

Mgr Katarzyna Nosek

Doktorantka

Wydział Nauk Społecznych

Uniwersytet Warmińsko–Mazurski w Olsztynie

Starość zapomniana, czyli o specyfice funkcjonowaniu osób starszych w nowoczesnym społeczeństwie

Wstęp

Problematyka dotycząca zagadnienia starości w chwili obecnej staje się jednym z najpopularniejszych tematów rozważań naukowych oraz jednym z głównych problemów społecznych współczesnego świata. Określenie starości odnosi się do osób w wieku poprodukcyjnym. Starość choć ostatni, to bardzo piękny etap w życiu człowieka, to czas odpoczynku, zadumy nad dotychczasowym życiem, czas, który można w pełni wykorzystać na realizację celów, których być może w młodości nie udało się zrealizować. Swoboda i czas wolny to ogromna zaleta starości. Starość cechuje dojrzałość, mądrość i użyteczność dla społeczeństwa. W ocenie młodych starość często jednak budzi niechęć, a ludzie w podeszłym wieku uznawani zostają za bezużytecznych i bezwartościowych. Czy współcześni seniorzy rzeczywiście zostają zapomniani przez pędzące globalne społeczeństwo? Sposób funkcjonowania osób starszych ukazuje poniższy tekst.

1. Starość – nieunikniony etap życia człowieka

Starość jest jednym z etapów naszego życia, do którego zdawać by się mogło każdy człowiek dąży, ponieważ jest to bez wątpienia ostatni etap życia ludzkiego. W obecnym świecie obserwujemy stały wzrost liczby osób powyżej 60 roku życia w społeczeństwie, co wiąże się z wydłużającą się nieustannie średnią długością życia. W świadomości współczesnego świata nie wytworzyło się jeszcze wyobrazenie na temat starzejącego się społeczeństwa i rosnącej potrzeby zapewnienia wsparcia i opieki coraz większej liczbie ludzi starszych (Orzechowska, 1999). Demografowie określają to zjawisko „demograficzną zapaścią”, ponieważ w ciągu kolejnych 10 lat liczba osób starszych w społeczeństwie ma się podwoić. Wzrost odsetka osób starych w społeczeństwie Polski

nabiera coraz większego tempa, a do roku 2035 udział osób w wieku 65 i więcej lat zbliży się do ¼ społeczeństwa (Błądowski, Szatur, Szweda, Kubicki, 2012). Stały przyrost osób starszych w społeczeństwie globalnym tłumaczy się rozwojem medycyny oraz wzrostem stopy życiowej i postępowaniem cywilizacyjnym.

Starzenie się można rozpatrywać na wielu płaszczyznach, m.in. biologicznej, psychicznej, społecznej. Pod względem społecznym starzenie się to proces, w którym osoba przechodzi przez kolejne stadia cyklu życiowego, z którymi łączą się specyficzne choroby i zaburzenia życia społecznego człowieka starzejącego się. Podczas rozpatrywania zagadnienia starości społecznej, trzeba przede wszystkim wziąć pod uwagę oczekiwania, które są związane z tym wiekiem. Odnoszą się one do ról społecznych, statusu, sposobu ubrania się, a także komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Samo jednak zdefiniowanie pojęcia "starość" w jego jednostkowym wymiarze jest trudne. O ile przyjmuje się, iż starość jest ostatnią fazą życia człowieka, jednak nie można jednoznacznie określić początku tej fazy (Cudak, 2006). Tak więc w kategoriach społecznych starość podlega swoistym ograniczeniom, polegającym na wpisaniu się w uwarunkowaną kulturowo rolę człowieka starego, która niemniej jednak także podlega przemianom, które zachodzą wraz ze zmianami w obyczajowości i społecznym systemie wartości (Zych, 1993). Starość, jak już wcześniej wspomniano jest jednym z etapów życia człowieka, co najważniejsze jest etapem naturalnym i nieuniknionym. Jak stwierdza Grażyna Orzechowska jest „nieubłagalnym ludzkim przeznaczeniem” (Orzechowska 1999). Zgodnie z definicją człowiek starszy to osoba, która przekroczyła ustalony wiek 60-65 lat i dokonały się u niej istotne zmiany zdolności do wykonywania określonych prac i pełnienia ról społecznych (tamże). Warto uświadomić sobie, że etap starości może różnie wyglądać. Może to być czas piękny, pogodny, w którym realizuje się niespełnione w młodości marzenia, odpoczywa, ale może to być także bardzo ciężki okres, kiedy schorowany, zmęczony doświadczeniem życiowym człowiek pozostaje sam ze sobą, bez jakiegokolwiek wsparcia innych w sytuacji, w której nie jest w stanie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb lub ich zaspokajanie przysparza mu wiele trudności. Człowiek starszy ze względu na swój wiek i częste problemy zdrowotne potrzebuje kogoś, kto się o niego zatroszczy, zadba o jego spokój, dobro i spokojny sen. Nawet jeśli senior nie przejawia większych problemów w funkcjonowaniu to zdecydowanie zasłużył sobie przez całe życie na odrobinę odpoczynku i troski. Starość niesie ze sobą problemy i niedogodności i właśnie dlatego należy wychodzić naprzeciw potrzebom ludzi starszych i dążyć do zapewnienia im spokojnej, ciepłej starości, choć czasem ze względu na swój wiek nam młodym seniorzy wydają się dziwni i trudni.

