

dr Walentyna Wnuk

Doradca Prezydenta Miasta Wrocławia ds. Seniorów

walentynawnuk@poczta.fm



Jest andragogiem, gerontologiem społecznym, nauczycielem akademickim Uniwersytetu Wrocławskiego. W latach 1997–2006 była kierowniczką Uniwersytetu III Wieku przy UWr. Obecnie pełni funkcję Doradcy Prezydenta Miasta ds. Seniorów. Była Przewodniczącą Wrocławskiej Rady ds. Seniorów I kadencji. Od wielu lat pracuje na rzecz środowiska osób starszych, była prekursorką UTW. W roku 2006 otrzymała Złoty Medal Uniwersytetu Wrocławskiego. Uhonorowana została również Medalem Edukacji Narodowej i Nagrodą Wrocławia za pracę na rzecz osób potrzebujących.

Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia

Streszczenie: Autorka w miarę wyczerpująco przedstawia problem aktywizacji osób starszych, będący wynikiem badań, jak i jej doświadczeń zawodowych. Przez aktywizację osób starszych proponuje rozumieć zespół działań zmierzających do łagodzenia procesu starzenia się i jednocześnie jako wyrabianie w ludziach umiejętności bycia starym. Ową aktywność traktuje jako „życie rozwojowe”, niezależnie od jej obszaru. Omawia również przyczyny braku aktywności, jak i możliwości jej stymulowania w wieku starszym. Ilustracją aktywności seniorów są przedstawione wzory aktywności na przykładzie słuchaczy UTW.

Słowa kluczowe: aktywizacja, aktywność, wzory aktywności, aktywność rozwojowa, wykluczenie społeczne.

Być aktywnym w starszym wieku, to nie tylko cieszyć się życiem, czasem wolnym, ale także podejmować obowiązki współtwórcy swego środowiska lokalnego: dzielnicy, miasta, stowarzyszenia, innych osób dla zachowania dziedzictwa kulturowego.

[O. Czerniawska, *Style życia w starości*]

Wprowadzenie

Chciałabym z całą mocą przeciwstawić się potocznej opinii o pasywnej postawie ludzi starszych, zaprzeczającej potrzebie ich aktywności. Faktem jest, iż wielu spośród nich żyje w przekonaniu, że unikanie wysiłku fizycznego i umysłowego zapewni im długą i zdrową starość. Badania temu zdecydowanie przeczą. Należy bowiem uwzględnić podstawową tendencję kulturową, której wszyscy podlegamy, a którą jest przypisywanie wartości zachowaniom aktywnym. Aktywność jest zatem wartością cenioną społecznie, realizuje postulat godnej starości.

Myślę, że każdy z nas czuje się najlepiej, gdy żyje w rytmie uwzględniającym pracę (stałą, dostosowaną do danej osoby wysiłek) i czas wolny (wypoczynek). Dlatego osobom starszym należy stwarzać okazję do sensownej aktywności zaspokajającej przede wszystkim potrzebę bycia użytecznym i potrzebnym. Tak więc aktywność jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku, nie wyłączając późnych lat życia. Ludzie starsi są zadowoleni z siebie, jeśli mogą podejmować działania zastępcze po utracie dotychczasowych pól aktywności (zawodowego, rodzinnego).

Starość – widziana jako czas pasywności, niemożności, braku szans samorealizacji, zaniku sił intelektualnych – powoli odchodzi w przeszłość. Starość może być pozytywnym etapem życia, jeśli seniorzy będą mieli możliwość prowadzenia aktywnego, produktywnego życia. Jest rzeczą oczywistą, że z wiekiem nasze zaangażowania maleją. Występuje tu jednak znaczne zróżnicowanie. Potocznie uważa się, że aktywność zależy przede wszystkim od istnienia takiego nawyku oraz systemu wartości. Osoby z rozbudzoną potrzebą udziału w życiu pozostają takie do jego końca, jeśli nie zostaną ograniczone przez chorobę wyniszczającą organizm; bierne z wiekiem stają się jeszcze mniej aktywne. Wynika z tego, że ludzie starsi w życiu mogą wybierać między aktywnością, która jest przejawem m.in. realizacji ich naturalnych potrzeb, a bezruchem, negacją czy też stagnacją.

