

Henryk Cudak

Akademia Humanitas w Sosnowcu
ORCID: 0000-0002-8805-1931

Znaczenie aktywności w funkcjonowaniu społeczno-emocjonalnym osób w wieku starości

The importance of activity in the socio-emotional functioning of people in old age

Streszczenie

Jakość życia i funkcjonowania osób w podeszłym wieku uzależniona jest od wielostronnej aktywności w środowisku rodzinnym, lokalnym, w organizacjach i różnego typu stowarzyszeniach. Przemiany społeczne, kulturowe, techniczne wymagają od osób w okresie starości odpowiedniego przystosowania. Ważne miejsce w życiu osób w wieku starości ma aktywność fizyczna, społeczna, intelektualna, edukacyjna i kulturowa. Intensywność podejmowanych działań uzależniona jest od poziomu wykształcenia, stanu zdrowia, miejsca zamieszkania, potrzeb psychospołecznych. Brak lub ograniczona aktywność jednostki ludzkiej bądź zbiorowości społecznej powoduje niską jakość funkcjonowania osób w starszym wieku i poczucie osamotnienia i samotności.

Słowa kluczowe: starość, aktywność fizyczna, intelektualna, kulturowa, socjalizacja, bierność, poczucie osamotnienia

Abstract

The quality of life and functioning of the elderly depends on multifaceted activity in the family environment, in the local community, in organisations and associations of various types. Due to the ongoing social, cultural, technical changes people in old age are required to adapt appropriately. Physical, social, intellectual, educational and cultural activities play an important role in the life of people in old age. The intensity of activities undertaken depends on the level of education, health condition, place of residence, psychosocial needs. The lack of or limited activity of an individual or a social group contributes to a low quality of functioning of people in old age and a feeling of loneliness and solitude.

Keywords: old age, physical, intellectual, cultural activity, socialization, inactivity, feeling of loneliness

Wprowadzenie

Starość jednostki ludzkiej teoretycznie jest nieunikniona, zatem może jej doświadczyć każdy człowiek. Jednocześnie ustawicznie wzrasta długość życia ludzkiego, a społeczeństwa europejskie ulegają starzeniu. Dynamiczne tempo przemian

cywilizacyjnych, technologicznych, kulturowych powoduje często bezradność, a nawet stres i lęk przed nowymi wyzwaniami. Jakość życia ludzi w podeszłym wieku również ulega ewolucji, a zależne to jest od zmian biologicznych, zdrowotnych, społecznych i psychicznych. Jak dotąd nie udało się zatrzymać postępującego procesu starzenia, nie odkryto również takiego środka biologiczno-medycznego. Starzenie organizmu ludzkiego można spowolnić bądź odsunąć na później, jeśli w dorosłym funkcjonowaniu osób będzie występować racjonalna aktywność fizyczna, intelektualna, międzyludzka (społeczna). Aktywność ta również niezbędna jest w okresie starości. Jest ona istotnym komponentem życia jednostki ludzkiej, która niezależnie od biologicznych uwarunkowań przyczynia się do dalszego, kreatywnego funkcjonowania w społeczeństwie, grupach ludzkich, rodzinnych, a nawet pełnienia funkcji zawodowych.

Nowy, często uboczny, tor życia jednostki ludzkiej w okresie starości, zarówno w minionych czasach, jak i współcześnie, charakteryzuje się nie tylko przejściem na emeryturę, ale również postępującą biernością, obojętnością, eliminowaniem aktywności w sferze fizycznej i społecznej. Takie funkcjonowanie, eliminowanie sprawności ruchowej, której konsekwencją może być niepełnosprawność fizyczna, powoduje wzrost chorób. W sferze społecznej przejawia się izolacją międzyludzką, poczuciem osamotnienia, a nawet zerwaniem więzi koleżeńskich i przyjacielskich.

W okresie starości nie powinno się propagować negatywnego stylu funkcjonowania jednostek i grup ludzkich. Dlatego oprócz indywidualnych cech przystosowawczych jednostki do aktywnego życia w okresie starości w procesie edukacji i socjalizacji osób dorosłych ważne są podmioty materialne, społeczne i aksjonormatywne dostosowane do kreatywnego funkcjonowania starzejącego się społeczeństwa.

1. Pojęcie aktywności

Rozwój cywilizacyjny powoduje, że poprawia się jakość życia ludzkiego. Stan ten warunkuje podniesienie średniego wieku życia, a także zmianę sposobu funkcjonowania społeczności w okresie starzenia. Niezbędnym komponentem wartości zdrowotnych, psychicznych, intelektualnych i społecznych jest wielostronna aktywność jednostek ludzkich w okresie dorosłości, a szczególnie starości. Stanowi ona w sposób celowy i zamierzony kształtowanie przestrzeni życiowej, która w procesie starzenia coraz bardziej jest ograniczana.

Badacze życia w okresie starzenia jednostek ludzkich definiują w różny sposób pojęcie aktywności zbiorowości w wieku starości. Ponadto dyscypliny naukowe zajmujące się badaniem starości określają pojęcie ich aktywności w swoistych treściach. W. Wnuk¹ wyraża pogląd, iż aktywność może być definiowana:

¹ W. Wnuk, *Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia* [w:] *Trzecia zmiana. Andragogiczne rozważania na temat projektu @aktywny senior*, red. E. Jurczyk-Romanowska, Wrocław 2012.

- w biologii jako czynność organizmu docelowego i świadomego zaspokojenia potrzeb życiowych jednostki,
- w psychologii jako właściwość indywidualna jednostki w sferze rozwoju i jego funkcjonowania,
- w gerontologii stanowi zespół działań opóźniających proces starzenia się,
- w andragogice jest to wielostronne uwarunkowanie rozwoju człowieka,
- w medycynie to zapobieganie chorobom i działania profilaktyczne w podtrzymaniu zdrowia.

