

Elżbieta Trafiałek

Czas wolny i wypoczynek ludzi starszych w dobie polskich przemian systemowych

Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne 12,
205-217

1999

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Elżbieta Trafiałek

CZAS WOLNY I WYPOCZYNEK LUDZI STARSZYCH W DOBIE POLSKICH PRZEMIAN SYSTEMOWYCH

Przygotowanie do starości i problem wypełnienia trzeciej tercji życia elementami wszechstronnej aktywności od niedawna absorbują uwagę przedstawicieli świata nauki, choć w Polsce już 30 lat temu przekroczony został próg starości demograficznej¹. Obecnie udział ludzi w wieku 60 lat i więcej w ogólnej strukturze społecznej wynosi ponad 14%, co pozwala na stwierdzenie, że Polska jest krajem o „zaawansowanej starości demograficznej” (*Maty Rocznik... 1997*, s. 63). Przed władzami i społeczeństwem stawia to ogrom zadań, wśród których na naczelne miejsce, oprócz odpowiednio wydajnego systemu emerytalnego, wysuwać się powinno stworzenie optymalnych warunków aktywności ludzi starszych, realizowanej na wszystkich możliwych płaszczyznach: fizycznej, samopomocowej, społecznej, kulturalnej, politycznej i wypoczynkowo-rekreacyjnej. Oficjalnie przekroczenie 60. roku życia uznano za wejście w tzw. „wiek poprodukcyjny”, ale w polskich realiach nie można pomijać faktu, że w skład tej grupy wchodzi też osoby młodsze, korzystające z rent i wcześniejszych emerytur. W konsekwencji ponad 9-milionowa rzesza osób, korzystająca ze świadczeń społecznych, stanowi od 1996 roku tę część społeczeństwa, która dysponuje bardzo dużym zapasem czasu wolnego i oczekuje (zgodnie z nawykami utrwalonymi w minionym okresie realnego socjalizmu) od państwa, władz, społeczeństwa, instytucji propozycji na wypełnienie go satysfakcjonującymi treściami.

Obecne pokolenie seniorów nie było edukowane do starości, stąd też zdane teraz głównie na siebie, nie potrafi z różnych względów organizować swojego życia w sposób równie ciekawy, jak czynią to ich rówieśnicy z Austrii, Niemiec czy Stanów Zjednoczonych. Jak wynika z badań, prezentowanych w niniejszym opracowaniu, ludzie starsi preferują przede wszystkim bierność, a swoją aktywność koncentrują głównie wokół spraw rodzinnych. W wielu przypadkach takie zachowania są skutkiem problemów natury ekonomicznej,

¹ Udział ludzi w wieku 65 lat i więcej w ogólnej strukturze społecznej przekroczył wówczas 8%, co zgodnie z ogólnościowymi normami, określonymi przez ONZ, oznaczało przekroczenie tzw. „progu starości demograficznej”, *Rocznik Statystyczny*, Warszawa 1995, tab. 4(73), s. 51.

z jakimi borykają się polscy emeryci i renciści, ale należy pamiętać, że bardzo często zagubienie, bezradność i marazm są po prostu konsekwencją wcześniejszego życia, skutkiem braku zainteresowań pozazawodowych.

Do starości, podobnie jak i do dorosłego życia, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie, dlatego w trosce o jej koloryt dla następnych pokoleń należy zacząć możliwie szybko upowszechniać ideę wychowania do starości, kształtować nawyki i zachowania prozdrowotne oraz przestrzegać zasady, że zarówno o długości, jak i jakości życia w ogromnej mierze decyduje sam człowiek. Starość może przynosić nowe preferencje aksjologiczne, ale generalnie jest przedłużeniem wcześniejszego życia, a więc i kontynuacją zachowań, zarówno biernych, jak i aktywnych.

Zgodnie z klasyfikacją A. Kamińskiego (1978, s. 410 n.), ważnymi wyznacznikami jakości życia ludzi starych, oprócz pracy, są: higiena, aktywność ruchowa, odpoczynek i umiejętność funkcjonowania w skomplikowanych mechanizmach życia społecznego. Stanowią one komplementarną całość, wypełniającą odpowiednimi treściami sporą ilość czasu wolnego, jakim dysponują ludzie zwolnieni z obowiązku zarobkowania i funkcjonowania w zawodzie. I choć dla wielu jest on ograniczany aktywnością na rzecz rodziny, zajęciami związanymi z prowadzeniem własnego gospodarstwa domowego, a jego wymiar różnicuje się terytorialnie, to i tak w porównaniu z pozostałymi populacjami wiekowymi – jest znacznie większy. W zależności od miejsca stałego zamieszkania (wieś-miasto) obciążenie zajęciami podejmowanymi na rzecz domu i rodziny waha się od 2 do 10 godzin na dobę. Zagospodarowanie czasu z pożytkiem dla siebie i otoczenia tylko pozornie jest sprawą prostą, konfrontacja bowiem potrzeb z możliwościami rzadko przynosi consensus.