Jakie są podstawowe potrzeby osób starszych? Otóż w literaturze z dziedziny pedagogiki, psychologii i socjologii podaje się wiele klasyfikacji potrzeb człowieka. Jedną z najbardziej znanych jest klasyfikacja A.H. Masłowa, który wyróżnia sześć najważniejszych grup potrzeb ludzkich, a mianowicie (Maslow, 1990):

- Fizjologiczne : snu, pożywienia, aktywności, lenistwa, pragnień seksualnych.
- Bezpieczeństwa: stabilizacji, zależności, opieki, uwolnienia od strachu, lęku i chaosu; potrzeba porządku, prawa, oparcia w opiekunie.
- Przynależności i miłości: stosunku uczuciowego z ludźmi, miejsca w grupie i rodzinie.
- Szacunku: wysokiej oceny samych siebie, samo poważania, szacunku ze strony innych ludzi.
- Samo urzeczywistnienia: człowiek musi być tym, kim może być; musi być wierny swojej naturze.
- Estetyczne : odczuwanie piękna.

Potrzeby te dotyczą każdego człowieka, ale w zależności od okresu życia, w którym się znajdujemy słabną bądź się nasilają, są inaczej rzecz ujmując mniej lub bardziej odczuwane. Te, które w młodości miały ogromne znaczenie na starość znacznie słabną.

W okresie starości zmienia się sytuacja życiowa człowieka i zachodzą charakterystyczne zmiany w życiu człowieka. Pogarsza się stan zdrowia, osłabia aktywność fizyczna, zachodzą zmiany w relacjach społecznych. Człowiek starszy potrzebuje akceptacji, wsparcia, poczucia bezpieczeństwa. Gaśnie jego aktywność zawodowa i często także aktywność dotycząca różnych sfer życia w związku z czym czuje się niepotrzebny i niedoceniony. Różnorodna staje się także możliwość zaspokajania potrzeb. Gerontolodzy w dużej mierze skupiają się na potrzebach społecznych i psychicznych w życiu ludzi starszych. Skupił się na nich także Brunon Synak i szczególnie wyróżnił (za: Orzechowska, 1999):

- 1) Potrzebę przynależności – integracji i towarzystwa.
- 2) Potrzebę użyteczności i uznania.
- 3) Potrzebę niezależności.
- 4) Potrzebę bezpieczeństwa i satysfakcji życiowej.

