

POSZUKIWANIA BADAWCZE

Artur Fabiś, Zofia Szarota

DOŚWIADCZANIE STAROŚCI: JEJ ZALETY I TRUDY – W OPINIACH SŁUCHACZY UTW

Słowa kluczowe: starość, opinie, zalety, trudy, satysfakcja życiowa.

Streszczenie: Artykuł jest doniesieniem z badań nad troskami i radościami życia w starości. Materiał badawczy stanowiły pisemne wypowiedzi 237 słuchaczy uniwersytetów III wieku (test niedokończonych zdań): *W starości najtrudniejsze jest..., Największą zaletą starości jest...* Po ich zinterpretowaniu określono podstawowe zalety życia w starości. Są nimi: możliwość swobodnego zarządzania czasem, realizacja własnych pasji i zainteresowań, doświadczenie i mądrość życiowa oraz uwolnienie się od obowiązków zawodowych i rodzinnych – swoboda i niezależność. Na drugiej szali umieszczone zostały trudy życia w starości. Głównie są to problemy zdrowotne, ale dużym problemem okazała się także samotność i pozostałe troski egzystencjalne. Wnioski z badań wskazują na to, że dla badanych seniorów starość ma więcej blasków niż cieni. Wpływ na to bez wątpienia ma zdiagnozowany w tych badaniach wysoki poziom satysfakcji życiowej słuchaczy UTW.

Wstęp

Jedną z bardziej interesujących teorii gerontologicznych jest opracowana w latach 90. XX wieku przez Margaret Baltes i Paula Baltes (1993) teoria (model) selektywnej optymalizacji i kompensacji (SOC). Jej założenia stanowią, że istotą ludzkiego rozwoju są zmiany w zdolnościach przystosowawczych zachodzące pod wpływem czynników biologicznych i oddziaływania kultury. W myśl tej teorii można wpływać na przyspieszanie bądź hamowanie postępów starzenia się poprzez podejmowanie określonych form zachowania, aktywności. Starania o satysfakcjonującą egzystencję wymagają selektywnej „inwestycji” w te obszary, które potencjalnie przyniosą człowiekowi najwyższy zysk (optymalizacja). Jednak, gdy ryzyko staje się zbyt wysokie, analizując potencjalne zyski i straty, należy wybrać pola nowej aktywności kompensujące doświadczenie utraconej satysfakcji (Zimbardo 2005). Krótko mówiąc, jednostka podąża tam, gdzie będzie czuła się komfortowo.

Zbiorowy podmiot naszych rozważań – słuchacz UTW, zgodnie z koncepcją gerontologii krytycznej (Formosa 2012) rekrutując się z warstw uprzywilejowanych społecznie¹, podejmuje formy aktywności przynoszące mu satysfakcję, poprawiające subiektywne poczucie jakości życia, poddaje się modelowaniu poprzez oddziaływanie specyficznego wytworu antroposfery – kultury uczenia się w uniwersytetach trzeciego wieku.

Założenia metodologiczne badań własnych

Podjęte przez nas w ramach projektu badawczego BS-376/P/2014 *Troski egzystencjalne ludzi starych. Uwarunkowania i strategie radzenia sobie z nimi* badania miały charakter diagnostyczno-intepretacyjny. Ich przedmiotem były opinie słuchaczy wybranych UTW. Celem badawczym było m.in. rozpoznanie przekonań o zaletach i trudach doświadczania starości jako fazy życia. Uwzględniając założenia modelu selektywnej optymalizacji z kompensacją przyjęliśmy ostrożne założenie, że w wypowiedziach i interpretacjach doświadczania tej fazy życia przez respondentów powinno wystąpić więcej określeń pozytywnie ją naczynających. Pytania badawcze dotyczyły stosunku respondentów do własnej starości, jak ją interpretują, czy widzą w tej fazie życia więcej zalet czy przysparza ona im więcej trudności? Jakie są konkretne zalety starości, jakie trudności w szczególności sposób zaznaczają się w percepcji badanych? Analiza materiału badawczego wymagała jakościowej interpretacji wypowiedzi pochodzących ze zdań niedokończonych. Badani mieli do uzupełnienia zdania *W starości najtrudniejsze jest...* oraz *Największą zaletą starości jest...* Opierając się na paradygmacie interpretatywnym (Jurgiel 2013), wsparto się modelem indukcyjnym analizy zebranych danych jakościowych. Wspomagano się programem Nvivo 11 Pro (Niedbalski 2014).

Badania przeprowadzone zostały w maju i czerwcu 2015 roku w siedmiu „zaprzyjaźnionych” z nami uniwersytetach trzeciego wieku: Jagiellońskim UTW, UTW w Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, UTW w Chrzanowie, Oświęcimiu, Trzebini (wojew. małopolskie), Bieruniu i Mysłowicach (wojew. śląskie). Dobór grupy był celowy (wiek: 60 i więcej lat, rola aktywnego studenta UTW, dobrowolność udzielenia odpowiedzi), okolicznościowy. Kwestionariusze do wypełnienia otrzymały 262 osoby. Zdania niedokończone uzupełniali wszyscy obecni w UTW w dniu badania. Do analizy zakwalifikowano 237 osób spełniających wcześniej założone kryteria.

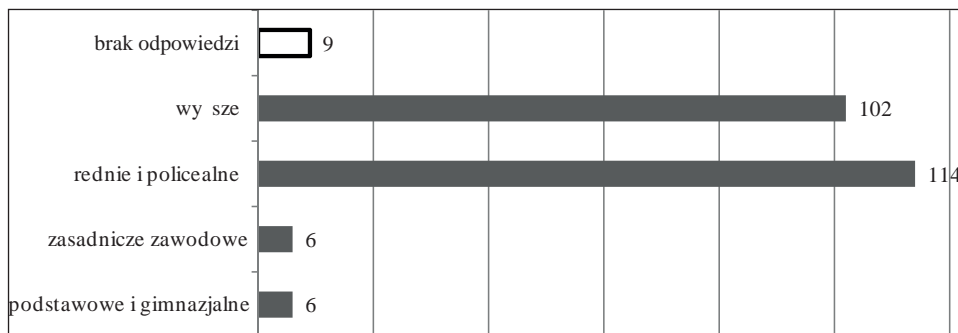
¹ Marvin Formosa, poruszając wątki stanowiące podstawy krytycznej gerontologii edukacyjnej (CEG) twierdzi, że badania nad edukacją osób starych obejmują niemal wyłącznie osoby pochodzące z klasy średniej, o wysokich kompetencjach wyjściowych (co najmniej średnie wykształcenie), zdrowych i wywodzących się z dominującej grupy etnicznej. Badacze koncentrują się na pozytywnych aspektach uczenia się seniorów, unikając analizy skutków negatywnych.

