

Aleksandra Sobczyk-Kubiak*

Uniwersytet Łódzki

olajurek@o2.pl

Rozwój osobisty osób starszych jako jeden z obszarów wykluczenia społecznego

Streszczenie: Starość jest takim okresem w życiu człowieka, w którym zachodzi wiele zmian fizjologicznych, psychologicznych i społecznych. Przed jednostką stają zadania typowe dla tego okresu rozwojowego: przejście na emeryturę, adaptacja do starości, mądrość transcendentna czy wreszcie przygotowanie do odejścia. Jednostki starzejące się dotyczą także zjawiska społeczne takie jak ageizm czy gerontofobia. Sposób starzenia nie zmienił się od lat, zmieniły się jednak warunki w którym przyszło się starzeć. Współczesna cywilizacja młodości i technologii stawia przed osobami starszymi wiele nowych wyzwań, między innymi konieczność nauczania się obsługiwanie nowoczesnych urządzeń, funkcjonowania w rzeczywistości cyfrowej. To dla osób starszych czas intensywnej nauki, a jej nie podjęcie grozi cyfrowym wykluczeniem. Obszar rozwoju osobistego to kolejny z obszarów, w którym osoby starsze dotyczy wykluczenie i marginalizacja. Prezentowana na rynku oferta nie uwzględnia specyfiki potrzeb starszych ludzi a sposoby rozpowszechniania nie ułatwiają osobom starszym dostępu do niej.

Słowa kluczowe: ageizm, rozwój osobisty, starość

Wstęp

Starzenie się jest naturalnym procesem rozwojowym, w trakcie którego zachodzi w jednostce wiele bardzo skomplikowanych zmian, na płaszczyznach: psychologicznej, osobowościowej, biologicznej oraz społecznej. Pod niemal każdym względem zmienia się sposób funkcjonowania człowieka, zmianom ulega wygląd, stan zdrowia, role społeczne i rodzinne, niektóre z potrzeb, a także tożsamość oraz postrzeganie się-

* Mgr Aleksandra Sobczyk-Kubiak – psycholog, socjolog i pedagog, *life-coach* i trener rozwoju osobistego. Od 2016 roku doktorantka w Instytucie Socjologii na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego. Interesuje się wpływem, jaki wywierają na siebie jednostka i kultura, uzależnieniami behawioralnymi, psychologią pozytywną, rozwojem osobistym i wzrastaniem. Preferuje narracyjne metody pracy z człowiekiem. Specjalista Racjonalnej Terapii Zachowania.

bie i świata. Proces starzenia ma przygotować jednostkę do nowych zadań życiowych, do sprostania rzeczywistości w obliczu wyzwań schyłku życia¹. Elementy związane z biologicznym i psychologicznym starzeniem się organizmu pozostają niezmiennie od stuleci, jednak rzeczywistość społeczna ulega gwałtownym i szybkim przemianom, stając się dla ludzi starszych zupełnie inną, niż była 50 lat temu. Rozwój technologii sprawił, że zmieniły się warunki życia codziennego, system opieki medycznej i socjalnej, a co za tym idzie – jakość życia i funkcjonowania osób niepełnosprawnych czy przewlekle chorych². Wynalazki z zakresu medycyny pozwalają na dokładną i precyzyjną diagnostykę, co sprawia że współczesny senior może być bardziej aktywny i w sposób bardziej efektywny zapobiegać chorobom wieku podeszłego lub je leczyć. Technologia przestała być luksusem, jest nieodłącznym elementem codzienności (także dla ludzi starszych). Sprawia, że życie staje się łatwiejsze, ale jednocześnie stawia przed osobami starszymi wiele nowych wyzwań i zadań. Wraz z postępem i rozwojem technologicznym zaobserwować można promowanie wartości takich jak edukacja, rozwój, kreatywność. W odpowiedzi na takie zapotrzebowanie wykształcił się prężnie działający, różnorodny i realizowany wieloma kanałami (m.in. cyfrowo) rynek usług związanych z rozwojem osobistym. Jednak zamiast stać się narzędziem ułatwiającym właściwą adaptację seniorom do trudnej i wymagającej rzeczywistości XXI wieku, stał się kolejnym obszarem wykluczenia osób starszych, słabo dostępnym i niedopasowanym do ich możliwości. Usługi nowoczesnego wspierania rozwoju, takie jak kursy *mindfulness*, *coaching*, treningi relaksacyjne, szkolenia, warsztaty i wykłady „należą” do świata ludzi młodych.