W starszym wieku potrzeba przynależności zaspokajana jest głównie poprzez akceptację zmieniającego się świata i zmian zachodzących w życiu osoby starszej. Zmiany z kolei rodzą potrzebę poczucia bezpieczeństwa, zarówno psychicznego, jak i fizycznego, które wiążą się z pewną stabilizacją i uporządkowanym przebiegiem zdarzeń w życiu. Wszelkie zmiany wywołują poczucie zagrożenia i niebezpieczeństwo osamotnienia.

Starszemu człowiekowi coraz trudniej zaspokoić potrzebę uznania (tamże). Zaspokajanie potrzeb ludzi starszych nie należy tylko do nich samych, ale przede wszystkim także od ich otoczenia. Człowiek starszy czuje się użyteczny i potrzebny kiedy może zaoferować swoją pomoc rodzinie lub sąsiadom, okazać wsparcie czy choćby potowarzyszyć bliskim mu osobom w wolnym czasie.

Życie starszego człowieka wiąże się z nowymi doświadczeniami, trudami i radościami, bo od momentu przejścia na rentę czy emeryturę człowiek rozpoczyna zupełnie nowy etap życia i wymaga to od niego przeformułowania wizji życia, tak, aby powstałe trudności nie spowodowały utraty sensu życia (Pikuła, 2015). Poczucie satysfakcji życiowej ludzi starszych wynika z pozytywnej oceny różnych aspektów życia. Ludzie starsi rzadziej oceniają swoje życie jako szczęśliwe. Idealizują przeszłość, natomiast widoki na przyszłość nie są dla nich kolorowe. Nie tylko starszy wiek, ale także kondycja fizyczna i psychiczna osłabiają poczucie szczęścia u seniorów. Znaczący wpływ na jakość życia ludzi starszych ma subiektywne postrzeganie przez nich życia. Zasadniczą rolę w przystosowaniu się człowieka do życia społecznego odgrywa rodzina, która może sprawić, że starszy człowiek będzie czuł się potrzebny, uzyska energię do działania, jego bilans życiowy będzie pozytywny. We współczesnym świecie relacje rodzinne ulegają jednak rozluźnieniu, a co za tym idzie starość często spędzana jest samotnie i coraz częściej poza rodzinnym domem. Teoria przywiązania Bowlby'ego mówi, że naczelną potrzebą człowieka jest utrzymywanie bliskości z wybraną osobą lub osobami. Jednak tempo życia współczesnego świata, pogoń za pracą i pieniędzem, a także niezależnością sprawiają, że coraz powszechniejszy staje się samotny styl życia, tak zwane singielstwo. Można więc dopuścić się stwierdzenia, że współczesne życie to życie samotne, ale ze świadomego wyboru. Samotność społeczna, która wiąże się z brakiem przynależności do wspólnoty i brakiem więzi społecznych. Wyróżnić można cztery podstawowe rodzaje samotności (Pikuła, 2015):

- 1) Samotność personalną, wynikającą z braku więzi personalnych i intymnych.
- 2) Samotność kulturową, która wynika z odizolowania się od życia reszty społeczności.
- 3) Samotność komunikacyjną, która przejawia się trudnością w odbieraniu i przekazywaniu komunikatów werbalnych i niewerbalnych.
- 4) Samotność moralną, czyli brak równowagi między światem własnych wartości wewnętrznych i zewnętrznych.

U osób starszych poczucie samotności wiąże się z poczuciem pustki, lęku, bezradności, beczynnym czekaniem na śmierć (Tamże). Starość samotna, zapomniana przez najbliższe otoczenie uznana jest za bardzo trudną dla przeżywającego ją człowieka.

2. Wywiady z seniorami

Wywiady przeprowadzono jesienią 2015 roku na terenie Olsztyna, za zgodą respondentów w ich środowisku. Celem wywiadów było poznanie stylu życia seniorów, ich potrzeb oraz zbadanie poziomu występowania osamotnienia tych ludzi w starszym wieku.

Poniżej zamieszczono przykładowe relacje z wywiadów.

