egzystencjalnym. „Po pierwsze, bliskie związki mogą zwiększać szanse na przetrwanie, mogą być symboliczną pomocą dla kogoś, kto przeżywa zagrożenie własną śmiercią. Po drugie, bliscy i pomocni ludzie mogą być ważnymi elementami procesu radzenia sobie w sytuacjach uświadomienia sobie własnej śmiertelności. Po trzecie, nawiązywanie i podtrzymywanie bliskich związków jest zazwyczaj składnikiem norm kulturowych czy światopoglądu. Po czwarte wreszcie, bliskie związki mogą być ważnym źródłem samooceny i stanowić zasoby wsparcia dla osoby skonfrontowanej ze śmiercią (Mikulincer i in. 2003, s. 23, za: Łukaszewski 2008, s. 110). Ci sami autorzy podsumowując swoje badania sugerują, iż w związkach partnerskich „aktywizacja myśli o śmierci dość intensywnie motywuje do nawiązywania bliskich relacji, nawet jeśli partnerzy odbiegają od ideału. Co więcej, w imię bliskich relacji osoby wystawione na doświadczenie wyrazistości śmierci skłonne są zrezygnować ze swoich oczekiwań wobec partnera” (tamże, s.113).

Pozostaje jeszcze odpowiedzieć na postulat W. Łukaszewskiego, by do dwóch kluczowych buforów łagodzących lęk przed śmiercią oraz kontaktów z bliskimi dołączyć czwarty – zmianę nastroju. Badacz ten uzasadnia: „Przy założeniu (a jest ono powszechne), że myśli o własnej śmiertelności wywołują przykre emocje, oraz po uwzględnieniu faktu, że na tym założeniu zbudowana jest cała teoria opanowania trwogi, naturalną rze-

czą wydaje się skoncentrowanie uwagi na mechanizmy regulacji stanów afektywnych.” (Łukaszewski 2010, s.124). Dalej wymienia techniki poprawiania nastroju, grupując je w sześć kategorii: relaks; aktywność dostarczająca przyjemności; techniki pasywne; wsparcie społeczne, gratyfikacje społeczne; bezpośrednia redukcja napięcia; ucieczka i unikanie. Autor także wskazuje na rolę samooceny, jako ważnego mechanizmu regulacji nastroju. Szczególną uwagę poświęca zabiegom wokół własnej cielesności, mającym wpływ na lepszy nastrój. Wśród tych działań są między innymi sygnalizowane wcześniej działania prozdrowotne, odpowiednia dieta czy dbałość o wygląd. Analizując badania nad seksualnością człowieka w perspektywie ekspozycji na śmiertelność Łukaszewski podkreśla wyraźny wzrost zainteresowania seksualnością, a nawet seksem ryzykownym. Preferencje i zachowania seksualne w sytuacji ekspozycji na śmiertelność są przede wszystkim specyficzne dla płci męskiej. „Jednakże w warunkach wyrazistości śmierci znacznie bardziej akceptowany jest seks stanowiący część romantycznego związku, natomiast odrzucany jest seks fizyczny, pozbawiony romantycznego sztafazu. Po drugie, w warunkach aktywizacji myśli o śmierci wzrasta niechęć do partnerek prowokacyjnych, uwodzicielskich, ekspozujących swoją cielesność, rośnie zaś akceptacja partnerek skromnych. Po trzecie, koncentracja uwagi na seksie, a szczególnie na seksie fizycznym, zwiększa wrażliwość na sygnały dotyczące śmierci i nasila dostępność myśli o śmierci” (tamże, s. 145). Do zestawu zachowań regulujących nastrój badacz dodaje jeszcze zachowania ryzykowne i konsumpcyjne.

TOT od lat jest przedmiotem analiz, a jej zwolennicy i krytycy starają się weryfikować słuszności szczegółowych hipotez – najczęściej, co jest także przedmiotem krytyki, sięgając po eksperymenty laboratoryjne¹. Teoria Opanowania Trwogi ma wielu zwolenników, i co jest naturalnym zjawiskiem, poddawana jest także krytyce. Wątpliwości budzi kilka znaczących jej elementów, a nawet teza wyjściowa, że człowiek posiada „instynkt przetrwania”, skąd zatem chęć dążenia do śmierci niektórych przedstawicieli naszego gatunku? Np. chorych nieuleczalnie. Skoro mechanizm przystosowawczy do wybranych ram kulturowych jest formą walki z lękiem przed śmiercią, to jak wyjaśnić fakt sprzeciwiania się konwencjom lub kreowania nowych idei? (Por. Oleś 2003, s. 289). Człowiek raczej powinien wpisywać się w istniejący system wartości, norm, idei, a nie zmieniać go? Wątpliwości budzi także przypisywanie wyjątkowej roli ekspozycji na śmiertelność w akceptacji lub wykluczaniu osób o odmiennej ideologii. Choć zwolennicy TOT utrzymują, że inne awersyjne czynniki, takie jak samotność czy ból, nie oddziałują tak silnie jak ekspozycja na śmiertelność, to przeciwnicy dowodzą, że także inne zachowania budzące awersję wpływają na postawy społeczne. „(...) Zjawisko ekspozycji na śmiertelność można lepiej objaśnić przez odniesienie do systemu mechanizmów adaptacyjnych, które ułatwiają tworzenie sieci społecznych, związków międzyludzkich, koalicji. (...) internalizacja norm kulturowych jest kluczowa dla adaptacyjnej koordynacji jednostki w obrębie grupy (Navarette i inni, s. 140). W. Łukaszewski i J. Boguszevska poddają pod wątpliwość tezę, że wszystkie sposoby radzenia sobie z lękiem przed śmiercią sprowadzić można do samooceny i światopoglądu. „(...) Być może mechanizm ten jest prostszy – odwołuje się do

¹ Przedstawienie dowodów świadczących o poprawności założeń Teorii Opanowania Trwogi oraz jej krytykę można odnaleźć poza wieloma anglojęzycznymi publikacjami także w M. Rusaczyk, (red.), *Teoria opanowania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*, Scholar Warszawa 2008; W. Łukaszewski, *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią*. Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2010.

regulacji nastroju i polepszenia samopoczucia oraz (...) poszukiwania dającej ukojenie aprobaty społecznej” (2005, s. 30).

Teoria opanowania trwogi w perspektywie gerontologicznej

Choć teoria ta pozwala na zrozumienie wielu zachowań ludzkich także wobec osób starszych, takich jak ageizm², to wydaje się, że interpretacje teorii opanowania trwogi mogą być szczególnie inspirujące dla pracy opiekuńczej, wychowawczej i edukacyjnej na rzecz osób starszych. To seniorzy stają się wyjątkowo narażoną grupą na ekspozycję na śmierć. W głównej mierze za sprawą licznych w tym okresie życia awersyjnych czynników wzbudzających myśli o przemijaniu. Mogą to być jubileusze, straty przyjaciół, kolejne choroby, czy nawet odbicie w lustrze, które sprawiają, że refleksja o przemijaniu staje się stałym elementem życia codziennego. Im częstsze sytuacje stymulujące do refleksji nad skończonością życia, tym większe natężenie zagrożeń konsekwencjami ekspozycji na śmierć. Jak dowodzą liczne badania w wielu środowiskach i wykorzystujących zróżnicowaną metodologię, ludzie starsi mniej boją się śmierci (Por. Bee, s. 620, Łukaszewski, s. 25) niż dorośli w wieku średnim. Ale można też postawić pytanie, czy wyniki badań nie wskazują raczej na to, że starsi ludzie radzą sobie lepiej z lękiem, a boją się śmierci w równym stopniu? Takiego zdania jest też Yalom, który analizując wiele doniesień z badań nad lękiem (Yalom 2008a, s. 57) konkluduje, iż brak jest różnic w jego odczuwaniu związanych z wiekiem, natomiast niektóre badania dowodzą istotnego znaczenia religijności i płci – mężczyźni i osoby bardziej religijne mniej boją się śmierci. Bardziej boją się śmierci psychicznie niedojrzali. Co więcej łatwość aktywizacji myśli o śmierci, a także skłonność do głębokiej refleksji jest także domeną późnej dorosłości. Można nawet postawić tezę, że są bardziej skłonni i zmotywowani do konfrontacji z problemami szczególnej wagi, które Yalom określił mianem trosk egzystencjalnych, budując na nich swoją koncepcję psychoterapii egzystencjalnej (Por. Yalom 2008a).

Już te podstawowe dane, uzupełnione wynikami szczegółowych badań z zakresu TOT z udziałem osób starszych skłaniają do pytań z zakresu metodyki pracy na rzecz seniorów i seniorów. Podstawowe pytania, na które niniejsza interpretacja teorii TOT stara się udzielić odpowiedzi, można sformułować następująco: Jak wykorzystać ekspozycję na śmierć w pracy na rzecz osób starszych? Jak pomagać osobom starszym radzić sobie z lękiem przed śmiercią?

Istotne założenie musi znaleźć miejsce w niniejszej analizie – pomijane przez TOT, a ekspozycję na śmierć przez Yaloma – lęk przed śmiercią nie musi być destruktywny, a wykorzystanie spontanicznych sytuacji wyrazistości śmierci oraz świadome ekspozycję na śmierć może stać się narzędziem do działań zmierzających w konsekwencji do podniesienia jakości życia w ostatnim jego etapie. Szczególnie u ludzi o wyższej samoocenie, doświadczenie bliskości śmierci, jako inspirujące i konstruktywne może ukierunkowywać na te cele, które z ich perspektywy wydają się czynić ludzkie życie wartościowym. Założenia Teorii Opanowania Trwogi będą więc odnosić się do osób o niższej sa-

² Szerzej na temat zjawiska dyskryminacji ze względu na wiek: „Stop dyskryminacji ze względu na wiek” B. Tokarz (red.), Akademia Filantropii w Polsce, Warszawa 2005.

moocenie, u których lęk przed śmiercią jest zjawiskiem występującym częściej niż u osób o wysokiej samoocenie.

Planowanie działań, mających łagodzić lęk przed śmiercią, wymaga określenia oczekiwanego celu, którym będzie uruchomienie któregoś z mechanizmów zabezpieczających przed konsekwencjami wyrazistości śmierci. Dotychczasowa analiza TOT wskazuje nam cztery podstawowe bufor – opisane wyżej, trzeba mieć jednak świadomość, że mechanizmów takich może być więcej i niejednokrotnie konkretne działania uruchamiać będą więcej niż jeden z nich.

