

# Piotr Kowolik

---

## Organizacja czasu wolnego osób w złotej jesieni życia

---

Nauczyciel i Szkoła 2 (52), 143-151

---

2012

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Piotr KOWOLIK

Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hłonda  
w Mysłowicach

---

## Organizacja czasu wolnego osób w złotej jesieni życia

### **Słowa kluczowe**

Starość, starzenie się, bieg życia zawodowego człowieka, adaptacja, reminiscencja zawodowa.

### **Streszczenie**

*Organizacja czasu wolnego osób w złotej jesieni życia*

Na kartach tego opracowania Czytelnik zapozna się z pojęciem starości, starzenia się oraz podziałem biegu życia człowieka dorosłego na poszczególne okresy. Przejście człowieka na emeryturę oznacza zmianę charakteru i warunków jego aktywności. Okres starości i schyłku życia człowieka może być czasem radosnym i dającym szansę na określony rodzaj aktywności (sport, taniec, gimnastyka, podróże, Uniwersytety Trzeciego Wieku). W części końcowej zaprezentowano wyniki badań własnych przeprowadzonych na Śląsku w 2012 roku wśród 50 badanych.

### **Key words**

Old age, ageing, the course of human life, adaptation, professional reminiscence.

### **Summary**

*The organization of free time in the autumn of one's life*

In the pages of this paper, the reader will become acquainted with the concept of old age, ageing and division of one's life into particular periods. Retirement marks a change in the nature and conditions of one's activities. Old age and the autumn of life can be a joyful period and it provides the chance for specific types of activities (sport, dance, gymnastics, travelling and attending a University of the Third Age). The final part of the article presents the research results conducted with fifty subjects in Silesia in 2012.

### **Wprowadzenie**

Kiedy rozpoczyna się starość? Na tak postawione pytanie Jan Szewieczek, ordynator oddziału geriatry Górnoszląskiego Centrum Medycznego w Katowicach stwierdza, że brak jednej definicji starości. Umownie życie człowieka podzielić można na trzy okresy:

- do 30 lat (okres rozwoju),
- od 31 do 59 lat (okres średni),
- od 60 lat i powyżej (wiek starszy).

Czasem wyodrębniamy jeszcze – wiek sędziwy, który rozpoczyna się po 90-tcu. Ludzie po 60-tcu, to ludzie starsi, nie powinni się czuć urażeni. Różnie z tym bywa. Relacja między wiekiem kalendarzowym, a biologicznym nie jest równoważna. Są osoby starsze, które skończyły 70-80 lat, a czują się młodo, można zaliczyć ich do wieku średniego.

Starzenie się jest jednym z etapów rozwoju osobniczego, polegającym na zachodzących wraz z wiekiem zmianach morfologicznych i czynnościowych, prowadzących do stopniowego ograniczenia możliwości adaptacyjnych ustroju<sup>1</sup>.

Starość – okres życia obejmujący lata po wieku dojrzałym, schyłek życia, stare lata, wiek podeszły, sędziwy, złoty wiek życia.

### **Bieg życia człowieka i jego podziały**

Włodzimierz Szewczuk dokonał podziału biegu życia człowieka dorosłego, ale nie określił dokładnie lat życia w poszczególnych wyodrębnionych okresach<sup>2</sup>.

Biorąc pod uwagę różnorodne trudności dotyczące podziałów biegu życia ludzkiego, nie ma dzisiaj w polskiej psychologii i pedagogice klasyfikacji obejmującej całe życie człowieka, Kazimierz M. Czarnecki opracował podział, tzw. *kombinowany*. W przedostatnim dziewiątym okresie rozwoju człowieka nazwanym: *regresywna ekspansja i stopniowe starzenie się* określił wiek tegoż okresu na 56-70 rok życia oraz dziesiątym okresie nazwanym: *właściwa starość* – powyżej 70 roku życia<sup>3</sup>.

