

Grażyna Łój

Stymulatory rozwoju ucznia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w świetle teorii samorealizacji A. Masłowa

Nauczyciel i Szkoła 1-2 (18-19), 59-66

2003

Artykuł został zdigitalizowany i 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.

Stymulatory rozwoju ucznia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w świetle teorii samorealizacji A. Masłowa

Wstęp

Człowiek od początku swojego rozwoju jest najbardziej złożonym i fascynującym mechanizmem we wszechświecie. W miarę upływu lat psychika człowieka staje się coraz bardziej skomplikowana. Człowiek dorosły a potem starzejący się jest to istota odpowiedzialna, kierująca się w życiu mądrością życiową umiejącą coraz głębiej poznać siebie, dążącą do realizacji pewnych wartości społecznych i etycznych. Człowiek starzejący się jest zatem podmiotem współtworzącym własny los.

Aby polepszyć swoje bytowanie, nadać mu sens, zaadaptować się do nowej sytuacji, jaką stworzył mu okres starości (przejście na emeryturę, ograniczenie aktywności fizycznej itp.), musi rozwinać nowe umiejętności, korzystając z mądrości życiowej. Umiejętności te mogą rozwinać się tylko wtedy, gdy starzejący się człowiek ma zaspokojone wszystkie podstawowe potrzeby psychiczne. Zgodnie z teorią potrzeb A. Masłowa,¹ człowiek niezależnie od wieku funkcjonuje w sposób satysfakcjonujący go wtedy, gdy ma zaspokojone przynajmniej wszystkie potrzeby podstawowe. Zdaniem A. Masłowa bowiem, potrzeby człowieka ułożone są w hierarchicznym porządku. Zaspokojenie potrzeb niższych sprawia, że ujawniają się potrzeby wyższe, które powodują zmiany zachowania.

Kiedy człowiek starzejący się stawia sobie i realizuje cele cząstkowe, przybliża się do zrealizowania naczelnej wartości czyli ostatecznego celu, którą Masłow nazywa potrzebą samorealizacji. Zaspokojenie tej potrzeby stanowi dla niego sens i treść jego życia, nawet wtedy, jeżeli cel ten jest odległy i mało realny. Dlatego też samo dążenie do tego celu stanowi przyczynę pełniejszego zdrowia psychicznego. Poszukując sposobów zaspokojenia tej potrzeby i dążąc do samorealizacji, człowiek starzejący się staje się uczniem U. T. W.

Idea U. T. W. dotyczy ludzi w wieku dojrzałym i starszym, którzy widzą sens swojego życia w uczestniczeniu w różnorodnych formach zajęć. Uczestnictwo to opiera się na pewnych specyficznych czynnikach tego wieku stanowiących wy-

¹ Masłow A., *Motywacja i osobowość*, Warszawa, 1990, s. 21

miary osobowości ucznia w wieku senioralnym. Jest to specyfika mądrości życiowej, tożsamości i czasu wolnego w tym okresie.

Mądrość życiowa

Głównym czynnikiem warunkującym pozytywne nastawienie do starości i adekwatną postawę człowieka starzejącego się do aktualnie przeżywanego okresu życia jest mądrość. Mądrość nie jest tożsama z inteligencją czy wykształceniem. Dotychczas pojęcie mądrości nie było wprowadzone do psychologii, gdyż nie uważano go za pojęcie naukowe.

Za prekursora w tej dziedzinie uważa się prof. Baltes'a z Instytutu Maxa Plancka w Berlinie, czołowego przedstawiciela psychologii life-span, czyli takiego kierunku w psychologii rozwojowej, który zakłada, że rozwój jednostki nie kończy się z chwilą uzyskania biologicznej dojrzałości, lecz trwa nadal.

Psychologia life-span, czyli biegu życia uważa, że rozwój człowieka starzejącego się polega na tym, że staje on wobec nowych zadań życiowych, podejmuje coraz to nowe decyzje, wybiera strategię. To, jakich wyborów dokona, jaką postawę przyjmie i jaką strategię wybierze uwarunkowane jest przeszłymi doświadczeniami w zależności od tego jak je spostrzeża i wykorzysta w praktyce: w działaniu i funkcjonowaniu społecznym. I właśnie to wykorzystanie doświadczeń w funkcjonowaniu uwarunkowane jest mądrością życiową.