Zaspokojenie i realizowanie różnych form aktywności może być implikowane wieloma czynnikami, jak np. ograniczoną sprawnością ruchową, stanem zdrowia, utrudnionym dostępem do odpowiednich placówek, czy instytucji. Niemniej w polskich realiach, jak wynika z przeprowadzonych badań, najczęściej aktywność ludzi starszych uniemożliwiają wszechobecne bariery ekonomiczne. Trwająca od początku lat dziewięćdziesiątych sukcesywna komercjalizacja wszystkich dziedzin życia szczególnie dotkliwie odczuwana jest przez ludzi o rozbudzonych potrzebach intelektualnych, pragnących uczestniczyć w życiu kulturalnym, działalności sportowej i rekreacyjnej. Uczestnictwo to zależne jest od zasobów finansowych, ponieważ koncerty muzyki poważnej, organowej, występy zespołów amatorskich, wystawy malarstwa, wernisaże sztuki stały się towarem, za który trzeba płacić. Nową rzeczywistość w kraju odczuli najbardziej ludzie przyzwyczajeni do organizowania sobie życia kulturalnego. Ludziom prostym, o nie uświadomionych potrzebach wielokierunkowej aktywności realia te dokuczyły na tyle, na ile spauperyzowały ich codzien-

na egzystencję; natomiast tych, którzy przywykli do barwnego stylu życia, o rozbudzonych aspiracjach i zainteresowaniach, postawiły przed koniecznością zaspokajania potrzeb podstawowych kosztem rezygnacji z ulubionych, atrakcyjnych, ale zbyt drogiej zajęć, które mogłyby wypełnić ich wolny czas.

Wraz z upadkiem państwa „opiekuńczego”, ludzi starych pozostawiono samym sobie i ich rodzinom. Ograniczono im możliwość funkcjonowania zawodowego, utrudniono, poprzez komercjalizację kultury i wszystkich dziedzin życia społecznego, dostęp do kin, teatrów, wycieczek, do książek, prasy, wypoczynku, rekreacji i opieki zdrowotnej. Absorbujący przez dziesiątki lat problem organizacji czasu wolnego różnych grup społecznych, w tym głównie tych, które nim dysponowały, czyli dzieci, młodzieży i emerytów, nagle, w połowie lat osiemdziesiątych, początkujących polską biedę, przestał istnieć. Od 1989 roku zastąpiły go inne problemy: bezrobocie, braku środków na finansowanie szeroko rozumianej infrastruktury. W omawianym czasie likwidacji zaczęły ulegać przedszkola, żłobki, kluby, świetlice, domy kultury, biblioteki, kluby seniora, kluby książki i prasy oraz większość placówek amatorskiej działalności artystycznej. Pozostały te, które zdołały skomercjalizować swoją działalność, stwarzając tym samym trudne dla wielu do przełamania bariery ekonomiczne, lub też te, które uznano za instytucje ogólnopolskie bądź wojewódzkie (jak teatry narodowe, filharmonie, muzea, opery) ze stałym dofinansowaniem środków budżetowych. Pozostawiono więc ludziom starszym niewielkie możliwości wyboru form aktywnego spędzania wolnego czasu. W konsekwencji płaszczyzna dostępnych działań ograniczyła się do rodziny, kościoła, uprawiania działek i ogródków, bądź też angażowania swych sił na rzecz najbliższego otoczenia. Badania, na wyniki których powołano się w niniejszym opracowaniu, przeprowadzono w 1994 roku na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie 4318 osób w wieku 60 lat i więcej, utrzymujących się głównie ze świadczeń społecznych. Deklarowane przez nich formy spędzania wolnego czasu można najogólniej podzielić na aktywne i bierne, choć przy szczegółowej analizie należy sklasyfikować je jako: bierne i czynne uczestnictwo w odbiorze kultury, aktywność ruchową, odpoczynek i aktywność towarzyską, a nierzadko i samopomocową.

W trakcie przeprowadzanych wywiadów stwierdzono, że żadna, nawet najbardziej precyzyjna, klasyfikacja form organizacji czasu wolnego nie wyczerpuje potencjału zawartego w indywidualizujących się osobniczo odpowiedziach. Świadczą o tym przytoczone deklaracje, umiejscawiane przez respondentów w kategorii odpowiedzi „inne formy organizacji czasu wolnego”, a wybrane spośród kilkuset, zarejestrowanych w toku badań. Uzyskano je od 6,2% ogółu badanych (w tym: od 7,7% kobiet i od 3,9% mężczyzn). Wśród form aktywności wymieniano: podróżowanie, uprawianie turystyki, wycieczki do