Pani Władysława

Pani Władysława jest 70 letnią kobietą, 15 lat temu straciła męża. Do tego czasu pracowali wspólnie na gospodarstwie, po jego śmierci zrezygnowała z tej pracy i udała się na emeryturę, zaczynając nowe życie w pojedynkę. Od tego czasu jest sama, chociaż wcale nie czuje się samotna. Dzieci są dorosłe i już dawno się wyprowadziły, mają swoje rodziny, jednak odwiedzają mamę, kiedy tylko mogą. W ciągu tych 15 zdawałoby się samotnych lat Pani Władysława odbyła podróż do Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych, gdzie spędziła kilka miesięcy. Zaczęła także podróżować po Polsce i zwiedzać zakątki naszego kraju, których wcześniej nie знаła. Obecnie spędza czas głównie w zaciszu swojego domu i już nie podróżuje zbyt często, ale jak mówi w życiu nie spodziewała się, że uda jej się zobaczyć tyle zakątków świata. Na co dzień Pani Władysława zajmuje się domem i ogrodem. Ogrodnictwo jest jedną z jej pasji, którą nieustannie stara się rozwijać poprzez lekturę książek o tej tematyce, oglądanie poświęconych ogrodnictwu programów telewizyjnych oraz kontakt z osobami, które tak jak ona są zamiłowane w roślinach i uprawiają własne ogrody. Kolejną z pasji tej Pani jest krawiectwo, którego nauczyła się od mamy jeszcze jako młoda dziewczyna. Teraz dzięki tej umiejętności wykonuje wszelkie krawieckie robótki dla rodziny i znajomych.

Pani Władysława otacza się szerokim gronem znajomych i sąsiadów. Popołudniami spotyka się z przyjaciółmi na herbatce, wieczorach filmowych lub wybierają się na dłuższe spacer. Bardzo ważne jest też dla nich życie religijne i wspólnie uczęszczają do kościoła. Jak Stwierdza Pani Władysława takie spotkania w gronie rówieśników są bardzo potrzebne, ponieważ seniorzy zawsze rozumieją siebie nawzajem i swoje problemy, których młodzi często nie dostrzegają. Seniorkę codziennie odwiedza córka mieszkająca w tym samym mieście, a dwie pozostałe córki przyjeżdżają z rodzinami na święta i wakacje. Najważniejsze dla Pani Władzi są wnuki, z którymi utrzymuje stały kontakt telefoniczny i stara się być dla nich przyjaciółką, czasem zwierzają jej się ze spraw, o których nie mówią

nawet rodzicom. Babcia jest dla nich oparciem, zawsze służy radą i pomocą. Pani Władysława jest bardzo energiczną kobietą, która prowadzi bardzo aktywny tryb życia i uważa się za szczęśliwą osobę. Jest zadowolona z posiadania mieszkania i działki z ogrodem, dzieci, które odwiedzają ją tak często, jak mogą i pokazują, jaka jest dla nich ważna. Ma wokół siebie przyjaciół i życzliwych sąsiadów i brak jej czasu na nudę.

„Moje życie jest dla mnie źródłem satysfakcji. Układam je sobie tak, żeby dobrze mi się żyło. Nie mam na co narzekać. Mam wspaniałe mieszkanie, własny kawałek ogródka, wspaniałe dzieci i wnuki, przyjaciół, czego chcieć więcej? Zdrowie mi dopisuje, jak już mówiłam tyle życzliwych ludzi wokół mnie. Najważniejsze jest dla mnie zadowolenie z życia i zdrowie oraz szczęście moich dzieci i wnuków.”

Pani Krystyna

Pani Krystyna ma 68 lat. Obecnie mieszka ze swoimi rodzicami, którymi się opiekuje. Krystyna ma jednego syna, który wyjechał za granicę. Przez osiem lat opiekowała się i wychowywała swojego wnuczka, który także wyjechał poza granicę Polski.

Moje kontakty zarówno z rodziną, jak i przyjaciółmi uważam za satysfakcjonujące. Wiadomo, że nie wygląda to tak jak wcześniej, ale szczerze mogę powiedzieć, że jestem z nich i tak zadowolona. Wcześniej mieszkałam ze swoim synem i wnuczką. Mój syn wcześniej opuścił dom i wyjechał za granicę. Przeprowadziłam się do rodziców.