Charakterystyka uczestników badań w aspekcie czynników konstytuujących poczucie satysfakcji życiowej

Badania właściwe poprzedzone zostały prośbą o przedstawienie podstawowych informacji o sobie (płeć, wiek, wykształcenie) oraz kilkoma pytaniami z 5-stopniową skalą typu Likerta definiującą postawę względem określonych stanów czy zjawisk.

Uczestnicy badań mieścili się w przedziale wiekowym od 60 do 89 lat. Mediana wieku wyniosła 66 lat. Kobiety stanowiły 97% badanej grupy. Aktywność zawodową podtrzymywało 12 osób (5,06%), pozostali nie pracowali.

Rozkład danych charakteryzujących wykształcenie wskazuje, że w badaniach uczestniczyły osoby z każdym poziomem wykształcenia: od podstawowego i gimnazjalnego (6 osób, 2,53%), poprzez średnie i policealne (łącznie 114 osób, tj. 48,10%), po wyższe (102 osoby, 43%). Dane zgrupowano na wykresie 1.



Wykres 1. Wykształcenie badanej grupy

Źródło: badania własne.

Wyjaśnieniem obecności osób z wykształceniem niższym niż średnie jest fakt, że UTW o środowiskowej formule pracy decydują się na model edukacji otwartej i nie stosują przy rekrutacji kryterium minimalnego poziomu wykształcenia na poziomie matury.

Zaledwie 26 osób (10,97%) było mieszkańcami wsi. Pozostali uczestnicy badań mieszkali w miastach różnej wielkości, połowa z nich w Krakowie (118 osób, tj. 49,79%). Od 11 respondentów (4,64%) nie uzyskano odpowiedzi na to pytanie.

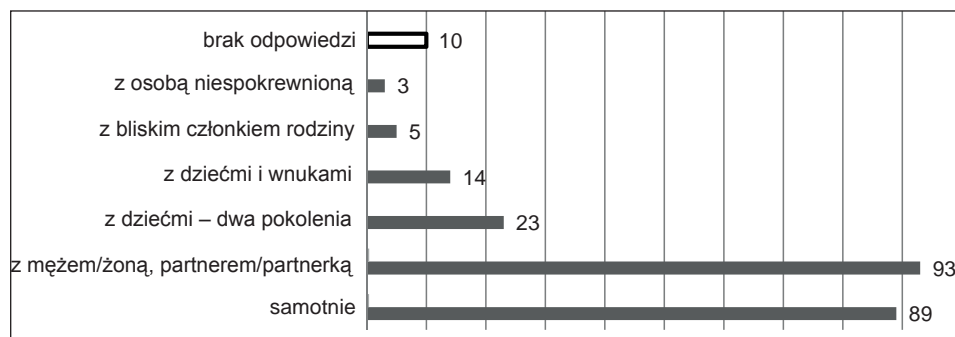
Badani największe zadowolenie wyrazili na temat swojej sytuacji mieszkaniowej – dotyczy to 146 osób, czyli 61,60% ogółu. Ponadto 50 osób, czyli 21,09% określiło swoje zadowolenie jako bardzo wysokie. Niezadowolonych z warunków mieszkaniowych było 10 osób (4,22%). Nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie 8 respondentów (3,37%).

Seniorzy byli zadowoleni (111 osób, niemal 47%) i bardzo zadowoleni (37 respondentów, czyli 15,71%) z jakości obecnego życia rodzinnego – tak zadeklarowało 62,44% ogółu (łącznie 148 osób). Opinię w sformułowaniu „średnio”

wyraziło 23,63%, czyli 56 spośród pytaných. Niezadowolonych i zdecydowanie niezadowolonych było 8,02%, czyli 19 osób. Można zatem wnioskować, że satysfakcja z życia rodzinnego konkretnych słuchaczy UTW jest wysoka, a życie rodzinne nie dostarcza im większych trosk.

Posiadanie dzieci zadeklarowało 212 osób (89,45%), wnuków – 169 (28,69%), prawnucząt 11 osób (4,64%).

Pomimo to 93 uczestników badań (39,24% ogółu) prowadziło jednopokoleniowe gospodarstwa domowe, najczęściej z mężem/żoną, partnerem/partnerką. Niewiele mniej, bo 89 osób, tj. 37,55% respondentów, mieszkało samotnie. Z dziećmi mieszkaly 23 osoby (9,7%). W rodzinach wielopokoleniowych żyło 14 osób, co stanowiło 5,91% ogółu. Z innym członkiem rodziny niż wymienieni wyżej mieszkaly 5 osób (2,11%), z osobą niespokrewnioną 3 badanych (1,26%). Nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie 10 osób (4,22% ogółu). Powyższe dane zilustrowano za pomocą wykresu 2.

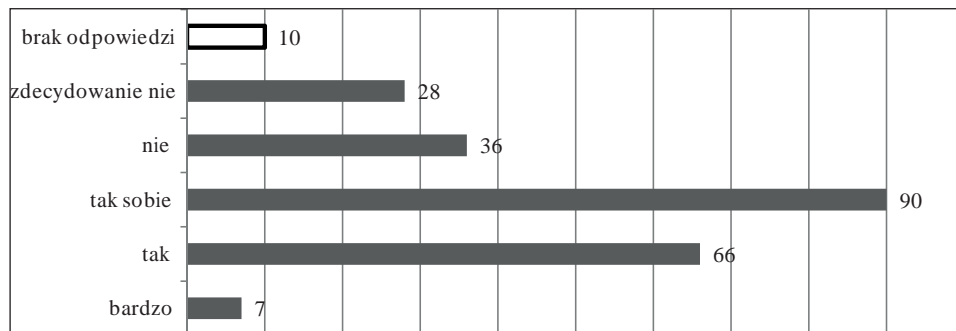


Wykres 2. Rodzaj gospodarstwa domowego

Źródło: badania własne.