Jednym z podstawowych celów działań na rzecz osób starszych jest umocnienie światopoglądu osób starszych, stworzenie warunków do identyfikowania się z przekonaniami reprezentowanego kręgu kulturowego i zajmowania w nim ważnego miejsca oraz, co równie istotne, do odgrywania w nim kluczowych ról. Innymi słowy – w radzeniu sobie w życiu naznaczonym „raną śmiertelności” pomaga utożsamienie się z ideologiami, światopoglądami, dogmatami, systemami moralnymi, oferującymi wiedzę pozwalającą zmierzyć się ze śmiertelnością. Zaangażowanie się w życie społeczności, wokół wartości konstytuujących reprezentowany światopogląd i pełnienie w nich ról, prowadzi do zaspokajania potrzeby szacunku i uznania oraz przynależności i spełnienia się. Z pewnością najwięcej możliwości **aktywności społecznej** osób starszych w reprezentowanych światopoglądach stanowi środowisko rodzinne, lokalne z organizacjami kościelnymi na czele oraz z organizacjami pozarządowymi (Por. Bugajska 2007; Czerniawska 2007; Dziegielewska 2000; Fabiś 2008; Fabiś 2005; Steuden, Marczuk 2006; Szarota 2010; Zierkiewicz, Łysak 2005)

Rodzina jako pierwotne środowisko wychowawcze, które już dziecku zapewnić może odpowiednie warunki do rozwoju, także w późnej dorosłości stanowić może źródło przeżyć, inspiracji umacniających więzi z bliskimi i wzmacniających poczucie własnej wartości. Rodzina stwarza ogromne możliwości zaangażowania się poprzez aktywność na rzecz niej samej. Nie do przecenienia jest rola dziadków we wspomaganiu rozwoju wnucząt, seniorzy stanowią mogą także wsparcie dla swoich dzieci w organizacji życia codziennego. Aktywność na rzecz rodziny może przybierać różnorakie formy. Może to być organizowanie spotkań rodzinnych, pielęgnowanie tradycji rodzinnych, gromadzenie pamiątek, odtwarzanie historii, odwiedzanie członków rodziny i podtrzymywanie więzi rodzinnych oraz wiele innych.

Spółeczny wymiar aktywności osób starszych dostarcza wielu możliwości aktywizowania seniorów również na rzecz innych, obcych ludzi. Pełnione przez nich role mogą koncentrować się na wolontariacie, aktywność samorządowej w środowisku lokalnym czy na działalności non-profit w organizacjach pozarządowych. Takie działania utwierdzają w przekonaniu o własnej wartości, dają świadomość wkładu w wybrany krąg kulturowy – dają poczucie symbolicznej nieśmiertelności.

Niezaprzeczalnie dużym potencjałem aktywizowania osób starszych dysponuje Kościół. Zaangażowanie się w działalność charytatywną, modlitewną, pielgrzymkową wzbogaca uczestników i wzmacnia poczucie przynależności do Kościoła. Jednocześnie bliskość społeczności religijnej inspirowa także do głębszych refleksji na temat wartości najwyższych, jest okazją do transcendowania. **Aktywność religijna** (Por. Dyczewski 1994; Rommel 2003; Celary 2005; Zych 2000,) jest nie tylko zbliżeniem się do Boga, jest także odnalezieniem swojego miejsca w systemie reprezentowanych wartości. Wysoki udział seniorów w życiu religijnym jest naturalną formą odpowiedzi na potrzebę zbliżenia

z Absolutem, jest oznaką dojrzałości, przewartościowania własnego życia. Jak dowodzą badacze, silna religijność wewnętrzna łagodzi lęk przed śmiercią. Stworzenie okoliczności przyjaznych praktykom religijnym, rozwojowi refleksyjności w istotny sposób determinuje jakość życia w starości i pomaga seniorom w radzeniu sobie z lękiem przed śmiercią, daje nadzieję na życie wieczne.

Ale rozwój duchowy to nie tylko Kościół. Duchowość osób starszych to refleksja nad własnym życiem, to rozważania nad problemami egzystencjalnymi, to autotranscendencja. W tym przypadku zarówno profesjonalne jak i nieprofesjonalne służby mają duży potencjał inicjowania, inspirowania, stwarzania możliwości w tym zakresie. Rozmowa z duchownym, z psychologiem, terapeutą, lekarzem członkiem rodziny czy wolontariuszem może być inspirująca i przybrać charakter logoterapii (Por. Frankl 2009, 2010). Szukanie sensu życia, może stać się troską, której opanowanie prowadzić będzie do pocucia własnej wartości w bardziej świadomym życiu.

Zbliżanie się do Boga poprzez transcendowanie stwarza możliwości rozwoju w późnej dorosłości. Świadomość i refleksja pomagają odkryć cel życia, sens istnienia. Cieleśność jest także problemem, z którym człowiek konfrontuje się na każdym etapie życia, jednak w starości balast cielesności ciąży najbardziej. Oznaki starzenia się przypominają, że człowiek jest także ciałem, a więc przypomina jego zwierzęcą naturę, to z kolei zwiększa dostępność myśli o śmierci, podobnie jak doświadczenie wstrętu – także wobec ciała. Dzieje się to, gdy człowiek chciałby raczej odnajdywać podobieństwo do bezcielesnego Boga. Badacze TOT dowodzą zresztą, że u osób starszych zauważono także, iż potępienie wykroczenia moralnego i prawnego chodź surowsze od młodszych generacji, ulega osłabieniu w warunkach wyrazistości śmierci. Transcendowanie w późnej dorosłości pozwala zrozumieć sens życia, odnaleźć jego wartość i odnaleźć w nim swoje miejsce.

Środowisko rodzinne, rówieśnicze, lokalne tworzą cały wachlarz możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu tych społeczności, a jednocześnie są podstawą do **utrzymywania i pogłębiania bliskich relacji z innymi** (Por. Bugajska 2007; Czerniawska 2007; Dubas 2000; Dziegielewska 2000; Fabiś 2005; Steuden, Marczuk 2006) Bliskie związki i relacje z innymi są ważne w ciągu całego życia, jednakże najbardziej narażone na ich zerwanie są osoby starsze. To kolejna z trosk egzystencjalnych, będąca wyzwaniem zarówno dla profesjonalnych jak i nieprofesjonalnych opiekunów osób starszych – samotność. Generacja seniorów ulega ilościowej redukcji, umierają bliscy, znajomi, rówieśników jest coraz mniej. Poza tym „nieatrakcyjność społeczna” pogłębia stan wyobcowania, a sami seniorzy poprzez niezrozumiały i nieakceptowany przez inne generacje sposób bycia (wyostrzoną osobowość, malkontenctwo, hipochondrię, pouczenie) zniechęcają potencjalnych partnerów do wspólnie spędzania czasu. Zamieszkiwanie w instytucji sprzyja wyłącznie kontaktom z pozostałymi mieszkańcami, jeśli przestrzeń fizyczna oraz personel do takich interakcji stymulują. Jednak rzadko wspiera kontakty z członkami rodziny, bliskimi czy znajomymi zamieszkującymi z dala od instytucji, w której stale przebywa osoba starsza. Dla osób zamieszkujących własne gospodarstwa domowe deficyt kontaktów może być także ogromny, gdyż jakościowy i ilościowy wymiar kontaktów z innymi zależy w największej mierze do samych seniorów (...), od modelu ich starzenia się.

Orężem w uruchamianiu mechanizmów chroniących przed skutkami lęku egzystencjalnego jest **aktywność edukacyjna** (Por. Czerniawska 2007; Dziegielewska 2000; Fabiś 2008; Fabiś 2005; Halicki 2000, Lubryczyńska 2005; Steuden, Marczuk 2006; Szarota 2010) Analizując cele kształcenia w późnej dorosłości E. Skibińska konkluduje „Globalny

cel kształcenia (...) dotyczyłby ukształtowania postawy odpowiedzialności za samego siebie i własną przyszłość, a w efekcie świadomego podejmowania decyzji we własnych sprawach nie tylko >tu i teraz<, ale także w perspektywie przyszłości” (Skibińska 2008, s. 99). Edukacja jest więc także sposobem poszukiwania siebie w otaczającym świecie, pomaga odnaleźć swoje miejsce w reprezentowanej kulturze i podnieść samoocenę. Pomaga poszukiwać odpowiedzi na pytania zrodzone z trosk egzystencjalnych, jest warunkiem rozwoju w późnej dorosłości. W końcu aktywność edukacyjna stymuluje do nawiązywania i pogłębiania kontaktów z innymi.

Jednakże starość, to także ograniczenia zawężające pole do działań, to cierpienie, którego sens należy odkryć. I pomimo tych trudności dzięki nastawieniu człowieka do własnej egzystencji ciągle jest miejsce na odnajdywanie sensu swojego życia. V. Frankl opisując swoje przeżycia z obozu koncentracyjnego wyjaśnia: „Aktywne życie daje człowiekowi możliwość realizowania swoich wartości poprzez kreatywną pracę, a bierna umiejętność odczuwania przyjemnych doznań pozwala mu odnaleźć spełnienie poprzez doświadczenie piękna, sztuki lub natury. Gdyby jednak odrzec ludzkie życie z wszelkiej kreatywności i przyjemności, pozostanie w nim jeszcze jedna wartość, dopuszczająca jedynie zachowania najwyższej moralnej próby; wartością tą jest mianowicie nastawienie człowieka do własnej egzystencji – egzystencji podlegającej zewnętrznym ograniczeniom” (2009, s. 110-111). I dalej twórca logo terapii konkluduje „Ale nie tylko życie kreatywne i polegające na bogactwie doznań ma sens; skoro życie jako takie ma jakikolwiek sens, wówczas musi mieć go również cierpienie. Ludzka egzystencja nie jest bowiem kompletna bez cierpienia i śmierci.” (tamże, s. 111).

Wiele z działań ratowniczych, naprawczych, profilaktycznych wymaga już profesjonalnych interwencji. W opiece domowej i instytucjonalnej swoją rolę w kryzysowych sytuacjach do odegrania mają psycholodzy, terapeuci, psychiatrzy. Postulat ten jest o tyle istotny, iż powszechnie panujące podejście do profesjonalnych służb zajmujących się zdrowiem psychicznym w naszej kulturze w dużej mierze jest ciągle utożsamiane z zamkniętym leczeniem ciężkich przypadków klinicznych. Powszechne uczestnictwo osób starszych w różnych formach wsparcia psychologicznego i terapeutycznego stanowiłoby z jednej strony wystarczające wzmocnienie samodzielnych strategii walki z lękiem przed śmiercią, a w innych przypadkach podstawę działań ratowniczych, naprawczych i rewitalizacyjnych³.

Zakończenie

Dalsze refleksje nad możliwościami uruchamiania buforów łagodzących lęk przed śmiercią zaprowadziłyby z pewnością do jeszcze wielu rozwiązań. Takimi sposobami może być zaangażowanie się w turystykę, rekreacyjne uprawianie sportu czy uczestnic-

³ Potrzeba rozwoju duchowego otwiera równocześnie nowe możliwości wspierania osób starszych w ich poszukiwaniach sensu życia, w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania natury egzystencjalnej. Przykładem może być kielkująca w Polsce idea doradztwa filozoficznego zwanego także poradnictwem filozoficznym (choć pojęcie to nie jest jednoznaczne), a nawet terapią filozoficzną czy doradczymi rozmowami filozoficznymi, które to działania mają pomagać w radzeniu sobie z trudnymi problemami.