Pani Krystyna w czasie, w którym opiekowała się wnuczką spędzała czas bardzo aktywnie. Wychodzili na wspólne spacerunki, do kina, wyjeżdżali na wycieczki. Babcia chciała pokazać wnukowi jak najwięcej interesujących miejsc w Polsce i obudzić w nim pasję do podróżowania. Pracowała także zawodowo i utrzymywała satysfakcjonujące kontakty towarzyskie, zarówno z ludźmi z pracy, jak i tymi jeszcze z czasów szkoły średniej. Kiedy wnuk wyjechał za granicę pozostała z rodzicami, którymi się opiekuje przez całą dobę. Jej czas wolny jest bardzo ograniczony w związku z czym nie może sobie pozwolić na dłuższe wyjazdy. Kiedy znajduje zastępstwo na kilka godzin pozwala sobie na wyjścia i spotkania z przyjaciółmi. W kobiecie obudził się żal do siostry, która rzadko odwiedza rodziców i nie okazuje zainteresowania ich stanem zdrowia. Pani Krystyna nie wyobraża sobie jednak życia w samotności, bez rodziców, a kontakty z przyjaciółmi ułatwiają jej komunikatory internetowe i portale społecznościowe, z których nauczyła się korzystać.

Pani Krystyna ocenia swoje kontakty społeczne jako satysfakcjonujące. Od początku łączyły ją pozytywne relacje z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami. Pomimo wielu obowiązków Krystyna nie ma żadnych pretensji i nie traktuje opieki nad swoimi

rodzicami, jako ciężkiego balastu, którego z chęcią by się pozbyła, gdyż w pewnym stopniu wpłynął negatywnie na jej sferę towarzyską – ograniczył jej kontakty z przyjaciółmi i znajomymi. Uniemożliwił dłuższe wyjazdy, odwiedzanie bliskich. Krystyna na przekór swoim zobowiązaniom nadal utrzymuje znajomości z osobami dla niej ważnymi. Zmienił się jedynie typ tych relacji.

Krystyna czas wolny spędza na spotkaniach z innymi ludźmi. Nie zamyka się w domu, szuka kontaktu z drugim człowiekiem. Kobieta nie czuje się samotna. Jej szczęśliwa, że może mieszkać z rodzicami. Nie chciałaby mieszkać sama, to jej zdaniem „najgorsze, co może spotkać człowieka”. Czuje ogromną satysfakcję i jest szczęśliwa, że posiada prawdziwych przyjaciół i kochającą ją rodzinę. To wszystko sprawia, że nie skupia się ona na negatywnej stronie – ogromie obowiązków, zmęczeniu, pogarszającym się stanie zdrowia czy utracie bliskiego kontaktu z ważnymi dla niej osobami lecz potrafi skupić się na pozytywach i docenić to, co ją spotyka.

Pani Elżbieta

Pani Elżbieta jest 79 letnią kobietą, która mieszka sama. Miała dwie córki. Poza wnuczką nie utrzymuje kontaktów z nikim z rodziny. Jej mąż i jedna z córek nie żyją. Druga córka nie utrzymuje kontaktów z matką. Pani Elżbieta narzeka na swój stan zdrowia, ma problemy z sercem, które utrudniają jej funkcjonowanie. Często ma zawroty głowy i słabo się czuje, ale mimo to radzi sobie z wypełnianiem codziennych obowiązków. Jak sama przyznaje, nie ma nikogo, poza wnuczką, która mieszka w Poznaniu i odwiedza ją dwa razy w ciągu roku. Na co dzień pozostaje im kontakt telefoniczny. Pani Ela jest bardzo miłą i starszą kobietą, która utrzymuje ciepłe relacje z sąsiadami, dzięki którym nie czuje się tak bardzo samotna. Kilka razy w tygodniu odwiedza ją studentka, mieszkająca naprzeciwko niej, poświęca jej swój czas. Wspólnie rozmawiają przy herbatce i mimo, że łączy je przepaść wiekowa, to świetnie się ze sobą dogadują. Poza nią starsza Pani ma jeszcze w bloku 92- letnią przyjaciółkę w pełni sił witalnych, z którą się spotyka i wspólnie spędzają czas. Pani Elżbieta w rozmowie wraca do swojej przeszłości, do okresu młodości, do czasów, w których żył jej mąż. To dla niej czas rozkwitu i świetności jej życia. Okres, w którym czuła się spełniona, miała bratnią duszę przy sobie. Człowieka, który zbudował cały jej świat i dzisiaj bardzo jej go brakuje. Mąż był najważniejszą osobą w życiu kobiety, o czym świadczy nieustanne powracanie do niego we wspomnieniach. Pani Ela odczuwa samotność. Kontakt z sąsiadami nie rekompensuje jej braku rodziny, którą mogłaby mieć przy sobie na co dzień.

