

Katarzyna Sygulska\*

## POCZUCIE SENSU ŻYCIA OSÓB STARSZYCH – REFLEKSJE Z BADAŃ

Sens życia to pojęcie kluczowe w egzystencji człowieka. Odnaleźć go można poprzez określone wartości, ważne dla jednostki. Chociaż są one indywidualne dla każdej osoby, można zaliczyć do nich: miłość, przyjaźń, rodzinę, pozytywne relacje z innymi, satysfakcjonującą pracę, wykształcenie, pasję. Każdy człowiek ma potrzebę odczuwania sensu w życiu i pewnie każdy o tym czasem rozmyśla. Jednak jest taki okres, w którym przemyślenia te nabierają szczególnego charakteru. Czasem tym jest starość, która sprzyja refleksji na temat życia i przemijania, skłania do zagłębienia się we własne wnętrze. Jesień życia skłania do swoistego bilansu życiowego – zysków i strat, radości i smutków, celów zrealizowanych i niezrealizowanych, marzeń spełnionych i tych nieosiągalnych. Te refleksje mają wymiar szczególny, bo na ewentualne zmiany nie zostało już wiele czasu.

W związku z przedmiotem podjętych rozważań wyjaśnienia wymaga pojęcie poczucia sensu życia.

### Rozumienie poczucia sensu życia

Na użytek dalszych rozważań i interpretacji wypowiedzi badanych w artykule przyjęłam podejście Kazimierza Popielskiego do poczucia sensu życia, według którego pojęcie to

wyraża motywację głęboką, podstawową, choć zarazem bardzo ogólną. Jest ona potrzebą każdego działania i równocześnie ważną dla prawidłowego realizowania się każdej, poszczególnej ludzkiej egzystencji. Doświadczenie poczucia sensu jest możliwe do ujęcia i opisanie w kategoriach doznań intelektualnych i przeżyć emocjonalnych<sup>1</sup>.

Bez zaspokojenia potrzeby sensu życia „człowiek nie może żyć i działać normalnie”<sup>2</sup>. Zdaniem Martina Seligmmana sens jest poczuciem przynależenia do czegoś, co

---

\* Katarzyna Sygulska, mgr – Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Wydział Pedagogiczny, Instytut Nauk o Wychowaniu; e-mail: ksygulska@up.krakow.pl.

<sup>1</sup> K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1993, s. 187.

<sup>2</sup> K. Klimek, *Sztuka życia a starość*, [w:] *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, red. M. Krobicki, Z. Szarota, Kraków 2004, s. 206.

postrzegamy za większe od nas. To także gotowość do służby na rzecz tego czegoś. Przyczynia się on do poczucia dobrostanu, którego celem jest pełniejsze życie, pozytywne związki z innymi i uzyskiwanie osiągnięć<sup>3</sup>. Jak pisze Małgorzata Halicka: „Sens pojawia się w naszym życiu wówczas, gdy zaistnieje jakieś wydarzenie, epizod odciskający piętno. Natomiast życiowy epizod nabiera znaczenia dopiero w kontekście całego życia”<sup>4</sup>. Zastanawiając się nad sensem egzystencji, jednostka zadaje sobie pytania: Dla kogo żyję? Jakie wartości nadają znaczenie mojemu istnieniu? Po co człowiek w ogóle ma żyć?

Zdaniem K. Popielskiego poczucie sensu nie jest dziedziczne, nie da się go wytrenować ani nauczyć. Pochodzi ono z kręgu potrzeb, a właściwie jest potrzebą potrzeby. Z jego wystąpieniem powiązane są: wysiłek, zaangażowanie w działanie, poszukiwanie, podejmowane decyzje, trudności, odwaga, ryzyko, cierpienie, niecierpliwość. Sens może być realizowany wieloma drogami, na przykład dopatrywaniem się związków przyczynowo-skutkowych, aktywnością skierowaną na znaczenie, zaangażowaniem w wartości, wiarą w Boga, dostrzeganiem piękna, doświadczeniem dobra, posiadaniem godnej postawy. Utrata poczucia sensu może manifestować się w stracie zaufania, nadziei, celów życiowych, zaangażowania, realizacji wartości, a także podejmowania aktywności i chęci do życia. W skrajnych przypadkach może objawiać się poprzez przygnębienie, smutek, żal, frustrację, nudę, agresję, rozpacz i inne. Strata ta wpływa na zaistnienie różnych patologii, takich jak uzależnienie od alkoholu i narkotyków, patologie życia rodzinnego oraz samobójstwa<sup>5</sup>.

Przez większą część życia jednostka odczuwa jakieś emocje, pozytywne czy negatywne. Każdy chce przeżywać uczucia i stany emocjonalne, takie jak miłość, radość czy ekscytacja. Czynnikiem wyjątkowo korzystnie wpływającym na poczucie sensu egzystencji jest małżeństwo<sup>6</sup>. Nasuwa się myśl, że nie sama instytucja małżeństwa jest sensem, ale miłość prowadząca do jego zawarcia. Trudno jest zdefiniować miłość. Próbę taką podjął Erich Fromm, pisząc, że jest ona „twórczą aktywnością. Zakłada troskę, wiedzę, reagowanie, afirmację i radość [...]. Kochać oznacza powoływać do życia, powiększać jej lub jego życiową aktywność”<sup>7</sup>. Czyli na poczucie sensu życia wpływ mają takie emocje i uczucia, które czerpiemy głównie z bliskich związków z ludźmi.

