

# Mariola Świdarska

---

## Starość w opiniach dwudziesto-, czterdziesto- i sześćdziesięciolatków

---

Pedagogika Rodziny 4/4, 149-161

---

2014

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.

**Mariola Świderska**

**Spółeczna Akademia Nauk**

## **Starość w opiniach dwudziesto–, czterdziesto– i sześćdziesięciolatków**

### **Old age in the opinion of twenty–, forty– and sixty year old people**

**Abstract:** All over the world at a rapid pace increase the number of elderly people. The average life expectancy over the last three hundred years, considerably is longer. Among the conditions of an aging population with the increase in life expectancy include reduced growth, improving the well-being and quality of life. Posted in the publication of research results represent the opinions of twenty, forties and sixty years people on aging: perceptions concerning him or her hopes and fears that old age brings with it, as well as the activity in this phase of life.

**Key-words:** aging, ideas about old age, fears and hopes associated with old age, activity in old age.

#### **Wstęp**

Na całym świecie w szybkim tempie zwiększa się liczba ludzi w podeszłym wieku. Średnia długość życia na przestrzeni ostatnich trzystu lat wydłużyła się ponad dwukrotnie. Przyczyn zjawiska starzenia się ludności, przy jednoczesnym wzroście długości życia, dopatruje się w zmniejszonym przyroście naturalnym, poprawie dobrobytu oraz jakości życia.

Po okresach dzieciństwa, dorastania, młodości, dojrzałości, następuje kolejny i ostatni okres życia człowieka – starości. Według słownika gerontologii społecznej [Zych 2001, s. 202], starość jest skutkiem naturalnie zachodzącego procesu inwolucji organizmu, gdy zostaje zaburzona równowaga biologiczna i psychiczna. Z kolei zdaniem Wiśniewskiej–Roszkowskiej starość jest wycofaniem się, degradacją psychiczną i fizyczną, jest potrzebą pomocy oraz opieki osób trzecich [Wiśniewska–Roszkowska 1989].

W literaturze poświęconej zjawisku starzenia się zamieszczono wiele teorii, próbujących wyjaśnić istotę tego procesu. Jedne z nich próbują wyjaśnić biologiczne przy-

czynny starzenia, zwracając uwagę na nurt ewolucyjny lub molekularny, inne zaś przedstawiają proces starzenia w ujęciu psychologicznym i społecznym [Steuden 2012].

Starość jest utożsamiana z brakiem aktywności, z pustką życiową, z apatyczną postawą wobec rzeczywistości, brakiem samodzielności, uzależnieniem od innych, częstymi chorobami oraz brakiem atrakcyjności fizycznej. Nawet znane powiedzenie „starość nie radość”, utożsamia starość ze smutkiem czy utraconą młodością. Wyniki badań przeprowadzonych przez Malinowską [2008] pokazują, że osoby w podeszłym wieku są traktowane jak grupa homogeniczna, czyli jakby po przekroczeniu pewnej granicy wieku miały zaniknąć indywidualność i różnorodność poszczególnych ludzi starszych.

Niestety, w naszej kulturze nie odczuwa się potrzeby przygotowywania osób w podeszłym wieku do okresu emerytury. Uważa się, że osoby starsze potrzebują jedynie odpoczynku, czytania czy oglądania telewizji, a oczekiwanym modelem społecznym jest bierne zachowanie się osoby w podeszłym wieku.

### **Problem**

Głównym problemem badawczym niniejszych rozważań jest pytanie: Jakie są opinie osób w różnym wieku (dwudziesto-, czterdziesto- i sześćdziesięcioletnich) na temat starości? Ujęcie problemu głównego implikuje szereg pytań, które można przedstawić jako problemy szczegółowe. Oczekiwałam zatem od respondentów opinii na temat wyobrażeń ich starości, nadziei i obaw z nią związanych, jak również wizji swojej aktywności w wieku podeszłym.

### **Metoda**

Chcąc poznać opinie dwudziesto-, czterdziesto- i sześćdziesięciolatków na temat starości, posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, stosując jako technikę ankietę oraz wywiad.

Docelową grupę badawczą stanowiło 90 osób, czyli 30, 36 oraz 24 osoby w trzech grupach wiekowych (20–35 lat, 36–50 lat i 51–65 lat), odpowiednio. Średnie wieku w poszczególnych grupach wiekowych to 28, 43 i 58 lat, stąd dla uproszczenia określane są w pracy jako grupy: dwudziesto-, czterdziesto- i sześćdziesięciolatków. 67% osób badanych stanowiły kobiety. Wszyscy respondenci mają wykształcenie wyższe.

### **Wyniki i ich dyskusja**

#### **Wyobrażenia dotyczące starości**

Precyzyjne ustalenie umownego progu starości jest niemożliwe, ponieważ każdy kolejny etap życia człowieka jest zazwyczaj procesem długofalowych zmian zachodzących indywidualnie w każdym organizmie. Starość definiowana jest jako końcowy etap procesu starzenia się, w którym procesy biologiczne, społeczne i psychiczne oddziałują względem siebie, prowadząc do zmian biologicznych i psychicznych w organizmie człowieka, bez możliwości zapobiegania temu zjawisku [Zych 2001]. Susułowska [1989] wymienia i omawia jako najistotniejsze w rozważaniach nad starością wiek biologiczny, społeczny i psychiczny, natomiast Szatur-Jaworska [1991] podaje aż sześć kategorii wieku, tj.: wiek biologiczny, kalendarzowy, psychologiczny, społeczny, ekonomiczny i socjalny.

