

MAGDALENA KRECZKO

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7267-697X>

POCZUCIE SENSU ŻYCIA OSÓB STARSZYCH

ABSTRAKT

W artykule podjęto problematykę poczucia sensu życia wśród osób w wieku senioralnym. Powstał on na podstawie fragmentu projektu badawczego przeprowadzonego w ramach pracy magisterskiej, którego przedmiotem jest poczucie sensu życia w percepcji badanych seniorów.

Celem przedstawionej części badań jest opis sensu życia seniorów i przedstawienie wiedzy na temat starości i starzenia się. Zastosowaną strategią badawczą były badania jakościowe, a zbieraniu danych posłużyły wywiady narracyjne zgodnie z założeniami wywiadu według Steinara Kvale.

Słowa kluczowe: starość, sens życia, seniorzy

WPROWADZENIE

Problemem starzenia się i poczucia sensu życia wydają się istotnym oraz aktualnym zagadnieniem w kontekście wciąż starzejącego się społeczeństwa. Starość jest końcowym etapem życia każdego człowieka, bywa on kojarzony ze smutkiem i przygnębieniem. W społecznym odbiorze towarzyszy mu obniżona aktywność fizyczna oraz społeczna. Osłabieniu ulegają również relacje międzyludzkie. Jednakże proces starzenia się może przebiegać pozytywnie, dostarczając satysfakcji i zadowolenia z życia.

W każdym okresie życia człowiek poszukuje sensu i celu swojego istnienia, a szczególnie w wieku podeszłym, kiedy doświadcza niepewności i lęków związanych z somatycznym procesem starzenia się, wówczas osoby starsze podejmują refleksję nad sensem życia oraz dokonują jego bilansu.

Satysfakcja z życia to pozytywny stan emocjonalny związany z realizacją celów, co przyczynia się do znacznego zwiększenia odczuwanego zadowolenia oraz poczucia szczęścia (Reber, 2005, s. 655). Jednym z istotniejszych

elementów konstytuujących poczucie sensu życia jest rodzaj, a także jakość relacji międzyosobowych. Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje przebywać z innymi, czuć się dla kogoś potrzebnym i znaczącym (Jędrsek, 2004, s. 68). Na podstawie wypowiedzi badanych starano się uzyskać odpowiedź na pytanie, co stanowi sens życia seniorów.

STAROŚĆ JAKO PROBLEM SPOŁECZNO-PEDAGOGICZNY

We współczesnym świecie mamy do czynienia ze znaczącymi zmianami demograficznymi. Głównie są one spowodowane stale postępującym zjawiskiem starzenia się społeczeństwa, wydłużeniem przeciętnego czasu trwania życia oraz znaczącym spadkiem przyrostu naturalnego. Wydłużanie się życia ludzkiego jest zjawiskiem budzącym skrajne uczucia. Z jednej strony napawa optymizmem, ponieważ można dostrzec wzrost jakości życia seniorów. Z drugiej strony rozlegają się coraz liczniejsze głosy, szczególnie w krajach o wysokiej stopie życiowej, mówiące o niepokojącym zjawisku starzenia się społeczeństwa. Dochodzi do niego wówczas, gdy w danym społeczeństwie bardziej ceni się urodę oraz młodość, a często zapomina się o szacunku względem osób w podeszłym wieku (Tabaczkiewicz-Paech, 1992, s. 1–6).

Starość definiowana jest jako naturalny etap życia, nadchodzący po młodości i dojrzałości, wieńczący dynamiczny proces starzenia się jednostki. Nazywana jest również końcową tercją życia. Okres starości utożsamia się ze stopniowym spadkiem wydolności organizmu, pogorszeniem mobilności, znacznym osłabieniem sił immunologicznych, jak również ograniczeniem zdolności przystosowawczych (Trafiałek, 2006, s. 269). Związane z nią ograniczenia biopsychiczne, deficyty rozwojowe oraz sprawnościowe powodują, że wpisywana jest w stereotyp degradacji i marginalizacji społecznej (Aleksander, 2003, s. 945).