parku, na grzyby, jagody, malarstwo, rysowanie widoczków na sprzedaż, uprawianie kulturystyki, ćwiczenia sportowe, wycieczki nad rzekę, łowienie ryb, nawiązywanie kontaktów towarzyskich, wędrowki piesze, spacery przez cały rok, odwiedzanie przyjaciół i znajomych, pogłębianie wiedzy z zakresu biologii, zainteresowanie sportem, czytanie książek o lesie, spotkania z przyjaciółmi z AK, gra w szachy, kibicowanie rozgrywkom piłki nożnej, wizyty u wnuków, wyjazdy do rodziny, czytanie książek historycznych, leczenie chorych zwierząt, nauka języków obcych, pisanie pamiętników, chodzenie na mecze, słuchanie wykładów uniwersyteckich na UTW, słuchanie muzyki poważnej, jazda samochodem, gra w karty, wspomnienia, śpiew i gra na pianinie, drobne naprawy sprzętu. Podobnie jak w pytaniu o formy codziennej aktywności, respondenci w kategorii „inne” często wymieniali czynności, które można by przyporządkować wcześniej proponowanym wersjom odpowiedzi, ale zachowano ich deklaracje woryginale. Wiele też z wymienionych form powtarzano wielokrotnie, a odpowiedzi różniły się jedynie doбором słów. Ludziom pozbawionym aktywności zawodowej trudno było oddzielić zajęcia codzienne od form organizacji czasu wolnego. Na przykład „pracę społeczną” niektórzy wymieniali zarówno w odpowiedziach na pytania o aktywność codzienną, jak i o czas wolny. Do analizy wyników badań zachowano wersję oryginalną, nie dokonując zmian w obrębie kategorii odpowiedzi, co stanowiło podstawę rzetelnej prezentacji wyników. Większość badanych (93,8%) wskazała na proponowane w kwestionariuszu wersje odpowiedzi, lecz dla niektórych były one zbyt ogólne i uniemożliwiały wyekspozowanie jednostkowych, specyficznych, szczególnie dla nich ważnych form aktywności. Poza odpowiedziami typu: „czytanie książek o lesie”, „czytanie książek historycznych”, „pogłębianie wiedzy z zakresu biologii”, które można by sklasyfikować w kategorii „czytelnictwo prasy i książek”, czy też: „odwiedzanie przyjaciół i znajomych”, „spotkania z przyjaciółmi z AK”, „nawiązywanie kontaktów towarzyskich”, które mieszczą się w kategorii „spotkania z przyjaciółmi, rozmowy” – od respondentów wskazujących na kategorię „inne formy” uzyskano wiele informacji na temat stanu ich psychiki i świadomości potrzeb. Jeden z respondentów (robotnik, lat 62, z tzw. „przedwczesnej emerytury”) kategorycznie zażądał, aby dosłownie zapisać jego wypowiedź: „...teraz to zostało mi już tylko picie wódki, sam pędzę, to nie muszę kupować”. Inny zaś (rolnik, lat 71) po długim namyśle odpowiedział: „tak naprawdę to interesuje mnie tylko hodowla koni, mój ojciec taką prowadził, ale mnie na to nie stać, choć całe życie o tym marzyłem”. Te dwa przykłady egzemplifikują różne poziomy rozgoryczenia wywołanego biedą, jakie nierzadko spotykano u rozmówców. Inne znów, zawarte w takich wypowiedziach, jak: „nauka języka obcych”, „pisanie pamiętników”, „słuchanie wykładów uniwersyteckich w UTW”, „słuchanie muzyki poważnej” – stanowią pró-

bę podkreślenia jednostkowych, rozległych zainteresowań, aspiracji, wysokiego poziomu intelektualnego i statusu społecznego, świadcząc tym samym o pewnej „inności”, lepszej kondycji rozmówców, niż mogłoby to wynikać z ogólnodostępnych statystyk i sondazy. Tego typu deklaracje, mimo że wśród badanej populacji rzadko wyrażane, zawierały w istocie większy ładunek informacji o bardzo zindywidualizowanym życiu ludzi starych, niż skomplikowane techniki statystyczne, służące weryfikacji wyników badań przeprowadzonych na wielotysięcznej społeczności. Dlatego też ich omówieniu poświęcono odrębne opracowanie.

Wśród sklasyfikowanych w kwestionariuszu wywiadu form organizacji czasu wolnego najczęściej wskazań uzyskano na kategorii wyznaczające zdecydowaną dominację form biernego udziału ludzi starych w odbiorze kultury: na oglądanie programów telewizyjnych wskazało 71,5% respondentów, słuchanie programów radiowych 11,8% i na czytelnictwo – 6,8%. Drugą lokatę w rankingu popularności, poza kategorią „inne”, zyskała aktywność ruchowa (3,8%); trzecią – uprawianie kultu religijnego (3,1%); czwartą – aktywność towarzyska (2,3%) i piątą – odpoczynek bierny (1,5%). Żaden z respondentów nie wskazał na systematyczne, aktywne uczestnictwo w odbiorze kultury, a tylko 0,2% ogółu badanych zadeklarowało uprawianie hobby (0,2%, w tym: filatelistyka, numizmatyka, ornitologia, korzenioplastyka i żeglarstwo). Oznacza to, że znakomita większość osób starszych swój czas wolny spędza w domu, zatracając granicę między czynnościami wchodzącymi w zakres obowiązków i podejmowanymi z wyboru, dla relaksu i odpoczynku.

Słuchanie programów radiowych dla licznej grupy przebywających przez całe dnie w mieszkaniach, w tym głównie dla kobiet, spędzających wiele godzin w kuchni, stanowiło po prostu tło, akompaniament dla równoległego wykonywania innych czynności. O ile audycje radiowe cieszyły się większą popularnością wśród kobiet (13,3% przy wskaźniku 9,3% dla mężczyzn), to programy telewizyjne miały liczniejsze grono sympatyków wśród mężczyzn (71,5% wskazań w kategorii mężczyzn i 60% w kategorii kobiet). Zdecydowaną preferencję zainteresowań telewizyjnych wykazali mężczyźni wszystkich kategorii wiekowych, kobiety zaś chętniej wypełniały czas wolny słuchaniem programu radiowego, czytelnictwem książek i czasopism. Uzyskany rozsiew wyników, przy niewielkim rozrzucie wskazań w kategorii wieku 60–65 lat w odniesieniu do czytelnictwa i w kategorii wieku 71–80 lat w odniesieniu do zainteresowania programami radiowymi, upoważniał do sformułowania wniosku, że stopień zainteresowania biernymi formami wypoczynku w większej mierze wyznaczany jest płcią, niż wiekiem osób starszych. Potwierdzenie tej tezy stanowią także wskazania na kategorię odpowiedzi „odpoczynek bierny, sen”. W ujęciu globalnym wypełniał on czas wolny zaledwie 1,5% ogółu respon-