Wśród określonych pojęć aktywności – w różnych dyscyplinach naukowych wymienionych przez autorkę – dominujące znaczenie mają takie komponenty, jak: świadome zaspokajanie potrzeb biologicznych, psychicznych i społecznych (życiowych), cechy osobowe jednostki ludzkiej, działania zmierzające do ograniczenia procesu starzenia, uwarunkowania rozwojowe człowieka oraz działania prozdrowotne. Wymienione przez W. Wnuk różne ujęcia aktywności umiejscowione w obszarze poszczególnych dyscyplin naukowych nie są pełne. W systemie wielu pojęć aktywności należy uwzględnić charakterystyczne rodzaje w postaci:

- aktywności twórczej – jako forma ludzkiego działania, motywowania do osiągnięcia obranego celu,
- sprawności fizycznej – jako podstawa zdrowego i długiego życia,
- pedagogicznej – podejmowanie działań w zakresie samowychowania,
- kulturowej – jako czynny i bierny sposób korzystania z dóbr kultury i jej uprawiania,
- plastycznej – podejmowanie czynnych działań w zakresie twórczości plastycznej,
- intelektualnej – rozwój sfer umysłowych poprzez własną edukację,
- społecznej – podejmowanie działań na rzecz innych osób i grup społecznych,
- politycznej – czynny udział w obszarach systemu politycznego i samorządowego,
- religijnej – udział w uroczystościach religijnych oraz wspomaganie działań kościelnych.

Interesujące rozróżnienia aktywności istotnych dla osób starszych dokonała G. Orzechowska². Należą do nich:

- aktywność domowo-rodzinna – wykonywanie różnych czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego oraz współdziałaniem z najbliższymi osobami z rodziny prokreacji,
- aktywność kulturalna – przede wszystkim oznaka miejskiego stylu życia, a zatem korzystanie z różnych instytucji kulturowych (teatr, kino, wystawy, muzea itd.), natomiast w środowisku wiejskim czytelnictwo, oglądanie telewizji, kluby seniora, koła gospodyń wiejskich, ochotnicze straże pożarne,

² G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 2001.

- aktywność zawodowa – istotna również w okresie starości, ponieważ zaspokaja potrzebę uznania, przydatności społecznej, eliminuje samotność fizyczną i psychiczną, utratę pozycji społecznej,
- aktywność społeczna – dotyczy zarówno osób, które w okresie dorosłości odznaczały się czynną działalnością w środowisku lokalnym i globalnym, oraz osób, które wyrażają potrzebę interakcji i kontaktu społecznego w grupach ludzkich w środowisku zamieszkania,
- aktywność edukacyjna – ma wpływ na utrwalenie intelektualnej sfery osobowości, powoduje dobroczynny wpływ na stan umysłu i pamięci, eliminuje bądź spowalnia proces starzenia umysłowego, pozwala na poznawanie, niezależnie od wieku, nowych zjawisk i podmiotów wynikających z aktywności edukacyjnej,
- aktywność religijna – w podeszłym wieku wzrasta potrzeba duchowa, w której religia spełnia istotną rolę, wzmacnia się także aktywność w różnych obrzędach religijnych,
- aktywność rekreacyjna – stanowi istotny komponent życia osób w starszym wieku, a zatem jest to ruch fizyczny, turystyka, wypoczynek oraz potrzeba wykonywania ulubionych czynności, które sprawiają przyjemność, dają zadowolenie i spełnienie.

Wymienione przez G. Orzechowską kategorie aktywności należy uznać za podstawowe, gdyż mają one istotne znaczenie w kształtowaniu i rozwoju innych form aktywności powodujących dobre samopoczucie, utrwalających zdrowie psychiczne i fizyczne, zaspokajających wielostronne potrzeby osób w wieku starszym.

Obok różnych rodzajów aktywności podawanych w klasyfikacjach gerontologicznych należy wymienić typy jej występowania. Należą do nich:

- aktywność formalna – udział w różnych stowarzyszeniach, organizacjach, klubach seniora i innych działających na rzecz środowiska lokalnego, globalnego, regionalnego, politycznego,
- aktywność nieformalna funkcjonująca w kontaktach rodzinnych, przyjacielskich, sąsiedzkich, koleżeńskich,
- aktywność jednostkowa wyrażająca się w samotnym podejmowaniu działalności kulturowej (oglądanie telewizji, czytelnictwo), twórczej (prace rękodzielnicze, intelektualne, plastyczne), aktywności duchowej, religijnej, domowo-gospodarczej³.

Wymienione typy aktywności zawierają wielostronne obszary działalności osób w wieku starszym, które funkcjonują w określonych warunkach życia, potrzeb, zainteresowań, motywacji oraz wymagań środowiska społecznego, lokalnego, globalnego i rodzinnego.

Aktywność jest zawsze pewną formą działania, która motywowana jest osiągnięciem bądź realizacją określonego celu. Związana jest z zaspokajaniem występującej

³ B. Szatur-Jaworowska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.

aktualnie potrzeby. Stąd też A. Chabior⁴ definiuje aktywność jako podstawowy i najistotniejszy czynnik w kształtowaniu się indywidualnych losów człowieka, a całokształt jego egzystencji jest efektem zrealizowanej strategii własnej, wielostronnej działalności i zaspokojenia potrzeb. Dzięki dążeniu do wyznaczonych celów człowiek inicjuje własny, indywidualny rozwój.