W historii psychologii i pedagogiki odnotowano sporą liczbę różnorodnych podziałów biegu życia ludzkiego takich autorów jak: K. M. Czarnecki, M. Kreutz, E. Hurlock, M. Przetacznikowa, W. Szewczuk, J. Szczepański, F. Znaniecki, E. Ginzberg, D. E. Super, M. Żebrowska. Zwróciłem uwagę na podział K. M. Czarneckiego, który w okresie reminiscencji i refleksji postzawodowej emerytów (po przejściu na emeryturę) wyodrębnił następujące właściwości:

- adaptacji do zmienionej sytuacji życiowej,
- dominacji refleksji i reminiscencji zawodowej;
- schyłku życia pozawodowego<sup>4</sup>.

Przejście na emeryturę nie jest aktem jednorazowym, nagłym i zaskakującym, jak np. zwolnienie z pracy. Pracownik znacznie wcześniej myśli o tej konieczności. Przejście na emeryturę oznacza zmianę charakteru i warunków aktywności, nawet wtedy, kiedy pracownik jest jeszcze zatrudniony na pół etatu na godzinach zleconych.

<sup>1</sup> K. Wojciechowski (red.), *Encyklopedia oświaty i kultury dorosłych*. Wrocław. Warszawa. Kraków. Gdańsk. Łódź 1986, s. 85.

<sup>2</sup> W. Szewczuk, *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa 1959, s. 89.

<sup>3</sup> K.M. Czarnecki, *Podstawowe pojęcia zawodoznawstwa*. Sosnowiec 2008, s. 223-224.

<sup>4</sup> K. Czarnecki, *Psychologia zawodowa rozwoju osobowości*. Kraków 1998, s. 192.

Pracownik odchodzący na emeryturę na ogół wie, że *bezczyność zabija człowieka*. Planuje zatem podejmowanie różnego rodzaju zajęć i prac, niekrotnie związanych z zawodem czy zarobkowaniem. Formalne odejście na emeryturę jest dużym przeżyciem dla starszego już pracownika, a dzień ten określany bywa często *dniem odstawienia na boczny tor życia*.

Osoby odchodzące na emeryturę, które wcześniej zorganizowały sobie inny niż zawodowy rodzaj zajęć, odchodzą na emeryturę z nadzieją *pełnej jeszcze przydatności społecznej*.

Termin *refleksja* oznacza głębsze zastanowienie się, rozmyślanie nad czymś, rozważanie połączone z analizowaniem czegoś, myśl, wypowiedź, będącą wynikiem rozmyślenia nad czymś<sup>5</sup>.

Okres reminiscencji i refleksji postzawodowej obejmuje wszystkich emerytów niezależnie od tego, kto jak szybko odchodzi na emeryturę. Emeryci to ludzie, w tzw. wieku poprodukcyjnym. Jedni emeryci aktywnie angażują się do różnego rodzaju prac zarobkowych, inni jako – działacze, jeszcze inni – zajmują się własnymi ogródkami działkowymi<sup>6</sup>. Część emerytów próbuje wypełnić luki w swojej edukacji kulturalnej, inni uprawiają turystykę krajową lub zagraniczną. Im emeryci mają więcej różnorodnych zajęć, tym mniej myślą o swojej minionej pracy zawodowej. Im dłuższy czas zaczyna dzielić emerytów od zakończonej pracy i zmniejsza się ich emerytalna aktywność życiowa, tym częściej nawiązują do swojej przyszłości pracowniczej w różnego rodzaju rozmowach.

Reminiscencja i refleksja społeczno-zawodowa obejmuje wiele różnorodnych zagadnień pracowniczych, między innymi: odpowiedzialności i samodzielności w pracy; sukcesy i porażki w pracy; działalność społeczną, związkową, polityczną, kulturalną; stosunki pracownicze w zakładzie pracy<sup>7</sup>.