dentów, przy nieznaczonej jednak przewadze mężczyzn (wskaźnik 1,8% dla mężczyzn przy 1,3% dla kobiet), która utrzymywała się w kategoriach wiekowych od 60 do 80 lat. Tylko wśród osób, które przekroczyły 80 rok życia, kobiety częściej wskazywały na tę kategorię. Sen w ciągu dnia, mający najczęściej charakter krótkiej drzemki, stanowi naturalną formę regeneracji sił dla ludzi starszych. Jest wręcz zalecany przez geriatrów, jako proces regulujący funkcje organizmu. Zgodnie z teorią Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej służy: „oczyszczaniu, porządkowaniu i gromadzeniu nowych rezerw energetycznych, niezbędnych dla organizmu; poprzez usuwanie substancji toksycznych poprawia warunki życiowe tkanek, powodując ich uelastycznienie i żywotność” (K. Wiśniewska-Roszkowska 1967, s. 170–180). Dlatego też korzystanie z niego wpływa na witalność, urodę, sprawność i dobre samopoczucie. W zasadzie wszyscy ludzie w podeszłym wieku, stosownie do możliwości i rytmu życia rodzinnego, „ucinają” sobie krótkie, popołudniowe, ożywiające drzemki, tym bardziej że wielu z nich w nocy cierpi na bezsenność. Jedni jednak traktują sen w ciągu dnia jako sposób na wypełnienie nadmiaru czasu wolnego, objaw zmęczenia i braku innych możliwości wypełnienia życia bardziej interesującymi treściami; inni zaś jako nic nie znaczący moment naturalnego, chwilowego „wyłączenia się”, co często ma miejsce w trakcie oglądania programu telewizyjnego lub przeglądania prasy. Ci ostatni nie traktują też snu jako sposobu na wypełnienie życia, ale jako naturalny odruch obronny organizmu.

Najkorzystniejszą, z punktu widzenia potrzeb organizmu, formą wypoczynku jest jednak (poza snem, który po przekroczeniu określonych dla wieku norm czasowych może także źle wpływać na kondycję i samopoczucie – K. Wiśniewska-Roszkowska 1992, s. 49) stosowanie na przemian wysiłku fizycznego i umysłowego, co pozwala na regularne odciążanie z aktywności różnych ośrodków mózgowych. Niezbędnym warunkiem, rzutującym na ostateczny efekt tej przemiennie stosowanej aktywności i relaksu, jest zmiana otoczenia, a w optymalnych warunkach klimatu, środowiska i kręgu pozostających w najbliższym sąsiedztwie ludzi. Trudno bowiem mówić o higienicznej zmianie aktywności w sytuacji ustawicznego pozostawania w murach własnego domu, mieszkania, czy pokoju. Komfort pełnego wypoczynku, relaksu, wymaga nie tylko podejmowania coraz to innych czynności, ale sprawnego funkcjonowania w różnych rolach społecznych, na przykład w grupie kobiet w roli: gospodyni, żony, matki, babci, sąsiadki, koleżanki, słuchaczki kursu, prelekcji, czy wykładu otwartego, uczestniczki wycieczki, spaceru, organizatorki rodzinnego lub towarzyskiego spotkania przy grillu, czy zdyscyplinowanej, skromnej parafianki, a w grupie mężczyzn w roli: męża, dziadka, ojca, niezastąpionego domowego majsterkowicza, kolegi, towarzysza pieszych wycieczek, wędrowek, inicjatora, organizatora i przewodnika wypraw poza miasto, wędkarza,

mechanika samochodowego, powiernika i niezastąpionego autorytetu dla wnuków. Wymaga to wysiłku, mobilności, elastyczności zachowań, gotowości do korzystania z różnych okazji uatrakcyjniania życia sobie i innym, stanowi doskonałe antidotum na marazm, nudę, znużenie i w konsekwencji przedwczesne starzenie psychofizyczne, choć nie wszyscy chcą, bądź też mogą tym zasadom profilaktyki starości sprostać.

Zaledwie 6,1% ogółu badanych wskazało na aktywne formy działalności podejmowanej w czasie wolnym. Gdyby włączyć do tej grupy odpowiedzi uzyskane w kategorii „inne formy”, można uzyskać informację, że co ósmy respondent zadeklarował udział w rozmaitych czynnych formach działalności pozadomowej: towarzyskiej, rekreacyjnej i społecznej. Umiejętność utrzymywania stałych kontaktów z otoczeniem, środowiskiem społecznym, jest bardzo ważna w sytuacji redukcji podstawowych ról i naturalnych niejako w trakcie funkcjonowania zawodowego, licznych interakcji międzyludzkich.

