

Patrycja Huget

## POCZUCIE SENSU ŻYCIA LUDZI MŁODYCH I ICH STOSUNEK DO STAROŚCI

Późna dorosłość, nazywana potocznie starością należy do najbardziej zróżnicowanych okresów w ontogenezie. Ustalenie prawidłowości, dotyczących przeżywania ostatniego etapu życia sprawia badaczom wiele trudności, przede wszystkim ze względu na wzrost znaczenia różnic indywidualnych. Na przeżywanie starości w dużym stopniu mają wpływ: stan zdrowia, sytuacja rodzinna, materialna, jak również poczucie kontroli nad własnym życiem oraz satysfakcja z dotychczasowego życia. Helen Bee zwraca uwagę na pewne cechy osobiste, pozwalające przewidzieć poziom szczęścia i zadowolenie z życia starszych ludzi. Zalicza do nich m.in.: ekstrawersję, wysoką samoocenę, przekonanie o byciu zdrowym, niezależnie od stanu rzeczywistego oraz posiadanie przyjaciół i wsparcia społecznego<sup>1</sup>. Zatem przeżywanie starości zależy w pewnym stopniu od indywidualnych cech człowieka.

Charakter zmian psychicznych w okresie późnej dorosłości zależy również od doświadczeń we wcześniejszych okresach życia – w dzieciństwie, młodości i wczesnej dorosłości. Pewien wpływ na przeżywanie własnej starości ma również stosunek społeczeństwa do ludzi w podeszłym wieku. Na przestrzeni wieków ich spostrzeganie przez młodsze pokolenia podlegało licznym zmianom. W społeczeństwach prehistorycznych i rolniczych starzy ludzie cieszyli się szacunkiem i uznaniem. Pełnili rolę nauczycieli i przekazywali młodym normy społeczne, zwyczaje i tradycję. W czasach feudalnych posiadanie przez ludzi starych majątku i pełnienie przez nich godności państwowych sprawiało, że byli otaczani szacunkiem<sup>2</sup>. Wysoka pozycja starszych ludzi jest charakterystyczna przede wszystkim dla społeczeństw tradycyjnych, w których symbolizują oni ciągłość doświadczeń pokoleń i wzmacniają poczucie własnej wartości grup społecznych.

<sup>1</sup> H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004.

<sup>2</sup> T. Nelson, *Psychologia uprzedzeń*, Gdańsk 2003.

Wraz z postępowaniem medycyny oraz rozwojem przemysłu spadła użyteczność starszych ludzi. Ich pozycja uległa zmianie wraz z wydłużeniem się okresu życia. Społeczeństwo zinstytucjonalizowało tę zmianę, wprowadzając obowiązek przejścia na emeryturę<sup>3</sup>.

Współcześnie starość często reprezentuje w świadomości społecznej brak sprawności fizycznej, utratę zdrowia i śmierć. Obraz człowieka starego i starości wytworzony przez ludzi młodych jest w pewnym stopniu zdominowany przez lęk przed własną starością i śmiercią.

Wojciech Kołodziej, analizując wyniki badań prowadzonych w USA w latach 90. XX wieku w celu określenia stosunku do starości zwrócił uwagę na istnienie różnorodnych uprzedzeń, mających wpływ na spostrzeganie ludzi w podeszłym wieku. Edd Palmore wyróżnił osiem pozytywnych stereotypów, odnoszących się do tej grupy wiekowej: mądrość, pogoda ducha, uprzejmość, swobodny sposób bycia, zaufanie, wpływowość, władza polityczna i staranie o zachowanie młodości. Z drugiej jednak strony ludzie kierują się negatywnymi uprzedzeniami, łącząc fakt bycia człowiekiem starszym z takimi cechami jak wrogość i nienawiść do innych. Innym szkodliwym stereotypem jest stereotyp infantyilizacji, opierający się na przekonaniu o spadku wraz z wiekiem wydolności umysłowej i fizycznej<sup>4</sup>. Można więc stwierdzić, że stosunek społeczeństwa do starości jest niejednoznaczny.

W związku z postępującym starzeniem się społeczeństw wysoko rozwiniętych krajów świata wzrasta zainteresowanie problematyką późnej dorosłości. Proces starzenia się człowieka opisuje kilka kategorii wieku. Wyróżnia się wiek kalendarzowy, którego wyznacznikiem jest liczba przeżytych lat, wiek biologiczny, wyznaczony ogólną sprawnością organizmu oraz wiek psychologiczny, związany ze zmianami osobowości oraz z pełnionymi rolami społecznymi. Nie ma jednak związku pomiędzy wiekiem kalendarzowym i biologicznym a pojawieniem się zmian psychicznych, charakterystycznych dla późnej dorosłości.