Nowym kierunkiem w terapii osób dojrzałych, jest wspominana niejednokrotnie terapia egzystencjalna, której podstawą są: śmierć, brak sensu, wolność oraz izolacja.

two w terapii zajęciowej. Celem niniejszego artykułu nie jest utworzenie pełnej listy zadań i metod ich realizacji w odniesieniu do TOT lecz wyłącznie zasygnalizowanie istotności noszenia przez osoby starsze „rany śmiertelności”, co może mieć kolosalne znaczenie dla pracy na rzecz osób w okresie późnej dorosłości. Chodzi także o wskazanie na szeroki wachlarz możliwości wsparcia tych osób w radzeniu sobie ze świadomością własnej śmiertelności. Co więcej, wskazywane działania, a raczej obszary aktywności mogą nie tylko przyjmować funkcję naprawczą, ratowniczą, ale profilaktyczną. W związku z tym, lęk przed śmiercią nie tylko można neutralizować, łagodzić – wyrazistość śmierci można wykorzystać, a nawet świadomie i celowo śmierć eksponować, by inicjować działania zmierzające do podwyższenia jakości życia w ostatnim jego etapie. Rozważania te mogą także posłużyć do zweryfikowania metodyki pracy opiekuńczej z ludźmi starszymi, uwypuklając aspekty egzystencjalne starości.

Lęk przed śmiercią jest nieodzownym elementem życia każdego człowieka, w starości lęk ten nasila się i refleksje nad własną skończonością wpisują się w codzienność seniorów. Zasadne jest więc założenie, że opanowanie lęku przed śmiercią może być ważnym elementem wspierającym rozwój człowieka szczególnie w późnej dorosłości. Innymi słowy, odpowiednie wykorzystanie lęku przed śmiercią, jako siły napędowej do działań może nie tylko złagodzić niekorzystne skutki nieopanowania lęku, co stworzyć okazję do działań wzmacniających rozwój w starości. Zadaniem dla opiekujących się seniorami i wspierających jest więc stworzenie odpowiednich warunków, możliwości realizacji tych potrzeb ponadpodmiotowych, które w perspektywie TOT łagodzą lęk przed śmiercią. Będą to działania przybierające charakter wyprzedzający – profilaktyczny, zbieżny z aktualnymi potrzebami, jak również ratowniczy i naprawczy.

Celem działań (z perspektywy TOT) na rzecz osób starszych jest **wszeczhronne wsparcie rozwoju człowieka w starości poprzez stwarzanie warunków do odnalezienia i umacniania własnych wartości w reprezentowanym światopoglądzie oraz wzrost samooceny. Dzięki wzmocnieniu kontaktów z innymi oraz wsparciu w zachowaniach regulujących nastrój, lęk przed śmiercią ulec może znacznej redukcji, a umożliwienie rozwoju duchowego pozwoli na świadomą konfrontację z troskami egzystencjalnymi i w konsekwencji zmierzenie się z własną śmiertelnością.** Przywołując raz jeszcze słowa Yaloma można spuentować iż „*Śmierć nas unieczestwia – zintegrowanie idei śmierci nas zbawia.*”

Literatura:

- Arndt J., Routledge C., Cox C. R., Goldenberg J. L., 2008, *Robak we wnętrzu wszystkich naszych źródeł radości. O źródłach dysfunkcji psychologicznych z punktu widzenia Teorii Opanowania Trwogi*, [w:] M. Rusaczyk (red.), *Teoria opanowania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*, Scholar, Warszawa.
- Bee H., 2004, *Psychologia rozwoju człowieka*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Becker E., 1973, *The Denial of Death*, The Free Press, New York.
- Bugajska B. (red.), 2007, *Życie w starości*, Zapol, Szczecin 2007.
- Celary I., 2005, *Ludzie starsi w Kościele*, [w:] A. Fabiś (red.), *Seniorzy w rodzinie instytucji i społeczeństwie*, Wydawnictwo WSZIM w Sosnowcu, Sosnowiec.

- Czerniawska O., 2007, *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo WSH-E w Łodzi, Łódź.
- Dubas E., 2000, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- Dyczewski L., 1994, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin.
- Dziękielewska M. (red.), 2000, *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, ITE, BED t. 18, Łódź.
- Fabiś A. (red.), 2005, *Seniorzy w rodzinie instytucji i społeczeństwie*, Wydawnictwo WSZIM w Sosnowcu, Sosnowiec.
- Fabiś A. (red.), 2008, *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Wydawnictwo WSA w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała.
- Frankl V. E., 2009, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Frankl V.E., 2010, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logopedii*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S., 1986, *The causes and consequence sofa need for self-esteem: A Terror Managenent Theory* [w:] R. E. Baumeister (red.), *Public Self and Private Self*, Springer-Verlag, New York.
- Halicki J., 2000, *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjne. Studium historyczno-porównawczej*, Trans Humana, Białystok.
- Lubryczyńska K., 2005, *Uniwersytety trzeciego wieku w Warszawie*, BED t. 35, ITE, Warszawa.
- Łukaszewski W., 2010, *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią*, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot.
- Łukaszewski W., Boguszevska J., 2008, *Strategie obrony przed lękiem egzystencjalnym*, „Nauka” nr 4, s. 23-34.
- Navarrete C.D, Kurzban R., Fessler D.M., Kirkpatrick L.A., 2008, *Lęk i stronniczość międzygrupowa: opanowanie trwogi czy psychologia koalicyjna?*, [w:] M. Rusaczyk (red.), *Teoria opanowania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*, Scholar, Warszawa.
- Oleś P. K., 2003, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Scholar Warszawa.
- Rosenblatt A., Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T., Lyon D. 2008, *Teoria opanowania trwogi. Efekty ekspozowania śmiertelności a reakcje na tych, którzy naruszają lub podtrzymują wartości kulturowe*, [w:] M. Rusaczyk (red.), *Teoria opanowania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*, Scholar, Warszawa.
- Rommel K., 2003, *Radości i smutki jesieni życia*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Rusaczyk M., (red.) 2008, *Teoria opanowania trwogi. Dyskurs w literaturze amerykańskiej*, Scholar, Warszawa.

- Skibińska E., 2008, *Proces kształcenia seniorów*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Biblioteka Gerontologii Społecznej t. 1, Wydawnictwo WSA w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała.
- Studen S., Marczuk M. (red.), 2006, *Starzenie się i starość a satysfakcja z życia*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Szarota Z., 2010, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków.
- Tokarz B. (red.), 2005, *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*, Akademia Filantropii w Polsce, Warszawa.
- Yalom I. D., 2008a, *Psychoterapia egzystencjalna*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Yalom I. D., 2008b, *Patrząc w słońce. Jak pokonać grozę śmierci*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Zych A. A., 1999, *Człowiek w starości. Szkice z gerontologii społecznej*, „Śląsk”, Katowice.
- Zych A. A., 2000, *Religijność ludzi starzejących się i starych*, [w:] A. Jopkiewicz, E. Trafiałek (red.), *Trzeci wiek bez starości*, Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
- Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), 2005, *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, MarMar Wrocław.

Jaka przyszłość teorii starzenia się?

W stronę interdyscyplinarności – propozycja integralnej teorii gerontologii społecznej

Słowa kluczowe:

gerontologia społeczna, mulitdyscyplinarność, interdyscyplinarność, gerontologia integralna, teorie starzenia się.

Keywords:

social gerontology, multidisciplinary, interdisciplinary, integrative gerontology, theories of aging.

Streszczenie:

Autor, próbując odpowiedzieć na postawione w tytule pytanie – Jaka przyszłość teorii starzenia się? – stara się uzasadnić potrzebę określenia teoretyczno-metodologicznej tożsamości gerontologii społecznej. Za kanwę rozważań służą mu dwa opozycyjne względem siebie podejścia – multidyscyplinarne i interdyscyplinarne, w ramach których uprawiana jest gerontologia społeczna. Ta dychotomia podejść, odzwierciedla poniekąd paradygmatyczną zmianę jaka dokonała się w naukach społecznych, a którą Giddens określa mianem przejścia, od obiektywnie istniejących faktów naukowych do podwójnej hermeneutyki, nowych zasad metody socjologicznej. W opracowaniu przedstawiona została propozycja modelu gerontologii integralnej, jako emanacji interdyscyplinarności gerontologii społecznej.

Summary:

The author of this article attempt to answer the question – What is the future theories of aging? and show the necessity to specify theoretical and methodological identity of social gerontology. Author has taken into consideration two opposite approaches – multidisciplinary and interdisciplinary, within social gerontology is develop. This dichotomy reflect paradigm shifts in the social sciences, which moves science beyond objective fact, towards double hermeneutic, this what Giddens calls his new rules of sociological method. In this article an integrative gerontology has been presented as emanation of interdisciplinary of social gerontology.

Wprowadzenie

Zmiany jakie dokonały się na przestrzeni kilku ostatnich dziesięcioleci w gerontologii społecznej zawierają się w dwóch przejściach paradygmatycznych. Pierwsze, dotyczy przejścia od epoki modernizmu do krytycznej analizy nowoczesności utożsamianej przede wszystkim ze Szkołą Frankfurcką. Drugie przejście odnosi się do projektu zwanego postmodernizmem, które jest radykalną krytyką wszystkich dotychczasowych osiągnięć filozofii i nauki.¹

Zarówno postmodernizm jak i Szkoła Frankfurcka są perspektywami krytycznymi będącymi reakcją na niedostatki modernizmu. Istnieją jednak między nimi ogromne różnice.

Myśliciele tacy jak Jürgen Habermas, w odpowiedzi na postmodernistyczną krytykę oświeceniowych wartości, nie porzucają do końca racjonalnych sposobów docierania do prawdy (Steuerman 1992, s. 99-118). Uważają, że poprzez komunikację, język i racjonalny dialog oświeceniowe cele jak prawda, wolność i sprawiedliwość wciąż mogą być realizowane. Jednakże jak zauważa Jean-François Lyotard, Habermas ignoruje fakt, że komunikacja nie zastąpi racjonalnego dialogu bowiem ten zawsze odbywa się w jakimś kontekście władzy, która zdobywana jest na drodze walki i nacisków (tamże, s. 99-118).

Gerontologia krytyczna nigdy nie pozbędzie się takich kategorii potrzebnych do analizy rzeczywistości jak grupa społeczna, pozycja, status, płeć czy wykształcenie. Z punktu widzenia postmodernizmu są one po pierwsze, przejawem opresji a po drugie, nie nadają się do wykorzystania. Skutkuje to ateoretycznością ponowoczesności. Nie ma tam żadnych teorii są tylko narracje.

Zatem jak będzie wyglądać przyszłość teorii starzenia się? Odpowiedź na to pytanie jest bardzo trudna a wszelkie prognozy na temat przyszłości należałoby formułować z wielką ostrożnością. Dlatego też ciężko zgodzić się z tezą o końcu teorii głoszonej przez postmodernistów (por. Motycka 2005; Krajewski, Strawiński 2003). Teoria potrzebna jest do wyjaśniania, rozumienia i interpretowania rzeczywistości. Przy czym kolejność podanych czasowników jako zadań teorii nie jest przypadkowa. Odzwierciedla ona podane zmiany paradygmatyczne: wyjaśnianie (modernizm), rozumienie (gerontologia krytyczna), i interpretowanie (postmodernizm) (por. Giddens 2001, s. 219- 228).