Najbardziej szczytną ideą proponowaną w Ustawie o pomocy społecznej z dn. 12.03.2004 r.¹⁾ jest idea aktywizacji mieszkańców DPS²⁾. Strategia ta jest niczym innym, jak właściwą odpowiedzią na pytanie: co zrobić, aby mieszkańcy DPS byli bardziej aktywni. Winna ona obejmować trzy zakresy: 1) samoobsługę, 2) nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, 3) udział w zajęciach zorganizowanych, głównie terapii zajęciowej.

¹⁾ Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz.U. 2004.64.593 z późniejszymi zmianami.

²⁾ DPS – Dom Pomocy Społecznej.

Badania prowadzone pod moim kierunkiem przez studentów andragogiki nie potwierdzały wdrażania w praktyce tego pomysłu. Potrzeba wielu lat pracy zespołu opiekuńczego, by powstały nowe modele opieki. Zespół opiekuńczy musi się składać z ludzi wykształconych i do tego przygotowanych, natomiast obecnie wśród opiekunów jest wiele osób przypadkowych.

Reasumując przyjmuję, że aktywność jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku. **Przez aktywizację osób starszych proponuję rozumieć zespół działań zmierzających do łagodzenia procesu starzenia się i jednocześnie jako wyrabianie w ludziach umiejętności bycia starym.** Aby proces aktywizacji miał sens, należy:

- ❖ wyraźnie określić cel aktywności,
- ❖ odwołać się do rzeczywistych potrzeb,
- ❖ zmieniać postawy ludzi,
- ❖ pokazywać nowe możliwości.

Teoriami potwierdzającymi takie rozumienie aktywności w naukach społecznych są: gerontologiczna „teoria aktywności”, „model konstruktywnej starości”, „starość jako zadanie”, „starość produktywna”, „teoria całonocnego rozwoju człowieka”, „idea animacji”, „styl życia jako uczenie się”, „teoria kryzysów rozwojowych” czy „model dynamicznej starości”.

Czy aktywność jest potrzebna osobie starszej?

Tak, jeśli swoje życie traktuje rozwojowo, pozostając w zgodzie z założeniami wcześniej wymienionych teorii dotyczących pomyślnego starzenia się. W tym tkwi tajemnica dojrzewania w człowieczeństwie.

Rozwój (życie rozwojowe) jest szansą daną człowiekowi, który może ją podjąć, aby lepiej i godniej się starzeć. Dokonanie tego wyboru jest zawsze równoznaczne z podjęciem aktywności. Dlatego trzeba wzbogacać swoją wiedzę, swoje doświadczenie, być zaangażowanym w różne działania, wtedy mamy szansę na głębsze rozumienie otaczającego nas świata. Gnuśność prowadzi do powolnego rozkładu i utraty niezależności, w rezultacie wykluczenia. Jeśli nie podejmiemy aktywności, twórcze możliwości znikają. **Aktywność osób starszych traktuję jako życie rozwojowe.** Przyjęcie takiej postawy dla każdego człowieka może znaczyć co innego. Nie ma aktywności bez rozwoju i rozwoju bez aktywności. Dzisiaj całonocna edukacja zanurzona jest w świecie społeczno-kulturowym człowieka, przestała być zarezerwowana dla standardowych instytucji edukacyjnych. Dzisiaj życie towarzyskie jest traktowane jako kolejny obszar edukacji nieformalnej.

Czy aktywność rozwojowa jest faktycznie potrzebna osobom starszym?

Nie mam wątpliwości, że odpowiedź winna brzmieć: tak, ponieważ:

- chcę służyć swoim doświadczeniem,
- pragnę być użyteczni i potrzebni,

- odczuwają potrzebę odświeżenia wiedzy,
- pragną kontaktów towarzyskich,
- chcą być niezależni,
- pragną kreacji własnej, być podziwiani,
- chcą rozwiązywać swoje problemy,
- pragną godnie się starzeć,
- chcą realizować marzenia z młodości,
- szukają sensu życia (bilansując życie),
- chcą kompensować braki w umiejętnościach, kompetencjach,
- chcą uczestniczyć w życiu społeczno-kulturowym,
- pragną pokonywać dystans międzypokoleniowy,
- chcą być jak najdłużej „młodzi” (nauka odmładza),
- chcą być sprawni,
- chcą zachować zdrowie, długo żyć,
- pragną być szczęśliwi,
- pragną budować poczucie własnej wartości,
- mają potrzebę akceptacji przez otoczenie,
- pragną wymiany emocji, uczuć,
- chcą pokonywać samotność, poczucie „pustki”.

