

Iwona Dusza

Sytuacja życiowa człowieka w wieku poprodukcyjnym

Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne 12,
219-228

1999

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

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Iwona Dusza

SYTUACJA ŻYCIOWA CZŁOWIEKA W WIEKU POPRODUKCYJNYM

Przedstawiając opis sytuacji życiowej człowieka w wieku poprodukcyjnym, należy zdać sobie sprawę z tego, kto jest człowiekiem w tym wieku. Formalnie przyjmuje się, że jest to każdy człowiek, który ukończył 65 rok życia i wycofał się z aktywności zawodowej. Wiek jest rzeczą względną i pomiędzy ludźmi tego samego wieku mogą istnieć bardzo poważne różnice z punktu widzenia ich starości. Jest to przede wszystkim kwestia stanu zdrowia i sił organizmu. Gdy stan ten jest dobry, człowiek, mimo przekroczenia statystycznej granicy wieku, czuje się młody i jest zdolny do podejmowania rozległych planów. Historia zna wielu wybitnych ludzi, którzy po 70 roku życia dokonali wybitnych czynów lub stworzyli arcydzieła. W świeżej pamięci ludzkości pozostaje postać W. Churchilla, który pomimo starości kierował losami Wielkiej Brytanii w najtrudniejszym okresie jej historii. Podobnie można tu przypomnieć Ch. de Gaulle'a, który rządził Francją, mając ponad 70 lat. Także J. W. Goethe, V. Hugo, Michał Anioł, G. Verdi, J. Kant i wielu innych stworzyli wielkie dzieła po siedemdziesiątym, a nawet i po osiemdziesiątym roku życia.

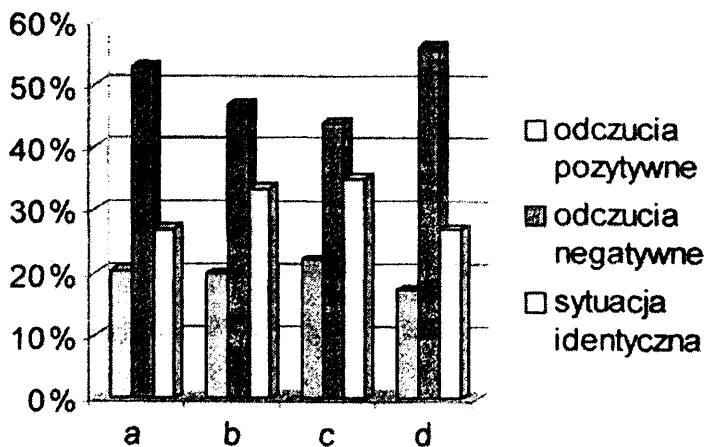
Pojęcie starości jest więc względne; w każdym razie nie decyduje o niej sam wiek. To każe odróżnić starzenie się organizmu od starzenia się psychiki, mimo że istnieje pomiędzy nimi zależność. Starość nie jest stanem jednokowym, zależnym wyłącznie od wieku. W rzeczywistości w stosunkowo krótkim okresie od kilkunastu do dwudziestu lat (od 65 roku życia) występują duże różnice, wobec czego specjaliści wyróżniają kilka jego okresów: „młoda” (wczesna starość) pomiędzy 65 a 74 rokiem życia, średnia starość (około 75 roku życia) i późna starość mniej więcej po 80 roku życia. Należy jednak pamiętać o zamieszczonej poprzednio uwadze, że sam wiek nie decyduje o zaważaniu starości.

Wracając do tematu, można powiedzieć, że opinia publiczna w Polsce, w przeważającej mierze, zgodnie z rozpowszechnioną terminologią w środkach masowego przekazu, identyfikuje przeważnie osoby w trudnej sytuacji życiowej z rencistami i emerytami, ogólnie z ludźmi starymi.

Na powstawanie krytycznych sytuacji życiowych człowieka w wieku poprodukcyjnym wpływają trzy płaszczyzny:

1. funkcjonowanie jednostki,
2. funkcjonowanie rodziny,
3. funkcjonowanie społeczeństwa.