Zjawisko starości omawiane jest w różnych kontekstach. Wyróżnia się starość demograficzną i jednostkową. Pierwsza z nich obrazuje ją jako zjawisko społeczne, polegające na wzroście ludności w starszym wieku (60 lub 65 lat i więcej) do ogólnej liczby ludności w danym społeczeństwie. Przyrost ten można dostrzec również w Polsce (Raport *Informacja o sytuacji osób*

starszych w Polsce, 2017, s. 4). Na starość jednostkową składają się trzy płaszczyzny zmian osobniczych, są nimi: zmiany biologiczne, psychiczne, a także społeczne. Wymiar starości w kontekście jednostkowym, jej czas trwania i jakość nie poddają się żadnym uogólnieniom, uproszczeniom, schematom czy wskaźnikom statystycznym. Starość jest zróżnicowana, wieloaspektowa, zindywidualizowana – jednocześnie jest procesem rozłożonym w czasie – nawet kilkudziesięciu lat (Aleksander, 2003, s. 946). Istotne jest to, że starość jako faza życia może mieć różnorodny charakter. Każda przebiega inaczej – pomyślnie, bądź patologicznie. Starzenie pomyślne, rozumiane jako wolne od chorób, o optymalnym przebiegu procesu, stymulowane pozytywnym wpływem najbliższego środowiska i nieznacznymi deficytami w sferze psychospołecznej. Starzenie się patologiczne charakteryzowane jest poprzez przyspieszony spadek sprawności funkcji organizmu, powodujący często przedwczesną śmierć (Aleksander, 2003, s. 946).

W literaturze spotkać można definicję opisującą starość jako wynik procesu starzenia się, w którym postępujące zmiany biologiczne, psychiczne, jak i społeczne oddziałują względem siebie w sposób synergetyczny, powodując tym samym naruszenie równowagi psychobiologicznej, bez możliwości przeciwdziałania temu. Jest to schyłkowy okres starzenia się (Zych, 2007, s. 163).

Istnieje wiele klasyfikacji okresów starości. Wyróżnia się wiek przejściowy, o przedziale 60(65)–74 lat; wiek podeszły, następujący po 75. roku życia i bardzo podeszły – po 90. roku życia (Nowicka, 2006, s. 18). Odmiennej podział starości przyjęła Światowa Organizacja Zdrowia, wyróżniając wiek przedstarczy (45.–59. r.ż.), wiek starzenia się określanej mianem wczesnej starości (60.–74. r.ż.), osoby znajdujące się w tym wieku to tzw. młodzi starzy. Trzecią kategorią jest wiek starczy, zaklasyfikowany przez WHO jako późna starość (75.–89. r.ż.), w tym wieku są tzw. starzy-starzy. Ostatnia kategoria to długowieczność, obejmująca 90 lat i powyżej (tamże).

Uznawany w badaniach próg starości wynoszący 65 lat, pomimo tego, że coraz bardziej dyskusyjny, biorąc pod uwagę tendencję do podnoszenia granicy wieku emerytalnego, ma również zaletę, jaką jest możliwość dokonywania porównań i analiz wyników różnorodnych badań dokonywanych w różnych krajach Europy (Błądowski, 2012, s. 11).

Demograficzne starzenie się, charakteryzujące się wzrostem odsetka osób starszych w społeczeństwie, stanowi jeden z głównych procesów społecznych skupiających na sobie uwagę badaczy z wielu dziedzin, tj. ekonomistów, specjalistów medycyny i zdrowia publicznego, polityków społecznych i socjologów. Zjawisko to przebiega w Polsce w podobny sposób, jak w większości krajów Europy, nie jest również procesem nagłym. Zmiany te demografowie prognozowali już kilkadziesiąt lat temu, aczkolwiek ich rozmiary ujawniły się jako znacznie większe niż zakładano (*Sytuacja osób starszych w Polsce...*, 2012, s. 33).

Starość bywa wymagającym okresem dla człowieka, nieraz traumatycznym. Jest to bardziej dostrzegalne w świecie szybkich przemian cywilizacyjnych, jak również wobec wielu współcześnie czyhających zagrożeń. Psychologia dostarcza informacji, że człowiek lepiej znosi trudne sytuacje wówczas, gdy istnieje perspektywa korzystnych zmian. Jednakże taką perspektywę niejednokrotnie ciężko dostrzec, dlatego wiele zdarzeń krytycznych wpływa na osobę w starszym wieku wyjątkowo stresogennie. Starość jest próbą sił jednostki, która często zмага się z naturą biologii, a ponadto doświadcza różnego rodzaju wydarzeń kryzysowych, przypisanych procesowi starzenia się (Zielińska-Więczkowska, Kędzióra-Kornatowska, Kornatowski, 2008, s. 131–133).