Wszyscy ludzie, niezależnie od wieku, ale w starości szczególnie silnie, odczuwają potrzebę kontaktów z innymi ludźmi. Nie zawsze jednak potrafią, bądź też mogą z przyczyn od siebie niezależnych (jak przykuwające do łóżka lub wózka inwalidzkiego inwalidztwo, niesprawność, trudności z samodzielnym opuszczaniem mieszkania) zapewnić sobie jej pełne zaspokojenie. Jedni godzinami śledzą przez okna ruch uliczny, obserwują podwórka, kompensując sobie brak towarzystwa karmieniem ptaków, hodowaniem zwierząt, najczęściej kotów uznawanych za największych „domatorów”, rozmawiają z nimi, choć zdarza się też, że sami mówią do siebie. Inni śledzą wydarzenia społeczne przez ekrany telewizorów, co daje im nie tylko zaspokojenie ciekawości świata, ale świadomość, że przynajmniej w ten sposób, milcząco, nadal uczestniczą w bieżących wydarzeniach. Każda forma kontaktów międzyludzkich zapobiega nudzie i poczuciu odrzucenia na marginesie życia zbiorowości, czy to lokalnej, towarzyskiej, czy też rodzinnej, zawsze jednakowo destrukcyjnej dla psychiki, samopoczucia i zadowolenia z życia. L. Dyczewski (1994, s. 47), powołując się na badania prowadzone w Polsce, Austrii i Stanach Zjednoczonych, napisał: „w miarę przybywania lat postępuje redukcja aktywności w wielu dziedzinach życia i ograniczenie społecznych kontaktów... jednak człowiek stary odczuwa potrzebę kontaktów osobistych, pragnie być potrzebnym i pełnowartościowym członkiem społeczności rodzinnej i szerszej... jeżeli mu tego brakuje, wówczas jego życie staje się nudne i smutne...”

Polskich seniorów z reguły nie stać na zagraniczne wycieczki, z których masowo korzystają ich rówieśnicy z Niemiec, Anglii, czy Stanów Zjednoczonych. Nie wypada im też, co wynika z obyczajów i tradycji kulturowych, spotykać się z przyjaciółmi w piwiarniach, winiarniach, czy kolorowych, przytulnych, kameralnych kawiarenkach, jak bywa to we Francji, czy Austrii. Nie

mają dostępu do basenów i ośrodków rekreacyjno-sportowych, jak Szwedzi, i znacznie trudniej jest im, niż na przykład Duńczykom, zapewnić sobie samodzielne mieszkanie w sąsiedztwie najbliższej rodziny. Nieliczni starają się walczyć z tym stereotypem i jest to w obecnych realiach aktywność ze wszelkich miar zasługująca na szacunek, jako że nie posiada ogólnospołecznego wsparcia.

Brak ruchu i mało aktywny tryb życia, który charakteryzuje zwłaszcza mieszkańców aglomeracji miejskich, jest jedną z przyczyn zmniejszania się odporności organizmu współczesnego człowieka na choroby i szkodliwe działanie czynników środowiskowych. Bezczynność, bezruch, wykonywanie pracy w pozycji siedzącej, a potem odpoczynek bierny, sen lub oglądanie telewizji – stanowią zespół czynników, które zwiększają ryzyko, szczególnie u osób starszych, zachorowań na miażdżycę, cukrzycę, otyłość i chorobę wieńcową, które określa się potocznie mianem „metabolicznych chorób cywilizacyjnych”. Wiele chorób ma swe źródło w środowisku życia człowieka, podobnie też koloryt starości zależy od preferowanych zachowań, skłonności, nawyków, upodobań, od stylu życia i miejsca, jakie w nim zajmują wszelkie formy aktywności.

Sport, turystyka, wszelki ruch, szczególnie na świeżym powietrzu, uodporniają organizm na szkodliwe bodźce środowiskowe, stanowiąc tym samym niepowtarzalną profilaktykę starości zarówno biologicznej, jak i psychospołecznej. Jak wynika z badań, ludzie starzy, zamieszkujący całe życie na wsi, dłużej, niż ich rówieśnicy z miast, pracownicy umysłowi pozbawieni na co dzień ruchu, przebywający w ciasnych, dusznych pomieszczeniach – utrzymują dobrą kondycję fizyczną i rzadziej utyskują na dolegliwości przypisywane podeszłemu wiekowi. Przez całe życie prowadzą, z uwagi na charakter pracy w rolnictwie i gospodarstwie, bardziej zdrowy, higieniczny tryb życia, pozostają w ustawicznym ruchu i aktywności, mimo że implikowana jest ona bardziej obowiązkiem, niż zaplanowanym, racjonalnym wypoczynkiem, co daje na starość widoczne efekty w postaci sprawności i długo utrzymującej się zaradności. Zależność ta została też potwierdzona w toku szczegółowych badań społeczności wiejskich przez B. Tryfan 1971, *passim*). Pasywny tryb życia bezsprzecznie przyspiesza starzenie. Zapewnienie sobie na całe życie sprawności fizycznej zależy więc w dużej mierze od każdego człowieka indywidualnie, choć efekt tych starań jest już sprawą nie tylko jednostkową, lecz problemem ogólnospołecznym. Starości demograficznej nie można uniknąć w dobie, kiedy życie ludzkie uległo wydłużeniu, a wskaźnik przyrostu naturalnego sukcesywnie maleje, lecz można ustrzec społeczeństwo przed ogromnymi kosztami ponoszonymi na leczenie chorób, będących efektem pasywnego trybu życia, a także, na rehabilitację inwalidów. Smutna starość, to najczęściej chora starość i nikt nie obawia się jej dlatego, że przybędzie mu lat kalendarzowych, ale dlatego

że przewiduje konsekwencje zdrowotne, jakie mogą z upływem czasu ograniczyć samodzielność, samowystarczalność, sprawność i mobilność.