Aktywność rozwojowa, realizując ideę całościowego rozwoju, obejmuje cztery wymiary aktywności (zgodnie ze standardami zaproponowanymi przez E. Faure’a³⁾):

- uczyć się, aby poznać,
- uczyć się, aby działać,
- uczyć się, aby żyć wspólnie,
- uczyć się, aby być.

To cztery filary całościowej edukacji.

Obecnie życie rozwojowe nie jest wyłącznie przywilejem młodości. Analfabeci dzisiaj są ludzie, którzy nie podejmują trudu, aby umieć się uczyć, odczytać i nauczyć⁴⁾.

Aktywność jest więc realizacją większości potrzeb człowieka. Sztuka polega na tym, aby wśród zajęć, które jesteśmy w stanie wykonać, wybrać takie, jakie cenimy najbardziej, zapewniające nam uznanie otoczenia i osobistą satysfakcję.

Czym jest aktywność?

Aktywność może być definiowana różnorodnie:

- w biologii – czynność organizmu w celu zaspokojenia potrzeb życiowych,
- w psychologii – właściwość indywidualna jednostki,
- w gerontologii – zespół działań opóźniających proces starzenia się,

³⁾ E. Faure, *Uczyć się, aby być*, Warszawa 1975.

⁴⁾ A. Toffler, *Trzecia fala*, Poznań 1997.

- w andragogice – czynnik rozwoju człowieka,
- w medycynie – zapobieganie wielu chorobom.

Wynika z tego, że aktywność jest dzisiaj rozumiana jako synonim życia, warunek rozwoju, podstawa leczenia wielu chorób, szansa twórczego wyrażania siebie jako regulacja kontaktów z otoczeniem. Jest zabiegiem profilaktycznym, umożliwia bycie użytecznym w formie zindywidualizowanej, uwzględniającej możliwości, upodobania, zwyczaje, wreszcie jest podstawą godnego starzenia się.

Według psychologii późnej dorosłości mówi się o „aktywności psychofizycznej” (gimnastyka), „psychospołecznej” (kontakty towarzyskie), „podmiotowej”, inaczej osobistej (bilans życia), „metafizycznej”, inaczej duchowej (transgresja – przekraczanie siebie). Człowiek ma szansę działać we wszystkich wymienionych wymiarach. Aktywność jest istotnym składnikiem określonej filozofii starzenia się proponowanej przez gerontologów. Buduje przestrzeń życiową człowieka, która z wiekiem jest w naturalny sposób ograniczana. Daje szansę wykorzystania potencjału osób starszych (m.in. wolontariat). Zawsze jest podstawą zachowania samodzielności i zaradności, a na pewno wzajemnej pomocy w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Aktywność daje szansę walki z negatywnym stereotypem starości, który jest krzywdzącym wyobrażeniem obecnego społeczeństwa (kult młodości). W konsekwencji, interesującą nas problematyką w okresie późnej dorosłości są wszelkie działania pomagające w zachowaniu nie tylko zdrowia fizycznego, ale również psychicznego i społecznego. Dlatego wśród predyktorów pomyślnego starzenia wymienia się nie tylko zdrowie w sensie fizycznej kondycji, ale również samoakceptację, pozytywne relacje z innymi ludźmi, panowanie nad środowiskiem społeczno-kulturowym oraz posiadanie celu w życiu.