Baltes(1993), aby wyjaśnić pojęcie mądrości, wprowadza pojęcie szeroko rozumianej wiedzy, która obejmuje:

1. wiedzę deklaratywną („faktograficzną”) - jest to wiedza dzięki której „wiemy, że. . .”
2. wiedzę proceduralną dzięki której „wiemy jak. . .”

Wiedza deklaratywna obejmuje opisy faktów i zależności między nimi, a wiedza proceduralna obejmuje sposoby działania oraz to, co w psychologii nazywa się umiejętnościami, zdolnościami itp.

Dziedzinę wiedzy specyficzną dla pojęcia mądrości nazywa Baltes „pragmatyką życia ludzkiego.” Jest to, co dotyczy ważnych spraw życiowych, reguł postępowania, podejmowania właściwych decyzji, formułowania poprawnych sądów itd. Biorąc pod uwagę tak rozumianą „pragmatykę”, pojęciem „mądrości” określa system wiedzy pozwalający na wyjątkowy wgląd oraz wyjątkowo trafne sądy i rady dotyczące złożonych i niepewnych spraw ludzkich.² Baltes wyróżnił pięć kryteriów, które musi spełniać wiedza, aby można było nazwać ją mądrością:

² Baltes, P.B., Rees H.W., Lipsitt L.P (1980). Life-span developmental psychology. Annual Review of Psychology, 31, 65-1102

1. Musi być wiedzą deklaratywną na temat warunków ludzkiego życia.
2. Musi być wiedzą proceduralną dotyczącą różnych strategii myślenia i wynajdywania różnych możliwości rozwiązywania spraw życiowych.
3. Musi być wiedzą o biegu życia ludzkiego w różnych kontekstach dotyczących ludzi w różnym wieku i w różnych dziedzinach życia ludzkiego (rodzina, praca, czas wolny itd.)
4. Musi być relatywna, czyli człowiek musi zdawać sobie sprawę, że oceny wartości i celów życiowych, zależą od wieku, od różnic indywidualnych i kulturowych.
5. Człowiek musi mieć świadomość, że wiedza dotycząca sposobów życia nie zawsze jest pewna, gdyż nie wszystkie sytuacje w życiu są przewidywalne i często musimy działać w warunkach niedoboru wiedzy, gdy jesteśmy niedoinformowani.³

Gdy wiedza spełnia te kryteria, możemy nazwać ją mądrością życiową. Owa mądrość nie jest uwarunkowana ani wykształceniem, ani uprawianym zawodem, lecz indywidualnością, tożsamością człowieka.

Człowiek starzejący się posiada zwykle taką mądrość, którą czerpie z ubiegłych doświadczeń, z rozwiązywania dylematów rozwojowych czyli zadań, które postawiło przed nim życie. Chętnie, bez zbytnich nalegań, dzieli się tą mądrością z młodymi ludźmi, udziela im rad i właśnie od mentalności społecznej zależy czy ten potencjał człowieka starzejącego się zostanie wykorzystany.

Dzięki mądrości rekompensuje deficyty, które wykazują jego funkcje psychiczne i fizyczne. Mądrość, jako kategoria umysłu, zawiera bowiem takie cechy jak: intuicyjność, doświadczenie, introspekcja, empatia, zrozumienie, cierpliwość i delikatność. Dzięki niej pojawia się w okresie starości zdolność do autorefleksji i oceny własnego życia. Stanowi to podstawę rozwiązania zadania rozwojowego, jakim jest dostosowanie się do problemów starości. Rozwiązanie tego zadania stanowi kryterium dalszego rozwoju jednostki w okresie starości.