Wśród zjawisk mówiących o początku starości badani dwudziestolatkowie wskazywali głównie na brak chęci do działania: Kiedy człowiekowi przestaje się chcieć robić różne rzeczy, Wszystko zależy od indywidualnego podejścia każdego człowieka, Starość zaczyna się wtedy, kiedy psychicznie czujemy się starzy. Określenie granicy wieku wskazującej na początek starości jest trudne, co potwierdziły moje badania. Duża rozbieżność w opiniach pojawiała się w wieku wskazywanym jako początek starości: Na emeryturze, po ok. 60 roku życia, Trudno mi określić wiek; gdybym musiała byłoby to 75 lat.

W odpowiedziach czterdziestolatków, poza wskazaniem braku chęci do działania, pojawiała się informacja o braku sprawności i samodzielności: Gdy człowiek przestaje być sprawny, samodzielny, myślę, że z reguły około 70-tki; Kiedy się człowiekowi nic nie chce robić. Wiek nie ma znaczenia. Fizyczna starość jest wtedy, kiedy to, co robiło się łatwo np. poskoki, robi się trudno. W tej grupie wiekowej zwrócono uwagę na aspekt mądrości seniorów: Starość rozumiana w sposób pejoratywny zaczyna się wraz z utratą dotychczasowych możliwości fizycznych i mentalnych, ale starość oznaczać też może mądrość (mędrzec), dojrzałość i autorytet.

Badani sześćdziesięciolatkowie granicę rozpoczęcia starości przesunęli na 70 rok życia, zwracając głównie uwagę na problemy zdrowotne, kojarzone ze starością.

Starość zaczyna się w około 60–70 roku życia, wtedy gdy pojawiają się kłopoty z koncentracją uwagi, z pamięcią, Zaczyna się po 70–tce, jest uwarunkowana stanem zdrowia, gdy pojawiają się problemy z narządami ruchu.

Analizując wypowiedzi respondentów, zauważyłam, że początek starości nie jest łatwy do ustalenia. Podkreślić należy, iż starzenie jest sprawą indywidualną i typowe dla procesu starzenia zmiany inwolucyjne mogą następować z różnym tempem i w różnym wieku.

Zdania autorów literatury przedmiotu są podzielone w tym temacie. Na ustalenie granicy wieku podeszłego mają wpływ różne czynniki, między innymi uwarunkowania społeczne oraz postawy społeczeństwa wobec starości [Halik 2002]. Zdaniem Polaków, jak pokazują wyniki badań CBOS z 1998 roku, progiem starości jest 61 rok życia. Rosławski [2001] uważa, że w fazę starości wchodzi człowiek, który przekracza już 56 rok życia. Cockerham przesuwając tę granicę na 75 rok życia. WHO, jako dolną granicę starości uznaje 65 rok życia. Niektórzy symbolicznie za początek starości przyjmują czas przejścia na emeryturę.

Czy będąc ludźmi młodymi potrafimy wyobrazić sobie naszą starość? Jeden z geriatrów stwierdził, iż aby spróbować sobie wyobrazić starość: „Wystarczy włożyć do uszu watę, do butów kamyki, na ręce nasunąć gumowe rękawice, zasmarować wazeliną okulary i mamy gotową starość” [Worst 1996, s. 323].

Znacząca większość badanych (86.67%) deklaruje, że wyobraża sobie starość. W grupie tej są wszyscy badani mężczyźni i wszystkie badane osoby sześćdziesięcioletnie, i co zrozumiałe, umiejętność wyobrażenia sobie siebie w wieku podeszłym rośnie z wiekiem badanych. Zmiany, którym podlega człowiek w okresie starości są wieloaspektowe. To nie tylko zmiany fizyczne, następujące w wyglądzie zewnętrznym, ale również zmiany w funkcjonowaniu i wydolności organizmu, to zwiększone

ryzyko rozwoju licznych chorób. To również problemy natury psychicznej, emocjonalnej, to wycofanie się z czynnej pracy zawodowej, jak również ryzyko samotności.

86.67% badanych deklaruje akceptację faktu naturalnego nadejścia starości (90% kobiet i 80% mężczyzn). Akceptacja ta zmniejsza się z wiekiem badanych (100% czterdziestolatków i 75% sześćdziesięciolatków). Nie wszyscy jednak badani akceptują zmiany, które pojawiają się w czasie starzenia się organizmu. 40% badanych zgłasza, że nie akceptuje takich zmian. Zdawać by się mogło, że osobami, które nie będą akceptować zmian zachodzących w czasie starzenia się organizmu będą głównie kobiety, tymczasem wyniki badań pokazują, że jest to dwukrotnie większy odsetek badanych mężczyzn (60% vs 30% badanych kobiet). Akceptację zmian zachodzących w starości deklaruje 60% przedstawicieli grupy najmłodszej i co drugi badany sześćdziesięciolatek.

### **Nadzieje i obawy związane ze starością**

Rozważając temat starości pojawia się jej ambiwalentny obraz. Z jednej strony jest postrzegana jako nadzieja na zrealizowanie planów, oczekiwań, a drugiej strony jako obawa przed licznymi problemami, niewiadomymi, wątpliwościami, przed odrzuceniem czy samotnością.

Niemal wszyscy badani (93.33%) wiążą z okresem starości pewne nadzieje. W wypowiedziach dwudziestolatków starość to nadzieja na wszelką aktywność: Więcej aktywności, na które wcześniej nie było czasu; Spokój..., że będę jak najbardziej sprawna fizycznie – nie tylko na tyle, żeby samej o siebie zadbać, ale żeby móc dalej uprawiać mój sport; Podziwiam ludzi po 60 i 70-tce, którzy biegają maratony i chcą być jednym z nich. Innej starości sobie nie wyobrażam; uprawianie sportu, cieszenie się sukcesami i życiem: zasłużony odpoczynek od pracy i cieszenie się sukcesami, które się osiągnęło po drodze i tym, co jest wokół, łagodne zmiany fizyczne: Zachowam poczucie humoru i pogodę ducha, zmiany fizyczne będą łagodne, zatrzymam sprawność umysłową.