Procesy związane z biologicznym i psychicznym starzeniem się

W każdym organizmie, również ludzkim, zachodzą naturalne zmiany związane z cyklem życia komórki, czyli jej wzrostem, dojrzewaniem, przekwitaniem i obumieraniem. Starość jest tym okresem rozwojowym, w którym organizm przystosowuje się do przekwitania i śmierci. Zmiany fizjologiczne mają więc na celu powolne wyciszenie, zwalnianie funkcji życiowych aż do ich całkowitego ustania, czyli śmierci organizmu³. Wśród najczęściej wymienianych zmian, jakie zachodzą w jednostce wymienia się zwolnienie ogólnego poziomu metabolizmu oraz przewagę procesów katabolicznych nad anabolicznymi⁴. Osłabieniu ulega układ kostno-szkieletowy, który w wyniku zmniejszenia gęstości kośćca oraz jego odwapnienia staje się bardziej podatny na

¹ M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 2004, str. 263–292.

² P. Nosal, *Technologia i sport*, Poznań 2014.

³ D. Bromley, *Psychologia starzenia się*, Warszawa 1969.

⁴ Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Kraków 2004.

urazy oraz deformacje. Zmienia się postawa ciała (z wyprostowanej na przygarbioną), maź stawowa wysycha, powodując ograniczenia w ruchu, słabnie siła i wydolność mięśni, a z powodu ubytków białka zmienia się struktura skóry (zmarszczki i bruzdy). Gorsze funkcjonowanie układu hormonalnego objawia się min. przebarwieniami na skórze, spada wydolność układu pokarmowego i wydalniczego⁵. Zmiany nie omijają narządów zmysłów, które z powodu przytępienia zaczynają sprawiać kłopoty. Pogarsza się zmysł węchu, słuchu, wzroku, smaku, gorzej działa również błędnik, ograniczając zmysł równowagi. Zmienia się głos, stopniowo spada wydolność tlenowa organizmu. Serce zaczyna pracować wolniej, organizm jest zatem słabiej natleniony i odżywiony. Komórki tętnic tracą swoją elastyczność, krew gęstnieje a płytki miażdżycowe mogą ograniczać światło naczyń. Wszystkie te zmiany stanowią podwyższone ryzyko chorób takich jak udary czy inne choroby krążenia⁶.

Zmiany we wszystkich układach i narządach ciała skutkują u osób starszych większą męczliwością, spadkiem energii życiowej i wigoru, mniejszą gotowością do podejmowania wysiłku. Tkanki ulegają stopniowej degeneracji, co przekłada się na możliwość funkcjonowania, odporność oraz wygląd osób starszych⁷. Wszystkie zmiany fizyczne mają na celu powolne wycofanie się funkcji życiowych i przygotowanie organizmu do najważniejszej zmiany w cyklu życia, jaką jest śmierć. Skutkują naturalną tendencją do wycofywania się z niektórych życiowych aktywności, skłaniania się „ku wewnątrz”. Potrzeba aktywności i uczestniczenia w życiu rodzinnym i społecznym zaczyna równolegle istnieć w życiu osoby starszej z potrzebą wycofywania się, szukania odosobnienia, większej refleksyjności.

Starzeje się układ nerwowy, sieć neuronów ulega zmniejszeniu, czas reakcji seniorów wydłuża się, obniżeniu ulegają niektóre funkcje psychiczne, na przykład zapamiętywanie, zdolność do działań twórczych, spowolnieniu ulega zdolność uczenia się⁸. Niektóre procesy psychiczne ulegają wzmocnieniu, osoby starsze są bardziej rozsądne i dokładniej analizują problem, zwiększa się udział myślenia relatywistycznego, co ułatwia sprawniejszą selekcję danych i podejmowanie wyborów spójnych wewnętrznie⁹. Pojawia się również zdolność słabo dostępna dla pozostałych okresów rozwojowych – do transcendencji i osiągnięcia mądrości; rozwija się intuicja oraz potrzeba duchowości, osiągnięcia harmonii. Struktury psychiczne integrują się na wszystkich poziomach, co może doprowadzić do stanu poszerzenia świadomości¹⁰ oraz gerotranscendencji¹¹. Naturalnym zadaniem rozwojowym w tym okresie życia jest, według

⁵ D. Bromley, dz. cyt.

⁶ Tamże.

⁷ M. Straś-Romanowska, dz. cyt.

⁸ A. Brzezińska, *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005.

⁹ A. Scharlach, B. Robinson, *Curriculum Module on the Aging Process University of California*, <http://garnet.berkeley.edu/ageing/ModuleProcess.html> (dostęp: 3.03.2015).

¹⁰ M. Straś-Romanowska, dz. cyt.