Szersze pojęcie aktywności jednostek ludzkich, w tym osób w wieku starszym, przedstawia A. Przygoda⁵. Aktywność, jej zdaniem, jest komponentem regulującym interakcje i stosunki z otaczającym światem, poprzez nią człowiek realizuje dążenia i cele, jakie stawia na swojej życiowej drodze, przekształca także rzeczywisty świat i otaczającą rzeczywistość. Każdy z żywych organizmów przejawia określoną aktywność, charakter tej działalności uzależniony jest od potrzeb jednostki, rodzaju środowiska, a także wielostronnych interakcji organizmu z otaczającą rzeczywistością.

Autorka pojęcie aktywności rozumie w następujący sposób:

- każdy organizm żywy, w tym jednostka ludzka, ma pewien zakres aktywności,
- pozwala ona utrzymywać określone relacje i interakcje z otaczającym światem,
- optymalizuje zaspokajanie potrzeb jednostki ludzkiej, jej dążenia i osiągnięcia postawionych celów życiowych,
- doskonali i kształtuje rzeczywistość zewnętrzną,
- ma wpływ na rozwój osobowości jednostki ludzkiej, a w okresie starości opóźnia proces starzenia intelektualnego, społecznego i fizycznego,
- stopień aktywności uzależniony jest od uwarunkowań środowiska, otaczającej rzeczywistości, a także od potrzeb, zainteresowań i cech osobowości jednostki ludzkiej.

Przemiany społeczne, aksjologiczne, technologiczne, kulturowe i edukacyjne są współcześnie bardzo dynamiczne i często nieprzewidywalne, dlatego konieczne jest przystosowanie jednostek ludzkich, w tym osób w wieku starszym, do otaczającej ich rzeczywistości. Jednostki ludzkie, szczególnie osoby w podeszłym wieku, których cechuje ograniczona aktywność fizyczna, psychiczna czy społeczna, mogą mieć poczucie niezaspokojenia swoich potrzeb, osamotnienia, przeżywać izolację społeczną i cierpienia psychiczne.

2. Analiza wybranych rodzajów aktywności

Aktywność jest specyficznym i jednocześnie znaczącym obszarem działalności w funkcjonowaniu osób w wieku starszym. Daje ona możliwości wyrażania swoich zainteresowań, dążeń, motywacji. Niezależnie od środowiska zamieszkania i pełnionych ról społecznych aktywność jest niezbędnym komponentem życia.

⁴ A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Kielce 2000.

⁵ A. Przygoda, *Społeczne role dziadków w procesie socjalizacji wnuków*, Toruń 2015.

W okresie starości poszerza się zakres wielostronnych potrzeb psychicznych, społecznych, zdrowotnych i innych. Potrzeby te zaspokajane są w drodze różnorodnych aktywności.

Aktywność fizyczna

Przejawy i formy aktywności osób w podeszłym wieku są wielostronne. Są one także jakościowo zróżnicowane. Aktywności te są niezwykle istotne dla optymalnego funkcjonowania w środowisku społecznym. Jedną z odmian aktywności, która jest istotna w życiu seniorów, ale niestety w niewielkim stopniu realizowana, jest aktywność fizyczna. Jest ona podstawą zdrowego i długiego życia. Dlatego istnieje potrzeba opracowania programów w strukturze globalnej przez Ministerstwo Sportu oraz w strukturach lokalnych przez wydziały i referaty edukacji i kultury fizycznej dotyczących upowszechniania działań sportowych wśród dzieci, młodzieży, osób dorosłych oraz aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym. Ideą tych programów jest podniesienie świadomości starzejącego się społeczeństwa na temat potrzeby zaspokajania ruchu fizycznego, a nawet konieczności umiarkowanego i racjonalnego sportu indywidualnego bądź zespołowego.

Program aktywności fizycznej zdaniem E. Kozdroń⁶ powinien zawierać cele ogólne:

- wspieranie działań, które promują sport i jego rozwój,
- podejmowanie i wzmacnianie wysiłków oraz działań na rzecz aktywności fizycznej, stwarzania warunków w przestrzeni lokalnej do zdrowego stylu życia,
- promowanie aktywności fizycznej wśród wszystkich grup wiekowych, szczególnie w wieku starszym,
- podnoszenie świadomości społeczeństwa w kwestii znaczenia zdrowotnego aktywności fizycznej.

Działania zawarte w programie upowszechniającym kulturę fizyczną i aktywność osób w okresie starości promują następujące zadania:

- zdrowy styl życia i aktywność fizyczna seniorów, które sprzyjają wydłużaniu życia w sprawności ruchowej, samodzielności, niezależności od fizycznego wspomaganie oraz eliminowaniu chorób psychicznych i biologicznych,
- działalność instytucjonalna oraz społeczna, która będzie powodować optymalne wykorzystanie aktywności fizycznej osób w starszym wieku,
- integracja międzypokoleniowa sprzyjająca wzajemnemu współdziałaniu w aktywności fizycznej i interakcji osób młodych i starszych.