„W pierwszym wypadku odnajdujemy sytuację, kiedy osoba znalazła się w »dołku życiowym« wskutek swojej niezaradności, zbiegu nieszczęśliwych okoliczności, niejako wpadła w »pułapkę życiową«. Do tej grupy kwalifikuje się sytuacje szoku emeryckiego, inwalidztwa i samotności najstarszej generacji” (I. Sienko 1989, s. 7). Także zła sytuacja materialna, socjalno-bytowa jest jednym z elementów decydujących o wizerunku człowieka w wieku podeszłym. Potwierdzają to badania przeprowadzone na wsi w miejscowości Mzurowa na 60 osobach w wieku 60 lat i więcej. Jedno z pytań kwestionariusza postawione badanym brzmiało: „Czy od momentu przejścia na emeryturę do chwili obecnej Pana(i) sytuacja (materialna, socjalno-bytowa, społeczna, np. prestiż i szacunek wśród sąsiadów) uległa zmianie? Jeżeli tak, to w jaki sposób? (proszę szerzej opisać)”. Na podstawie materiału ankietowego uzyskano także jednoznaczną ocenę aktualnej sytuacji w opinii badanych. Oceny przedstawione na rysunku 1 są reprezentatywne dla 60 emerytów.



- a – sytuacja materialna,
 b – sytuacja socjalno-bytowa,
 c – prestiż, szacunek społeczny,
 d – sytuacja zdrowotna.

Rys. 1. Ocena elementów własnej sytuacji przez badanych emerytów po przejściu na emeryturę

Ocena własnej sytuacji materialnej badanych jest odbierana w ocenie 52,8% emerytów jako negatywna, niezadowolająca, 27,0% odnotowało sytuację identyczną, bez zmian, a tylko 20,2% wskazało, że zmieniła się pozytywnie. Ocena własnej sytuacji socjalno-bytowej badanych jest odbierana przez 46,8% emerytów jako negatywna, 33,3% odnotowało sytuację identyczną (bez zmian), a tylko 19,8% badanych miało odczucia pozytywne. Status społeczny badanych (prestż, szacunek) jest odbierany w ocenie 35,0% emerytów jako identyczny (bez zmian), aż 44,0% odnotowało odczucia (doznania) negatywne, spadek prestiżu społecznego po okresie intensywnej aktywności zawodowej, natomiast 21,0% badanych zauważyło wyższy szacunek (prestż) w stosunku do własnej osoby ze strony wielu osób zamieszkających w środowisku wiejskim. Sprawa odczuwanego prestiżu jest szczególnie istotna, ponieważ wyraźnie oddziałuje na stan psychiczny osobnika (S. Ossowski 1968, s. 24). Najbardziej niekorzystnie przedstawia się ocena własnej sytuacji zdrowotnej, którą oceniło negatywnie aż 56,0% badanych; twierdzili, iż uległa pogorszeniu po przejściu na emeryturę, 16 osób (26,8%) wskazało, że pozostała ona bez zmian, natomiast 10 osób (17,2%) uznało, iż nastąpiła poprawa.

Równie ważny jest stereotyp starości, coraz bardziej utrwalany przez media i polityków, dla których starość jawi się jako ciężar. Ten negatywny stereotyp wpływa na mentalność społeczeństwa i na ich stosunek do ludzi starych, do ich oczekiwań i potrzeb. Także wzmacniają go postawy samych zainteresowanych, niekiedy bierne i z konieczności roszczeniowe. Odejście od pracy zawodowej, utrata ważnych ról społecznych, a często także prestiżu nie zawsze idą w parze z psychicznym przygotowaniem do tych zmian. W wyniku braku edukacji do starości, znikomej wiedzy społeczeństwa na temat wad i zalet wieku starszego, utrwalane są także takie negatywne zachowania, jak: strach przed przejściem na emeryturę, obojętność lub wrogość, wynikające z niewiedzy. We współczesnych czasach człowiek stary przestał być synonimem „Księgi mądrości”, wzorem do naśladowania. Nie jest już skrawkiem historii i nie spełnia funkcji przekaznika wiedzy, kronikarza wydarzeń rodziny. Także zdanie ludzi starszych nie jest już tak cenione. W czasach obecnych wykształcenie i specjalizacja sprawiają, że doświadczenie ludzi starych nie ma już dawnej ceny, a skutek tego często się je lekceważy.