Krystyna Klimek, pisząc o sensie życia, również nawiązuje do uczucia miłości, ale także innych wartości. Uważa, że „dążenie do pozytywnego wizerunku minionego życia prawdopodobnie służy ochronie jego sensu i wartości. Takimi wartościami są

<sup>3</sup> M.E.P. Seligman, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Poznań 2011, s. 28-35.

<sup>4</sup> M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Białystok 2004, s. 360.

<sup>5</sup> K. Popielski, *op. cit.*

<sup>6</sup> L. Golińska, *Emocje: przyjaciel czy wróg*, Warszawa 2002, s. 63.

<sup>7</sup> E. Fromm, *Mieć czy być*, Poznań 2014, s. 69-70.

na pewno: miłość, prawda, dobro, piękno, wolność, godność, pokój”<sup>8</sup>. Ponadto należy podkreślić, że „doświadczenie egzystencjalne sensu ma zawsze charakter osobowy i w tym znaczeniu *subiektywny*”<sup>9</sup>. Z jednej strony ma zindywidualizowany wymiar, jest swoisty dla danej jednostki, z drugiej ma charakter obiektywny, dotyczy bowiem każdego człowieka. Sens życia zatem to pojęcie obiektywne, oznacza, że wszystkich ludzi dotyka ta kwestia. Natomiast poczucie sensu życia rozumiem jako coś subiektywnego, ponieważ dana osoba może jego przedmiotem uczynić co tylko chce, czego potrzebuje. Refleksjom na ten temat sprzyja okres starości.

### **Poczucie sensu życia w okresie starości**

W ostatnim stadium rozwoju psychospołecznego jednostka powinna dojść do integralności, czyli poczucia spójności i całości. W opozycji do niej stoi rozpacz, rozgoryczenie. Integralność niesie ze sobą szczególną siłę, a mianowicie mądrość. Jej negatywnym odpowiednikiem jest pogarda, która jest reakcją na poczucie stanu zagubienia i bezradności<sup>10</sup>.

Istotnym czynnikiem, który sprzyja procesowi rozwoju duchowego, są określone zmiany w umyśle dorosłego człowieka. Mogą one utrzymywać się do końca długiego życia, a polegają na tym, iż wzrasta łatwość w następujących zakresach:

- myślenie kontekstualne – kojarzenie faktów oraz przedstawianie ich na tle historycznym i sytuacyjnym;
- myślenie paradoksalne (lub dialektyczne) – łączenie i rozumienie przeciwieństw oraz dokonywanie syntez;
- myślenie relatywistyczne – branie pod uwagę różnych perspektyw w interpretacji wydarzeń<sup>11</sup>.

Wymienione zmiany w sposobie myślenia mogą dotyczyć między innymi postrzegania problemów życiowych. Różne zagrożenia oraz zmiany cywilizacyjne potęgują traumatyczny charakter starości. Według psychologów jednostka lepiej znosi trudne sytuacje wtedy, gdy widzi perspektywę pozytywnych zmian w swojej przyszłości. Ludzie starzy często nie dostrzegają szansy na korzystne przemiany w swojej egzystencji. W związku z tym wiele trudnych wydarzeń działa na seniorów wyjątkowo stresująco. Starość wiąże się z nieuchronną naturą biologii i różnorodnymi kryzysami, przez co staje się ona wyzwaniem dla jednostki<sup>12</sup>. Zmiany zachodzą w sferze fizycznej i psychicznej –

<sup>8</sup> K. Klimek, *op. cit.*, s. 205.

<sup>9</sup> K. Popielski, *op. cit.*, s. 208.

<sup>10</sup> E. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, Poznań 2002, s. 67-80.

<sup>11</sup> M. Straś-Romanowska, *Starzenie się jako kontekst rozwoju duchowego człowieka*, <http://kutw.kpswjg.pl/witryna4/starzenie.htm> [dostęp: 10.02.2014].

<sup>12</sup> K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, H. Zielińska-Więczkowska, *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 2008, nr 3, s. 132.

pogorszenie pracy określonych narządów i układów organizmu prowadzi do różnych chorób obniżających jakość życia osób starszych.

W okresie starości człowiek jest mniej aktywny fizycznie i społecznie, wycofuje się z życia zawodowego oraz ogranicza repertuar aktywności. Słabną także receptory, które łączą jednostkę z zewnętrznym otoczeniem.

Wszystkie te zmiany wskazują na kierunek przeorientowania dotychczasowego stylu życia i całościowego myślenia, a tym kierunkiem jesteśmy my sami, nasze wnętrze. Wiele cech starości kształtuje więc sytuację korzystną do bardziej intensywnego i głębszego wejścia w siebie<sup>13</sup>.