Psychologia utożsamia starość z „okresem strat” lub „kryzysem starości”. Zdarzeniami krytycznymi, w które uwikłany jest senior są: pogorszenie stanu zdrowia, spadek atrakcyjności, odejście najbliższych osób, przejście na emeryturę, niekiedy utrata prestiżu zawodowego. Sytuacje kryzysowe bywają źródłem ogromnych wyzwań, wielu zmartwień, a także życiowych zmaganiań. Obniżenie się statusu ekonomicznego powoduje liczne ograniczenia w życiu codziennym, co w konsekwencji może prowadzić do poważnego dyskomfortu psychicznego. Sytuacja ta zmusza do przekonstruowania stylu życia, co skutkuje ograniczeniem kontaktów, doprowadzając tym samym do stopniowej izolacji osoby starszej w społeczeństwie. Działa to negatywnie na świadomość starzejącego się człowieka i zarazem jego funkcjonowanie społeczne (Straś-Romanowska, 2001, s. 263–292).

Reasumując przedstawione w tekście definicje starości, można stwierdzić, że życie człowieka z upływem lat zmienia się pod wieloma aspektami.

Starość z reguły jest postrzegana negatywnie, aczkolwiek to, jak będzie rzeczywiście wyglądać zależy przede wszystkim od okoliczności, charakteru i indywidualnego podejścia danej osoby.

SENS ŻYCIA OSÓB STARSZYCH JAKO KATEGORIA ANALIZ

Seniorzy rozpoczynają nowy etap w swoim życiu w momencie przejścia na emeryturę. Dotychczasowe życie ulega przewartościowaniu. Wielu z nich towarzyszy uczucie smutku i marazmu ze względu na poczucie utraty aktywności, doświadczeń, które nadawały ich życiu sens i tworzyły swoistą harmonię. Można tu mówić o pracy zawodowej czy kontaktach koleżeńskich. Narasta w nich wówczas poczucie bycia niepotrzebnym, zamykają się w świecie swoich problemów, co z kolei przyczynia się do stopniowego wycofywania się i pogłębiania negatywnych relacji z innymi, jak również z samym sobą. Wpływa to na brak chęci podejmowania różnorodnych ról społecznych oraz sprzyja biernemu poddaniu się temu „co przyniesie los”.

Przejście na emeryturę nie musi świadczyć o jednoczesnym zaprzestaniu funkcjonowania w życiu społecznym. Nakłada się na to wiele czynników, w tym stan zdrowia, zaspokajanie potrzeb, umiejętność dostosowania się do nowej sytuacji życiowej. Istnieje kilka postaw przystosowania do starości, tj. konstruktywna, zależność, obronna, wrogości do otoczenia oraz wrogości do samego siebie (Bromley, 1999, s. 122–125). Każda z tych postaw nawiązuje do relacji z innymi oraz stosunku do własnej osoby. Człowiek, który nadaje swojemu życiu sens i wypełnia postawione sobie cele, skuteczniej pokonuje trudności i spełnia się poprzez nowe sposoby działania.

Człowiek jest istotą społeczną, która, aby żyć w pełni szczęśliwie, musi uczynić swoje życie wartościowym i sensownym. O sensie życia nie decyduje trwanie w nim, lecz pełnia wartości, którą się jemu nadaje. Sens życia można interpretować na wiele sposobów i określać poprzez:

- wartości duchowe, moralne, społeczne;
- potrzebę skutecznego działania, z zaangażowaniem ku przyjętym celom;
- potrzebę poznawania i rozumienia otoczenia społecznego i fizycznego, a także zachodzących w nich wydarzeń;

- włączenie się w życie społeczne, by uzyskać to, co daje bycie członkiem danej grupy, np. osiągnięcie wysokiej pozycji, czy też osiągnięcie atrakcyjnego standardu życia;
- interesujące życie związane z doznawaniem pozytywnych wrażeń;
- możliwość bycia twórczym;
- ukierunkowanie aktywności na osiągnięcie równowagi na tle psychicznym i duchowym;
- poczucie pewności, że to, co człowiek robi, robi najlepiej jak potrafi (Matusiewicz, 1975, s. 80–143).

Sens życia można analizować z perspektywy elementów strukturalnych oraz ich źródeł, zakresu i głębi. Analizując elementy strukturalne, można zauważyć, że doświadczany sens obejmuje następujące części. Do pierwszej z nich należą elementy poznawcze, odpowiadające za nadawanie znaczenia dotychczasowym doświadczeniom. Człowiek nie jest tylko twórcą indywidualnego systemu przekonań. Dąży on również do zrozumienia wartości i celu różnych wydarzeń i okoliczności. Kolejnymi są składniki motywacyjne, nawiązujące do przyjętego przezeń systemu wartości, które są wskaźnikami, jak żyć, jakie cele wybierać i jak je realizować. Do ostatniej grupy należą komponenty afektywne, zawierające poczucie zadowolenia, poczucie spełnienia związanego z osiąganymi celami (Oleś, 2003, s. 326, 327).