Mądrość pozwala też człowiekowi starszemu na pogłębienie własnych procesów psychicznych, np. takich, jakim jest samoświadomość ujęta jako stan wiedzy o sobie, swoich relacjach z otoczeniem, która sprzyja regulacji i kontroli przeżyć, oraz zachowania poprzez koncentrację uwagi na własnej osobie. Samoświadomość łączy się ze sprawiedliwością wewnętrzną, czyli rzetelnym, uczciwym stosunkiem do samego siebie, trafnym uświadamianiem sobie własnych przeżyć i motywów zachowania, oraz adekwatną oceną własnych cech, postaw i potrzeb.⁴

To właśnie mądrość życiowa pogłębia samoświadomość człowieka starszego, a ta zaś opiera się na samopoznaniu i autoanalizie. Samopoznanie jest warunkiem

³ tamże

⁴ Zaborowski Z., Świadomość i samoświadomość człowieka., Warszawa, 1998

kierowania własnym rozwojem. Pozwala ustalić relacje pomiędzy własną siłą życiową i potencjałem, a realnymi możliwościami i warunkami żywymi. Autoanaliza zaś łączy się szczególnie w okresie starości z autorefleksją, która oznacza umiejętność samooceny dotychczasowej drogi życiowej, osiągnięć i niepowodzeń odniesionych do celów, oraz systemu wartości. Można więc tu mówić o samoświadomości refleksyjnej. Ułatwia ona człowiekowi starzejącemu się uzyskanie wglądu w swoją biografię, głębsze zrozumienie swoich dotychczasowych doświadczeń i błędów, formowanie racjonalnej postawy wobec siebie i innych.⁵

Tak więc dzięki mądrości życiowej człowiek starszy dąży do mądrych wyborów, przemyślanych decyzji, rozważnego rozwiązywania problemów w oparciu o niezależność myślenia, cierpliwość i nieuległość.

Mądrość życiowa ludzi starszych warunkuje ich pozytywne postawy w stosunku do starości. Postawa jest to względnie trwałe ustosunkowanie się do rzeczy, osób i zjawisk, która zawiera trzy komponenty. Są to komponent behawioralny (czynność motoryczna lub werbalna), komponent emocjonalno-motywacyjny (miłość, nienawiść, czułość itp.) i komponent poznawczy (selekcja i organizacja odbieranych informacji).⁶ Pozytywna postawa w stosunku do starości to przede wszystkim odbieranie jej nie jako smutną konieczność ale jako prezent od życia. Takie jej pojmowanie warunkuje odpowiednią selekcję doptywających informacji, zapamiętanych doświadczeń i wreszcie adekwatne wykorzystanie ich w codziennym funkcjonowaniu.

Tożsamość człowieka starzejącego się

Drugim czynnikiem obok mądrości odgrywającym dużą rolę w pełniejszym przeżywaniu starości jest poczucie tożsamości człowieka starzejącego się.

Tożsamość w życiu jednostki pojawia się dość wcześnie-bo już w okresie dzieciństwa, kiedy to dziecko zaczyna odróżniać siebie od matki. W okresie dojrzewania dochodzi do kryzysu tożsamości a młody człowiek ma wtedy trudności w wartościowaniu i w samookreślaniu się. Tożsamość bowiem można zdefiniować jako zespół wyobrażeń, sądów, uczuć, wspomnień i projekcji podmiotu, które odnosi do siebie. I w tak pojętej tożsamości mieszczą się takie czynniki jak: samoświadomość jednostki, świadomość kontynuacji pozostawania sobą w zmieniających się warunkach życia, świadomość uczestnictwa podmiotu w grupach społecznych, koncepcja siebie, zdolność do porównań interpersonalnych lub grupowych.

Teoria Erica Ericsona opiera się właśnie na pojęciu tożsamości. Mianowicie Eric-

⁵ Mika S., Psychologia społeczna., Warszawa 1998

⁶ Erikson E.H.(1982). The Life Cycle Completed.

son uważa, że człowiek w ciągu swojego życia przeżywa kryzysy czy dylematy rozwojowe, które można też nazwać kryzysami tożsamości. Korzenie tych kryzysów zwanych też kryzysami psychospołecznymi tkwią w oczekiwaniach społeczeństwa i indywidualnych doświadczeniach w ciągu życia. Kryzys jest w każdym okresie życia takim momentem, w którym człowiek staje przed problemem rozwiązywania coraz to nowych zadań życiowych. Rozwiązywanie tych zadań, utrata jednych a podejmowanie innych ról społecznych, wymaga odmiennych sposobów zachowania się i w tym sensie stanowi ciągły rozwój, trwa bowiem przez całe życie.⁷