Ten nowy stan niesie ze sobą ważne wyzwania. Nowa organizacja życia codziennego prowadzi do różnych zmian. Jak pisze Jerzy Halicki, wiążą się one z celami poszczególnych faz życia: według Carla Gustava Junga człowiek w pierwszej części swojego życia ma za zadanie socjalizować się i poznawać społeczeństwo. Osoba starsza natomiast zagłębia się w poznanie samego siebie oraz własnej nieświadomości. Można to określić mianem transcendentальной zmiany definicji rzeczywistości. Teoria C.G. Junga stanowiła punkt wyjścia dla gerotranscendencji Larsa Tornstama. Mówi ona o tym, że proces starzenia się pociąga za sobą wzrost stopnia transcendencji. Jest to proces wewnętrzny, lecz modyfikowany przez określone wzorce kulturowe. Przykładowo – może być przyspieszony przez życiowy kryzys lub opóźniony przez dane elementy kultury<sup>14</sup>.

Grażyna Makiełło-Jarża, analizując różne oblicza podeszłego wieku, wyróżnia starość:

- powszednią (właściwą dla większości seniorów, najpowszechniejszą starość);
- zgorzkniałą (z dominacją poczucia zdradzenia, niedoceny, często postawą wrogości w stosunku do własnej osoby oraz innych ludzi);
- zagubioną (z niedostateczną orientacją w otoczeniu i własnym stanie zdrowia, problemami z pamięcią, często uczuciem lęku, przerażenia, samotności i braku wsparcia);
- zdegradowaną (z utratą zdolności rozumienia siebie i otaczającego świata na skutek choroby, łączy się z cierpieniem i dyskomfortem);
- pogodną (odnosi się do osób pogodzonych z upływającym czasem, które cechuje życzliwość, wyrozumiałość i altruizm);
- wspaniałą (jej cecha to twórczość, często jest skupiona na wnętrzu jednostki oraz na odnajdywaniu sensu życia, cierpienia i śmierci);
- wzniosłą (wspaniała, pogodna, wznosząca się w postrzeganiu świata ponad ten świat, to starość mądrych ludzi, którzy odnaleźli sens w życiu).

<sup>13</sup> L. Dyczewski, *Wartości w życiu człowieka starego*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok 2006, s. 114.

<sup>14</sup> J. Halicki, *Społeczne teorie starzenia się*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi...*, s. 271.

Należy zaznaczyć, iż przedstawione oblicza jesieni życia nie występują raczej w czystej postaci<sup>15</sup>.

Na podstawie powyższych „rodzajów starości” można wysnuć wnioski, że do uzyskania pozytywnego wyniku bilansu życiowego najbardziej zbliżają starość pogodną, wspaniałą i wzniosłą. Sprzyjają one pogodzeniu się z własnym losem i odnajdywaniu głębokiego sensu w życiu. Osoby przejawiające takie postawy w końcowym okresie swojej egzystencji potrafią czerpać radość z istnienia. Mają świadomość, że życie dane jest nam jedno, jest ono bezcenne i dlatego należy starać się przeżyć je najlepiej, jak tylko to możliwe i to do ostatnich chwil.

Zaprezentowane poglądy autorów potwierdzają fakt, że problematyka sensu życia jest niezwykle ważna dla jednostki i społeczeństwa. Przedstawione stanowiska stały się dla mnie inspiracją do opracowania metodologicznej koncepcji własnych badań.

### **Przyjęta perspektywa badań własnych**

Podstawą do przeprowadzenia badań była teoria emocjonalizmu (w ramach perspektywy o charakterze jakościowym), według której „respondenci są doświadczającymi podmiotami, które aktywnie konstruują swoje społeczne światy. Kwestią podstawową jest uzyskanie danych, które dają autentyczny wgląd w ludzkie doświadczenia”<sup>16</sup>. Emocjoniści interesują się doświadczeniem człowieka, a kwestią centralną w badaniach są emocje. W podejściu tym badacz stanowi podmiot kreujący kontekst wywiadu, natomiast badany jest podmiotem stosującym się lub sprzeciwiającym się danej definicji sytuacji. Wywiad jest traktowany jako spotkanie dwojga ludzi, którzy próbują się wzajemnie zrozumieć<sup>17</sup>.

Celem badań było poznanie poczucia sensu życia poprzez analizę i interpretację narracji osób starszych. Badania przeprowadziłam w sanatorium w Ustroniu (w 2014 roku, w ciągu około dwóch tygodni). Wybrałam to miejsce, ponieważ kuracjusze dysponują stosunkowo dużym zasobem czasu wolnego, a warunki pobytu sprzyjają refleksji oraz relaksowi. Do badań zaprosiłam 10 osób w wieku 60 i więcej lat. Do eksploracji wdrożyłam technikę ustnego indywidualnego wywiadu pogłębionego, w ramach metody wywiadu. Wywiad dla emocjonalisty

oferuje możliwość autentycznego spojrzenia w duszę drugiego człowieka, a nawet podjęcia politycznie poprawnego dialogu, w którym badacz i badany przekazują sobie wzajemne zrozumienie i wsparcie. Retoryka wywiadów *pogłębionych* sugeruje, że musi za nimi stać zespół założeń.

<sup>15</sup> G. Makiełło-Jarża, *Oblicza starości – refleksje psychologa*, [w:] *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku*, red. M. Krobicki, Z. Szarota, Kraków 2004, s. 82-84.

<sup>16</sup> D. Silverman, *Interpretacja danych jakościowych*, Warszawa 2007, s. 115.

<sup>17</sup> *Ibidem*, s. 119-122.