¹¹ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2011.

klasyfikacji zadań cyklu życia Eriksona, zbudowanie integralności ego vs rozpacz¹². Potrzeba podsumowania i zbilansowania życia może prowadzić do głębokiej refleksji na temat sensu istnienia, oraz szczególnego rodzaju mądrości. Osiągnięcie mądrości transcendentnej jest możliwe jednak tylko wtedy, gdy jednostka ma świadomość procesów, jakie zachodzą w jej ciele i umyśle, akceptuje swoje życie i jest pogodzona ze sobą, tym co nieuniknione, przebiegiem swojego życia i swoim indywidualnym losem¹³. Osoby, które doświadczają własnej starości jako nieszczęścia i przeżywają ją jako krzywdę i zjawisko negatywne, nie mają szansy na to, aby uzyskać taką mądrość. Są negatywnie nastawione do samych siebie i własnej starości, a świat postrzegają jako wrogi i krzywdzący¹⁴. Najważniejsze zadania dotyczące sfery biopsychicznej, jakie stoją przed ludźmi w tym okresie życia, to: pogodzenie się ze stratami na polu zdrowia, wytrzymałości, ograniczeń własnej cielesności – zaakceptowanie starości oraz pogodzenie się z nadchodzącym odejściem swoim i bliskich (rodzeństwa, partnera, przyjaciół)¹⁵.

Tak liczne i wieloaspektowe zmiany wymagają uruchomienia procesów adaptacyjnych przez jednostkę. Naukowcy nie pozostawiają wątpliwości, że dla procesu pomysłnego starzenia się istotne jest odczuwanie subiektywnego poczucia dobrostanu, sensu życia¹⁶ oraz podejmowanie aktywności, rozumianej w tym okresie jako czynny udział w życiu rodzinnym, intelektualnym, społecznym i kulturalnym¹⁷. Wielu seniorów rezygnuje jednak z podejmowania aktywności, ulegając pesymistycznej postawie, negatywnym stereotypom lub w wyniku zniechęcenia własną kondycją¹⁸. Należy podkreślić, że właściwe i konstruktywne przystosowanie do starości niesie możliwości rozwoju i podejmowania aktywności adekwatnej do sprawności, czerpania satysfakcji z życia oraz z relacji rodzinnych i towarzyskich. Przystosowanie destruktywne wzmacnia natomiast negatywne zmiany w osobowości, może powodować depresję, poczucie rozżalenia i skrzywdzenia, negatywne relacje z samym sobą i otaczającą rzeczywistością oraz wyolbrzymianie uciążliwości przy jednoczesnym braku korzystania z możliwości, jakie realnie istnieją. Takie negatywne zaadaptowanie do starości uniemożliwia rozwój osobisty, uzyskanie mądrości transcendentnej i wglądu w swoje życie, a także rozwój duchowy. Powoduje jednocześnie głębokie poczucie bycia nie-

¹² Por. Straś-Romanowska, dz. cyt.

¹³ Tamże.

¹⁴ I. Hamilton, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Poznań 2006.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ M. Mamak-Zdanecka, „Pomysłne starzenie się” w wymiarze demograficznym, społecznym, gerontologicznym, [w:] M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski (red.), *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, Wrocław 2015, s. 19–36.

¹⁷ E. Miszczak, *Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się*, [w:] D. Kałużna, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów XXI wieku. Ku aktywności*, Łódź 2010, s. 24–33.

¹⁸ P. Szukalski *Stan zdrowia Polek i Polaków na przedpolu starości*, [w:] P. Szukalski (red.), *To idzie starość. Postawy osób w wieku przedemerytalnym. Raport z badań*, Warszawa 2008, s. 7–29.

szczęśliwym i nie pozwala pogodzić się z nadchodzącym kresem życia, niosąc psychiczny ból i lęk przed tym, co nieuniknione¹⁹.