Szeroko rozumiana aktywność rekreacyjna stanowi doskonałą formę profilaktyki starości, lecz – jak wynika z badań i dostępnych opracowań, prezentujących najnowsze analizy – zarówno poziom wiedzy przedstawicieli starszej generacji na ten temat, jak i ich obiektywne możliwości uprawiania różnorodnych form aktywności ruchowej (w tym: turystyki, sportu, ćwiczeń profilaktycznych) – dalekie są od ideału. Składa się na to wiele czynników ogólnospołecznych (tradycje, styl życia, infrastruktura uniemożliwiająca realizację różnorodnych form aktywności, dostępność ośrodków sportu, rekreacji, turystyki dla spauperyzowanego społeczeństwa) i indywidualizujących się osobniczo (wykształcenie, status ekonomiczny, stan zdrowia, sytuacja rodzinna poszczególnych osób). W żadnym kraju nie można ludzi zmusić do aktywnego, racjonalnego wypoczywania, podobnie jak i do prowadzenia higienicznego trybu życia, ale można im przynajmniej stworzyć warunki dokonywania wyboru uczynienia swego życia takim, jakim chcieliby go uczynić. Zalety aktywności wynikają już z samej jej definicji, wszak sprawność, kondycja, zdrowie, lepsze są od marazmu, zniedołężnienia i chorób, ale należy pamiętać, że o wielu zachowaniach decydują nawyki i przyzwyczajenia. Trudno jest wyzwać potrzebę aktywności wśród ludzi starych, którzy wcześniej preferowali inne, bierne formy organizacji czasu wolnego i uczestnictwa w życiu społecznym. Ponadto przed rekreacją, sportem, turystyką osób starszych w Polsce wyrosły obecnie poważne i trudne do pokonania bariery natury ekonomicznej i społecznej, nierzadko wzmacniane wymienianymi przez T. Łobożewicza (1995) barierami: wstydu, strachu i niewiedzy. Prezentowane wyniki badań w pełni potwierdziły te tendencje.

Na systematyczne uprawianie wycieczek pieszych i rowerowych, spacerów i wędrówek wskazało ogółem 3,8% respondentów, z wyraźną jednak przewagą mężczyzn (wskaźnik 3,7% przy 3,2% dla grupy kobiet); natomiast na kategorię „spotkania z przyjaciółmi, rozmowy”, gdzie uzyskano deklaracje od 2,3% ogółu badanych – z przewagą kobiet (wskaźnik 2,9% przy 1,2% dla grupy mężczyzn). Preferowane przez mężczyzn aktywne formy wypoczynku, pozwalające na łączenie ruchu, przebywania na świeżym powietrzu z kontaktami społecznymi i możliwością zaspokajania rozległych potrzeb estetycznych, edukacyjnych i zdrowotnych, znacznemu ograniczeniu uległy dopiero w kategorii wieku „powyżej 80 lat”. O ile w grupie wiekowej od 76 do 80 wskazania na te formy spędzania czasu wolnego uzyskano od 12,4%, to z grona tych, którzy przekroczyli 80 lat, już tylko od 1,9%. Współcześnie osiągnięcie starości sędziwej z reguły oznacza spadek mobilności społecznej, ograniczanej postępującą dysfunkcjonalnością organizmu. Wśród badanej populacji w grupie mężczyzn po-

wyżej 80 lat zanotowano na przykład zupełny brak zainteresowania kontaktami społecznymi. Na tle uzyskanych wyników zadziwiająco wydają się liczne zapisy historyczne, z których wynika, że w minionych epokach sędziwi starcy budzili powszechny podziw dokonaniem zarówno na niwie twórczości, jak i polityki. M. Wallis (1975) w książce poświęconej późnej twórczości wielkich artystów za przykład takich „niezniszczalnych”, mimo upływu czasu, i ustawicznie mobilnych osobowości podaje, między innymi: El Greco, F. Halsa, Rembrandta, J. W. Goethego, T. Manna, L. Staffa i L. van Beethovena, a J. Delumeau (1995, s. 6) w „Przedmowie” opracowanej do *Historii starości*, egzemplifikując wszechstronną aktywność i sprawność sędziwych przedstawicieli Renesansu, przywołuje pamięć siedemdziesięcioletniego Andrea Dorii, który walczył z osiemdziesięcioletnim Barbarosą, Michała Anioła, który tworzył światowej sławy dzieła do końca swego osiemdziesięciodziewięcioletniego życia oraz Tycjana, który zmarł w wieku osiemdziesięciu ośmiu lat. Powołując się też na monumentalną, pierwszą historię sztuki włoskiej, zwraca uwagę, że 72% z wymienianych przez G. Vasarięgo (1985–1990, s. 6) mistrzów włoskiego Renesansu – stanowiły osoby w wieku powyżej 60 lat. Wśród współczesnych warto tu wymienić: P. Picasso (1881–1973), najbardziej wszechstronnego współczesnego artystę hiszpańskiego, malarza, który u schyłku dziewięćdziesięciodwuletniego życia stworzył niepowtarzalny w swej erotycznej wymowie cykl rysunków: S. Dali (1904–1989), hiszpańskiego malarza i grafika, przedstawiciela surrealizmu, któremu w uznaniu zasług w 1972 roku ufundowano muzeum w rodzinnym mieście Figueras; A. Einsteina (1879–1955), niemieckiego fizyka wszechczasów, nagrodzonego Nagrodą Nobla pod koniec swego siedemdziesięciosześcioletniego życia. Każda z epok miała swoich bohaterów, miała też starców, którzy aktywnością, zdolnościami i umiejętnościami wykraczali daleko poza przeciętność, ale tych, którzy zyskali miano geniuszy było jednak niewiele i to zarówno kilkaset, sto lat temu, jak i obecnie. Źródeł ponadczasowej, genialnej i sprawnej starości sędziwej należy zatem upatrywać w indywidualnych predyspozycjach osobniczych.