¹ Rozwój dyscypliny naukowej może być mierzony ilością i jakością funkcjonujących teorii. Najczęściej stosowana klasyfikacja teorii gerontologicznych przebiega wzdłuż granic danych dyscyplin naukowych. Zatem mamy teorie socjologiczne, psychologiczne, biologiczne i demograficzne. Taki sposób uporządkowania jest argumentem na rzecz gerontologii uprawianej w sposób multidyscyplinarny o czym będzie jeszcze tu mowa. Ze względu na postulat rozwijania gerontologii w kierunku interdyscyplinarności zmiany jakie dokonały się w tej dyscyplinie na przestrzeni ostatnich kilku dziesięcioleci (rozwój teorii) ujęty został w kontekście dwóch zmian paradygmatycznych, które Giddens określa mianem przejścia od obiektywnie istniejących faktów naukowych do podwójnej hermeneutyki. Uwidacznia się to chociażby w procesie konceptualizacji jednego z centralnych pojęć gerontologii - aktywności, który przebiega od analizy ilościowej zewnętrznych jej przejawów do analizy jakościowej aktywności w jej wymiarze wewnętrznym. Autor tego opracowania podjął się gdzie indziej analizy teorii starzenia się w kontekście wspomnianych przesunięć paradygmatycznych. Zabieg ten pozwolił mu na przekroczenie granicy w myśleniu o gerontologii na sposób multidyscyplinarny i sformułowaniu za innymi postulatu tworzenia gerontologii jako nauki interdyscyplinarnej.

Wizje rozwoju gerontologii społecznej

Obecnie poszukuje się drogi, którą mogłaby podążać gerontologia społeczna. Prognozy co do przyszłości teorii wskazują, że będzie się ona rozwijać dychotomicznie (Gans, Puenty, Bengtson, Silverstein 2009, s. 723-738). Z jednej strony nadal cieszyć się będą popularnością teorie postrzegające starość jako chorobę, (*model disue*) z drugiej zaś takie teorie, które unieważniają model deterioracji i mówią o zdrowym bądź pomyślnym starzeniu się. Opozycje tworzą kategoria rozwoju i regresu. Następną parę przeciwieństw tworzą teorie wskazujące na aktywność jednostki sterowanej zewnętrznymi naciskami (*teoria ekonomii politycznej wieku*), oraz teorie, w której aktywność jednostki jest wynikiem jej własnej kreacji (*interakcjonizm symboliczny*). Następny kontrast nawiązuje do zasięgu teorii. Ogólne teorie próbowały odnaleźć podstawowe zasady i mechanizmy zjawiska starzenia się (*teoria wyłączania, teoria aktywności*). Z czasem zostały one porzucone ze względu na zbyt uproszczenia jakie stosowano przy wyjaśnianiu przedmiotu badań. Z coraz to większą ilością danych uzyskiwanych w kolejnych badaniach empirycznych zauważono, że starzenie się jest nadzwyczaj złożonym fenomenem. Właśnie wtedy wielkie narracje uległy teoriom średniego zasięgu oraz mikronarracjom, które od tej pory wyjaśniały jeden wybrany aspekt starzenia się (Gans, Puenty, Bengtson, Silverstein 2009, s. 723-738).

Przezwyciężenie opisywanych dychotomii upatruje się w zjawisku interdyscyplinarności. Podejście to powinno zaowocować stworzeniem integralnej teorii w gerontologii społecznej, które polegać będzie na wcieleniu wielu różnych podejść teoretyczno-metodologicznych (Bass, 2009, s. 347-374). Być może będzie to sposób na ponowne wskrzeszenie wielkich teorii (Gans, Puenty, Bengtson, Silverstein 2009, s. 725). Zdania takiego jednak nie podzielają badacze reprezentujący nurt gerontologii krytycznej. Twierdzą, że ogrom danych empirycznych jakie uzyskano w różnych badaniach w żaden sposób nie doprowadzi do powstania jakiejś jednej wspólnej teorii (Moody 1993; Cole 1993).

W celu lepszego zrozumienia dalszego rozwoju gerontologii społecznej jako nauki należałoby wyjaśnić czym jest owa interdyscyplinarność oraz jakie są konstytutywne cechy tworzącego się integralnego podejścia w gerontologii społecznej.

W specjalistycznych opracowaniach spotyka się taką definicję gerontologii społecznej, która mówi bądź to o jej wielodyscyplinarności, multidyscyplinarności, bądź też interdyscyplinarności (zob.: Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska 2006; Leszczyńska-Rajchert 2005; Zych 2007). Przy czym pojęcia te traktuje się zamiennie. Sposób definiowania zjawisk przesądza o ich tożsamości. O ile zakres tego czym się zajmuje gerontologia społeczna nie budzi żadnych wątpliwości², o tyle nadanie jej konkretnych cech rodzi pewne obiekcje. Aby to zrozumieć należy prześledzić sposoby funkcjonowania gerontologii społecznej jako nauki multidyscyplinarnej oraz jako nauki interdyscyplinarnej.

Gerontologię społeczną, jako naukę można rozwijać na trzy sposoby. Pierwszy odnosi się do systemu instytucji naukowych, w których gerontologia społeczna uprawiana jest w sposób instytucjonalny. Chodzi tu o liczne instytuty naukowe, czasopisma, stowarzyszenia, których przedmiotem zainteresowań jest badanie zjawiska starzenia się i starości.

² Gerontologia, zdaniem Zycha, zajmuje się procesem starzenia się jednostki w wymiarze biologicznym, psychologicznym, społecznym. Koncentruje także swoją uwagę na kulturowo społeczną, polityczną i ekonomiczną stroną starzenia się ludności Zych A., 2007, Leksykon gerontologii, Kraków, s. 66.

W drugim podejściu gerontologia społeczna rozwijana jest poprzez wiedzę naukową czyli publikacje, w których prezentowane są twierdzenia, prawa i teorie oraz wyniki badań naukowych. Ostatnia płaszczyzna rozwoju gerontologii społecznej utożsamiana jest z *wolumentem wysoce profesjonalnych metod, technik i narzędzi, procedur i strategii oraz kompetencji poznawczych niezbędnych dla efektywnego posługiwania się nimi w procesach eksploracji* (Malewski 1996, s. 407-408).

To ostatnie, metodologiczne podejście posłużyło do próby rozstrzygnięcia charakteru „interdyscyplinarności” gerontologii społecznej. Prezentowane tezy nie przesądzały o zasadności przytaczanych konkluzji a raczej mają sprzyjać dyskusji nad teoretyczno-metodologiczną tożsamością gerontologii społecznej.

Multidyscyplinarność vs. Interdyscyplinarność

Przegląd ostatnio wydanych polskich publikacji o tematyce gerontologicznej, pod względem obecności w nich treści z zakresu metod badań w gerontologii społecznej, wskazuje na ubóstwo lub całkowity brak wiedzy poświęconej tej tematyce.

Jedną z niewielu pozycji, w której odnaleźć można informacje na interesujący nas temat jest podręcznik akademicki z 2006 roku pt. *Podstawy gerontologii społecznej* pod redakcją B. Szatur-Jaworskiej, P. Błędowskiego oraz M. Dziegielewskiej. Na kilku stronach dokonano lapidarnego przeglądu najważniejszych typów badań w gerontologii społecznej. Jednakże należy stwierdzić, że wiedza ta może jedynie posłużyć jako punkt wyjścia do dalszych rozważań teoretyczno-metodologicznych.

W opracowaniach naukowych, będących najczęściej pokłosiem prac habilitacyjnych, odnaleźć można ciekawe ujęcia sposobów badań rzeczywistości gerontologicznej. Jednakże są one zazwyczaj syntezą stanowisk, w której autor posiadając własne preferencje badawcze stawia jedno podejście w centrum, inne zaś marginalizuje. Brakuje natomiast pełnego wykładu, w którym nie tylko zostałyby zreferowane najważniejsze podejścia teoretyczno-metodologiczne, ale w których zauważyć by można było pogłębioną analizę różnych typów badań popartą odpowiednimi przykładami wraz z propozycją przykładowych ćwiczeń.

Publikacje o tematyce gerontologicznej, które ukazały się na rynku wydawniczym w minionej dekadzie³, pomimo poruszanych wielu istotnych kwestii tajemniczo przemilczały zagadnienia metodologiczne. Jest to o tyle niepokojące, dlatego że pozycje te często rekomendowane są studentom jako kompendium wiedzy gerontologicznej. Łatwo wtedy ulec wrażeniu, że nie istnieje specyfika badań okresu starości. Może to wynikać z podejścia, w którym uważa się gerontologię społeczną jako naukę multidyscyplinarną tj. taką,

³ Orzechowska G., 1999, *Aktualne problemy gerontologii*, Olsztyn; Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Kraków; Leszczyńska-Rajchert A., 2005, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn; Trafialek E., 2006, *Starzenie się i starość*, Kielce; Rogala S. (red.), 2007, *Wybrane problemy procesu starzenia się człowieka*, Opole; Fabiś A., (red.), 2007, *Instytucjonalne wsparcie seniorów - rozwiązania polskie i zagraniczne*, Bielsko-Biała; Fabiś A., (red.), 2008, *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów* Bielsko-Biała Sygit K., 2008, *Zarys gerontologii*, Szczecin; Tokaj A., (red.), 2008, *Starość w perspektywie studiów pedagogicznych*, Leszno; Zboiny B., Nowak-Starz G., (red.), 2009, *Starość-obawy, nadzieje, oczekiwania. Wybrane zagadnienia z gerontologii*, Ostrowiec Świętokrzyski; Szarota Z., 2010, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków.

w której zjawisko starzenia się i starości jest przedmiotem badań różnych dyscyplin naukowych.

Multidyscyplinarność oznacza badanie rzeczywistości w sposób charakterystyczny dla danej dziedziny, zajmującej się tematyką starości i starzenia się. W ramach tego podejścia wyłoniły się takie subdyscypliny, jak; socjologia starzenia się, biologia starzenia się, antropologia starzenia się, pedagogika starzenia się itp. Zatem przykładowo, pedagodzy zajmujący się gerontologią społeczną dokonują zapożyczeń metod badań pedagogicznych do eksploracji zjawiska starości i starzenia się. Podejście multidyscyplinarne prowadzi w efekcie do tego, że badacze zajmujący się zjawiskiem starzenia się nie wchodzi z daniem Bass'a (2009) na właściwy grunt gerontologii społecznej bowiem opisują starość z perspektywy własnej dyscypliny. W ten sposób na zachodzie dokonano rozróżnienia na badania gerontologiczne i badania nad starzeniem się.

Multidyscyplinarność wzmacniana jest przede wszystkim poprzez rozwiązania instytucjonalne. Uniwersytety nie pozwalają na autonomiczne funkcjonowanie gerontologii. Wynika to poniekąd z pierwotnej⁴ natury samej gerontologii, która jest nauką multidyscyplinarną bowiem na jej dorobek składają się wyniki wielu różnych dyscyplin. Struktura poszczególnych wydziałów uporządkowana jest według dyscyplin naukowych. Zatem istnieje problem przyporządkowania gerontologii w tę strukturę. Uniwersytety organizują swoje katedry, zakłady i pracownie według ścisłego podziału na dyscypliny co prowadzi do sytuacji, w której gerontologia niejako „podczepiana” jest jako dodatkowy obszar badań naukowych. Najlepiej widać to po nazwach typu: Zakład Andragogiki i Gerontologii Społecznej (Wydział Nauk o Wychowaniu, UŁ), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej (Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny, UŁ), Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii (Collegium Medicum UJ), Zakład Geriatrii i Gerontologii (UM Poznań). Gerontologia postrzegana jest poprzez pryzmat tych dyscyplin, do których została afiliowana. Prowadzić to może do konfliktu interesów. Wszelkie próby wprowadzenia gerontologii w obszar interdyscyplinarności kończą się fiaskiem bowiem pomysł taki od razu storpedowany jest przez *strażników czystości dyscypliny*, którzy wskazują w jakim zakresie badacz może zająć się zjawiskiem starości i starzenia się.