Z pewnością jedną z cech najbardziej różnicujących słuchaczy UTW od pozostałych seniorów jest ich uposażenie. Biorąc pod uwagę medianę wieku wynoszącą 66 lat, można było założyć, że przynajmniej połowa badanych będzie zadowolona z wysokości budżetu pozostającego do ich konsumpcji. Osoby w wieku 60–74 lat zazwyczaj dysponują maksimum dochodu do wyłącznej dyspozycji. Zadowolonych ze swoich dochodów były łącznie 73 osoby (30,80%), w tym 7 osób, co stanowi 2,95% – bardzo². Niezadowoleni z wysokości dochodów stanowią 64-osobową grupę (27%), z czego 28 osób, czyli 11,8% wyraziło zdecydowane niezadowolenie. Najliczniejsza, 90-osobowa grupa – prawie 40% – określiła swoje zadowolenie z dochodów jako „takie sobie”. Nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie 10 osób (4,22%). Informacje te zawarte zostały na wykresie 3.

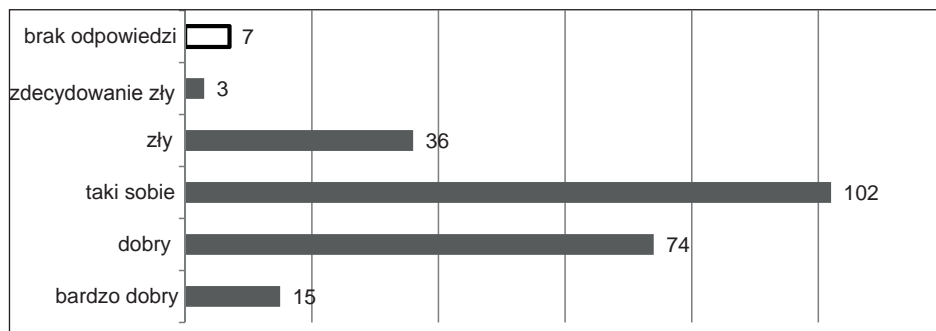
² Dla generalnej populacji polskich seniorów wskaźnik zadowolenia z dochodów kształtuje się na poziomie 17,9%, zob. Kijak, Szarota 2013, s. 18.



Wykres 3. Zadolenie z dochodów

Źródło: badania własne.

Poziom samooceny stanu zdrowia jest wyższy niż w generalnej populacji osób starszych. Swoje bardzo wysokie i wysokie zadowolenie ze stanu zdrowia deklaruje 89 spośród badanych osób, czyli 37,55% ogółu. Dla badań ogólnopolskich GUS (*Emerytura i renty... 2012*) wskaźnik ten wyniósł 26,9%. Dla 102 respondentów (43%) jest ono średniej jakości (próba ogólnopolska 41,5%), kolejne 39 osób (16,46%) wyraża swoje niezadowolenie i głębokie niezadowolenie z jego stanu (przy wartościach dla ogółu polskich seniorów w 2011 roku: 31,5%). Nie odpowiedziało 7 respondentów (2,95%). Samoocenę stanu zdrowia zilustrowano za pomocą wykresu 4.

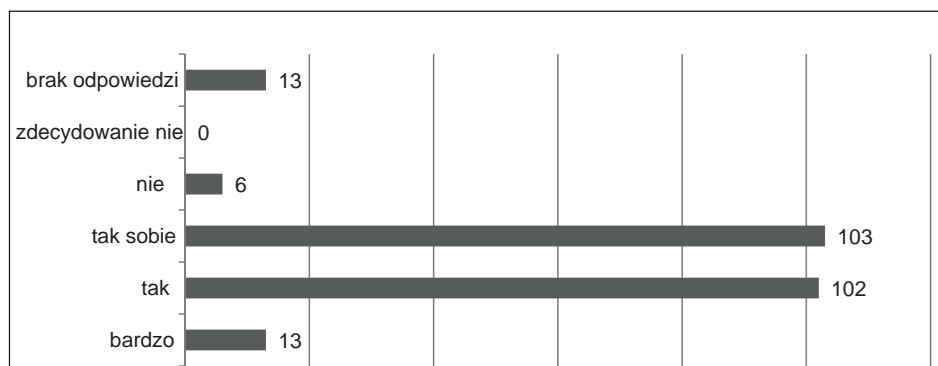


Wykres 4. Samoocena stanu zdrowia

Źródło: badania własne.

Na pomyślne starzenie się składa się kilka cech. Wśród nich długie życie w zdrowiu psychicznym i fizycznym, wysoki poziom funkcjonowania poznawczego, kompetencje społeczne i produktywność, sprawowanie kontroli nad własnym życiem oraz satysfakcja życiowa (Baltes, Baltes 1993). Renata Konieczna-Woźniak (2012) pisze o kompromisowym zachowaniu adaptacyjnym, które pozwala człowiekowi zachować satysfakcję z życia.

Rozkład uzyskanych odpowiedzi wskazuje, że słuchacze UTW reprezentują wysoki poziom zadowolenia z osiągnięć swojego życia. Bardzo zadowoleni i zadowoleni stanowią 115-osobową grupę (48,52%). Osób średnio usatysfakcjonowanych było 103 (43,46%). Negatywny bilans dotyczy 6 osób (2,53%). Nikt nie wskazał odpowiedzi „zdecydowanie negatywnie”. Nie uzyskano odpowiedzi od 13 osób (5,48% ogółu). Rozkład odpowiedzi zawarto na wykresie 5.



Wykres 5. Poziom satysfakcji z całego swojego życia w samoocenie słuchaczy UTW

Źródło: badania własne.

Wyniki te zdają się potwierdzać tezę o ścisłym związku aktywności edukacyjnej z satysfakcją życiową. Dodatni bilans życia czyni je bardziej aktywnym, zaangażowanym, także w sferze poznawczej i społecznej.

Największą zaletą starości jest...