Równie ważną dla jakości życia w podeszłym wieku (podobnie jak aktywność ruchowa i komunikatywność społeczna) jest sfera zaspokojenia potrzeb psychicznych. Dominujące miejsce wśród nich zajmują potrzeby: miłości, przyjaźni, bezpieczeństwa, szacunku i przynależności. Gdy nie są zaspokajane poprzez satysfakcjonujące życie rodzinne, kontakty przyjacielskie, sąsiedzkie i towarzyskie, potęguje się religijność. W życiu ludzi starych, samotnych i osamotnionych odgrywa ona ogromną rolę, kompensując wszelkie braki wynikające z ulegających ciągłej redukcji kontaktów z ludźmi. Zgodnie z interpretacją L. Dyczewskiego (1994, s. 99) oznacza ona: „korelat religii w wymiarze jednostkowym, który jest zjawiskiem równie zmiennym jak kultura”.

Religijność, rozumiana jako wiara w istnienie rzeczywistości pozaziemskiej, nadprzyrodzonej, towarzyszy ludziom wierzącym przez całe życie, ale najczęściej dopiero w okresie starości, u schyłku egzystencji, w sytuacji odczuwanego boleśnie wyalienowania, urasta do rangi najwyższej. Gdy człowiek nie znajduje pomocy, pocieszenia, miłości i akceptacji u drugiego człowieka, gdy nie może już na nie liczyć nigdzie – całe swe życie poświęca Bogu. Kościół, jako Jego świątynia, jest Mekką dla wszystkich: odrzuconych, cierpiących, skrzywdzonych, którzy szukają w nim pocieszenia, spokoju, ukojenia i dla bogatych, kochanych przez innych, szczęśliwych, którzy przychodzą dziękować za dobre życie i prosić o dalszą łaskę. Nie bez znaczenia też pozostaje fakt, że pełna realizacja indywidualnej religijności nie jest ograniczana żadnymi barierami, ani kulturowymi, ani terytorialnymi, ani też ekonomicznymi. Kościół otwarty jest dla wszystkich i po przekroczeniu jego progów wszyscy czują się równi. To dowartościowuje, napawa otuchą, uszczęśliwia, daje poczucie komfortu psychicznego. Tam każdy jest wysłuchany, nikomu nie przeszkadza, może pozostawać w podniosłej atmosferze refleksji o życiu i jego przemijaniu. Tylko tam można pogodzić się z myślą o nieuchronnej śmierci, która zgodnie z wiarą chrześcijańską nie oznacza absolutnego odejścia.

Na uprawianie kultu religijnego, jako podstawową formę aktywności w czasie wolnym, wskazało ogółem 3,1% respondentów. Dominowały kobiety (wskaźnik 4,3% przy 1,2% dla mężczyzn). Wśród kobiet w kategorii wieku 60–65 lat na uzewnętrznianie swej religijności wskazało 1,8% badanych, w kategorii wieku 66–70 lat – 5,9%, a w kategorii „powyżej 80 lat” – 8,1%; natomiast wśród mężczyzn w kategorii wieku 60–65 lat 1,2%, a w kategorii „powyżej 80 lat” – 3,1%. Uprawianie kultu religijnego utożsamiano w deklaracjach respondentów z ich systematycznym udziałem w ceremoniach kościelnych, toteż prezentowane wskaźniki nie stanowią pełnego obrazu, szeroko rozumianej, religijności badanych. Wielu z nich, z uwagi na stan zdrowia, modli się w domu, nie zyskując jednak takiego zadowolenia, jakiego dostarcza pójście do kościoła, udział w mszy i przyjęcie Komunii Świętej. W obawie przed urażeniem uczuć, wrażliwych na zbyt intymne pytania osób starszych, nie prowadzono szczegółowych dociekań na temat religijności. Wiele z nich bowiem, w niemiły sposób doświadczanych przez lata za uzewnętrznianie swych uczuć, nadal trwa w nieufności do obcych, a wszelkie rozmowy na temat życia wewnętrznego wymagają serdeczności i zażytych kontaktów.

Globalna analiza preferowanych przez ludzi starych form organizacji czasu wolnego dostarczyła wniosków, że: niezależnie od wieku mężczyźni częściej interesują się programami telewizyjnymi niż kobiety, ale rzadziej słuchają radia i poświęcają się czytelnictwu; mniej też interesują się spotkaniami z przyjaciółmi, rozmowami ze znajomymi i sąsiadami oraz uprawianiem kultu religij-

nego, preferując raczej aktywne formy wypoczynku. Generalnie jednak ludzie starsi preferują bierne formy zagospodarowywania czasu wolnego; najwięcej zwolenników wśród tej populacji znajdują programy telewizyjne i radiowe, najmniejsze – zajmowanie się swoim hobby i aktywny udział w odbiorze kultury. Z reguły prowadzą, tzw. „udomowiony”, choć nie zawsze satysfakcjonujący, styl życia. Godnego i pełnego życia na emeryturze trzeba umieć się nauczyć, a ponadto wiele lat wcześniej trzeba się do niego przygotowywać.