Wraz z upływem lat życia emeryci coraz wyraźniej opadają z sił fizycznych i psychicznych, odczuwają co raz więcej i częściej różnego rodzaju dolegliwości zdrowotne. Jedne osoby długo chorują, inne szybko umierają<sup>8</sup>.

Proces starzenia się człowieka dotyczy wszystkich sfer życia organizmu, objawia się obniżeniem sprawności percepcyjnej, intelektualnej, motorycznej, seksualnej, zwiększa się podatność na choroby. Pojawiają się takie dolegliwości wieku starczego jak: osłabienie słuchu i wzroku, pamięci, uwagi, osteoporoza. Bardzo często zanika radość życia – zwłaszcza u ludzi, którzy są sami, bez partnera, dzieci i wnuków, a ich miejsce zajmuje poczucie: osamotnienia, bezradności, wyobcowania, często złośliwości i dokuczliwości<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> M. Bańko (red.), *Wielki słownik ucznia*. Warszawa 2006, Tom (P-Ż), s. 417.

<sup>6</sup> S. Adamek, *Nietypowe środowisko wychowawcze. Pedagogiczne inicjatywy na terenie śląskich ogródków działkowych w latach 1922-1939*. Katowice 1996.

<sup>7</sup> P. Kowolik, *Reminiscencja zawodowa*. [w:] *Leksykon profesjologiczny*. Red. K.M. Czarnecki, B. Pietrlewicz. Sosnowiec 2010, s. 162-163.

<sup>8</sup> K. Czarnecki, *Psychologia zawodowego rozwoju człowieka*. Kraków 1988, s. 140.

<sup>9</sup> K. Janus (red.), *Słownik pedagogiki i psychologii. Zagadnienia. Pojęcia. Terminy*. Warszawa 2011, s. 267-268.

To jedno oblicze starości i schyłku życia człowieka. Okres ten może jednak okazać się czasem radosnym, szczęśliwym, dającym szansę na określony rodzaj aktywności: różne rodzaje sportu (spacery, wędrówki, taniec, gimnastyka, jazda na rowerze, pływanie), podróże bliższe (Polska) i dalsze (Europa i świat), bardzo modne marsze z „kijkami” („nordic walking”), uczestnictwo w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku z określonych dyscyplin naukowych (np. lektoraty językowe, edukacja zdrowotna, zajęcia artystyczne, udział w wykładach seminariach i konwersatoriach), znajdowanie nowych sposobów spędzania czasu wolnego (na działce, wśród znajomych, szydełkowaniu, haftowaniu, grafice, stolarce, malarstwie, rzeźbieniu). Utrzymaniu sprawności służą przede wszystkim *zdrowy i racjonalny tryb życia* (racjonalne żywienie, właściwa ilość snu, ruch, wypoczynek, ograniczenie nadmiernej ilości używek (kawy, alkoholu, tytoniu), *treningi pamięci* (rozwiązywanie rebusów, krzyżówek, gry językowe, udział w teleturniejach); *profilaktyka zdrowotna* (wizyty kontrolne, samoobserwacja, samokontrola, przeprowadzanie badań koniecznych z racji wieku).

### **Czas wolny w badaniach własnych**

Pod pojęciem czasu wolnego rozumie się „przedział czasu, który dana osoba może wykorzystać dla regeneracji sił psychicznych i fizycznych, zaspokojenia własnych zainteresowań pozazawodowych, samokształcenia, wypoczynku i rozrywki po wykonaniu zadań wynikających z różnorodnych obowiązków”<sup>10</sup>.

### **Charakterystyka społeczna badanych osób**

W badaniach wzięły udział osoby w złotej jesieni życia. Tabela 1 ilustruje badanych z podziałem na ich płeć.

Tabela 1

<b>Płeć badanych</b>		
Płeć badanych	Ilość	Procent (%)
Kobieta	36	72
Mężczyzna	14	28
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne

<sup>10</sup> Cz. Kupisiewicz, M. Kupisiewicz, *Słownik pedagogiczny*. Warszawa 2009, s. 25.