Rzeczywistość społeczna osób starszych

Kolejną płaszczyzną głębokich przemian, jakie dotyczą seniorów jest ich sytuacja społeczna. Przejście na emeryturę wiąże się z utratą części zasobów finansowych oraz prestiżu. Sytuacja ekonomiczna pogarsza się, a seniorzy muszą się pogodzić z tym, że nie grają już przewodniej roli ani w pracy, ani w rodzinie²⁰. Podejmowane są za to nowe role życiowe, np. dziadków, emerytów. Należy poradzić sobie z poczuciem straty, przebudować swoją aktywność, znaleźć źródło satysfakcji i samospełnienia inne niż praca zawodowa, przewartościować swoją samoocenę²¹. Rzeczywistość społeczna konfrontuje seniorów z wykluczaniem w różnych jej obszarach. Wykluczenie z życia zawodowego oraz z niektórych form aktywności z powodu gorszej formy wydają się procesami naturalnymi i oczywistymi. Jednak kultura młodości, w której przyszło funkcjonować współczesnym seniorom, posuwa się o wiele dalej. Osoby starsze muszą się zmierzyć z licznymi negatywnymi stereotypami na swój temat. Ponieważ promowane są młodość i piękno, seniorzy przestają być widoczni w przestrzeni publicznej²², a jeśli są do niej zapraszani, to głównie po to, aby proponować im liczne zabiegi odmładzające²³. Starość jako zjawisko jest pomijana, ośmieszana, bądź traktowana jako przykra przypadłość, na którą należy coś zaradzić. Brakuje atrakcyjnych propozycji dla tego obszaru wiekowego²⁴. Starsi ludzie spotykają się więc z ageizmem, czyli dyskryminacją (wykluczeniem) ze względu na wiek, a nawet z gerontofobią (lęk przed osobami starszymi)²⁵. Definicja wykluczenia społecznego, jaką podaje Encyklopedia Zarządzania, brzmi:

Wykluczenie społeczne to sytuacja, w której dana jednostka będąca członkiem społeczeństwa nie może normalnie uczestniczyć w działaniach obywateli tego społeczeństwa, przy czym ograniczenie to nie wynika z jej wewnętrznych przekonań, ale znajduje się poza kontrolą wykluczonej jednostki. Wykluczenie społeczne jest zjawiskiem wielowymiarowym i w praktyce oznacza niemożność uczestnictwa w życiu gospodarczym, politycznym jak i kulturowym, w wyniku

¹⁹ S. Steuden, dz. cyt.

²⁰ Z. Szarota, dz. cyt.

²¹ M. Straś-Romanowska, dz. cyt.

²² E. Sygit, *Dlaczego dyskryminujemy osoby starsze*, „Psychogeriatrya Polska”, nr 5(4)/2008, s. 153–158.

²³ I. Zakowicz, *Starzenie się w kulturze młodości. Wybrane strategie obrazowania starości w reklamie*, „Ogrody Nauk i Sztuk”, nr 2/2012, s. 381–398.

²⁴ E. Zierkiewicz, I Kowalczyk, *Konsumentka czy konsumowana*, „Kultura Popularna”, nr 2/2002, s. 119–124.

²⁵ T. Nelson, *Ageism and discrimination*, [w:] J. Birren (red.), *Encyclopedia of Gerontology*, San Diego 2007.

braku dostępu do zasobów, dóbr i instytucji, ograniczenia praw społecznych oraz deprivacji potrzeb²⁶.

Oznacza to, że obiekty czy wydarzenia łatwo dostępne dla młodych nie są tak samo dostępne dla starszych lub są niedostosowane do ich potrzeb czy zainteresowań. Dodatkowym czynnikiem wpływającym na wykluczenie społeczne starszych jest ograniczenie ich dochodów, a co za tym idzie – pogorszenie sytuacji materialnej. Doskonałą ilustracją zjawiska wykluczenia jest sytuacja na rynku pracy osób 45+, które mimo możliwości i kompetencji nie są w stanie uczestniczyć w rynku pracy zgodnie ze swoimi predyspozycjami, mają trudności z uzyskaniem zatrudnienia, albo dostają prace niezgodną ze swoimi kwalifikacjami czy nieadekwatną finansowo. Brak jest atrakcyjnych ofert pracy dla ludzi w tym wieku (lub jest ich bardzo mało). Taka sytuacja związana jest ze stereotypami dotyczącymi ludzi starszych oraz tym, że panuje obecnie tzw. kultura młodości. Wyraźnie widać to w nomenklaturze, przypisującej przymiotnikowy „młody” wyjątkowo pozytywnie wartościujący charakter²⁷. Stąd pojawiają się takie twierdzenia, jak to, że senior realizujący swoje pasje czy podejmujący aktywność ma „młody” umysł, jest „młody duchem”. Osobie starszej korzystającej z własnej mądrości i doświadczenia są odbierane – w taki symboliczny sposób – atrybuty związane z jej możliwościami, naturalnymi dla jej okresu rozwojowego. Wartość nadawana jest poprzez przypisywanie atrybutów młodości, które są wszak fikcyjnymi. Umysł młodych ludzi, mimo wszystkich swoich zalet, nie jest w stanie podołać wyzwaniom związanym z głębokimi wglądami czy transcendencją, do czego przystosowany jest umysł seniora i na co ludzie starsi pracują przez całe swoje życie, zbierając wiedzę, doświadczenia, budując samoświadomość, emocje, system wartości²⁸. Mamy więc do czynienia ze swoistą iluzją społeczną. To, co w starości najbardziej wartościowe, musi być nazwane „młodym”, aby mogło zaistnieć w przestrzeni publicznej i być zaakceptowane jako wartość w kulturze młodości, mimo że zupełnie atrybutów młodości nie reprezentuje²⁹.