Negatywny stereotyp człowieka starego wynika m.in. z „upowszechnionych przez dziesiątki lat uogólnień na temat uciążliwości podeszłego wieku, oraz utrwalania opinii o ogromnym obciążeniu ekonomicznym całego społeczeństwa kosztami utrzymania emerytów i rencistów. Wprawdzie sytuacja życiowa wyznaczona jest wielorakimi uwarunkowaniami społeczno-ekonomicznymi, to główną istotną rolę w jej kształtowaniu odgrywa, indywidualizujący się osobniczo, wcześniejszy styl życia i poziom, nawyki, potrzeby psychiczne i mate-

rialne przygotowanie do tego okresu” (E. Trafiałek 1995, s. 46).

Kobiety, jak wynika z wieloletnich obserwacji, znacznie szybciej i lepiej adaptują się do nowych warunków życia, wynikających z faktu przejścia na emeryturę. Brak aktywności zawodowej chętnie kompensują podejmowaniem różnych działań na rzecz rodziny, gospodarstwa, najbliższego otoczenia sąsiedzkiego. Mają po prostu więcej czasu na zajęcia, które lubią i potrafią wykonywać. Lepiej radzą sobie w życiu po przejściu na emeryturę, choć generalnie o wiele gorzej od mężczyzn znoszą starzenie się jako proces biologiczny.

Te czynności, które pozwalają kobietom łagodnie przekraczać próg emerytalny, większość mężczyzn napawają niechęcią, niezadowoleniem, spychają w stan marazmu. Wykonywanie obowiązków domowych nie daje im satysfakcji, raczej stresuje, frustruje, co wynika z przeświadczenia o podejmowaniu czynności monottonnych, mało użytecznych i pozostających bez wpływu na oczekiwany prestiż, uznanie, szacunek. Niechęć do podejmowania czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego, trudności adaptacyjne do nowej sytuacji, kłopoty z wypełnianiem „pustki”, pozostałej po odejściu od pracy zawodowej, występują głównie u mężczyzn piastujących wcześniej funkcje kierownicze w zakładach pracy oraz pochodzących z rodzin, gdzie obowiązywał podział obowiązków na „męskie” i „kobiece” (E. Erazmus, E. Trafiałek 1996, s. 5). Powoduje to, że ludzie na emeryturze, zwłaszcza mężczyźni, nie mogą znaleźć sensu życia na miarę nowej sytuacji. Ogarnia ich apatia, frustracja, czują się niepotrzebni, odizolowani nie tylko od społeczeństwa, ale od kolegów, często także rówieśników. Tu należy szukać wysokiej nadumieralności mężczyzn w wieku wczesnoemerytalnym.

Utrata zdrowia i sprawności fizycznej stawia człowieka starego w trudnej sytuacji życiowej. Człowiek chory i niedołężny musi nieraz radykalnie przebudować swoje życie. Człowiek starszy – stwierdza B. M. Puchalska (1986, s. 59) – musi zmienić dotychczasowy sposób działania, przebudować istniejący stereotyp dynamiczny czynności, podjąć nowe role społeczne, właściwie odczytywać wymagania otoczenia, zmienić obraz samego siebie. Oprócz bowiem zmian o charakterze zewnętrznym, następują przekształcenia w wyobrażeniach, jakie człowiek ma na swój własny temat. Dla człowieka, który uważa się za silnego, ważnego i znaczącego, świat jest czymś bezpiecznym, znanym, pozwalającym sobą kierować. Natomiast dla kogoś, kto ma poczucie swej bezradności, niepotrzebności, słabości, otoczenie zmienia się w arenę działań wrogich sił, źródło zagrożeń i lęku.

Już w latach siedemdziesiątych J. Staręga-Piasek (1976, s. 152) pisała: „życie każdego człowieka wymaga przystosowania się do otaczającej rzeczywistości nawet, jeżeli ulega ona ciągłym zmianom. Człowiek sam zmienia otaczające go warunki życia, a potem sam musi je zaakceptować.

Do najbardziej dokuczliwych zjawisk badane osoby w podeszłym wieku zaliczyły: dolegliwości zdrowotne – 56,0%, obniżającą się z wiekiem sprawność fizyczną – 8%, a niekiedy nawet niedołęstwo – 5%, a także narastającą samotność.

Uwzględniając fakt, że samotność jest stanem, który najbardziej dokucza ludziom w starszym wieku, i że często uskarżają się nie tyle na zły stan zdrowia, co na brak kontaktów społecznych, postanowiłam w badaniach własnych określić, jak dużo ludzi starszych żyje samotnie i czuje, że są osamotnieni lub niepotrzebni w swojej wsi.

