

Dr Krystyna Kuberska-Przekwas

WSiE TWP Olsztyn

Wydział Socjologii i Pedagogiki

## WYJŚĆ Z CIENIA – AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNO - ZAWODOWA OSÓB STARSZYCH

*Godziny mijają*

*Jak małe prowincjonalne stacje*

*Przez palce przecieka coś,*

*Czego nie można powstrzymać...*

*Starość, cóż to takiego?*

Antoine de Saint Exupery

Większość z nas, kiedy myśli o starości, odczuwa lęk przed chorobami, byciem ciężarem dla innych lub też samotnością. Tylko 4,5% Polaków nie obawia się swojej starości.

Adaptacja do starości jest ważnym zadaniem rozwojowym. Pozytywne rozwiązanie kryzysu starzenia się powinno doprowadzić do przejścia jednostki na wyższy poziom rozwoju i wyłonienia się jakościowo nowej formy życia psychicznego.

Powyższe zadania stały się tezą, a zarazem siłą napędową do prac badawczych nad tym okresem rozwojowym, które podjęłam z Dr Magdaleną Kiełbasiewicz i ze studentami pedagogiki społecznej oraz resocjalizacyjnej WSiE TWP w Olsztynie i Wydziałem Zamiejscowym w Kętrzynie. Badania dotyczyły potrzeb ludzi starszych, które są katalizatorem aktywności psychospołecznej seniorów, oraz aktywności słuchaczy UTW w Olsztynie i Kętrzynie (Materiały z badań: Rocznik Naukowy nr 3 – Socjologia, Pedagogika Olsztyn 2009, wydawnictwo WSiE TWP w Olsztynie).

Kto walczy ze starością, szybciej się starzeje; kto ją zaakceptuje, zdaje się być młodszy. Paradoxem życia jest to, że śmierć przychodzi wówczas gdy człowiek nareszcie wie jak należy żyć, kiedy osiąga najwyższy poziom swego doświadczenia życiowego. Podobnie odczuwa się przejście na emeryturę w momencie największego doświadczenia zawodowego, bo **starość idzie w parze ze specjalizacją**. Im wyższy poziom specjalizacji, tym starość i śmierć jest bardziej nieuchronna. To samo dzieje się z komórkami naszego organizmu: im wyższy osiągają stopień specjalizacji tym bardziej tracą zdolność rozmnażania się i obumierają.

Istnieje wiele teorii psychologicznych starzenia się. W teorii odłączenia Cummingsa i Henr'ego starość wiąże się z ograniczeniem kontaktów społecznych. Z przeciwnych założeń Maddox wywiódł teorię aktywności, sugerując, że **osoby aktywne, produktywne i utrzymujące kontakty społeczne zachowują dłużej poczucie sensu życia i czerpią z niego satysfakcję**. Atchley połączył te koncepcje w teorii ciągłości. Nadał w niej znaczenie ciągłości stylu życia zgodnego z cechami osobowości. Wiek

kalendaryzowy rzadko koresponduje z wiekiem subiektywnym (biologicznym, psychologicznym i społecznym). Wiek subiektywny zależy głównie od dynamiki życiowej i energii oraz chęci życia. W młodości czas subiektywny płynie wolniej. Rok w wieku starszym wydaje się nieraz mgniejszym. Ludzie zazwyczaj czują się młodziej w stosunku do wieku kalendarzowego. Z upływem lat narasta rozbieżność między wiekiem rzeczywistym a subiektywnym. Szczególnie dotkliwie odczuwają te rozbieżności kobiety w okresie przekwitania. Na ogół ludzie starzy zachowują poczucie ciągłości swego życia.

Diagnoza wieku subiektywnego ukazuje nasze potrzeby, bariery i możliwości w okresie starzenia się i starości. Ukazuje starość i jej potencjał oraz wyzwania jednostkowe i społeczne. To głos w dyskusji nad nowoczesnym obliczem starości, ku jakiej winniśmy zmierzać: **aktywnej świadomej i rozwojowej**.