Możemy tu dostrzec uporczywe trzymanie się romantycznych impulsów współczesnych nauk społecznych: wyniesienie tego, co doświadczane, na piedestał autentyczności [...]¹⁸.

Dyspozycje do wywiadu opracowałam samodzielnie. Przeprowadziłam je z każdą z osób w osobnym pomieszczeniu, w przyjaznej atmosferze. Jedna sesja z rozmówcą trwała mniej więcej 30 minut. Seniorzy chętnie i w sposób wyczerpujący udzielali odpowiedzi na pytania. Uzyskany materiał został dokładnie przeanalizowany, a następnie poddany kodowaniu w kategorii i sumowaniu. Uwzględniłam zbiór podobnych przypadków oraz przypadki odchylenia.

Przed rozmową zadawałam narratorom pytania dotyczące ich imienia, wieku, wykształcenia, zawodu, chorób, stanu cywilnego i dzieciństwa. Rozmowę prowadziłam wokół kilku dyspozycji, które odnosiły się do: poczucia sensu życia, zadowolenia z życia i przyczyn tego stanu, poczucia wartościowości obecnych aktywności, pasji i zainteresowań oraz stosunku do wiary.

Wśród narratorów było czterech mężczyzn oraz sześć kobiet. Badani utrzymywali się z emerytury lub renty, jedna osoba nadal wykonywała pracę zarobkową. W dalszej części tekstu przedstawiłam podstawowe dane dotyczące narratorów – ich imiona, wiek, wykształcenie, zawód wykonywany oraz sytuację rodzinną:

1. Pan Jerzy (60 lat) – wykształcenie wyższe, zajmował się kształceniem strażaków, jest żonaty, ma jedną córkę;
2. Pan Grzegorz (66 lat) – wykształcenie wyższe techniczne, pracował jako inżynier mechanik, jest żonaty, ma dwie córki i jednego wnuka;
3. Pan Jan (63 lata) – wykształcenie średnie, jest cieślą, nadal pracuje, żonaty, ma dwoje dzieci i czterech wnuków;
4. Pan Józef (62 lata) – wykształcenie średnie techniczne, pracował jako sztygar zmianowy w kopalni, ma żonę, dwie córki i jednego wnuka;
5. Pani Halina (60 lat) – wykształcenie zawodowe, gospodyni domowa, mężatka, ma dwie córki, a także jednego wnuka;
6. Pani Barbara (61 lat) – wykształcenie średnie techniczne, pracowała jako kierownik referatu technicznego PKP, jest wdową, ma jednego syna;
7. Pani Irena (64 lata) – wykształcenie średnie, wykonywała pracę biurową, mężatka, ma dwoje dzieci oraz troje wnucząt;
8. Pani Stanisława (81 lat) – wykształcenie średnie, pracowała jako kierownik biblioteki, jest wdową, ma dwoje dzieci, dwoje wnucząt, a także jednego prawnuka;
9. Pani Jadwiga (64 lata) – wykształcenie podstawowe, wykonywała pracę w gospodarstwie rolnym, ma męża, jedną córkę i dwoje wnucząt;

---

¹⁸ *Ibidem.*

10. Pani Zofia (62 lata) – wykształcenie zawodowe, pracowała jako sprzedawca, mężatka, ma jedno dziecko oraz dwoje wnucząt.

Przyjęta perspektywa badawcza posłużyła mi do przeprowadzenia analizy uzyskanych danych, a także do wysnucia wniosków z niej płynących. W dalszej części tekstu zachowuję oryginalne wypowiedzi badanych.

### **Poczucie sensu życia w narracjach badanych seniorów**

Dla kogo i czego warto żyć zdaniem seniorów? Według pana Grzegorza (66 lat),

*warto żyć dla samego siebie, dla życia. Ale żeby docenić, że jest piękne, to warto żyć. A dla kogo? Dla ludzi, kochanych osób, dla rodziny.*

Pan Jerzy (60 lat) mówi, że warto żyć dla

*zdrowia, miłości i wykształcenia. To są ważne rzeczy. A inne, doczesne, dają satysfakcję, ale nie przynoszą szczęścia, bo im więcej się ma, tym mniej się ma. Jeśli człowiek poświęci się pracy, to tracą najbliżsi i zatracają się wartości, które się ma. To jest istotą sprawy.*

Rozwój jednostki na jednej płaszczyźnie może wiązać się z regresem na innej. Jak pisze Piotr K. Oleś, rozwój człowieka przebiega według zasady maksymalizowania zysków i zmniejszania strat – mówi o tym teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją Paula Baltesa. Zgodnie z jej założeniami człowiek wybiera określone cele i dąży do ich realizacji, jednocześnie eliminując alternatywne cele, a także konkurencyjne formy aktywności<sup>19</sup>. Pani Jadwiga (64 lata), której mąż zmarł kilkanaście lat temu, natomiast podkreśla niepewność losu, ulotność życia ludzkiego:

*warto żyć dla rodziny, dla samej siebie chyba też. Jak człowiek kogoś traci, to dopiero potem docenia to, co się miało.*

A pani Irena (64 lata) wskazuje na różnice postrzegania sensu życia w zależności od wieku:

*zależy w którym wieku, młodość to radość życia, jak potem pojawiają się dzieci, to człowiek się cieszy, jak ta rodzina jest... Każdy wiek ma swoje prawa.*

Niemal wszyscy badani twierdzą, że człowiek powinien żyć głównie dla innych, dla rodziny, dzieci, wnuków (jedna osoba odeszła od tego wzorca, zanalizuję ją jako przypadek odchylenia w części końcowej niniejszego podrozdziału). Człowiek jako istota społeczna funkcjonuje wśród ludzi i dla ludzi, szczególnie zaś dla bliskich.