Takie zadania rozwojowe człowiek rozwiązuje w ujęciu teorii Ericsona na kontinuum bieguna od pozytywnego (pożądanego) do bieguna negatywnego (niepożądanego). Rozwiązanie każdego z kryzysów wprowadza nowy wymiar tożsamości jednostki. Sposób w jaki jednostka rozwiązuje dylematy rozwojowe na określonym poziomie wpływa na sposób rozwiązywania dylematów rozwojowych na następnych poziomach, czyli tworzy określony ciąg-bieg życia. Daje to podstawy do interpretacji koncepcji Ericsona w oparciu o teorię rozwoju w psychologii life-span czyli biegu życia.

Ericson⁸ wyróżnia w swojej koncepcji osiem stadiów cyklu życiowego człowieka czyli osiem kryzysów tożsamości. Ostatni występuje w okresie starzenia się i jest to integralność „ego” lub rozpacz. Ericson uważa bowiem, że ludzie starsi, których osobowość była wcześniej dobrze zintegrowana, w okresie starzenia się mają poczucie spełnienia i sukcesu życiowego, czują się wartościowi i są nastawieni na rozwój. Dzięki temu dobrze przystosowali się do starości i perspektywy śmierci. Natomiast ci, których cechowała już wcześniej dezintegracja osobowości, odnieśli porażkę w rozwiązywaniu tego kryzysu, mają poczucie niespełnienia, niekompletności, cechuje ich rozpacz i chorobliwy wręcz lęk przed śmiercią.

Tak więc tożsamość w życiu człowieka starzejącego się jest bardzo ważnym czynnikiem i spełnia funkcję przystosowawczą. Jeżeli kryzys tożsamości został rozwiązany pozytywnie, jednostka ma poczucie bezpieczeństwa wynikające z tego, że widzi sens swego działania w przynależności do pewnych grup społecznych i w pełnieniu wynikających z tego ról społecznych. Ma poczucie własnej wartości, akceptuje siebie, swoje deficyty wynikające ze starzenia się organizmu fizycznego oraz swoją zmieniającą się pozycję społeczną stosunek innych ludzi do niego samego.

Natomiast gdy kryzys tożsamości zostanie rozwiązany negatywnie, człowiek w okresie starości świadomie wycofuje się z ról pełnionych wcześniej, nie akcep-

⁷ Tyszkowa M. Rozwój człowieka w ciągu życia., Warszawa., 1988.

⁸ Erikson E.H(1982). The Life Cycle Completed

tuje siebie, swoich ułomności, deficytów, a co za tym idzie, zamiast przystosować się do zmieniających się w tym okresie warunków życia, popada w konflikty z różnymi grupami społecznymi i innymi jednostkami nie akceptując ich systemu wartości.

Ludzie w okresie starzenia się dzięki poczuciu tożsamości indywidualnej i społecznej oraz mądrości życiowej, potrafią konsekwentnie, zgodnie ze swoją samoświadomością i samowiedzą psychologiczną, wytworzyć własny styl życia, własną strategię przystosowawczą do tego okresu, który jak wynika z definicji, nie jest łatwy. Jeżeli jednak potraktują ten czas jako darowany im w prezencie przez życie, potrafią go docenić, mają do niego nastawienie pozytywne to przeżywać go będą tym pełniej i tym pogodniej, korzystając w pełni świadomie z ubiegłych doświadczeń, do czego nie byli zdolni w innych okresach życia. Starość tak jak dzieciństwo, młodość czy dojrzałość coś zabiera i coś daje. Pewne wartości znikają bezpowrotnie, tracąc swą życiodajną moc, a ich miejsce zajmują inne wartości (np. nowe postawy, aktywności społeczne). Ważne jest, aby człowiek w okresie starości nie trzymał się kurczowo starych wartości nie dostrzegając nowych, które pojawiają się przed nimi. Taką wartością jest wolny czas, którego ludziom młodym, zapracowanym i zagonionym w codzienności życia zawsze brakuje. Przecież właśnie człowiek w wieku poprodukcyjnym, uwolniwszy się od bezpośrednich więzów codzienności i pracy zawodowej może spojrzeć na rzeczy z dystansem. Na tym polega w dużej mierze „mądrość starości”.