Warto wspomnieć o rozpatrywaniu poczucia sensu życia z perspektywy źródeł sensu, które obejmują obszary życia, w których człowiek doświadcza ich na co dzień. Roy F. Baumeister charakteryzuje cztery potrzeby stanowiące źródła sensu. Są to:

- cele życiowe, do których dąży się w ciągu całego życia i nakierowane są także na najbliższą przyszłość;
- wartości (czynnik decydujący o tym, co dana jednostka postrzega jako moralne, a co jako niemoralne);
- poczucie skuteczności (wiara we własną sprawczość) oraz
- poczucie własnej wartości (pozytywne zdanie na temat siebie i swojej osobowości).

Rozmaitość źródeł sensu i znaczenia życia chronią jednostkę przed poczuciem bezcelowości i apatią (Baumeister, 2000, s. 115).

Analizując zakres sensu życia, można rozważyć nad nim z perspektywy różnorodnych czynników. Jednym z nich jest podejmowanie działań mających na celu rozwój jednostki. Zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej to aktywność jest kluczowym elementem samorozwoju. Osoby zaprzestające aktywności, zdecydowanie szybciej tracą sprawność na tle fizycznym i intelektualnym (Brzezińska, Wilowska, 2010, s. 47). Głębia sensu jest kolejną perspektywą rozważania nad sensem egzystencji. Składają się na nią cztery elementy: zaangażowanie w przyjemności oraz komfort codziennego życia; poświęcanie czasu i energii na rozwój umiejętności; służba i poświęcenie się celom społecznym; troska o wyznawane wartości i ideały, przyjęte jako tzw. cele ostateczne człowieka (Oleś, 2003, s. 327).

W fazie starości jednostka powinna doświadczyć integralności, na którą składa się poczucie spójności i całości. Jej przeciwieństwem jest rozpacz i rozgoryczenie. Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi duchowemu są zmiany zachodzące w umyśle osoby dorosłej i utrzymujące się do końca trwania jej życia. Wzrasta wówczas łatwość w zakresach takich jak:

- myślenie kontekstualne, czyli kojarzenie ze sobą faktów w odniesieniu do określonej sytuacji;
- myślenie paradoksalne, inaczej określane myśleniem dialektycznym, polegające na łączeniu i rozumieniu przeciwieństw,
- myślenie relatywistyczne, na które składa się przyjmowanie różnych perspektyw w interpretacji zdarzeń (Straś-Romanowska, 2001, s. 293).

Przywołane zmiany w sposobie postrzegania mogą mieć ogromny wpływ na to, jak jednostka odnosi się do pojawiających się problemów życiowych. Zagrożenia ze strony otaczającego świata czy zmiany cywilizacyjne mogą potęgować traumatyczny wymiar starości. Każdy człowiek znacznie lepiej znosi trudne sytuacje wówczas, gdy dostrzega perspektywę pozytywnych zmian w nadchodzącej przyszłości. Osoby w podeszłym wieku rzadko dostrzegają szansę na korzystne zmiany w ich życiu. Dlatego też wiele trudnych sytuacji działa na nie destrukcyjnie, powodując stres i negatywne myślenie. Starość staje się wyzwaniem dla jednostki, któremu to sprostą bądź nie. Decydujące są zmiany zachodzące w sferze fizycznej i psychicznej – pogorszeniu ulega praca narządów, tkanek oraz układów,

czego konsekwencjami są choroby obniżające jakość życia seniora. W ostatnim etapie swojego życia człowiek staje się co raz mniej aktywny zarówno w wymiarze fizycznym, jak i społecznym. Tego rodzaju zmiany wskazują na przeorientowanie dotychczasowego trybu i stylu życia. Nowa sytuacja niesie za sobą bardzo ważne wyzwania – zmiany w organizacji codziennego życia. Osoba starsza zagłębia się w poznanie swojego wnętrza oraz własnej nieświadomości (Halicki, 2006, s. 271–272).

Senior chcąc uzyskać pozytywny bilans życiowy, powinien podejmować czynności, które przybliżą go do pogodnej, pozytywnej starości. Istotne jest, aby pogodził się z własnym losem i przemijalnością, tak aby przez resztę życia mógł w pełni cieszyć się z czasu, który mu pozostał. Osoby, które cechują się pogodnym nastawieniem do swojej starości, mają świadomość, że życie jest bezcenne, stąd powinno być przeżyte jak najlepiej do ostatnich chwil. Podejmowanie problematyki sensu życia jest bardzo ważne zarówno dla jednostki, jak i społeczeństwa.

