

Poczucie sensu życia osób starszych

Norbert G. Pikuła

Poczucie sensu życia osób starszych
Inspiracje do edukacji w starości


impuls
Kraków 2016

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015

Recenzenci:

prof. dr hab. Adam A. Zych
prof. dr hab. Mirosław J. Szymański

Redakcja wydawnicza:

Michał Chmiel

Opracowanie typograficzne:

Katarzyna Kerschner

Projekt okładki:

Ewa Beniak-Haremska

Pierwsze wydanie książki zostało sfinansowane przez
Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ISBN 978-83-8095-155-6

Oficyna Wydawnicza „Impuls”
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel./fax: (12) 422 41 80, 422 59 47, 506 624 220
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie III, Kraków 2016

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I	
Życie osób starszych w czasach zmiany społecznej	13
1. Osoby starsze wobec zmian społecznych	13
2. Jakość życia seniorów	27
2.1. Wskaźniki jakości życia	31
3. Charakterystyka potrzeb osób starszych	35
4. Ponowne odkrywanie sensu życia	43
5. Samotność i osamotnienie seniorów	52
5.1. Typy samotności i perspektywy jej ujmowania	56
5.2. Przyczyny i możliwości przekraczania samotności – w stronę poszukiwania sensu	61
6. Styl życia a aktywność edukacyjna seniorów	65
6.1. Zmiana społeczna a edukacja w starości	68
6.2. Edukacja formalna seniorów do aktywnego rozwoju przez całe życie	72
Rozdział II	
Metodologiczne podstawy badań własnych	79
1. Przedmiot, cel badań i problemy badawcze	79
2. Metody badań	83
3. Dobór próby i charakterystyka badanych osób	91
Rozdział III	
Poczucie sensu życia seniorów z Polski i Polonii Kanadyjskiej	95
1. Obecność i poszukiwanie sensu w życiu osób starszych	97
2. Relacje i intymność a sens życia osób starszych	121
3. Relacja do własnej starości i do Boga	136
4. Poczucie samotności a sens życia	148

6 *Spis treści*

Rozdział IV

Sens życia w starości – edukacyjne tropy	169
1. Wartość edukacji w starości	169
2. Aktywność edukacyjna osób starszych	172
3. Edukacja do sensu życia w starości	177
Podsumowanie	183
Summary	191
Bibliografia	197

Wstęp

Wiek XXI naznaczony jest coraz bardziej przyspieszającymi zmianami społeczno-kulturowymi. Przeobrażenia dokonują się tak na poziomie makro-, jak i mikrospołecznym. Rzeczywistość, która otacza współczesnego człowieka, niesie za sobą zarówno nieograniczone możliwości i szanse rozwoju, jak i zagrożenia istotnych sfer życia jednostki oraz grup społecznych. Zmiany w wymiarze osobowym implikują przekształcenia w całej strukturze społecznej (por. Malewski, 2013, s. 32–35). Do kanonu najistotniejszych przeobrażeń, a zarazem wyzwań współczesności, wpisuje się proces starzenia się społeczeństw. Można powiedzieć, że analogicznie do określenia XX wieku jako „stulecia dziecka”, wiek XXI można nazwać „stuleciem starości” (Zych, 2010, s. 171). Jest to efekt gwałtownego przyrostu osób starszych, których liczba wzrasta z roku na rok. Od ponad 25 lat w Polsce można zauważyć, że obok zmian politycznych, kulturowych, społecznych, ekonomicznych obserwuje się spowolnienie rozwoju demograficznego. Znajduje to swoje odzwierciedlenie w strukturze wiekowej Polaków, szczególnie zaś w zmniejszeniu dzietności przy jednoczesnym wzroście odsetka osób starszych oraz wydłużeniu ludzkiego życia. Z badań przeprowadzonych przez GUS (2014), wynika, że od 1990 roku w Polsce widoczny jest wzrost liczby osób po 65. roku życia w ogólnej strukturze ludności. Liczba ta zwiększała się sukcesywnie, by w 2013 roku mogła wynieść 5,7 mln. W 1989 roku procentowy udział osób w wieku 65 lat i więcej wynosił 10%, natomiast w przeciągu 24 lat (do końca 2013) odsetek zwiększył się do 14,7% (GUS, 2014).

Odnosząc się do powyższych danych, można powiedzieć, że istotny staje się fakt wydłużenia ludzkiego życia i zachodzącej polimorficzności w grupie osób starszych. Powiększająca się grupa najstarszych członków społeczeństwa nie jest jednorodna. Na przełomie lat wydłużyło się ludzkie życie i równocześnie zwiększył się odsetek ludzi po 80. roku życia. Z danych demograficznych wynika, że wśród subpopulacji seniorów najwyższy przyrost dotyczył osób po 80. roku życia. Liczba ta podwoiła się od 1989 i w 2013 roku wyniosła 1483 osoby. Zmiany w subpopulacjach będą dokonywać się do 2025 roku. Do tego czasu wzrośnie liczba „młodszej grupy osób starszych” (65–79 lat), natomiast będzie ubywało osób w wieku 80 lat urodzonych w latach 1934–1945. Pomimo umieralności 80-latków

grupa ta będzie się powiększać, ponieważ wiek ten zostanie przekroczony przez osoby urodzone w okresie powojennym. Istotne jest również to, że przeszło 59 tys. osób, które w 2013 roku miały 80 lat, ukończą 100 lat (GUS, 2014). Zachodzące zmiany demograficzne doprowadziły do sytuacji, w której to Polska znalazła się w takim momencie, że nawet wzrost liczby urodzeń nie gwarantuje zastępowalności pokoleń (GUS, 2014). Jak przewidują demografowie, proces wydłużenia ludzkiego życia będzie trwał nadal i w 2050 roku średni wiek mężczyzn wyniesie 81,1. Oznacza to, że wydłuży się on o ponad 9 lat w porównaniu do 2013 roku, natomiast kobiety statystycznie będą dożywały 87,5 lat.

Prognozy demografów utwierdzają badaczy nauk społecznych, zarówno teoretyków, jak i praktyków, że zasadne jest podejmowanie kwestii starzenia się społeczeństw jako wyzwania dla jednostki, grupy oraz całego społeczeństwa. Obecnie bardzo często na zjawisko starości czy ludzi starych patrzy się przez pryzmat produktywności oraz zagrożeń ekonomicznych. Wydłużenie wieku emerytalnego w Polsce, podobnie jak w większości państw europejskich, miało na celu zwiększenie mobilności na rynku pracy osób po 60. roku życia oraz „podreperowanie” budżetu państwa. Jak wskazują dane, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w przyszłości pracująca mniejszość będzie utrzymywać niepracującą większość.

Ujmowanie starości wyłącznie przez pryzmat ekonomiczno-gospodarczy powoduje, że niezwykle trudno jest funkcjonować osobom starszym w społeczeństwie „płynnej zmiany”, w coraz bardziej powszechnej „kulturze instant”, wywołującej niejednokrotnie obawy i lęk przed tym, co nowe, zmienne i nieprzewidywalne. Panujące trendy kulturowe oparte na „życiu tu i teraz”, szybko, bez zastanowienia i refleksji nie są przyjazną rzeczywistością dla najstarszej grupy wiekowej. Niemniej jednak pomimo licznych niedogodności osoby starsze starają się wygospodarować dla siebie własne pole aktywności (fizycznej czy społecznej), prezentując tym samym pozytywne postawy wobec starości i podkreślając, że starość jest naturalnym, kolejnym okresem rozwoju człowieka, w którym można uczyć się, pracować, działać, rozwijać pasje i zainteresowania, dążyć do pełni własnego rozwoju. Oczywiście aktywna starość warunkowana jest licznymi czynnikami, wśród których najistotniejszymi wydają się: stan zdrowia, jakość i sposób dotychczasowego życia, bilans minionych lat, wsparcie społeczne, relacje z rodziną i otoczeniem, stopień i zakres zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu. Postawy seniorów wobec schyłkowego etapu w znacznej części zależą od dotychczasowego życia oraz poczucia sensu życia i śmierci. Jednakże postrzeganie osoby starej wyłącznie w kategoriach ekonomicznych czy gospodarczych jest niezwykle krzywdzące, zniekształca bowiem obraz starości i zubaża możliwości, potencjał najstarszych członków grupy społecznej, umniejszając tym samym wartość jej życia.

Życie starszego człowieka jest równie cenne i wartościowe, jak każdego innego, w tym młodszego wiekiem. Umniejszanie jego wartości może doprowadzić do przekonania (również opinię społeczną), że życie po przekroczeniu wieku emery-

talnego nie ma innego sensu niż tylko „walka o przeżycie” lub wegetacja w oczekiwaniu na koniec. Dlatego też, aby zmienić obraz starości, sposób jej przedstawiania w przekazie medialnym, medialnego negatywnego wizerunku, pedagodzy, psychologodzy, socjolodzy dążą w swoich badaniach oraz praktycznych działaniach do zmiany postrzegania starości przez społeczeństwo. Ukazują oni optymistyczny obraz późnego wieku, przedstawiają pozytywne aspekty tej fazy życia wraz z całym bogactwem doświadczeń i dokonań człowieka. W zmianę oblicza starości z negatywnego na pozytywny wpisuje się również podjęta w niniejszej publikacji problematyka sensu życia osób starszych. Zdaniem Kazimierza Obuchowskiego (1972) potrzeba sensu życia, podobnie jak kontaktu emocjonalnego czy poznawcza, jest podstawową potrzebą człowieka także w podeszłym wieku. Życie człowieka ma sens wówczas, gdy realizują się w nim dalekosiężne cele, wartości oraz odczuwa się kontrolę nad ich przebiegiem. Józef Maria Bocheński podkreśla, że życie człowieka „ma sens wtedy i tylko wtedy, kiedy albo istnieje cel, do którego on w tej chwili dąży, albo on tej chwili używa (stwierdzenie 5)” (Bocheński, 1993, s. 13). Poczucie sensu życia skłania jednostki do podejmowania konkretnych działań i zamierzeń. Bez względu na wiek człowieka poczucie sensu staje się siłą sprawczą życia, pozwala odkrywać siebie wciąż na nowo i dążyć do pełni własnej doskonałości, własnego rozwoju, realizacji marzeń oraz planów życiowych, zamierzeń.

„Sens życia” rozumiany jest najczęściej potocznie jako odpowiednia siła sprawcza dla kolejnych wysiłków jednostki, których cel polega na kontynuowaniu własnej egzystencji i pragnieniu jej dopełnienia. Mimo że jest siłą sprawczą, która jest na bieżąco niezbędna człowiekowi do egzystencji, to jej nie wypełnia. Treść egzystencji ludzkiej wydaje się bogatsza i szersza zakresowo. Wiąże się ona z całością myślenia człowieka, jego przekonaniem, a także z dostępnością środków podtrzymujących egzystencję. Sens życia leży u podstaw kolejnych decyzji i działań. Suicydologia jako nauka zajmująca się badaniem przyczyn ataków samobójczych w poczuciu braku sensu życia widzi istotny element tego typu działań ludzi, w tym również osób starszych. Stąd zwrócenie uwagi na poczucie sensu życia osób starszych wydaje się szczególnie ważne.

Sens życia ludzi (nie tylko starszych) warunkowany jest wieloma indywidualnymi doświadczeniami i predyspozycjami. Można też powiedzieć, że inaczej sens życia pojmują osoby wierzące, które przez całe swoje życie wierzyły w Boga, szukały w Nim celu i wskazówek postępowania, a inaczej osoby, dla których wyznacznikiem rozwoju oraz sensem życia był awans społeczny, korzyści materialne bądź inne czynniki. Wobec tego zasadne wydaje się ukazanie, co warunkuje sens życia. Wśród wielu czynników decydujących o nim wyróżnić można zmianę społeczną, jakość życia, potrzeby osoby starszej, czy też samotność. Istotę tych czynników omówiono w części teoretycznej.

Samo pojęcie sensu życia nie jest jednorodne, a jako kategoria naukowa wpisuje się w obszar badań wielu nauk. Zarówno pedagodzy, psychologodzy, socjolodzy,

teolodzy podejmują zagadnienie ludzkiej egzystencji. Wraz z rozwojem pedagogiki pojęcie sensu życia zyskało na znaczeniu, stając się w odniesieniu do badań nad starością i starzeniem się kategorią interdyscyplinarną. Mając na uwadze zagadnienia podejmowane w prezentowanej publikacji, warto dodać, że zajmując się problematyką starzenia się społeczeństw, należy nie tylko interesować się tematyką dotyczącą sensu życia, ale również edukacją osób starszych, ponieważ to nauka umożliwia im jego poszukiwania (o czym będzie mowa w niniejszej publikacji). Dzięki temu uczenie się, a więc podstawowa strategia pozytywnego starzenia się (Hill, 2008), samokształcenie, wychowanie i samowychowanie, samodoskonalenie i nauczanie (w tym również tutoring rówieśniczy lub międzypokoleniowy) mogą stać się strategią prowadzącą do pozytywnego starzenia się, myślenia i obrazu starości.

Wychodząc naprzeciw pojawiającym się wyzwaniom zarówno badawczym, jak i edukacyjnym, w okresie od sierpnia do października 2014 roku przeprowadzono badania nad poczuciem sensu życia osób starszych z Polonii Kanadyjskiej zamieszkujących na stałe Kanadę oraz starszych mieszkańców Polski, których owocem jest prezentowana publikacja.

Książka składa się z czterech głównych rozdziałów. Pierwszy ma charakter teoretyczny. Przedstawiono w nim najważniejsze tezy socjologiczne, psychologiczne i pedagogiczne odnoszące się do sensu życia w kontekście przemian społecznych (w tym samotności osób starszych) oraz wyzwań edukacyjnych, jakie za sobą pociągają. W rozdziale drugim ukazano metodologiczne założenia badań własnych, które osadzono w paradygmacie badań ilościowo-jakościowych.

Kolejny rozdział książki to analiza wyników badań własnych. Zaprezentowano w niej i porównano poczucie sensu życia osób starszych, uwzględniając miejsce zamieszkania i płeć osób badanych. Poczucie sensu życia przeanalizowano również w kontekście relacji do innych osób, do własnej starości, ojczyzny, Boga oraz w odniesieniu do samotności. Zaproponowane ujęcie poddanych analizie wyników badań ma swoje uzasadnienie, które zostało zaprezentowane w części teoretycznej. Ostatni rozdział pracy to swoiste tropy edukacyjne, jakie należy podjąć w kontekście przygotowania osób starszych do całościowego uczenia się, w tym szczególnie przygotowania do życia usensowionego.

Na końcu książki zamieszczono bibliografię. Powstał naukowo-badawczy ogląd w odniesieniu do poczucia sensu życia osób starszych dzięki wiedzy i naukowemu kunsztowi autorów wymienionych pozycji, a niniejsza publikacja przyjęła prezentowany w dalszej części kształt. Lektura licznych prac pozwoliła wyjść poza ramy tendencyjnego myślenia o sensie życia osób starszych oraz nakreślić jego wieloaspektowość i wartość w budowaniu celów egzystencji człowieka, których wiek nie może ograniczać.

Książka w zamierzeniu autora adresowana jest do pedagogów społecznych, pracowników socjalnych, studentów kierunków pedagogicznych, psychologii, socjologii, politologii, nauk o rodzinie i teologii. Powinna być również dobrze przy-

jęta przez wszystkich opiekunów formalnych i nieformalnych, dla których ważne jest, aby osoby starsze nie utraciły sensu życia. W sytuacjach granicznych ważne wydaje się upatrywanie sensu zarówno w tym, co było, jak i w tym, co jest i będzie. Dostrzeganie w życiu sensu jest siłą motywującą do aktywnego realizowania go. Niezależnie bowiem od stanu psychofizycznego niezmiernie ważnym atutem życia człowieka jest odszukiwanie sensu tak w tym, co jest, jak i w tym, co będzie, w czasie obecnym, jak i przyszłym, w życiu ziemskim, jak i transcendentnym.

Wyrażam nadzieję, że lektura książki przyczyni się do zmiany sposobu postrzegania starości, a wytyczone tropy edukacji w starości staną się podstawą pozytywnego starzenia się, społecznego dowartościowania starości oraz osiągnięcia w niej pełni własnego rozwoju.

Norbert G. Pikula
Kraków, 22 marca 2015 roku

Rozdział I

Życie osób starszych w czasach zmiany społecznej

1. Osoby starsze wobec zmian społecznych

Starsi ludzie żyjący we współczesnym świecie, inaczej niż miało to miejsce w poprzednich wiekach, doświadczają niesamowitej zmienności otaczającej ich rzeczywistości. Mimo że w każdym społeczeństwie – również w aspekcie historycznym – występowały zmiany społeczne, to jednakże ich zakres i tempo bywały bardzo różne. Zygmunt Mysłakowski obserwował już w latach 60. XX wieku gwałtowne przemiany, zauważając, że jest to „zmienność burzliwa” (Mysłakowski, 1964, s. 7).

Życie człowieka na przełomie XX i XXI wieku nasycone jest doświadczeniem zmiany w funkcjonowaniu społeczeństw, a także niespotykanym dotąd postępowaniem technicznym i naukowym, zmianami kulturowymi, zmianami zachowania, norm i wartości, co ma szczególny wpływ na funkcjonowanie ludzi starszych. Z perspektywy rozwoju oraz zdobytych doświadczeń można powiedzieć, że mają oni już w zasadzie ugruntowany system wartości, sposób myślenia i działania oraz postrzegania świata. Tymczasem w życiu społeczeństw zdarzają się radykalne, fundamentalne, rewolucyjne zmiany (zob. Hałas, 2001). Piotr Sztompka podkreśla, że rzeczywistość społeczna istniejąca „pomiędzy ludźmi”, ulegając ciągłym przemianom, skutkuje następująco:

[...] mamy raczej do czynienia z nieustannymi procesami powstawania i rozpadania się grup niż stabilnymi bytami [...] dostrzegamy raczej procesy organizacji i dezorganizacji niż stabilne organizacje; raczej procesy „strukturacji” niż struktury; raczej procesy formowania niż formy; raczej zmienne „figuracje” niż sztywne wzory (Sztompka, 2005, s. 25).

W związku z tym dawne doświadczenia stają się anachroniczne. Dlatego problem starzenia się nabiera w dzisiejszych czasach większej wagi niż w poprzednich etapach rozwoju ludzkości. Wiąże się on bowiem ze zderzeniem z nowoczesnością w szerokim tego słowa znaczeniu, które obejmuje wszelkie aspekty życia.

Zmiany społeczne, ekonomiczne, kulturowe i gospodarcze wywoływane są przez zespoły różnych przyczyn. Wśród najważniejszych z nich wyróżnia się postępowanie

naukowo-techniczny, umożliwiający wzrost efektywności produkcji i jakości życia ludzi, a w konsekwencji wywołujący znaczące przeobrażenia cywilizacyjne większości krajów na świecie (por. Szymański, 2013, s. 64), a także migracje zarobkowe (Anacka i in., 2014). Istotną rolę odgrywa również

[...] eksplozja informacyjna, umożliwiająca gromadzenie, przechowywanie i błyskawiczne przekazywanie niezliczonych ilości danych i wiadomości na odległość. Jest to z kolei jednym z ważnych czynników globalizacji, która oznacza tworzenie się światowego układu interesów społecznych i ekonomicznych, przenikanie kultury bez granic etnicznych i narodowych, zmniejszanie roli granic w przemieszczaniu się ludzi, handlu i polityce (Szymański, 2013, s. 64).

Można powiedzieć, że w warunkach współczesnych globalizacja oznacza „nieunikniony los świata, a także nieunikniony proces, który dotyczy każdego z nas” (Bauman, 2000, s. 5).

Tempo innowacji we wszystkich dziedzinach jest ogromne i dyktuje ciągłe zmiany sposobu życia, a tym samym i modyfikację stylu życia: zwyczajów, moralności, praw. W ramach jednego pokolenia kultura ulega szybkim i niejednokrotnie radykalnym przemianom. Mają one związek z głębokimi zmianami społecznymi – organizacyjnymi, kulturowymi, obyczajowymi, które są wywoływane nie tylko przez postęp techniki, produkcji, ale także przez nagłe kryzysy gospodarcze czy polityczne przełomy ustrojowe itp. Ze zjawiskami tymi związane są również zmiany w systemie wartości, zmiany kulturowe, styl życia. Zygmunt Bauman pisze, że jeśli współcześnie można być czegoś pewnym,

[...] to tego, że obyczaje, style życia, tytuły do dumy i powody do wstydu, cechy jakich posiadanie popłaca i te, za jakie płacić trzeba, przepisy na błyskotliwe kariery i recepty na zawodowe porażki, tożsamości, jakie by się chciało i takie, jakich się wypada wystrzeżać – wszystko to i wszystko inne po wielokroć odmieni się albo na opak wywróci, zanim człowiek do kresu własnego życia dotrze. A i tego można być pewnym, że owa pewność przemijalności jest jedyną, jakiej zawierzyć bez pudła można (Bauman, 2003, s. 14).

Zmiany, poza oszałamiającym tempem, pojawiającymi się dotychczas nieosiągalnymi możliwościami (jak np. rozwój, kariera, sukces), wywołują również pokusę życia bez barier czy konieczność życia w zmienności, w nikłej przewidywalności i niepewności. O ile czynniki te nie dotyczą ludzi młodych, doskonale radzących sobie z życiem w świecie zmiany i niepewności, o tyle uderzają one w osoby starsze wychowywane w kulturze adaptacyjnej, tradycyjnej, w której rzeczywistość jest uporządkowana, przewidywalna, a co za tym idzie – bezpieczna.

Zmiana społeczna stanowi przedmiot szczególnych zainteresowań socjologów. Jak podkreśla P. Sztompka, może ona być rozumiana jako zmiana zachodząca we wnętrzu systemu bądź też obejmująca go w całości. Należy jednak brać pod uwagę różne komponenty, takie jak: podstawowe elementy i relacje między nimi, czyli

więzi społeczne, poczucie wspólnoty, interakcje, relacje między działaniami; funkcje elementów systemu jako całości, granice, podsystemy, środowisko. Określając podstawowe składniki i wymiary, możemy wskazać możliwości zmiany składu, struktury, funkcji, granic, relacji, środowiska.