Powyższe wartości zostały wymienione jako te, dla których człowiek powinien istnieć. Jak przedstawia się subiektywne poczucie sensu życia badanych? Narratorzy

<sup>19</sup> P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*, Warszawa 2011, s. 156.

opowiadali o swoim poczuciu sensu, zadowolenia, szczęścia. Osiem osób uzasadniło to poczucie obecnością rodziny:

*jestem zadowolony z życia, bo mam rodzinę, którą kocham, mam dziecko, które spełniło swoje marzenie [studia medyczne]<sup>20</sup>, jesteśmy w miarę zdrowi. Rzeczy, które posiadamy, przydają nam się w życiu, ale nie są to rzeczy najważniejsze. Najważniejsze jest szczęście żony, szczęście córki. To jest istota bytu na tej ziemi (pan Jerzy, 60 lat).*

Wpływ na poczucie szczęścia ma też status społeczno-zawodowy, tak jak w przypadku pana Grzegorza (66 lat), który uzyskał wykształcenie wyższe mimo ciężkiej sytuacji rodziny pochodzenia:

*ja się spełniałem i spełniam się. Jestem z bardzo biednej, wiejskiej rodziny. Można powiedzieć, że moi rodzice byli analfabetami. A ja dałem radę społecznie i zawodowo się wybić.*

Kolejny czynnik to zrealizowane cele życiowe:

*jestem zadowolony, bo w zasadzie to, co tak sobie zamierzyłem w życiu, to udało mi się spełnić. Może ta końcówka życie nie będzie taka radosna, bo te cięcia finansowe, te pieniądze nie będą zbyt wesołe i takie zbyt godne (pan Jan, 63 lata).*

Reasumując tę kwestię, można stwierdzić, że do poczucia sensu w życiu badanych przyczynia się przede wszystkim rodzina (małżonek, dzieci, wnuki) i szczęście osób najbliższych, a także zdrowie, realizacja celów oraz status społeczno-zawodowy. Można również wysnuć wniosek, iż przeżyć życie sensownie to realizować swoje cele życiowe i dążyć do spełniania potrzeb, na przykład nawiązywania bliskich, emocjonalnych relacji z innymi ludźmi.

Dwie osoby wskazały również na dobra materialne, które ułatwiają życie. Pan Józef (62 lata, były górnik) mówi, że „dorobił się” wspólnie z żoną, mimo że małżonka nie pracowała zarobkowo. Kilkakrotnie podkreślał, iż posiadają dom, mieszkanie i dużą działkę. Odczuwa radość, ponieważ zdobył te dobra materialne bez niczyjej pomocy. Pani Zofia (62 lata) również podała ten sam powód zadowolenia:

*status materialny też mam [dobry].*

Ciekawą odpowiedź uzyskałam od pani Jadwigi (64 lata):

*jak to powiedzieć... Nie zamartwiam się na zapas, nie medytuję o przeszłości, to co było, to już poszło, trzeba iść do przodu.*

Wypowiedź może wskazywać na optymistyczne nastawienie badanej do życia. Może to być również swego rodzaju „ucieczka od przeszłości”, jeśli ta nie była w pełni zadowalająca, satysfakcja życiowa składa się bowiem z oceny obecnego życia i oceny

---

<sup>20</sup> W kwadratowych nawiasach znajdują się autorskie uwagi odnoszące się do wypowiedzi badanych.



przeżytych lat. Przy próbie jej określenia istotne są trzy perspektywy czasowe – przeszłość (wydarzenia, które się dokonały), teraźniejszość (to, czego jednostka obecnie dokonuje i przeżywa) i przyszłość (plany, nadzieje i marzenia)<sup>21</sup>.

Przytoczę w tym miejscu myśl pana Grzegorza (66 lat), który tak oto mówi o poczuciu sensu istnienia:

*mam poczucie tego, że coś w życiu osiągnąłem, że rozumiem świat otaczający i wielu młodych ludzi mogłoby skorzystać z moich rad. Mam powody do zadowolenia [...]. Zadowolenie z życia osiąga się wtedy, kiedy są kłopoty, ale się z nich czerpie wnioski, wtedy to buduje człowieka. Człowiek, który upada, to jest połamany. Ja wiedziałem, czego chcę, ja się nie dałem nigdy złamać [...]. Żeby coś osiągnąć, trzeba być sobą, nawet jak tak zwani przyjaciele mają inne zdanie...*

Badany mężczyzna pisze wiersze, a puenta jednego z nich jest następująca – pada duża wygrana w konkursie, a podmiot liryczny nie wysłał kuponu, ale i tak czuje się wygrany. To potwierdzenie ludowego porzekadła, które mówi, że pieniądze szczęścia nie dają. Narrator może w ten sposób komunikować przeświadczenie o tym, że dobra materialne nie stanowią dla niego przedmiotu poczucia sensu, a przedmiot ten ulokowany jest gdzieś indziej.