Nadzieje związane ze starością deklarowane przez czterdziestolatków to: wewnętrzny spokój; osiągnięcie wewnętrznego spokoju i harmonii, spędzanie czasu na zajmowaniu się sobą i swoimi pasjami, czas dla bliskich i dla siebie (emerytura), rozwój duchowy – osiągnięcie mądrości, ciągłe pogłębianie rozumienia siebie, budowanie wewnętrznej siły potrzebnej do działania, nieustanna chęć do działania: Największą nadzieją jest to, że ciągle będzie coś ciekawego do zrobienia, przeżycia, doświadczenia; bycie zdrowym: Doczekać jej w dobrym zdrowiu i chęci do aktywności; Pogodne i zdrowe życie.

Z kolei nadzieje zgłaszane przez sześćdziesięciolatków to: czerpanie przyjemności: Wiele przyjemnych rzeczy, których nie można było przeżyć w młodszym wieku, wolny czas na swoje przyjemności i dla zdrowia: Dużo wolnego czasu, prywatki, całkowita łaba, Wolniej będzie płynął czas, odpocznę i się wyśpię, poczytam i pooglądam TV, będę jeździła do sanatorium, i nic nie będzie bolało;

Wśród najczęściej doświadczanych pozytywnych aspektów starości literatura przedmiotu podaje:

- satysfakcję z przejścia na emeryturę,
- zadowolenie związane z możliwościami opieki nad dziećmi i wnukami,

- możliwość dokonania zmian we własnym życiu,
- większą zdolność wartościowania różnych sytuacji,
- możliwość rezygnacji z tych rodzajów aktywności celów, które nie łączą się z satysfakcją,
- posiadanie mądrości życiowej, aczkolwiek wiek sprzyja, lecz jej nie gwarantuje,
- pojawienie się specyficznego wzorca komunikacji między małżonkami [Steuden 2012, ss. 22–24].

Wizja starości to również liczne obawy dotyczące zdrowia, bycia potrzebnym, kochanym, szczęśliwym, szanowanym, wśród najbliższych. Niemal wszyscy badani (93.33%) zgłaszają obawy, wiążące się z okresem starości. Dotyczy to wszystkich badanych kobiet i co piątego badanego mężczyzny. Bez względu na wiek ludzie mają podobne obawy. Boją się np.: samotności, chorób, bycia zależnym od innych osób, braku środków do życia. Oto wybrane wypowiedzi: Samotność; brak wystarczającego zaplecza finansowego; brak samodzielności; Obawy wiążą się głównie ze stanem zdrowia – czy pozwoli mi cieszyć się życiem. Nie chciałabym stanowić ciężaru dla rodziny ze względu na ewentualne choroby, niesamodzielność itp.; Zastanawiam się, czy będę posiadać odpowiednie środki finansowe, by żyć godnie; utrata sprawności ciała i umysłu – chcę być osobą aktywną, niewystarczająca ilość pieniędzy – chcę być osobą niezależną, Obawa przed samotnością; Zły stan zdrowia i samotność; Nieuleczalna choroba, zdanie się na pomoc innych ludzi, niska emerytura; Obawy związane ze zdrowiem, choroby, demencja, bycie zależnym od innych osób, ciężarem dla rodziny, bycie samotnym; ból, zniedołężnienie, niemożność prowadzenia samochodu, brak opieki bliskich, słaby wzrok.

Najczęstszymi schorzeniami występującymi u osób w wieku geriatrycznym są: choroby układu krążenia (miażdżycza starcza, nadciśnienie tętnicze), choroby narządu ruchu (choroby reumatyczne, złamania) oraz problemy zdrowia psychicznego (otępienie starcze, choroba Alzheimera) [Abrams i in. 1999, ss. 492–494]. Ponadto częstym schorzeniem jest otyłość, cukrzyca czy niewydolność nerek.

Steuden [2012, ss. 24–26] wśród negatywnych aspektów starości wskazuje:

- świadomość nadchodzącego kresu życia i związanego z tym lęku,
- konieczność dostosowania się do przemian społecznych, cywilizacyjnych i kulturowych,
- trudności w podtrzymaniu dialogu międzypokoleniowego,
- utratę osób bliskich,
- narastanie dolegliwości chorobowych,
- utratę poczucia bycia osobą użyteczną oraz potrzebną w związku z przejściem na emeryturę.

Wspomniane aspekty są typowe dla większości seniorów, nie zaś dla wszystkich, dlatego sposób wartościowania cech związanych ze starością ma charakter indywidualny. Zależy to od wielu czynników, od kontekstu rodzinnego, społecznego, ekonomicznego, ale również od zasobów wewnętrznych każdego człowieka, takich jak: system wartości, dojrzałość psychiczna, integracja osobowości, jak również dotychczasowy sposób funkcjonowania psychospołecznego.

Szukałam odpowiedzi na pytanie, czy i jakie czynniki społeczno-kulturowe mogą wpłynąć na starość osób badanych. Przeważający odsetek badanych (86.67%) potwierdził i wymienił te czynniki, które ich zdaniem taki wpływ mogą posiadać.