Wyniki badań psychologicznych, prowadzonych w ostatnich latach, nie ograniczają się do charakterystyki regresywnych zmian funkcji psychicznych, ale wskazują przede wszystkim na możliwości rozwojowe starszych ludzi<sup>5</sup>. Badania zmian procesów psychicznych w późnej dorosłości wskazują na możliwość ich stymulacji i modyfikacji, niezależnie od wieku.

Współcześnie przeważa rozumienie starości jako okresu tak samo ważnego jak wszystkie poprzednie w rozwoju człowieka. Przykładem teorii, wychodzącej poza wąskie rozumienie rozwoju – od urodzenia do okresu dorastania – jest koncepcja psychospołecznego rozwoju, mającego charakter epigenezy opracowana przez Erika H. Eriksona. Zasada epigenezy mówi, że każdy organizm ma swój podstawowy plan rozwoju, według którego powstają poszczególne organy. Każda z części organizmu powstaje we właściwym sobie okresie. Autor prezentuje własną charakterystykę etapów rozwoju człowieka, która uwzględnia specyfikę konkretnego wieku oraz wiąże

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 400.

<sup>4</sup> W. Kołodziej, *Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi w podeszłym wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczyk, Lublin 2006, s. 96-97.

<sup>5</sup> M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:], *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2000.

doświadczenia ośmiu kryzysów w jedną całość. Twierdzi, że w rozwoju człowieka istnieje podstawowy plan, który określa wrażliwość jednostki na szczególny rodzaj doświadczeń i informacji i wskazuje, jakie aspekty rozwoju mają swoje okresy dominacji w poszczególnych etapach<sup>6</sup>. Najważniejszym zadaniem w późnej dorosłości jest osiągnięcie integralności ego. Aby ją osiągnąć, człowiek musi odkryć, że świat i jego egzystencja mają swój porządek oraz zaakceptować swoje życie. Brak integralności ego prowadzi do lęku przed śmiercią. Rozpacz, jak pisze Erikson, wyraża się w uczuciu, że zostało już niewiele czasu, by rozpocząć nowe życie i spróbować innych dróg do integracji<sup>7</sup>.

### Sens życia w okresie adolescencji

W drugiej fazie adolescencji, okresie łączącym dzieciństwo z dorosłością, zmiany rozwojowe umożliwiają jednostce określenie swojego miejsca w świecie. Dzięki zmianom w zakresie myślenia i zainteresowaniom egzystencjalnym młody człowiek wykracza poza aktualne stosunki społeczne, buduje indywidualny system wartości i osiąga zdolność stawiania sobie odległych celów. Próbuje odpowiedzieć na pytania: po co i dlaczego istnieje, kim powinien być i do czego powinien dążyć. W tym okresie jednostka stoi przed trudnym wyborem budowania własnej tożsamości poprzez kształtowanie osobowych i społecznych wartości, nadających życiu sens. W wyniku zmian fizycznych, spowodowanych dojrzewaniem płciowym, tożsamość dziecka przestaje spełniać już swoją funkcję. Jednostka zaczyna odczuwać potrzebę odkrycia sensu własnego życia.

Kazimierz Obuchowski definiuje tę potrzebę jako właściwość człowieka, która powoduje, że bez zaistnienia w jego działalności życiowej takich wartości, które mogą zostać uznane przez niego za nadające sens życiu, nie może on prawidłowo funkcjonować<sup>8</sup>.

Potrzeba sensu życia rozwija się w kilku fazach. Pierwsza faza – identyfikacji – przypada na okres adolescencji i charakteryzuje się szukaniem gotowych wzorów, z którymi młody człowiek się utożsamia. W drugiej fazie – kosmicznej – jednostka próbuje budować pierwsze, mgliste koncepcje życia. Koncepcje ulegają często zmianom, m.in. ze względu na nieumiejętność właściwej oceny swoich możliwości. W ostatniej fazie – realizacji – pojawia się pytanie: jaki sens ma moja działalność?

Z psychologicznego punktu widzenia mówi się o potrzebie sensu i poczuciu sensu życia. Potrzeba sensu należy do metapotrzeb i odnosi się do wszelkich przejawianych potrzeb i wszystkich motywacji. Potrzeba sensu jest właściwością potencjalną, podlegającą rozwojowi i stanowiącą źródło aktywności człowieka. Spełnienie potrzeby sensu poprzez aktywność poznawczą i emocjonalną prowadzi do poczucia sensu. Poczucie sensu wyrasta zatem z doświadczeń indywidualnych<sup>9</sup>.