W świadomości społeczności akademickiej, gerontologia społeczna już od dawna funkcjonuje jako nauka interdyscyplinarna ale wciąż uprawiana jest w ścisłych ramach jednej z wybranych dyscyplin jaką reprezentuje badacz.

Uznanie gerontologii społecznej jako nauki interdyscyplinarnej prowadzi do przyjęcia pewnych konsekwencji. Po pierwsze, należałoby przezwyciężyć wspomniane instytucjonalne ograniczenia. Po drugie, interdyscyplinarność nie może ograniczać się jedynie do zreferowania biologicznego, demograficznego, socjologicznego i psychologicznego stanowiska na temat starzenia się. Po trzecie, zjawisko zapożyczania metod badań z tych wielu różnych dyscyplin naukowych powinno stać się przedmiotem systematycznej krytyki.

⁴ Koncepcja podziału natury gerontologii na pierwotną i wtórną została zainspirowana myślą angielskiego filozofa Alfreda Whiteheada. W książce *Process and Reality: An Essay in Cosmology* na stronach 344-345 autor stara się przeniknąć naturę Boga, którą dzieli na pierwotną (*primordial nature*) i wtórną (*consequent nature*). Bóg jest zarówno początkiem jak i końcem. Jego natura jest dwubiegunowa. Pierwotność Boga jest niezmienna, natomiast jego natura wtórna podlega przemianom na skutek, jak dobrze rozumiem, subiektywnego ujęcia Absolutu przez jego stworzenia. Pierwotna natura gerontologii odnosi się do zjawiska multidyscyplinarności. Wzbogacana jest poprzez pluralizm dyscyplin i metodologicznych podejść, jednakże mieszanka ta prowadzić powinna do wyłonienia własnej oryginalnej koncepcji (natura wtórna).

Interdyscyplinarność oznacza wspólny sposób myślenia na temat badanej rzeczywistości, pomimo występujących widocznych różnic między dyscyplinami naukowymi. Tutaj rozwijana jest własna specyfika badań (Bass, Ferraro 2000).

Badacz, który próbuje przezwyciężyć multidyscyplinarność powinien zanurzyć się w wielości poglądów, idei, koncepcji, teorii i rozwiązań, które dostarczają poszczególne dyscypliny, tak aby na ich fundamencie zbudować własną tożsamość, wyjść poza ograniczenia każdej z dyscyplin i zbudować własne instrumentarium badawcze, własne podejścia teoretyczne, które będą stanowiły zbiór wspólnych zasad i norm postępowania dla społeczności badaczy. W ten sposób zerwie więzi z dyscypliną w ramach której do tej pory operował pojęciem i rozumieniem tego czym jest gerontologia. Okaże się wtedy, że nie jest ona ani bardziej edukacyjna, ani demograficzna, ani socjologiczna czy psychologiczna. Będzie interdyscyplinarna.

Jak do tej pory nie ma zgodności, które z tych stanowisk: multidyscyplinarne czy interdyscyplinarne, jest lepsze bądź bardziej uprzywilejowane.

Kiedy uzna się zasadność pierwszego podejścia, które definiuje gerontologię społeczną jako naukę multidyscyplinarną, łatwo zrozumieć brak metodologicznych treści w wiodących publikacjach gerontologicznych, natomiast trudno jest wytłumaczyć teoretyczno-metodologiczną pustkę w książkach, podręcznikach, artykułach, monografiach i innych opracowaniach z zakresu gerontologii społecznej, kiedy działania naukotwórcze legitymizowane są poprzez drugie podejście, w którym gerontologię społeczną definiuje się jako naukę interdyscyplinarną.

Opis badań gerontologicznych w podejściu multidyscyplinarnym sprowadza się do przedstawienia poszczególnych rodzajów metodologii szczegółowych. Wiedzę na ten temat dostarcza każda z dyscyplin. Rozważania teoretyczne ograniczają się do rekonstrukcji typowych eksplikacji obecnych w wybranych podejściach naukowych.

Zupełnie inaczej prezentuje się druga z omawianych tutaj perspektyw. Po pierwsze stara się wyłonić wspólny metodologiczny mianownik dla badania fenomenu starzenia się i starości a po drugie poddaje pod dyskusję tworzoną integralną teorię gerontologii społecznej.

W stronę interdyscyplinarności

Wskaźnikiem odrębności badań gerontologicznych są publikacje, które stały się fundamentem dla podejścia ujmującego gerontologię interdyscyplinarnie. Wszystkie są owocem prac badaczy z Wielkiej Brytanii bądź Stanów Zjednoczonych. Choć niektóre z przytaczanych pozycji pisane były jeszcze z perspektywy multidyscyplinarnej to nie ulega wątpliwości, że wniosły one ogromny wkład w ustalenie wspólnego sposobu myślenia nad metodami badań gerontologicznych wprowadzając tym samym gerontologię w sferę interdyscyplinarności. Pierwszą z przytaczanych publikacji jest książka z 1989 roku pod redakcją M. P. Lawton i A. R. Herzog'a pt. *Special research methods for gerontology*. Drugim, równie ważnym dziełem okazał się podręcznik pt. *Researching social gerontology: concepts, methods and issues* z 1990 roku pod redakcją S. M. Peace. Te dwie publikacje będące owocem doświadczeń badawczych znamienitych gerontologów dały asumpt do powstania następnych opracowań, na których wychowały się całe pokolenia badaczy. Należy tu wspomnieć między innymi o publikacji pt. *Researching ageing and later life*:

the practice of social gerontology z 2002 roku autorstwa A. Jamieson i Ch. R. Victor, następnie *Methodological issues in aging research* z 2006 roku pod redakcją C. S. Bergeman, S. M. Boker, a także książka autorstwa J.F. Gubrium i A. Ankar z 1994 roku pt. *Qualitative methods in aging research* oraz publikacja z 2002 roku pt. *Qualitative gerontology: a contemporary perspective* pod redakcją G. D. Rowles, i N. E. Schoenberg. Ukazał się także szereg podręczników, w których całe rozdziały poświęcone są zagadnieniom dotyczącym nie tylko metodologii badań gerontologicznych ale także i teorii gerontologicznych, które traktowane są jako źródło pochodzenia omawianych tam metod. Wskazuje się w tych publikacjach na nierozdzielny związek między teorią a metodą badawczą. Można tu między innymi wymienić podręcznik z 2005 roku autorstwa Ch. R. Victor pt. *The social context of ageing. A textbook of gerontology* a także *Aging, Society, and the Life Course*, autorstwa L. A. Morgan i S. Kunkel z 2007 roku.

Jedną z powtarzających się konkluzji wspomnianych publikacji jest chęć wypracowania wspólnego podejścia badawczego. Uważa się, że konsekwencją multidyscyplinarności jest wielość teoretyczno-metodologicznych perspektyw, które zostały wywiedzione z różnych tradycji. Aby zrozumieć to niezwykle złożone zjawisko jakim jest starość i starzenie się należałoby, zdaniem wspomnianych autorów, dokonać syntezy tych różniących się między sobą tradycji, zarówno teoretycznych jak i metodologicznych, tak aby wskazać na obszar wspólnego myślenia (paradygmatu) na temat starości i starzenia się (Victor, Westerhof, Bond 2007, s. 85).

Pomimo wielu wskazań na metodologiczną odrębność gerontologii istnieje także umiarkowane stanowisko, w którym zwraca się uwagę nie tyle na odrębność badań procesu starzenia się i starości co na jego specyfikę. I tak, niektórzy badacze (Atchley 1977, s. 12-13) przekonują, że większość metod badań społecznych z powodzeniem można przenieść na gerontologiczny grunt, choć zastrzegają, że wymagają one niewielkich modyfikacji. Podobnie sprawy mają się z założeniami ontologicznymi, epistemologicznymi i metodycznymi. Uznaje się, że gerontologia społeczna pomimo pewnej odrębności w dużej mierze współdzieli te trzy płaszczyzny z innymi dyscyplinami naukowymi, wchodzącymi w skład nauk społecznych.

Podsumowując tę część rozważań należy stwierdzić, że oba stanowiska: radykalne i umiarkowane mówią bądź to o odrębności, bądź o specyfice badań gerontologicznych. Zatem warto przyjrzeć się bliżej na czym polega różnica badań nad starością i starzeniem się.

Specyfika badań w gerontologii społecznej

Celem każdych badań, przygotowanych pod odpowiednim rygiorem metodologicznym, jest przezwyciężenie wiedzy potocznej, która nacechowana jest uproszczeniami, stereotypami i generalizacjami, a przez to obciążona jest wieloma błędami. Odpowiednio skomponowane i dobrane metody badań pozwalają zrozumieć faktyczny sposób funkcjonowania rzeczywistości (por. Victor 2005, s. 44). Inną ważną cechą badań jest testowanie lub udoskonalenie istniejących teorii. Dlatego też ważną rolę w tym procesie odgrywają takie metody, które pozwalają na obalenie bądź udowodnienie głoszonych przez teorię tez. Innymi słowy można powiedzieć, że o ile teoria jest siłą ukierunkowującą badacza na odpowiednie problemy badawcze, z których wyłania się zbiór odpowiednio zadanych py-

tań, o tyle metoda, wskazująca na procedury postępowania, staje się sprawnym narzędziem testowania teorii.

Ten nakreślony w zarysie związek między teorią a metodą badawczą jest w rzeczywistości bardziej skomplikowany. Należy pamiętać, że to paradygmat pełni nadrzędną rolę w stosunku do teorii i metody. To on wskazuje co jest problemem a co jego rozwiązaniem. Tak więc paradygmat, jedne zagadnienia stawia w centrum inne zaś marginalizuje.

Do niedawna badacze skupiali się przede wszystkim na statycznej analizie grupy starszych osób. Obecnie dostrzega się ważność badania dynamicznych procesów rozwoju człowieka na wszystkich etapach jego życia. To wymusiło na gerontologach poszukiwanie nowych metod badań. Pomimo, że nadal korzystają z metodologicznych tradycji innych dyscyplin, to zauważyć można wysiłki na rzecz rozwijania własnego podejścia badawczego.

Przedstawienie metodologicznych analiz bogatej literatury gerontologicznej wskazującej na specyfikę badań zjawiska starzenia się, znacznie wykraczałoby poza ramy tej pracy. Dlatego też, zaprezentowane zostanie jedynie pięć głównych zagadnień, które zdaniem Roberta Atchley'a (1977) generują metodologiczne wyzwania w obszarze gerontologii społecznej. Należy do nich: (1) definicja starości, (2) heterogeniczność populacji seniorów, (3) określenie próby badawczej, (4) zaprojektowanie badania, oraz (5) pomiar.