Aktywność osoby starszej staje się fundamentalnym czynnikiem decydującym o kształcie i wielkości przestrzeni życiowej człowieka. Tę przestrzeń życiową, obok aktywności własnej, buduje środowisko społeczne, tj.: świat innych ludzi, środowisko lokalne, sąsiedzkie, rodzinne. Obecnie obserwujemy drastyczne ograniczenie wymiarów przestrzeni życiowej ludzi starszych, w której dotychczas funkcjonowali. Stanowi to poważny problem, bowiem dla ludzi starszych wiek społeczny jest wyrazem ich społecznej sytuacji. Tak więc starość to również proces zmian wywołany reakcją na to wszystko, co dzieje się w środowisku starzejącej się jednostki, zmieniają się bowiem zakresy, charakter i hierarchia aktywności społecznych. Inaczej mówiąc, człowiek starszy musi się przystosować do nowej sytuacji społeczno-kulturowej. Tu ważne jest współuczestniczenie seniorów w życiu społeczności służące korzystaniu z ich potencjału, przeciwdziałaniu wyobcowaniu („śmierci społecznej”), dające szansę na aktywność.

Zatem aktywność przeciwdziała wykluczeniu społecznemu, dostarcza instrumentów działania, umożliwia znalezienie grupy wsparcia, stwarza możliwość realizacji poradnictwa formułą „osoba starsza – osobie starszej”. Aktywność człowieka starszego jest również wskaźnikiem jego jakości życia. Aby godnie żyć, trzeba być aktywnym, w innym przypadku życie przekształca się jedynie w trwanie.

Motto amerykańskich gerontologów brzmi: „Celem aktywnej starości jest nie tyle wydłużanie lat życia, ile dodawanie życia latom”⁵⁾. Oznacza to wydłużanie starości „młodej”, czynnej oraz odsuwanie w jak najdalsze lata starości sędziwej, nie-sprawnej, „rozangażowanej” i biernej. Polega to na rozbudzaniu zainteresowań i podejmowaniu przez jednostkę prac, które będą przynosiły satysfakcję.

Jaka aktywność?

Chodzi tu o aktywność różnego rodzaju: intelektualną, społeczną, obywatelską, kulturalną, religijną, fizyczną, domowo-rodzinną, zawodową, towarzyską, klubową, twórczą, osobistą, krajoznawczą, hobbystyczną, internetową, opiekuńczą, zawodową oraz wolontariacką.

W literaturze przedmiotu spotykamy wiele różnych kategoryzacji aktywności osób starszych. Świadczy to o ogromnych możliwościach w tym zakresie. Mówi się m.in. o „aktywności codziennej” (obowiązki dnia codziennego), „aktywności kontynuowanej” (czytanie codziennej prasy, spacer), „aktywności nowo podjętej” (nauka na komputerze, opieka nad osobą starszą).

Wskazuje się na „aktywność rekreacyjno-hobbystyczną” (praca na działce, zajęcia sportowe, uprawianie zajęć miłośniczych), „receptywną” (oglądanie telewizji czy słuchanie radia, korzystanie z Internetu), „integracyjną” (działania o charakterze edukacyjno-szkoleniowym, towarzyskim, wspólnotowym: kluby seniora, UTW⁶⁾, stowarzyszenia, praca charytatywna).

Wśród kategorii aktywności wymienia się: „aktywność formalną” (polega na pracy w stowarzyszeniach), „aktywność nieformalną” (polegająca przede wszystkim na kontaktach rodzinnych, z przyjaciółmi, z sąsiadami), „aktywność samotniczą” (obejmująca takie zajęcia, jak oglądanie TV, korzystanie z Internetu, czytanie, rozwój własnej twórczości, pamiętnikarstwa, korespondencji).

Możemy również wskazać na **kierunki** przejawianej aktywności:

- dla siebie (nauka języka),
- dla grupy (praca w samorządzie),
- dla środowiska zewnętrznego (współpraca z DPS),
- dla rodziny (opieka nad wnukami).

Podejmowane aktywności powinny przede wszystkim zaspokajać rzeczywiste zainteresowania, spełniając jednocześnie wymóg działań cenionych społecznie.

Badania⁷⁾, które ostatnio prowadziłam wśród seniorów Dolnego Śląska w ni-kłym procencie potwierdzają to bogactwo możliwości własnej aktywności (dotyczą

⁵⁾ Z.R. Ryn, *Starość otwiera nam oczy*, „Charaktery” 1999, nr 10.

⁶⁾ UTW – Uniwersytet Trzeciego Wieku.