Aby poznać sądy słuchaczy UTW o przeżywanej przez siebie fazie życia skierowano do nich prośbę o uzupełnienie zdania: *Największą zaletą starości jest...*

Nie podzieliło się swymi przemyśleniami na ten temat 19 osób. Wśród nich 12 nie udzieliło żadnej odpowiedzi. Dwie kolejne napisały: *Nie czuję się stara, więc nie wiem* (65 lat). Kolejna napisała: *Nie znam problemu* (kobieta, 67 lat). Dodatkowo 7 osób uznało, że starość nie ma zalet, w tym 65-letni architekt wypowiedział się emocjonalnie: *brak potrzeb materialnych, tzn. ubrań, wyjazdów, po co? gdzie?!*

Wśród pozostałych 218 uzyskanych wypowiedzi wystąpiły zarówno lakoniczne, jednowyrazowe, np. *spokój, doświadczenie*, jak i rozbudowane, zawierające łącznie kilka kategorii, jak np. (z zachowaniem oryginalnej pisowni):

- *Czas spełniania wszystkich marzeń porzuconych w okresie młodości przez okoliczności życiowe.*
- *Dojrzałość w ocenianiu własnego życia, pogłębianie się odpowiedzialności za czyny i słowa, rozwój świadomości, że tylko na sobie można polegać.*

- *Doświadczenie życiowe i jak trzeba umiejętność podzielenia się z nim, pocieszenie, życzliwość, chęć bycia między ludźmi i koniecznie dobry humor.*
- *Zobojętnienie na różnego rodzaju drobiazgi, które kiedyś spędzały sen z powiek. Staram się pamiętać rzeczy przyjemne, do przykrych nie wracać i akceptować wszystkich takimi jakimi są nie wchodząc im w drogę i niekoniecznie ich kochać.*
- *Zaakceptowanie siebie taką jaka jestem i z tym się pogodzić, oraz umiejętność zjednania przyjaciół i to samych tylko życzliwych.*

Uzyskane odpowiedzi skatalogowano, tworząc pulę możliwych znaczeń, uzyskując w ten sposób osiem „koszy pojęciowych” (tab. 1).

Tabela 1. Zalety starości – kategorie pojęciowe

„Kosz”	Kategoria	Liczba wypowiedzi
	Czas uwolniony	77
	Zainteresowania i pasje	71
	Doświadczenie, mądrość życiowa	58
	Niech żyje wolność i swoboda	50
	Spokój, bezpieczeństwo	27
	Radość życia i zdrowie	24
	Rodzina i przyjaciele	23
	Teraz ja, czyli samorealizacja	17

Źródło: opracowanie własne.

Niektóre kategorie występowały łącznie. Przykładowo wypowiedź: *Mieć wolny czas dla rodziny i przyjaciół* zaliczono do kosza pojęciowego „Czas uwolniony” oraz „Rodzina i przyjaciele”. Podobnie elementy wchodzące w stwierdzenie: *Realizowanie swoich marzeń z młodości, pomaganie wnukom, dzieciom, samorealizacja* zasiliły dwa kosze pojęciowe: „Rodzina i przyjaciele” oraz „Teraz ja, czyli samorealizacja”.

Kosz I. Czas uwolniony

Największą zaletą starości jest **czas wolny**. Tę kategorię wskazało łącznie 77 uczestników badań. Wypowiedzi „podzieliły się” wewnątrznie. I tak: *Dużo czasu, czas, wolny czas; Brak ciągłej presji czasu i gonitwy; Czas na wszystko* – to wartość cenna dla 46 osób. **Czas dla siebie** – to następne 13 wskazań: *W końcu duuuuuużo czasu dla siebie!!!!; Dużo czasu, który można dla własnej potrzeby wykorzystać*. Dalsze 18 wypowiedzi wskazywało na swoiste **zarządzanie czasem** – w tym przypadku narratorzy pisali o czasie dla przyjaciół, czasie na obserwację *jak rosną wnuki, o braku czasu z powodu podejmowanej aktywności* itp. Jedna osoba pesymistycznie stwierdziła, że zaletą starości jest: *czas wolny, którego jednak nie zawsze da się wykorzystać ze względu na bariery finansowe*.

Syntetyzując tę kategorię, należy wskazać, że sam ilościowy wymiar czasu był dla respondentów istotną wartością, niemniej znacząca grupa uszczegółowiła, w jaki sposób pożytkuje, zagospodarowuje jego zasoby na zainteresowania i hobby, realizację marzeń. Rozwinięcie tego wątku ma miejsce przy okazji analizy semantycznej kosza pojęciowego „Zainteresowania i pasje”.

Kosz II: Zainteresowania i pasje

Utworzono kategorię pojęciową złożoną z 71 wypowiedzi. Włączono tu określenia odnoszące się do spełniania odłożonych marzeń, realizowania zainteresowań i pasji, korzystania z dóbr kultury, rozwijania talentów, podróży i wycieczek, uczestnictwa w edukacji: *Możliwość pogłębienia wiedzy w dostępnych instytucjach i korzystanie z licznych dóbr kultury; Poszerzenie, pogłębienie zainteresowań, znalezienie sobie zajęcia dla siebie; korzystanie z wiedzy, której dostarcza nam Internet; Spotkanie w UTW w różnych sekcjach; Aktywny tryb życia, podróże, rozwijanie swych talentów; Możliwość uczestnictwa w różnych formach oferowanych seniorom; Możliwość realizacji niespełnionych marzeń i pasji; ...czytanie, komputer; rozwijać swój umysł i móc być na bieżąco z interesującymi problemami; zwiedzanie świata; wycieczki, kino, teatr, spotkania towarzyskie; zainteresowania; pasje, hobby; ...realizowanie swoich marzeń, na które nie miałam czasu, jak pracowałam; ...robienie rzeczy, na które w młodości go (czasu) brakowało; Czas na marzenia i bycie zdrowym (w rozumieniu, jak się zdaje – dbania o własne zdrowie – przyp. Z.S.).*

Kosz III. Doświadczenie, mądrość życiowa

Fazę życia, jaką jest starość, cechować powinna transcendencja. Rozkład wieku wskazuje, że nie wszyscy badani doświadczyli tego, co właściwe – pożytkując się określeniem Jana Amosa Komeńskiego (1973) – starcom „posuniętym”, czyli tym, którzy *weszli już w dojrzałą starość i śpieszą się, by dokończyć tych prac, jakie im pozostały*. Owych starców cechować powinny: *powaga obyczajów, zachowanie zdrowego umysłu, nienaganne zachowanie*. Mają oni być niczym *zwierciadło cnót, filar porządku*, mają być *aktywni w nawoływaniu do wszystkiego, co dobre. (...). Być naprawdę mądrym: rzetelną posiąść mądrość, rzetelnie mówić, rzetelnie działać*. Nieco młodszy od nich, będąc w klasie pierwszej Scholi Senii (szkoły starości): *Wkraczających w próg starości i robiących przegląd swych obowiązków (wykonanych i czekających na wykonanie)*, mają bilansować swoje życie (s. 267–282). Czy uczestnicy naszych badań podjęli się tych zadań? Cytowane w dalszej części opracowania wypowiedzi wskazują, że tak. W 58 wypowiedziach zawarte zostały refleksje wskazujące na docenienie doświadczenia i mądrości życiowej. W tym dla 40 osób cennym walorem starości jest *doświadczenie (życiowe)*, którym można się podzielić np. z młodymi; *doświadczenie życiowe i jak trzeba umiejętność podzielenia się nim*, życzliwość okazywana innym ludziom. *Mądrość lub wiedza (życiowa)* to cecha istotna dla 16 respondentów.