Pomimo wielu istniejących definicji starości, które przytaczane są przy okazji kolejnych publikacji o tematyce gerontologicznej nie ma pełnej zgodności co do ustaleń czym jest i kiedy zaczyna się starość. Najczęściej spotykanym rozwiązaniem jest podanie wieku chronologicznego, od którego arbitralnie rozpoczyna się starość. Jednakże kiedy badacz chciałby zrezygnować z tak definiowanej starości napotyka na poważne trudności. Przykładowo kiedy zastosuje funkcjonalną definicję starości (por. Piotrowski 1973), która mówi o istotnych zmianach zachodzących u człowieka w zakresie zdolności do wykonywania jak i pełnienia ról społecznych w porównaniu z młodszą generacją lub kiedy przyjmie perspektywę postmodernistyczną, w której to stan świadomości czyli poczucie bycia starym jest wskaźnikiem tego czy ktoś już jest seniorem czy nie, to taki sposób definiowania badanego zjawiska generuje pierwsze metodologiczne wyzwanie jakim jest zbadanie starości czyli... no właśnie czego?

Drugim poważnym metodologicznym problemem jest zjawisko heterogeniczności wśród seniorów. Okazuje się, że w tak zróżnicowanej populacji bardzo często tym samym pytaniom respondenci nadają różne znaczenie. Ta różnorodność zachowań, postaw, wartości wśród osób starszych prowadzi do następnego metodologicznego wyzwania, do określenia reprezentatywnej próby badawczej. Jest to szczególnie ważne przy badaniach ilościowych na dużych próbach.

Projektowanie badań gerontologicznych prowadzi do szczególnych problemów z jakimi musi zmierzyć się badacz. Najlepiej widać to na przykładzie badań podłużnych. Polegają na wielokrotnym przeprowadzeniu pomiaru na tej samej osobie na przestrzeni wielu lat. Istotą tego podejścia jest zrozumienie mechanizmów zmian jak i czynników, które wpływają na aktywność jednostki. Jest to jedna z najlepszych strategii badania procesów starzenia się. O ile badania poprzeczne opisują wybrane grupy wiekowe a także występujące między nimi różnice, o tyle badania podłużne oprócz tego potrafią wskazać, które z opisywanych różnic są efektem starzenia się. Zatem badania poprzeczne nie pozwalają na oddzielenie od siebie efektu wieku, kohorty i sytuacji czego nie można powiedzieć o badaniach longitudinalnych. Jeszcze lepszą strategią jest analiza sekwencyjna polegająca

na zbadaniu kilku kohort i połączeniu strategii badań podłużnych z poprzecznymi. Niestety badania podłużne mają także swoje wady. Do największych z nich należy zaangażowanie znacznych środków finansowych, duży wysiłek badawczy, który jest odroczony w czasie (Cambell, O'Rand 1985), trudności w utrzymaniu kontaktu ze wszystkim respondentami, możliwość utraty danych ze względu na brak wyników od osób, które nie ukończyły badania na skutek np. śmierci lub przeprowadzki. Co więcej zadane pytania na przestrzeni kilku lat mogą stracić na znaczeniu co może prowadzić do innego ich rozumienia. Ostatnią problematyczną sprawą w badaniach podłużnych jest włączenie bądź pominięcie nowych koncepcji lub idei, które pojawiły się w międzyczasie, a które są blisko spokrewnione z oryginalnymi koncepcjami poruszonymi w badaniu (Lawton, Herzog 1989, s. vi).

Ostatnim wymienionym przez Atchley'a wyzwaniem w badaniach gerontologicznych jest dokonanie pomiaru. Każde badane zjawisko musi być w jakiś sposób zmierzone. Dokonuje się tego na wiele różnych sposobów. Można to zrobić za pomocą obserwacji, wywiadu, kwestionariusza ankiety itp. Jednakże większość technik i narzędzi badawczych było projektowane z myślą o osobach młodych. Wszelkie wyniki badań nad starością przeprowadzone w nurcie psychogerontologii powinny stać się przesłanką do budowy lepszych narzędzi badawczych. Specyfika tego okresu rozwojowego wymusza zmiany instrumentarium badawczego a także zastosowania innej procedury interpretacyjnej, która uwzględniałaby specyfikę np. komunikowania się w wieku senioralnym (por. Kielar-Turska, Świątek w tym opracowaniu; Stuart- Hamilton 2000).

Oprócz tego pokrótce naszkicowanego zarysu specyfiki badań gerontologicznych, literatura przedmiotu wskazuje na ogrom wiedzy na temat dwóch najważniejszych zmiennych – czasu i wieku – które doczekały się bogatej literatury i ciekawych sposobów ich wykorzystania w badaniach. Zwraca się także uwagę na specyfikę badań biograficznych wśród seniorów, podnoszone są także kwestie etyki badań osób starszych oraz wskazuje się na metody zmierzające do oddzielenia pomyślnego, normalnego i patologicznego starzenia się. Powstają opracowania, w których znaleźć można gotowe narzędzia do przeprowadzania badań gerontologicznych. Oprócz zawartych tam informacji na temat nazwy skali pomiaru, obszaru który eksploruje, jej autora, roku w którym powstała dana skala pomiaru, znajdują się także informacje na temat sposobów definiowania zmiennych, jak i założeń jakie legły u podstawy konstrukcji omawianego narzędzia. Daje to niezwykle ważną możliwość przeglądu dotychczas przeprowadzonych badań, sposobów pomiaru a także możliwość krytycznych odniesień co do ewentualnego ich wykorzystania.

W polskiej literaturze gerontologicznej brakuje pozycji, które w sposób całościowy potraktowałyby zagadnienia teoretyczno-metodologiczne. Podejmowane były próby dokonania przeglądu ważnych perspektyw teoretycznych dotyczących zjawiska starzenia się. Jednakże prace te najczęściej ograniczają się do opisu kilku charakterystycznych cech danego podejścia z pominięciem szerokiego kontekstu powstania teorii. Chodzi tu o okoliczności w jakich teoria powstała, przez kogo i o jakiej proweniencji została skonstruowana, jakie założenia legły u jej podstaw, w jaki sposób była testowana, które z badań potwierdzają, a które obalają zasadność głoszonych przez nią tez itp. Wiedza na ten temat pozwoliłaby na świadomy wybór podejścia teoretycznego wraz ze wszystkimi jego zaletami i ograniczeniami.

Badacze utożsamiający naukę przede wszystkim z metodami, technikami i narzędziami nie szczędzą sił, aby wskazać na optymalne sposoby badania wybranego fragmen-

tu rzeczywistości. Tak więc każda z dyscyplin naukowych posiada swoich badaczy, którzy rozwijają tę dyscyplinę w warstwie teoretyczno-metodologicznej. Przykładem może być andragogika (Malewski 1990, 1998), pedagogika, (Gnitecki 1996, 1993; Pilch 1995), socjologia (Sztumski 1984; Znaniecki 2008), psychologia, (Brzeziński 1999; Skorny 1966), historia (Topolski 1973), ekonomia (Stachak 1997) itp.

Niestety polska myśl nad metodologią badań gerontologicznych nadal pozostaje nie odkryta. Zatem istnieje silna potrzeba szczegółowego opracowania zarówno koncepcji teoretycznych jak i metodologicznych, które posłużą następnym pokoleniom badaczy w refleksyjnym sposobie rozwijania nauki jaką jest gerontologia społeczna.

Pomocną w tym zakresie może okazać się koncepcja gerontologii integralnej, która pozwala na szersze ujęcie sposobów badania procesów starzenia się aniżeli eksploracje badawcze prowadzone w ramach jednej wybranej dyscypliny naukowej.

Koncepcja integralnej teorii w gerontologii społecznej

Zadaniem integralnej perspektywy teoretycznej w gerontologii społecznej byłoby spięcie wspólną klamrą wielu różnych sposobów badań zjawiska starzenia się. Pozwoliłoby to na uzyskanie całego obrazu starości. W jedni wyrażałaby się wielość podejść. Jest to klucz do interdyscyplinarności, która nierozzerwalnie łączy się z pojęciem integralności.

Oczywiście takiej wizji uprawiania nauki można zarzucić niechciany i niepożądany eklektyzm. Niepożądany, bowiem łączący ze sobą nie pasujące do siebie elementy o różnym rodowodzie filozoficznym i różnej tradycji metodologicznej. Łączenie odmiennych perspektyw prowadzi do powstania wyszukanego narzędzia do analizy rzeczywistości. Niestety użycie takiego narzędzia najczęściej wskazuje na samo narzędzie a nie stojącą za nim rzeczywistość. Dlatego też, podejście integralne nie jest prostą kumulacją wypracowanych przez inne dyscypliny perspektyw badawczych, jest przede wszystkim dyskusją nad sposobami badań zjawiska starości, jest troską o uwzględnienie w badaniach wielości komponentów mających wpływ na proces starzenia się, jak i próbą przezwyciężenia tzw. *teoretycznej drobnicy*. Odrzucając możliwość wyłonienia za pośrednictwem procedury naukowej kryterium, za pomocą którego dokonywać można porównań między różnymi podejściami teoretycznymi (Folkierska 1990, s. 43; Mokrzycki 1975, s. 79) należy podkreślić, że podejście integralne w żadnej mierze nie może być postrzegane jako metateoria. Zadaniem gerontologii integralnej jest łączenie w całość rozproszonych różnych perspektyw na mocy wypracowanych przez siebie paradygmatów.

Przystępując do budowy integralnego modelu gerontologii trzeba mieć na uwadze kilka istotnych kwestii, których zdaniem Scotta Bass'a (2009, s. 347-374) nie można pominąć. Należy do nich między innymi umiejscowienie jednostki w socjopolitycznym kontekście. Oznacza to wielopoziomowy wpływ rodziny, społeczeństwa, pracodawcy, rządu, gospodarki itp. na dokonywane wybory jak i możliwości, przed którymi stoją osoby starsze. Są to inaczej mówiąc wpływy makrostrukturalne, często niewidoczne lecz dynamiczne bo zmieniające się zarówno w czasie jak i w przestrzeni. Co więcej, wpływy te różnicują się pod względem płci, wieku, pochodzenia i rasy. Kształtują one życiowe wybory jednostki jak i samo jej życie.

Jak już powiedziano wpływy makrostrukturalne podlegają zmianom na przestrzeni dziejów. Ważne w tym względzie są okresy historyczne. Nie bez znaczenia jest także

miejsce w którym zachodzą. Implikuje to dynamiczny charakter gerontologii integralnej, która także powinna podlegać zmianom. Zupełnie inaczej percypować będziemy starość społecznie zabezpieczoną, co jest wynikiem makrostrukturalnych wpływów a inaczej będzie widziany okres późnej dorosłości, w którym obecni trzydziestolatkowie mogą spodziewać się połowy i tak niewystarczających obecnych świadczeń emerytalnych.⁵

Tworząc integralne podejście powinno się zwrócić także uwagę na kumulację zarówno negatywnych jak i pozytywnych doświadczeń w biegu życia. Późna dorosłość jest punktem na osi czasu, do którego jednostka zmierzała przez całe życie. Zrozumienie starości jest jednoznaczne ze zrozumieniem jej skumulowanego doświadczenia na przestrzeni całego życia. Sposób gromadzenia tych przeżyć zależy od płci, wykształcenia, rasy, pochodzenia a także wielu różnych okoliczności w jakich przyszło jednostce żyć. Te nagromadzone zasoby przesądzą o statusie osoby starszej, jej reputacji, ilości kontaktów społecznych czy kondycji finansowej. Ma to doniosłe konsekwencje nie tylko dla jednostki ale także rzutuje na wybory i okoliczności w jakich przyjdzie żyć następnym pokoleniom (Bass 2009).