Jednak nie wszystkie odpowiedzi badanych dotyczyły jasnej strony życia. Kilka osób wspominało najtragiczniejszą rzecz, jaka może się przytrafić człowiekowi – śmierć najukochańszej osoby. Tragedia ta odebrała im poczucie sensu życia i pogrążyła w niewyobrażalnym smutku. Pani Barbara, obecnie 60-letnia kobieta, straciła swojego męża 18 lat temu, zmarł on w wyniku choroby nowotworowej. Twierdzi, że to, co miała przeżyć, już przeżyła.

*W chwili śmierci męża życie straciło dla mnie sens [...], może życie przepływa obok...*

Podobnie śmierć bliskiej osoby wpłynęła na panią Stanisławę (81 lat):

*mąż zginął, prawie że na rękach mi umarł... A dzieci [dwoje] trzeba było chować, a renty nie miałam wysokiej...*

W przypadku pierwszym narratorka utożsamia śmierć męża z utratą poczucia sensu życia – po jego utracie ma wrażenie „niepełnego życia”. W drugim przypadku badana wskazuje, że pomimo straty małżonka musiała zajmować się dziećmi. Być może po tej dotkliwej utracie to dzieci i zajmowanie się nimi nadawało sens życiu w jej odczuciu.

Powyższe rozważania odnoszą się do całonocnego bilansu, poczucia sensu w całym istnieniu. Teraz przedstawię inny aspekt prezentowanego tematu – poczucie sensu w obecnych, teraźniejszych obowiązkach i w czasie wolnym. Badani znaleźli się w nowej sytuacji – zakończyli pracę zawodową, dysponują większą ilością czasu, pojawiły się

<sup>21</sup> M. Halicka, *op. cit.*, s. 71-72.

wnuki. W związku z tym zapytałam badane osoby, czy to, co robią, postrzegają jako wartościowe. Pojawiały się różne odpowiedzi.

Sześć osób ma poczucie sensowności obecnego życia, co jest wynikiem optymistycznym. Odpowiedzi były w różny sposób uzasadniane. Przytoczę wymowne przykłady. Pan Jan (63 lata) podkreśla to, że cały czas stara się wykonywać swoje zajęcia najlepiej jak potrafi, póki zdrowie mu jeszcze na to pozwala:

*To, co robiłem i robię – staram się to robić jak najlepiej. I domy budujemy i mieszkania dla kogoś [badany prowadzi działalność zarobkową]. Pewnie, że człowiek stawia sobie wyżej poprzeczkę*

– Pan Jerzy (60 lat) wskazuje znów głównie na rodzinę – filar swojego życia:

*w tej chwili jestem emerytem, to nic nie robię [śmiech], ale wychowałem wiele pokoleń Straży Pożarnej, to zawodowa satysfakcja jest. Największą satysfakcją jest moja rodzina obecnie.*

Wydaje się, że badani nierzadko utożsamiali kwestię sensu z satysfakcją życiową. Trzeba tutaj również przypomnieć, że sens nadawany jest indywidualnie, ma charakter subiektywny. Poszczególne jednostki nadają go różnym wartościom, na co wskazują wypowiedzi narratorów. Dla jednej osoby może to być głównie rodzina, a dla innej – na przykład praca.

Pani Barbara (61 lat), która wcześniej straciła męża, opowiada:

*próbuję się realizować w pewnym sensie, staram się realizować, żebym mogła żyć w końcu. Ten najlepszy okres się zmarnował. Czasami człowiek jest w takim dole, że się nie chce wychodzić z chałupy, chce siedzieć w domu. Nie żebym się izolowała, ale nie myślę o kimś innym [żeby poznać kogoś].*

Kobieta jest bierna w swoim życiu. Nie planuje ułożyć sobie życia na nowo, z innym mężczyzną. W rozmowie nawiązywała do posiadania syna – być może on nadaje sens istnieniu narratorki. Natomiast pani Jadwiga (64 lata) akcentuje pewien marazm codzienności, który obraca się wokół obowiązków w gospodarstwie domowym:

*codziennie wykonuję swoje obowiązki domowe, potrawy gotuję, z tego jestem zadowolona.*

Badana wskazuje na przedmiot zadowolenia, nie wiadomo natomiast, czy stanowi to również przedmiot poczucia sensu.

Starsi ludzie, mówiąc o poczuciu sensu życia, podkreślają znaczenie najważniejszych wartości, czyli rodziny i, między innymi, zdrowia. Jednak ich sytuacja uległa zmianie, przestali pracować zawodowo, inaczej układają się stosunki rodzinne i pozostało wiele wolnego czasu. Pochłonięcie czymś subiektywnie wartościowym zwiększa poczucie sensu. Po ustaniu pracy zostaje więc czas na realizację ulubionych zajęć. Dlatego też, uzupełniając powyższą kwestię, zapytałam badane osoby o ich pasje i zainteresowania. Odpowiedzi padały różnorodne i rzadko się powtarzały. Mężczyźni wybierali turystykę pieszą i rowerową, wędkarstwo, narciarstwo, numizmatykę, czytelnictwo

różnorodnej literatury, poezję, spotkania z ludźmi, poznawanie ludzi, uczestnictwo w zajęciach UTW, ogrodnictwo, zbieranie grzybów i majsterkowanie. Seniorki w czasie wolnym lubią wyszywać, czytać książki i czasopisma, rozwiązywać krzyżówki, sprzątać, gotować, pielęgnować kwiaty i wędkować.