Dystans do wielu spraw jest istotny dla 9 spośród wypowiadających się: *dystans do życia; do pewnych rzeczy do wszystkiego; do wyścigu szczurów, dystans do wielu spraw*. Zadania ważne dla 5 badanych to: **Pogodzenie się z nieuchronnym, ze zmianami zachodzącymi w sobie; Zaakceptowanie siebie taką jak jestem**. Dwie osoby napisały, że najcenniejsza jest **dojrzałość psychiczna i intelektualna** oraz **Dojrzałość w ocenianiu własnego życia, pogłębianie się odpowiedzialności za czyny i słowa, rozwój świadomości, że tylko na sobie można polegać**. Wśród pozostałych jednostkowych cech znalazły się: **Poczucie spełnienia; Cierpliwość; Możliwość odejścia; Bogactwo przeżyć; Wspomnienia** (dwukrotnie); **Myśl pozytywna o spełnieniu się; Ocena życia z perspektywy czasu; Myślenie inaczej, głębiej, mądrzej, przewidująco**.

Kosz IV: Niech żyje wolność i swoboda, czyli nie wstajemy do pracy, mamy swoje dochody, robimy co chcemy

Istotną cechą życia na emeryturze jest **wolność**. Zaletę tę wymieniło 36 osób. Najcelniej ilustruje ją wypowiedź: *Nie wstajemy do pracy. Mamy swoje dochody. Robimy co chcemy*. Określenia towarzyszące tej cesze są następujące: *To, że nie muszę, ale mogę; Nic nie muszę; Brak codziennych obowiązków zawodowych; Wolność w wyborach; Że nic nie muszę a wszystko mogę; Mniej obowiązków; Nie trzeba już pracować; Mogę myśleć co chcę; To, że niczego nie muszę a wszystko mi wolno; To, że nic nie musimy a autorytety poszły w siną dal*.

Niezależność, jako zaletę starości, wymieniło 14 respondentów. Czasem respondenci łączyli ją z samodzielnością: **samodzielność, bez konieczności korzystania z opieki osób trzecich**. Pięciokrotnie wymieniona została **swoboda** (w działaniu), raz całkowite **decydowanie o swoim życiu**.

Kosz V: Spokój i bezpieczeństwo

Poza tytułową zaletą starości, czyli **spokojem**, wśród 18 propozycji respondentów pojawiły się określenia: *możliwość odpoczynku; mniej obowiązków; stabilizacja; życie na zwolnionych obrotach; zwolnienie tempa życia; brak pośpiechu; brak nerwowości; brak stresu; święty spokój*.

Starsi ludzie cenią poczucie bezpieczeństwa. Szczególną uwagę przywiązują do bezpieczeństwa finansowego. Świadczy o tym 9 kolejnych wypowiedzi: *Stabilizacja finansowa; Brak trosk finansowych; Mamy swoje dochody; W dzisiejszych czasach to jednak stała emerytura, ale nie głodowa! Nie muszę martwić się, że braknie mi na potrzeby materialne w wychowaniu dzieci; Samowystarczalność; Stała emerytura*.

Kosz VI: Radość życia i zdrowie

Nie dziwi wskazanie na **zdrowie i sprawność** jako cenne wartości (9 razy): *bycie zdrowym; Zdrowie; sprawność (umysłowa)*. Jedna osoba zaznaczyła, że trzeba *robić wszystko, aby nie czuć się starym*.

Dla kolejnych 9 respondentów ważne i cenne jest **poczucie humoru**: *koniecznie dobry humor*, dla 6 **pogoda ducha i uśmiech**, dla 4 radość z życia: *cieszenie się życiem; że owa (starość) jest; cieszyć się chwilą*. Dwie osoby wskazały na umiejętność **docenienia drobnych przyjemności**. Swoistym podsumowaniem tej części opracowania jest wypowiedź racjonalna i celna: *Jeśli jest zdrowie i względne finanse to radość życia*.

Kosz VII: Rodzina i przyjaciele

Z analizy kolejnej grupy 23 wypowiedzi wynika, że istotną kategorią jest spełnianie się na polu rodzinnym i towarzyskim: *...poświęcić na zabawę z wnukami; ...na przemyślenia i dzielenie się spostrzeżeniami z rodziną; ...na spotkania z ludźmi; Cieszyć się dziećmi i wnukami; Obserwować jak się rozwijają i zmieniają wnuki; Być wśród ludzi; Otwartość na drugiego człowieka, umiejętność zjednania przyjaciół i to samych tylko życzliwych; ...podzielenia się doświadczeniem, pocieszanie, życzliwość* okazywana innym ludziom. Postawy altruistyczne nieobce są kilkorgu spośród respondentów: *można pomóc rodzinie; wnukom; dzieciom; udzielać się; służyć radą bliskim; być dyspozycyjnym dla innych; można pomóc ludziom; prowadzić wolontariat, działać społecznie; otwartość na drugiego człowieka*.

Kosz VIII. Teraz ja, czyli samorealizacja

Egoistyczne starania o dobrostan nie są niczym nagannym. Starsi państwo (17 osób) bez skrępowania pisali o tym, że chcą i mogą *zająć się swoją osobą; zająć się sobą*. Pisali o samorozwoju, samorealizacji, spełnianiu się poprzez pasje i zainteresowania, o tym, że nareszcie jest: *możliwość zrobienia tego, co odkładalem na później lub nie myślałem, że to będę robił; Realizowanie swoich marzeń z młodości; Realizacja niespełnionych marzeń i pasji; Możliwość realizowania własnych planów; Że mogę zająć się swoją osobą* (dwukrotnie); *Korzystanie z dobrodziejstw; Korzystanie z życia; Możliwość życia według własnego planu*.

Analiza tych wypowiedzi podpowiada, że można by je włączyć do kategorii „Zainteresowania i rozwój”, niemniej badani zaznaczali, że chodzi im wyraźnie o wątki dotyczące wyłącznie ich. Dlatego zdecydowano o wyodrębnieniu tej subkategorii. Ponadto wypowiedzi te zdają się sugerować, że ich autorzy znajdują się w fazie życia zwanej przez starożytnych Chińczyków „wiekiem upragnionym” (Rembowski 1984).