Twórcom nowego modelu nie powinna ująć także uwadze kwestia kształtu polityki państwa w wymiarze globalnym i lokalnym, bowiem staje się ona probierzem sposobów rozwiązywania palących problemów wybranych grup społecznych i całego społeczeństwa. Także zjawisko wzajemnej interakcji między jednostką a społeczeństwem powinno podlegać analizie w tworzonej gerontologii integralnej. Wskazuje się tutaj różne wymiary tej interakcji. Od tych ekonomicznych, politycznych do tych o charakterze jednostkowym. Np. powinno się ujawnić związki między czynnikami kulturowymi, ekonomicznymi, społecznymi oraz ich wpływ na zachodzące zmiany w postrzeganiu cielesności. Starzejące się ciało w zależności od tych wpływów może raz zostać poddane bądź to zabiegom przemysłu *anti-aging*, bądź chirurgii plastycznej bądź pozostanie zaakceptowane takim jakim jest. Nie bez wpływu pozostaje to na proces teoretyzacji starzejącego się ciała (Bass 2009).

Ważnym jest także podkreślenie zjawiska samostanowienia jednostki, która dostrzega w zdeterminowanym środowisku w którym żyje (demografia, kohorta, wykształcenie, zdrowie) szansę na samorealizację oraz na dokonywanie wyborów mających swoje konsekwencje.

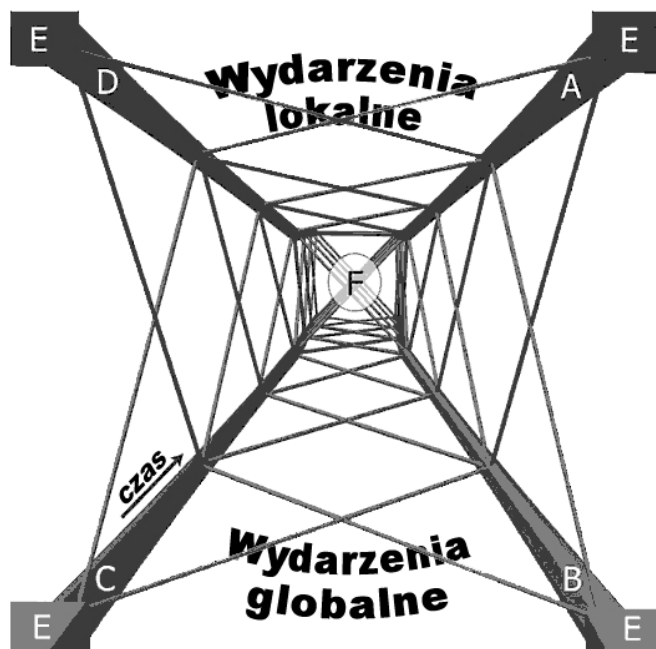
W polskiej literaturze gerontologicznej zwrócono kilkakrotnie uwagę na potrzebę stworzenia podejścia, które uwzględniałoby znaczenie wszystkich czynników mających wpływ na proces starzenia się. Starano się wskazać, że wynik starzenia się to spłot czynników biologicznych, środowiskowych i społecznych (Zych 1995, s. 40) pogłębionych o wymiar psychiczno-duchowy (Socha 2000; Dubas 2004).

Jedną z ciekawszych prób stworzenia integralnego modelu gerontologii podjęła się Izabela Kopaniszyń (2004, s. 97-108). Swoją propozycję stworzyła w oparciu o koncepcję czterech ćwiartek Kena Wilbera (rys. 1). Uważa ją za uniwersalną i możliwą do wykorzystania przy projektowaniu podejścia integralnego w gerontologii. Każda z ćwiartek reprezentuje inny sposób poznawania świata. I tak kolejno nazywa je intencjonalną, behawioralną, kulturową i społeczną. Przy czym te cztery ćwiartki podzielone są horyzontalnie

⁵ Por. wywiad z dr Jarosławem Derejczykiem, geriatrą:

http://wyborcza.pl/1,76842,5982305,To_będzie_kraj_starych_ludzi.html#ixzz0twB36zZm (stan z dnia 10.10.2010).

Zupełnie inną propozycją jest ta przedstawiona przez Bass'a (2009, s. 360). Uważa on, że życie człowieka to nieustanny trawers poprzez złożone interakcje społeczne, polityczne, kulturowe i ekonomiczne. Na to nakłada się osobowość, temperament i charakter jednostki. Gerontologia integralna powinna łączyć w sobie wymiary makro i mikro analizy, zwrócić uwagę na kontekst historyczny i geograficzny w jakim zachodzi proces starzenia się. Próby wyizolowania jednego z podanych komponentów zawsze prowadzą do zbyt dużych uproszczeń, do redukcji tego złożonego zjawiska jakim jest starość. Właśnie taki obraz przedstawiają rozpowszechnione wśród gerontologów koncepcje periodyzacji życia gdzie analiza materiału empirycznego zbywa milczeniem wiele innych czynników mających wpływ na przedmiot badań. Pomija się sytuację ekonomiczną, czynniki kulturowe, wpływy środowiska itp. Przedstawiony przez Bass'a model jest propozycją, którą poddaje pod dyskusję.



Rys. 2. Model integralnej teorii gerontologii społecznej.

Źródło: Bass 2009, s. 362.

Model gerontologii integralnej zilustrowany został w postaci masztu radiowego. Należy przyjąć taką perspektywę oglądu tej konstrukcji jakby się pod nią leżało. Analizę poszczególnych części składowych powinno się rozpocząć od jej podstawy. Cztery podpory podtrzymują całą konstrukcję. Każda z nich jest nazwana i odzwierciedla ogólne strukturalne komponenty, które wpływają na bieg życia jednostki. Są to: kultura (A), gospodarka (B), państwo (C) i społeczeństwo (D). Spoczywają na czterech fundamentach (E) symbolizujących przeszłość (kontekst czasowy, historyczny, wydarzenia, doświadczenia jednostki) z której wyłania się teraźniejszość i przyszłość. Diagonalne połączenia między wspornikami oznaczają interakcje jakie zachodzą między czynnikami A, B, C i D. Na to nałożona jest siatka wydarzeń o charakterze globalnym i lokalnym, która także ma wpływ na bieg życia. W centrum tego modelu usytuowany jest człowiek (F). Jednostka porusza się z dołu (młodość) do góry (starość) tej konstrukcji. Na jej szczycie widać nakładające się na siebie szczeble reprezentujące różne punkty w czasie. Jest to między innymi sposób na wyrażenie zjawiska kohorty. W modelu tym elementy makrostrukturalne oddziałują na osobę i na odwrót.

Poniżej znajduje się szczegółowy opis wyróżnionych w tym modelu komponentów.

Jednostka oznaczona jest przez literę F. Bierze się tutaj pod uwagę jej uwarunkowania genetyczne, fizyczne, oraz psychologiczne. Przynależąc do danej kohorty człowiek rozpięty jest pomiędzy czterema komponentami. Są one wyrazem głównych dyscyplin nauk społecznych. Mają one kumulatywny wpływ na proces starzenia się jednostki. Człowiek (F) porusza się na przestrzeni czasu z dołu do góry omawianej konstrukcji gro-

madząc pozytywne jak i negatywne efekty swoich poczynąń. Znak F obejmuje swoim zakresem także płeć, wiek, rasę, fizyczne atrybuty (waga, wzrost, proporcje, struktura kości, wygląd), niepełnosprawność, wrodzone defekty, osobowość, tożsamość, charakter, obciążenia genetyczne, zdrowie psychiczne, poczucie sensu życia, stan zdrowia, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, zdolności samoobsługowe, traumy, wypadki, operacje chirurgiczne, operacje zmieniające wygląd itp.

Pierwszy makrostrukturalny element jakim jest kultura oznaczony został literą A. Kultura jest dynamiczna. Zmienia się wraz z czasem. Normy, zasady, wartości podlegają zmianom. Literatura antropologiczna pełna jest przykładów kreacji ludzkiego doświadczenia właśnie poprzez kulturę. Zakres tego komponentu obejmuje także rodzinę, religię, tradycję, postawy, oczekiwania, wpływ mediów, sztukę, technologię, etykę, moralność, normy.

Następny czynnik to ekonomia. Oznaczona została literą B. Determinanty makro i mikroekonomiczne mają istotny wpływ na sposoby działań jednostki. Okazuje się, że *hossa* lub *bessa* ma wpływ na strategię oszczędzania i wydawania pieniędzy w danej kohorcie. Do tych uwarunkowań ekonomicznych zalicza się także kondycję gospodarki światowej, procesy globalizacji, kredyty, wskaźniki oszczędności, ceny artykułów i usług, sytuację na rynku pracy, dochody, inwestycje, rentę, emeryturę, własność, ubezpieczenie zdrowotne, ubezpieczenie na życie, oszczędności, system wsparcia społecznego.

Kolejnym składnikiem prezentowanej struktury jest państwo (C) reprezentowane i kierowane przez politykę rządu. Zaliczyć tu można politykę społeczną, system opieki zdrowotnej, różne programy rządowe, system opieki społecznej.

Wszelkiego rodzaju zmiany w polityce społecznej mogą mieć bezpośredni wpływ na jakość życia seniorów. Przykładowo nieodpowiednio skonstruowany koszyk świadczeń gwarantowanych jak i lista refundowanych leków przez Narodowy Fundusz Zdrowia może doprowadzić do rezygnacji przez pacjenta z niezbędnego lub zaleconego leczenia. Istnieje tutaj ciekawa zależność, która głosi, że im bardziej wadliwa w swoim funkcjonowaniu jest polityka społeczna, tym większy zaobserwować można wzrost połączeń diagonalnych (natężenie interakcji) wśród takich elementów jak kultura czy rodzina. I na odwrót. Im lepiej skonstruowana jest polityka społeczna tym większy spadek natężenia interakcji między pozostałymi komponentami. Do tej części składowej omawianej struktury zalicza się także, programy zabezpieczeń dla osób niepełnosprawnych oraz osób starszych, edukację, programy rekreacyjne, długoterminową opiekę instytucjonalną i domową, programy zatrudnienia, usługi transportowe, dotacje do mieszkań, programy wolontariackie, domy dziennego pobytu, centra seniorów, programy samopomocowe, usługi i inwestycje, policję, sądy więzienia.

Czwarty filar reprezentuje społeczeństwo (D), które ma istotny wpływ na układ różnych sił. W otoczeniu społecznym jednostka posiada status, pozycję, przynależy do danej warstwy społecznej, grupy religijnej, rozpoznaje się ją ze względu na płeć, rasę, wykształcenie, niepełnosprawność itp. Czynniki te mają wpływ na decyzje i postępowanie jednostki. W zakres tego komponentu należy włączyć także, władzę, kontrolę, modernizm, postmodernizm, pochodzenie, dyskryminację, uprzedzenia, opresję, prawo formalne i nieformalne, społeczne zachowania w grupie.