Czas wolny

Pojęcie czasu w wieku starszym jest pojęciem specyficznym. Czas płynie za wolno i za szybko, i nie można tego pogodzić. Powinien być wypełniony, aby życie w okresie starości miało sens, ale wypełnienie go sprawia, że płynie za szybko i przybliża nieuchronnie kres ziemskiego bytowania.

To właśnie właściwe zorganizowanie sobie czasu wolnego decyduje o sensie i jakości życia w okresie starości. Jeżeli zajęcia będą dobrze zorganizowane, stworzy to właściwy klimat i warunki do uzyskania subiektywnego sukcesu i zaspokojenia potrzeby uznania, co jest bardzo ważnym czynnikiem w rozwoju człowieka starzejącego się. Zajęcia osób starszych powinny być tak dobrane-adekwatnie do ich możliwości, aby pozwoliły na zdobycie sukcesu.

Idea U. T. W. opiera się właśnie na tym założeniu. Studentami tego uniwersytetu są ludzie nawet po 80-tym roku życia (w U. Ś. w Katowicach najstarsza studentka ma 82 lata). Są to osoby najczęściej z wykształceniem średnim, w większości to kobiety które w organizowanych tu zajęciach widzą sens swojego życia. Każde z nich może wybrać coś dla siebie: jedni uczęszczają na warsztaty w zakresie kultury fizycznej, sztuki, muzyki; inni preferują wykłady, których cykle

są zwykle ustalone na semestr lub na rok z góry. Badania wykazują, że około 80 % słuchaczy U. T. W. to ludzie o wewnętrznym poczuciu kontroli. W związku z tym są oni bardziej odpowiedzialni za swój los i za własną starość. Zdają sobie sprawę z tego na co mają wpływ. Czują się podmiotem a nie przedmiotem działania, którym manipuluje los, kosmos czy jakaś zewnętrzna siła sprawcza. Ta potrzeba poczucia podmiotowości jest warunkiem ich sensu życia.⁹ Dlatego też twórczo wykorzystują swój wolny czas, wychodząc z założenia, że ich życie zależy tylko od nich. Poczucie kontroli wewnętrznej daje im możliwość samostanowienia o sobie i pozytywną postawę wobec starości. Rozwijają więc swoje możliwości w U. T. W. jednocześnie zaspokajając potrzebę samorealizacji.¹⁰ Uniwersytet Trzeciego Wieku nie kształtuje mądrości życiowej człowieka starszego. Relacja jest dokładnie odwrotna.

To mądrość życiowa warunkuje podjęcie nauki w U.T.W. i staje się siłą sprawczą popychającą człowieka do działania. U.T.W. nie pomaga też naszym seniorom w odkrywaniu swojej tożsamości. Jeżeli człowiek w wieku senioralnym wcześniej już nie rozwiąże zgodnie z koncepcją Ericsona kryzysu tożsamości w stronę integralności „ego”, które to rozwiązanie warunkuje jego dążenie do nieustannego rozwoju osobowości, nie będzie dążył do poszerzenia swojej wiedzy w U.T.W. Tak więc relacja między tymi dwoma kategoriami charakteryzującymi ucznia seniora jest tego typu, że to mądrość życiowa człowieka starzejącego się i pozytywne rozwiązanie kryzysu tożsamości w wieku starszym implikuje uczestnictwo w U.T.W. Człowiek starzejący się nie uczy się dla „papierka”-świadectwa, podniesienia kwalifikacji itp. Uczy się dla siebie. Uczenie się w tym wieku przynosi osobie starszej same korzyści. Przede wszystkim percepcja wiedzy przebiega w okresie starości inaczej niż we wcześniejszych fazach rozwojowych. Jest kojarzona wcześniejszymi doświadczeniami z przeszłości, okraszona subiektywnymi wspomnieniami pozytywnych dokonań i rozwiązanych zadań życiowych, przeanalizowana pod kątem selekcji dopływających informacji, oparta na praktyce codziennego przeżywania. Spełnia więc wszystkie kryteria wiedzy jako mądrości życiowej. Następną korzyść to ćwiczenie pamięci. Trzeba sobie uzmysłowić, że pamięć, która jest często ćwiczona, dłużej pozostaje sprawna. W starości wykorzystuje się pamięć długotrwałą, której przejawy mają niebagatelne znaczenie dla terażniejszości. Zajęcia U. T. W. nadają sens ludzkiemu życiu, aktualizują możliwości, zdolności i talent starszego człowieka i stanowią wypełnienie misji, losu, przeznaczenia, pomagają w akceptacji własnej osoby, wewnętrznej¹¹ natury, stanowiąc jednocześnie nieustanne dążenie ku jedności integracji i harmonii wewnętrznej. Tak więc uczeń w wieku senioralnym to swoisty styl przeżywania starości. Styl niewątpliwie twórczy, gdzie