⁷⁾ Badania własne, wynikające z moich zainteresowań zawodowych i pełnionych funkcji, dotyczące kondycji życiowej dolnośląskich seniorów przeprowadzone w 2007 roku przez Dolnośląską Radę ds. Seniorów przy Marszałku Województwa Dolnośląskiego, których byłam inicjatorem, współrealizatorem i współautorem raportu dostępnego na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

one głównie środowisk wiejskich i małomiasteczkowych). W tym obszarze wyniki badań potwierdzają wcześniej sygnalizowany pasywny styl życia osób starszych, bowiem prawie 90% „nie uczestniczy w jakichkolwiek organizacjach społecznych”. Zaledwie 4% ogółu badanych przyznaje się do udziału czynnego w pracach organizacji społecznych, dotyczy to w przeważającej większości mężczyzn, mieszkańców miast. Tę niską aktywność w stowarzyszeniach uzupełnia „praca w organizacjach kościelnych”, które niejako z definicji zarezerwowane są dla starszych; tu działa niecałe 3%. To przede wszystkim kobiety mieszkające na wsi. Do placówek (z ofertą dla starszych tzw. „klubów seniora”) uczęszcza tylko 3,6% badanych. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn, osób relatywnie młodszych, a niski wynik tłumaczyć może brak takiej oferty w miejscu zamieszkania.

Jak przedstawiają się kontakty społeczne badanych seniorów? Zdecydowanie na pierwszym miejscu znalazły się „kontakty z dziećmi i rodziną”, ponad 50% wypowiedzi wskazuje na codzienne z nią kontakty (zapewne mieszkają razem lub blisko siebie). Do kilku razy w tygodniu przyznaje się ponad 23% badanych. Spotkanie jeden raz w tygodniu dotyczy 3% wypowiedzi, podobna ilość nie ma żadnych kontaktów.

„Spotkania z przyjaciółmi czy znajomymi”, chociaż znalazły się na drugim miejscu (ponad 12% wypowiedzi), okazały się nie tak znaczące, jak można by było przypuszczać. A przecież umożliwiają m.in. wzajemną wymianę usług (pomoc wzajemną), wsparcie, dają radość w monotonii życia. Dopełnieniem możliwych kontaktów społecznych będą „spotkania z przedstawicielami służb społecznych”. Z pracownikami pomocy społecznej codziennie spotyka się zaledwie 2,5% badanych, nigdy nie miało z nimi do czynienia ponad 82%. Wygląda na to, że zapotrzebowanie na pomoc społeczną w badanych gminach jest niewielkie – czy jest to wynikiem braku informacji o takich możliwościach?

Czy lepiej przedstawia się „korzystanie z pomocy pracowników zdrowia”? Codziennie z konsultacji medycznej korzysta zaledwie 0,5% badanych, nigdy nie było w ośrodku zdrowia ponad 20%. Wizyta raz w roku dotyczy ponad 8% seniorów, natomiast po kilka razy w roku czy miesiącu korzysta prawie 34%. Mówi się, że starsi okupują służbę zdrowia, jednakże wyniki tu przedstawione dość umiarkowanie to potwierdzają. Można tu rozważyć dostępność usługi medycznej, szczególnie specjalistycznej.

Wreszcie mamy „spotkania z księdzem”, tu ponad 42% badanych wskazuje na kontakt jednorazowy (pewnie kolęda), codziennie dociera do księdza prawie 2% badanych, nigdy nie kontaktowało się prawie 20%.

„Czy interesuje badanych dalsza aktywność zawodowa”, której zostali jakże często wcześniej pozbawieni (wcześniejsze emerytury, „pomostówki”) ? Ponad 46% seniorów zapytanych o ewentualną kontynuację aktywności zawodowej, odpowiedziało pozytywnie. Standardy unijne proponują w miarę możliwości reaktywację zawodową ludzi starszych, również w formie pracy wolontariackiej, lecz brak zainteresowania takim obrotem sprawy wyraża 53,1% badanych.

Jakie wzory aktywności obserwuje się wśród ludzi starszych?