Wszystkie filary konstrukcji spoczywają na czterech fundamentach oznaczonych literą E. Symbolizują one kontekst historyczny z którego wyłaniają się elementy A, B, C i D. Wszystkie zdarzenia są konsekwencją wcześniejszych wydarzeń. Mają one wpływ na

jednostkę. Cała struktura przedstawionej koncepcji dodatkowo osadzona jest w czasie teraźniejszym w kontekście wydarzeń globalnych i lokalnych.

Podsumowanie

Przedstawiony materiał dokonuje demistyfikacji gerontologii jako nauki o rzekomej interdyscyplinarnej proveniencji. W polskiej literaturze gerontologicznej odnaleźć można pokaźny zbiór teorii, które prezentują szereg wyjaśnień dotyczących mechanizmów starzenia się. Autorzy zazwyczaj skupiają się na szczegółowej prezentacji wybranych przez siebie teoretycznych koncepcji, dzieląc je wzdłuż granic danych dyscyplin naukowych. Jest to najlepszy wskaźnik uprawiania gerontologii na multidyscyplinarny sposób. Oczywiście każdy badacz ma prawo do wyboru i rozwijania reprezentowanej przez siebie dyscypliny w sposób jaki uzna za najbardziej słuszny. Jednakże musi to być poparte odpowiednimi naukowymi argumentami. Nie można mówić o interdyscyplinarności kiedy warstwa teoretyczno-metodologiczna w rozprawie naukowej sprowadza się jedynie do wymienienia niemal jednym tchem całego teoretycznego dorobku gerontologii dzieląc go na psychologiczny, socjologiczny, biologiczny czy demograficzny. Bardzo często zabieg ten polega jedynie na sztuce dla samej sztuki bowiem badacze nie dokonują wyboru spośród prezentowanych teorii tej, która posłużyła by im do interpretacji danych empirycznych.

Przedstawiona w tym opracowaniu propozycja tworzenia gerontologii integralnej pozwala na uzyskanie właściwej perspektywy oglądu problemów badawczych. Jest to poszukiwanie zasady, która kierowałaby czynnościami naukotwórczymi, a przedstawione komponenty jawią się jako ich kolejne emanacje. Ujmowanie rzeczywistości w całość ma swoje filozoficzne uzasadnienie. Zasadę bytu u Plotyna stanowiła Jednia z której wyłaniały się kolejne hipostazy. Każda rzecz jest całością i tak ją też trzeba przedstawiać. Natura człowieka pragnie ujrzeć, jak całość zbudowana jest z części.

Jeśli przyjrzeć się całości, to od razu widać, którym aspektem rzeczywistości zajmują się poszczególne dyscypliny naukowe w swoich badaniach. Co pominięły, a co wyeksponowały. I tak, podejście psychologiczne, pomimo uwzględnienia bliższych i dalszych determinantów starzenia się, skoncentrowane jest głównie na samej jednostce. Biologiczne teorie zawężają pole badawcze jedynie do samej cielesności człowieka. Demograficzne ujęcie przedstawia makrostrukturalny wymiar tego problemu. Natomiast perspektywa socjologiczna jako jedna z niewielu stara się połączyć ze sobą poziom mikro i makro analizy. Prezentowany model gerontologii integralnej mógłby przezwyciężyć jednostronność każdego z wymienionych tutaj podejść.

Zaletą modelu gerontologii integralnej autorstwa S. Bassa jest aprecjacja zewnętrznych czynników mających wpływ na proces starzenia się, które bardzo często są pomijane szczególnie przez badaczy o pedagogicznej czy psychologicznej proveniencji. Jednakże można odnieść wrażenie, że model ten nadmiernie koncentruje się na czynnikach egzogennych. Pomimo, że jednostka usytuowana jest w centrum, to jednak akcentuje się przede wszystkim wszelkie determinanty procesu starzenia się leżące poza człowiekiem. Być może wyjściem z tej sytuacji byłoby połączenie z pewnymi modyfikacjami obu przedstawianych tutaj modeli gerontologii integralnej.

Zaprezentowana na wstępie koncepcja I. Kopaniszyń musiałaby zostać poszerzona o kolejny wymiar, który uczyniłby z człowieka istotę z krwi i kości. Chodzi tu o kategorię

cielesności. Pomocne w tym względzie mogłyby okazać się ciekawe opracowania fenomenologów Edmunda Husserl'a, Maurice Merleau-Ponty'ego i Michela Henry'ego u których ciało stanowi podstawową kategorię opisową. Szczególnie jest to widoczne wśród francuskich fenomenologów gdzie intencjonalność świadomości zastąpione zostało intencjonalnością ciała. Nieprzebrane bogactwo wiedzy na temat cielesności dostarcza także dyskurs postmodernistyczny. Gerontologia społeczna zyskałaby nowy i ciekawy wymiar konceptualizacji starzejącego się ciała.

W ten sposób zmodyfikowana propozycja pól poznania gerontologii integralnej w wymiarze jednostkowym mogłaby zostać inkorporowana w propozycję przedstawioną przez S. Bass'a. Model taki posiadałby idealne proporcje między tym co jednostkowe, a tym co zbiorowe, między tym co zewnętrzne a tym co wewnętrzne. Co więcej, model taki może być pomocny przy wyborze strategii badań jakościowych bądź ilościowych. Wybór ten zależy od tego, czy badacz chce eksplorować zewnętrzny, czy wewnętrzny aspekt rzeczywistości. Inaczej rzecz ujmując, preferencje te, w pewien sposób zdeterminowane są światem (obiektywnym, intersubiektywnym, subiektywnym), którym badacz jest zainteresowany (Habermas 1999, s. 179). Ostatnio, w gerontologii społecznej coraz częściej wykorzystywana jest strategia badań jakościowych, co oczywiście ma swoje ontologiczno-epistemologiczne uzasadnienie.

Literatura:

- Atchley R.C., 1977, *The social forces in later life: An introduction to social gerontology*, Belmont, CA: Wadsworth.
- Bass S.A., Ferraro, K.F., 2000, *Gerontology education in transition: Considering disciplinary and paradigmatic evolution*, "The Gerontologist" 40 (1).
- Bass S.A., 2009, *Toward an integrative theory of social gerontology*, [w:] V. L. Bengtson, M. Silverstein, N. Putney (red.), *Handbook of theories of aging*, Springer Publishing Company.
- Bergeman C.S., Boker S.M., 2006, *Methodological issues in aging research*, Routledge.
- Brzeziński J., 1999, *Metodologia badań psychologicznych*, Warszawa.
- Cole T.R., 1993, *Preface*, [w:] T.R. Cole, W.A. Achenbaum, P.L. Jakobi, R. Kastenbaum (red.), *Voices and visions of aging: toward a critical gerontology*, Wyd. Springer.
- Dubas E., 2004, *Starość w perspektywie rozwoju, duchowości i edukacji. Geragogiczny przyczynek do refleksji nad starością i starzeniem się człowieka*, [w:] E.A. Wesołowska (red.), *Człowiek i edukacja*, Płock.
- Folkierska A., 1990, *Samowiedza pedagogiki wobec współczesnej świadomości metodologicznej*, „Ruch Pedagogiczny” Nr 5-6.
- Gans D., Putney N., Bengtson V.L., Silverstein M., 2009, *The future of theories of aging*, [w:] V. L. Bengtson, M. Silverstein, N. Putney (red.), *Handbook of theories of aging*, Springer Publishing Company.
- Giddens A., 2001, *Nowe zasady metody socjologicznej. Pozytywna krytyka socjologii interpretacyjnych*, Kraków.

- Gnitecki J., 1993, *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Zielona Góra.
- Gnitecki J., 1996, *Metodologiczne problemy pedagogiki prakseologicznej*, Zielona Góra.
- Gubrium J.F., Ankar A., 1994, *Qualitative methods in aging research*, SAGE Publications.
- Habermas J., 1999, *Teoria działania komunikacyjnego*, T 1, Warszawa.
- Jamieson A., Victor Ch. R., 2002, *Researching ageing and later life: the practice of social gerontology*, Open University Press.
- Kopaniszyn I., 2004, *Pola poznania w gerontologii integralnej*, [w:] M. Krobicki, Z. Szarota (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, Kraków.
- Krajewski W., Strawiński W., 2003, *Odkrycie naukowe i inne zagadnienia współczesnej filozofii nauki*, Warszawa.
- Lawton M.P., Herzog A.R., 1989, *Special research methods for gerontology*, NY, Baywood Publishing Co.
- Leszczyńska-Rajchert A., 2005, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn.
- Malewski M., 1990, *Andragogika w perspektywie metodologicznej*, Wrocław.
- Malewski M., 1996, *Andragogika i jej metodologiczne dylematy jako dyscypliny naukowej*, [w:] T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Warszawa.
- Malewski M., 1998, *Teorie andragogiczne. Metodologia teoretyczności dyscypliny naukowej*, Wrocław.
- Merleau-Ponty M., 2001, *Fenomenologia percepcji*, Warszawa.
- Moody H.R., 1993, *Overview: What is critical gerontology and why is it important?*, [w:] T.R. Cole, W.A. Achenbaum, P.L. Jakobi, R. Kastenbaum (red.), *Voices and visions of aging: toward a critical gerontology*, Wyd. Springer.
- Mokrzycki E., 1975, *Metodologiczny dogmat naturalizmu*, „Studia Filozoficzne”, nr 7.
- Morgan L.A., Kunkel S., 2007, *Aging, Society, and the Life Course*, Springer Publishing Co.
- Motycka A., 2005, *Rozum i intuicja w nauce*, Warszawa.
- Peace S.M., 1990, *Researching social gerontology: concepts, methods and issues*, SAGE Publications, Londyn.
- Pilch T., 1995, *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa.
- Piotrowski J., 1973, *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, Warszawa.
- Rowles G.D., Schoenberg N.E., 2002, *Qualitative gerontology: a contemporary perspective*, Springer Publishing Co.
- Skorny Z., 1966, *Współczesne metody badań psychologicznych*, Wrocław.
- Socha P., 2000, *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara religijność*, Kraków.
- Stachak S., 1997, *Wstęp do metodologii nauk ekonomicznych*, Warszawa.

- Steuermaier E., 1992, *Habermas vs. Lyotard. Modernity vs. Postmodernity?*, [w:] A. E. Benjamin (red.), *Judging Lyotard*, Londyn.
- Stuart-Hamilton I., 2000, *Psychologia starzenia się*, Poznań.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., 2006, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa.
- Sztumski J., 1984, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Warszawa.
- Topolski J., 1973, *Metodologia historii*, Warszawa.
- Victor Ch.R., 2005, *The social context of ageing. A textbook of gerontology*, Routledge.
- Victor Ch., Westerhof G. J., Bond J., 2007, *Researching aging*, [w:] J. Bond, *Ageing in society: European perspectives on gerontology*, SAGE Publications.
- Znaniecki F., 2008, *Metoda socjologii*, Warszawa.
- Zych A., 1995, *Człowiek wobec starości*, Warszawa.
- Zych A., 2007, *Leksykon gerontologii*, Kraków.