Zdaniem B. W. Davis (1987, s. 297–306), poszukującej źródeł wzbogacania aktywności ludzi dojrzałych, osoby starsze potrzebują połączenia ogromnej ilości wydarzeń ze swoim życiem; wydarzeń związanych z przyjmowaniem nowych ról w rodzinie i dostosowywaniem się do takich sytuacji, jak: dymisja, wdowieństwo, utrata prestiżu. Wysoki poziom ich aktywności, kompensującej nierzadko rozmaite straty, ma też niebagatelny wpływ na zadowolenie z życia. Ruch fizyczny, uczestnictwo w różnych formach życia społecznego, implikowane wcześniej preferowanym stylem życia i stopniem przygotowania do starości – decydują w konsekwencji o kondycji zdrowotnej, psychicznej, czyli o samopoczuciu, a to z kolei rzutuje na poziom akceptacji własnej sytuacji życiowej. Pomijając zatem szerokie spektrum uwarunkowań społeczno-gospodarczych, należy stwierdzić, że koloryt starości w głównej mierze stanowi efekt działań jednostkowych. Każdy starzeje się inaczej. Dla każdego też jego własna starość ma wymiar niepowtarzalny, tak zresztą, jak i całe, wcześniejsze życie. Dobry, spokojny schyłek życia rzadko jest darem losu, na ogół, aby go osiągnąć, trzeba latami na to pracować. Czy może liczyć na miłość ktoś, kto przez całe życie nikomu nie okazał uczuć? Czy może żyć dostatnio, gdy zawsze był uboższy od innych? Czy może być lubiany, akceptowany, otaczany szacunkiem, gdy całe dorosłe życie izolował się od ludzi? – Z pewnością, nie. Nikt po przekroczeniu progu starości nie rodzi się na nowo, nie staje się ani lepszy, ani gorszy, niż był wcześniej. Po prostu pewne cechy jego osobowości, charakteru ulegają wyekspozowaniu. Człowiek pozostaje ten sam. Starość, bilansująca wcześniejsze dokonania, daje też satysfakcję, zadowolenie i poczucie spełnionych obowiązków głównie tym, którzy umieli im sprostać. Wymaga też, indywidualizującej się osobniczo, mobilności, aktywności eliminującej nudę, pesymizm, marazm i zniechęcenie, przybierające z czasem formy przykrego dla otoczenia malkontenctwa i zrzędlivosti.

T. Łobożewicz (1995), analizując wyznaczniki samopoczucia psychofizycznego ludzi starych, powołuje się na niemieckich gerontologów, zdaniem których pasywny bądź aktywny stosunek do otoczenia zależy od zmian zachodzących w osobowości, a obejmujących między innymi takie formy zachowań, jak: wzmacnianie cech charakteru, wycofywanie się z życia towarzyskiego, beczynność i nuda, utrata wiary we własne siły, depresje (T. Łobożewicz

1995, s. 25–26). Klasyfikację tę można wzbogacić cechami wskazywanymi przez B. W. Davis (1987, s. 124–125): gotowością pomocy, rozumieniem funkcji w grupie, zaufaniem do siebie, samoakceptacją i wzbogacaniem psychiki. Należy jednak pamiętać, że wzmacnianie cech charakteru, podobnie jak każdy wysiłek ukierunkowany na podnoszenie wartości w oczach otoczenia i własnych, wymaga umiejętności, siły, odwagi i rozsądnej kalkulacji, na które nie wszyscy mogą się zdobyć, bo często po prostu nie potrafią. Walka o godne miejsce w społeczeństwie, o prestiż i szacunek, poza umiejętnością jej prowadzenia, wieloletnim treningiem, musi też mieć swe racjonalne podstawy, a te właśnie stanowi wcześniejsze życie w rozległych płaszczyznach aktywności społecznej, zawodowej, rodzinnej i towarzyskiej.

Literatura

- Davis B. W. (1987) *Educational Gerontology*, Pensylwania.
- Delumeau J. (1995) *Przedmowa do: G. Minois, Historia starości*, tłum. K. Marczevska, Warszawa.
- Dyczewski L. (1994) *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin.
- Kamiński A. (1978) *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa.
- Łobożewicz T. (1995) *Samopoczucie psychospołeczne ludzi starszych a ich aktywność ruchowa*, „Gerontologia Polska”, nr 1/2.
- Mały Rocznik Statystyczny* (1997), Warszawa.
- Tryfan B. (1971) *Problemy ludzi starych na wsi*, Warszawa.
- Wallis M. (1975) *Późna twórczość wielkich artystów*, Warszawa.
- Vasari G. (1985–1990) *Żywoty najświetniejszych malarzy, rzeźbiarzy i architektów*, tłum. E. Estreicher, t. 1–9, Warszawa–Kraków.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1967) *Medycyna w walce ze starością*, wyd. 2, Warszawa.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1992) *Starość jako zadanie w dzisiejszej rzeczywistości*, w: *Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*, Łódź.