Starzejące się społeczeństwo wymaga wypracowania wskazówek, które pozwolą przyjąć pozytywną postawę społeczną w stosunku do starzejących się ludzi. Istotne staje się również danie osobom starszym jako świadomym uczestnikom życia społecznego prawa do wyboru i samodecydowania oraz do intencjonalnej aktywności bez presji ulegania aktualnym kultom młodości.

POCZUCIE SENSU ŻYCIA – PREZENTACJA PRÓBY I WYBRANYCH WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

Głównym celem przeprowadzonych badań było poznanie poczucia sensu życia osób starszych w narracjach badanych osób. W zakresie przedmiotu badań znajdowała się charakterystyka fazy starości oraz dokonywanie bilansu życiowego. Podmiotem projektu badawczego było osiem osób starszych, które ukończyły 65 lat. Badania z wykorzystaniem wywiadu zostały przeprowadzone w jednym z uniwersytetów trzeciego wieku (UTW) oraz sanatorium na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. Wybierając uniwersytet trzeciego wieku, kierowałam się tym, że osoby uczestniczące w zajęciach realizują wiele aktywności i zależało mi na poznaniu ich perspektywy. Z kolei sanatorium stanowiło drugie miejsce, w którym reali-

zowano badania ze względu na fakt, że kuracjusze dysponują stosunkowo dużym zasobem wolnego czasu, a warunki, w których przebywają, mogą sprzyjać swoistej refleksji. Problemem głównym sformułowanym na potrzeby badań było pytanie: Co stanowi sens życia osób w wieku senioralnym. Odpowiedzi badanych miały na celu stworzenie obrazu starości, a także odnalezienie czynników konstytuujących sens życia seniorów.

Analizę i interpretację materiału badawczego dokonano na podstawie podejścia fenomenologicznego, w którym badacz koncentruje się na doświadczeniu osób badanych. Przedmiotem badań fenomenologii jest człowiek i jego świat wartości, które stają się punktem odniesienia dla rozumienia otaczającej rzeczywistości (Ablewicz, 2010, s. 5).

Prowadząc badania, przyjęłam strategię jakościową (Kubinowski, Nowak, 2006, s. 76–78). Metodą zbierania danych były wywiady jakościowe częściowo ustrukturyzowane (Kvale, 2010, s. 12–14) przeprowadzone indywidualnie z seniorami uniwersytetu trzeciego wieku oraz sanatorium. Analizie zebranego materiału posłużyła interpretacja treści rozmów z perspektywy jakościowej. Rozmowa badacza poszukuje jakościowej wiedzy wyrażonej w codziennym języku. Największą uwagę skupia się na rozbudowanych opisach, które ujmują zróżnicowanie, odmiany czy charakterystyczne cechy danego zjawiska (tamże, s. 42). Na potrzeby projektu głównymi kryteriami celowego doboru próby uczyniono:

- osoby aktywnie uczestniczące od co najmniej roku w zajęciach UTW, zarówno kobiety, jak i mężczyźni po ukończeniu 65. roku życia z obszaru województwa warmińsko-mazurskiego;
- kuracjuszy sanatorium uzdrowskiego, również po ukończeniu 65. roku życia.

Przedstawione dalej wyniki badań są częścią większego projektu badawczego. Stanowią one kluczowe zagadnienia poruszane w trakcie badań oraz są syntetyczną odpowiedzią na ustalone problemy badawcze.

STAROŚĆ W PERCEPCJI OSÓB STARSZYCH

Seniorzy uczestniczący w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku z chęcią udzielali odpowiedzi na pytanie dotyczące starości. Jednakże zauważyć

można było, iż wymagało to od nich chwili namysłu. Każdy z respondentów postrzegał starość w odmienny sposób, jednakże dla większości osób jest ona okresem pozytywnym, często tożsamym z przejściem na emeryturę.

Rozmówcy w pełni akceptują fazę życia, w której się znajdują, nie uciekają od niej, przyjmują ją i starają się funkcjonować tak, jak najlepiej potrafią, o czym mogą świadczyć przytaczane w tekście wypowiedzi: (...) *Wiem, że przejście na emeryturę jest często krytycznym momentem, szczególnie kiedy dla większości ludzi praca była jedynym co robili, a poza nią siedzieli w domu, bez znajomych, bez wychodzenia na spacer, do kina, teatru. Ja swojej starości nie odczułam, pomijając moją wcześniejszą pracę zawodową, lubiłam coś robić, to tu, to tam. (...) Przejście na emeryturę nie było niczym złym, akurat w naszym przypadku* (przypadek nr 2).