Sens może być realizowany różnymi drogami. Może to być aktywność skierowana na znaczenie i zaangażowanie w coś – wpisują się w to zainteresowania oraz hobby. Celem, który zamierzałam osiągnąć, stawiając to pytanie, było dowiedzenie się, jak zainteresowania wpływają na poczucie sensu funkcjonowania. Otóż okazało się, iż pasja pomaga w życiu badanych ludzi starszych. Seniorzy mówili, że nie czują dzięki niej nudy, mogą się czymś zająć, odczuwają satysfakcję (z efektu pracy, na przykład wyszywania), a nawet czują się zdrowiej. Słowem – narratorzy upatrują sensu w zainteresowaniach i hobby. Wszyscy wskazali konkretne ulubione zajęcia.

Osoby biernie, bez wytyczonych celów życiowych, najbardziej dotkliwie odczuwają samotność. Jest ona dla nich udręką, powodującą oczekiwanie na śmierć<sup>22</sup>. Osoby w wieku produkcyjnym mogą się spełniać poprzez pracę zawodową, życie rodzinne oraz towarzyskie, a także działalność w środowisku lokalnym. Często brakuje im czasu na realizację hobby, ponieważ mają dużo zobowiązań, które stoją na pierwszym miejscu. W okresie jesieni życia człowiek dysponuje sporą ilością czasu, który może konstruktywnie wykorzystać, na przykład na realizację pasji. Jeśli stan zdrowia pozwala, ludzie starsi dość licznie korzystają z organizowanych form spędzania czasu, takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku i kluby seniora.

Czy i w jaki sposób wiara wzmacnia poczucie sensu egzystencji u starszych ludzi? Nasuwa się pytanie, czy i w jaki sposób religia wpływa na poczucie sensu. Po zadaniu tego pytania badanym uzyskałam od nich niemal identyczne odpowiedzi. Wśród badanych dominują katolicy, tylko jedna osoba okazała się niewierząca.

Badani swoją twierdzącą odpowiedź rozbudowywali w taki oto sposób:

*jestem wierzącym i praktykującym katolikiem. Nie sztuką jest wierzyć, ale sztuką jest praktykować. Cały Dekalog mówi o tym, że jeśli człowiek stosuje się do niego, to jest ono [życie] barwne, szczęśliwe...* (pan Jerzy, 60 lat)

*wiara powoduje, że mam poczucie sensu, bo to jest dla mnie spójne teraz, doszedłem do wniosku, że jestem pogodzony światopoglądowo.* (pan Grzegorz, 66 lat)

*wierzę w Boga, do Boga nie mam pretensji, [...] ja nie jestem od osądzania, Ktoś inny jest od tego.* (pan Jan, 63 lata)

*wierzę w Boga, szczęśliwy jestem dzięki temu.* (pan Józef, 62 lata),

*wierzę w Boga, pomaga mi to, chyba* (pani Halina, 60 lat),

*wierzę w Boga, wiara w Boga pomogła mi w trudnych chwilach. Najbardziej lubię porozmawiać w domu z Bogiem. Mam też żal do Boga...* (pani Barbara, 61 lat)

<sup>22</sup> K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, H. Zielińska-Więczkowska, *op. cit.*, s. 134.

*oczywiście, no tę nadzieję mi daje wiara, proszę Boga o zdrowie i zgodę w rodzinie, o wygraną w totka [śmiech]. Bałabym się zgrzeszyć.* (pani Irena, 64 lata)

*tak, bardzo, to jeszcze mnie przy życiu trzyma. Jak mam zmartwienia to się modłę – Matko Boska, miej mnie w opiece.* (pani Stanisława, 81 lat)

*tak, wiara daje takie, jak to powiedzieć, nadzieję na pójście do przodu...* (pani Jadwiga, 64 lata)

Przytoczyłam te wszystkie wypowiedzi, ponieważ każda z nich jest bardzo wymowna. Obrazują one sytuację, w której seniorzy widzą w Bogu nadzieję, pomoc i zrozumienie, a to zwiększa poczucie sensu ich egzystencji. Narratorzy mówili, że wiara daje im szczęście – można stwierdzić, że jest ono elementem sensu życia. Jak zostało już wcześniej zasygnalizowane, wiara w Boga może być drogą do uzyskania poczucia sensu.

Na końcu swojej analizy przedstawię odrębny przypadek – pojawił się jeden – sześćdziesięciodwuletnia emerytka z wykształceniem zawodowym, pracowała jako sprzedawca, stosunkowo zdrowa. Kobieta powiedziała, że nie wie, dlaczego człowiek powinien żyć. Trudno jej było odpowiedzieć na pytanie, czy to, co robi obecnie, jest według niej wartościowe. Nie była w stanie określić tego, co robi na co dzień. Jednocześnie zaznaczyła, że nie pomaga ani swojemu dziecku, ani też swoim wnukom [dwoje], dodając:

*wydaje mi się, że to, co robiłam, że jakoś zabezpieczyłam [dziecko], powinno wystarczyć.*

Na pytanie o wiarę, odpowiedziała, iż jest niewierząca. Nie uzyskałam w tym przypadku odpowiedzi na pytania dotyczące poczucia sensu.