Bez względu na wiek badani wskazywali na: medycynę: profilaktyka w dbaniu o zdrowie; rozwój medycyny – przedłużanie życia – polepszanie jego jakości; Medycyna, dostęp do służby zdrowia; system emerytalny: przedłużenie wieku emerytalnego, podejście społeczne do starości: Polityka społeczno-gospodarcza – propagowanie szacunku dla ludzi starszych, dla ich mądrości, wiedzy, doświadczenia. Podkreślanie ich wartości na rynku pracy, brak akceptacji i szacunku dla osób starszych, niemożność uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych, np. późne godziny spektakli teatralnych; rodzinę: Rodzina, jej bliska obecność lub brak; dostępność do edukacji: dostępność do wiedzy, edukacji – np. Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Jak pokazują wyniki badań, starość jest, zwłaszcza dla osób młodych, niewyobrażalną perspektywą. Już sama myśl o jej nadejściu budzi sprzeciw. Wyniki moich badań potwierdzają, że myśleniu o ich starości towarzyszą pewne emocje. Wśród wypowiedzi osób z najmłodszego przedziału przeważają emocje: smutku: przemijanie zawsze jest smutne, czas za szybko płynie; bo nieuchronnie nadejdzie; strachu: strach – ze względu na to, że trzeba będzie dokonać ostatecznych podsumowań tego, jakie było życie i trzeba będzie zaakceptować perspektywę odejścia; boję się, że nie zdążę zrobić wszystkiego, co bym chciała; bo boję się jej; niepokoju: niepokój ze względu o obawy o stan zdrowia oraz o finanse. Głównie o tą niesamodzielność – że nie będę mogła sama się poruszać, radzić sobie z codziennością itp., że będę zależna od innych; nie wiem jak moja starość będzie wyglądać. W grupie czterdziestolatków pojawiają się dodatkowo emocje np.: nadziei, radości: będzie czas na odpoczynek i inne fajne rzeczy; wnuki, czas dla siebie, spotkania ze znajomymi, bo tyle zdążyłam przeżyć i doświadczyć; poczucia siły: bo życie niesie mądrość, jeśli jest się na nią otwartym; ciekawości: zastanawiam się, jak będzie zachowywać się moje ciało, marzę o tym, aby robić ciągle postępy w praktykowaniu jogi; Co dalej?"; Jak to jest stopniowo oswajając się z końcówką życia; spokoju: bo starość nadchodzi stopniowo z tym, co dobre i dobre inaczej, nieuchronności: wiadomo, że przyjdzie starość. Z kolei wśród najstarszych badanych znów górę biorą: lęk: brak samodzielności, utrata wzroku, kłopoty z żołądkiem i obawy: przed niepełnosprawnością; czy mi na wszystko wystarczy pieniędzy.

Zbadałam opinie badanych dotyczące stosunku młodego pokolenia do starości i do ludzi starych. Jedynie 13.33% ogółu badanych uważa, że jest on dobry, 53.33% uważa go jako zły, zaś co trzeci respondent jako obojętny. Negatywnie stosunek młodych ludzi do starości ocenia co druga badana kobieta i co 3 badany mężczyzna. Zdanie takie wyraża co trzeci badany czterdziestoletni, i co ciekawe, wszyscy badani sześćdziesięcioletni.

W wypowiedziach dwudziestolatków przeważa opinia o obojętnym stosunku młodego pokolenia do ludzi starszych: Raczej obojętny – nastawiony na „tu i teraz”, bez refleksji na temat przyszłości. Myślę, że dominuje lekceważenie pomieszczone z lękiem i obojętnością (żeby na razie o tym nie myśleć). Stawianie się na innej pozycji i często odcinanie możliwości porozumienia. Szacunek też, ale zdecydowanie w mniejszym stopniu niż kiedyś; Młode pokolenie nie myśli o starości. Osoby starsze

nie są już tak bardzo szanowane jak kiedyś. Młodzi spychają starość na dalszy plan, bo się jej boją, bo teraz panuje kult młodości; Nie myśli o starości. Wydaje się ona bardzo odległa.

Również czterdziestolatki uważają, że młodzi ludzie nie myślą o starości: Młodzi ludzie, nie zastanawiają się nad starością. Dla nich starość jest czymś, co istnieje obok, ale ich nie dotyczy. Myślę, że akceptują ludzi starszych, choć mogą nie zgadzać się z ich poglądami. Jednakże, pojawiają się w tej grupie wiekowej zdecydowanie ostrzejsze wypowiedzi: Młodzież nie myśli o starości ani o starych ludziach. Ba, brzydzi się nimi a nawet myślą o eutanazji/eliminowaniu starszych ze społeczeństwa. Raz przeczytałam na wp artykuł, który mną wstrząsnął – jego autorka (dziennikarka?) z oburzeniem opisywała, że na basenach starszki obnażają się pod prysznicem i jest to tak obrzydliwe, że powinno być zakazane... bez komentarza. Preczytałam także wpisy internautów pod tekstem – także inne paniusie były zniesmaczone widokiem starych ciał na basenie. Myślę, że to obrazuje poglądy „młodych”.

Opinie dotyczące negatywnego stosunku młodego pokolenia do starości potwierdzają również wypowiedzi badanych osób sześćdziesięcioletnich: W Polsce lekceważący. Młode pokolenie nie ma szacunku dla starości, okradnie, zlekceważy, udręczy, wyśmieje, nie pomoże; Coraz gorszy; Negatywny, a tylko sporadycznie sprzyjający” – krótko podają osoby będące w „przedsionku” starości.

Otrzymane wyniki znajdują swoje potwierdzenie w badaniach przeprowadzonych wśród młodzieży [Krupa 2012, ss. 36–43]. Pokazują one jasno, że młodzież wobec osób starszych prezentuje postawy obojętne lub umiarkowanie wrogie.