Czasami zmiany są tylko częściowe i mają ograniczony zakres bez większych konsekwencji dla innych aspektów systemu, który jako całość pozostaje nienaruszony [...]. W innych przypadkach zmiana może objąć wszystkie aspekty systemu, prowadząc do całkowitej przemiany, która każe nam traktować nowy system jako zasadniczo różny od starego. Dobrą ilustracją są tu wszystkie wielkie rewolucje społeczne. Ten rodzaj radykalnej transformacji nazwiemy zmianą systemu (Sztompka, 2005, s. 21).

Z prezentowanego przez P. Sztompkę ujęcia wynika, że zmiana społeczna dotyczy przede wszystkim:

- transformacji zachodzących w organizacji społeczeństwa oraz we wzorach myślenia i działania w czasie;
- modyfikacji lub transformacji sposobu w jaki zorganizowane jest społeczeństwo;
- zmienności relacji między jednostkami, grupami, organizacjami, kulturami i społecznościami zachodzącymi w czasie;
- przemiany wzorów zachowań, relacji społecznych, instytucji i struktury społecznej w czasie (Sztompka, 2005, s. 22).

Wśród procesów społecznych mamy do czynienia z takimi zjawiskami, które socjologia nazywa mianem morfogenezy, ponieważ prowadzą one do zupełnie nowych warunków, stanów społeczeństwa, struktur społecznych itd. Mają one prawdziwie twórczy charakter, prowadzą do powstania zasadniczej innowacji. Obok ilościowych modyfikacji zachodzi bowiem jeszcze zasadnicza zmiana jakościowa, dlatego mówi się już wtedy o „transformacji”. Za kryterium przyjmuje się zmianę struktury wraz z istotną modyfikacją sieci relacji obowiązujących w systemie społecznym lub w polu społeczno-kulturowym. Zachodzi także zmiana funkcji z istotną modyfikacją sposobu działania lub pola. Tego typu przeobrażenia dotyczą samego jądra rzeczywistości społecznej i są odczuwane we wszystkich aspektach życia społecznego (Sztompka, 2005, s. 32–34).

Na przełomie XX i XXI wieku można zauważyć, że takie radykalne zmiany dotyczą społeczeństw wszystkich krajów, a więc również i Polski. Obserwujemy zmiany techniczne, cywilizacyjne, kulturowe, polityczne oraz społeczne. Na przykład nieustannym zmianom ulega struktura społeczna. Odnosząc się do zmian społecznych, należy zauważyć, że powszechnym zjawiskiem w wielu krajach jest proces starzenia się społeczeństw. Podobnie wygląda on w Polsce (por. Kowalski, Szukalski, 2008a; Kolbowska, 2009; Kotowska, Wójcicka, 2008; Kurkiewicz, 2007; Palska, 2004; Wójcicka, Matysiak, 2004). Zmiany demograficzne potwierdzają, że polskie społeczeństwo się starzeje. Sytuację tę warunkuje wydłużanie się średniego czasu życia człowieka oraz spadek liczby urodzeń. Odzwierciedlają to

dane GUS, według których udział osób starszych (65 lat i więcej) w populacji wzrósł z 12,4% w 2000 roku do 14% w 2012 roku. Zmiany zachodzą również w strukturze grupy wiekowej dla osób w wieku 65 lat i więcej. Z badań wynika, że w latach 2002–2011 nastąpił wzrost odsetka ludności o 8,9%, natomiast w grupie wiekowej 80 lat i więcej doszło do zwiększenia odsetka ludności o 62,1% (*Sytuacja demograficzna Polski*, 2012, s. 43–44). Ponadto w 2013 roku w Polsce odsetek ludności w grupie wiekowej 50–64 lat wynosił 20,8 %, w przedziale wiekowym 65–79 lat 10,2%, natomiast ludność w wieku 80+ stanowiła ogółem 3,3% całkowitej liczby ludności (*Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020*, 2014, s. 5). Według prognozy GUS w Polsce w latach 2008–2030 nastąpi:

[...] wzrost o 40% w subpopulacji ludzi w wieku 60–74 lat, w przedziale wiekowym 74–84 lat o 65,6%, natomiast w grupie wiekowej 85 lat i więcej nawet o 90%. Jednocześnie liczba stułatków wzrośnie o 253%. W Polsce w roku 2050 udział osób w wieku powyżej 60 lat będzie wynosił 35,8% (Szukalski, 2008, s. 14).

Warto również zauważyć, że na skutek poprawy warunków życia wydłuża się średnia długość życia Polaków. Zgodnie z prognozami demograficznymi GUS w latach 2012–2035 przeciętne trwanie życia wzrośnie odpowiednio dla mężczyzn o 4,4 lat, a dla kobiet o prawie 3 lata (*Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020*, 2014, s. 5).

O gwałtownym przyspieszeniu przemian pisano wielokrotnie, podkreślając różne ich aspekty. Jak zauważa Mirosław Józef Szymański, zwracano w nich uwagę na tempo przyrostu liczby ludzi, powstawanie dużych miast, upowszechnianie kultury masowej oraz silne oddziaływanie „procesów industrializacji i urbanizacji na warunki i styl życia ludzi, także na terenach wiejskich” (Szymański, 2013, s. 55). Specyficzne problemy zmiany społecznej występują w różnych regionach świata w zależności od istniejących w nich warunków ekonomicznych, politycznych i kulturowych. Te zjawiska niejednakowo wpływają na bieg życia ludzi, co wynika z różnic miejsca zamieszkania, pochodzenia społecznego, etnicznego, kulturowego, zasobów materialnych czy wieku, okresu rozwojowego człowieka. Ilość i tempo przemian mają zdecydowanie negatywny wpływ na życie seniorów, jakość tego życia oraz nadawany mu sens.

Ludzie starsi wychowywani i żyjący w społeczeństwie tradycyjnym – gdzie jednostka była podporządkowana układom i normom społecznym, zajmowała określone pozycje społeczne, odgrywała dane role zakorzenione w tradycji, a także silnie utrwalonym społecznie systemie wartości (Szymański, 2013, s. 53) – niejednokrotnie nie potrafią się odnaleźć w społeczeństwie nowoczesnym (Zych, 2009, s. 66 i nast.) To niestety może prowadzić do zauważonych przez Anthony’ego Giddensa „różnic, wykluczenia i marginalizacji” (Giddens, 2002, s. 10) jako efektów nowoczesności. Procesy gwałtownej zmiany, mające wymiar globalny, zasadniczo

podważają tradycyjny styl życia, istniejące wzory życiowe i zwyczaje na rzecz promocji nowoczesności. Zmiana, podkreśla A. Giddens, wzmacnia zatem wzajemną zależność między dwoma biegunami: czynnikami globalnymi z jednej strony i dyspozycjami indywidualnymi z drugiej (Giddens, 2002, s. 3). Tendencje globalizacyjne we współczesnym świecie zmieniają kondycję człowieka. Zdaniem M.J. Szymańskiego pojawia się wtedy dylemat

[...] „bycia pomiędzy” ciekawością oraz otwartością poznawczą i działaniową na to, co nowe, a zrozumiałymi obawami, lękiem i niepewnością wynikającymi z ryzykownych wyborów i wkraczania na nieznane drogi (Szymański, 2013, s. 55).

Osoba żyjąca i działająca w zmieniającym się świecie nie może pozostać bierna. Jest wręcz zmuszona do ciągłego poszukiwania swojego miejsca, priorytetów, wartości, sensu życia w kontekście doświadczanej, wszechobecnej zmiany. Powstaje pytanie, jak odnajduje się w tych warunkach człowiek stary, „zakorzeniony” w społeczeństwie tradycyjnym, na które we współczesnym świecie jest coraz mniej miejsca? Czy senior może odnaleźć się w świecie wymagającym podejmowania ciągłych, niekonwencjonalnych decyzji i pojawiającego się wraz z tym ryzyka? (por. Szymański, 2014, s. 55; Chutnik, 2007; Dziegielewska, 2006a)

Brak umiejętności dostosowania się do życia we współczesnej „płynnej rzeczywistości” pociąga za sobą ryzyko wykluczenia ludzi starszych z życia społecznego, kulturalnego czy gospodarczego. Sytuacja ta powoduje często u tych, których dotyczy, „stany frustracji i zwątpienia, poczucie niepełnowartościowości, egzystowania w innej, gorszej rzeczywistości” (Szymański, 2013, s. 123). Niejednokrotnie wywołuje dramatyczne odczucie

[...] znacznego rozziwmu między bogactwem, urodą i atrakcyjnością nowoczesnego, lecz niedostępnego świata, a prymitywizmem, zacofaniem, nędzą ponurej rzeczywistości, w której się żyje (Szymański, 2013, s. 123–124).

Świadomość istnienia wielu wręcz niemożliwych do pokonania przez seniorów barier skłania do apatii, uwięzienia we własnym życiu, zamknięcia w swoim odizolowanym świecie.

W Polsce na skutek różnych procesów transformacji, europeizacji i globalizacji nastąpiły w ostatnim ćwierćwieczu bardzo poważne przeobrażenia. Aleksandra Jasińska-Kania zauważa, że dotyczą one zmian w hierarchii wartości uznawanych za ważne. Wśród nich wymienia przede wszystkim: miejsce rodziny, wartość pracy i znaczenie wartości religijnych (por. Jasińska-Kania, 2012, s. 319–333). Splatanie się tych procesów powoduje więc często nieoczekiwane fakty i zjawiska. Według M.J. Szymańskiego mają one decydujący wpływ

[...] na przekształcanie warunków życia młodego pokolenia i osób dorosłych. Oddziałują na zmiany świadomości społecznej, upowszechnianie się niespotykanych wcześniej stylów życia i nieznanych dotąd orientacji życiowych (Szymański, 2013, s. 59).

Można stwierdzić, że

[...] współwystępowanie w życiu współczesnym kontrastowo odmiennych zjawisk, mieszanie się dobra i zła, niekiedy zlewanie się negatywów i pozytywów życia w pozorną jedność wywołują lub mogą wywołać chaos aksjologiczny, zamęt w systemie wartości, niebezpieczeństwo mylenia prawidłowych i nagannych zasad oraz norm moralnych, zagubienie w coraz bardziej złożonym i nieprzejrzystym świecie (Szymański, 2014, s. 65).

Na tle opisywanych zmian toczą się dyskusje, czy są one wyrazem postępu, czy też kryzysu dostrzeganego w wielu wymiarach życia. P. Sztompka pisze, że coraz częściej zmiany określane jako postęp zastępowane są pojęciem kryzysu. Mówi się dziś powszechnie o kryzysie gospodarczym, politycznym, ekologicznym, społecznym. Coraz częściej odnosi się go do sytuacji trwałych, ciągłych, chronicznych i postrzega jako coś normalnego i typowego. P. Sztompka zauważa:

[...] odejście od optymistycznego myślenia w kategoriach postępu, na rzecz pesymistycznego myślenia w kategoriach kryzysu – to najbardziej charakterystyczny rys świadomości społecznej końca XX wieku i początku wieku XXI nawet w najbardziej rozwiniętych, najlepiej prosperujących krajach Zachodu (Sztompka, 2005, s. 332).

Znajduje to swoje odzwierciedlenie w powszechnej świadomości potocznej osób, w postawie ich zwątpienia,

[...] rozczarowania, zagubienia, bezsilności, w zatracie sensu życia, zaniku myślenia perspektywistycznego, zerwaniu poczucia ciągłości z tradycją, w prywatyzacji celów, ignorowaniu spraw publicznych. W obszarze teorii społecznej – prowadzi do relatywizmu i subiektywizmu, zwątpienia w prawidłowości życia społecznego, podkreślenia roli przypadku, emocji, zastępowania wartości etycznych przez powierzchowne przeżycia estetyczne. Wielka ekspansja tzw. koncepcji postmodernistycznych oznacza odrzucenie wszystkich wątków myślowych typowych dla XIX- i XX-wiecznej „moderny”, czyli nowoczesności, a więc także i idei postępu. Jeszcze wyraźniej, bardziej wprost, negacja postępu występuje w różnych modnych wizjach katastroficznych czy futurologicznych. Wiara w postęp uważana jest coraz powszechniej za naiwną i anachroniczną, za przeżytek epok minionych (Sztompka, 2005, s. 332–333).

Autor dostrzega, że sama zmienność może podważać normalny przebieg życia społecznego, stanowiąc wstrząs dla członków społeczeństwa i rodząc stan swojej traumy. Zmiana traumatogenna – nawet gdy jest postępową, oczekiwaną, triumfalną – oddziałuje niekorzystnie na społeczeństwo, oznacza dezorganizację, dyslokację, wytrącenie społeczeństwa ze stanu równowagi. Przykładami zdarzeń traumatogennych są: „wojny, rewolucje, przełomy ustrojowe, kryzysy ekonomiczne, podbój, kolonizacja, masowe migracje itp.” (Sztompka, 2005, s. 334). Poza tymi nieprzewidywalnymi, gwałtownymi zmianami pojawiają się również

[...] długotrwałe procesy kumulujące się: rosnące przeludnienie, zagęszczanie się ruchu drogowego, degradacja środowiska, rozpowszechnianie się chorób cywilizacyjnych,

zwiększanie umieralności, zatłoczenie miast i środków komunikacji, przesył technologiczny czy konsumpcyjny itp. (Sztompka, 2005, s. 334).

Zdaniem P. Sztompki w momencie osiągnięcia pewnej wartości progowej

[...] nabierają charakteru traumatogennego, podobnie jak zmiany „wstrząsowe” odbijają się niekorzystnie na całej tkance kulturowej i mogą zagrozić tożsamości społecznej w najszerzej skali. Traumatogenne zmiany makrospołeczne pośrednio wpływają na funkcjonowanie grup w mikroskali, a także na świat życia codziennego poszczególnych jednostek (Sztompka, 2005, s. 334).

Rozpatrując problematykę zmian społecznych, należy podkreślić, że czynnikami, które determinują dokonywanie się zmian w ostatnim dwudziestoleciu, są:

- globalizacja gospodarki;
- wyścig technologiczny;
- zachowania konsumenckie – specyficzne, zindywidualizowane gusta i preferencje, to konsument dyktuje warunki;
- przemiany własnościowe;
- zmiany społeczne (w tym demograficzne) i kulturowe;
- zmiany środowiskowe;
- zmiany instytucjonalne (prawne);
- zmiany polityczne;
- postępująca informatyzacja;
- zmiany ekonomiczne (gospodarcze) (por. Bolesta-Kukułka, 1993, s. 220–227; Koźmiński, Jamielniak 2011, s. 327).

Istotny wpływ na powstawanie zmian ma struktura wiekowa danej populacji. Zatem starzenie się społeczeństw jest nie tylko skutkiem różnych zachodzących w nim zmian, ale także prowadzi do powstawania kolejnych modyfikacji. Zachodzą one również w sferze ekonomicznej, gospodarczej, politycznej, w edukacji i kulturze. Obecnie w Polsce żyje jeszcze pokolenie, którego większość życia przypadło na inny system społeczno-polityczny w Polsce Ludowej. Takim osobom jest bardzo trudno dostosować się do zaistniałych w wyniku transformacji zmian. Nowy system przyniósł nowe sposoby zarabkowania, inny standard życia, odmienną politykę państwa wobec społeczeństwa. Polska otworzyła się na inne kraje, kultury, należy do Unii Europejskiej. Polacy, aby sprostać wymaganiom współczesności i zrekomensować utracone przez obostrzenia poprzedniego systemu możliwości rozwoju, uczą się, jak wykorzystywać wolność zarówno jako członkowie społeczeństwa, jak i pojedyncze osoby. Nastąpiło ogromne zróżnicowanie polskiego społeczeństwa pod względem materialnym, statusowym, światopoglądowym itp. Wobec zaistniałych ogólnospołecznych zmian pokolenie starszych ludzi przyjmuje różne postawy. Niektórzy starają się dostosować i aktywnie wtapiać w otaczającą rzeczywistość. Niestety w szerokim zakresie widoczna jest marginalizacja najstarszego pokolenia. Na podstawie analizy literatury przedmiotu oraz prowadzonych badań można zauważyć, że istnieje wiele sfer życia, w których są oni spychani na

dalszy plan. Współcześnie zmniejsza się ich udział w rynku pracy, w życiu politycznym, w pozarodzinnych kontaktach społecznych (Czapiński, Panek, 2009; Perek-Białas, Kocór, 2005; Schimanek, 2006, 2007; Szatur-Jaworska, Rysz-Kowalczyk, 2007). Na marginalizację narażeni są również w kulturze masowej, w społecznej komunikacji. Czują się zbędni, niepotrzebni. Przytłacza ich pogoń za intensywnym, aktywnym życiem. Starszych ludzi separuje i marginalizuje wszechobecny kult młodości, siły i sprawności, dezaprobatą wobec starzenia się, słabości i niedołąstwa (por. Palska 2004; Melosik, 2013; Gromkowska-Melosik, Melosik, 2012). Czują się niepotrzebni, niejednokrotnie odnoszą wrażenie, że zawadzają młodemu pokoleniu w zdobywaniu świata. Warto zauważyć, że współczesny człowiek wykształcił już pewne cechy osobowe, które świadczyć mogą o jego przystosowaniu do nowoczesności i zachodzących zmian. Do tych cech należą przede wszystkim: umiejętność dostosowania się, wiara we własne siły, w sukces, który postrzegany jest jako najważniejszy cel, otwartość na innowacje, na różnego rodzaju zmiany, postęp techniczny, otwartość na odmiennność, na różnorodność kultur, tolerancja wobec odmiennych poglądów, skłonność do zmian, w tym również systemu wartości. Nowoczesny człowiek uznaje, że jego wartość zależy od zasług, osiągnięć, statusu społecznego, osiągniętego dobrobytu materialnego. Jest zorientowany na teraźniejszość i na przyszłość. Przeszłość nie ma dla niego większego znaczenia. Opowiada się za szybkimi i konkretnymi zmianami, popiera często te rozwiązania, które przyniosą mu natychmiastowe pożądane zmiany. Przyjmuje osiągnięcia naukowe i nowinki technologiczne jako wyraz postępu, jak również cel do osiągania lepszego poziomu życia. Obok jednostek potrafiących się przystosować żyją takie, które doświadczają negatywnych skutków wszelkich zmian. Niewątpliwie należą do nich osoby starsze.

Można więc powiedzieć, że bez względu na poglądy dotyczące istoty transformacji

[...] poszczególne kategorie społeczne cechują się różną podatnością i odpornością na zmiany. W konsekwencji obok procesów przystosowawczych, procesom zmian społecznych towarzyszą różnego rodzaju opory, poczucia zagrożenia, napięcia, a nawet konflikty społeczne, które obok procesów adaptacyjnych utrwalają lub powodują określone stopnie nieprzystosowania lub marginalizacji społecznej (Sadowski, 2001, s. 22).

Rozważania dotyczące zmian społecznych prowadzą do uwzględnienia procesu starzenia się jako jednej z takich zmian. Jak już wspomniano, cechą krajów rozwiniętych jest obecnie starzenie się społeczeństwa, czyli wzrost liczby osób starszych po 65. roku życia. Wydłuża się również wiek przeżycia, ponieważ coraz więcej osób przeżywa 80. czy 90. rok życia. Ma na to wpływ rozwój nauki, w tym medycyny, techniki, polepszenie warunków życia, zwiększona świadomość społeczeństwa na temat higieny, zdrowego stylu życia itp. Na tle bardzo szybko zachodzących przemian społecznych starsze pokolenie nie nadąża w wielu dziedzinach życia, a w szczególności za nowościami (zob. Kowalik, 2010). Z punktu widzenia

rozwoju społeczeństwa osoby starsze starzeją się także mentalnie, ponieważ reprezentują często minione czasy, dawny styl życia, sposób myślenia i przemijające wartości. Niejednokrotnie obecni seniorzy 60+ to osoby z wykształceniem podstawowym, zawodowym i średnim, które w dużym stopniu warunkuje ich sposób myślenia, ujmowania rzeczywistości oraz umiejętność uczenia się i funkcjonowania w warunkach zmiany. Starzenie się jest zatem poważną kwestią dotyczącą zmian społecznych (zob. Zych, 2009).

Starość, jak podkreśla Józef Pastuszka, nie jest jakąś schyłkową formą życia człowieka, w której „ztraca się osobowość, nie jest też jakąś formą degeneracji człowieka, powstała w następstwie wyczerpywania się jego sił życiowych” (Pastuszka, 1981, s. 372). To forma życia, w której mimo obniżenia sił organicznych i fizycznych wciąż w pełni działają siły duchowe, „bogatsze w doświadczenie i zdolne do wykonywania ważnych zadań życiowych” (Pastuszka, 1981, s. 372). W starości, czyli w długotrwałym istnieniu, wyodrębnić można kilka etapów. Niestety przejście od jednego etapu do drugiego, które zachodzi w sposób płynny, jest trudne do uchwycenia, natomiast granice między fazami są raczej umowne. O ile łatwo można określić koniec starości, który stanowi śmierć, o tyle trudno ściśle zdefiniować początek starzenia się (Kielar-Turska, 2000). W opinii wielu badaczy wiek graniczny starości to 70. rok życia (Bromley, 1969; Susułowska, 1989). Według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) starość rozpoczyna się w 60. roku życia i wyodrębnić w niej można następujące etapy:

- wiek starzenia się, nazywany także wczesną starością (60.–74. r.ż.);
- w tym przedziale wiekowym znajdują się tzw. „młodzi-starzy” (*young-old*);
- wiek starczy, określane również mianem późnej starości (75.–89. r.ż.) – do tego przedziału wiekowego należą tzw. „starzy-starzy” (*old-old*);
- długowieczność (90 lat i więcej) – tego wieku dożywają tzw. długowieczni (*longlife*) (Zych, 2001, s. 202).

Stefan Klonowicz potwierdza, że właściwa starość następuje po 70. roku życia. Autor wyodrębnia w niej cztery konwencjonalne podgrupy:

- 60–69 lat – wiek starości początkowej;
- 70–74 – wiek przejściowy (między starością początkową a wiekiem o ograniczonej sprawności fizycznej i umysłowej);
- 75–84 – wiek starości zaawansowanej i ograniczonej sprawności (fizycznej oraz umysłowej);
- 85 i więcej lat – wiek starości niedołączonej (Klonowicz, 1979, s. 15).