Wymienione działania proponowane przez E. Kozdroń w programie aktywności fizycznej w środowiskach lokalnych są zbyt ogólne, wskazujące na podejmowanie tylko pewnych zadań i celów kultury fizycznej osób w podeszłym wieku. Programy

⁶ E. Kozdroń, *Kultura fizyczna – sport dla wszystkich* [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, red. E. Kozdroń, Warszawa 2012.

aktywności fizycznej w starzejącym się społeczeństwie powinny zawierać z jednej strony działania upowszechniające konieczność zmiany modelu życia osób w wieku starszym, podniesienia ich świadomości potrzeby aktywności fizycznej, z drugiej zaś winny podejmować konkretne kroki skierowane do osób starszych, proponować formy realizacji zadań z kultury fizycznej odpowiednie do możliwości grupy społecznej w wieku starszym oraz optymalizację warunków środowiska lokalnego.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje na konieczność aktywności fizycznej osób w wieku starszym. Osobom tym zaleca się co najmniej 2,5 godziny tygodniowo umiarkowanej intensywności fizycznej lub 75 minut aktywności o dużej sile. Podobnego zdania jest B. Wizner⁷, stwierdzając, iż do pomyślnego starzenia się aktywność fizyczna jest bezwzględnie konieczna w codziennym funkcjonowaniu jednostkowym i grupowym. Szkoda jednak, jak dowodzi, że w starszym wieku u wielu osób często obserwuje się wyraźny jej spadek. Na ogół ogranicza się ona do codziennych czynności domowych, takich jak: gotowanie, sprzątanie, zakupy i inne prace gospodarcze i porządkowe. Jest to zjawisko budzące niepokój, ponieważ zachowanie aktywności fizycznej w starszym wieku jest istotnym czynnikiem mającym wpływ na dłuższe trwanie w zdrowiu i sprawności ruchowej.

Z badań O. Czerniawskiej⁸ wynika, że aż 74% Polaków w wieku starszym (po 60 roku życia) nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, nawet jeden raz w tygodniu. Niedoceniając aktywności fizycznej w wieku starszym wiąże się z poważnymi konsekwencjami psychicznymi, biologicznymi i społecznymi. Następuje znaczące pogorszenie jakości i komfortu życia.

Brak aktywności fizycznej osób w wieku starszym jest wynikiem najczęściej:

- różnych chorób biologicznych,
- chorób psychicznych,
- strachu przed kontuzją (złamanie kości, upadki, niedotlenienie serca i inne),
- braku motywacji,
- wstydu przed kolegami i przyjaciółmi,
- braku potrzeby ruchu fizycznego,
- zwykłego lenistwa i bierności życiowej.

Najczęściej realizowana aktywność fizyczna przez osoby w wieku starszym, obok zajęć gospodarsko-domowych, to celowo organizowane spacery, jazda na rowerze, gimnastyka poranna, turystyka wewnątrz krajowa i zagraniczna. Wymienione formy aktywności fizycznej są niewątpliwie pożądane dla seniorów, szczególnie dla osób w drugiej (lata 75–85) i trzeciej fazie życia (86 i więcej). W pierwszym okresie starości, oprócz wymienionych form aktywności fizycznej, należy również uprawiać różne rodzaje sportu i zajęcia na siłowni w celu zwiększenia intensywności ćwiczeń wzmacniających mięśnie i układ kostny.

⁷ B. Wizner, *Prewencja gerontologiczna* [w:] *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skulska, Gdańsk 2006.

⁸ O. Czerniawska, *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Łódź 2007.

Szacunkowe wyliczenia demograficzne wskazują na systematyczny wzrost osób w wieku starszym (emerytalnym). W roku 2050 liczba seniorów może wzrosnąć do 14 milionów, co stanowić będzie około 42% mieszkańców Polski. Sytuacja starzejącego społeczeństwa stwarza konieczność instytucjonalnej i pozainstytucjonalnej aktywizacji procesu fizycznych zajęć. Celem tej aktywizacji, jak stwierdza M. Mogielnicka⁹, jest utrzymanie sprawności fizycznej i zdrowotnej (gimnastyka, spacer, zabawy ruchowe, rehabilitacja). Stosowanie różnych form aktywizacji z zakresu ruchu fizycznego uzależnione jest od indywidualnych właściwości osoby w okresie starości (stanu zdrowia, sprawności fizycznej, motywacji i potrzeby aktywności fizycznej) oraz od uwarunkowań środowiskowych w postaci podmiotów do czynnego uprawiania racjonalnej aktywności fizycznej.

Aktywność społeczna

Istotnym komponentem funkcjonowania osoby w okresie starości jest jej aktywność społeczna. Współcześnie aktywność społeczna odnosi się do kontaktów międzyludzkich, więzi emocjonalnych i społecznych z grupami sąsiedzkimi, lokalnymi, pełnionych ról w społeczności seniorów i innych zbiorowości, wspierania słabszych jednostek, pomocy społecznej.

Angażowanie seniorów w życie społeczne przynosi wiele korzyści dla zaspokajania własnych potrzeb życiowych (przynależność do grupy społecznej, użyteczność w środowisku zamieszkania, eliminowanie lęku i napięcia emocjonalnego, ograniczenie izolacji społecznej, tworzenie więzi w grupach ludzkich, pozytywnego komfortu życia w środowisku rodzinnym i pozarodzinnym). Przynosi także korzyści dla środowiska społecznego: tworzenie serdecznej i otwartej atmosfery, akceptacja jednostek i grup ludzkich, wspieranie osób będących w potrzebach życiowych, eliminowanie konfliktów i agresji w zbiorowościach społecznych.

M. Dzięgielewska¹⁰ z badań wywnioskowała, że rodzaj i charakter uczestnictwa społecznego osób w wieku starości zależą od takich składowych elementów, jak:

- płeć – kobiety w większym stopniu i zakresie podejmują aktywność społeczną niż mężczyźni,
- stopień wykształcenia – wyższy poziom wykształcenia stanowi o większych możliwościach aktywności społecznej,
- stan zdrowia – dobra kondycja fizyczna sprzyja optymalizowaniu aktywności społecznej,
- środowisko rodzinne – posiadanie dzieci, wnuków oraz uwarunkowania funkcjonowania rodziny stanowią o efektywności aktywności społecznej,

⁹ M. Mogielnicka, *Rola aktywności w życiu ludzi starszych – program warsztatu „Dodać życia do lat”* [w:] *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007.