Posłużę się tu doświadczeniem zdobytym podczas pracy w charakterze kierownika UTW przy Uniwersytecie Wrocławskim. Należy dodać, iż Uniwersytety Trzeciego Wieku to rozwijające się dynamicznie placówki, które pokazują rzeczywiste możliwości w analizowanym problemie. Zatem **obserwowane wzory aktywności** seniorów w UTW to:

- utrzymujący wysoką aktywność – uczestniczą w wielu zajęciach proponowanych w placówce;
- zabiegający o kontynuację aktywności zawodowej, służenie swoimi kompetencjami, np. lektorki, rehabilitantki, prawniczki, pielęgniarki, polonistki, korektorki, artyści (przeważają kobiety);
- ukierunkowani na jeden rodzaj aktywności – zajmowanie się jedną, ulubioną dziedziną: chór, kabaret, język, praca w samorządzie;
- oddający się kontemplacji, podsumowywaniu i analizie życia, rekonstrukcji doświadczenia, przy wycofywaniu się z aktywności zewnętrznej: uczestnicy warsztatów czy seminariów ukierunkowanych na problem;
- liderzy potwierdzający zasadność bycia użytecznym i potrzebnym, o silnym poczuciu odpowiedzialności za placówkę: członkinie samorządu, wolontariuszki, opiekunki grup i sekcji (tu również dominują kobiety);
- osoby, które charakteryzuje oczekiwanie opieki i pomocy ze strony otoczenia, jest im to potrzebne do zachowania aktywności: podopieczni sekcji wzajemnej pomocy;
- „gwiazdy” o silnej osobowości, niekoniecznie współpracujące z grupą, mają potrzebę indywidualnego zaistnienia w placówce, autorzy jednostkowych zdażeń.

Każda z nich wymaga innej pomocy terapeutycznej i innego wsparcia psychologicznego i odmiennej oferty rozwojowej.

W kategoriach postaw przejawianej aktywności można mówić o: „reformatorze”, „obserwatorze”, „wiernym konsumencie”, „samorealizującym się” (własny program partycypacji), „liderze”, „roszczeniowcu”, „nieaktywnym”, wreszcie „gwieżdzie”.

Jakie są przyczyny braku aktywności?

Wejście w jesień życia jest dzisiaj trudne, gdyż nie sprzyja ono ludziom starszym, ponieważ najwyższą miarą wartości współczesnego człowieka jest jego **wydajność**. Dzieli się ludzi według wieku produkcyjnego i poprodukcyjnego, która dokonuje selekcji nas wszystkich na „lepszych” i „gorszych” obywateli. A przecież jest wiele możliwości budowania tzw. produktywności człowieka.

Panujący dziś kult młodości jest poważną barierą, przybiera często karykaturalne formy w postaci „młodzieńczych seniorów”. Jest to swoisty bunt wobec przemijania, przeciw starości.

Szybkie tempo przemian społeczno-kulturowych wymaga dużej zdolności adaptacji, a ta jest cechą młodości. Człowiek starszy we współczesnej cywilizacji, mimo wielu udogodnień technicznych, wciąż prezentuje sobą analfabetyzm informatyczny. Lęk przed starością, który w innych kręgach kulturowych i w innych epokach tak silnie nie występował, narasta z dnia na dzień.

Niski poziom indywidualizmu, w konsekwencji zachowawczy styl życia, powoduje brak aktywności, przybieranie postawy pasywnej. Z drugiej strony można dzisiaj zaobserwować wielu seniorów, którzy mając świadomość tych faktów, starają się z najwyższym wysiłkiem dorównać młodym energią, wydajnością pracy, a nawet wyglądem zewnętrznym. Kiedy przestaną być wydajni, przestaną być potrzebni. A niepotrzebni mogą odejść w „zapomnienie” i w rezultacie być skazani na samotność (to filozofia narastającego ageizmu). Osoby starsze pozostają wycofane z rynkowej gry o sukces. Wymagają więc stymulacji właściwą polityką społeczną. Dodatkowo trudną sytuację osób starszych w rozpatrywanym problemie powoduje brak stabilizacji struktur otoczenia, wszystko wokół jest chwiejne, można polegać tylko na sobie.