Starość, tak jak każda faza cyklu życia, nie jest pozbawiona rozmaitych sytuacji kryzysowych. Szczególne znaczenie mają kryzysy występujące u schyłku życia ludzkiego, do których można zaliczyć: utratę zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej, utratę bliskich osób, statusu społecznego i ekonomicznego, utratę poczucia przydatności i prestiżu, zbliżającą się perspektywę śmierci, przejście na emeryturę,

opuszczenie domu przez ostatnie dziecko, wdowieństwo, przewlekłą chorobę, zmianę miejsca zamieszkania (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006).

Istnieje też podział dwustopniowy: na starość właściwą i starość sędziwą. Granica między nimi przebiega na wieku 80, 85 lub nawet 90 lat – w zależności od podejścia autorów. Im więcej jest w społeczeństwie ludzi starych, tym szybciej zwiększa się wśród nich procent „sędziwych starców”. Pojęcie to wprowadzono na określenie osób, które ukończyły 80 bądź 85 lat, przeważnie niezdolnych do samodzielnego funkcjonowania. Tymczasem życie ludzkie wydłuża się, co jest równoważne z tym, że przybywa ludzi starych.

Warto przytoczyć opinię Józefa Kocemby. Autor dostrzega trójwymiarowość starzenia się, która obejmuje: problemy starzenia się gatunku, starzenia się osobniczego i starzenia populacyjnego, czyli demograficznego (Kocemba, 2007, s. 7). W literaturze przedmiotu wyróżnia się także tzw. progi starości, w tym:

- typu chronologicznego, wyznaczonego przez wiek kalendarzowy;
- typu biologicznego i psychologicznego, określanego przez poziom sprawności;
- typu ekonomicznego, określanego przez wiek produkcyjny;
- typu prawnego, określanego przez dostępność do uprawnień emerytalnych (por. Frąckiewicz, 2007, s. 17).

Należy dodać, że współcześnie, jak pisze Zofia Szarota, mamy do czynienia z coraz bardziej skomplikowaną sytuacją demograficzną na skutek działania zjawiska nazywanego „drugim przejściem demograficznym” po tzw. bombie demograficznej w latach 60. i 70. XX wieku. Na istotę i charakterystykę drugiego przejścia demograficznego składają się następujące procesy i skutki: 1) znacznego obniżenia płodności i spadku dzietności (poniżej poziomu gwarantującego prostą zastępowalność pokoleń); 2) spadku umieralności (przede wszystkim niemowląt); 3) świadomego opóźniania wieku prokreacji; 4) rosnącej preferencji związków niesformalizowanych, upowszechnienia się alternatywnych wzorów życia rodzinnego; 5) wydłużenia się okresu trwania jednostkowego życia; 6) nasilenia migracji (ze zmianą kierunku: od emigracji do imigracji) (Szarota, Kijak, 2013, s. 6). Można postawić pytanie, na ile szybki rozwój i postęp charakterystyczny dla współczesnej rzeczywistości przyspiesza starzenie się w sensie mentalnym, w znaczeniu dostosowania do społeczeństwa, nadążania za zmianami. Osoby starsze często zbyt szybko wycofują się z życia i aktywności, ponieważ nie są w stanie sprostać wymaganiom i wyzwaniom, jakie niesie postęp (za którym z taką swobodą podążają młodzi). Oprócz starzenia się biologicznego i psychicznego doświadczają również starzenia się społecznego. Zaczynają tworzyć osobną grupę żyjącą w izolacji, w swoim świecie. Można zatem powiedzieć, że po pierwsze, zmiany społeczne i kulturowe dokonują się niezwykle szybko i młode pokolenie z natury bardziej chłonne i otwarte na nowości, może być szybciej i w bardziej naturalny sposób wdrożone do nowych zwyczajów oraz stylów życia niż pokolenie starsze. Po drugie, osoby starsze reprezentują często inny styl życia, sposób myślenia i podejmowania działań, ponieważ wyrosli, jak się okazuje, w innej kulturze i w innych społecznościach. Staje

się to coraz częściej powodem braku wzajemnej akceptacji między pokoleniami. Należy również zauważyć, że najważniejsze zmiany współczesnych społeczeństw w kontekście problematyki osób starszych dotyczą m.in. rodziny. Doświadczyla ona przeobrażeń z rodzin wielopokoleniowych, zamieszkujących wspólnie, do najwyżej dwupokoleniowych. Charakteryzuje ją małodziejność oraz osłabianie więzi międzypokoleniowych. Rozwody i ogólnospołeczne przyzwolenie na nie dewaluują pojęcia stałości i wartość trwałości rodziny. Osoby starsze spotykają się ze zjawiskiem wspólnego zamieszkiwania i życia nie tylko z osobami, z którymi łączą ich więzy krwi, ale także z osobami wchodzącymi do danej rodziny po kolejnych związkach jej członków. Współcześnie można zaobserwować, że małżeństwa różnią się radykalnie od instytucji małżeństwa w tradycyjnej Europie, opierając się na „symetrii, równości płci i równowadze uczuciowej” (Giddens, 2006a, s. 10). Według A. Giddensa małżeństwa dążą do CZYSTEJ RELACJI. Małżeństwo takie staje się przede wszystkim „związkiem tworzonym i podtrzymywanym o tyle, o ile bliiski kontakt z drugą osobą jest źródłem satysfakcji emocjonalnej” (Giddens, 2010, s. 123), bazuje na zadowalającej obie strony wzajemności i równowadze między tym, co partnerzy wnoszą do związku, a tym, jak się w nim realizują ich potrzeby. Istotną rolę odgrywają także „oddanie”, intymność, zaufanie oraz tendencja do potwierdzania własnej tożsamości w drugiej osobie i jej reakcjach (Giddens, 2010, s. 124–137). Na inne aspekty nowoczesnego małżeństwa zwracał uwagę Ulrich Beck. Jego zdaniem obecnie ze względu na wysokie zindywidualizowanie społeczeństwa, a co za tym idzie – duży nacisk na jednostkę, przestało być jasne, czy i kiedy zawierać związek małżeński,

[...] czy żyć wspólnie bez zawierania związku, czy też wstępować w związek i nie żyć wspólnie, czy dziecko przyjmować lub wychowywać w rodzinie, czy poza nią, mieć dziecko z tą osobą, z którą się wspólnie żyje, czy z tą, którą się kocha, ale która żyje z kimś innym, czy zdecydować się na dziecko przed, po, czy w trakcie robienia kariery. Jak to wszystko na krótszą czy dłuższą metę lub przejściowo jest do pogodzenia z wymogami i ambicjami zabezpieczenia bytu, kariery, pracy zawodowej wszystkich uczestniczących (Beck, 2002, s. 153–154).

Mimo wielu wątpliwości optymizmem napawa to, że większość dąży do życia w związkach, jednakże niekoniecznie rozumianych jako tradycyjna rodzina (por. Giddens, 2010, s. 123). Mogą to być:

[...] alternatywne formy życia małżeńskiego i rodzinnego, takie jak: związki kohabitacyjne i konkubenckie, osoby żyjące w pojedynkę (tzw. single), małżeństwa bezdzietne ze świadomego wyboru (DINKS)¹, małżeństwa wizytowe (LAT)², samotne/samodzielne rodzicielstwo (tzw. monoparentność), komuny rodzinne i „kółka przyjacielskie” oraz wiele innych (Kawula, 2003, s. 45; zob. Falczman, Koperski, 2010, s. 74–92).

1 DINKS (*Double Income No Kids*) – małżeństwo bezdzietne z wyboru.

2 LAT (*Living Apart Together*) – małżeństwo na odległość.

Jak widać, wymienione przemiany wpływają na tradycyjnie funkcjonujące rodziny, powodując to, że do jej członków coraz częściej zalicza się męża, żonę i dzieci z poprzednich związków. Postawa taka jest obca najstarszemu pokoleniu. Wzrost liczby rozwodów, powtórnie zawieranych małżeństw i związków nieformalnych stwarzają sytuacje, w których jedno małżeństwo ma jedno dziecko, czworo rodziców i ośmioro dziadków (por. Giddens, 2006b; Janicka, 2006; Kamińska, 2011; Kwak, 2005; Kocik, 2006; Marody, Giza-Poleszczuk, 2004). Ponadto wśród młodych coraz powszechniejsza staje się moda na bycie singlem. Sprawia ona, że osoby starsze nie mogą się doczekać założenia rodziny przez dzieci i wreszcie wnuków. Styl życia młodych ludzi nakierowany na karierę, rozrywkę i podróże również nie sprzyja umacnianiu więzi z najstarszym pokoleniem (Domański, Rychard, 1997; Gliński, Kościański, 2009; Gromkowska-Melosik, Melosik, 2010; Fatyga, 2004; Fatyga, Zieliński, 2010; Młodziej 2008, 2009; Melosik, 2013; Stein, 2008; Szafranek, 2011; Wrzesień, 2003). Sytuacja ta rzutuje na kontakty międzypokoleniowe i solidarność wewnątrzrodzinną, a zwłaszcza relacje opiekuńcze (Szafranek, Halička, 2012). W konsekwencji tych przeobrażeń, które dotyczą tradycyjnej rodziny, można powiedzieć, że w XXI wieku pojawiające się napięcia międzygeneracyjne zajmą miejsce dawnych i obecnych konfliktów między klasami czy warstwami społecznymi.

Świat współczesny przeobraża się bardzo szybko. Przejawem tego, co podkreśla Brunon Synak, jest:

[...] społeczeństwo, w którym żyją starsze pokolenia, trzeba tu dodać, że nowym zjawiskiem jest rodzina cztero-, a może zdarzyć się nawet pięciopokoleniowa. Wnukowie mogą mieć wszystkich dziadków, a prawnuki dziadków i pradziadków. Dzieci zachowują do starości swoich rodziców. Powstaje problem alimentacji rodziców i dziedziczenia po rodzicach. Rozwody w znacznym stopniu gmatwają sytuacje rodzinne. Trudno się czasem zorientować, kto jest wnukiem, kto dziadkiem, za kogo się jest odpowiedzialnym (Synak, 2000, s. 47).

Zmieniające się relacje i struktury rodzinne poważnie oddziałują na funkcjonowanie starszych osób. To najczęściej oni doświadczają destabilizacji najbliższego otoczenia, relatywizacji wartości, które wytyczały cel działań ich życia, jak również odczuwają samotność i odrzucenie przez najbliższych. Wskutek tego mają wrażenie braku zaspokojenia jednej z najważniejszych potrzeb, jaką jest poczucie bezpieczeństwa. Warunki życia nie sprzyjają obecnie zaspokajaniu innych potrzeb osób starszych, takich jak miłość i szacunek. Tymczasem, jak twierdzi wielu badaczy, wpływ relacji i kontaktów społecznych na przeżywanie starości jest nie do przecenienia.

Zbyt ekspansywne wejście nowoczesnych technologii w codzienne życie nie sprzyja poczuciu bezpieczeństwa u osób starzejących się (por. Kotlarska-Michalska, Rusanen, Niemelä, 1997; Wilkinson, 2008). Wszechobecne komputery i nowo-

czesne urządzenia towarzyszące na co dzień współczesnemu człowiekowi stanowią często dla najstarszego pokolenia trudną do pokonania barierę. Wpływają na izolację i poczucie bezradności oraz osamotnienia. Można zauważyć, że Internet wyklucza większość seniorów z udziału w życiu społeczeństwa i ma w tym przypadku ogromny udział w procesie odrzucania oraz separowania najstarszego pokolenia (Kowalik, 2010; Slevin, 2008).

Starzejące się pokolenie na przełomie XX i XXI wieku doświadcza szybkich i radykalnych zmian kulturowych, cywilizacyjnych. Ogromne tempo życia, kultura młodości, szybki rozwój nauki i techniki nie są odpowiednim środowiskiem życia dla osoby starzejącej się. Kiedy następuje przełom w świecie wartości (Szymański, 2013, s. 65), norm, symboli objawiają się one z większą ostrością, wtedy też lepiej zdajemy sobie sprawę z ich wagi. Takie głębokie zmiany kulturowe towarzyszą rewolucjom, radykalnym reformom ekonomicznym, zmianom ustrojowym. Podkreślić należy, że zmiany takie dokonują się także mniej spektakularnie, towarzysząc stale toczącym się przeobrażeniom warunków życia społecznego, np. w toku powszechnej industrializacji, urbanizacji czy ogólniej – modernizacji. Jednocześnie uwidacznia się bardzo istotna i powszechna forma zderzenia kultur, jaką jest konflikt pokoleń. Ludzie starzejący się doświadczają na co dzień swojej odmienności, która dotyczy ich braku możliwości w opanowaniu nowinek technologicznych, braku możliwości nadążania za szybkimi zmianami (Chutnik, 2007; Dziegielewska, 2006a; Giddens, 2008; Putnam, 2008; Trafiałek, 2003, CBOS, 2007). Zauważalny jest ageizm (Butler, 1969; Bytheway, 1995; Carrigan, Szmigin 2000; CBOS, 2000; CBOS, 2007; Eurobarometr, 2007; Mucha, Krzyżowski, 2010; Nawrocka, 2013; Neumark, 2009; Szukalski, 2008, 2009, 2012a), czyli „dyskryminacja ze względu na wiek” (Szukalski, 2012b, s. 139). Funkcjonujące stereotypy na temat człowieka starego (Błachnio, 2007; Kapała, 2006; Miszczak, 2006; Nawrocka, 2013; Palska, 2004; Straś-Romanowska, Frąckowiak, 2008; Świątek, 2011; Wądołowska, 2010a, 2010b; Wiśniewska-Roszkowska, 1989; Zych, 1989) narzucają myślenie o starości jako o klęsce, porażce życiowej. W myśleniu stereotypowym wiąże się ona bowiem jedynie z chorobami, niesprawnością i często opuszczeniem. Starszy człowiek ze swoim bagażem doświadczeń i wiedzy o życiu zdaje się być niepotrzebny społeczeństwu. Widać to na przykładzie ludzi młodych, którzy coraz mniej korzystają z doświadczenia i wiedzy osób starszych. Przyczyniła się do tego rewolucja naukowo-techniczna, upowszechnianie środków masowego przekazu, dostęp do różnego rodzaju wiedzy i poglądów, kultur. Osoby starsze utraciły zatem rolę przekazicieli wiedzy. Uznaje się też ich za mniej użytecznych ze względu na brak sił i energii. Utrata prestiżu nieuchronnie wiąże się ze stopniowym wyrzucaniem poza nawias społeczeństwa (Frieske 2004; Kubicki, 2009; Kubicki, Olcoń-Kubicka, 2010; Walkowska, 2006; Wądołowska, 2010a). Tymczasem dla prawidłowego funkcjonowania człowieka wśród innych ludzi niezbędne jest istnienie tzw. sieci społecznej (por. Kawula, 1997; Szczęsna, 2010; Dudzikowa i in.,

2011, 2013; Putnam, 2008; Sęk, 2003; Urry, 2008). Niezmiernie ważne są zatem relacje w rodzinie, wśród sąsiadów, znajomych, przyjaciół. Na uwagę zasługuje fakt, że choć zmieniają się warunki, w których żyją obecnie osoby starsze, to ich potrzeby pozostają takie same, jak w poprzednich pokoleniach. Pragną one doświadczać bliskich więzi emocjonalnych wyrażających się przez zainteresowanie, troskę, zaufanie, bliskość. Potrzebują informacji, zaspokajania dóbr materialnych, pomocy, akceptacji (Czekanowski, 2003; Jonda, 2010; Niezabitowski, 2007; Marody, Giza-Poleszczuk, 2004; Zalewska, 2010). Z punktu widzenia psychologii to właśnie różnego rodzaju potrzeby odgrywają istotną rolę w życiu jednostki żyjącej i działającej w danym środowisku i w danych warunkach. Są jednym z czynników dynamizujących ludzkie działanie.

Obecnie współczesny człowiek żyje w „uciekającym świecie” (Giddens, 2006b, s. 698), naznaczonym nowymi rodzajami ryzyka i niepewności. „Trauma zmienności” (Sztompka, 2008, s. 21), gwałtowność zmian (Szymański, 2008a, 2014), które zachodzą zwłaszcza w życiu codziennym, powoduje, że człowiek poszukuje bezpieczeństwa, stałości, równowagi między tym, co szybkie i zmienne, a tym, co stałe i powtarzalne, monotonne w codzienności.

To poczucie bezpieczeństwa egzystencjalnego jest najważniejszą z ludzkich potrzeb. Jej zaspokojenie pozwala znosić i pokonywać wszelkie trudności życiowe, a także nieszczęścia i życiowe katastrofy. Obecność bądź brak takiego poczucia jest pochodną obecności lub braku poczucia przynależności. To w codziennych, rutynowych, powtarzalnych, typowych i nietypowych doświadczeniach, działaniach, sytuacjach człowiek realizuje swoje poczucie przynależności do rodziny, sąsiedztwa, miejsca pracy, grupy zawodowej (Łukasik, 2013, s. 281–282),

realizuje siebie, nadając równocześnie swojemu życiu sens.

Maria Straś-Romanowska uważa, że

[...] człowiek starszy może nie tylko przystosować się skutecznie do nowych warunków, które niesie ze sobą starość i podtrzymywać dobrą jakość życia mierzoną ilością codziennych satysfakcji, ale ma on również w tym okresie niepowtarzalną szansę rozwoju (Straś-Romanowska, 2002, s. 27–28).

Przy rozważaniu tego zagadnienia należy jednak odwołać się do egzystencji człowieka oraz do odkrywanego przez niego sensu w zdarzeniach świata. Aby rozwój człowieka zaistniał, niezwykle ważna jest wola człowieka. Niestety wspomniany proces stanowi ogromne i jedyne w swoim rodzaju wyzwanie dla ludzi starszych (Straś-Romanowska, 2002, s. 34).

2. Jakość życia seniorów

Aspekt jakości życia wzbudza zainteresowanie wśród badaczy wielu dziedzin naukowych (zob. np. Zych, Bartel, 1990; Berdes, Zych, 1997; Zych, 2005b; Szatur-Jaworska, 2006; Szewczyk, Stachowska, Talarska, 2012; Pikuła, 2012b; Tobiasz-Adamczyk, 2013). Wskaźniki jakości życia rozpatrywane są z perspektywy nauk medycznych, społecznych i humanistycznych.

Na przestrzeni dziejów człowiek w procesie rozwoju dokonywał licznych przeobrażeń, aby poprawić jakość swojego życia. Od zawsze dążył do podniesienia poziomu zadowolenia z życia. Podejmował i rozwijał działania praktyczne, które miały mu w tym pomóc, a jednak to badania związane z satysfakcją życiową są dziedziną stosunkowo młodą. Początków działalności naukowo-badawczej skoncentrowanej na jakości życia należy szukać po zakończeniu II wojny światowej. W okresie tym jakość życia była utożsamiana z dobrym życiem w sensie konsumpcyjnym (Pikuła, 2013, s. 84). Od drugiej połowy XX wieku zagadnienie jakości życia zostało wprowadzone do nauk medycznych, a następnie stopniowo stało się obiektem zainteresowań nauk społecznych i humanistycznych.

Rozwój badań w tym obszarze datujemy na 1971 rok, kiedy to Angus Campbell rozpoczął badania nad jakością życia mieszkańców USA (za: Kowalik, 1993, s. 76). Jedną z pierwszych definicji autorstwa Normana C. Dalkeya i Daniela L. Rourke'a sformułowana w 1972 roku wskazuje, że na jakość życia składa się satysfakcja z życia i poczucie szczęścia (Dalkey, Rourke, 1972). Natomiast A. Campbell uznał, że wskaźniki, które dotyczą warunków życia, nie mogą zastąpić wskaźników związanych z zadowoleniem z życia. Zaproponował on siedmiostopniową skalę oceny stopnia zadowolenia w następujących dziedzinach życia: małżeństwo, życie rodzinne, zdrowie, sąsiedztwo, przyjaciele i znajomi, praca zawodowa i domowa, życie w danym kraju, miejsce zamieszkania, standard życia, czas wolny, wykształcenie i jego przydatność, mieszkanie i bezpieczeństwo finansowe (Campbell, Converse, Rodgers, 1976).

W ujęciu nauk społecznych i humanistycznych z jakością życia połączone są czynniki środowiskowe, takie jak: miejsce zamieszkania, sposób spędzania czasu wolnego, środowisko pracy i dochód (Campbell, Converse, Rodgers, 1976). Badania A. Campbella wzbudziły zainteresowanie problematyką jakości życia w USA i jednocześnie przyczyniły się do ugruntowania przekonania, że życie człowieka powinno być ujmowane holistycznie, ponieważ jego jakość zależy nie tylko od niego samego (czynniki biologiczne, psychiczne i społeczne), ale także od środowiska, w którym żyje i funkcjonuje (Bańka, 1995, s. 19).

Z kolei John C. Flanagan w 1978 roku zaznaczył, że określone z góry sfery życia mogą mieć różne znaczenie dla badanych osób. Do oceny poziomu zadowolenia z poszczególnych dziedzin życia badacz zaproponował użycie wskaźnika wagi, dzięki któremu można ocenić, jak ważne są analizowane sfery dla badanego. Był on

przekonany, że oceniana w ten sposób jakość życia stanie się bardziej subiektywna (Flanagan, 1982, s. 56).

Wąskie rozumienie pojęcia jakości życia definiuje Erik Allardt, który dokonuje przeciwstawienia dwóch par pojęć, jakimi są: dobrobyt i szczęście oraz poziom życia i jakość życia. Pierwsza z nich ma charakter obiektywny i odnosi się do stopnia zaspokojenia potrzeb. Postrzega on natomiast szczęście jako poczucie subiektywne. Poziom życia wiąże się z realizacją potrzeb materialnych w ramach sformalizowanych układów społecznych, a jakość życia z potrzebami, które nie mogą być zaspokojone dobrami materialnymi (Wnuk i in., 2013, s. 11).

Wraz z rozwojem badań nad problematyką jakości życia zaczęto ujmować ją bardzo szeroko, uwzględniając wszystkie aspekty egzystencji (Torrance, 1987, s. 14). Polska badaczka Krystyna de Walden-Gałuszko w 1987 roku stwierdziła, że jakość życia to ocena własnej sytuacji życiowej, dokonana w określonym czasie i uwzględniająca przyjętą hierarchię wartości lub też różnicę pomiędzy realną sytuacją człowieka a sytuacją przez niego wymarzoną (de Walden-Gałuszko, 1993).