Wyniki badań wykazały, że „zawsze” i „często” odczuwa samotność 21,6% badanych. Częściej stan ten ujawniają kobiety (18,6%) niż mężczyźni (5,4%). Na samotność wraz z wiekiem skarży się coraz większy odsetek badanych. W wieku 60–64 lat odczuwa ją ogółem 7,8% badanych, w wieku 65–69 lat 10,5%, w wieku 75–79 lat 23,3%, a w wieku powyżej 80 lat już co druga osoba „zawsze” i „często” skarży się na samotność (26,6%). Nigdy nie poddaje się temu uczuciu ogółem 50,6% badanych. Pozostali czują się samotni czasami. Wraz z wiekiem wzrasta odsetek czujących się samotnie i równomiernie maleje odsetek nigdy nie poddających się temu uczuciu (od 60,9% w wieku 60–64 lat do 30,8% w wieku powyżej 80 lat). Około 6% badanych w wieku powyżej 80 lat nigdy nie poddaje się uczuciu osamotnienia.

Badając uczucie „opuszczenia przez innych”, stwierdzamy, że odsetek badanych, którzy nigdy tego nie odczuwają, wynosi ogółem 68,9%, a w wieku 60–64 lat – 77,7%. Nawet w wieku powyżej 80 lat odsetek nie poddających się temu uczuciu wynosi jeszcze ogółem 50,1%. Co druga badana osoba czuje się jednak w tym wieku samotna „często”, „zawsze” lub „czasami”. Odsetek mężczyzn, nie poddających się uczuciu opuszczenia, jest ogółem większy niż kobiet (78,2% do 60,2%).

Starość kojarzy się najczęściej z samotnością, której najbardziej boi się większość ludzi. Wyniki badań własnych wskazują na dość pozytywne zjawisko. Ogółem 60% badanych „nigdy” nie tęskni za towarzystwem. W gronie tym są zarówno ci, którzy mieszkają z rodziną i osobami bliskimi, jak i ci, którzy mieszkają samotnie. „Często” tęskni za towarzystwem 9,8% badanych, w tym więcej kobiet (10,9%) niż mężczyzn (8,1%). Daje się zauważyć, że ludzie w wieku powyżej 80 lat oswiają się stopniowo z samotnością.

W tej trudnej sytuacji życiowej człowieka w wieku poprodukcyjnym dużą rolę odgrywa przygotowanie go do godziwej starości, które polega na realizowaniu, póki sił starczy, życiowej aktywności, a szczególnie pracy cennej i użytecznej, oraz na wzmacnianiu tendencji do zaspokajania zainteresowań i wrażliwości na wszystko, co nowe, a także na utrzymaniu kontaktów towarzyskich i szerszych społecznych, aby nie dopuszczać do samotności.

Dla człowieka na emeryturze trudne sytuacje życiowe nie są tylko związane z jego sytuacją materialną, stanem zdrowia i nie zaspokojonymi potrzebami, ale także niezmiernie przykrą dolegliwością jest brak pomysłów na spędzanie czasu wolnego, czyli fakt pozostawania bezczynnym. Liczne przykłady dowodzą, że człowiek 65-letni i starszy interesuje się światem. Raduje się życiem, ale pod warunkiem, że starość go nie zaskoczyła, że jest on przygotowany do spędzania czasu wolnego, że wcześniej nabył umiejętność zdobywania kontaktów towarzyskich i wypoczynku, które dawałyby mu satysfakcję. Człowieka w tym wieku „ogranicza” także prawo emerytalne, które zabrania mu podejmowania stałej i dobrze płatnej pracy. A. Sauvy używa w swoich publikacjach gerontologicznego określenia „gilotyna emerytalna”. Chodzi o to, że współczesne społeczeństwa mają duże odsetki emerytów, wciąż zdolnych do pracy, potrzebnych na wielu stanowiskach i pragnących w dalszym ciągu pracować. Tymczasem powszechnie zdołał się utrwalić niedobry zwyczaj automatycznego przenoszenia ludzi określonego wieku „w stan spoczynku” (A. Kamiński 1975).