¹⁰ M. Dzięgielewska, *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości* [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej...*

- warunki bytowe – sytuacja materialna jednostki ma wpływ na stopień aktywności społecznej,
- miejsce zamieszkania – w środowisku miejskim jest więcej okazji do aktywności społecznej niż w środowisku wiejskim,
- działalność instytucji kulturowych – umożliwiają one większe zaangażowanie w różne aktywności społeczne.

Wśród wymienionych kategorii aktywności społecznej M. Dziegielewska zwraca uwagę na uwarunkowania zewnętrzne, pozaosobowościowe. Niewątpliwie mają one wpływ na stopień aktywności społecznej osób w okresie starości. Duży jednak wpływ na optymalizację aktywności społecznej seniorów mają ich cechy osobowe:

- motywacja osób w okresie starości do działań społecznych,
- potrzeba społecznej aktywności,
- otwartość na kontakty międzyludzkie,
- poczucie satysfakcji i zadowolenia z aktywności społecznej,
- eliminowanie poczucia osamotnienia,
- poczucie społecznej przynależności,
- potrzeba wypełniania ról społecznych w środowisku zamieszkania.

Aktywność społeczna jest istotnym elementem w pozyskiwaniu dobrostanu psychicznego, daje osobie w wieku starości możliwość spełniania określonych ról społecznych, prestiż w środowisku rodzinnym, lokalnym czy instytucjonalnym. Jest komponentem życia nie tylko społecznego, ale także emocjonalnego, ponieważ zbiorowość rodzinna, środowiskowa darzy jednostki ludzkie wykazujące aktywność społeczną szacunkiem, aprobatą, wsparciem.

Różne instytucje funkcjonujące w środowisku lokalnym i ponadlokalnym mają możliwości uaktywnienia osoby w wieku starczym do werbalnej i behawioralnej aktywności społecznej. Należą do nich:

- Uniwersytety Trzeciego Wieku – organizują one działalność kulturową, opiekuńczą, społeczną, inspirują i jednocześnie motywują do współdziałania społecznego w zbiorowościach osób starszych; uczestnicy przebywają ze sobą w grupach, podejmują wspólne działania opiekuńcze, zdrowotne, kulturowe, wzajemnie pomagają sobie, wymieniają się doświadczeniem i zaspokajaniem potrzeb¹¹;
- wolontariat – ta forma działalności skierowana jest przede wszystkim do osób w potrzebach losowych. Wypełnianie roli pomocowej przynosi osobom starszym satysfakcję, użyteczność, zadowolenie. Może on przyjmować formę działalności indywidualnej bądź grupowej. Wolontariusze w okresie wieku starczego są aktywni społecznie w zakładach leczniczych, placówkach opieki całkowitej, świetlicach środowiskowych, ośrodkach pracy z dziećmi, organizacjach społecznych, wiejskich, stowarzyszeniach i ośrodkach kultury;

¹¹ A. Ogrodowicz, *Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie* [w:] *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007.

- kluby seniora – są to placówki, w których uczestnicy w sposób aktywny społecznie są współorganizatorami wielostronnych form rekreacji, wypoczynku, aktywności fizycznej, turystyki, szkoleń, spotkań z interesującymi osobami, zabaw, kulturowych zajęć. Wszechstronna działalność społeczna w podmiotowym ośrodku wpływa korzystnie na pozytywne poczucie psychiczne osób w wieku starszym;
- domy kultury – są instytucjami tworzącymi warunki do kreowania i zaspokajania potrzeb kulturowych osób starszych. Organizują spotkania towarzyskie, koła zainteresowań, umożliwiają uczestnictwo w wycieczkach, interesujących dyskusjach i wielu innych formach działalności, w których wyrażana jest aktywność społeczna grupy osób starszych¹²;
- stowarzyszenia i organizacje społeczne – stanowią formalne zespoły ludzkie, w których dominuje działalność społeczna ich członków. Seniorzy mają dużo wolnego czasu, zatem mogą w tych zespołach ludzkich wykazać wiele sił i aktywności społecznych na rzecz rozwoju i funkcjonowania środowiskowych organizacji i stowarzyszeń;
- rodzina – jest grupą społeczną, w której funkcjonują więzi biologiczne i emocjonalne, atmosfera domowa i interakcje między członkami rodziny. Elementy życia rodzinnego stwarzają doskonałą okazję do aktywności społecznej rodziców i dziadków, szczególnie w sferze opieki nad wnukami oraz przekazu tradycji i doświadczeń życiowych młodemu pokoleniu.

Człowiek jest jednostką społeczną. W jego biologicznej i społecznej naturze jest utrzymywanie i rozszerzanie kontaktów międzyludzkich. Dzięki aktywności społecznej jednostki w okresie starości mogą wykorzystywać swój potencjał i talent do rozwoju środowiska społecznego, utrwalania kultury, przekazywania tradycji i doświadczeń. Szeroka i wielostronna aktywność społeczna zaspokaja u osób w starości potrzeby użyteczności, kontaktów społecznych, tożsamości i samoakceptacji.

Zaangażowanie i aktywność społeczną seniorzy często wyrażają uczestnicząc w życiu politycznym społeczeństwa. Biorą oni czynny udział w partiach politycznych, stowarzyszeniach i fundacjach. Aktywność społeczna osób w wieku starszym ma wpływ na rozwój środowiska lokalnego i ponadlokalnego, na poprawę ich jakości życia i funkcjonowania. Stąd też władze samorządowe powinny tworzyć warunki do rozwoju społeczności zwłaszcza zintegrowanej pod względem wiekowym¹³.