Odnosząc się do definicji zdrowia z 1946 oraz definicji jakości życia z 1993 roku, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) stworzyła podstawy do nowego spojrzenia na tematykę zdrowia i choroby. I tak jakość życia to

[...] spostrzeganie przez osobę własnej sytuacji życiowej w kontekście uwarunkowań kulturowych, systemu wartości oraz związku ze swoimi celami, normami i zainteresowaniami (World Health Organization, 1993).

To szerokie ujęcie jakości życia oznacza całościową ocenę zdrowia fizycznego, stanu emocjonalnego, samodzielności w życiu, stopnia niezależności od otoczenia, relacji z ludźmi wraz z wierzeniami i przekonaniami jednostki. Jakości życia człowieka nie należy jednak rozpatrywać tylko i wyłącznie w kategorii fizycznej, ale także możliwości wzbogacenia ducha, umysłu, możliwości kształcenia, jak również twórczości i kreatywności. Tak rozumiana jakość życia to kategoria filozoficzna, która obejmuje wartości materialne, niematerialne i duchowe.

Romuald Kolman jakość życia rozumie jako

[...] stopień zaspokojenia potrzeb duchowych i materialnych człowieka, stopień zaspokojenia wymagań określający poziom materialnego i duchowego bytu jednostki i całego społeczeństwa, stopień spełnienia oczekiwań umownej normalności w działaniach i sytuacji codziennego życia jednostek i społeczeństwa (Kolman, 2000, s. 2).

Rozpatrując zagadnienie jakości życia jednostki, należy uwzględnić obszary funkcjonowania człowieka, które bezpośrednio i pośrednio wpływają na jego egzystencję. Do głównych w tej grupie należą: dobrostan fizyczny, materialny, społeczny, emocjonalny, duchowy, zadowolenie z własnej przydatności, a także: bezpieczeństwo społeczne, zdrowie, czas wolny, naturalne środowisko człowieka itd. Pojęcie jakości życia w sensie subiektywnym ma bezpośredni związek ze sferą

psychiczną człowieka, a więc z systemem wartości przyjętym przez człowieka, jego aspiracjami, oczekiwaniami, a także wymaganiami grup społecznych, z którymi współdziała. Jest także pojęciem, które zalicza się do tzw. kategorii dynamicznej (na przestrzeni czasu i miejsca może ona ulegać zmianom). Warto zaznaczyć, że warunki subiektywne mają decydujący wpływ na omawianą jakość życia człowieka. Zasadniczą rolę odgrywają tutaj poczucie szczęścia, nadzieje, obawy i lęk.

Dokonując przeglądu literatury przedmiotu, można dostrzec, że poszczególni badacze (Rybczyńska, Olszak-Krzyżanowska, 1995; Kantowicz, 2001; Zych, 2005b, 2009) podkreślają charakterystyczne aspekty jakości życia i przypisują je poszczególnym dziedzinom nauki. I tak pedagodzy zajmują się nimi w kontekście wartości, celów i dążeń, psychologowie, poczucia zadowolenia, szczęścia i dobrostanu, a socjologowie stylu życia społecznego. Można także wywnioskować, że naukowcy, którzy badają jakość życia w danej dziedzinie, najczęściej posługują się skalą przyjmującą wartości, od wysokiej, po średnią i niską. Zdecydowanie trudniej można odszukać płaszczyznę poziomą, na której jakość życia nie będzie ukazana wyłącznie w stopniu wartościującym. Wyróżnia się zatem jakość życia badaną w ujęciu subiektywnym i obiektywnym, a także ze względu na różnice wynikające w systemie wartości, postaw etycznych i realizowanych koncepcji rozwoju (Borys, 2001, s. 17). Tak więc podejście obiektywne umożliwia ocenę poziomu życia na podstawie zbioru ilościowych i wartościowych mierników obiektywnych. Natomiast subiektywnie tworzy możliwości oceny jakości życia, uwzględniając ocenę poziomu zadowolenia człowieka w odniesieniu do stopnia zaspokajanych potrzeb.

Jednak jakość życia nie zależy bezpośrednio od posiadanych dóbr ani od tego, co o nas myślą inni. Decyduje o tym doświadczenie, gdyż kontrolowanie świadomości determinuje jakość naszego życia. Badania prowadzone w tym zakresie ukazują nam, że gdy rozwiązane zostaną podstawowe problemy związane z życiem, wzmagają się wówczas nowe potrzeby i oczekiwania. Im zatem większe bogactwa i wygody, tym coraz bardziej odsuwa się poczucie zadowolenia, na jakie człowiek liczył dzięki tym dobrom (Csikszentmihalyi, 1996, s. 30).

Jan Rutkowski do czynników, które kształtują jakość życia, zalicza czynniki subiektywne (wartości i treści podkładane pod pojęcie zadowolenia z życia, oczekiwania, postrzeganie przeszłości i ocenę perspektyw, przyjmowane punkty odniesienia, porównania z przeszłością, aspiracje) oraz czynniki obiektywne (obiektywną rzeczywistość, w której żyjemy, strukturę społeczno-ekonomiczną i demograficzną danej populacji) (Rutkowski, 1988, s. 42). Inną koncepcję reprezentuje Janusz Czapiński (1992). Utożsamia on przede wszystkim jakość życia z pojęciem dobrobytu lub szczęścia. Do jej pomiaru używa zarówno wskaźników obiektywnych, odnoszących się do warunków życia, jak i subiektywnych, czyli indywidualnych kryteriów wartościowania. Wymiar subiektywny odnosi się do społecznych, materialnych, środowiskowych, zdrowotnych i zaliczanych do kategorii inne obszary funkcjonowania z perspektywy poznawczej (ocena wartościująca dotycząca

własnego życia – obecnego, przeszłego i przyszłego). W jego skład wchodzi oprócz tego dwa inne wskaźniki: wola życia i pragnienie życia (Wnuk i in., 2013, s. 12).

Interesującą propozycję na gruncie pedagogiki związaną z ujmowaniem jakości życia przez pryzmat klasyfikacji wartości Maxa Schelera prezentuje Józef Maciuszek (1994). Według niego jakość życia należy charakteryzować, koncentrując się na zagadnieniu realizacji wartości z trzech określonych poziomów: hedonistycznego, witalnego i duchowego. W pierwszym przypadku są to wartości wpływające z przyjemności, rozkoszy, a jakość życia wyznaczana jest tutaj przez poziom zaspokojenia potrzeb fizjologicznych i materialnych powiązanych z używanymi dobrami. W drugim poziom witalny utożsamia się z tężyzną fizyczną, sprawnością związaną z dyscypliną sportową, a także z popularnością (byciem celebrytą), władzą i pozycją w społeczeństwie. Trzecim aspektem są wartości duchowe, które odnoszą się do wszystkich ludzi, koncentrują się bowiem na pięknie, etyce życia, moralności, dążeniu i poznaniu prawdy. W religijności będziemy upatrywać także przestrzeni, gdzie osoba związana z sacrum odnajduje swoją wartość przez silną więź z Bogiem.

R. Kolman, podejmując się badania jakości życia w sensie obiektywnym, sprowadza wskaźniki badawcze do wymiaru ekonomicznego. Wyodrębnia on sferę rodzinną, psychiczną, zawodową, somatyczną, środowiskową i siedliskową. Przykładowo dla sfery rodzinnej istotnym wskaźnikiem będzie koszt umownej jednostki aprowizacyjnej, a dla sfery siedliskowej koszt mieszkania (Kolman, 1977).

Dennis Raphael, Rebecca Renwick, Ivan Brown i Ted Myerscough (naukowcy z Centrum Promocji Zdrowia w Toronto) zaprezentowali przykładowy model jakości życia, w który wpisują się trzy obszary: istnieć (fizycznie, psychologicznie, duchowo), przynależać (fizycznie, społecznie i socjalnie) oraz stawać się (w działaniu, w wypowiedzeniu, w rozwoju) (za: Dziurawicz-Kozłowska, 2002).

Jakość życia jest warunkowana przez wiele czynników, wśród których znaczącą rolę odgrywają uwarunkowania indywidualne – zależne od dotychczasowego życia i doświadczeń jednostki. Warto zaznaczyć, że omawiane zagadnienie nabiera szczególnego znaczenia w kontekście starzenia się społeczeństw. Wydłużenie ludzkiego życia sprawia, że znaczna część populacji pragnie odczuwać wysoki poziom dobrostanu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Czynniki, które zdecydowanie wpływają na jakość życia osób w wieku starszym, to głównie: sprawność fizyczna, emocjonalność, radzenie sobie na płaszczyźnie społecznej i intelektualnej, zadowolenie z życia, odpowiedni status ekonomiczny, witalność, pasja oraz umiejętność zarządzania czasem wolnym.

W gerontologii jakość życia rozpatruje się w kategoriach DOBREGO ŻYCIA, warunkowanego stopniem niezależności w funkcjonowaniu fizycznym, emocjonalnym i społecznym (Farquhar, 1995, s. 24). Na tym gruncie należy przyjąć, że pojęcie to jest uwarunkowane stanem zdrowia, które wprowadził Harvey Schipper (za: Pikula, 2013, s. 93). W polskiej literaturze przedmiotu pojęcie to funkcjonuje

w trzech wymiarach: jakości życia zależnej od zdrowia, jakości życia związanej ze stanem zdrowia oraz jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia (Dziurawicz-Kozłowska, 2002). Każdy sposób konceptualizacji jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia powinien odnosić się do trzech obszarów: uczuć, funkcjonowania oraz przyszłości. Obszar uczuć dotyczy subiektywnego poczucia dobrostanu jednostki we wszystkich sferach życia. Obszar funkcjonowania ma związek z aktywnością fizyczną, poznawczą i interpersonalną podmiotu. Natomiast obszar przyszłości skupia się na prognozowaniu zmian, jakie mogą zajść w pozostałych dwóch obszarach (Dziurawicz-Kozłowska, 2002, za: Wnuk i in., 2013, s. 15). H. Schipper rozumie jakość życia uwarunkowaną stanem zdrowia jako funkcjonalny efekt choroby i konsekwencje jej leczenia z punktu widzenia pacjenta. Natomiast dla Jamesa E. Tilla są to fizyczne, społeczne i psychiczne aspekty samopoczucia pacjenta spowodowane chorobą i niepełnosprawnością (Jaracz, 2001, za: Wnuk i in., 2013, s. 15).

Literatura przedmiotu podkreśla także duży wpływ religijności na jakość życia osób starszych. Udowodniono, że zaangażowanie religijne przez zwiększanie zasobów psychospołecznych seniora pozytywnie oddziałuje na jego stan zdrowia, redukuje stres oraz umożliwia pozytywną adaptację do starości (Woźniak, 2006, s. 207). K. de Walden-Gałuszko (1997) również postuluje o włączenie obszaru duchowego do oceny jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia.

2.1. Wskaźniki jakości życia

Poczucie jakości życia zmienia się wraz z rozwojem człowieka. Czynniki, które niegdyś były istotne, na przestrzeni lat ulegają przedawnieniu. Na ich miejscu pojawiają się zupełnie nowe kategorie, które wcześniej nie były doceniane i brane pod uwagę przy określaniu ważniejszych kryteriów.

Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała pojęcia, które umożliwiają oszacowanie jakości życia. Zaprezentowane kategorie oraz wymienione zakresy stają się punktem wyjścia do konstruowania narzędzi badawczych w sześciu obszarach, które są priorytetowe, szczególnie w kontekście starzenia się populacji.

Tabela 1. Obszary i kategorie jakości życia

Obszar	Kategorie
1	2
Psychiczny	Bóle, niesmak, energia, zmęczenie, sen, wypoczywanie.
Psychologiczny	Uczucia pozytywne, myślenie, uczenie się, pamięć, koncentracja, szacunek do samego siebie, zewnętrzny wizerunek i negatywne uczucia.
Stopień niezależności	Ruchliwość, czynności życia codziennego, zależność od medykamentów albo terapii, zdolność do pracy.
Stosunki socjalne	Stosunki osobiste, wsparcie socjalne, aktywność seksualna.

Tabela 1. Obszary i kategorie jakości życia cd.

1	2
Środowisko	Bezpieczeństwo fizyczne, otoczenie domowe, zasoby finansowe, zdrowie i opieka socjalna, istnienie i jakość okazji uzyskania nowych informacji i sprawności, czas wolny i okazje do odpoczynku, fizyczne otoczenie (zanieczyszczenie, hałas, ruch uliczny, klimat), transport.
Duchowy	Życie duchowe, religia, osobiste wyobrażenie o wierze.

Źródło: WHOQOL Group, The World Health Organization, 1995.

Osoba starsza doświadczona przeżyciami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi staje się bardziej wrażliwa i dostrzega piękno życia, a zarazem jego kruchość. Potrzeby, które niegdyś były wyznacznikiem jej życia, schodzą na dalszy plan, będąc już mniej istotne niż w „kwiecie wieku”. Pojawiają się za to nowe cele podyktowane rolami życiowymi, które określają jakość życia w wieku starszym. Wcześniejsza jakość życia człowieka, jego natężenie, intensywność, znaczące wydarzenia biograficzne niewątpliwie mają związek z późniejszym funkcjonowaniem seniorów.

Holistyczny model jakości życia osób w wieku senioralnym ukazuje kolejne istotne zakresy i kategorie jakości życia najstarszej generacji (Peace, 1990).

Tabela 2. Kategorie umożliwiające oszacowanie jakości życia

Osobista autonomia	Prawo wyboru, podejmowanie decyzji, kontrola, prywatność.
Wyrażona satysfakcja	Satysfakcja życiowa, psychologiczny dobrostan, pozytywny wizerunek siebie.
Fizyczne i psychiczne samopoczucie	Zdrowie fizyczne i psychiczne, niepełnosprawność, zależność.
Status socjoekonomiczny	Dochody, zawód, stan cywilny, standard życia.
Jakość środowiskowa	Ciepło, komfort, bezpieczeństwo, przestrzeń psychologiczna.
Zamierzona aktywność	Czynności dnia codziennego, praca, rekreacja, zainteresowania.
Integracja socjalna	Zabezpieczenie socjalne, relacje rodzinne, role socjalne, poczucie obywatelskie.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Baumann, 2006, s. 168.

Analizując literaturę przedmiotu, można zauważyć, że w obszary jakości życia osób starszych wpisują się: jakość środowiskowa, stabilność ekonomiczna, dobrostan psychologiczny, zdrowie, wzrost osobniczy, satysfakcja z życia, rodzina (Seed, Lloyd, 1997).

Jakość życia może być również rozumiana jako stopień zaspokojonych materialnych i niematerialnych potrzeb jednostki i grup społecznych oraz określona przez wskaźniki obiektywne i subiektywne. Wśród obiektywnych wyróżnia się:

przeciętne trwanie życia, zasięg ubóstwa, poziom edukacji, natomiast wśród subiektywnych: stopień zadowolenia z warunków życia i różnych jego aspektów, poziom szczęścia, stres, posiadany sens życia (Peace, 1990).

Poza wymienionymi powyżej wskaźnikami jakości życia warto przywołać również te, którymi posługuje się Katarzyna Baumann. Autorka dokonuje prezentacji wskaźników, tzw. identyfikatorów, które w mniejszym lub większym stopniu wpływają na jakość życia osób starszych:

1. Dobrostan fizyczny (*physical well-being*):
 - energia, działanie, funkcjonalność;
 - seksualność;
 - jakość opieki zdrowotnej;
 - brak bólu;
 - odpowiednia ilość czasu na wypoczynek i sen.
2. Dobrostan finansowy i materialny:
 - niezależność finansowa;
 - zabezpieczenie finansowe;
 - przychody z różnych źródeł;
 - posiadanie dóbr materialnych (np. mieszkanie, samochód).
3. Dobrostan osobisty (*personal well-being*):
 - zdrowie psychiczne;
 - szczęście;
 - samoocena;
 - godność;
 - tożsamość;
 - ciągłość rozwoju;
 - wygląd zewnętrzny/obraz siebie;
 - pamięć;
 - kontrola nad własnym życiem;
 - niezależność;
 - duchowość;
 - brak stresu;
 - miłość;
 - edukacja;
 - łatwość adaptacji;
 - możliwość wyboru.
4. Dobrostan społeczny (*social well-being*):
 - rodzina;
 - przyjaźń;
 - bogate życie towarzyskie;
 - wsparcie społeczne.
5. Satysfakcja życiowa:
 - reminiscencja;
 - spełnienie;
 - pełnia życia;
 - kreatywność;
 - pogoda ducha.

6. Cel życia (*purposeful well-being*):
 - altruizm;
 - zaangażowanie się, udział w życiu innych;
 - owocny proces starzenia się.
7. Dobrostan estetyczny (*aesthetic well-being*):
 - czas wolny;
 - zainteresowania, hobby;
 - kontakt z muzyką, sztuką, literaturą.
8. Wesołość/radość (*joyfulness*):
 - małe i duże przyjemności (jedzenie, podróże);
 - uciecha i zabawa.
9. Dobrostan moralny (*moral well-being*) – czyste i spokojne sumienie.
10. Radość życia – poczucie, że warto było żyć
11. Duchowość – osobiste wierzenia/przekonania religijne.
12. Życie teraźniejszością:
 - elementarność;
 - prostota;
 - naturalność;
 - wolność od zaabsorbowania przeszłością i przyszłością.
13. Koniec życia:
 - jakość umierania;
 - poczucie kontroli;
 - jakość opieki (minimalizacji bólu i cierpienia) (Baumann, 2006, s. 169–170).

Okazuje się, że nie tyle ogólna jakość życia, co poszczególne jej wymiary zależą od następujących uwarunkowań: populacji, w której żyje człowiek, jego płci i rasy, stanu zdrowia, wieku i wykształcenia. Hierarchia zmienia się wraz z upływem czasu i przeobrażeniami w życiu człowieka. Badania jakości życia seniorów wykazały, że głównym czynnikiem, który najbardziej wpływa na jakość ich życia, jest zdrowie fizyczne. Należy jednak zauważyć, że problem jakości życia osób starszych obejmuje również zagadnienia społeczne, opiekuńcze, edukacyjne, medyczne, ekonomiczne, prawne oraz polityczne. Wynikają one z kondycji egzystencjalnej seniorów i są związane z praktykami organizacji opieki nad ludźmi starszymi. W takim rozumieniu jakość życia jest kategorią zbiorczą, na którą składają się: samopoczucie psychiczne i fizyczne, byt materialny, warunki pracy i rekreacji, możliwości rozwoju osobistego, jakość stosunków z najbliższym otoczeniem, podmiotowość, możliwość realizacji dążeń i pragnień (Mielczarek, 2012).

Trudno jest jednoznacznie zdefiniować i określić jakość życia najstarszej populacji. Wynika to przede wszystkim z tego, że jakość życia jest pojęciem wieloaspektowym, uwzględniającym mnogość czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Ponadto każda jednostka jest indywidualna, posiada różne potrzeby i preferencje, dlatego też odczuwanie dobrostanu ma odmienne znaczenie dla poszczególnych osób. Ogólne kryteria, które wpisują się w kanon określający jakość życia, są kategorią otwartą, mogą być bowiem poszerzane o nowe wyznaczniki i interpretowane w sposób subiektywny, charakterystyczny dla danej jednostki.

3. Charakterystyka potrzeb osób starszych

Starzenie się społeczeństw jako problem demograficzny stawia współczesne społeczeństwa przed poważnym wyzwaniem. Według wspomnianych w tym rozdziale prognoz GUS na lata 2008–2030 ludzie starzy będą stanowić coraz większą grupę, a co za tym idzie – niezbędne okaże się dla nich wsparcie ze strony pozostałych. Dlatego też zagadnienie starości jako fazy życia człowieka jest bardzo ważne nie tylko z perspektywy indywidualnej, ale także społecznej, w tym gospodarczej, ekonomicznej i kulturowej. Starość stanowi końcowy etap życia człowieka. Jest dynamicznym i synergicznym związkiem procesów biologicznych i psychicznych oraz wielu zmian w sferze społecznej aktywności jednostki. W fazie tej występują typowe dla niej zdarzenia życiowe, zadania rozwojowe, role społeczne oraz dominujące przeżycia i postawy. Wynikają z nich także zmiany związane z natężeniem różnych potrzeb (Szatur-Jaworska, 2000, s. 33–34). Samo pojęcie potrzeby może być różnie definiowane. Najczęściej rozumie się ją jako synonim pragnienia, dążenia, popędu lub motywacji. Zaspokajanie potrzeb jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka, zachowania równowagi psychicznej i utrzymania określonej roli w społeczeństwie. W ujęciu psychologicznym najbardziej znana jest typologia potrzeb Abrahama Masłowa. Obejmuje ona potrzeby podstawowe jako niezbędne do życia oraz potrzeby wyższego rzędu, które są zaspokajane dopiero po tych pierwszych. Starość to etap, w którym występują w zasadzie wszystkie te potrzeby, ale – jak dodaje Maria Susułowska – niektóre z nich nasilają się i dają o sobie znać w stopniu silniejszym niż w poprzednich etapach życia. Starość jest taką fazą życia, w której zmienia się ważność i intensywność poszczególnych potrzeb, np. silniej odczuwa się wtedy bezpieczeństwo, przynależność oraz szacunek (Susułowska, 1989, s. 329). Szczególnie ważne są także potrzeby społecznej użyteczności, akceptacji i więzi emocjonalnej, ponieważ nadają sens życiu starzejącego się człowieka. Należy zatem zaznaczyć, że w okresie starości zmienia się struktura potrzeb – jedne z nich maleją, a inne rosną. Jest to związane z dotychczasowym przebiegiem życia, statusem rodzinnym i społecznym, wykształceniem, jak również z warunkami wchodzenia w okres starości. Dlatego też, co podkreśla Walentyna Wnuk, potrzeby seniorów rozpatrywać należy z dwóch punktów widzenia:

[...] tych samych co u innych grup wiekowych i dodatkowych, związanych ze stanem zdrowia, sytuacją społeczną, kondycją psychiczno-fizyczną. W przypadku osób starszych poza potrzebami materialnymi, zapewniającymi byt, na szczególne wyróżnienie zasługują potrzeby, czy raczej oczekiwania o charakterze psychospołecznym (Wnuk, 2002, s. 17).