Podobnie K. Wiśniewska-Roszkowska (1992, s. 54) wypowiada opinię, że zwłaszcza kobiety uzyskują później niż mężczyźni „swobodną głowę” do pracy oraz dużą sprawność i twierdzi, iż „bezapelacyjne ucinanie tej pracy w wieku lat 60 jest dla wielu kobiet bardzo krzywdzące”. Podzielałam pogląd autorki i uważam, że emerytura (naturalnie w granicach rozsądku) winna opierać się na wyborze i na kontrolowanej, własnej decyzji osoby zainteresowanej. Dlaczego człowiek, który pomimo przekroczenia statystycznej granicy wieku, czuje się młodo i jest zdolny do podejmowania rozległych planów, ma czuć się dyskryminowany. Nie można jednak traktować tych spraw jednostronnie. Rosnące koszty utrzymania, przy jednoczesnym dążeniu wszystkich grup społecznych do sukcesywnego podnoszenia standardu życia powodują ustawiczną pogoń za pieniędzmi wszystkich, w tym także młodzieży, ludzi starszych, a nawet dzieci. Świat zdominowany systemem wartości materialnych jest jednocześnie obszarem, w którym obowiązują bezwzględne zasady nowoczesności, wysokich kwalifikacji, kompetencji, swobodnego poruszania się w dziedzinie techniki, elektroniki. Stawia zatem wymogi, którym pokolenie seniorów nie może sprostać (E. Erazmus, E. Trafiałek 1996, s. 5).

Trudna sytuacja ludzi w wieku poprodukcyjnym wiąże się także z niewydolnością rodziny w zakresie pomocy udzielonej ludziom starym. Chodzi tu o to, iż wiele osób spośród najbliższej rodziny nie jest w stanie odpowiednio zadbać o osoby w podeszłym wieku, chociażby z powodu egoizmu, ciasnoty mieszkań, czy też braku umiejętności w sprawowaniu funkcji pielęgnacyjnych. Wiąże się to także z „brakiem rzeczywistego wsparcia rodziny przez służby społeczne w przełamaniu trudnej sytuacji życiowej. Na przykład wydarzenia

związane z wypadkiem, bądź chorobą jednego z dorosłych członków rodziny nie spotykają się z żadnym działaniem wspomagających służb” (I. Sienko 1989, s. 7).

Na podstawie badań własnych wywnioskowałam, że osoby będące na emeryturze mają uczucie, że są nikomu niepotrzebnie. Wprawdzie ogółem 60,0% badanych nigdy nie poddało się temu uczuciu, jednak z 19,9% ogółu 2,5% odczuwa to „zawsze”, 6,1% „często” i 15,3% „czasem” miewa takie uczucie. Wraz z wiekiem maleje odsetek badanych, którzy nigdy nie mieli odczucia, że są niepotrzebni (od 65,4% w wieku 60–64 lat do 28,8% w wieku powyżej 80 lat). Odsetek mężczyzn nie poddających się temu uczuciu jest ogółem większy niż kobiet (57,6% do 43,5%).

Osoby żyjące ze współmałżonkiem mniej ulegają uczuciu osamotnienia. „Często” i „zawsze” na samotność skarży się 3,7% ogółu ludzi starszych, żyjących z małżonkiem/małżonką, podczas gdy u osób żyjących w stanie wolnym odsetek ten wynosi 20,2%, a w wieku powyżej 80 lat wzrasta odpowiednio do 6,1% u żonatych i zamężnych i do 20,6% u żyjących w stanie wolnym. Uczucie „bycia niepotrzebnym” najczęściej odczuwają ludzie oceniający swój stan zdrowia jako zły i bardzo zły.

W trakcie przeprowadzania badań wielokrotnie wysłuchiwałam całych życiorysów respondentów, nim zdołałam uzyskać odpowiedzi na interesujące mnie pytania. Ludzie starsi bardzo chętnie opowiadają o sobie, o problemach, o trudach związanych z codzienną egzystencją. Często także uzalają się, że są „gorsi” od innych pod każdym względem, niepotrzebni, zajmujący tylko czas rodziny, która mogłaby go spożytkować na zrobienie czegoś pożytecznego.

Wydaje mi się, że ludzie starzejący się stają się z wiekiem bardziej wrażliwi i często źle odbierają niektóre uwagi skierowane do nich przez członków rodziny. Wypada jednak zauważyć, że negatywny stosunek do ludzi starych może mieć swe źródło w nich samych. Pośpiech i ciasnota w sklepach, w mieszkaniach, w środkach lokomocji powodują u członków ich rodzin stan nerwowego napięcia, łatwo prowadzący do wyładowań. Tymczasem ludzie w podeszłym wieku często bez koniecznych powodów demonstrują w takich sytuacjach swoją obecność. Kolejną sprawą jest wygląd ludzi starych. Gdy zdarzy się nieestetyczny wygląd, zaniedbanie i przykry sposób bycia osoby starszej – łatwo wywołuje on negatywne relacje otoczenia. Należy więc uczyć ludzi, jak być starymi w sposób nie powodujący przykrego wrażenia w najbliższym otoczeniu.