Obraz starości i osób starszych ma najczęściej, niestety, charakter stereotypowy, połączony nie rzadko z nieprzychylnymi postawami. Obraz ten odwołujący się przede wszystkim do braku aktywności społecznej i zawodowej seniorów. Polski stereotyp starości utożsamiany jest z wizją kłęski. Brak odpowiedniej edukacji powoduje, że na nieuniknioną starość patrzy się z lękiem. W starzejącej się Polsce mamy tylko około 180 geriatrów. Aby starość była dobra powinna być zdrowa – mówi profesor E. Sikora.

Psyche i soma są ze sobą ściśle powiązane. Trudno być pogodną osobą, gdy się cierpi. Schorzenia ciała sprzyjają depresji, a depresja otwiera drogę chorobom. Może to zabrzmieć przesadnie, ale na dobrą starość zaczynamy pracować już w wieku 20 lat. W tym bowiem czasie zdobywamy wykształcenie, nabieramy życiowych nawyków, kształtujemy styl życia, stosujemy takie a nie inne wyżywienie (dietę).

Poważnym problemem polskiej starości jest też niestety bardzo niski poziom wykształcenia.

Blisko ¼ osób starszych nie ukończyła żadnej szkoły. Ponad połowa legitymuje się wykształceniem podstawowym, a niespełna 15% - średnim. Jedynie 3% osób starszych i starych posiada wykształcenie wyższe. Jest to o tyle istotne, że wykształcenie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na jakość życia na starość. Z jednej strony bowiem wpływa na jego styl, świadomość zagrożeń zdrowia, dobór diety, z drugiej pomaga aktywnie wypełnić pustkę jaką może przynieść nadmiar wolnego czasu.

Dlatego też starość po polsku to często czekanie na śmierć przed telewizorem albo wysiadanie kościelnych ławek. Czasem oparta łokciami o parapet karmi się namiastką życia zza okna. Kluby seniora czy UTW ciągle stanowią margines – **nie ma u nas przyzwolenia społecznego na obecność grup starszych ludzi na zewnątrz** - stwierdza w swoich badaniach dr Derejczyk.

Z badań Instytutu Spraw Publicznych ("Starzy ludzie w Polsce", Warszawa 2002) wynika, że czas wolny ludziom starszym i starym wypełniają następujące rodzaje aktywności w procentach (procenty nie sumują się do 100, bo można było wybrać kilka możliwości):

- oglądanie telewizji i słuchanie radia- 80%
- sen drzemka -45%
- życie rodzinne -42%
- praktyki religijne -36%

- czytanie- 31%
- spacery-30%
- zajęcia na działce lub w ogródku -29%
- życie towarzyskie- 26%
- przebywanie z wnuczętami -22%
- hobby- 6%
- podróże, wycieczki , pielgrzymki -4%
- praca społeczna – 2%
- sport, zajęcia ruchowe- 1%

Zasygnalizowane badania dotyczące aktywności seniorów prowadzone przez pracowników i studentów naszej uczelni w latach 2007 i 2008 na terenie miasta Olsztyn i Kętrzyn, przedstawiają się następująco :

- codziennie odpoczywa -68,1%
- spacery – 77,9%
- oglądanie telewizji i słuchanie radia – 84,4%
- czytanie gazet i czasopism 68,1 %
- czytanie książek -40,8 %
- prace na działce czy w ogrodzie- 22%
- opieka nad wnukami – 41,1 %
- spotkania towarzyskie - 49%

Najmniejszym zainteresowaniem cieszyły się wszelkie formy rozrywki i kultury – 0,81% oraz edukacyjne – 0,3%. Zaskoczyły nas również dane dotyczące zaangażowania w opiekę nad wnukami. Jeżeli już ją podejmują, to w większości przypadków z tzw. obowiązku.

W przeważającej większości seniorzy są zadowoleni z podejmowanej przez siebie aktywności w czasie wolnym.

Szkoda, że potrzeba samorealizacji występuje tylko u 24,8% seniorów , a potrzeba uznania i sukcesu u 9,6% (przewaga tej potrzeby u mężczyzn).