Zadowolenie z życia w dużej mierze zależy od osobowości i kondycji psychosomatycznej człowieka, częściowo od kultury, obyczajowości, wykształcenia i zasobności materialnej społeczeństwa, a także od polityki społecznej i zdrowotnej państwa. Satysfakcja z życia w wieku starszym zmniejsza się, co spowodowane jest zachwianiem stabilizacji życiowej, związanej z przejściem na emeryturę, odejściem dzieci z domu i znalezieniem się w stadium tzw. pustego gniazda, z pogarszającym się z wiekiem stanem zdrowia, gorszą sytuacją ekonomiczną, zwiększającą się izolacją społeczną, rezygnacją oraz poczuciem osamotnienia, odrzucenia i zbędności.

Niemal wszyscy moi badani (93.33%), w tym wszyscy badani mężczyźni i 90% badanych kobiet, podają, że są zadowoleni ze swojego dotychczasowego życia. Deklarowane zadowolenie z życia obserwuje się wśród wszystkich przedstawicieli najmłodszej i najstarszej grupy wiekowej. W opiniach dwudziestolatek: Tak, jestem zadowolona, osiągnęłam cele, które sobie postawiłam, które były dla mnie ważne, aczkolwiek uważam, że jeszcze bardzo dużo przede mną; Jestem zadowolona. Nie udało się wszystkiego, ale sporo. Nad resztą pracuję. Niektóre rzeczy przestały być ważne i zostały zastąpione innymi – normalne. Generalnie nie żałuję przeszłości. I staram się cały czas działać, osiągać stawiane sobie cele; Trochę jestem i trochę nie jestem zadowolona. Trochę rzeczy zaplanowanych osiągnęłam, ale chciałabym jeszcze kilka rzeczy zrobić.

Największe zadowolenie z dotychczasowych osiągnięć wykazuje grupa badanych czterdziestolatek: Tak jestem bardzo zadowolona, chociaż tego, z czego najbardziej się cieszę w ogóle nie planowałam; Jestem bardzo zadowolona. Realizuję to, co pla-



nuję, konsekwentnie, w swoim tempie”; Tak, plany wypełnione zastępuję nowymi; Bardzo zadowolony.

Najbardziej sceptyczne są refleksje badanych, patrzących na swoje życie z sześćdziesięcioletniej perspektywy: Nie do końca, jeszcze nie wszystko zrealizowałem; Tak w 70%; Tak zadowolony. W planach drugi kierunek studiów; W 50%. Zauważmy, że opinie osób z grupy najstarszej są najbardziej oszczędne w słowach i nie wyrażają tyle radości i entuzjazmu, co opinie osób młodszych. Podeszły wiek, niosący często ze sobą choroby, cierpienia i/lub utratę zdolności funkcjonalnej, może znacznie obniżyć poczucie dobrostanu psychicznego.

Każdemu z nas, bez względu na wiek, zdarzyło się myśleć o śmierci. Człowiek ma do niej ambiwalentny stosunek, ponieważ z jednej strony budzi ona lęk, a z drugiej tęsknotę. Pierwsze wyobrażenia na temat własnej śmierci pojawiają się w okresie dojrzewania, gdy kształtuje się tożsamość i lęki egzystencjalne. Jednak starość jest nieuniknioną drogą ku śmierci, jest jej przedsiönkiem [Kawka 2006].

Analizując wypowiedzi osób przeze mnie badanych, dotyczące ich stosunku do śmierci, zaobserwować można, że w kolejnych grupach wiekowych dominują inne emocje. I tak:

- strach, brak akceptacji wśród osób dwudziestoletnich: Brak akceptacji śmierci; obawa; poczucie niesprawiedliwości w przypadku, gdy dotyka bliskich; Przeraża mnie, że to koniec. Pewnie było by łatwiej gdybym była wierząca, ale chyba nie jestem; Panicznie się jej boję. Śmierć jest fair wtedy, kiedy człowiek jest stary i coś już przeżył. Najbardziej szkoda dzieci i młodych ludzi. Inaczej, jeśli umiera osoba starsza – ona ma do tego „prawo”; Nie myślę o niej. Jej istnienie wydaje mi się bardzo odległe i właściwie czemu miałyby mnie dotyczyć. Zapewne boję się jej.
- spokój i pewna fascynacja wyrażana w wypowiedziach czterdziestolatków: Może to głupio zabrzmie, ale czekam na nią... oczywiście nie teraz, ale około 90-tki. Kiedyś w poprzedniej pracy pojawił się pomysł, żeby każdy napisał na drzwiach swojego pokoju swoje życiowe motto. Ja napisałam: „Co zrobić żeby dożyć do śmierci?” Koleżanki bardzo mnie skrytykowały, że to pesymistyczne, ale nie dla mnie! Często o tym myślę i staram się je realizować: czyli mieć ciekawe i udane życie. No jakoś trzeba przecież dożyć do tej śmierci... dla mnie to optymistyczne. Wierzę, że mnie tam spotka coś jeszcze fajniejszego i odkryję wiele nurtujących mnie i ludzką tajemnicę; Wiem, że jest nieunikniona. Jest tajemnicą. Jest końcem i początkiem zarazem. Przygotowuję się do niej duchowo; To jest niezależne od mojej woli i spotyka wszystkich bez wyjątku; Jest jak problem społeczny – niby jest, ale mnie nie dotyczy; Jest częścią naszego życia, i od zawsze nam towarzyszyła. Mój stosunek do niej jest bardzo pozytywny.
- akceptacja z nutą niedowierzania wśród sześćdziesięcioletników: Chcę śmierci szybkiej, bez cierpienia, bez bólu; Zaakceptowałem, że to nastąpi; Nie wyobrażam sobie...; Naturalna kolej rzeczy.