Większość badanych stanowiły kobiety 36 (72%), pozostali to mężczyźni. Wiek osób biorących udział w badaniach przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2

**Wiek respondentów**

Wiek respondentów	Ilość osób	Procent (%)
60-70 lat	8	16
71-80 lat	30	60
81 i powyżej	12	24
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne

Większość badanych osób mieściła się w przedziale wiekowym 71-80 lat – 30 (60%). Osób w wieku 81 lat i powyżej było 12 (24%), zaś najmniej osób znalazło się w grupie 60-70 lat – 8 (16%).

Tabela 3 obrazuje badanych respondentów pod względem wykształcenia.

Tabela 3

**Wykształcenie badanych**

Rodzaj wykształcenia	Ilość	Procent (%)
Wyższe mgr	3	6
Licencjat	6	12
Średnie	13	26
Zawodowe	28	56
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne

Analizując zestawienie tabelaryczne 3 należy stwierdzić, że w tej grupie dominowały osoby z wykształceniem zawodowym – 28 (56%) i średnim 13 (23%). Tylko 6 osób (12%) posiadało ukończone studia pierwszego stopnia. Najmniej, bo 3 (6%) osoby posiadały pełne wyższe wykształcenie magisterskie.

Badane osoby zamieszkiwały w miastach 31 (62%) i małych miasteczkach 14 (28%) oraz 5 (10%) osób zamieszkiwało na wsi.

Pod względem stanu cywilnego większość ankietowanych to mężatki i żonaci – 24 (48%); 22 (44%) to wdowy i wdowcy, a pozostali to kawalerowie i panny – 6 (12%).

Głównym źródłem utrzymania seniorów była renta zdrowotna – 26 (52%) i emerytura – 22 (44%) a 4% osób nie odpowiedziało na to pytanie.

Na postawione pytanie odnoszące się do słuchania radia – 29 (58%) badanych odpowiedziało, że bardzo często słucha, a 11 (22%) słucha rzadko oraz, że nie słucha – 10 (20%) w ogóle.

Jaki rodzaj audycji radiowych słuchają seniorzy? Najczęściej powtarzająca się odpowiedź dotyczyła *informacji* – 26 (52%); *audycji publicystycznych* słucha – 12 (24%); *muzyki* – 10 (20%) i obojętnie jakich audycji – 2 (4%).

Oglądanie programów telewizyjnych ilustruje tabela 4.

Tabela 4

#### Oglądanie programów telewizyjnych

Częstotliwość oglądania	Ilość	Procent (%)
Bardzo często	30	60
Często	10	20
Rzadko	6	12
Nie oglądam	4	8
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne

Wśród 50 ankietowanych odpowiedzią dominującą była odpowiedź, że bardzo często oglądają programy telewizyjne. Taką odpowiedź zaznaczyło 30 (60%). Często ogląda – 10 (20%). Tylko 6 (12%) osób wybrało odpowiedź, że rzadko ogląda telewizję. Niewiele mniej, bo 4 osoby, nie oglądają telewizji w ogóle.

Czy ankietowani mają własne preferowane programy telewizyjne? Na tak postawione pytanie uzyskano odpowiedzi zebrane w tabeli 5.

Tabela 5

#### Preferowane programy telewizyjne

Rodzaje programów	Ilość	Procent (%)
Filmy fabularne	8	16
Filmy o tematyce przyrodniczej	4	8
Programy informacyjne	26	52
Programy rozrywkowe i muzyczne	12	24
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne

Na podstawie danych zawartych w tabeli 5 można przypuszczać, że wśród ankietowanych większość – 26 (52%) osób wybiera programy informacyjne. Programy rozrywkowe i muzyczne wybrało 12 (24%) osób. Tylko 8 (16%) osób wybiera filmy fabularne, a 4 (8%) filmy o tematyce przyrodniczej.