<sup>6</sup> E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 2000.

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 280.

<sup>8</sup> K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb: psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 1995, s. 210.

<sup>9</sup> W. Prężyńska, *Spoleczno-religijne odniesienia dla poczucia sensu życia i psychoterapii*, [w:] *Człowiek – Wartości – Sens*, red. K. Popielski, Lublin 1996.

Viktor Frankl twierdził, że człowiek szuka w życiu przede wszystkim sensu. Według niego sens życia można tylko odkryć, natomiast nie można go stworzyć ani wynaleźć. Ludzka wiara w sens życia jest przede wszystkim kategorią transcendentną. Aby uczynić swoją egzystencję sensowną, jednostka musi przyjąć pewną hierarchię wartości, którą będzie starała się realizować<sup>10</sup>.

### Badania własne

Głównym celem podjętych badań była analiza związku pomiędzy poczuciem sensu życia ludzi młodych a ich stosunkiem do starości i ludzi starszych. Sformułowano następujące pytania szczegółowe:

1. Czy młodzi ludzie uważają, że ich życie ma sens?
2. Jak często myślą o sensie własnego życia?
3. Jakie wartości codzienne nadają ich życiu sens?
4. Jaki jest stosunek ludzi młodych do starości i ludzi starszych?
5. Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem sensu życia a stosunkiem do starości?

W badaniach posłużono się kwestionariuszem ankiety, opracowanym w oparciu o narzędzie Janusza Mariańskiego „Młodzież a sens życia”<sup>11</sup>. Pytania obejmowały następujące zagadnienia: poczucie sensu życia, ważność problemu sensu życia, wartości dające życiu sens, stosunek do starości. Ankieta została podzielona na dwie części. W pierwszej części badani odpowiadali na pytania dotyczące sensu życia, natomiast w drugiej wyrażali swój stosunek do starości i ludzi starych.

Badania zostały przeprowadzone wśród 80 studentów pierwszego roku polonistyki UJ w kwietniu 2007 r.

### Wyniki badań własnych

Tabela 1. Poczucie sensu życia ludzi młodych

Kategorie odpowiedzi	Badani (n=80)	%
Moje życie ma sens	59	73
Moje życie nie ma sensu	21	27

Wśród badanych 73% zaakceptowało twierdzenie, mówiące o sensie ich życia, natomiast 27% – odrzuciło. Zdecydowana większość badanych uważa, że ich życie ma sens.

<sup>10</sup> V. Frankl, *Problem sensu*, „W Drodze” 1993, nr 11, s. 43-49.

<sup>11</sup> J. Mariański, *Między nadzieją a zwątpieniem*, Lublin 1998.

Tabela 2. Częstotliwość myślenia o sensie życia

Kategorie odpowiedzi	Badani (n=80)	%
Bardzo często	19	23,75
Często	42	52,5
Rzadko	13	16,25
Bardzo rzadko	0	0
Nigdy	0	0
Trudno powiedzieć	6	7,5

Spośród wszystkich badanych 52,5% zastanawia się często nad sensem własnego życia, a 23,75% bardzo często. W grupie 80 studentów nie ma jednostek, które nigdy nie zastanawiały się nad sensem życia. Natomiast 16,25% badanych rzadko zastanawia się nad sensem własnego życia.

Tabela 3. Wartości codzienne nadające życiu sens

Wartości codzienne nadające sens życiu	Badani (n=80)	%
Miłość, wielkie uczucie	57	71,25
Zdobycie ludzkiego zaufania i przyjaciół	46	57,5
Poczucie, że jest się przydatnym w społeczeństwie	17	21,25
Szczęście rodzinne	46	57,5
Pieniądze, dobrobyt, komfort życia	13	16,25
Wykształcenie, dążenie do wiedzy	32	40
Praca, w której można się realizować	25	31,25
Bogactwo wrażeń i doświadczeń	30	37,5
Własna indywidualność, umiejętność bycia sobą	44	55
Wiara w jakąś ideę	6	7,5
Głęboka wiara religijna	22	27,5
Pozostawienie po swoim życiu trwałego śladu	12	15
Spokojne życie bez niespodzianek	5	6,25
Działanie i dążenie do wybranego celu	22	27,5

Badanie wartości nadających sens życiu zostało przeprowadzone w oparciu o przedstawioną badanym listę 14 wartości odnoszących się do różnych sfer ludzkiego życia. Badani mogli wybrać najwyżej pięć najbardziej cenionych wartości, spośród tych, które wiążą się z sensem ludzkiego życia.