### **Aktywność w okresie starości**

Jedną z podstawowych, obiektywnych ze względu na interes społeczny oraz jednostkowy potrzeb człowieka w wieku podeszłym, jest potrzeba bycia aktywnym. Aktyw-

ność warunkuje zaspokajanie wszystkich potrzeb człowieka starszego. Działa ona na zasadzie sprzężenia zwrotnego [Steuken 2012, s. 82], co oznacza, że jest wyrazem udzielania pozytywnej odpowiedzi na zadania związane z tym okresem życia, a jednocześnie w związku z tym, że umacnia poczucie własnej wartości osób starszych, staje się siłą napędową ich dalszego rozwoju.

Analiza opinii badanych dotycząca ich aktywności fizycznej pokazuje, że 60% badanych ocenia swoją aktywność fizyczną jako co najmniej dobrą, bez względu na płeć. Nieco niższą aktywność deklarują osoby z najstarszej grupy wiekowej, w której co drugi badany wskazuje na poziom przeciętny (dla porównania, taki poziom deklaruje 40% dwudziestolatków i 16.67% czterdziestolatków).

Z wypowiedzi badanych dotyczących sposobów dbania o aktywność fizyczną można stwierdzić, że badana grupa dwudziestolatków jest aktywna: Wiem, że dbam zdecydowanie za mało, bo nie uprawiam konkretnego sportu (jeśli biegam, to nieregularnie). Staram się jednak pamiętać o zasadach zdrowego odżywiania i o niezbędnym ruchu, dużo spaceruję, odpoczywam aktywnie (nie leżę nigdy na plaży...); Biegam od 13 lat – biegi długodystansowe; aktualnie już na dystansie powyżej maratonu; Ćwiczę siłowo; Świadomie się odżywiam (unikam konserwantów, sztucznego jedzenia etc); Staram się biegać kilka razy w tygodniu, chodzić na basen raz w tygodniu.

Wśród badanych czterdziestolatków, jedynie część deklaruje dbanie o kondycję fizyczną: Nie dbam; Słabo dbam, zwracam uwagę na to, co jem, czasem, ale nieregularnie uprawiam jakąś aktywność fizyczną; Dbam – regularnie ćwiczę, praktykuję jogę, biegam, jestem wegetarianką, dbam o zbilansowaną dietę; Nie dbam prawie – dieta i dobry lekarz; Słabo, wymawiam się brakiem czasu oraz uważam naiwnie, że wszelkie ewentualne problemy zdrowotne mnie dotyczyć nie będą; Spaceruję, jazda na rowerze.

Z kolei sześćdziesięciolatkowie podają: Tak, ale niedostatecznie...; Tak, dieta, sporty, rower, narty, aktywne spotkania w grupach wiekowych; Pływam, ćwiczę, jeżdżę na rowerze, na nartach, spotkania towarzyskie, zdrowa dieta; Czynnie, rower, narty, pływanie. Wypowiedzi badanych pokazują, że przedstawiciele najstarszej grupy jednak zbyt surowo ocenili swoją aktywność fizyczną.

W stereotypowym spojrzeniu starość jest często niedołączna i nieestetyczna. Na szczęście współczesny siedemdziesięciolatek chodzi po górach, wiosłuje, żegluje, a osiemdziesięciolatek doskonale biega na nartach. Aktywność ludzi starszych jest bezpośrednio związana z ich potrzebami dotyczącymi osobistego rozwoju, realizowania planów życiowych, jak również poczucia własnej wartości. Oczywiście, rodzaj aktywności zależy zarówno od osobistych preferencji, od stanu zdrowia osoby starszej oraz oferty środowiska.

Skutki niedostatecznej ilości aktywności fizycznej (a często nawet braku) są niebezpieczne dla człowieka, a szczególnie dla człowieka w wieku podeszłym. Już po 20 dniach bezruchu dochodzi do zmian we wszystkich układach: ruchu, krwionośnym, oddechowym, pokarmowym, moczowym, a także w sferze psychicznej [Kwolek 2004].

Styl życia, zatem i aktywność, zarówno w sferze społecznej jak i psychofizycznej, wpływają na jakość życia. Kontynuowanie aktywnego trybu życia w wieku podeszłym opóźnia procesy starzenia się organizmu. Kędzióra-Kornatowska i wsp. podkreślają, że początkowa faza okresu starości powinna być czasem dużej aktywności fizycznej,

psychospołecznej oraz samorealizacji. Przeprowadzone przez nich badania wykazały, iż tylko 13% badanych osób aktywnie uczestniczyło w życiu społecznym, a 37% respondentów czas wolny spędza przed telewizorem lub słuchając radia [Kędziora-Kornatowska 2005, ss. 301–308]. Taka postawa nie sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia oraz pogodnej jesieni życia.

W kolejnych fazach życia człowiek wypełnia pewne zadania rozwojowe. Nieubłagane są w czasie starzenia się organizmu pojawiające się zmiany, czyli: pogarszanie stanu zdrowia, wyglądu, sprawności i aktywności życiowej. Następuje utrata pełnionych dotychczas ról społecznych, prestiżu. Doświadcza się utraty osób bliskich. Właśnie w okresie późnej dojrzałości ma miejsce nauka nowych ról społecznych: roli dziadka/babci, roli wdowy, w pracy zmiana na role doradcze, nauka roli emeryta.