Równoległe z kulturą młodości seniorzy muszą się zmierzyć z powszechną technicyzacją. Rozwój technologii pozwala przekraczać granice czasu, przestrzeni i ciała, pozwala realizować rzeczy niemożliwe, skraca dystanse oraz zwiększa możliwości. Umożliwia prowadzenie rozmów łączących miejsca po dwóch stronach kuli ziemskiej, przemieszczanie się i przekazywanie informacji w szybkim tempie³⁰. Przekraczane są granice ciała, osoby mające kłopot z funkcjonowaniem mogą je usprawnić, korzystając z nowoczesnych rozwiązań technologicznych (np. zaawansowanych im-

²⁶ Encyklopedia Zarządzania, https://mfiles.pl/pl/index.php/Wykluczenie_spo%C5%82eczne (dostęp: 30.08.2017).

²⁷ Z. Bauman, *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Toruń 1995.

²⁸ Poruszono: A. Sobczyk-Kubiak, *Młodość czy dojrzałość – co jest wartością we współczesnym świecie?*, [w:] J. Zimny (red.), *„Współczesne zagrożenia – wyzwania i działania”*, Stalowa Wola 2016.

²⁹ N. Etcoff *Przetrwajaj najpiękniejsi*, Warszawa 2002.

³⁰ R. Borkowski, *Cywilizacja. Technika. Ekologia. Wybrane problemy XX wieku*, Kraków 2001.

plantów słuchowych). Świat się „zmniejszył”, a procesy globalizacyjne sprawiają, że mamy dostęp do praktycznie całego świata. Technologia ułatwia życie, zmienia rzeczywistość i ją współtworzy³¹, budując zupełnie nowe wymiary, takie jak cyberprzestrzeń³². Wpływa na wszystkie aspekty życia ludzkiego, od komunikacji, medycyny, pracy zawodowej, po duchowość czy seksualność³³. Kłopot dla ludzi starszych polega na tym, że urodzili się w zupełnie innej rzeczywistości, zdecydowanie bardziej ubogiej w rozwiązania technologiczne. Nie potrafią korzystać z nowoczesnych urządzeń lub nie mają do nich dostępu z powodów finansowych. Ponieważ bardzo duży obszar współczesności „dzieje się” za pomocą technologii, oznacza to kolejny obszar wykluczenia – wykluczenie cyfrowe³⁴. Stanowi to kolejne wyzwanie dla starszych osób – aby rozumieć młodsze pokolenia i nadążyć za nimi, muszą dotrzymać im kroku i po prostu „być w kontakcie”. Wykształciła się potrzeba zdobycia nowych umiejętności: obsługiwanie nowoczesnych urządzeń, posługiwanie się technologiami (jak np. Internet) czy nauczanie się języka obcego, ponieważ w wyniku procesów globalizacyjnych starsi często mają swoich najbliższych poza granicami kraju. Współcześnie czas starzenia się jest więc o wiele bardziej wymagający niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Należy przystosować się nie tylko do zmieniającego się dynamicznie ciała, ale także do intensywnie zmieniającej się rzeczywistości, a starość – do tej pory kojarząca się z okresem korzystaniem z nabytych wcześniej doświadczeń – staje się okresem intensywnego zdobywania nowych umiejętności. Ponadto wartości niesione przez cywilizację młodości i technologii nie do końca korespondują z wartościami, jakie są istotne dla pomyślnego starzenia się. Konsumpcjonizm czy chęć sprostania wyzwaniom cywilizacyjnym za wszelką cenę wręcz opóźniają gerotranscendencję i zmniejszają szansę na uzyskanie mądrości, będącej cnotą wieku podeszłego. Pogoń za indywidualizmem, egocentryzm czy ukrywanie swojej starości (np. za pomocą licznych zabiegów kosmetycznych czy operacji plastycznych), chęć dorównania młodym i brak akceptacji dla upływu czasu wywołują niebezpieczeństwo odrzucenia prawdziwego siebie, zaprzeczenia swojej naturze, utrudniają odnalezienie głębokiego sensu w życiu. Zewnętrzna presja społeczna na to, aby seniorzy podejmowali aktywności charakterystyczne dla młodych, jest bowiem silna³⁵.

³¹ P. Nosal, dz. cyt.

³² K. Doktorowicz, *Społeczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraconych więzi*, <http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/059-066.html> (dostęp: 7.06.2017).

³³ P. Nosal, dz. cyt.