⁹ Bielicki A., O potrzebie uczyłowiczenia, Warszawa, 1981, s. 34

¹⁰ Maslow A., Motywacja i osobowość., Warszawa, 1990, s. 54

¹¹ Maslow A. , W stronę psychologii istnienia. , Warszawa, 1986.

jednostka ludzka zdaje sobie sprawę z hierarchii wyborów, celów życiowych i stawia „być” przed „mieć”. Styl ten łączy w sobie nie tylko zdobywanie wiedzy oparte na mądrości życiowej czy zorganizowanie stanu wolnego, ale też daje możliwości rozwijania kompetencji społecznych. Obok zajęć dydaktycznych toczy się bowiem drugie równorzędne życie: nawiązywanie kontaktów społecznych, przebywanie ze sobą -to wszystko wzbogaca życie człowieka starzejącego się nową treścią i tworzy jakość życia.

Uczeń w wieku senioralnym wykorzystuje tzw. „czas właściwy”.¹² Jest to czas, w którym istnieją sprzyjające warunki dla realizacji własnych celów i aspiracji. Uczestnictwo w zajęciach U.T.W. to czas właściwy dla ludzi w wieku senioralnym, którzy opierają swoją perspektywę życiową na samoświadomości refleksyjnej, która z jednej strony tworzy bilans życiowy stanowiący podstawę funkcjonowania człowieka starszego, a z drugiej uświadamia mu sens, konsekwencję i logikę wydarzeń aktualnych.

Uczeń w wieku senioralnym potrafi zdobyć wiedzę i wykorzystać ją w praktyce, w oparciu o życiową mądrość. Pozwala mu to na indywidualne, twórcze zorganizowanie czasu wolnego, oraz na pozytywne rozwiązanie kryzysu tożsamości. Sprawia bowiem, że może zaakceptować siebie, podnieść poczucie własnej wartości dzięki mądrym zrozumieniu biegu życia oraz osiągnąć pełną dojrzałość, mądrość i integrację wewnętrzną.

Ogromne znaczenie ma tu świadomość czasu i własnej przeszłości oraz autorefleksja, co jest charakterystycznym rysem rozwojowym wieku starczego, a jednocześnie wielkim, lecz niedocenianym kapitałem społecznym.

Bibliografia

- Baltes, P.B., Rees H.W., Lipsitt L.P (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-110
- Bielicki A., O potrzebie uczyłwieczczenia, Warszawa, 1981,
- Czerniawska O., Style życia w starości., Łódź 1998.
- Erikson E.H (1982). *The Life Cycle Completes*.
- Maslow A., W stronę psychologii istnienia., Warszawa, 1986.
- Maslow A., Motywacja i osobowość., Warszawa, 1990.
- Mika S., Psychologia społeczna., Warszawa 1998
- Rembowski J. Psychologiczne problemy starzenia się człowieka, Warszawa-Poznań, 1984.
- Tyszkowa M. Rozwój człowieka w ciągu życia., Warszawa., 1988. {red.} Wujek T. Wprowadzenie do andragogiki., Radom, 1996.
- Zaborowski Z., Świadomość i samoświadomość człowieka., Warszawa, 1998.

¹² Zaborowski Z., Świadomość i samoświadomość człowieka., Warszawa, 1998.