Niezwykle adekwatną klasyfikację owych potrzeb zaproponował amerykański gerontolog Clark Tibbitts:

- potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań;
- potrzeba uznania za część społeczności, społeczeństwa, grupy i odgrywania w nich określonej roli;

- potrzeba wypełniania powiększonego wolnego czasu w satysfakcjonujący sposób;
- potrzeba utrzymywania normalnych stosunków towarzyskich;
- potrzeba uznania jako jednostki ludzkiej;
- potrzeba stwarzania okazji i sposobności dla autoekspresji oraz poczucia dokonań;
- potrzeba odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej;
- potrzeba ochrony zdrowia i dostępu do opieki zdrowotnej;
- potrzeba odpowiednio ustalonego trybu życia i utrzymywania stosunków z rodziną;
- potrzeba duchowej satysfakcji (Tibbitts, 1960).

Jak wynika z analizy przedstawionych potrzeb, starsi ludzie w większym stopniu niż młodsi potrzebują właściwych relacji z otoczeniem. To właśnie na tym etapie życia wzrastają potrzeby uznania, szacunku, troski. Nadal pragną być użyteczni. Nie są już jednak nastawieni na zdobywanie sukcesów, wprowadzanie modyfikacji, zmienianie własnych warunków życia itp. To, czego najbardziej potrzebują, to bezpieczeństwo i stabilizacja, gdyż nie mają już zbyt wysokich wymagań, jeśli chodzi o zabezpieczenie dóbr materialnych. Nie prowadzą również tak konsumpcyjnego stylu życia, jaki współcześnie można zaobserwować wśród młodszych pokoleń. Według gerontologów (Wiśniewska-Roszkowska, 1989; Zych, 2009) największego znaczenia w tym czasie nabierają potrzeby psychospołeczne.

B. Synak rozróżnia pięć głównych potrzeb występujących u ludzi w podszym wieku. Są to:

1. Potrzeba przynależności – inaczej zwana potrzebą integracji lub towarzystwa. O jej zaspokojeniu lub nie świadczy intensywność kontaktów, osamotnienie, miejsce w rodzinie, więź z dawnym środowiskiem.
2. Potrzeba użyteczności i uznania – wyraża się przez udział w zinstytucjonalizowanych formach aktywności społecznej lub w wykonywaniu różnych czynności na rzecz rodziny.
3. Potrzeba niezależności – związana ze stopniem samodzielności osoby starszej w nowym dla niej środowisku i w nowych warunkach. Dlatego dla seniora tak ważna jest samodzielna przestrzeń do zamieszkania oraz niezależność ekonomiczna.
4. Potrzeba bezpieczeństwa – chodzi tu o bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne. Składają się na nie możliwość oraz stopień korzystania z instytucji i urzędzeń miejskich, samopoczucie w osiedlu, oparcie w rodzinie i gronie znajomych, przyjaciół.
5. Potrzeba satysfakcji życiowej – dotyczy subiektywnego zadowolenia z własnego usytuowania w nowym środowisku. Jest najbardziej syntetycznym wskaźnikiem zaadoptowania się osoby starszej w nowych realiach (por. Orzechowska, 1999, s. 25).

Uszczegóławiając powyższą propozycję, warto zwrócić uwagę na istotne uwarunkowania psychofizyczne niektórych spośród wymienionych aspektów. Ważna dla seniorów jest potrzeba uznania, często zaspokajana przez poczucie prestiżu rozumianego jako okazywanie im należnego szacunku w najbliższym otoczeniu. Polska starość ukazuje oblicze, w którym starszymi ludźmi w znikomym sposób interesują się różne instytucje publiczne, urzędy, poradnie itp., a nawet rodzina. Jednak, jak wynika z Raportu o sytuacji osób starszych w Polsce (Błądowski i in., 2012), zdecydowana większość Polaków – w zasadzie niezależnie od wieku – czuje się kochanymi i darzonymi zaufaniem. Poziom zaspokojenia tej ważnej potrzeby nie jest istotnie niższy wśród najstarszych (65 lat i więcej) niż wśród młodszych. Inaczej wygląda to w przypadku potrzeb religijnych. Tu poziom u ludzi starszych jest wysoki. Dzięki udziałowi w nabożeństwach poza potrzebami duchowymi zaspokajają oni również szczególnie ważne dla nich potrzeby dotyczące społecznych kontaktów (Błądowski i in., 2012, s. 40–41).

Autorzy raportu podkreślają, że potrzeba bezpieczeństwa jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka odczuwaną przez całe życie i to nie tylko pod względem bezpieczeństwa materialnego, ale również psychicznego i fizycznego. Jak wynika z danych zaprezentowanych w raporcie, starsze osoby bardziej odczuwają poziom zagrożenia ze strony patologicznego środowiska, w którym przyszło im żyć. Potwierdzają to również badania dotyczące zjawiska przemocy wśród seniorów, prowadzone przez badaczy zarówno w Polsce, jak i na świecie (Zych, 2009, s. 147–160). Z analizy literatury gerontologicznej wynika, że przemoc wobec osób starszych rozpatruje się z dwóch perspektyw. Utożsamia się ją głównie z przemocą rodzinną (np. Johnson, 1986; Hwalek, Sengstock, 1986; Freeman, 2008) bądź akcentuje się jej formy (fizyczną, zaniedbanie, psychologiczną, seksualną, materialną, łamanie praw, izolowanie, przemoc finansową) oraz skutki (zranienie emocjonalne, fizyczne) (m.in. Lan, Kosberg; Block, Sinott; Hickey, Douglas; Rathbone-Mc Cuan; Chen; Gioglio i in., za: Hwalek, Sengstock, 1986).

Przemoc, jak podkreśla Beata Tobiasz-Adamczyk (2009), stanowi rezultat wielu połączonych ze sobą uwarunkowań. To przede wszystkim wynik współdziałania wielu różnych czynników, które mogą być odmienne w zależności od rodzaju przemocy:

1. Na poziomie indywidualnym to historia jednostki, dane biograficzne danej osoby, uwarunkowania biologiczne wskazują, jak ludzie mogą być potencjalnymi ofiarami przemocy lub agresorami powodującymi przemoc. Czynniki na poziomie indywidualnym to „bycie ofiarą złego traktowania”, przemoc w dzieciństwie, psychologiczne zaburzenia, zachwianie osobowości, problemy alkoholowe, używanie substancji psychoaktywnych, przemoc i historia agresji w odniesieniu do bycia ofiarą lub krycia sprawcy.

2. Międzyludzkie relacje (w rodzinie, z przyjaciółmi, znajomymi, bliskimi partnerami lub rówieśnikami) mogą również wpływać na ryzyko zachowań związanych z przemocą.
3. Czynniki ryzyka związane z miejscem zamieszkania lub przynależnością (szkoła, sąsiedztwo, miejsce pracy) to wysoki stopień bezrobocia, ruchliwość społeczna, gęstość zaludnienia, istnienie grup podejmujących ryzykowne zachowania.
4. Czynniki społeczne decydujące, jak przemoc jest traktowana, czy jest wskaźnikiem „odwagi”, czy jest zakazana, czy istnieją różnice w nierównościach społecznych, które warunkują dostęp do środków przemocy; czy społeczne i kulturowe wzory zachowań traktują przemoc jako środek rozwiązywania problemów i dominacji (np. rodziców nad dziećmi, mężczyzn nad kobietami) (Tobiasz-Adamczyk, 2009, s. 17).

Według WHO dane dotyczące przemocy wobec osób starszych są zaniżone o około 80% (WHO, 2008). WHO szacuje, że od około 4% do 6% osób starszych doświadczyło jakiejś formy złego traktowania w domu (WHO, 2011), a co najmniej 4 mln seniorów doznało maltretowania w ciągu jednego roku w Regionie Europejskim WHO (WHO, 2011). Pomimo wzrostu zainteresowania zagadnieniami przemocy wobec osób starszych wciąż brakuje badań ogólnokrajowych nad tym problemem. Ich brak o charakterze ogólnopolskim stanowi przeszkodę w oszacowaniu skali zjawiska. Dotychczasowe badania obejmowały niewielkie próby wyłącznie w obszarze poszczególnych miast/województw. Na ich podstawie można było wnioskować o rozmiarach problemu przemocy w poszczególnych miastach czy regionach. Badania takie prowadzono w kilku ośrodkach m.in.: w Białymstoku w połowie lat 90. oraz w latach w 2006–2010 (Halicka, Halicki, 2010), w Krakowie w latach 2001–2003 oraz 2007–2009 (Tobiasz-Adamczyk, 2003, 2009), w Poznaniu w latach 2002–2003 (Twardowska-Rajewska, Rajewska de Mezer, 2005), w Lublinie w latach 2004–2006 (Rudnicka-Drożak, 2006), w Bydgoszczy w 2002 roku (Szygit, Ossowski, 2002), w Białymstoku w 2012 roku (Nawrocka, 2012) czy też obszerne badania w latach 1999–2001 przeprowadzone pod kierownictwem Synaka w siedmiu gminach Polski (Synak, 2002). Mimo że dane zgromadzone na podstawie dotychczasowych badań są fragmentaryczne, to nie ulega wątpliwości, iż poczucie zagrożenia bezpieczeństwa, skala zjawiska przemocy wobec osób starszych, istnieje i narasta (Zych, 2009, s. 147–160). Przemoc jest nie tylko skutkiem przeciążenia niewykwalifikowanych opiekunów rodzinnych oraz stresu związanego ze sprawowaniem opieki, ale może mieć również podłoże finansowe (odbieranie pieniędzy, kontrola wydatków).

Niezwykle ważną potrzebą z perspektywy osób starszych jest potrzeba satysfakcji życiowej. Na jej zaspokojenie wpływ ma – charakterystyczny dla tego okresu rozwoju – bilans życia. Każdy człowiek w procesie identyfikacji często nadaje znaczenie zdarzeniom i procesom, jakie zachodzą w nim samym. Interpretuje więc sukcesy, jak również trudy czy cierpienia, przez jakie przechodzi:

Nadawanie życiu sensu przynależy orientacji człowieka ku przyszłości i wynika z jego systemu znaczeń osobistych, tworzonych wokół uznawanych wartości, stawianych sobie celów i wypełnianych zadań indywidualnych (Oleś, 2000, s. 228).

Nadawanie życiu sensu, poddawanie go refleksji, interpretacji, przypominanie własnych sukcesów, dokonań, porażek, bilans życia są szczególnie charakterystyczne dla okresu starości. Ważny więc staje się proces bilansowania życia, wynikający z uświadomienia sobie jego skończoności. W procesie bilansowania człowiek odwołuje się do pamięci autobiograficznej. Jak zauważa Wiesław Łukaszewski, wiedza ta dotyczy

[...] stanów własnej osoby: właściwości fizycznych, własnej emocjonalności, swoich sprawności, swoich wad czy zalet, kompetencji społecznych i tym podobnych. Słowem jest to coś w rodzaju psychologicznego autoportretu, który tym się cechuje, że przypisuje mu się dużą pewność i trafność sądów (Łukaszewski, 2003, s. 257).

Bilans to również dokonywanie oceny uznawanych do tej pory wartości,

[...] stopnia realizacji wcześniejszych planów i marzeń (sukcesów i porażek), co w konsekwencji może prowadzić do przewartościowań, reorganizacji priorytetów, postawienia sobie nowych celów i zadań oraz zmiany stylu życia (Chmura-Rutkowska, Ostrouch, 2007).

Bilans życia jako krytyczne ustosunkowanie się do wydarzeń, osiągnięć i niepowodzeń w przebiegu całego życia może być pozytywny lub negatywny (Susulowska, 1989). Do czynników go determinujących zalicza się: stopień zaspokojenia potrzeb przez człowieka (im więcej ważniejszych potrzeb zostało zaspokojonych, tym większa szansa, że bilans będzie pozytywny), dojrzałość emocjonalną i społeczną (im większa dojrzałość, tym większe szanse na pozytywny bilans), realizację celów uznanych za wartościowe (im więcej celów zostało osiągniętych, tym bardziej pozytywny bilans życia), aktualną sytuację życiową człowieka (człowiek schorowany, samotny nie będzie skłonny do oceniania swojego życia jako pozytywnego) (Dyczewski, 1994, s. 84).

Mimo że refleksja nad własnym życiem ma miejsce w różnych jego fazach (Brzezińska, 2000; Miś, 2000; Oleś, 2000; Harwas-Napierała, Trempała, 2002; Straś-Romanowska, 2001; Szczukiewicz, 1998), to dla człowieka starszego bilans jest nie tylko podsumowaniem przeżytych lat, ale także

[...] momentem, w którym uświadamia sobie, że wprowadzenie w życie zasadniczych zmian, realizacja nowych zamierzeń, mają nieduże szanse na realizację, gdyż brakuje na to sił, czasu, czy możliwości powrotu do spraw i problemów, które w przeszłości rozwiązało się niezadowolająco (Błędowski i in., 2010, s. 38).

Rozważając problematykę potrzeb seniorów, warto zaznaczyć, że wraz z wiekiem zmniejsza się zarówno aktywność psychiczna, jak i fizyczna człowieka. Ocze-

kuje on wsparcia i pomocy nawet w codziennym funkcjonowaniu. Poza tym starość wiąże się często z przewlekłymi chorobami i zwiększonym poziomem niepełnosprawności. Autorzy wielu opracowań okresu starości podkreślają, że wraz z wiekiem następuje również medykalizacja potrzeb osób starszych, ponieważ wzrasta zapotrzebowanie na usługi medyczne. Niezbędna staje się pomoc pielęgniarstwa, opieka lekarska, nierzadko konieczna jest hospitalizacja, umieszczenie w stacjonarnym domu opieki, hospicjum (Bojanowska, 2009; Tarkowska, 1994). Wzrasta także uznanie pracownika socjalnego ze specjalnością pracy z osobą starszą.

Potrzeby ludzi w wieku podeszłym zazwyczaj mają charakter złożony. W ocenie procesu starzenia się człowieka oprócz wieku kalendarzowego, który tylko w niewielkim stopniu determinuje duchową i fizyczną sprawność człowieka, konieczne jest uwzględnienie również wieku biologicznego oraz stanu psychicznego i sytuacji społecznej. Do tych aspektów odnosi się typologia potrzeb zaproponowana przez Howarda McClusky'ego, a której zasadność przywołania tkwi w specyfice problematyki podejmowanej w niniejszej pracy – mianowicie sens życia. McClusky wymienia pięć rodzajów potrzeb psychicznych człowieka dojrzałego. Należą do nich:

1. Potrzeby radzenia sobie z procesem starzenia się, z obniżaniem energii i witalności, z koniecznością akceptacji przemian nie tylko biologiczno-fizjologicznych, ale nade wszystko psychicznych, w tym niezwykle ważne potrzeby radzenia sobie ze zmianami pozycji i roli społecznej, a także z trudnościami finansowymi, zdrowotnymi, chorobami czy nadchodzącą niepełnosprawnością;
2. Potrzeby ekspresyjne obejmujące pragnienie wyrażania własnej osobowości lub indywidualności za pośrednictwem aktywności rodzinnej bądź społecznej;
3. Potrzeby uczestnictwa w społeczności (takiej, jak np. rodzina, przyjaciele, sąsiedzi czy najbliższe otoczenie), realizowane często przez edukację dla partycypacji społecznej, oczywiście powinno to być uczestnictwo z własnego wyboru;
4. Potrzeby wpływu na własne życie, jego warunki i podejmowane decyzje życiowe;
5. Potrzeby transcendentne polegające na radzeniu sobie z perspektywą i znaczeniem własnej śmierci, by uniknąć rozpacz, a osiągnąć wewnętrzną integralność (McClusky, 1973, s. 324–331; zob. Żych, 2009, s. 24–25).

Aby człowiek dorosły bez względu na fazę swojego życia i wiek mógł życie uczynić sensownym i realizować wyznaczone sobie cele, musi mieć zaspokojone powyższe potrzeby.

Należy podkreślić, że wymienione potrzeby (te oraz wcześniejsze ich klasyfikacje i typologie) oraz czynniki, przez które są zaspokajane, oddziałują na siebie wzajemnie (Schiefele, Staudt, Dach, 1998, s. 3). Stefan Garczyński zauważa, że człowiek nabywa świadomości własnych potrzeb przez naśladowanie i pragnie tego, co mają inni ludzie (zob. Garczyński, 1972, s. 15). To natomiast tłumaczy dążenia i potrzeby żyjących we współczesnych czasach, w tym również osób starszych, które są bardziej wymagające wobec życia niż ich przodkowie w minionych wiekach.

Zdaniem Tomasza Kocowskiego,

[...] wiele subiektywnych ludzkich pragnień czy dążeń ma swe źródło w obiektywnych koniecznościach, wynikających z praw fizjologii, ekologii czy organizacji społecznej i że tam raczej należałoby szukać sensu pojęcia potrzeby i źródeł procesów motywacyjnych (Kocowski, 1982, s. 42).

Uważa on, że potrzeba jest pojęciem oznaczającym relację zachodzącą

[...] między pewnym systemem (podmiotem), celem tego systemu i warunkiem realizacji tego celu [...]. Potrzeba człowieka realizującego dowolny cel [...] – tzn. każdy niezbędny lub sprzyjający warunek tego celu, dający się określić obiektywnie (Kocowski, 1982, s. 58, 64).

Autor dzieli potrzeby na egzystencjalne, prokreacji i rozwoju, funkcjonalne, społeczne i psychiczne. Wśród tych pierwszych można wyróżnić potrzeby pokarmowe, rekreacyjne, zdrowotne, bezpieczeństwa, mieszkaniowe. Do potrzeb z kategorii prokreacji i rozwoju u osób starzejących się zaliczane są potrzeby opieki, dydaktyczne, rodzinne, samorealizacji. Z kolei potrzeby funkcjonalne to potrzeby informacyjne, sprawnościowe, lokomocyjne, swobody. Natomiast potrzeby przynależności, więzi emocjonalnej, akceptacji, autonomii i ochrony jednostki należą do potrzeb społecznych.

Czas starości przynosi także zmiany związane z natężeniem potrzeb fizjologicznych, funkcjonowaniem organizmu i jego fizjologii. Starsi ludzie często zmieniają nawyki żywieniowe, potrzebują mniejszych, ale częstszych posiłków. Zmienia się również ich potrzeba snu, czyli ilość godzin oraz jego jakość. Jeśli chodzi o potrzebę bezpieczeństwa to jest ona zorientowana na opiekę, stabilność, porządek i granice. Niezaspokojenie tej potrzeby powoduje lęki, a w konsekwencji nerwice i depresje. Dla osoby starszej niezwykle ważne są: stabilność w aspekcie finansowym, w relacjach z innymi ludźmi oraz z instytucjami. Przynależność do danej grupy, szacunek, miłość i akceptacja, właściwe relacje międzyludzkie zaspokajają potrzebę afiliacji, która wydaje się niezbędna do wyciszenia lęków, wyższej samooceny, a nawet do zachowania lepszego zdrowia. Seniorzy są niezwykle wrażliwi na podmiotowe traktowanie ze strony innych ludzi. Starzenie się, zakończenie pracy zawodowej to dla wielu osób czas, w którym silnie odczuwają potrzebę samorealizacji, jak również rozwoju w tych dziedzinach życia, w których wcześniej nie mogli uczestniczyć.

Życie starszych ludzi wiąże się z nowymi doświadczeniami, trudami i radościami. Niestety zaspokojenie potrzeb nie zależy wyłącznie od seniorów, ale także od ich otoczenia. Do najczęściej niezaspokojonych potrzeb w tym wieku zdaniem C. Tibbittsa należą:

- odgrywanie określonych ról społecznych – szczególnie tych bezpowrotnie utraconych;

- utrzymywanie stosunków towarzyskich;
- uznanie jako jednostki ludzkiej;
- autoekspresja i poczucie dokonań;
- stymulacja psychiczna i umysłowa;
- relacje z rodziną;
- satysfakcja duchowa (Tibbitts, 1960).

Omawiając problemy ludzi starych w aspekcie polityki społecznej, B. Szatur-Jaworska twierdzi, że źródłem potrzeb jest zarówno sama jednostka, jak i społeczeństwo. Poza tym potrzeby można uporządkować hierarchicznie ze względu na ich niezbędność. Zmieniają one swoją strukturę wraz z cyklem życia ludzi. Autorka twierdzi, że ze względu na różnorodność potrzeb oraz ich różną normę zaspokojenia nie jest możliwe usatysfakcjonowanie wszystkich członków społeczeństwa (Szatur-Jaworska, 2000, s. 44–46).

Niemniej jednak, choć założenie, że wszyscy będą mogli realizować swoje potrzeby należy do idei zbyt idealistycznej, to osoby starsze w obecnych warunkach rozwoju cywilizacyjnego powinny mieć możliwość zaspokojenia swoich potrzeb. Przede wszystkim tych umożliwiających egzystencję na właściwym, godnym człowieka poziomie. Podawanie regularnie odpowiednich i zdrowych posiłków, zabezpieczenie możliwości korzystania z prywatnej przestrzeni, godnych warunków mieszkaniowych staje się dziś obowiązkiem otoczenia wobec osób starzejących się. Osoby te mają prawo jak najdłużej zachować najlepsze zdrowie oraz sprawność, dlatego też opieka zdrowotna i pomoc pielęgnacyjna na wszystkich etapach chorowania i starzenia się są niezbędne. Należy zwrócić uwagę, że potrzeba zdrowotna dotyczy bycia zdrowym zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Starsi ludzie powinni mieć dostęp do profilaktyki zdrowotnej, rehabilitacji i terapii, w tym psychologicznych (Leszczyńska-Rejchert, 2010; Łuczowska, 1999). Dbając o poczucie bezpieczeństwa osób starszych, należy stwarzać takie warunki ich bytowania, aby nie doświadczali różnego rodzaju zagrożeń losowych, wypadków (także w domu), patologii w środowisku, agresji i przemocy. Podeszły wiek i niepewność zdrowia wywołują często brak poczucia bezpieczeństwa. Wobec osób starszych musi być stosowana szeroko pojęta opieka zabezpieczająca wszystkie potrzeby egzystencjalne, czyli zabezpieczenie żywności, mieszkania, środków materialnych do życia, zapewnienie higieny i opieki zdrowotnej, czuwanie nad bezpieczeństwem, ochrona przed przemocą (por. Halicka, Halicki, 2010; Sygit, Ossowski, 2002; Tobiasz-Adamczyk, 2003, 2009). Starszy człowiek potrzebuje w większym stopniu niż inni więzi z rodziną, sąsiadami, znajomymi. Warto podkreślić, że potrzeby społeczne mogą być zaspokajane właśnie w rodzinie. Osoby starsze żyjąc wśród bliskich, mogą realizować nie tylko potrzeby egzystencjalne, ale również wszystkie pozostałe. Uzyskane wsparcie umożliwia im samorealizację w różnych sferach życia, doksztalcania, samodoskonalenia, rozwoju (Obuchowski, 2000). Starsi ludzie potrzebują również dostępu do informacji o zmieniającym

się świecie. Równie ważne jest uświadamianie i dostarczanie im wiedzy o własnych potrzebach i możliwościach ich zaspokojenia. W okresie starości niezwykle istotne stają się zaspokojenie potrzeb i poczucie sensu życia, aby nie pojawiała się pustka egzystencjalna wywołana wieloma czynnikami, jak chociażby świadomością zbliżającej się śmierci czy niemożnością podążania za zmianami społecznymi (por. Popielski, 2007; Borowska, 2003; Mariański, 2004; Wilkinson, 2008). Warunki życia i przebieg starości jako ostatniego etapu życia człowieka mają ogromne znaczenie dla poszczególnych jednostek i całych społeczeństw.