Inaczej przedstawia się aktywność i stosunek do niej seniorów uczestniczących w zajęciach proponowanych przez UTW. I tak:

- 55% seniorów aktywnie działa przynajmniej w jednej organizacji społecznej( np. ZNP, Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, Stowarzyszenie Amazonki, Mniejszości Niemieckiej itp.).
- 53 % seniorów deklaruje chęć uczestnictwa w grupie samopomocowej.
- 77,6 % słuchaczy UTW czuje się dobrze poinformowana o możliwości podejmowania aktywności społecznej. Około 30% czuje niedosyt w zakresie takich informacji.

- 85% seniorów zgadza się z twierdzeniem: " Dostrzegam sens i skuteczność swoich działań społecznych na rzecz grupowego dobra"

Nie dziwi zatem projekt „Nasza wieś w naszych rękach”, którego twórcą i pomysłodawcą jest Fundacja „ŁATWIEJ RAZEM „, z prezesem dr Teresą Czesławą Malec na czele. Projekt zostanie zakończony forum społecznym na temat integracji i aktywizacji społecznej środowisk wiejskich i zarejestrowaniem jako samodzielnie działających czterech UTW ( wieś Bredynki, Droszewo, Lipowo, Stryjowo). W dniu dzisiejszym działają już dwa uniwersytety pod patronatem Fundacji – w Klewkach (26 osób) i Purdzie (32 osoby).

Z naszych badań wynika, iż 50% seniorów nie czuje potrzeby rozwijania jakiś nowych zainteresowań bądź bycia aktywnym. Myślę, że są to osoby na które powinniśmy stawiać w przyszłości aby ich aktywizować w rozwoju i poprawianiu jakości życia. Kolejnych 50% seniorów wyraża pragnienie rozwijania dalej swoich zainteresowań, zdobywania wiedzy a nawet nowych specjalności.

Zatem nie tak paradoksalnie brzmi hasło na dziś: **STAROŚĆ MA PRZYSZŁOŚĆ**. Spójrzmy na dane statystyczne.

Gdy więcej niż 7% populacji ukończy 65 rok życia, społeczeństwo zyskuje miano starego. W Polsce już w 1995 roku było takich osób ponad 10%, dziś stanowią około 16%, z tego 1/3 to ludzie ponad 75 letni. Zgodnie z prognozami 2030 roku co 4 Polak będzie w wieku po produkcyjnym, a udział kobiet po 60 wśród Polek wyniesie niemal 30%. Jest to tendencja ogólnoświatowa . Dziś populacja ludzi po 60 roku życia liczy około 600 milionów, a za 50 lat może przekroczyć 2 miliardy. Europa obroni tytuł Starego Kontynentu, gdzie obecnie populacja ludzi starszych stanowi 20% ogółu, a wzrośnie do 29% już w roku 2025.

Ambiwalentne postawy wobec ludzi starych ujawniają się także w podejmowanych badaniach naukowych, zwłaszcza medycznych, antropologicznych i kulturowych. Są one znikome w porównaniu z badaniami jakie prowadzi się nad dzieciństwem, młodością i wiekiem dojrzałym. A jeśli już są podejmowane, najczęściej dotyczą aspektów **demograficznych lub ekonomicznych** . W tym miejscu nie sposób nie wtrącić kilku zdań na temat dość zasadniczej wątpliwości, jaką budzi rządowy projekt, którego zwolennicy po prostu przemilczają kwestię aktywności zawodowej ludzi po sześćdziesiątce. Władza przekonuje, że powodem dla którego Polacy muszą pracować do 67 r. ż. jest to, że w perspektywie 20 lat czeka nas dramatyczny brak rąk do pracy. Nawet jeżeli mamy w to uwierzyć, to te ręce będą rękami ludzi zbliżających się do siedemdziesiątki. Dlaczego więc projektowana przez rząd reforma nie jest w żaden sposób obudowana systemem zdrowotnym i wypoczynkowym wspierającym produktywność pracowników w tym wieku. Nie przewiduje uelastycznienia czasu pracy dopasowanego do warunków naturalnych ludzi starszych, jak to się dzieje w innych „starzejących się” krajach, np. Japonii?