Co trzeci badany podaje, iż nie wyobraża sobie siebie w roli babci/dziadka. Otrzymane wyniki potwierdzają, iż gotowość i dojrzałość do pełnienia funkcji babci/dziadka rośnie z wiekiem. Deklaruje ją: 20% badanych dwudziestolatków, 83,33% czterdziestolatków oraz wszyscy (100%) osób sześćdziesięcioletnich.

Z wypowiedzi najmłodszych badanych wynika, że pełnienie roli babci/dziadka jest dla nich daleką i niewyobrażalną przyszłością: Nie, absolutnie nie wyobrażam sobie; Nie wyobrażam sobie siebie w roli babci, bo nie chcę mieć dzieci; Daleka przyszłość, ale mam nadzieję, że będą jedną z tych bardzo niewielu pogodnych i w miarę sprawnych babć, które cieszą się z tego, co mają. Tylko jedna badana napisała: Chciałabym być dobrą babcią, która spędza dużo czasu z wnukami i którą wnuki bardzo lubią odwiedzać – ze względu na dużo fajnych rzeczy, które możemy razem robić – ale chciałabym też mieć trochę czasu dla siebie;

Dla czterdziestolatków perspektywa zostania babcią/dziadkiem nie jest już tak odległą, co znalazło swoje odzwierciedlenie w ich wypowiedziach: To zależy od potrzeb moich dzieci, czego będą oczekiwały, jakiej pomocy czy opieki, zależy ile będę miała czasu dla wnuków. Ale na pewno chciałabym je mieć i pokazywać, jaki świat jest piękny i mieć wkład w ich wychowanie; Będę z wnukami robić różne domowe przyjemne rzeczy typu pieczenie ciasta, spacer w fajne miejsca, opowieści i bajki, uczenie zapomnianych umiejętności typu szydełkowanie; Wyobrażam sobie, że mam bardzo dobry kontakt z wnukami. Jeśli spędzamy ze sobą czas, to aktywnie. Dużo czytamy, bawimy się, tworzymy (działania artystyczne), wspólnie wyjeżdżamy, uczestniczymy w wydarzeniach kulturalnych. Jednak nie wyobrażam sobie, że cały swój wolny czas poświęcam wnukom; Zadaniem dziadka jest rozpieszczać, ale i uczyć.

Wszyscy badani sześćdziesięciolatkowie pełnią już funkcje babć i dziadków. Jak podali: to sama radość, największa przyjemność móc patrzeć jak rosną, rozwijają się, bawić się z nimi, razem pływać, jeździć na rowerze, nartach, huśtać na huśtawce, patrzeć jak zasypiają, jak się uśmiechają przez sen... to najpiękniejsze chwile.

Źródłem wyobrażeń siebie w roli babci/dziadka okazuje się, są własne doświadczenia wyniesione z osobistych kontaktów ze swoimi dziadkami [Steuden 2012, ss. 126–131].

Analiza opinii badanych na temat wizji ich siedemdziesiątych urodzin pokazuje, że wszystkim ten moment jawi się w pełnym zdrowiu: cieszę się, że jestem w dość dobrym stanie fizycznym (mężczyzna, 63 lata); w towarzystwie bliskich ludzi: Mam nadzieję, że spędzę ten dzień w towarzystwie bliskich mi osób (kobieta 29 lat); Wyobrażam sobie, że spędzam je z rodziną, jakiś dobry rodzinny obiad w towarzystwie

ukochanych osób, odwiedziny wnuków i prawnuków... (kobieta 28 lat); aktywnie: Z tej okazji biegnę maraton w towarzystwie znajomych biegaczy (kobieta 30 lat); w podróży: i z moim partnerem wyjeżdżam w podróż, ponieważ to czas wakacji. Po powrocie zrobię imprezę dla moich najbliższych i osobną (babską) dla grona przyjaciółek (kobieta 48 lat); na przyjęciu: Rodzina wyprawia mi wspaniałe przyjęcie, potem jedziemy w jakieś super miejsce i robimy coś niezwykłego (motolotnia) (kobieta 48 lat); i jest impreza (mężczyzna 62 lata); zaproszę przyjaciół, muzyka, dobre jedzenie, odrobina alkoholu (kobieta 61 lat); snując plany na przyszłość: i spędzam je dokładnie tak jak chcę. Najlepiej w jakimś wymarzonym miejscu i z ukochaną osobą. Ludzie nie będą mi do tego potrzebni;... kupię butelkę najlepszego szampana i wypiję z moją połówką wspominając dawne lata i snując plany na przyszłość.

Sposób przeżywania okresu starości jest indywidualny dla każdej osoby. Proces przystosowania do starości dokonuje się wraz z pojawianiem się deficytów, strat oraz obniżaniem sprawności psycho-społecznej. Starszy człowiek dobrze przystosowany do starości to ten, który jest szczęśliwy, zadowolony z życia, posiadający zaufanie do siebie i innych oraz dobrze radzący sobie z zadaniami typowymi dla tego okresu życia [Lazarus, Lazarus 2006]. Aby jednak osiągnąć poczucie zadowolenia z życia, ważne jest aktywne uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym, co jest możliwe wówczas, gdy warunki środowiska są odpowiednie do możliwości ludzi starszych.

Obraz oraz przeżywanie starości uzależnione jest od osobowości człowieka, jego charakteru, postawy wobec samego siebie i życia, pracy nad sobą, stanu cywilnego, wykonywanego zawodu, stylu życia. Osobie o pozytywnym nastawieniu do życia, która pracowała nad własnym „ja”, łatwiej będzie patrzeć na nadchodzącą przyszłość. Natomiast, jeśli życie było czasem cierpień, frustracji, niepowodzeń, niedostatku trudno takiej osobie będzie uwierzyć w lepszą starość.