Osoby w wieku starości, szczególnie w drugim i trzecim okresie życia starczego, ze względu na pogarszający stan zdrowia i zmniejszającą sprawność fizyczną niepotrzebnie ograniczają aktywność społeczną. Eliminacja przez nich niektórych ról społecznych może powodować obojętność w relacjach międzyludzkich, wycofanie z życia społecznego, niepewność w funkcjonowaniu w zbiorowościach oraz przyczyniać się do poczucia osamotnienia.

¹² Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Kraków 2004.

¹³ D. Kalita, K. Rawska, G. Staniszevska, *Uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym*, Warszawa 2012.

Aktywność twórcza

Wiele osób w wieku starszym wyraża potrzebę bycie aktywnym w dziedzinie tworzenia różnych wytworów. Pojęcie twórczości E. Nęcka¹⁴ rozumie jako pewien proces, którego kwintesencją jest nowy wytwór, akceptowany i uznawany jako przydatny i użyteczny czy też do uznania i akceptacji przez konkretną osobę lub grupę ludzką w określonym czasie. Tak sformułowane określenie charakteryzuje pewien rodzaj aktywności jednostki ludzkiej, także osoby w wieku starszym. Aktywność ta motywuje do wykonywania określonych zadań w postaci pewnych wytworów, które są przydatne społecznie i stanowią pewien podmiot uznawany w grupie zbiorowości ludzkiej. Wytwór tej aktywności jest realizowany i akceptowany w konkretnym przedziale czasowym.

S. Popek¹⁵ dowodzi, iż twórczość stanowi najwyższą formę aktywności realizowanej przez osoby w wieku starszym, jej granice obejmują swym zasięgiem wszystkie dotychczas wygenerowane rodzaje działalności jednostek ludzkich, których wyrazem jest powstały przedmiot.

Aktywność twórcza z jednej strony powoduje działania zewnętrzne, które polegają na intencjonalnym wytwarzaniu pewnych dóbr (wytworów) uznawanych społecznie, z drugiej strony ten rodzaj aktywności osób w wieku starszym przyczynia się do doskonalenia własnych umiejętności, akceptacji grupy społecznej, samozadowolenia i spełnienia potrzeby uznania społecznego.

Aktywność twórcza, jak dowodzi M.K. Stasiak¹⁶, stanowi praktyczne działanie człowieka. Jednostka ludzka nie tylko operuje rzeczywistością, ale przede wszystkim ingeruje w jej kształt. Twórczość powstaje z wewnętrznej (idei i celu) oraz zewnętrznej (aktywności człowieka) ingerencji. Aktywność w procesie działania przynosi cenne efekty w postaci wytworów twórczych. Może ona mieć miejsce w wielostronnych funkcjach życia jednostki lub grupy osób w wieku starszym. Występuje najczęściej w środowisku rodzinnym, podczas pełnienia ról społecznych dziadka, babci, w placówce opieki całkowitej (Dom Pomocy Społecznej) w trakcie zajęć twórczych, na Uniwersytecie Trzeciego Wieku (zajęcia artystyczne – plastyka, muzyka, technika, literatura), w klubach seniora, podczas spotkań towarzyskich, koleżeńskich i w innych ośrodkach i środowiskach społecznych, w których funkcjonują osoby w starszym wieku.

Motywacja do aktywności twórczej osób w wieku starszym może być ukierunkowana i pobudzana z zewnątrz podmiotu aktywizującego, a także uwarunkowana wewnętrznymi cechami jednostki ludzkiej. Czynniki zewnętrzne to:

- środowisko zamieszkania,
- kadra personelu ośrodka opiekuńczego,

¹⁴ E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001.

¹⁵ S. Popek, *Twórczość artystyczna w wychowaniu dzieci i młodzieży*, Warszawa 2004.

¹⁶ M.K. Stasiak, *Twórczy i harmonijny rozwój człowieka*, Łódź 2001.

- działalność ośrodków kultury i sztuki,
 - aktywność samorządów gminnych, miejskich,
 - zaangażowanie miejskich (gminnych) ośrodków pomocy społecznej,
 - rodzina,
 - aktywizacja lokalnego środowiska (koledzy, przyjaciele, samorządy mieszkańców),
 - instytucje działające na rzecz aktywności osób w wieku starszym (kluby seniora, Kościół, ośrodki dziennego pobytu, Uniwersytet Trzeciego Wieku, fundacje).
- Wewnątrzosobowe cechy pobudzające do twórczej aktywności to:
- poziom wykształcenia osób starszych,
 - sprawność manualna i intelektualna,
 - stosunek osobowy do twórczej aktywności,
 - nabyte umiejętności w okresie późnej dorosłości,
 - zaspokajanie potrzeb w zakresie aktywności twórczej.

Dokonując analizy wartości aktywności twórczych realizowanych przez osoby w wieku starszym, można wymienić istotne charakterystyczne cechy. Dotyczą one wartości edukacyjnych (poznawcze), społecznych, pragmatycznych (wytwory codziennego użytku), estetycznych (piękne kształtem i strukturą), psychicznych (samozadowolenie z wykonanego wytworu), moralnych (wspomaganie i pomocy dla innych osób).

Aktywność zawodowa

Aktywność zawodowa umożliwia z jednej strony pozyskiwanie środków finansowych na pokrycie potrzeb materialnych, z drugiej strony zaspokaja potrzeby psychiczne (wzmacnia poczucie wartości, tożsamości, użyteczności), społeczne (podtrzymuje kontakty międzyludzkie, wzajemne relacje oraz stosunki społeczne, koleżeńskie i przyjacielskie). Osiągnięcie wieku emerytalnego (kobiety 60 lat, mężczyźni 65 lat) nie musi być powodem do zakończenia pracy zawodowej. Seniorzy mogą dalej ją kontynuować w takim rozmiarze jak dotychczas lub w zmniejszonym wymiarze czasu. W hierarchii systemu wartości aktywność zawodowa zajmuje jedno z czołowych miejsc.