W starości najtrudniejsze jest...

Aby dowiedzieć się jakie trudności życiowe są z perspektywy słuchaczy UTW najbardziej uciążliwe, poproszono o dokończenie zdania: *W starości najtrudniejsze jest...* Spośród respondentów 5 osób nie dało odpowiedzi w ogóle, a 4 osoby uzasadniły swój brak odpowiedzi następująco: *Nie wiem; Nie mam zdania, nie czuję się staro; Nie znam problemu; Nie czuję się staro, więc nie wiem*.

Tabela 2. W starości najtrudniejsze jest... – kategorie pojęciowe

„Kosz”	Kategoria	Liczba wypowiedzi
	Utrata zdrowia i brak akceptacji zmian w cielesności	131
	Samotność	55
	Pozostałe troski egzystencjalne	33
	Trudności w relacjach z innymi	18
	Trudności życia codziennego	16
	Brak akceptacji starości	14
	Oslabiona kondycja psychiczna	10
	Niedogodności finansowe	9

Źródło: opracowanie własne.

Pozostało zatem 228 wypowiedzi uczestników UTW dotyczących trudów ich życia. Posortowano je na 8 „koszy pojęciowych”. Wyodrębnione kategorie stanowią spójne obszary egzystencji generujące trudności życia w starości. Są to: fizyczność (cielesność), samotność i pozostałe troski egzystencjalne, zaburzone relacje społeczne oraz rodzinne, trudy życia codziennego, brak akceptacji starości, słaba kondycja psychiczna oraz niepewność finansowa.

Wiele odpowiedzi łączyło w sobie różne elementy znaczeniowe. Zdecydowana większość zdań została dokończona tylko jednym określeniem. Inne, choć odnosiły się do jednego obszaru problemów doświadczanych w starości, zawierały szereg określeń, np.: *Wyżyć się, zapłacić opłaty za czynsz, prąd, gaz i telefon a także wykupić lekarstwa, trzeba się mocno zastanowić na co wydać środki, wiadomo, że w pierwszej kolejności opłaty, potem jedzenie a recepty najczęściej rzucam w kąt, dopiero jak coś zostanie z poprzedniego m-ca to wykupuję najważniejsze leki, a co z relaksem jakimś, wypoczynkiem, nici bo nawet nie stać mnie na 200 zł na wyjazd do koleżanki nad morze*. Część wypowiedzi łączyła w sobie wiele kategorii trudów życia w starości: Niepełnosprawność umysłowa, fizyczna, bieda.

Kosz I. Brak akceptacji zmian w cielesności

Zmiany fizyczne związane z upływem czasu oraz pojawiające się dolegliwości i choroby stanowią poważny problem w starości (Halicka 2004; Łaszyn, Szarota 2012; Chabior 2015). Pod względem liczby wskazań respondentów spośród aspektów życia w starości obniżających poziom satysfakcji należy wymienić przede wszystkim stan zdrowia i negatywne zmiany fizyczne, na które wskazał co drugi badany. Stan zdrowia jest wartością często uznawaną za najwyższą przez osoby najstarsze (Zych 1999; Bugajska 2012). Nie jest więc zaskakujące, że obawa przed utratą czy nawet ograniczeniem tej wartości staje się kluczowym problemem w starości. Jest to kategoria obszerna, jeśli chodzi o różnorodność odniesień zawartych w wypowiedziach i najczęściej wskazywana przez respondentów (131).

Pierwszą, najliczniejszą grupą (74 osoby) dostrzeganych niedogodności fizycznych jest **utrata zdrowia**/pojawienie się chorób oraz związana z tym stanem konieczność leczenia się, stąd dominacja w wypowiedziach dwóch pojęć: **choroba** i **zdrowie** (jego brak). W konsekwencji odniesienie do chorowania skutkowało także wzmiankami o niewydolności służby zdrowia i trudach procesu leczenia. Pojawiały się także głosy wskazujące nie na bezpośrednią utratę zdrowia, lecz na konieczność dbania o siebie, na podejmowane ograniczenia, mające na celu zapobieżenie pojawieniu się schorzeń.

Drugi zbiór w tej kategorii tworzyły wypowiedzi wskazujące na utratę czy ograniczenia kondycji fizycznej w późnej dorosłości. Wykorzystane przez badanych opisy koncentrowały się wokół pojęć: **postępująca niesprawność**, **pokonanie niedomagań fizycznych**, **fizyczna niezaradność** czy **gwałtowny spadek sił**. Seniorzy pisali o ograniczeniach fizycznych, niepełnosprawności, braku sił, braku ochoty na aktywność fizyczną, słabości (37 osób).

Ostatnia grupa wypowiedzi (20 osób) odwoływała się bezpośrednio do zjawiska zależności od drugiego człowieka. Określenia, jakich użyli respondenci, to między innymi: **bezsilność**, **bezradność**, **nieporadność**, **niedołęstwo**. Seniorzy widzieli utratę swojej niezależności, ale bali się także pozostania bez opieki – we własnym domu lub w instytucji opiekuńczej. Emocjonalne wypowiedzi świadczą o wadze tego problemu. Wyczytać więc można takie określenia jak: **porzucenie**, **ubezwłasnowolnienie**, **uzależnienie od innych ludzi**, **bez opieki**.

Kosz II. Samotność

Samotność (izolacja) jest podstawową troską egzystencjalną, szczególnie dotkliwą w starości (Dubas 2000; Yalom 2008; Zych 2009; Fabiś 2015). Badani określali to uczucie na wiele sposobów: *bycie samym*; **osamotnienie**; *samotne życie*. Przy wymienianiu zjawiska samotności seniorzy dopisywali także okoliczności tej samotności, np. **cierpienie w samotności**; *życie w samotności po śmierci małżonka*; *pozostawanie samotnym w „czterech ścianach”*; *jak nie ma się do kogo odezwać w domu*; *jak nie ma bliskiej osoby, z kim można porozmawiać*. Samotność rozumiana jest przez seniorów jako stan odosobnienia, niechcianej **izolacji od innych**, ale można przypuszczać, że samotność ma też charakter izolacji egzystencjalnej, izolacji od świata zewnętrznego, pozostanie niezrozumiałym przez innych (a nawet przez samego siebie), życia w „innym wymiarze”. Pojawienie się 55 kodów przy 228 wypowiedziach oznacza, że prawie co czwarty pytany wskazuje na samotność jako kluczowy problemem starości.