Złożoność zagadnienia wskazuje na zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny braku aktywności. Można mówić również o przyczynach osobowościowych, kulturowych, społecznych. Lista ich jest długa i niekoniecznie w badaniach ujawniły się:

- brak wiary we własne możliwości,
- lęk przed negatywną oceną otoczenia,
- stan zdrowia, depresyjność,
- sytuacja rodzinna,
- niski poziom indywidualizmu,
- obawa przed narażeniem się na śmieszność (ocena rodziny),
- oczekiwania społeczne (negatywny stereotyp starości),
- brak poczucia kontroli nad własnym życiem,
- niewłaściwa postawa wobec życia (wycofania, agresji, zależności),
- spadek sił witalnych,
- dotychczasowy styl życia (brak nawyku aktywności),
- postęp techniczny, wynikający stąd analfabetyzm wtórny,
- egoistyczne nastawienie,
- niski poziom własnej wartości,
- nadopiekuńczość (rodziny, opieki społecznej),
- negatywny bilans życia,
- sytuacja ekonomiczna,
- brak ofert w miejscu zamieszkania,
- ageizm (postawa młodych ludzi),
- lęk przed nowym,
- brak stabilizacji struktur otoczenia,
- media (obraz człowiek starszego),
- bariery architektoniczne,

- brak umiejętności wyjścia poza sferę prywatną,
- brak poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego, społecznego,
- brak umiejętności tworzenia więzi stowarzyszeniowych,
- postawa familiocentryzmu i braku zaufania do ludzi,
- utrata atrakcyjności,
- bariery polityczne (niewłaściwa polityka społeczna wobec seniorów),
- ograniczona przestrzeń życiowa,
- brak umiejętności zarządzania czasem wolnym,
- system emerytalny (od lat niezmienny – „młodzi emeryci”).

Ludzie starsi pozbawieni aktywności szybciej się starzeją: psychicznie, fizycznie, społecznie, kulturowo. Stają się ubodzy emocjonalnie i społecznie. Brak aktywności, kontaktów, pomocy ze strony innych osób, służenia swoją osobą daje poczucie własnej nieprzydatności, prowadzi do poczucia krzywdy, izolacji, osamotnienia, przekonania o braku własnej wartości.

Jak stymulować, mobilizować do aktywności?

Dostrzegam tu duże możliwości, wykorzystując m.in. założenia idei animacji społeczno-kulturalnej. Konieczne wydaje się zaistnienie animatora osób starszych w społecznościach lokalnych. Trzeba w sposób planowy i przemyślany włączać człowieka w różne sytuacje wymagające współdziałania i kontaktów z innymi. Wśród nich na uwagę zasługują wszelkie programy edukacyjne, które są pracą nad świadomością w ramach profilaktyki gerontologicznej. Tu popularyzacja uczenia się jako stylu życia oraz nowelizacja ustawy o szkolnictwie wyższym, umożliwiająca otwarcie się uczelni publicznych i niepublicznych na nieformalną edukację osób starszych, dużo by pomogła.

Nowe ścieżki edukacyjne proponowane przez uczelnie zaspokajałyby narastającą aspirację edukacyjną najstarszego pokolenia. Tu należy wyartykułować edukację informatyczną na szeroką skalę. Musimy zadbać o właściwą ofertę w miejscu zamieszkania osób starszych.

Niewątpliwie również wszelkie próby reaktywacji zawodowej wraz z wolontariatem dawałyby duże szanse na zmianę. W tym miejscu na wyróżnienie zasługuje udział w pracach organizacji pozarządowych (w krajach wysoko rozwiniętych to ludzie starsi stanowią trzon wolontariatu).

Konieczne wydaje się prowadzenie kursów przejścia na emeryturę, które przygotowałyby do nowej sytuacji społecznej, a także rozwój poradnictwa gerontologicznego, połączony z inicjowaniem grup samopomocowych i grup wsparcia społecznego.

Zmiana modelu opieki nad ludźmi starszymi powinna proponować rezygnację z modelu protekcyjnego na rzecz modelu edukacyjnego.

Dopóki trwa zaangażowanie w te i inne rodzaje aktywności, trwa „młodość” w starości. Bowiem człowiek, który ma potrzebę aktywności, nie starzeje się do końca. Człowiek świadomy, iż jego zaangażowanie stanowi najlepszy „eliksir młodości”,

ma dobrą formę psychofizyczną, chętnie podejmuje prace na rzecz innych, jest zadowolony z życia. Inaczej mówiąc, ma poczucie stosunkowo wysokiej jakości życia.