Podsumowanie i wnioski końcowe

Okres starości jest bardzo specyficznym czasem w życiu każdego człowieka. W dużej mierze to od osób starszych i ich otoczenia zależy to, jak będzie wyglądał. Może być czasem pięknym i spokojnym, a może być także bardzo uciążliwy i samotny. Starość wymaga wielu zmian, które muszą się dokonać w życiu, słabnie aktywność fizyczna, aktywność zawodowa i społeczna starszego człowieka, a także osłabia się jego kondycja psychiczna. Przeprowadzone wywiady ukazują zróżnicowane sposoby utrzymywania kontaktów społecznych przez osoby starsze oraz różnorodne formy spędzania czasu wolnego. Okazuje się, że ważna w okresie starości staje się możliwość dalszego rozwijania swoich zainteresowań, pasji, spędzania czasu wolnego wśród swoich rówieśników. Człowiek starszy potrzebuje akceptacji, wsparcia, poczucia bezpieczeństwa. Osoby starsze stają się jednak coraz bardziej świadome tego, że XXI wiek niesie przywileje przede wszystkim dla ludzi młodych, co jednak ich starszych nie wyklucza z życia społecznego. Obecnie w socjologii zaczyna się mówić o „nowej starości”. Pojęciem tym określa się styl życia osób starszych, aktywnych, wykształconych, posiadających umiejętności organizowania czasu wolnego. Obserwuje się powtórny rozkwit seniorów. Coraz więcej osób starszych zachowuje siły witalne do późnego wieku starości i realizuje wszystkie plany, których nie udało im się urzeczywistnić w młodszym wieku .

Człowiek stary w rozumieniu seniorów oznacza człowieka wartościowego, wymagającego traktowania z szacunkiem. Stary znaczy dumny z tego kim jest, akceptujący swoją starość i nie potrzebujący setek funkcjonujących na rynku środków odmładzających. I wreszcie stary znaczy piękny, a przy tym zintegrowany, żywotny, niezależny, wiedzący, uczciwy, odpowiedzialny, kompetentny. Starość dla współczesnych seniorów nie jest dla nich tak bardzo uciążliwa jak dla ich poprzedników, pozbawionych we wcześniejszych wiekach opieki i wsparcia i przede wszystkim współcześni seniorzy nie spędzają czasu w samotności i bezczynności.

Bibliografia:

- Błądowski P., Szatur-Jaworska B., Szweda-Lewandowska Z., Kubicki P., (2012), Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce, Warszawa.
- Cudak H., (2006), Starość - Życiowa przestrzeń ludzi starych, [w:] T. Pilch (red.), Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. V, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie ŻAK.
- Dawidowicz A., (1971), Gdy się człowiek robi starszy, Warszawa, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

- Maslow A.H., (1990), *Motywacja i osobowość*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Orzechowska G., 1999, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Olsztyn, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko –Mazurskiego.
- Pikuła N.G., (2015), *Poczucie sensu życia osób starszych*, Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Zych A.A., (1993), *Człowiek wobec starości*, Warszawa, Wydawnictwo Śląsk.