Kosz III. Troski egzystencjalne

Pozostałe (poza samotnością/izolacją) troski egzystencjalne (Yalom 2008; Zych 2009; Fabiś 2013) stanowią trzecią kategorię trudności życiowych w starości z perspektywy słuchaczy UTW. Takiego wskazania dokonało 33 respondentów. W skład trosk egzystencjalnych wchodzi lęki będące konsekwencją rozmyślań nad **upływem czasu**, **brakiem sensu** i perspektyw dalszego życia, poczuciem bycia nieprzydatnym, stratami bliskich, cierpieniem, niepewnością egzystencji oraz

bezpośrednim lękiem przed śmiercią. Seniorzy swoje dyskomfortowe odczucia natury egzystencjalnej określali następująco: *brak sensu życia, poczucie bycia niepotrzebnym, cierpienie, zmiany duchowe, obawa przed utratą godności, lęk przed śmiercią, poczucie niepewności, straty bliskich i upływ czasu*. Ta ostatnia troska wraz z poczuciem bycia niepotrzebnym, brakiem sensu życia oraz stratami bliskich stanowią trzon egzystencjalnego bólu.

Kosz IV. Trudności w relacjach z innymi

Utrudnienia w kontaktach z bliskimi stanowią poważne zagrożenie w rozwoju człowieka na każdym etapie jego życia. Badani uczestnicy UTW także zwrócili uwagę na istotę i znaczenie kontaktów społecznych. Niektórzy podkreślali trudności w relacjach rodzinnych: *brak prawdziwych więzi rodzinnych; brak reakcji naszych najbliższych na nasze zachowania*. Inni wskazywali na wszelkiego rodzaju doświadczane formy niekorzystnych relacji międzyludzkich, takich jak: *zobojętnienie, lekceważenie, brak serdeczności, brak porozumienia z innymi, odrzucenie, brak zrozumienia, brak zainteresowania ze strony otoczenia oraz brak kontaktów towarzyskich*.

Kosz V. Trudności życia codziennego

Problemy życia codziennego stanowią zróżnicowaną, co do wskazywanych trudności, kategorię dostrzeganą przez 16 osób. Można tu wyróżnić trzy obszary. Po pierwsze są to **zmagania z czynnościami dnia codziennego**: *naprawa sprzętu; nieprzejmowanie się drobiazgami; oczekiwanie do specjalisty* (wątek opieki medycznej pojawia się często), *przyznanie się do swoich warunków życia*. Ale są też bardziej uogólnione wypowiedzi, wskazujące, że najtrudniejsze w starości jest życie; *udźwignięcie codzienności* czy *radzenie sobie z codziennością*. Drugim obszarem jest nadmiar czasu wolnego. Respondenci piszą o **braku zainteresowań**, rozrywek, braku umiejętności organizowania sobie czasu, a nawet **trudnościach życia bez obowiązków**. Trzeci zakres to niedostosowanie do współczesności, czy jej nieakceptacja, nienadążanie za zmianami.

Kosz VI. Brak akceptacji starości

Brak zaakceptowania własnego starzenia się nie jest powszechnym problemem badanych słuchaczy UTW, skoro tylko 14 uczestników badań podnosiło tę kwestię (por. Szarota, Łaszyn 2012). Akceptacja starości to pogodzenie się ze swoim wiekiem, ze zmianami w wielu aspektach życia, a konsekwencją jest konieczność i umiejętność przystosowania się do nowych warunków. Przy okazji **braku akceptacji starości** pojawia się często odniesienie do przemijania, skończoności. Analizowana grupa słuchaczy UTW wyrażała bezpośrednio i świadomie swoje lęki i niepokoje związane z brakiem akceptacji swojego wieku. Czasami o braku akceptacji własnej starości wnioskować można było z pośrednich określeń jak: *Spojrzenie w lustro; Odbicie niezgodne z tym co w środku; Pokonywanie starości; Przyznanie się do swojego wieku i innych warunków życia; Oddalanie się od poprzedniego stylu życia; Zaakceptowanie, że już nic nie będzie tak jak w młodości; Świadomość, że już nie można wykonywać dawnych zajęć* czy dosadnie: **Brak młodości**.

Kosz VII. Kondycja psychiczna

Kondycja psychiczna jest oczywistym przedmiotem troski osób aktywnych edukacyjnie (Stuart-Hamilton 2005; Hill 2006; Steuden 2011). Naturalnym uczuciem jest lęk przed utratą swojej sprawności intelektualnej, dlatego też dla 10 seniorów trudem w starości jest: *brak sprawności (...) psychicznej, coraz bardziej zmniejszająca się sprawność (...) psychiczna, brak sprawności intelektualnej, niepełnosprawność umysłowa, demencja, zapominanie, radzenie sobie z (...) brakami pamięci*. W wypowiedziach dostrzec można obawy przed utratą aktywności umysłowej: *brak aktywności psychicznej, zmobilizować się do aktywności (...) umysłowej, utrzymanie pełnej sprawności (...) psychicznej*. W wypowiedziach *sprawność/aktywność psychiczna* często łączona była ze *sprawnością fizyczną*.

Kosz VIII. Niedogodności finansowe

Problemy finansowe (Mossakowska i inni 2012; Fabiś, Tomczyk 2015; Wawrzyniak 2015) są ostatnią wyróżnioną kategorią z zakresu trudności życia w starości. Dla większości uczestniczących w naszych badaniach słuchaczy UTW nie jest to problem (por. Kijak, Szarota 2013), jednak 9 osób wskazało na trudności finansowe. Szczególnie podkreślane było **niskie uposażenie emerytalne**. Padły także określenia jak: *bieda czy niewystarczające środki finansowe na godne życie*. Zauważyć jednak należy, że więcej osób, bo 64, wyraziło swoje niezadowolenie z warunków finansowych w odpowiedzi na pytanie poddane przez nas analizie wcześniej (zob. wykres 3). Wydaje się, że jednak dla tych osób troski finansowe nie są przesądzające i podstawowe, skoro nie zostały powtórnie przywołane w teście niedokończonych zdań.