4. Ponowne odkrywanie sensu życia

Człowiek od momentu przejścia na emeryturę rozpoczyna nowy etap życia. Jest on często trudny, a badacze twierdzą (por. Bańka, 1995, s. 19), że nagminnie kojarzy się go oraz równoważą z blokowaniem realizacji sensu życia, ponieważ trudności, jakie pojawiają się w szukaniu nowej roli czy aktywności, prowadzą do jego załamania. Zachodzi więc konieczność przeformułowania wizji życia. Jednakże należy to również do zadań dość trudnych, tym bardziej, że w psychice seniora pojawiają się: stopniowe zacieśnianie zainteresowań do spraw wyłącznie osobistych, osłabienie procesów analizy i syntezy, szybkie wyczerpywanie się, kostnienie poglądów i niezdolność do ich modyfikacji, łatwość rozrzewniania się i narastanie poczucia bycia niepotrzebnym (Dyczewski, 1994, s. 82–83). Takie cechy starości wciąż stanowią negatywny obraz człowieka starego, wycofującego się z ról społecznych, biernie poddającego się wyrokowi losu.

Przeżywanie starości wiąże się z doświadczaniem wielu lęków i niepokojów. Wynikają one z zagrożenia poczucia bezpieczeństwa, braku przynależności i akceptacji społecznej, a także z obaw przed niepełnosprawnością, bólem, cierpieniem, utratą sprawności, uzależnieniem od pomocy innych, spędzeniem starości w domu pogodnej starości, trudnościami w otrzymaniu pomocy oraz utratą równowagi psychicznej (por. Kotlarska-Michalska, 2000a, s. 156). Sprawia to, że człowiek starszy przystosowuje się do nowego dla siebie życia w zależności od postawy, jaką przyjmuje wobec własnego wieku. Adam Alfred Zych wyróżnił wśród seniorów postawy świadczące o niedostosowaniu się lub przystosowaniu do starzenia się i starości. Do pierwszej z kategorii zaliczył postawę lęku przeciw starzeniu się, a także postawę rezygnacji emocjonalnej i społecznej. Jego zdaniem o przystosowaniu się świadczy postawa akceptacji procesu starzenia się od strony poznawczej i emocjonalnej, jak również postawa refleksji nad przebytą drogą życiową (Zych, 1989, s. 10–13). Wśród wielu postaw seniorów wobec starości warto przywołać klasyfikację zaproponowaną przez amerykańską badaczkę Suzanne Reichard. Wyróżnia ona pięć typów postaw ludzi starszych w stosunku do świata, do siebie i do własnej starości:

- postawa „konstruktywna”, przejawiająca się w tym, że człowiek ma pogodny nastrój i jest wewnętrznie zrównoważony, ma także satysfakcjonujące go kontakty międzyludzkie, potrafi cieszyć się życiem, jest tolerancyjny, z poczuciem humoru. Człowiek taki akceptuje własną starość. Ewentualność śmierci traktuje jako naturalne zdarzenie nie wywołujące rozpacz i żalu. Jest optymistycznie zorientowany na przyszłość, bowiem ma dodatni bilans i może liczyć na pomoc ze strony otoczenia społecznego.
- postawa „zależności”, która cechuje osoby wykazujące bierność i zależność od innych (partnera małżeńskiego, dziecka). Jest ona charakterystyczna dla osób niemających zbyt wysokich aspiracji życiowych i chętnie wycofujących się z roli zawodowej. Rodzina jest im potrzebna do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa i umożliwia utrzymanie harmonii wewnętrznej. Osoby reprezentujące taką postawę nie przejawiają ani objawów braku zrównoważenia emocjonalnego, ani wrogości i lęków.
- postawa „obronna” jest charakterystyczna dla ludzi „opancerzonych psychicznie”, przesadnie opanowanych, sztywnych w swych nawykach i przyzwyczajeniach, zaabsorbowanych aktywnością zawodową, samowystarczalnych. Ich poglądy i postawy są konwencjonalne, unikają wypowiedania własnych sądów, z trudem mówią o swoich problemach życiowych lub rodzinnych, bardziej zajęci są życiem zewnętrznym niż własnymi przeżyciami. Odczuwają lęk przed śmiercią i niedołęstwem, który starają się maskować wzmożoną aktywnością i stałym zaabsorbowaniem zewnętrznymi czynnościami. W ich postawie jest lekkie znerwicowanie i okazywanie zazdrości wobec ludzi młodych.
- postawa „wrogości do otoczenia”, charakterystyczna dla „starych-gniewnych”, którzy są agresywni, wybuchowi i podejrzliwi, a także mają tendencję do przerzucania na otoczenie własnych pretensji oraz przypisywania mu winy za wszelkie niepowodzenia. Cechuje ich brak realizmu oraz traktowanie starości jako okresu wyrzeczeń i ubóstwa, zniedołężnienia i utraty sił. Zazdroszczą młodym ich wieku, nie mogą pogodzić się ze starością, buntują się przeciwko niej i odczuwają lęk przed śmiercią.
- postawa „wrogości do siebie” jest charakterystyczna dla osób o wyraźnie ujemnym bilansie życiowym, którzy unikają powracania do wspomnień życiowych z powodu licznych niepowodzeń i trudności. Reprezentują ją ludzie nieaktywni i mało zaradni. Nie buntują się oni przeciwko swojej starości, ale biernie przyjmują to, co zsyła im okrutny los. Niemożność zaspokojenia potrzeby miłości jest powodem depresji. Ludzie o tej postawie mają żal i pretensje do samych siebie. Towarzyszy tej postawie poczucie osamotnienia i zbędności. Realistycznie oceniają swoje starzenie się, zaś śmierć traktują jako wyzwolenie od nieszczęśliwej egzystencji (za: Kotlarska-Michalska, 2000a, s. 150–151).

Postawa, jaką starszy człowiek reprezentuje wobec własnej starości, uwarunkowana jest wieloma czynnikami (cechami osobowymi, stanem zdrowia, kondycją ekonomiczną). Z prezentowanych powyżej postaw wynika, że niezwykle istotne wśród czynników są te, które odnoszą się zarówno do aktywności społecznej, jak i do refleksji nad własnym, dotychczasowym życiem, wraz z próbą jego bilansowania i nadawania mu sensu. W tym kontekście można powiedzieć, że proces starzenia się oraz świadomość końca życia powodują, iż dla starzejącego się człowieka coraz większego znaczenia nabiera zagadnienie sensu życia. Ostatnie etapy życia charakteryzują się spadkiem sił fizycznych, słabszą kondycją psychiczną. Osoba starsza staje się często zależna od innych, czasem doświadcza samotności.

Perspektywa zbliżającej się nieuchronnie śmierci wyzwala lęki, zmusza do refleksji i bilansu. Potrzeba sensu życia jest właściwą każdemu dorosłemu człowiekowi. Bez zaistnienia w jego życiowej działalności wartości, które nadają mu sens, nie może on prawidłowo funkcjonować. Oznacza to, że jego działalność życiowa jest nieadekwatna do możliwości, nieukierunkowana i oceniana negatywnie (por. Obuchowski, 2000).

W psychologicznej analizie doświadczania sensu wyróżnia się dwa jego aspekty: dynamiczny i statyczny (Klamut, 2002, 2012; Prężyna, 1996). Pierwszy z nich przedstawiany jest

[...] jako potrzeba sensu życia powodująca podejmowanie działań nastawionych na jego doświadczanie i wyraża się w napięciu wynikającym z braku realizacji takich działań (Klamut 2012, s. 139; por. też. Frankl, 1978, 1984; Popielski, 1993).

Aspekt statyczny określany jest jako poczucie sensu życia, a więc

[...] jako przekonanie, że własne życie ma znaczenie, oraz jako stan satysfakcji będący wynikiem ogólnej pozytywnej oceny własnych działań i odniesień (postaw) (Klamut, 2012, s. 140; por. też. Frankl, 1978, 1984; Juros, 1984).

Rozpatrując powyższe aspekty sensu życia z perspektywy motywacji, można powiedzieć, że potrzeba sensu domaga się zaspokojenia i angażuje do podejmowania aktywności nastawionych na doświadczanie sensu, natomiast poczucie sensu jest pochodną tych aktywności, związanych z poczuciem satysfakcji oraz przekonaniem o wartości swojego życia (Klamut, 2012).

W tym miejscu zasadne jest przywołanie założeń dotyczących sensu życia Viktora Frankla. Jego zdaniem istnieją trzy charakterystyczne cechy natury ludzkiej: duchowość (z której człowiek czerpie świadomość, miłość i sumienie moralne oraz wrażliwość estetyczną), wolność (człowiek jest istotą, która decyduje, posiada wolność w trakcie ich podejmowania) i odpowiedzialność (za siebie). Ta ostatnia prowadzi do obowiązku, który może być jedynie zrozumiany w kategorii sensu – sensu ludzkiego życia (Popielski, 2008). Każda osoba decyduje o sobie, a czynniki biologiczne, psychiczne i socjologiczne determinujące ludzką kondycję nie są w stanie odebrać mu wolności (zob. Michalski, 2011, s. 50).

V. Frankl uważa, że człowiek może odnaleźć sens w swoim życiu na trzy sposoby. „Pierwsza droga wiedzie poprzez tworzenie dzieła i spełnianie czynu, druga – przez doświadczanie czegoś lub spotkanie kogoś” (Frankl, 2009, s. 211). Zdaniem autora zgodnie z tym rozumieniem sens życia można odnaleźć nie tylko w pracy, ale również w miłości. Zauważyła to Edith Weisskopf-Joelson, która podkreśla, iż logoterapeutyczna

[...] koncepcja mówiąca, że doświadczanie może być równie cenne jak dokonywanie osiągnięć, ma wartość terapeutyczną, ponieważ stanowi przeciwwagę dla naszej jednostronnej fascynacji zewnętrzną rzeczywistością osiągnięć kosztem wewnętrznej rzeczywistości doświadczania (1980, s. 3–7, za: Michalski, 2011, s. 52).

Według Frankla najważniejsza jest trzecia droga poszukiwania sensu – dzielne znoszenie nieuniknionego cierpienia. Uważa on, że

[...] nawet bezbronna ofiara beznadziejnej sytuacji, stojąca w obliczu losu, którego nie sposób zmienić, może wznieść się ponad siebie, przerosnąć siebie i tym samym stać się innym człowiekiem. Ktoś taki może przemienić osobistą tragedię w triumf (Frankl, 2009, s. 212).

Usensownienie życia stanowi zatem warunek istnienia i doskonalenia człowieka bez względu na sytuacje, okoliczności, doświadczenia czy wiek życia. Zauważa to również Kazimierz Obuchowski, podkreślając, że „życie usensownione nadaje biografii człowieka specyficzną wartość” (1990, s. 7). Dzięki niemu znajduje on w sobie i w tym, co robi,

[...] racje niezbędne do stawania się ważnych celów i do przewyższania związanych z nimi trudności. Nawet niepowodzenia straty nie powodują przygnębienia i apatii (Obuchowski, 1990, s. 7),

gdy działanie człowieka jest fragmentem szerszego kontekstu. Sukces jako efekt działań sensownych jest źródłem satysfakcji wzbogacającej jakość życia.

Starość jest tym etapem życia, kiedy właściwie chyba każdy człowiek zadaje sobie pytania dotyczące sensu ludzkiej egzystencji. Zdaniem K. Obuchowskiego posiadanie i realizowanie sensu życia powoduje, że osoba u schyłku swojego życia może nie uważać je za zmarnowane. Jest ona gotowa pożegnać się z nim z poczuciem spełnienia, a nie z żalem (por. Obuchowski, 1990, s. 7). Ogromny wpływ na przeżywanie własnej starości mają czynniki wewnętrzne, czyli osobowe, w tym: poczucie sensu życia, postawa wobec starości i przemijania, nabyte doświadczenia, zdrowie (Zych, 2009). Rozwój człowieka, polepszanie sposobu jego funkcjonowania możliwe jest wówczas, gdy angażuje się w zadania dalekie, dla których warto żyć. To pomaga w pokonywaniu narastających wraz z wiekiem naturalnych zmian sprawności, utrudnień i problemów. Człowiek, który nadaje swojemu życiu sens i realizuje cele, skutecznie je pokonuje, rozumiejąc coraz lepiej ich istotę i tworząc nowe jakościowo sposoby działania (Zych, 2009). Można powiedzieć, że z biegiem lat staje się nieustannie lepszy (gdyż wraz z wiekiem spada jego sprawność, a utrzymanie poprzedniego poziomu wymaga większych możliwości niż we wcześniejszych etapach rozwoju) i mądrzejszy (potrafi interpretować świat jako szansę spełnienia wartości najwyższych) (por. Obuchowski, 1990, 2000). Jak podkreśla V. Frankl:

Człowiek nie chce istnieć za wszelką cenę, ale tym czego chce naprawdę, to żyć z sensem. Dla egzystencji miarodajne i decydujące jest nie jej trwanie, lecz pełnia jej sensu (Frankl, 1976, s. 76).

Poszukiwanie sensu oznacza więc dla niego nadawanie sensu samemu sobie i swojemu życiu (por. Böhm, 2002, s. 147).

Podstawą poczucia sensu życia, które podlega erozji w sytuacjach trudnych, jest trwały i niezachwiany system wartości, poczucie wyższego celu w życiu oraz celów mniejszych, aktualnie realizowanych, które organizują bieżące życie codzienne. Poczucie sensu życia może być i jest wzmacniane zrozumieniem dotychczasowego życia, pozytywnym do niego stosunkiem, w kształtowaniu którego pomocne są osoby emocjonalnie bliskie jednostce (Niezabitowski, 2011, s. 15).

Człowiek starszy nawet u kresu życia pragnie właściwej dla siebie przestrzeni realizowania swoich możliwości. Ma poczucie godności, chce podejmować decyzje, pragnie być za coś odpowiedzialny, pragnie realizować wartości, chce przeżywać życie pełne sensu. Jan Paweł II pisał, że właśnie starość jawi się jako

[...] „czas pomyślny”, w którym dopełnia się miara ludzkiego życia; zgodnie z Bożym zamysłem wobec każdego człowieka jest to okres, w którym wszystko współdziała ku temu, aby mógł on jak najlepiej pojąć sens życia i zdobyć „mądrość serca” (Jan Paweł II, 1999).

Zaleca osobom starszym, aby spojrzały na swoje życie jako całość z właściwej perspektywy. Należy zauważyć, że poczucie sensu życia jest „[...] specyficznym wyrazem i przejawem człowieczeństwa” (Popielski, 2007, s. 19). To także subiektywnie odczuwany stan, w którym istotną rolę odgrywają świadomość celu i realizowane wartości.

Samo znaczenie słowa „sens” (fr. *sens* – kierunek) oznacza, że nasze działanie prowadzi w jakimś określonym kierunku. Każdy człowiek ma swój osobisty cel życia i dla każdego może on być zupełnie inny. Okres starości dostarcza dużo powodów do zastanawiania się, autorefleksji, analizy życia i osiągniętych celów. Wraz z pojęciem sensu życia rozpatrywane są również: cel życia, powołanie, dążenie życiowe, zadania życiowe, satysfakcja. Pojęcie sensu życia jest przedmiotem rozważań i dyskusji nie tylko na gruncie filozofii, ale także psychologii, gdzie zagadnienie sensu życia i wartości w życiu i dla życia stanowi przedmiot wielu studiów, m.in. Viktora Frankla (1972, 1973, 1976, 2009) Ericha Fromma (2000), Karla Jaspersa (1990, 1995), Alfreda Adlera (1986), Elisabeth Lukas (1987), Kazimierza Obuchowskiego (1983, 1985, 1990) oraz Kazimierza Popielskiego (1987, 1994). Założyciel nurtu psychologii pozytywnej Martin Seligman uważa, że sens życia wyraża się w „życiu dla czegoś wyższego niż sam człowiek” (Seligman, 2005; por. też Kossakowska, Kwiatek, Stefaniak, 2013, s. 112).

Szczególne zasługi na polu rozważań nad sensem ludzkiego życia położył wspomniany już wcześniej wiedeński psychiatra V. Frankl. Twórca logoterapii sądzi, że sens życia jest fundamentalnym czynnikiem ludzkiej egzystencji. W swojej koncepcji dostrzega on specyficzny ludzki wymiar, a mianowicie duchowość. Dla V. Frankla człowiek jest taką istotą, która potrafi podjąć walkę o uznawane wartości

i sens istnienia. Brak poczucia sensu, określane jako frustracja egzystencjalna, może być przyczyną nerwic i innych zaburzeń psychicznych (Frankl, 2007, s. 46–52). Kazimierz Popielski twierdzi, że poczucie sensu życia jest doświadczeniem,

[...] które odnosi się do całej egzystencji i całością egzystencji jest przeżywane i wyrażane. Motywuje osobę i służy jej zdrowiu. Charakteryzuje się właściwością przekraczania uwarunkowań rozwojowych, temporalnych, socjalnych i kulturowych. Jest właściwością, efektem i skutkiem przeżywania własnej, podmiotowo-osobowej egzystencji, choć nigdy w oderwaniu od życia społecznego, kultury, środowiska, przeszłości i wyobrażonej przyszłości (Popielski, 2007, s. 20).

Ujmując problematykę sensu życia z perspektywy egzystencjalnej, można powiedzieć, że

[...] człowiek jest w przyrodzie tym, który osobiście, na drodze intencjonalnych aktywności, odnosi się do wartości i ich systemów, uświadamia je sobie, wartościuje i doświadcza skutków tego w formie „poczucia” sensu życia (Popielski, 2007, s. 20).

Zdaniem K. Popielskiego oznacza to, że człowiek pragnie odkryć i nadać treść otaczającemu światu, godną osobistej akceptacji. Dlatego też ukierunkowuje się i angażuje w realizację takich celów, które są związane z uznawanymi wartościami. Jednocześnie sens życia jest związany i odnajdywany wśród osób czy w relacji do nich lub do świata. Autor ten pisze:

[...] człowiek odkrywa sens poprzez i w odniesieniu do wartości, i to wartości osobowych, a dopiero pośrednio do rzeczowych, gdy odpowiadają one swoją jakością sile wewnętrznego napięcia i zapotrzebowania. Mamy wówczas do czynienia z sensem odkrytym, to znaczy danym w obiektywnej rzeczywistości wraz z faktem jej istnienia. Każdy sens dany musi jednak stać się sensem moim. I jest to zadanie – w tym znaczeniu sens jest zawsze zadany. Jednostka jest jakby zanurzona w prasensie. I takim sens dla niej pozostaje, dopóki człowiek nie zdoła odkryć go dla siebie i nie uczyni go swoim, to jest jedynym, podmiotowo bliskim i osobiście ważnym (Popielski, 2007, s. 25).

Sens jest zatem wpisany w egzystencję, bezpośrednio z niej wynika. Jednakże rozumienie znaczenia SENSU

[...] rozszyfrowuje się i uwiarygodnia w procesie jednostkowego życia, zaangażowania i aktywności podmiotowo zindywidualizowanej. Zbiorowe zachowania ludzi, tradycja i kultura ułatwiają partycypację w nim, ale poczucie sensu osiąga się osobiście (Popielski, 2007, s. 25; 2008).

Jeśli człowiek odnajdzie wartości, cel, motywację, odkrywa sens to potrafi powiedzieć życiu „tak”, nawet jeśli cierpi i doświadcza trudności. W doznanych doświadczeniach znajduje zatem głębsze znaczenie i prawdziwy sens. Tą drogą dokonuje ocalenia swojej ludzkiej godności, nadaje znaczenie własnej egzystencji. Sens życia może być realizowany na wiele sposobów, np.:

[...] przez dostrzeżenie związków przyczynowo-skutkowych, egzystencjalne doświadczenie, aktywność nakierowaną na znaczenie i wartość, podmiotowe zaangażowanie w wartości, osobiste życie religijne, przeżycie piękna, doświadczenie dobra, przyjęcie godnej, osobistej postawy i tym podobne podmiotowe uczestniczenie w życiu (Popielski, 2007, s. 25).

Jeśli człowiek nie szuka i nie nadaje życiu sensu, to wówczas można powiedzieć o niedojrzałości egzystencjalnej.

Poczucie sensu jest najbardziej wszechstronnie przeżywane w związku z potrzebą bycia „dla” i dążeniem „ku”. Najpełniej jest doświadczane w zapotrzebowaniu spotkania Ja – Ty, jako istotnego momentu podmiotowego spełniania się jednostki (Popielski, 2007, s. 26; Buber, 1992).

Problematyka sensu życia intensyfikuje się szczególnie silnie dopiero w okresie starzenia się, w procesie tzw. wtórnej refleksji. Pojawiają się wtedy głębokie pytania o sens ostateczny wszelkich działań i dokonań. Człowiek dostrzega wielowymiarowość ludzkiego bycia i wielokierunkowość stawania się.

W literaturze przedmiotu można odnaleźć różne wymiary egzystencji: noetyczny (inaczej osobowy), psychiczny, fizyczny/biologiczny oraz zachodzące relacje egzystencjalne (społeczne, kulturowe, przyrodnicze). Zwraca się uwagę na doświadczenia egzystencjalne takie, jak: miłość/przeżycie, uczucia, emocje (Popielski, 1994, s. 31–33). Pisząc o wartościach noetycznych, K. Popielski wyróżnia wśród nich wartości poznawcze, estetyczne, moralne, metafizyczne, religijne. Odniesienia podmiotowo-osobowe „ku” komuś lub czemuś dotyczą również jego zdaniem odniesienia ku Absolutnemu (Popielski, 2007, s. 35). Niezmiernie ważne jest stwierdzenie, że

[...] ludzkie dążenie do sensu, potrzeba poczucia sensu i jego poszukiwanie jest podstawową „potrzebą potrzeb” i stąd jest uniwersalną potrzebą egzystencji realizującej się wielowymiarowo i wielokierunkowo (Popielski, 2007, s. 41).