Znaczenie pracy zawodowej dla człowieka w pierwszym, a nawet w drugim okresie starości można zdaniem B. Szatar-Jaworowskiej, P. Błędowskiego i M. Dzięgielewskiej¹⁷ analizować w dwóch istotnych wymiarach:

- ekonomicznym – motywem podjęcia pracy zawodowej jest zbyt niska emerytura, dlatego też zachodzi konieczność uzupełnienia środków finansowych poprzez podjęcie dalszego zatrudnienia w macierzystym bądź innym zakładzie pracy;

¹⁷ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej...*

- pozaekonomicznym – inspiracją do podjęcia dalszej aktywności zawodowej jest potrzeba kontynuacji własnych zainteresowań, umiejętności, a także potrzeba kontaktu społecznego i emocjonalnego z ludźmi oraz potrzeba użyteczności.

Aktywność zawodowa osób w wieku starszym ma pewne ograniczenia i swoje słabe strony, ale są także pozytywne strony tej aktywności. Pewne ograniczenia w aktywności zawodowej wynikają z pogarszającego się stanu zdrowia i sprawności fizycznej. Osoby te mogą mieć w czasach dynamicznego postępu naukowo-technologicznego trudności z przyswojeniem nowej technologii, z nabywaniem nowej wiedzy i umiejętności. Ich ograniczenia dotyczą również niechęci do tworzenia innowacyjnych i twórczych komponentów aktywności zawodowej. Zaletą ich pracy zawodowej jest niewątpliwie wysoka kompetencja, zdyscyplinowanie, odpowiedzialność zawodowa, realizacja powierzonych zadań, doświadczenie, umiejętność współdziałania z zespołem ludzkim, przekazywanie umiejętności zawodowych młodszemu, niedoświadczonemu pracownikom.

Seniorzy najczęściej podejmują aktywność zawodową na podstawie umowy z dotychczasowym wynagrodzeniem finansowym lub pomniejszonym odpowiednio do czasu wykonywanej pracy. Zdarza się jednak, że osoby w wieku starszym wykonują tę pracę nieodpłatnie w postaci wolontariatu – społecznie. Ten rodzaj aktywności zawodowej, choć jest wysoko oceniany społecznie, jednak w małym stopniu upowszechniany w społeczności lokalnej oraz instytucjonalnych i pozainstytucjonalnych formach aktywności.

Znaczne ograniczenie lub eliminowanie aktywności zawodowej osób w podeszłym wieku pozwala z jednej strony na pełny wypoczynek po zakończeniu trudnej pracy zawodowej oraz zwiększenie dbałości o stan swojego zdrowia i sprawności fizycznej, z drugiej strony osoby te tracą pozycję społeczną, stają się bierne zawodowo i społecznie, wycofują się ze struktur koleżeńskich, mają poczucie braku przynależności, użyteczności. Tracą chęć do aktywnego życia, popadają w izolację społeczną i emocjonalną. Stan ten może powodować poczucie osamotnienia. Seniorzy zatem po uzyskaniu statusu emeryta, jeśli pozwala im na to stan zdrowia, powinni podejmować aktywność zawodową, troszcząc się o realizowanie własnych zainteresowań, umiejętności, pozyskiwanie satysfakcji społecznej, psychicznego spełnienia i zaspokajania potrzeb życiowych.

Aktywność edukacyjna

Intensywny proces edukacyjny, przede wszystkim w postaci nauczania, dotyczy okresu szkolnego (edukacja w szkole podstawowej) i dojrzewania (edukacja w szkołach ponadpodstawowych). Uczenie się w czasach dynamicznego postępu technologicznego i informatycznego jest konieczne przez całe życie, także w okresie starości. Aktywność edukacyjna jest istotną potrzebą życia codziennego. Nowe

wyzwania społeczne, gospodarcze, technologiczne, kulturowe, polityczne motywują osoby starsze do uzupełniania wiedzy, nabywania nowych umiejętności, poszerzania podmiotów poznawczych, przystosowania do współczesnej rzeczywistości.

Ważnym komponentem warunkującym aktywność edukacyjną osoby w wieku starszym jest zewnętrzna motywacja wynikająca z przemian cywilizacyjnych oraz wewnętrzna potrzeba uczenia się. Aktywność edukacyjna może być podejmowana przez seniorów na zajęciach instytucjonalnych w postaci kursów, szkoleń, spotkań edukacyjnych, na seminariach, cyklicznych bądź jednorazowych wykładach. Są one organizowane przez środowiskowe instytucje, takie jak: domy kultury, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Dom Pomocy Społecznej, kluby seniora, szkoły podstawowe, średnie i wyższe. Aktywność edukacyjna realizowana jest również przez osoby w wieku starszym w sposób nieformalny, tzn. w wyniku samokształcenia poprzez turystykę, czytelnictwo, wykorzystywanie mediów społecznościowych, udział w stowarzyszeniach, organizacjach, kontakty społeczne (koleżeńskie, przyjacielskie, towarzyskie).

Senior aktywny edukacyjnie ma możliwość czynnego funkcjonowania społecznego, realizacji nowych ról społecznych, przystosowania do zmieniającej się rzeczywistości informatycznej, eliminowania poczucia osamotnienia i samotności, a także lęku i niepewności w różnych sferach życia codziennego.

Świadome uczenie się w okresie starości zaspokaja potrzeby poznawcze, jednocześnie skutecznie oddala proces starzenia się i ubogaca jego osobowość.