Wnioski

Odnosząc się do zaproponowanych przez Jerzego Halickiego obrazów starości (2010), można stwierdzić, iż badana grupa czynnych edukacyjnie seniorów wpisuje się w *obraz starości jako konieczności dopasowania się*. Z jednej strony są świadomi zmian zachodzących w organizmie, to często nie do końca je akceptują. Z wypowiedzi emanuje optymizm, radość z życia w późnej dorosłości i dostrzeganie wielu jego wartości – np. bogactwa czasu wolnego. Jakość życia zależy nie tylko od losu, ale także od jednostki – stąd wysoka aktywność w starości. Do starości trzeba się po prostu dopasować. Z drugiej jednak strony nie znika obawa przed troskami życia, głównie odnoszonymi do stanu zdrowia i poprawnych relacji społecznych – taki obraz utworzyły wypowiedzi badanych słuchaczy UTW i jest on bardzo bliski charakterystyce przypisywanej przez Halickiego do typu starości, której głównym zadaniem jest konieczność dopasowania się.

Uczestnicy badań częściej wypowiadali się o zaletach okresu życia, w którym się znajdują aniżeli o troskach z nim związanych. Warto odnotować, że część respondentów demonstrowało swoją niezgodę na zaliczanie ich do kohorty osób doświadczających starości, co może oznaczać brak akceptacji własnej późnej dorosłości. Czas wolny oraz możliwość realizacji swoich zainteresowań i pasji jako największe zalety w starości wyrażone przez znaczną część, bo 2/3 objętych badaniami, okazały

się dla pozostałych troską – wskazywali oni na nieumiejętność organizacji własnego czasu (*nadmiar czasu*) i odczuwanie samotności.

Największą troskę w starości – utratę zdrowia i trudności z akceptacją zmian fizycznych, utratę kondycji wydaje się kompensować doświadczenie i mądrość życiowa – atrybuty dojrzałości, a także poczucie wolności, spokoju i bezpieczeństwa.

Jednakże dojrzała starość ciągle konfrontuje się z troskami egzystencjalnymi: lękiem przed śmiercią, cierpieniem, upływającym czasem, na co zwracają uwagę autorzy wypowiedzi.

Badani na ogół zdają się pozytywnie rozstrzygać dylematy podeszłego i zaawansowanego wieku, pomyślnie rozwiązali zadania tej fazy życia. Znaleźli w większości spokój i satysfakcję poprzez spełnienie i samorealizację oraz dodatni bilans życia.

Bibliografia

1. Baltes P.B., Baltes M.M. (1993), *Psychological perspectives on successful aging: the model selective optimization with compensation*, in: P.B. Baltes, M.M. Baltes (ed.) *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge University Press, p. 1–34.
2. Bugajska B. (2012), *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
3. Dubas E. (2000), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
4. *Emerytury i renty w 2011 roku* (2012), GUS, Warszawa. Dostępny w: http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PW_emeryturu_i_renty_w_2012_r.pdf.
5. Fabiś A., Wawrzyniak J.K., Chabior A. (2015), *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
6. Fabiś A. (2013), *Człowiek dojrzały wobec trosk egzystencjalnych*, „Edukacja Dorosłych” 2, s. 120–130.
7. Fabiś A., Tomczyk Ł. (2015), *Ekonomiczne determinanty funkcjonowania osób w wieku senioralnym w Polsce*, [w:] E. Woźnicka (red.), *Oświata dorosłych. Inspiracje i wyzwania*, Biblioteka Edukacji Dorosłych, tom 46, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Warszawa – Łódź, ss. 267–278.
8. Formosa M. (2012), *Critical educational gerontology: a third statement of first principles*, „International Journal of Education and Ageing”, 2 (1), p. 300–317.
9. Halicka M. (2004), *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Akademia Medyczna, Białystok.
10. Halicki J. (2010), *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.
11. Hill R.D. (2005), *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Wydawnictwo Lurum, Warszawa.
12. Jurgiel A. (2013), *Uczenie się dorosłych w splotie badań interpretatywnych. O pewnej praktyce obecnej w badaniach andragogicznych*, [w:] *Praktyka badań pedagogicznych*, T. Bauman (red.), Impuls, Kraków 2013, s. 99–108.
13. Kijak R.J., Szarota Z. (2013), *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.
14. Komeński J.A. (1973), *Pampaedia*, przełożyła K. Remerowa. Wstęp i komentarz Bogdan Suchodolski, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk.

15. Konieczna-Woźniak R. (2012), „Odmłodzona” starość – implikacje podmiotowe i społeczne, „Studia Edukacyjne” nr 21, s. 249–262.
16. Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P. (2012), *Aspekty medyczne, psychologiczne, społeczne i ekonomiczne starzenia się ludności w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne Poznań.
17. Niedbalski J. (2014), *Komputerowe wspomaganie analizy danych jakościowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
18. Rembowski J. (1984), *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. PWN, Warszawa.
19. Steuden S. (2011), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
20. Stuart-Hamilton I. (2006), *Psychologia starzenia się*. Zysk i S-ka, Poznań.
21. Szarota Z., Łaszyn J. (2012), *Autopercepcja dojrzałych kobiet*, „Ruch Pedagogiczny” Nr 2, Rok LXXXIII, s. 83–102.
22. Yalom I.D. (2008), *Psychoterapia egzystencjalna*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
23. Zimbardo P.G. (2005), *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
24. Zych A.A. (1999), *Człowiek wobec starości*, Wydawnictwo Interart, Warszawa.
25. Zych A.A. (2009), *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice.

Experiencing old age, its advantages and hardships in the opinions of U3A listeners

Key words: senility, opinions, advantages, hardships, life satisfaction.

Summary: The article is the research report on worries and enjoyments of life in old age. Research materials consist of written declarations of 237 listeners of the Universities of the Third Age (unfinished sentences test): The hardest part in old age is The biggest advantage of old age is After declarations were interpreted, basic advantages of living in old age were defined. These were: the possibility of leisure time management, the realization of own passions and interests, acquisition of experience and wisdom and freedom from work and family responsibilities – freedom and autonomy. The hardships of life in old age were placed on the other scale. These were mainly health problems, but the major issues also included loneliness and other existential concerns. Conclusions from the study indicated that for seniors old age had more pros than cons. Undoubtedly, the high level of life satisfaction of U3A listeners diagnosed in these studies influenced the results.

Dane do korespondencji:

Dr hab. Zofia Szarota, prof. UP

Instytut Nauk o Wychowaniu

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

e-mail: zszarota@up.krakow.pl

Dr Artur Fabiś

Instytut Nauk o Wychowaniu

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

e-mail: arturfabis@wp.pl