Ludzka egzystencja, jeśli przebiega bez poważnych zaburzeń, nieodłącznie wiąże się z poczuciem sensu, który stanowi motywację do życia, podejmowania wyzwań i działania. Człowiek niemal nieustannie pyta o sens swego życia. K. Popielski podkreśla, że człowiek

[...] nie chce i nie może być, żyć i pracować w sytuacji absurdu, bezsensu, beznadziei, bez celu, bez jakichkolwiek dążeń i odniesień, bez aktywności i wartości ukierunkowujących wewnątrz i zewnątrz (Popielski, 2007, s. 21).

Uważa on, że pojawiający się

[...] kryzys poczucia sensu życia jest przejawem nieprawidłowości w zakresie funkcjonowania podmiotowo-osobowej egzystencji i realizowanych przez nią relacji i odniesień (Popielski, 2007, s. 44).

Zharmonizowana egzystencja, spełniająca się na wszystkich płaszczyznach, służy rozwojowi człowieka, umożliwia nastawienie „ku”, ukierunkowuje dążenia, pozwala na odkrywanie sensu życia. Natomiast

[...] w opanowującej egzystencję tak zwanej pustce egzystencjalnej, syndromie podmiotowo niezagospodarowanej aktywności psychicznej, rozwijają się: frustracje, agresja, rezygnacja, depresja, potrzeby kompensacyjne, tendencje samobójcze i tym podobne (Popielski, 2007, s. 49).

Zatem jeśli ukierunkowanie człowieka nie spełnia sensu życia przez realizowanie wartości, celów, to zostaje ono zablokowane, co prowadzi do tego, że człowiek odczuwa cierpienie psychiczne, poczucie nudy, rezygnację, cynizm, zanik poczucia odpowiedzialności. Popada w próżnię egzystencjalną, frustrację, w końcu w nerwicę noogenną (por. Dolińska-Zygmunt, 1990, s. 14).

Obserwacja działalności życiowej człowieka pozwala zauważyć, że podąża on w określonym kierunku, walcząc o ważne dla siebie sprawy. Ten kierunek czasami załamuje się – z różnych powodów i wiek życia nie ma tu znaczenia – wywołując poczucie zagubienia czy wręcz niechęci do życia. Taki problem może dotyczyć również osoby starsze, szczególnie w momencie uświadomienia sobie, że właściwie ich życie dobiega końca, ponieważ to właśnie starośći towarzyszy czas autoanalizy, refleksji i rozliczania się z życiem. Wiąże się to bądź z nadzieją, poczuciem satysfakcji, bądź z żalem, niepokojem, rozpaczą, smutkiem i czasem utratą nadziei. Kiedy człowiek przestaje przeżywać swoją własną sytuację życiową lub sens otaczającego go świata, kiedy utraci nadzieję będzie trudno mu uciec przed swoistym kryzysem. Może prowadzić to do sytuacji ekstremalnych. Niejednokrotnie utrata sensu, nadziei pojawia się w momencie, gdy starszy człowiek doświadcza opuszczenia i samotności, gubi cel życia nadający mu sens. Toteż, jak podkreśla K. Obuchowski (2000), człowiek jest istotą, która nie tyle nadaje sens swojemu życiu, ale go odszukuje i przyjmuje. Oznacza to, że w każdym wieku człowiek może na nowo odkrywać, szukać, stawiać sobie cele, aby swoje życie usensownić. Nie jest konieczne, by przy każdej czynności uświadamiać sobie sens swojego działania, ale aby umieć go odnaleźć zawsze w razie konieczności (Obuchowski, 2000, s. 227 i nast.) Obuchowski wyróżnia dwa kryteria realizowania potrzeby sensu życia. Pierwsze – kryterium pozytywne – gdy osoba konsekwentnie, z wysiłkiem dąży do realizacji celów, które wykraczają poza bezpośrednie zaspokojenie potrzeb biologicznych, nie rozpraszając się na oderwane od siebie rodzaje aktywności. Drugie kryterium – negatywne – gdy po zmianie jakiegoś określonego elementu sytuacji życiowej (np. przejścia na emeryturę, śmierci męża/żony i innych) człowiek zaczyna nagle odczuwać beznadzieję, bezsens i pustkę istnienia (por. Dolińska-Zygmunt, 1990, s. 15). Próżnia egzystencjalna zmusza człowieka do szukania nowego sensu. Niezaspokojenie tej potrzeby, jak twierdzi Obuchowski, wywołuje napięcia – podobnie jak w przypadku frustracji innych potrzeb może prowadzić do zaburzeń

nerwicowych. Zdaniem psychologa szukanie sensu życia jest wręcz koniecznością, ponieważ nie tylko człowiek zadaje pytania o sens życia, ale również życie stawia pytania człowiekowi, na które ma odpowiedzieć w poczuciu odpowiedzialności za swoje istnienie (Obuchowski, 2000). Człowiek zatem sam poszukuje sensu. V. Frankl szczególnie to podkreśla, pisząc: „sens nie może być dany z zewnątrz, musi być znaleziony [...], nie może być jednak wytworzony” (Frankl, 1979, s. 155). Najważniejszym warunkiem możliwości zaistnienia sensu – m.in. w wymiarze pedagogicznym – jest wolna wola człowieka, czyli wewnętrzna zgoda na wypełnienie braku sensu. Jest to proces osobisty i samoodpowiedzialny, nie wyklucza on jednak udzielania pomocy, wsparcia i towarzyszenia podczas poszukiwania sensu, szczególnie w kryzysowych sytuacjach życiowych (por. Frankl, 2009).

Człowiek wraz z doświadczeniem życiowym nie tylko odkrywa nowe strony bytu, ale również zachodzące zmiany w rozumieniu sensu życia (Zych, 2009). Proces nabywania doświadczeń i przemian trwa przez całe życie. Jest to intymny proces wewnętrznej istoty człowieka, określającej motywy jego działania i wewnętrzny sens zadań, rozwiązywanych przez człowieka w ciągu życia. Poszukiwanie sensu życia stanowi więc proces, który właściwie kończy się w chwili odejścia człowieka ze świata żywych. Sens życia, rozumiany jako układ sądów, wyobrażeń mniej lub bardziej świadomych, dotyczący perspektywicznych zadań życiowych człowieka materializuje się w określonej strukturze celów, wartości oraz możliwości ich realizacji. Obuchowski wyróżnia trzy rodzaje celów życiowych człowieka: ogólne i długoterminowe, konkretne oraz zawarte w działaniu (Obuchowski, 1999; por. też Frankl, 1980; Gałdowa, 1992; Oleś, 1995; Popielski, 1993; Reker, Chamberlain, 2000; Zaleski, 1990, 1991). Z perspektywy poszukiwania sensu życia ważne jest, aby człowiek stawiał na cele długoterminowe i odległe. Wynika to z tego, że są one konkretne, nie zapewniają poczucia sensu ze względu na szybką gratyfikację, która po osiągnięciu celów może doprowadzić do poczucia bezsensu. Podobnie cele zawarte w działaniu, gdzie koncentrując się na sposobie, metodzie aktywności, a nie na stanach finalnych działań w przypadku niepowodzeń obniża się poczucie wartości człowieka. Optymalne zatem jest podejmowanie celów rozbudowanych w postaci naczelnej wartości, opierających się na światopoglądzie i refleksji filozoficznej oraz dającej odpowiedź „na pytania podstawowe, takie jak: czym jest świat, czym jest człowiek, czym jestem ja jako człowiek w świecie” (Dolińska-Zygmunt, 1990, s. 16). Tak szeroko zakrojony sens życia, zorientowany na zadania dalekie i możliwie angażujące jego możliwości, daje więcej szans na ustosunkowanie się do różnorodnych zdarzeń, problemów i powikłań w realizacji programów życiowych (Dolińska-Zygmunt, 1990, s. 17). Można powiedzieć, że poczucie sensu życia zależy od posiadania wartościowej koncepcji życia:

[...] realistycznej (dostosowanej do możliwości danego człowieka), charakteryzującej się odpowiednią formą: musi być dość ogólna, niezbyt konkretna, aby można było ją realizować różnymi sposobami (Dolińska-Zygmunt, 1990, s. 17).

Najsilniejszym pragnieniem człowieka jest potrzeba uczynienia swojego życia sensownym (Pilecka, 2004). Aby go odkrywać i realizować, człowiek musi stawać się jednostką dojrzałą, proces bowiem obfituje w liczne zmagania, kryzysy oraz cierpienia (Popielski, 1987a). Skutecznemu radzeniu sobie z kryzysem sprzyja silne poczucie koherencji (Antonovsky, 1997). Istotne też są zasoby zewnętrzne, a wśród nich wsparcie społeczne otrzymywane od innych (Felcyn, Ogińska-Bulik, 2009, s. 66). Człowiek jako istota społeczna ze swojej natury nastawiony jest na drugiego człowieka. Potrzebuje przeżywać, „że dla kogoś jest ważny, znaczący, kochany, brany pod uwagę i że to przeżywanie ma cechę zwrotności” (Okła, 1996, s. 419). Poczucie sensu przejawia się bowiem w ludzkim życiu w podwójnej formie: posiadania i braku. Można zauważyć, że problem z sensem pojawia się, gdy

[...] brakuje celów wartościowych, gdy okazały się one zawodne, fałszywe, niewłaściwie postawione i bezpodstawnie zabsolutyzowane, gdy stają się niewystraszające i tracą moc orientowania, odnoszenia, pociągania i gdy przestają motywować (Popielski, 1994, s. 189–190).

Wycofywanie się z życia występuje w momencie braku celu i zaangażowania się w jakiś rodzaj sensu. Utrata sensu życia, kryzys poczucia sensu życia łączą się z bezradnością, beznadzieją czy też ucieczką w uzależnienia bądź od życia (tendencje samobójcze), a więc może ona zagrażać życiu i zdrowiu psychicznemu człowieka. Najważniejsza dla człowieka wartość musi nadawać sens zarówno życiu, jak i śmierci, nadawać sens radości, jak i cierpieniu (Płużek, 1996).

5. Samotność i osamotnienie seniorów

Naczelnym twierdzeniem teorii przywiązania Johna Bowlby’ego jest to, że człowiek posiada wrodzoną i podstawową potrzebę utrzymywania bliskości z wybraną osobą/osobami, która wynika z działania behawioralno-motywacyjnego systemu przywiązania (Bowlby, 2007). W odstępach czasowych ważność bliskiej osoby będzie maleć na rzecz pewności o jej stałej obecności. Osobę tę, figurę, darzymy wyjątkowo silnymi uczuciami (Ainsworth, 1991). Pierwotną figurą staje się zatem główny opiekun dziecka. W pierwszych latach życia są to głównie rodzice, krewni, przyjaciele, którzy często spotykają się z dzieckiem. Na kolejnym etapie życia będą to także rówieśnicy, w wieku dojrzewania zaś także rodzące się sympatie. W młodzieńczym wieku widoczne stają się cechy przywiązania, a więc: poszukiwania i utrzymywanie bliskości, dystres separacyjny, bezpieczna przyjaźń oraz baza (Hazan, Zeifman, 1994). W szczytowym okresie dorosłości miejsce rodziców zajmują sympatie, z którymi młodzi ludzie pragną związać się na całe życie. Jednakże pogoń za zdobycami techniki, jak również współczesny pracoholizm (Sennett, 2008) czy migracja zarobkowa (Giddens, 2008; Szymański, 2013) niewątpliwie

wpływają na ograniczenie więzi emocjonalnych ludzi młodych (Kwak, 2005; Marody, Giza-Poleszczuk, 2004; Tyszką, 2003; Zalewska, 2010), ale również i przekłada się na życie i funkcjonowanie osób starszych. Podobnie jak coraz powszechniejsza singlizacja, która nikogo nie dziwi, a co ważniejsze nie zawstydza. Samotne życie dla wielu osób jest oznaką niezależności, swobody i realizacji pasji osobistych i zawodowych. W środkach masowego przekazu również dostrzega się tendencję do kreowania życia w pojedynkę, jako współczesnej alternatywy dla rodziny. Pociąga to za sobą wiele konsekwencji. Jedną z nich jest to, że człowiek wobec trudnych sytuacji i wyzwań może liczyć wyłącznie na siebie. Według Marii Nowickiej-Kozioł współczesnego człowieka szczególnie samotnym (samotność interpersonalna, społeczna, kulturowa, kosmiczna, psychologiczna) czynią różne zjawiska związane z nowoczesną cywilizacją, a więc przede wszystkim

[...] mobilność społeczna, tempo życia i anonimowość w wielkich skupiskach, jakimi są współczesne miasta. Ludzie w nich żyją obok siebie, nie znając się nawzajem i nie dążąc do poznania. Instytucjonalizacja życia społecznego sprawia, że większość kontaktów ma charakter rzeczowy a nie osobowy, instytucjonalny, a nie autentyczny. Współczesny świat jest światem systemu, a nie spontaniczności, więzy są bezosobowe, technokratyczne, instrumentalne (Nowicka-Kozioł, 2008, s. 45).

Można więc zauważyć, że obecne czasy sprzyjają samotności człowieka, która z jednej strony jest wyborem świadomym, z drugiej zaś brakiem możliwości doświadczenia więzi, relacji z inną osobą (por. Stochmiałek, 2005, s. 29). Oczywiście samotność, „podobnie jak śmierć czy upływ czasu, jest jednym z elementów obecnych w życiu każdego człowieka” (Stochmiałek, 2005, s. 29). To z pewnością doświadczenie złożone i wielowymiarowe, co podkreśla Józef Rembowski (1992, s. 33). Ponadto jego zdaniem jest uczuciem nieprzyjemnym, pojawiającym się

[...] na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami a realnymi możliwościami. Należy do stanów emocjonalnych, w których jednostka jest świadoma izolacji od innych osób i niemożności działania na ich korzyść (Rembowski, 1992, s. 33).

W literaturze przedmiotu można odszukać wiele ujęć samotności. A.A. Zych ujmuje samotność z perspektywy braku relacji więzi z drugą osobą oraz innymi ludźmi. Samotność jest więc pewnym stanem psychicznego braku „odczuwania bliskiej osoby i/lub towarzystwa oraz opuszczenia przez innych ludzi bądź życie w izolacji od innych osób, bez bliskich, rodziny, przyjaciół czy znajomych” (Zych, 2001, s. 192). W tej perspektywie samotność utożsamia się z obiektywnym stanem związanym

[...] z brakiem kontaktów międzyludzkich, doświadczeniem niedostatku komunikacji i związków społecznych, można ją rozważać w sytuacji izolacji odosobnienia [...] może być też stanem świadomie wybranym lub efektem zdarzeń losowych (Studen, 2012, s. 69; por. Nowicka-Kozioł, 2008).

Wynika z tego, że samotność może być efektem splotu wielu okoliczności, a więc zarówno braku kontaktów z ludźmi, jak i świadomym wyborem. Do prezentowanego powyżej stanowiska nawiązuje Józef Koziński, wyłuszczyjąc jako podłoże samotności świadome przekonanie człowieka o utracie relacji emocjonalnych z innymi oraz ze światem przyrody. Uważa on, że samotność człowieka to

[...] jego świadome przekonanie o utracie lub zagrożeniu emocjonalnych kontaktów z ludźmi oraz przyrodą. Samotność jest rodzajem osobistego doświadczenia, podobnie jak doświadczenie szczęścia lub lęku. Rodzi się ona wtedy, gdy jednostka zdaje sobie sprawę, że więzi uczuciowe między nią a światem zostały zerwane czy osłabione (Koziński, 1996, s. 237).

Samotność można rozpatrywać również jako swoistą refleksję człowieka nad istnieniem, poszukiwaniem sensu życia, świata i swojego działania; jest stanem koncentracji i pogłębieniem kontaktu z drugim człowiekiem, światem, Bogiem oraz samym sobą (Dyczewski, 1994).

W obiegu społecznym, jak również literaturze naukowej obserwuje się negatywne pojmowanie samotności (por. Jonda, 2010; Oliwińska, 2009). Wydaje się, że przyczyna tkwi w negatywnych relacjach osób samotnych, które często doświadczają smutku, przygnębienia, lęku, poczucia nieszczęścia wewnętrznej pustki czy beznadziei, a także przekonania, iż są nieakceptowane i bezwartościowe (Booth, 1996). Dyskomfort samotności może być tak silny i chroniczny, że będzie przybierał postać klinicznie zdefiniowanej depresji (Erozkan, 2011). Wśród innych zaburzeń silnie powiązanych z samotnością wymienia się: zaburzenia osobowości, psychozy, myśli samobójcze, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania (Ernst, Cacioppo, 1999). Badania na polu psychologii pokazują, że „samotność sprzężona” (albo „sprzężenie zwrotne”) jest nie tylko zaburzeniem psychicznym, ale także często wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zapadania na choroby układu krążenia czy też problemy związane z jakością snu (Cacioppo i in., 2002). Ten szeroki aspekt wielu negatywnych powiązań można użyć jako argument przemawiający za tym, że samotność może być chorobą (Booth, 2000). Zresztą nie tylko choroba może być powodem samotności, ale i samotność uważana jest przez geriatrów za przyczynę wielu chorób okresu starości (Trafiałek, 2003).

Poza negatywnymi aspektami samotności można również doszukać się jej pozytywnych, takich jak sprzyjanie twórczości, odkrywanie własnych potrzeb czy też stanu, który będąc wartością samą w sobie, wpływa pozytywnie na osobisty rozwój (DePaulo, 2006). Ponadto w paletę pozytywnych aspektów samotności Krystyna Osińska wpisuje

[...] stan lub sytuację, w której można zaspokoić własną potrzebę (właściwą każdej osobie) dysponowania czasem na bycie samym; niedostatek takiej samotności stanowi zagrożenie dla osobowego rozwoju i dla jakości służby człowieka na rzecz dobra powszechnego. Być samotnym – to znaczy móc swobodnie gospodarować swoją energią życiową (Osińska, 2002, s. 25).

- Analizując wielość ujęć samotności, możemy wskazać jej trzy wspólne cechy:
- wynika ona z niewystarczających stosunków międzyludzkich;
 - jest doświadczeniem subiektywnym;
 - jest nieprzyjemna i stresująca.

W literaturze naukowej spotyka się zamiennie stosowane terminy samotność i osamotnienie. Wynika to z tego, że są one utożsamiane z tym samym stanem psychicznym. Jednak po wnikliwej analizie należy dostrzec pewne różnice pojawiające się w interpretacji tych terminów. Dla Elżbiety Dubas samotność oznacza „pozostawianie samemu ze sobą, często bez jakichkolwiek więzi fizycznych i styczności z innymi ludźmi” (2000, s. 19). Jest to więc stan polegający na faktycznym pozabawieniu bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem nie tylko w wymiarze psychicznym, emocjonalnym (na co zwracali głównie uwagę A.A. Zych czy J. Kozielecki), ale również fizycznym. Samotność można zatem rozpatrywać w dwóch kategoriach: jako samotność subiektywną, a więc fizyczną oraz obiektywną, czyli psychologiczną. Osamotnienie natomiast dotyczy indywidualnych odczuć jednostki, jej wrażliwości, potrzeb (częściej towarzyszy mieszkańcom domów pogodnej starości niż osobom mieszkającym w rodzinach) (zob. Tarkowska, 1994). Jest to

[...] niewystarczający kontakt psychiczny z drugą osobą nawet pomimo obecności fizycznej, który powoduje zachwianie równowagi wewnętrznej, dyskomfort psychiczny, poczucie marginalizacji w rodzinie czy innej grupie społecznej (Olearczyk, 2008, s. 95).

Stanisława Steuden łączy osamotnienie z cierpieniem i bólem psychicznym człowieka. To dla niej doświadczenie braku bliskich więzi i wspólnotowości z innymi ludźmi (niedostateczna liczba i jakość kontaktów) (Steuden, 2012, s. 69).

Uzupełnieniem rozumienia samotności i osamotnienia może być ich ujęcie przez Janusza Gajdę. Samotność rozumie on jako stan wynikający z własnego świadomego wyboru. Człowiek samotny nie ma kontaktu z innymi jednostkami, ale ma kontakt z własnym światem wewnętrznym, natomiast osamotnienie charakteryzuje się brakiem relacji z innymi ludźmi oraz samym sobą – człowiek nie znajduje oparcia w innych, przy jednoczesnej zaburzonej harmonii wewnętrznego ładu aksjologiczno-normatywnego (Gajda, 1987, s. 87). Osamotnienie to świadome bądź mniej świadome wołanie o człowieka, o więź jego serca. Nie zastąpi tego trzymanie kogoś za rękę, czy nawet głębokie patrzenie w oczy bądź wspomnianie minionych wspólnie chwil. Człowiek musi czuć, że jest oczekiwany, kochany i akceptowany niezależnie od wieku, chorób, słabości, pełnionych funkcji. Osamotnienie zawiera w sobie poczucie utraty i braku osób znaczących, a także wynika z warunków obiektywnych, takich jak struktura rodziny i gospodarstwa domowego. Jest stanem psychicznym, w którym senior odczuwa brak osoby bliskiej, brak kontaktów towarzyskich oraz ma poczucie opuszczenia przez innych. Na świadomość osamotnienia wpływa: stopień sprawności (osoba niesprawna w czynnościach samoobsługowych posiada niewielką możliwość inicjowania spotkań np.

sąsiedzkich), stan cywilny (osoby samotne i owdowiałe częściej czują się osamotnione niż te, które pozostają w związkach), samotne zamieszkiwanie (osoby, które mieszkają samotnie, częściej odczuwają osamotnienie) (Zych, 2010, s. 38), niskie dochody, wiek oraz płeć (Grygiel, 2010).