³⁴ <https://www.i-slovník.pl/5923,wykluczenie-cyfrowe-e-wykluczenie-podzial-cyfrowy/> (dostęp: 7.06.2017).

³⁵ M. Młynarska, *Jakość podeszłego wieku: jesień życia między gerotranscendencją, postawą ki-dult i poświęceniem*, „Wspólne Tematy”, nr 11–12/2008, s. 20–28.

Rozwój osobisty

Rozwój osobisty (samorozwój), inaczej – samodoskonalenie, obejmuje wszystkie działania, służące do podwyższenia własnych kompetencji osobistych, takich jak: samoświadomość, radzenie sobie ze stresem, poprawienie komunikacji, rozumienia i akceptacji samego siebie oraz swojego miejsca w życiu, dostrzeganie sensu istnienia, odkrywanie swoich talentów i możliwości, a także rozwijanie hobby, radzenie sobie z bólem emocjonalnym, dokonywanie właściwych wyborów, odniesienie sukcesu, reagowanie na sytuacje życiowe³⁶. Brak jest jednoznacznej definicji tego zjawiska, zazwyczaj rozumiane jest ono bardzo szeroko, jako wszystkie działania, mające na celu podniesienie kompetencji osobistych człowieka. Można przytoczyć następującą definicję: *rozwój osobisty to zbiór metod i informacji, możliwych do indywidualnego stosowania i służący usprawnieniu ludzkiego życia w różnych jego obszarach: społecznym, poznawczym, emocjonalnym*³⁷. Odnosi się zarówno do wydarzeń zorganizowanych, typu warsztaty czy wykłady, jak i do działań podejmowanych indywidualnie przez jednostkę, takich jak głęboka refleksja, kontemplowanie przyrody, czytanie książek czy praktyki medytacyjne. Niekiedy zalicza się tu również praktyki związane z duchowością. Korzystanie z ofert zajęć warsztatowych czy grupowych różni się jednak pod względem jakości, walorów edukacyjnych oraz perspektywy od tych podejmowanych samodzielnie, z potrzeby serca. Warsztaty prowadzone przez specjalistę dostarczają nowej wiedzy, uczą nowych technik czy umiejętności bądź korygują ich stosowanie. Nie zastąpią natomiast indywidualnej i pogłębionej refleksji nad własnym życiem. Najlepiej byłoby, z punktu widzenia różnorodności uzyskiwanych efektów, łączyć aktywność indywidualną z korzystaniem z oferty zajęciowej i edukacyjnej. Na potrzeby tego artykułu autorka zdecydowała się natomiast na nieco węższe ujęcie pojęcia rozwoju osobistego i ograniczenie go do analizy działań zorganizowanych i oferowanych na rynku usług, czyli warsztatów, wykładów, webinarów i kursów stacjonarnych oraz cyfrowych.

Nurt rozwoju osobistego czerpie w dużej mierze z osiągnięć psychologii pozytywnej, która wskazuje na to, jak pracować w oparciu o zasobach i mocne strony człowieka, wzmacniać indywidualne poczucie szczęścia, integrować struktury, postrzegać świat i swoje miejsce w kategoriach pozytywnych, szukać sensu w życiu i poszerzać swoją samoświadomość, dostrzegać świat takim, jakim jest naprawdę i korzystać z jego możliwości, poprawiać jakość życia, rozpoznawać swój potencjał i czerpać z niego, pozostając w zgodzie ze sobą³⁸. W kulturze młodości i cywilizacji, w której promowane są takie wartości, jak ciało, konsumpcjonizm, technologia, nowoczesność, szybkie tempo i innowacje, prężnie działający rynek usług rozwoju osobistego

³⁶ <http://krystynakieler.pl/czym-jest-rozwoj-osobisty/> (dostęp: 7. 06. 2017).

³⁷ <http://blog.krolartur.com/rop-1-1-czym-jest-rozwoj-osobisty/> (dostęp: 17.08.2017).

³⁸ B. Gulla, K. Tucholska, *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, [w:] *Studia z psychologii KUL*, Tom 14, 2007, s. 133–152.