Największy jednak wpływ na trudne sytuacje życiowe człowieka w wieku poprodukcyjnym wywiera „funkcjonowanie społeczeństwa, które stawia jednostkę wobec istniejących uwarunkowań oraz określa jej szanse realizacji swych potrzeb. Do społecznych przyczyn sytuacji trudnych należy i ogólny

kryzys ekonomiczny i społeczny – brak wspólnot dających poczucie bezpieczeństwa, rozchwianie norm społecznych, ale także zbiurokratyzowanie procedur postępowania społecznego – długi tok załatwiania spraw, zawilości procedury. Niestety niewłaściwe rozstrzygnięcia są źródłem niejednej dramatycznej ich sytuacji” (tamże, s. 7).

Można powiedzieć, że w planach rozwojowych i propozycjach urbanistyczno-społecznych wielu dużych miast Polski bardzo rozsądnie i poważnie traktuje się sprawę stwarzania ludziom starszym odpowiednich warunków życiowych. One bowiem, jak również wszelkie zabezpieczenia finansowe, stwarzają fundamentalną podstawę do podejmowania kroków perspektywicznych, zdolnych zaangażować wiele ogniw społecznych do działania na rzecz osób starszych oraz mogą zachęcać same osoby starsze do „trzymania się w dobrej formie”. Tzw. ludzkie warunki – własny kąć i niezależność materialna – są podstawowym oparciem dla ludzi starszych. Mając je, ludzie ci mogą śmieiej kontaktować się z otoczeniem, efektywniej pracować i lepiej organizować sobie spędzanie czasu wolnego. Starość, przytłoczona troskami bytowymi, staje się podwójnie „postarzająca”. A do tego społeczeństwo dopuścić nie może. Aby to zagwarantować, aby starość wegetująca, będącą balastem i dramatem, przetrwać w starość użyteczną, czynną i pogodną, potrzebna jest pomoc państwa i społeczeństwa, wychowanie i stwarzanie materialnych możliwości godnego życia ludzi starych.

Społeczeństwo można przygotować do odpowiedniego traktowania starości, dając mu wcześniej możliwość poznania specyfiki i cech charakteryzujących ten etap życia. Przede wszystkim to jednak do starości trzeba przygotować obecnie ludzi młodych zgodnie z zasadą, że w nowych realiach społeczno-gospodarczych koloryt życia człowieka zależy w głównej mierze od niego samego (E. Trafiałek 1995, s. 28).

Człowiek w wieku podeszłym, który nie jest przygotowany do starości, napotyka na swojej drodze wiele trudnych sytuacji, którym niestety nie zawsze może podołać. Prowadzić to może nawet do łamania prawa, do samobójstw – często popełnianych z powodu osamotnienia, frustracji, załamania psychicznego, chorób psychicznych, a w najlepszym razie do pogłębienia kryzysu psychicznego i trwałej degradacji społecznej.

Życie człowieka w wieku poprodukcyjnym i starszym nie składa się tylko z trudnych sytuacji życiowych, ale także ze szczęśliwych lat życia. W literaturze można znaleźć wiele opisów ludzi w starszym wieku, którzy do końca potrafią „trzymać fason”, zachowują młodzieńczą postawę, są weseli i optymistyczni. D. Jakubowska (1986, s. 285) pisze, „że każdy musi sobie wypracować własny sposób starzenia, nie wolno go tracić na gorycz, smutek i deliberacje o chorobach. Dobry nastrój i optymizm są często najlepszym lekiem

przeciw spowolnieniu, marazmowi i ociężałości, które przykuwają starego człowieka do łóżka, stając się przyczyną szybszego starzenia się i nasilenia różnorodnych dolegliwości. Czynnym trybem życia trzeba łączyć z pogodnym i pozytywnym nastawieniem do życia, bo radość i śmiech przyspieszają nieraz bardziej obieg krwi niż najdoskonalszy masaż” (D. Jakubowska 1986, s. 285).