Analizując dane zawarte w tabeli 3, można stwierdzić, że wśród wartości, nadających sens życiu najwyższe miejsce zajmuje miłość oraz wielkie uczucie. Na tę wartość wskazuje 71,25% badanych. Na kolejnych miejscach znajdują się: szczęście rodzinne (57,5%), zdobycie ludzkiego zaufania i przyjaciół (57,5%), umiejętność bycia sobą (55%) oraz wykształcenie, dążenie do wiedzy (40%). Niżej są cenione takie wartości, jak: spokojne życie (6,25%), wiara w jakąś ideę (7,5%), pozostawienie po sobie trwałego śladu (15%), pieniądze, dobrobyt i komfort życia (16,25%), poczucie, że jest się przydatnym w społeczeństwie czy głęboka wiara religijna (27,5%).

Można więc stwierdzić, że wśród wartości nadających sens życiu ważne miejsce zajmują udane miłość, życie rodzinne oraz bliskie kontakty z innymi ludźmi, gwarantujące zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa.

Badanie stosunku do starości i ludzi starych zostało przeprowadzone w ten sposób, że badani mogli ustosunkować się do dziewięciu twierdzeń dotyczących starości i ludzi starych.

Tabela 4. Stosunek do starości

Stosunek do starości i ludzi starszych	Badani (n=80)	%
Starość jest okresem, w którym można realizować plany i marzenia	40	50%
W okresie starości można nadal korzystać z życia	60	75%
Przejsięcie na emeryturę nie musi być stresującą zmianą w życiu	43	53,75%
Starość jak każdy etap życia ma swoje zalety i wady	77	96,25%
Starość to okres, w którym można być naprawdę sobą	23	28,75%

Analizując dane, przedstawione w tabeli 4 można stwierdzić, że stosunek badanych do starości jest pozytywny. 96,25% młodych ludzi zgadza się z twierdzeniem, że starość jak każdy etap w życiu ma swoje zalety i wady, natomiast 75%, że w okresie późnej dorosłości można nadal korzystać z życia. Jednak tylko 50% badanych uważa, że można w tym okresie realizować plany i marzenia. Najmniej badanych (28,5%) dostrzega w okresie starości czas, w którym jednostka może pozwolić sobie na wyrażanie własnej indywidualności.

Tabela 5. Stosunek do ludzi starych

Stosunek do starości i ludzi starszych	Badani (n=80)	%
Starsi ludzie mają niezwykłą zdolność do rozwiązywania problemów życiowych	27	33,75%
Starsi ludzie mają wiele powodów do zadowolenia z życia	60	75%
Starsi ludzie trafnie oceniają rzeczywistość i służą innym radą	22	27,5%
Poczucie szczęścia i życiowej satysfakcji ludzi starych zależy od poczucia kontroli swojego życia	50	62,5%

Analizując stosunek do ludzi starych, można stwierdzić, że najczęściej są oni spostrzegani jako zadowoleni z życia (75%). Natomiast młodzi ludzie nie doceniają doświadczenia, zdolności oceny rzeczywistości i ludzi i rozwiązywania problemów ludzi w okresie starości.

Poniżej przedstawiono przykłady wypowiedzi badanych, charakteryzujących późną dorosłość.

Kobieta, 20 lat: „W dzisiejszym świecie (tj. kultura zachodu) nie docenia się ludzi starych, ich doświadczenia i mądrości. Szkoda”.

Kobieta, 20 lat: „Według mnie starość ma swoje wady i zalety. Wydaje mi się, że póki człowiek jest zdrowy, to starość ma więcej zalet. Na emeryturze odpoczywa się, robiąc tylko to, co się lubi. Ktoś, kto miał wcześniej wiele spraw na głowie, może zwolnić i zająć się sobą. Nie ma nic zaplanowanego na każdy dzień, nie musi się spieszyć, nie stresuje się pracą ani dziećmi, które mają już własne rodziny. Wydaje mi się, że wtedy człowiek jest naprawdę wolny”.

Kobieta, 20 lat: „Uważam, że starość to bardzo cenny, choć jednocześnie najtrudniejszy okres w życiu człowieka. Cenny, bo jest się bogatym w doświadczenia i przeżycia, a trudny, bo zdaje się sprawę, że być może nigdy już się ich nie powtórzy”.

Kobieta, 20 lat: „Do starości należy przygotowywać się przez całe życie. Trzeba mieć poczucie, że ona istnieje. Człowiek sam decyduje, z jakiej perspektywy będzie patrzył na swoje życie – czy będzie z niego dumny, czy będzie się go wstydził. Choć nie na wszystko człowiek ma wpływ w swoim życiu, powinien jednak wierzyć, że nawet te niechciane rzeczy powinny być wykonane tak, by kiedyś być z nich dumnym”.