jest naturalną odpowiedzią na potrzeby ludzi związane z duchowością, skierowaniem do swojego wnętrza. Wydawałoby się, że założone powyżej cele wpisują się idealnie w potrzeby okresu rozwojowego, jakim jest okres starzenia się i starości, zważywszy na doniosłość i ostateczność tego okresu. Ponadto wydawałoby się, że obszar usług rozwoju osobistego mógłby w dużym stopniu ułatwić, czy nawet umożliwić podołanie wyzwaniom, jakie stawia przed starszymi współczesność. Jednak brak jest oferty skierowanej do tej grupy wiekowej i biorącej pod uwagę specyficzne potrzeby starszych osób. Poza nielicznymi wyjątkami, oferta jest niedopasowana do seniorów pod względem dostępności, także finansowej. Część ofert jest promowana i rozpowszechniana, a nawet odbywa się przez Internet, do którego starsi ludzie mają ograniczony dostęp. Lepiej wygląda sytuacja osób starszych w dużych miastach, w których funkcjonują Kluby Seniora, stowarzyszenia i fundacje, które starają się o fundusze na zajęcia do nich skierowane. Łatwiej też dotrzeć na zajęcia, bo rozbudowany jest system komunikacji miejskiej. Sytuacja seniorów w małych miasteczkach i wioskach jest pod tym względem o wiele gorsza. Starsi ludzie poszukujący aktywności na terenach wiejskich mają do dyspozycji zazwyczaj działania hobbystyczne lub artystyczne. Zdaniem autorki, ważne potrzeby seniorów związane z ich cyklem rozwojowym w zasadzie są pomijane, mimo że oferta dla pozostałych grup rozwojowych jest bardzo bogata. Istnieje na rynku stosunkowo silnie rozbudowana oferta związana z jednym aspektem senioralnej aktywności: pełnieniem roli babci/dziadka (np. Latające Babcie w Łodzi czy Letnia Szkoła Superbabci i Superdziadka w Lublinie). Natomiast brak jest oferty skierowanej do starszych osób poruszającej na przykład trudny temat akceptacji śmierci, mimo że prowadzi się takie zajęcia dla terapeutów czy dla chorych onkologicznie. Niewątpliwie przeprowadzenie dokładnej analizy oferty dla starszych osób byłoby ciekawym wyzwaniem badawczym.

Aby umożliwić seniorom uczestniczenie i dostęp do tego rodzaju metod pracy nad sobą i wspierania samego siebie, potrzeba przede wszystkim edukowania starszych w dziedzinie korzystania z nowych technologii oraz umożliwienia im korzystania z urządzeń typu laptop czy komputer PC. Tego rodzaju działania mogłyby stać się celem pracy organizacji pozarządowych czy klubów seniorów, ponieważ barierę finansową można ominąć poprzez uzyskiwanie dotacji instytucjonalnych. Należy również uświadamiać osobom starszym jakie mają możliwości rozwojowe i w jaki sposób mogą je realizować, jak budować swoje pasje, zachowując jednocześnie potrzebny dystans. Według autorki niniejszej pracy zapotrzebowanie jest duże. Temat rozwoju osobistego osób starszych trzeba podejmować jak najczęściej, gdyż jest to obszar do tej pory bardzo słabo zagospodarowany.

Podsumowanie

Rozwój osobisty, rozumiany jako wspieranie siebie, szukanie sensu w życiu, rozwijanie kompetencji ułatwiających odczuwanie szczęścia oraz postrzeganie swojego życia jako sensownego i cennego, a samego siebie jako wartościowej jednostki ludzkiej, mógłby być narzędziem ułatwiającym seniorom odnalezienie się w trudnej rzeczywistości, pozytywną adaptację do starości oraz realizowanie zadań związanych z okresem rozwojowym, jakim ona jest. Brakuje jednak dobrze zorganizowanej oferty, atrakcyjnej cenowo i merytorycznie dla tej grupy wiekowej. Istnieje grupa seniorów, którzy nie potrzebują dodatkowego wsparcia i w swoim rozwoju doskonale radzą sobie sami, natomiast osoby, które doświadczają negatywnych aspektów starości i nie potrafią sobie poradzić za pomocą indywidualnych metod adaptowania się, mogłyby uzyskać poprzez takie zajęcia pomoc. Część kursów, warsztatów, wykładów czy szkoleń odbywa się wirtualnie, co ogranicza dostęp do nich starszych ludzi ze względu na zjawisko wykluczenia cyfrowego. Zdaniem autorki potrzebne jest podjęcie odpowiednich działań w celu umożliwienia seniorom uczestnictwa w zajęciach rozwoju osobistego, a najważniejszym postulatem tego artykułu jest zwrócenie uwagi na zjawisko wykluczenia osób starszych również w tym obszarze. Seniorzy powinni mieć możliwość decydowania, którą ścieżkę rozwoju dla siebie wybiorą, natomiast ze względu na liczne ograniczenia w dostępności często takiej możliwości nie mają.