Dzisiaj nie ma, ale za 20 lat w fazę starości wejdzie zupełnie inne pokolenie, roczniki, które będą miały za sobą praktykę życia w nowych warunkach, w społeczeństwie demokratycznym i gospodarce rynkowej. Dlatego przyszłe pokolenie seniorów powinno być już bardziej przedsiębiorcze. Na tym można budować optymistyczne oczekiwanie, że starość jednak się zmieni i bardziej będzie umiała zadbać o swoje interesy. **Natomiast zagrożeń upatruję przede wszystkim w tym, że system edukacji, polityka i media wcale nie mają interesu, żeby przyjąć inną niż dotychczasową definicję starości.**

System edukacji ma taki sam interes w pokazywaniu babci jako staruszki, którą trzeba się zajmować, jak i jako partnerki przy komputerze czy przewodniczki po różnych ciekawych sprawach tego świata. Jest tylko kwestią **świadomości**, który z tych modeli w formowaniu młodych ludzi zostaje przyjęty. Jeśli zaś chodzi o media, wniosek jest jeden: dla nich w starości atrakcyjne jest tylko to, co jest w niej złe, czyli bieda, przypadki skrajnych zaniedbań, nadużycia w domach starców. Natomiast nie ma powodu żeby pisać o tym, że starzy ludzi coś dla siebie nawzajem zrobili. W mediach obraz starości to podtrzymywanie negatywnych stereotypów.

Politycy z kolei również są zainteresowani, aby powtarzać: wy, starzy jesteście bardzo biedni i pokrzywdzeni, a my jesteśmy tymi ,którzy się wami zajmą ( byle byście tylko chcieli na nas zagłosować). Żaden więc z ważnych ośrodków kształtujących społeczną świadomość, nie ma powodu, by zacząć mówić o starości dobrze i kreować inny, prawdziwy jej obraz. To może spowodować, że ludzie starsi mający większe możliwości i umiejętności działania, nie będą mogli tej szansy, tego swojego potencjału wykorzystać .

Narody Zjednoczone, których WHO jest jedną z wyspecjalizowanych Agend podjęły bardzo aktywnie problem starzenia się społeczeństw. WHO uczestniczyła w przygotowaniach do zaprezentowania w 2002 roku Ramowej Polityki dotyczącej Aktywnego Starzenia się. Strategia ta skupia się na wielu problemach, ale ze względu na krótki czas mojego wystąpienia chciałabym podkreślić szczególnie:

- zapewnienie ochrony, bezpieczeństwa i poszanowanie godności osobistej osobom starzejącym się
- zapewnienie osobom ,że wraz ze starzeniem się zachowają możliwość udziału w rozwoju ekonomicznym, działań w różnych sektorach i pełnego uczestnictwa w życiu społeczności i w rodzinie

Zgromadzenie przyjęło dwa dokumenty: Deklarację Polityczną i Międzynarodowy Plan Działania nt. Aktywnego Starzenia się.

W Deklaracji rządy państw wyraziły swoją gotowość do działania na polu krajowym i międzynarodowym w zakresie 3 priorytetów:

1. Ludzie starsi i rozwój
2. Rozwój zdrowia i dobrostanu zdrowotnego w wieku starzenia się
3. Zapewnienie, umożliwienie i wspomaganie przyjaznych środowisk dla osób starych.

Deklaracja dostrzega też, że wraz ze starzeniem się osoby powinny cieszyć się pełnią zdrowia, poczuciem bezpieczeństwa i **aktywnym uczestnikiem w życiu gospodarczym, kulturalnym, społecznym i politycznym.**

Starzenie się jest jednym z triumfów współczesnego świata. Jest także jednym z największych wyzwań, przed jakimi stanęliśmy. Po wejściu w XXI wiek globalne starzenie się wzmocni socjalne i ekonomiczne oczekiwania w stosunku do poszczególnych rządów państw.

Zarazem ludzie starzy są cennym często ignorowanym źródłem, które wzbogaca obraz naszego społeczeństwa. Dlatego też postawiłam powyżej optymistyczną tezę, że **starość ma przyszłość.**