Ankietowani czytają książki o różnorodnej problematyce. Ilustruje to tabela 6.

Tabela 6

**Tematyka czytanych książek**

Rodzaj czytanych książek	Ilość osób	Procent (%)
Obyczajowe	15	30
Historyczne	4	8
Wojenne	10	20
Pamiętniki	9	18
Nie czytam	16	32
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne

Liczną grupę – 16 (32%) osób badanych stanowiły osoby, które w ogóle nie czytają. Również liczną grupę, bo 15 (30%) osób stanowiły osoby czytające książki obyczajowe. 10 osób wskazało książki o tematyce wojennej. Niewiele mniej, bo 9 (18%), zaznaczyło odpowiedź, że najczęściej sięgają po książki o charakterze pamiętników, a 8% ankietowanych preferuje książki historyczne.

Na 50 respondentów w badanej grupie 24 (48%) osoby czyta gazety codziennie (dzienniki); 10 osób (20%) czyta tygodniki, magazyny kobiece. 13 (26%) osób nie czyta gazet w ogóle, a 5 (10%) preferuje czasopisma motoryzacyjne.

Zapytano również o formy spędzania czasu wolnego, które zilustrowano w tabeli 7.

Tabela 7

**Formy spędzania czasu wolnego**

Formy spędzania czasu wolnego	Ilość osób	Procent (%)
Spacery w tym „nordic walking”	12	24
Wizyty u rodziny i znajomych	22	44
Oglądanie programów telewizyjnych	9	18
Wycieczki	2	4
Kino, teatr, koncerty	5	10
Razem:	50	100

Źródło: Obliczenia własne



Wiodącą formą spędzania czasu wolnego stanowiły wizyty u rodziny lub znajomych 22 (44%). Wielu ankietowanych, bo 12 (24%) osób preferuje spacer. 9 (18%) spędza czas przed telewizorem. Znikoma liczba osób preferuje spędzanie czasu w kinie, teatrze czy na koncercie –10%, a wycieczki preferuje 4% badanych.

Zagospodarowanie czasu wolnego ludzi w złotej jesieni życia jest dość różnorodne. Z moich badań wynika, że osoby w podeszłym wieku często słuchają radia, wybierając programy informacyjne, również często oglądają programy telewizyjne z przewagą treści informacyjnych. Blisko 1/3 nie czyta w ogóle książek. Liczna grupa wśród ankietowanych to osoby spędzające czas wolny na wizytach rodzinnych i u znajomych.

Korzystając z form aktywizacji życiowej seniorzy niejednokrotnie rozwijają w sobie nowe umiejętności i dyspozycje do aktywności, potwierdzając i umacniając swoją pozycję i wartość społeczną w społeczności lokalnej i szerszej społecznej. To istotne z uwagi na fakt, że starość cechuje sukcesywne wycofywanie się z pewnych obszarów życia społecznego, jest sumą strat, które człowiek musi ponieść. Człowiek przechodząc na emeryturę jakby z definicji, na skutek utraty roli zawodowej, postrzegany jest jako „mało wartościowy” społecznie. Postawiony zostaje wobec problemu, jak obronić swoją społeczną wartość. Żyjemy w kręgu kultury, w którym akceptuje się ludzi aktywnych, realizujących określone role społeczne. Dominującą wśród nich jest rola zawodowa. Jednakże uczestnictwo w różnych obszarach życia społecznego nie musi i tak naprawdę nie jest wyrażane tylko na drodze realizowanych ról zawodowych. Aktywność, nie tylko zawodowa, czyni ludzi, bez względu na wiek, osobami wartościowymi społecznie, bo postrzeganymi przez społeczeństwo jako czynnych i aktywnych jego członków.