## **Zakończenie**

Podsumowując analizę wyników badań własnych nad poczuciem sensu życia seniorów, można stwierdzić, że osoby starsze (uczestniczące w badaniu) w większości odczuwają sens w swoim życiu. Nadają go w szczególności osoby bliskie, głównie mąż, żona, syn, córka oraz wnuki. Utrata członka rodziny może spowodować utratę sensu życia. Badani podkreślali często, że dobra materialne nie są w stanie zapewnić szczęścia. Uzależniali oni niejednokrotnie swoje poczucie sensu od sytuacji osób bliskich – szczęście najbliższych dawało im samym radość.

Narratorzy wskazywali na to, że poczucie sensu zależy także od wykonywanych czynności, poczucia produktywności, robienia czegoś na rzecz innych. Także pasja i zainteresowania przyczyniają się do zadowolenia. Badane osoby starsze mają różnorodne hobby, niejednokrotnie oryginalne. Oddawanie się swoim zainteresowaniom sprawia, że życie postrzegane jest jako bardziej wartościowe. Czynnikiem zwiększają-

cym poczucie sensu jest również dla narratorów wiara w Boga. Pomaga ona przetrwać im ciężkie chwile, daje nadzieję i radość.

„Należy uznać, że zarówno straty, jak i zyski, nowe możliwości oraz coraz większe ograniczenia wchodzą w skład procesu starzenia się”<sup>23</sup>. Bez wątplenia osoby badane to ludzie doświadczeni przez życie, zmagający się z różnymi przeciwnościami losu. Poprzez trudne sytuacje człowiek może się rozwijać, ale tylko wtedy, kiedy wyciąga na ich podstawie konstruktywne wnioski<sup>24</sup>. Można stwierdzić, że przeżyć życie sensownie to realizować swoje cele życiowe i dążyć do spełniania potrzeb.

Na zakończenie zacytuję słowa Zofii Szaroty, która pisze:

Życie to chronologia doznań, działań, sytuacji, podejmowanych decyzji, rozwoju osobowości. Przemiany psychiki są rezultatem interakcji jednostki ze środowiskiem. Starość ma wymiar indywidualny, nie poddający się analitycznym próbom generalizacji: konieczne jest zagłębienie w biografie jednostek. Ujemne cechy starości to problemy zdrowotne, izolacja społeczna, brak miłości, ciepła rodzinnego, poczucie społecznej zubożoności, brak aktywności zawodowej i niedostatki finansowe<sup>25</sup>.

Na szczęście istnieją ludzie, dla których starość nie jest utrapieniem, potrafią docenić to, co posiadają i mają poczucie sensu życia, co potwierdzają przeprowadzone przeze mnie badania.

#### **POCZUCIE SENSU ŻYCIA OSÓB STARSZYCH – REFLEKSJE Z BADAŃ**

**STRESZCZENIE:** W artykule autorka prezentuje wyniki badań, których celem było poznanie poczucia sensu życia osób starszych. Podstawą do ich przeprowadzenia była teoria emocjonalizmu. W badaniach został zastosowany ustny indywidualny wywiad pogłębiony. Wywiady zostały przeprowadzone w sanatorium w Ustroniu (w 2014 r.). Wyniki pokazały, że osoby uczestniczące w badaniu w większości odczuwają sens w swoim życiu. Sens ich życiu nadają głównie osoby bliskie – mąż, żona, dzieci oraz wnuki. Utrata członka rodziny może spowodować utratę sensu życia. Badani podkreślali często, że dobra materialne nie są w stanie zapewnić szczęścia. Uzależniali oni niejednokrotnie swoje poczucie sensu od sytuacji osób bliskich – szczęście najbliższych dawało im samym radość. Narratorzy wskazywali na to, że poczucie sensu zależy także od wykonywanych czynności, poczucia produktywności, robienia czegoś na rzecz innych. Także pasja i zainteresowania przyczyniają się do zadowolenia. Podsumowując – można stwierdzić, że przeżyć życie sensownie to realizować swoje cele życiowe i dążyć do spełniania potrzeb.

**SŁOWA KLUCZOWE:** poczucie sensu życia, osoby starsze, wywiad.

#### **THE MEANING OF LIFE OF SENIORS – REFLECTIONS FROM RESEARCH**

**SUMMARY:** In the article the author presents the results of research aimed at understanding the meaning of life of older people. The basis was the theory of emotionalism. Oral individual in-depth interview

<sup>23</sup> J. Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Białystok 2010, s. 55.

<sup>24</sup> K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, H. Zielińska-Więczkowska, *op. cit.*, s. 134.

<sup>25</sup> Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Kraków 2004, s. 61.

was used in the study. The author conducted interviews in a sanatorium in Ustronie (in 2014). The results showed that most participants in the study feel the sense of meaning. The meaning of life is mostly given by family – husband, wife, children and grandchildren. Loss of a family member can result in a loss of the meaning of life. Seniors often spoke that money do not buy happiness. They often relate their meaning of life with the situation of their family members. Narrators indicated that satisfaction also depends on activity and doing something for others. Passion and interests are also important. To live life well, is to pursue life goals and to meet the needs.

**KEYWORDS:** meaning of life, the elderly, interview.