Zakończenie – wnioski

Należy umożliwić reaktywację ludzi „jesieni życia”, mogącej być okresem, w którym organizuje się i realizuje nowe zadania, obiera nowe cele i podejmuje nowe zainteresowania. Jest to poszukiwanie adekwatnego i satysfakcjonującego zastępstwa utraconych ról. Można to osiągnąć poprzez realizację postulatów właściwej polityki społecznej wobec seniorów:

- Aktywizacja środowiskowa przewidziana polityką społeczną, zgodna ze standardami unijnymi wymaga wielu ofert służących podtrzymaniu, stymulacji aktywności łącznie z organizacją wolontariatu. Czas wolny, jakże często będący pustym, okupowanym przez telewizję, musi stać się czasem „przeżywanym”. Do tego potrzebne są rozmaite placówki czasu wolnego, poradnictwo i informacja w tym zakresie.
- Budowanie nowej świadomości – edukacja do starości będąca pracą nad świadomością.
- Postulują maksymalne wydłużanie aktywności zawodowej, zgodnie ze standardami unijnymi (niezdolni do pracy przechodzą na rentę).
- Pomoc społeczna, aby w sposób rzeczywisty przyczyniała się do zmiany jakości życia osób starszych, musi uwzględnić w systemowych rozwiązaniach trzy elementy: integrację, aktywizację i edukację osób starszych.
- Działania w ramach polityki społecznej powinny umożliwić przystosowanie się osób starszych do zmieniającego się obrazu społeczeństwa, aby nadążali za „biegiem życia”, mieli możliwość służenia potencjałem, jaki sobą prezentują.
- Nasilające się wykluczenie społeczne obejmuje trzy główne powody: styl życia seniorów, silnie zakorzenione stereotypy dotyczące starości, zakotwiczone w społecznej świadomości, wreszcie trudną sytuację materialną seniorów i ograniczony budżet. Pojawia się nowa przyczyna: postępująca informatyzacja przestrzeni życiowej.
- Programy wsparcia ludzi starszych wymagają zmiany dotychczasowych priorytetów polityce społecznej, w tym również reorganizacji pewnych elementów systemu ochrony zdrowia i pomocy społecznej.

Nowe, inne wzory aktywności seniorów pokazuje nam integrująca się Europa. To senior aktywny, człowiek przyszłości, który jest twórczy, otwarty, rozumiejący siebie. Świat społeczno-kulturowy wypełniający przestrzeń życiową człowieka starszego, nadaje egzystencji głębszy sens, podnosi jej wartość, budując poczucie stosunkowo wysokiej jakości życia. Przestrzeń społeczno-kulturową życia człowieka starszego tworzy nie tylko środowisko zewnętrzne, m.in. placówki opieki i pomocy, instytucje kultury, oferta kulturalna w miejscu zamieszkania; tworzy ją również środowisko wewnętrzne człowieka: jego filozofia życia, preferowane wartości, stosu-

nek do własnej starości, realizowany model życia, aktywności czasu wolnego, kontakty społeczne. Starsi ludzie powinni czuć się współodpowiedzialni za ten obraz. Odpowiedzialność wobec seniorów również musi sobą prezentować polityka społeczna, co ciągle chyba pozostaje w sferze postulatów.

Bibliografia:

- Borsowa I. (red.), *Encyklopedia seniora*, Warszawa 1986.
- Czerniawska O., *Style życia w starości*, Łódź 1998.
- Dzięgielewska M., *Przygotowanie do starości. Materiały z konferencji gerontologicznej*, Łódź 1997.
- Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008.
- Kamiński A., *Aktywność, jako wzmacnianie żywotności osób starszych*, [w:] Borsowa I. (red.), *Encyklopedia seniora*, Warszawa 1986.
- Pietrasiniński Z., *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990.
- Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się*, Warszawa 1996.
- Ryn Z.R., *Starość otwiera nam oczy*, „Charaktery” 1999, nr 10.
- Zych A., *Człowiek wobec starości*, Katowice 1999.