Uczestnicy prowadzonych rozmów wypowiadali się o zaletach starości, jak również o troskach doświadczanych w tym okresie: *Starość daje we znaki w nogach, albo rękach, coś tam poboli, potrzebujemy więcej odpoczynku i czasu na regenerację, niż w czasach młodości* (przypadek nr 3). Starość traktowana jest jako naturalna faza życia, będąca jednocześnie czasem podsumowań: *postrzegam ją jako kolejny etap, myślę nad tym, co się udało, a co niestety nie poszło po mojej myśli* (przypadek nr 3). Starość była opisywana również w kontekście nabywania dojrzałości życiowej: *Na pewno to okres związany z dojrzałością, mniej rzeczy jest mnie w stanie zaskoczyć, mniej wyprowadzić z równowagi* (przypadek nr 4). Największą troską doświadczaną przez badanych jest utrata zdrowia oraz problemy związane z akceptacją zmian na tle fizycznym. Warto zwrócić uwagę na to, że utratę kondycji i sprawności wydaje się kompensować mądrość, a także doświadczenie życiowe, czyli główne atrybuty dojrzałości, w tym poczucie wolności i bezpieczeństwa (Kubiak-Szyborska, 2018, s. 14). Większość badanych akceptuje starość oraz związane z nią troski egzystencjalne, takie jak wpływający czas czy lęk. Dla części z nich akceptacja ta przychodzi z trudem, wpływ na to może mieć ukształtowany wcześniej negatywny obraz starości, jak również wspomniana wcześniej znaczna utrata sprawności ruchowej: *Jak człowiek choruje, to mu się nawet starości odechce, ale moją starość postrzegam pozytywnie, udzielam się społecznie i to mi pomaga* (przypadek nr 6); *Jedynie, na co mógłbym ponarzekać, to sfera fizyczna (...). Chciałbym być w lepszej*

kondycji, chodzę wolniej, jestem wrażliwszy na zmiany pogody, bywa to uciążliwe (przypadek nr 7).

Nieumiejętność przystosowania się do nowych sytuacji w życiu, np. przejście na emeryturę, czy niespodziewana choroba, mogą w znaczącym stopniu przyczyniać się do powstawania zaburzeń emocjonalnych (Zawadzka, Stalmach, 2015, s. 300). Proces adaptacyjny do okresu starości i w starości warunkowany jest indywidualną postawą względem życia, jak również postawą społeczną.

Literatura dotycząca okresu starości i starzenia się dostarcza informacji, że na proces adaptacji do tej fazy życia zalicza się przekonania na temat starzenia się – często w kontekście zachodzących niekorzystnych zmian zdrowotnych. Niekorzystnymi skutkami tych zmian są beczynność oraz złe samopoczucie, niejednokrotnie wpływające na zaniżenie samooceny, wyzwalające negatywne nastawienie do siebie oraz otoczenia. Jednakże można dostrzec pozytywne aspekty procesu starzenia się, są nimi: mądrość życiowa, uczciwość, poczucie humoru, wzrost kreatywności (Brzezińska, 2011, s. 56). Dokonując analizy porównawczej wypowiedzi dwóch badanych grup, można zauważyć, że obraz starości w znacznej części determinowany jest przez stan ich zdrowia. Pozytywny obraz tego okresu, zauważany przez badanych, może wpływać na podejmowanie przez nich zachowań prozdrowotnych oraz skuteczne sposoby radzenia sobie, zarówno w sytuacji doświadczania samotności, jak i pojawiających się codziennych trosk.

Seniorzy różnią się między sobą w sposobie doświadczania, przeżywania starości. Strategia wartościowania cech związanych z tą fazą życia ma charakter indywidualny. Determinuje ją kontekst społeczny, rodzinny, ekonomiczny, a także zasoby wewnętrzne – system wartości, dojrzałość na tle psychicznym, integracja osobowości, a także sposób funkcjonowania psychospołecznego, który jednostka dotychczas wykazywała.

SENS ŻYCIA OSÓB W WIEKU SENIORALNYM

W egzystencji człowieka sens życia to pojęcie fundamentalne. Odnajduje się je poprzez określone wartości, istotne dla jednostki. Człowiek ma potrzebę dotyczącą odczuwania sensu życia i pewnie każdy poddaje to czasem

refleksji. Starość jest okresem, który tej refleksji sprzyja, wówczas podejmuje się rozważania na temat życia i jego przemijalności.