Badania empiryczne prowadzone przez różne ośrodki stwierdzają, że zadowolenie z życia znacznie częściej jest udziałem tych osób starszych, które są aktywne i zaangażowane, niż tych, które nie są aktywne. Relacje te nie są przy tym takie proste, gdyż wchodzi tu w rachubę pewne cechy osobowości wpływające zarówno na aktywność człowieka w podeszłym wieku, jak i na jego stopień zadowolenia z życia. Jedni, uchylając się w miarę starzenia się od pełnienia różnych ról społecznych, czują się zadowoleni, inni zaś wpadają w depresję i czują się nieszczęśliwi (M. Susułowska 1989, s. 76).

Wyniki badań własnych oraz analiza zebranych materiałów dotyczących problematyki „zadowolenia z życia” wykazała stosunkowo korzystny stan, pozwalający liczyć na udział ludzi starszych w różnych formach rekreacyjnej aktywności ruchowej. Aż 63,7% badanych osób stwierdziło, że są bardzo zadowoleni i umiarkowanie zadowoleni z życia. Bardzo zadowolonych jest tylko 1,8% badanych. Co trzecia osoba badana jest „zadowolona” (20,5%), prawie połowa osób jest „umiarkowanie zadowolona” (45,1%), a co piąta jest „niezadowolona” (14,7%). W niniejszych badaniach potwierdziłam też, że stan niezadowolenia z życia wzrasta wraz z wiekiem od 2,1% w wieku 60–64 lat do 5,2% w wieku powyżej 80 lat (bardzo niezadowolone) i od 11,2% w wieku 60–64 lat do 20,3% w wieku powyżej 80 lat (osoby niezadowolone). Najmniejszy odsetek osób zadowolonych z życia stwierdziłam w grupie osób powyżej 80 lat (19,4%), mieszkających samotnie (10,7%), a także wśród osób, które oceniły swój stan zdrowia jako mniej niż przeciętny, zły i bardzo zły (24,6%). Na zadowolenie z życia wyraźny wpływ wywiera stan zdrowia osób badanych. Te osoby, które pozytywnie oceniły stan swojego zdrowia, w 69,9% stwierdziły, że są zadowolone z życia. Natomiast osoby, które oceniły stan swojego zdrowia negatywnie, w 48,1% oceniły, że także są zadowolone z życia. Dobry stan zdrowia nie jest więc czynnikiem determinującym zadowolenie z życia lub modyfikującym stan samopoczucia psychicznego.

W podsumowaniu chciałabym zwrócić szczególną uwagę na to, że nie tylko braki finansowe i odsunięcie od aktywności zawodowej, jak to sugeruje się w potocznych opiniach, w głównej mierze utrudniają życie ludziom starszym. Poza problemami zdrowotnymi, których pojawienie się wraz z wiekiem jest oczywiste, najbardziej jednak ludziom w podeszłym wieku dokuczają izolacja, brak miłości, ciepła rodzinnego, poczucie odsunięcia na margines życia społecznego i szeroko rozumiane osamotnienie. Żeby dobrze zrozumieć specyfikę,

koloryt starości, najpierw trzeba ją dokładnie zbadać, a stan wiedzy społeczeństwa na ten temat nadal jest niestety znikomy.

Literatura

- Erazmus E., Trafiałek E. (1996) *Turystyka, rekreacja i inne formy aktywności jako źródło sprawności życiowej ludzi starych*, WSE, Warszawa.
- Jakubowska D. (1986) *Dolegliwości wieku starczego*. *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Kamiński A. (1975) *Starości trzeba się uczyć*, „Życie i Myśl”, nr 1.
- Ossowski S. (1968) *Zagadnienia struktury społecznej oraz struktura klasowa w społecznej świadomości*, w: Ossowski S., *Dzieła*, PWN, Warszawa.
- Puchalska B. M. (1986) *Starość jako faza rozwoju człowieka*. *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Sienko I. (1989) *Krytyczne sytuacje życiowe*, „Praca Socjalna”, nr 2.
- Susułowska M. (1989) *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.
- Staręga-Piasek J. (1976) *Ludzie starzy a praca zawodowa*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Trafiałek E. (1995) *Polska starość demograficzna wyzwaniem dla edukacji*, „Edukacja Dorosłych”, nr 3.
- Trafiałek E. (1995) *Společno-ekonomiczne wyznaczniki polskiej starości*, „Praca Socjalna”, nr 4.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1992) *Starość jako zadanie dzisiejszej rzeczywistości*, w: *Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*, Łódź.