Bibliografia

- Bauman Z., *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 1995.
- Borkowski R., *Cywilizacja. Technika. Ekologia. Wybrane problemy XX wieku*, AGH Uczelniane Wydawnictwo Naukowo-Dydaktyczne, Kraków 2001.
- Bromley D., *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa 1969.
- Brzezińska A., *Psychologiczne portrety człowieka*, GWP, Gdańsk 2005.
- Doktorowicz K., Społeczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraczonych więzi, <http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/059-066.html> (dostęp: 7.06.2017).
- Encyklopedia Zarządzania, https://mfiles.pl/pl/index.php/Wykluczenie_spo%C5%82eczne (dostęp: 30.08.2017).
- Etcoff N., *Przetrwają najpiękniejsi. Wszystko, co nauka mówi o ludzkim pięknie*, Wydawnictwo CIS, Warszawa 2002.
- Gulla B., Tucholska K., *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, [w:] *Studia z psychologii KUL*, Tom 14, 2007, s. 133–152.

- Hamilton I., *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Zysk i Spółka, Poznań 2006.
- Mamak-Zdanecka M., „Pomyślne starzenie się” w wymiarze demograficznym, społecznym, gerontologicznym, [w:] M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Boryśłowski (red.), *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, Wydawnictwo Uniwersytet Medyczny, Wrocław 2015, s. 19–36.
- Miszczak E. *Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się*, [w:] D. Kałużna, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów XXI wieku. Ku aktywności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2010, s. 24–33.
- Młynarska M., *Jakość podeszłego wieku: jesień życia między gerotranscendencją, postawą kidult i poświęceniem*, „Wspólne Tematy”, nr 11–12/2008, s. 20–28.
- Nelson T., *Ageism and discrimination*, [w:] J. Birren (red.), *Encyclopedia of Gerontology*, Wydawnictwo Academic Press, San Diego 2007.
- Nosal P., *Technologia i sport*, Wyd. Naukowe Katedra, Poznań 2014.
- Scharlach A., Robinson B., *Curriculum Module on the Aging Process University of California*, <http://garnet.berkeley.edu/ageing/ModuleProcess.html> (dostęp: 3.03.2015).
- Sobczyk-Kubiak A., *Młodość czy dojrzałość – co jest wartością we współczesnym świecie?*, [w:] J. Zimny (red.), *Współczesne zagrożenia – wyzwania i działania*, KUL, Stalowa Wola 2016.
- Studen S., *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa 2011.
- Straś-Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, PWN, Warszawa 2004, s. 263–292.
- Sygit E., *Dlaczego dyskryminujemy osoby starsze*, „Psychogeriatrya Polska”, nr 5(4)/2008, s. 153–158.
- Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004.
- Szukalski P. *Stan zdrowia Polek i Polaków na przedpolu starości*, [w:] P. Szukalski (red.), *To idzie starość. Postawy osób w wieku przedemerytalnym. Raport z badań*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2008, s. 7–29.
- Zakowicz I., *Starzenie się w kulturze młodości. Wybrane strategie obrazowania starości w reklamie*. „Ogrody Nauk i Sztuk”, nr 2/2012, s. 391–398.
- Zierkiewicz E., Kowalczyk I., *Konsumenka czy konsumowana*, „Kultura Popularna”, nr 2/2002, s. 119–124.
- <https://www.i-slovník.pl/5923,wykluczenie-cyfrowe-e-wykluczenie-podzial-cyfrowy/> (dostęp: 7.06.2017).
- <http://krystynakieler.pl/czym-jest-rozwoj-osobisty/> (dostęp: 7.06.2017).
- <http://blog.krolartur.com/rop-1-1-czym-jest-rozwoj-osobisty/> (dostęp: 17.08.2017).

The area of personal development as one of the areas of exclusion of older people

Abstract: Old age is a period of human life, in which may occur many physiological, psychological and social changes. Individual faces the challenge typical for this period of development: retirement, adaptation to old age, transcendental wisdom and finally preparation for departure. Aging individuals are affected by phenomenon like ageism or gerontophobia. Aging process hasn't changed over the years, but the way in which people are becoming old and circumstances of aging have altered a lot. Modern civilization of the youth and technology, force the elderly people to take a new tasks: operation new devices, functioning in new digital environment. It's the time of intensive learning, not giving up can lead to digital exclusion. Personal development is other factor of digital exclusion and marginalization. Moreover, the offer of an employment do not take into consideration needs of elderly people and the way to access to it may impede entering to labour market.

Keywords: ageism, personal development, old age.

About the author: MA Aleksandra Sobczyk-Kubiak – psychologist, sociologist and pedagogue, life coach and personal development trainer. Since 2016, Ph.D. student at the Institute of Sociology at the Faculty of Economics and Sociology of the University of Lodz. She is interested in the impact of individual and cultural exertion, behavioral dependence, positive psychology, personal development and growth. Prefers narrative methods of working with a human. Specialist in Rational Behavioral Therapy.