Poddając analizie odpowiedzi seniorów, można było zauważyć, że do poczucia sensu życia przyczynia się głównie rodzina i przyjaciele – relacja z małżonkiem, dziećmi, wnukami i znajomymi: *Cenną wartością jest posiadanie rodziny. Moją rodziną przede wszystkim był mąż* (przypadek nr 2); (...) *równie ważni są przyjaciele, do których wiem, że mogę zwrócić się o pomoc. W naszym wieku to ważne, by nie zrywać kontaktu z ludźmi i utrzymywać pozytywne relacje* (przypadek nr 3). Wspominanymi wartościami były zdrowie, szczęście wśród najbliższych osób, podejmowanie aktywności oraz realizowanie pasji i zainteresowań: *Najważniejszą wartością jest dla mnie zdrowie, bez którego nie mogłabym funkcjonować. Mogę być dzięki niemu szczęśliwa* (przypadek nr 1). Wiara w Boga również okazała się ważna u części badanych: (...) *wiara jest niezwykle ważna, a kiedy modlę się, to problemy wydają się bardziej do zniesienia* (przypadek nr 7). Wiara przynosi im nadzieję, pomoc, a także zrozumienie, co w znacznym stopniu wpływa na większe poczucie sensu.

Osoby starsze, definiując poczucie sensu, wymieniają znaczące w ich życiu wartości, tj. rodzina i zdrowie. Sytuacja może ulec zmianie w trakcie przejścia na emeryturę. Przestają wówczas pracować zawodowo, a do ich dyspozycji pozostało wiele wolnego czasu. Realizacja czynności subiektywnie wartościowej zwiększa poczucie sensu. Po zaprzestaniu aktywności na tle zawodowym, mogą realizować się w innych obszarach, np. podejmowanie ulubionych zajęć: *pracę zawodową zastąpiłam UTW. Lubię tam chodzić, obecność innych ludzi, rozmowy z nimi wiele dają* (przypadek nr 2). Badani opowiadali również o posiadanych pasjach, które w dużym stopniu przyczyniają się do zwiększania radości z życia.

Jesień życia jest czasem dużych możliwości, jeżeli stan zdrowia jest odpowiedni, o czym badani wielokrotnie wspominali, wówczas podejmują się różnych aktywności, np. tych organizowanych w uniwersytecie trzeciego wieku.

Utrata najbliższego członka rodziny może powodować utratę sensu życia, jednak – jak to miało miejsce w przypadku pierwszej badanej – zaakceptowała śmierć małżonka i starała się odnaleźć sens w innych aspektach swojego życia: *udział w zajęciach pozwolił mi na zajęcie myśli. Mogłam sku-*

pić się na robieniu czegoś, wiedziałam, że przesiadywanie w domu i rozmyślanie nic mi nie da (przypadek nr 1). Osoby przebywające w sanatorium, pomimo problemów ze zdrowiem, starają się odnajdywać sens w innych wartościach, takich jak rodzina, czy też podejmowanie aktywności nieobciążających ich stanu zdrowotnego: *wypoczynek i zabawa z rodziną, wspólne grillowanie i udzielanie się z innymi działkowcami (...). Spotkania ze znajomymi i gry w szachy* (przypadek nr 6).

Wartości wskazywane przez badanych miały wymiar indywidualny, jednakże po przeprowadzeniu analizy treści wypowiedzi można dostrzec, że zaliczają się do nich: miłość, zdrowie, pozytywne relacje z rodziną i przyjaciółmi, pasja, a także religia.

PODSUMOWANIE

Poczucie sensu życia należy do zagadnień trudnych i złożonych. Wielość interpretacji uniemożliwia jednoznaczne określenie tego, co nadaje sens ludzkiemu życiu, ale pozwala na wyodrębnienie wielu czynników mających ogromne znaczenie w kształtowaniu poczucia sensu u osób badanych.

Seniorzy biorący udział w badaniu w większości odczuwają sens w swoim życiu. Nawiązując do części teoretycznej projektu, można dostrzec wysoką zbieżność kategorii nadających sens ludzkiej egzystencji (Matusiewicz, 1975, s. 80–143). Z przeprowadzonych rozmów wynika, że sensem życia dla osób w wieku senioralnym jest głównie dobre zdrowie, satysfakcjonujące relacje z bliskimi oraz aktywność. Włączenie się w życie społecznych organizacji czy też rodziny daje seniorom poczucie zadowolenia i spełnienia. Potrzeba skutecznego działania, a także poznawania i rozumienia otoczenia społecznego również mają tu ogromne znaczenie. Uczestnictwo w zajęciach edukacyjnych jest nie tylko związane z nauką nowych czynności, lecz także umożliwia nawiązanie kontaktów ze środowiskiem rówieśniczym. Jest to niezwykle istotne dla odczuwania sensu życia z punktu widzenia psychologii pozytywnej (Brzezińska, Wilowska, 2010, s. 49). Związki seniorów opierają się głównie na zaangażowaniu, szacunku i trosce. Zadowolenie z posiadania rodziny i dzieci jest istotnym czynnikiem warunkującym ich szczęśliwe życie. Zgodnie z teorią relacji społecznych, jakość relacji będzie