Ludzie starsi nie muszą zdobywać prestiżu społecznego ani takimi sposobami, ani na takich polach działalności, jak ludzie młodzi. Działając w stowarzyszeniach, organizacjach, grupach samopomocowych, własnych rodzinach, wykonują przecież określoną pracę, służą drugiemu człowiekowi i w takim sensie wykonują prace nie opłacaną, która jest zazwyczaj wymianą na zasadzie wzajemności. W miarę, jak się starzejemy, stajemy się coraz bardziej uzależnieni od najbliższego środowiska i w tym często tkwi klucz zarówno do zaangażowania, jak i szeroko pojmowanej aktywności dzięki, której budujemy poczucie bycia użytecznym.

„Rekreacja fizyczna, podobnie jak fitness, jest przeznaczona dla każdego człowieka bez żadnych ograniczeń. W rekreacji fizycznej istotna jest idea zabawy, rozrywki, odpoczynku, poprzez które człowiek regeneruje siły potrzebne do podejmowania działań czy wykonywania obowiązków” stwierdza Janusz Ropski.

Emerytura i wyznaczana nią sytuacja społeczna człowieka starszego nie musi i tak naprawdę nie niesie tylko indywidualnych strat i zagrożeń dla jednostkowego istnienia. To prawda, że człowiek starszy ciągle stawiany jest w sytuacji koniecznych wyborów i indywidualnej odpowiedzialności za swój los. To od niego samego zależy, jak będzie przebiegać jego starzenie się i starość. Od podejmowanych przez niego rodzajów i poziomów aktywności, która jest podstawą do regulowania swoich stosunków ze światem i układania swego życia tak, aby było szczęśliwe<sup>11</sup>.

Nadzieja Drucka (1898-1986) – polska pisarka, tłumaczka i działaczka społeczna tak pisze o starości w utworze *Kurs na Słońce*:

„Starość jest okresem, gdy kończą się obowiązki, gdy kończą się rozterki miłosne i światopoglądowe, gdy kończy się walka i można w spokoju konsumować przyzwyczajone przebyte życie. I można tak jak za młodu cieszyć się wiosną, słońcem, zapachem kwitnącego bzu i muzyką, i widokiem tych, których się kocha”<sup>12</sup>.

### Bibliografia

- Adamek S., *Nietypowe środowisko wychowawcze. Pedagogiczne inicjatywy na terenie śląskich ogródków działkowych w latach 1922-1939*. Katowice 1996.
- Bańko M. (red.), *Wielki słownik ucznia*. Warszawa 2006, Tom (P-Ż).
- Chabior A., *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*. Kielce-Radom 2000.
- Czarnecki K.M., *Podstawowe pojęcia zawodoznawstwa*. Sosnowiec 2008.
- Czarnecki K., *Psychologia zawodowa rozwoju osobowości*. Kraków 1998.
- Czarnecki K., *Psychologia zawodowego rozwoju człowieka*. Kraków 1988.
- Iwanowicz M., Polański E., *Szkolny słownik tematyczny języka polskiego nie tylko dla uczniów*. Łódź 2011.
- Janus K. (red.), *Słownik pedagogiki i psychologii. Zagadnienia. Pojęcia. Terminy*. Warszawa 2011.
- Kowolik P., *Reminiscencja zawodowa*. [w:] *Leksykon profesjologiczny*. Red. K.M. Czarnecki, B. Pietrulewicz. Sosnowiec 2010.
- Kupisiewicz Cz., Kupisiewicz M., *Słownik pedagogiczny*. Warszawa 2009.
- Szewczuk W., *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa 1959.
- Wojciechowski K., (red.), *Encyklopedia oświaty i kultury dorosłych*. Wrocław. Warszawa. Kraków. Gdańsk. Łódź 1986.

<sup>11</sup> A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*. Kielce-Radom 2000, s. 74-75.

<sup>12</sup> M. Iwanowicz, E. Polański, *Szkolny słownik tematyczny języka polskiego nie tylko dla uczniów*. Łódź 2011, s. 106.