Aktywność religijna

Aktywność religijna osób w wieku starszym nabiera coraz większego znaczenia. Ograniczenie sprawności fizycznej, postępująca biologiczna starość są często motywem aktywizacji do wartości duchowych. Jednak nie tylko fizyczna degradacja biologiczna organizmu, ale również psychiczny stan związany z procesem starzenia powodują zwiększenie motywacji do aktywności religijnej osób w podeszłym wieku. Aktywność ta ma charakter praktyczny i polega na działalności społecznej wykonywanej na rzecz własnej parafii i uroczystości religijnych organizowanych przez Kościół. Inspiruje także do pomocy i wsparcia duchowego, materialnego, społecznego innych osób będących w różnych potrzebach i kryzysach życiowych. Pomocniczość wynikająca z aktywności religijnej jest jednocześnie spełnieniem własnych potrzeb duchowych.

Religia, jak słusznie stwierdza J. Steuden¹⁸, tworzy wspólnotę ludzi starszych, pozwala na uczestniczenie w grupach społeczno-religijnych. Aktywność religijna zatem daje ludziom starszym poczucie bliskości, przynależności do grupy, uwalnia od samotności i bierności społecznej.

¹⁸ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.

Duchowy wymiar aktywności religijnej pozwala na wyrównywanie niedostatków i ograniczeń dotyczących zdrowia fizycznego, utrzymanie poczucia jakości życia. Ułatwia także psychiczne znoszenie nieszczęść, tragedii, smutku i bólu po stracie bliskich osób.

Uwagi końcowe

Okres starości to trudny czas dla człowieka w kontekście funkcjonowania społecznego, emocjonalnego, zawodowego. Świadomość pewnych ograniczeń wynikających np. z obniżenia sprawności fizycznej, pogarszającego stanu zdrowia i funkcji intelektualnych może prowadzić do izolacji społecznej, bierności i poczucia psychicznego osamotnienia. Elementy te potęgują proces starzenia jednostki ludzkiej.

Społeczeństwo w Polsce i w innych krajach europejskich ulega starzeniu. Degradacja zbiorowości społecznych będących w okresie starczym powoduje osłabienie państwa jako globalnej instytucji opiekuńczej i wspierającej osoby w podeszłym wieku. Instytucje funkcjonujące w społeczeństwie zajmujące się edukacją, kulturą, opieką społeczną, polityką rodzinną, samorządy gminne, miejskie, osiedlowe muszą w sposób systemowy podejmować działania dotyczące upowszechniania i motywowania osób w wieku starczym do różnego rodzaju aktywności. Należy również koniecznie zmienić świadomość społeczną, aby nie marginalizować w wielu sferach życia ludzi w podeszłym wieku. Młode pokolenie musi przyjąć postawę życzliwości i podjąć integrację w sferze społecznej, emocjonalnej i fizycznej z grupami osób w wieku starczym.

Powszechnie muszą być tworzone i rozwijane zewnętrzne uwarunkowania w postaci podmiotów aktywizujących osoby starsze znajdujące się w obszarze środowiska lokalnego w celu zaspokojenia potrzeb aktywności w różnych sferach ich życia.

Aktywność osób w wieku starczym niewątpliwie kształtuje przestrzeń życiową społeczności ludzkiej. Daje możliwość rozwoju własnej osobowości, ułatwia przystosowanie do ciągle zmieniających się warunków społecznych, technologicznych, a także powoduje wzrost poczucia przydatności i dowartościowania społecznego. Aktywność wielopostaciowa lub tylko jednorodna niewątpliwie eliminuje również poczucie osamotnienia, gdyż włącza do społeczności lokalnej, zawodowej, kulturowej i innych zbiorowości osób w przestrzeni instytucjonalnej i pozainstytucjonalnej.

Niepokoï jednak zjawisko ograniczania aktywności przez osoby po zakończeniu pracy zawodowej i przejściu na emeryturę. W każdym kolejnym okresie starości następuje ograniczenie różnych rodzajów aktywności. Pojawia się coraz większa bierność i obojętność społeczna, fizyczna, twórcza, edukacyjna, kulturowa.

Powodem unikania aktywności przez osoby w wieku starczym są z jednej strony uwarunkowania zdrowotne, motywacyjne i społeczne, z drugiej brak polityki senioralnej w tworzeniu podmiotów materialnych w środowisku zamieszkania.

Bibliografia

- Chabior A., *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Kielce 2000.
- Czerniawska O., *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Łódź 2007.
- Dzięgielewska M., *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości* [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.
- Kalita D., Rawska K., Staniszevska G., *Uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym*, Warszawa 2012.
- Kozdroń E., *Kultura fizyczna – sport dla wszystkich* [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, red. E. Kozdroń, Warszawa 2012.
- Mogielnicka M., *Rola aktywności w życiu ludzi starszych – program warsztatu „Dodać życia do lat”* [w:] *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007.
- Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2001.
- Ogrodowicz A., *Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie* [w:] *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007.
- Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn 2001.
- Popek S., *Twórczość artystyczna w wychowaniu dzieci i młodzieży*, Warszawa 2004.
- Przygoda A., *Spółeczne role dziadków w procesie socjalizacji wnuków*, Toruń 2015.
- Stasiak M.K., *Twórczy i harmonijny rozwój człowieka*, Łódź 2001.
- Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.
- Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Kraków 2004.
- Szatur-Jaworowska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.
- Wizner B., *Prewencja gerontologiczna* [w:] *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skulska, Gdańsk 2006.
- Wnuk W., *Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia* [w:] *Trzecia zmiana. Andragogiczne rozważania na temat projektu aktywny senior*, red. E. Jurczyk-Romanowska, Wrocław 2012.