wpływać na sposób funkcjonowania i zdolność do radzenia sobie z codziennymi trudnościami (tamże, s. 50). Badani seniorzy zaakceptowali fakt przejścia na emeryturę i starali się odnaleźć nowe aktywności, które dostarczą im satysfakcji i pozwolą na osiągnięcie równowagi na tle psychicznym i duchowym. Istotne wydało się także poczucie sprawstwa i pewności, że to, co człowiek robi, wykonuje najlepiej, jak potrafi.

Niezwykle ważne jest zaakceptowanie upływającego czasu oraz spadku kondycji psychofizycznej. Badane osoby starsze akceptują przemijalność, a etap starości traktują jako czas zwieńczający dotychczasowe życie. Starość to faza, w której dobra materialne nie mają już tak dużego znaczenia jak kiedyś, a na pierwszym planie znajdują się wartościowe relacje i podejmowanie czynności sprawiających radość – wszystko to przyczynia się do odczuwania sensu życia.

BIBLIOGRAFIA

- Ablewicz, K. (2010). Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika. W: S. Pilch (red.), *Podstawy metodologii badań w pedagogice*. Gdańsk: GWP.
- Aleksander, T. (2003). Starość. W: T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Baumeister, R.F. (2000). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Błądowski, P. (2012). Starzenie się jako problem społeczny. Perspektywy starzenia się ludności Polski do roku 2035. W: M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błądowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne.
- Bromley, D.B. (1999). *Psychologia starzenia się*. Warszawa: WN PWN.
- Brzezińska, M. (2011). *Proaktywna starość*. Warszawa: Difin.
- Brzezińska, A.I., Wilowska, J.A. (2010). Starość w kontekście psychologii pozytywnej. W: K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska (red.), *Pomyślna starość*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego.
- Czapiński, J., Błądowski, P., *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków: raport tematyczny* (2014). www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywność_spoeczna_osob_starszych.pdf, dostęp: 21.08.2019.
- Halicki, J. (2006). Społeczne teorie starzenia się. W: M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Informacja na temat osób starszych w Polsce. Raport* (2017). <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-na-podstawie-badan-glownego-urzedu-statystycznego,1,2.html>, dostęp: 6.11.2019.

- Jędręk, K. (2004). Poczucie sensu życia w okresie starości. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, 12, 68.
- Kubiak-Szymborska, E. (2018). Kategoria dojrzałości: kontekst różnorodności jej ujęć i studenckie postrzeganie. W: E. Kubiak-Szymborska, D. Zając, E. Krause, M. Nawrot-Borowska, *Dojrzałość i dojrzewanie*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*. Warszawa: WN PWN.
- Matusiewicz, C. (1975). *Psychologia wartości*. Warszawa: WN PWN.
- Nowicka, A. (2006). Starość jako faza życia. W: A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Oleś, P.K. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Reber, A.S. (2005). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Straś-Romanowska, M. (2001). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Tom 2*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tabaczkiewicz-Paech, A. (1992). Sytuacja społeczna ludzi starych jako problem pedagogiczny. *Neodidagmata XXI*, 1–6.
- Trafiałek, E. (2006). *Starzenie się i starość*. Kielce: Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska.
- Zawadzka, D., Stalmach, M. (2015). Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Najważniejsze wyzwania i trudności. *Hygeia Public Health*, 50(2), 305–313.
- Zielińska-Więczkowska, H., Kędziora-Kornatowska, K., Kornatowski, T. (2008). Starość jako wyzwanie. *Gerontologia Polska*, 16, 3, 131–133.
- Zych, A. (2007). Starość. W: *Leksykon gerontologii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

SENSE OF MEANING IN LIFE OF THE ELDERLY PEOPLE

ABSTRACT

The article deals with the sense of meaning in life among people at a senior age. It was created on the basis of a fragment of a research project carried out as part of a master's thesis, the subject of which is the sense of meaning in life in the perception of the surveyed seniors. The purpose of the presented part of the research is to describe the meaning of life experienced by seniors and to present knowledge about old age and aging. The applied research strategy was qualitative tests, and data collection was done using narrative interviews in accordance with the assumptions of the interview according to Steinar Kvale.

Keywords: old age, sense of meaning in life, elderly people