Okres starości jest dla znacznej części osób badanych jeszcze niewyobrażalną perspektywą. Śledząc zamieszczone przez respondentów opinie, dotyczące ich planów na spędzanie czasu wolnego w czasie starości, zauważamy, iż bez względu na wiek chcieliby mieć tego czasu dużo: Chciałabym móc mieć dużo tego czasu – czytać książki, oglądać filmy, spacerować, móc gdzieś wyjechać itp., móc spędzać go aktywnie: Mam nadzieję, że będę mogła w dalszym ciągu uprawiać sport, może nie tylko bieganie, ale np. też jazdę na rowerze, może triathlon; Czas wolny chcę spędzać aktywnie. Będę robić to, co lubię, spotykać się z przyjaciółmi, praktykować jogę, tworzyć i będę miała pozytywny wpływ na innych; zamierzam być aktywny, podróżować, jeździć na nartach, na rowerze... to samo, co teraz dopóki się ruszam podróżować: Pojadę camperem w wielką podróż z przyjaciółką; Na podróżach, spotkaniach; Będę czytać książki siedząc w zimowe wieczory przy kominku, malować obrazy i chodzić na długie spacerki, żeby utrzymać sprawność fizyczną. Dodatkowo w wypowiedziach sześćdziesięciolatków pojawia się wątek wnuków: czas wolny... rekreacja, turystyka, teatr, kino, przyjaciele, książka i... wnuki; czytać, odpoczywać, biesiadować, oglądać TV i bawić się z wnukami”.

„Starzejący się człowiek zauważa zanik perspektywy. Staje wobec konfrontacji z czasem pustym. Wtedy uświadamia sobie realnie, że życie jest przemijanie. Gdy przemijanie jest połączone z twórczym działaniem, czas staje się tworzywem, z któ-

rego wynikają produkty, a nie zniszczenie i degradacja. W starości w miarę przemijania, coraz trudniej zmęczonym mięśniom, obolałym kościom, zgorzkniałemu umysłowi tworzyć czas pełny” [Szczepański 1999, s. 117]. Dla młodych ludzi, którzy nie mają tej świadomości, jest czasem pełnym podkładanych zajęć, jest czasem wyboru. Często poruszonym przez badanych aspektem jest wątek podróży. Jak sugeruje Kawka [2006], podróże obecnie stały się bardziej dostępne dla przeciętnego Polaka i są stałym elementem planów, a ponadto podróż dla starszego człowieka może być pragnieniem wyjścia poza ciasny świat codzienności.

Ponieważ człowiek jest ze swojej natury istotą aktywną, powinien dbać o jej utrzymanie przez długie lata życia. Szczególnie aktywność w zakresie oświaty przyczynia się do zachowania młodości mózgu, który często stymulowany dopływem nowych bodźców pozostaje dłużej sprawny. Stąd tak cenne jest regularne uczestnictwo osób w wieku podeszłym w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy w spotkaniach w Klubach Seniora [2004, s. 50]. Ciekawą propozycją wypełniania czasu wolnego na emeryturze, dotychczas jedynie na zachodzie, jest wolontariat.

### Podsumowanie

Zdaniem Prof. Olgi Czerniawskiej [2000] to, w jaki sposób jest przeżywana starość, zależy od wielu czynników, jednak jednym z najważniejszych jest historia życia, ponieważ właśnie z niej starość wyrasta, jest następstwem dzieciństwa, młodości, dorosłości”. Starość, jak uważa Prof. Czerniawska, może być nawet najpiękniejszym okresem życia, pod warunkiem, że będzie przeżywana mądrze, godnie, w poczuciu spełnienia oraz wdzięczności. Niestety, może być również okresem pełnym smutku, beznadziejności samotności, wówczas, gdy brakuje sensu życia.

### Bibliografia:

- Abrams W., Beers M., Berkow R. (red.) (1999), *Podręcznik geriatryi*, Urban&Partner, Wrocław.
- Czerniawska O. (2000), *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii. Szkice i rozprawy*, Wydawnictwo WSHE, Łódź.
- Halik J. (2002), *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, Wydawnictwo Instytut Spraw Publicznych, Warszawa.
- Jakubowski W. (1999), *Społeczna natura człowieka*, Dom Wyd. ELIPSA, Warszawa.
- Kawka Z. (2006), *Starość w wyobrażeniach młodych ludzi*, <http://dspace.uni.lodz.pl/>.
- Kędziora-Kornatowska K. i wsp. (2005), *Analiza wybranych czynników wpływających na psychofizyczną charakterystykę pacjentów w wieku podeszłym*, *Annales Academiae Medicae Silesiensis*, Tom 59, Nr 4.
- Kwolek A. (red.) (2004), *Rehabilitacja Medyczna*, tom II, Wyd. Urban & Partner, Wrocław.
- Lazarus R.S., Lalarus B.N. (2006), *Coping with Aging*, University Press, London.
- Malinowska E. (2008), *Stereotypy a rzeczywistość*, Wydawnictwo Tercja, Łódź.
- Rosławski A. (2001), *Wybrane zagadnienia z geriatryi*, Wydawnictwo AWF, Wrocław.
- Studen S. (2012), *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.

- Susułowska M. (1989), *Psychologia starzenia się i starości*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.
- Szatur-Jaworska B. (1991), *Spoleczne kwestie starości*, w: *Spoleczne kwestie starości* (red.) Rysz-Kowalczyk B. Instytut Polityki Społecznej, Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Szczepański J. (1999), *Fantazje na temat czasu*, TN KUL, Lublin.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Starość jako zadanie*, Instytut wydawniczy PAX, Warszawa.
- Worst J. (1996), *To co musimy utracić*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Zych A.A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.