5.1. Typy samotności i perspektywy jej ujmowania

Samotność to zjawisko powszechne, ponadczasowe, ponadkulturowe i ahistoryczne. Jest ona obecna w życiu człowieka w każdej jego fazie, choć jak zauważa E. Dubas, szczególnie dramatyczną formę przybiera w dzieciństwie i na starość (2006, s. 330). Zdaniem autorki: „Refleksja nad samotnością zmierza do uznania jej za sytuację konieczną, naturalną i pierwotną” (Dubas, 2006, s. 331). Jest ona zatem:

[...] nieuniknioną swoistą koniecznością egzystencjalną. Jest sytuacją naturalną, bo wynikającą z istoty natury człowieka. Jest sytuacją pierwotną, bo dotykającą człowieka od pierwszych chwil życia, także w okresie prenatalnym, np. gdy dziecko jest niechciane (Dubas, 2006, s. 331).

Samotność zdaniem J. Rembowskiego może być rozpatrywana w zależności od przyjętej teoretycznej perspektywy filozoficzno-psychologicznej:

1. Psychodynamiczna – samotność doświadczana jest jako siła dynamiczna i patologiczna. Samotnicy, według przedstawicieli tego kierunku, są apatyczni, pasywni, zdeprawowani i często wiążą samotność z przeżyciami zaczerpniętymi z okresu dzieciństwa.
2. Fenomenologiczna – przyczyny samotności leżą wewnątrz człowieka, w jego przeżyciach i doznaniach, a nie w doświadczeniach wyniesionych z przeszłości.
3. Egzystencjalna – ludzie są z założenia samotni, dlatego samotność ma siłę kreatywną i ułatwiającą, mimo że jest dla człowieka doświadczeniem bolesnym.
4. Interakcjonistyczna – przedstawiciele tego nurtu wyodrębniają samotność emocjonalną (brak związków personalnych i intymnych) oraz społeczną (brak więzi społecznych i przynależności do wspólnoty).
5. Poznawcza – intensywność doświadczania samotności podyktowana jest wpływem postrzegania jej powodów. Pojawia się wówczas, kiedy kontakty społeczne słabną bądź stają się mało interesujące (Rembowski, 1992, s. 25–26).

Tak rozpatrywane pojęcie samotności może doprowadzić do wniosku, że tyle jest wymiarów samotności, ile osób jej doświadczających. Różnice pojawiają się głównie w sposobie przyjmowania i rozumienia samotności. Dla jednych będzie to stan poszukiwany związany z rozwojem, a dla innych bolesne i niechciane doświadczenie. Wobec tego można zauważyć, że decydujący wpływ na sposób przeżywania samotności ma forma, którą przyjmuje. Jeśli jest to samotność pożądana z wyboru, wówczas jej doświadczanie nie stanowi zagrożenia dla zdrowia psychicznego

i życia jednostki. Zdaniem Czesława Tarnogórskiego istnieje kilka sytuacji, które warunkują świadomy wybór samotności, jak np.: człowiek zostaje sam i nadal pozostaje sam, by wychować dziecko; człowiek upatruje cel życia w działalności naukowej lub w twórczości artystycznej i nie zakłada rodziny, bo nie chce narażać jej na drugorzędność; osoba czuje wdzięczność za wychowanie i pozostaje sama, aby odwzajemnić się opieką nad osobą starszą; ktoś odczuwa powołanie i wstępuje do klasztoru, żeby żyć pojedynczo lub nawet w grupie, ale w ścisłym rygorze (Tarnogórski, 1988, s. 8). Zdecydowanie destrukcyjna w konsekwencjach osobowych jest samotność niechciana, na którą człowiek skazany jest mimo woli. Do jednych z czynników wpływających na ten stan należy przywiązanie (a w przypadku poczucia samotności jego utrata). Rembowski zauważa, że pojęciem samotności są też określane: samotność narzucona sobie przez jednostkę, samotność przymusowa (izolowanie) oraz samotność wynikająca z naturalnej sytuacji rodzinnej i społecznej (tamże).

Przyjmując kryterium istoty człowieka jako jednostki społecznej i emocjonalnej, wyróżnić można kilka typów samotności. Nawiązując do prezentowanych ujęć definicyjnych A.A. Zycha, J. Kozielskiego, J. Gajdy, E. Dubas czy J. Rembowskiego, możemy wyróżnić dwa typy samotności: samotność społeczną oraz samotność psychologiczną (emocjonalną) (por. Stochmiałek, 2005, s. 32).

W literaturze przedmiotu samotność społeczna często nazywana jest samotnością fizyczną, która często będzie utożsamiana z brakiem przyjaźni, wspólnoty, towarzystwa. Bez poczucia bliskości człowiek czuje się wyalienowany, oddzielony od społeczności ludzkiej. Janusz Gajda dzieli samotność społeczną na całkowitą i częściową. O tej drugiej mówi się wówczas, gdy zauważa się brak więzi naturalnych człowieka, ale utrzymuje on trwałe kontakty osobiste z innymi ludźmi. Samotność całkowita zachodzi natomiast wtedy, gdy brak więzi naturalnej połączony jest z brakiem trwałych styczności osobistych. Jest to zjawisko podobne do „izolacji społecznej”, tzn. braku obecności innych ludzi i fizycznego z nimi kontaktu (Gajda, 1987).

Samotność społeczna i emocjonalna są względnie niezależne. Można żyć w grupie i mieć poczucie przynależności, a pomimo to być samotnym – wszystko to przez zbyt słabe więzi emocjonalne. Istnieje również sytuacja odwrotna, a więc mimo poczucia bliskich kontaktów z osobami można czuć się osamotnionym z powodu braku przynależności do grupy (por. Kozłowski, 1996).

Uwzględniając powyższe, warto zauważyć, że zjawisko samotności, jak wynika z analizy literatury, najczęściej dzieli się na:

- samotność społeczną, będącą efektem braku więzi społecznych czy też przynależności do wspólnoty (Rembowski, 1992);
- samotność personalną, wynikającą z braku związków personalnych i intymnych, które są wyrazem izolacji przeżywanej przez jednostkę (Stochmiałek, 2005, s. 32);

- samotność kulturową, wyróżniającą się odizolowaniem od życia społeczności, jej kultury, występującą tam, gdzie żyją mniejszości etniczne, osoby niepełnosprawne (Hołyst, 1994);
- samotność komunikacyjną, która wynika z trudności w odbieraniu werbalnym i pozawerbalnym sygnałów nadawanych przez innych ludzi oraz niskiego poziomu dojrzałości społecznej (Hołyst, 1994);
- samotność moralną, która jest efektem braku równowagi pomiędzy światem wartości wewnętrznych a światem wartości zewnętrznych (Pawłowska, Jundziłł, 2006, s. 28–31; Obuchowski, 1983, s. 210; Adler, 1986, s. 243–258; Gajda, 1987, s. 29–30).

Z perspektywy rozważań nad samotnością społeczną warto przywołać ujęcie orientacji życiowych Bogdana Suchodolskiego. Dla osób samotnych wyróżnia on trzy takie orientacje: „ku sobie”, „ku ludziom” i „ku światu”.

- Orientacja „ku sobie” charakterystyczna jest dla osób, które wszystko, co robią, robią niejako dla siebie, tzn. dla własnych potrzeb i zainteresowań. Są to ludzie, którzy swoją działalność traktują bardzo serio, jako pasję. Do tej grupy należą samotni twórcy i uczeni. Orientacja „do siebie” po przekroczeniu pewnych granic pogłębia izolację i samotność człowieka, a w konsekwencji jego twórczość staje się nudna i niezrozumiała, choć bardzo ceniona.
- Orientacja „ku ludziom” polega na całkowitym poświęceniu się dla innych – począwszy od rodziny, a skończywszy na osobach obcych i dalekich. Przykładem działacza kulturowego jest na przykład samotny nauczyciel, który poświęca swoje życie dla działalności edukacyjnej.
- W orientacji „ku światu” zainteresowanie człowieka skierowane jest w stronę obiektywnej rzeczywistości i problemów istniejących w realnym świecie. Człowiek, który odpowiednio wykorzysta tę orientację życiową może również realizować się w różnorodny sposób, a samotność nie musi być dla niego smutna i ciężka (Suchodolski, 1979, s. 209–226).

Drugą z rozpatrywanych typów samotności, samotność psychiczną, często utożsamia się ze stanem osamotnienia. W rozumieniu J. Gajdy to subiektywne, indywidualne odczucie jednostki. Inaczej mówiąc, jest ona rozumiana jako brak „więzi psychicznej z drugim człowiekiem, czego konsekwencją jest zaburzenie wewnętrznej harmonii i poczucie klęski jednostki” (Gajda, 1987, s. 87). Natomiast Jan Szczepański samotność psychiczną (utożsamianą z osamotnieniem) przedstawia jako

[...] stan, w którym zachodzi brak kontaktu z innymi ludźmi oraz z sobą samym. W sytuacji, gdy człowiek nie znajduje oparcia w swoim świecie wewnętrznym, kiedy pozbawiony jest swych myśli i dążeń, czas jest tylko przemijaniem, pustką i oczekiwaniem na śmierć (Szczepański, 1988, s. 21).

Z kolei według W. Łukaszewskiego samotność psychiczna to spostrzegany deficyt pozytywnych uczuć ze strony innych ludzi, szczególnie tych darzonych

uczuciami, to zauważanie swojej izolacji czy własnej przedmiotowości. Na natężenie uczucia przykrej samotności nie ma wpływu zasadność tych przekonań. Uwzględniając aspekt „głębokości” uczucia osamotnienia, wyodrębnił on trzy kryteria jej analizy:

- „kontakty z innymi ludźmi”. Według tego kryterium nie ma ludzi obiektywnie samotnych, ponieważ każdy człowiek utrzymuje jakieś kontakty. Poczucie osamotnienia zależy więc od ich rodzaju i osób, z którymi są utrzymywane. Ważne jest, aby kontakty były trwałe i powtarzalne, aby miało miejsce zaangażowanie uczuciowe partnera i traktowanie drugiego człowieka jako „autonomiczną osobowość”.
- „obecność w pamięci”. Kryterium to podkreśla duże znaczenie dla człowieka faktu, iż ktoś o nim myśli i pamięta. Najbardziej znacząca jest pamięć osób ważnych dla podmiotu i to, że pamiętają o nim przy szczególnych okazjach. Niezmiernie ważne jest również, aby jednostka była przekonana, że jest w pamięci innych, w odwrotnym razie wzrasta poczucie samotności subiektywnej.
- „przedmiotowość – podmiotowość”. Kryterium to określa, czy i w jakim stopniu człowiek jest instrumentalny dla innych. Jeżeli człowiek jest instrumentem dla innych, jest obiektywnie samotny i może odczuwać samotność w zależności od przekonania o własnej przedmiotowości (Łukaszewski, 1984, s. 330).

Z perspektywy prowadzonych analiz w odniesieniu do osób starszych warto przytoczyć rodzaje samotności w ujęciu Wojciecha Pędicha (1996). Przyjmując jako główne kryterium stan posiadania seniorów, wyróżnił on cztery rodzaje samotności:

- samotność cywilną (osoby owdowiałe, bezdzietne, niezamężne i rozwiedzione);
- samotność mieszkaniową (samotne zamieszkiwanie);
- samotność socjalną (brak kontaktów z członkami rodziny, przyjaciółmi, sąsiadami);
- samotność subiektywną (poczucie osamotnienia pomimo wspólnego zamieszkiwania z rodziną).

Opierając się na rodzajach samotności proponowanych przez wyżej wymienionych autorów, uważam, że należy uzupełnić przytoczone klasyfikacje o perspektywę radzenia sobie z sytuacjami granicznymi, trudnymi, niejednokrotnie niemożliwymi do zrozumienia przez inne osoby w kontekście bycia samotnym. Proponuję zatem powyższe uzupełnić o trzy typy samotności, a mianowicie: samotność światopoglądową, samotność duchową i samotność umierającego.

Samotność światopoglądowa dotyczy osób, które odczuwają ją w momencie wyrażania, przeżywania życia zgodnie ze swoimi poglądami. Doświadczając jej można w przypadku wyznawanych ideologii (np. sympatyzowanie z daną partią polityczną) czy wyznawanych wartości (np. aktywne podejmowanie praktyk religijnych). Osoby w sytuacjach wyrażania swoich poglądów mogą być wyśmiewane, nieakceptowane, co ostatecznie może doprowadzić do izolacji i samotności.

Samotność duchowa może być doświadczana głównie przez osoby podejmujące głębokie życie duchowe. „Bez przebywania w samotności właściwie nie da się prowadzić życia duchowego” (Nouwen, 2005, s. 45). Według św. Jana od Krzyża samotność ta polega na prowadzeniu przez Boga duszy drogą coraz większej samotności, wyciszenia i wolności ducha, tak, by nie była skrepowana żadną rzeczą, upodobaniem czy wrażeniem. U celu tej drogi samotność staje się orzeźwieniem duszy, gdyż odnajduje ona odpoczynek w Bogu (Jan od Krzyża, 2013).

Trzecim wyróżnionym przeze mnie typem samotności jest samotność umierającego. Doświadczają jej osoby odchodzące z tego świata, umierające. Tego przejścia nie da się przeżyć z kimś innym. Śmierć rozumianą jako przejście podejmuje się indywidualnie, w powadze i zamyśle, rozumując wyjątkowość tej chwili. Clive S. Lewis we wspomnieniu *Smutek* napisanym po śmierci żony podkreśla, że nie można dzielić cudzej choroby, cudzego strachu czy bólu (Lewis, 2009), a więc także samotności umierającego, nawet w momencie towarzyszenia mu w odchodzeniu z tego świata.

Samotność bądź osamotnienie to duży problemem osób starszych. Często prowadzą one do poczucia pustki, lęku, utraty sensu życia, bezradności i beczynności, a także cierpienia psychofizycznego. Zdarza się, że człowiek samotny w sensie psychologicznym kompensuje swój stan, obdarzając jednokierunkową miłością altruistyczną innych ludzi. Może to powodować, że odczuwa samotność podwójnie i szuka innych substytutów, np. w miłości do zwierząt, pięknych przedmiotów itp. (por. Pawłowska, Jundziłł, 2006, s. 27). Niejednokrotnie również osoby starsze w poczuciu „bycia więźniem własnego domu” czekają na śmierć, są odizolowane od reszty społeczeństwa, pogrążone w stagnacji (Brzezińska, 2013). Taka postawa wobec siebie, starości i otaczającego świata sprzyja rozwojowi depresji (Hammen, 2004). Dodatkowo, im większa izolacja społeczna i mniejsza integracja z ludźmi, tym wieszę prawdopodobieństwo popełnienia samobójstwa (Bruhn, 2011).

Wraz z rozwojem industrializacji i urbanizacji społeczeństwa stają się bardziej profesjonalne, masowe, mobilne, a stosunki pokrewieństwa tracą w nich na znaczeniu. W życiu społeczeństwa zmienia się zatem dotychczasowa ranga i miejsce rodziny, jak również liczba i zakres jej funkcji. W konsekwencji oznacza to automatycznie zawężenie możliwości wpływu rodziny na szersze społeczne układy (Adamski, 2002, s. 168). Nie można jednak zapomnieć, że człowiek jako *homo socialis* najlepiej czuje się w dobrej relacji z drugim człowiekiem. Dlatego też wszelkie przejawy samotności (poza twórczą, z wyboru oraz duchową) czy osamotnienia wpływają destrukcyjnie na jego funkcjonowanie, relacje z innymi oraz z samym sobą.

5.2. Przyczyny i możliwości przekraczania samotności – w stronę poszukiwania sensu

Podając problematykę samotności seniorów, należy skoncentrować się na jej przyczynach. J. Kozielecki wskazuje dwa najogólniejsze obszary przyczyn: wewnętrzne i zewnętrzne (1988). Pierwsze z nich umieszcza w wiedzy człowieka o sobie samym. Autor zauważa, że człowiek gromadzi pewien zbiór informacji o samym sobie, swojej osobowości, systemie wartości, emocjonalnej dojrzałości, co umożliwi mu znalezienie odpowiedzi na pytania: Kim jestem? Dokąd zmierzam? Jego rozumienie siebie reguluje kontakty społeczne, sposób i możliwość wymiany informacji społecznych. Według Kozieleckiego wśród przyczyn wewnętrznych można wyróżnić: mroczny i obcy obraz „ja”, brak akceptacji samego siebie, negatywne myślenie o sobie, niedojrzałość emocjonalną oraz niskie kompetencje społeczne. Z kolei wśród zewnętrznych źródeł samotności wymienia: tempo życia, anonimowość, postęp techniczny i ruchliwość społeczną. Czynniki te wpływają na rozluźnienie więzi międzyludzkich, przyjmujących coraz częściej formę bezosobową i instrumentalną, zanik życzliwości i empatii.

Dorota Ruskiewicz wylicza podobne przyczyny samotności, upatrując jej źródeł w czynnikach zewnętrznych lub wewnętrznych. Autorka za przyczynę samotności zewnętrznej przyjmuje: utratę bliskiej osoby, śmierć małżonka, rozpad małżeństwa, pracę z dala od rodzinnego domu, brak przyjaźni bądź kontaktów towarzyskich, postępującą starość. Egzemplifikację okoliczności wewnętrznych stanowią: zaniżona samoocena, rozczulanie się nad sobą, pesymizm, brak pewności siebie i zaufania do innych, unikanie towarzystwa, ryzyka oraz wszelkiego rodzaju nowości (Ruskiewicz, 2008, s. 23).

Wśród przyczyn samotności Rembowski wskazuje siedem grup czynników, które warunkują uczucie samotności, a mianowicie:

- czynniki geograficzne, do których można zaliczyć unieruchomienie osób starszych w instytucjach znacznie oddalonych od miejsca zamieszkania, co wywołuje tęsknotę za domem rodzinnym, otoczeniem, przyjaciółmi;
- bariery językowe, na które mają wpływ trudności w nawiązywaniu kontaktów wynikające z baraku umiejętności wyławiania i komunikowania się;
- samotność kulturową, która pojawia się w przypadku zamieszkiwania w domu pomocy;
- samotny styl życia, uwarunkowany powściągliwością w kontaktach z innymi, pozostawaniem na peryferiach grupy ludzi wśród których przebywa;
- samotność spowodowaną chorobą;
- utratę najbliższych;
- świadomość nieuchronnej śmierci (Rembowski, 1992, s. 48).

Odwołując się do zaprezentowanej powyżej typologii przyczyn samotności z perspektywy prowadzonych analiz, warto rozszerzyć ją (szczególnie sześć ostatnich

typów w ujęciu Rembowskiego) o ujęcie I. Mortensona. Jego zdaniem przyczyny tego zjawiska można rozpatrywać w zależności od typu doświadczanej samotności. Przyjmując takie kryterium, wyróżnia on: samotność kulturową, samotny styl życia, utratę najbliższych, świadomość nieuchronnej śmierci (Mortenson, za: Rembowski, 1992, s. 49).

Samotność kulturowa podyktowana jest najczęściej złym stanem zdrowia oraz sytuacją, kiedy osoba starsza zamieszkuje w instytucji opiekuńczej (w domach pomocy społecznej, zakładach opiekuńczo-leczniczych, pielęgnacyjno-opiekuńczych czy hospicjach). Ten rodzaj samotności podyktowany jest ciągłym podporządkowaniem się osobom udzielającym pomocy lub wsparcia. Samotny styl życia może być warunkowany przez pewnego rodzaju modę związaną głównie z życiem w aglomeracjach miejskich. Tempo życia i wir obowiązków nie pozwalają na założenie rodziny. W wielu przypadkach także wychowywanie się w rodzinie z jednym rodzicem wskazuje na możliwość takiego rozwiązania w przyszłości. I choć samotny styl życia wcale nie musi oznaczać, że człowiek będzie umierał w samotności, to badania przeprowadzone przez Małgorzatę Halicką wskazują, że największy procent osób niezadowolonych z życia występuje zdecydowanie w tej grupie (Halicka, 2004). Utrata najbliższych bezsprzecznie wiąże się z ich śmiercią, a wynikająca z tego sytuacja (w przypadku zgonu współmałżonka) z wdowieństwem. Według skali oceny przystosowania społecznego autorstwa Holmesa i Rahe'a, analizującej poziom stresu wynikającego z ważnych wydarzeń życiowych, utrata, czyli śmierć współmałżonka posiada najwyższą wartość 100 punktów. Zdecydowanie niżej sklasyfikowano rozwód czy separację (za: Szatur-Jaworska i in., 2006, s. 76). W takiej sytuacji wsparcie od osób najbliższych staje się bardzo istotne, ponieważ bliskość stanowi przeciwieństwo samotności. Natomiast świadomość nieuchronnej śmierci podyktowana jest tzw. zmianą horyzontu czasowego. Dlatego też starszy człowiek koncentruje się głównie na przeszłości i ewentualnie teraźniejszości. Nie snuje już odległych planów na przyszłość, ponieważ w zaawansowanej starości ważnym wydarzeniem w jego życiu jest jego własna śmierć. Taka perspektywa wpływa także na zdecydowanie większe doświadczenie wyizolowania i samotności.

Powyższe przyczyny można uzupełnić o spostrzeżenia Pauliny Dąbrowskiej. Wskazuje ona dwie przyczyny samotności osób starszych bez względu na jej typ, a mianowicie zanik tradycji mieszkania w rodzinie wielopokoleniowej oraz nieumiejętność spędzania wolnego czasu (Dąbrowska, 2011, s. 86). Warto dodać, że w przypadku seniorów również wiek jest jednym z podstawowych czynników warunkujących poczucie osamotnienia i samotności (Barretta, Dantzler, Kayson, 1995, s. 827; Fees, Martin, Poom, 1999, s. 231). Zależność tę widać wyraźnie w najstarszych grupach wiekowych, gdzie dominują przede wszystkim osoby owdowiałe, schorowane, niesamodzielne w zakresie codziennego funkcjonowania, co w konsekwencji prowadzi do ograniczenia kontaktów z rodziną i znajomymi. Z badań wynika, że samotność jest najbardziej powszechna wśród osób powyżej

75. roku życia (Andersson, 1998, za; Dąbrowska, 2011, s. 87). Według Marii Braun-Gałkowskiej poczucie samotności, „które wywołuje przekonanie, że praktycznie jest się samym na świecie bez możliwości liczenia na kogokolwiek i że trzeba troszczyć się o siebie” (1994, s. 94), zwiększa nadmierny niepokój o siebie.

Samotność człowieka będąca źródłem niepokoju prowadzi często do ograniczenia możliwości wykorzystania swojego potencjału. Zauważa to E. Fromm, pisząc:

Być samotnym to znaczy być bezradnym, nie móc czynnie zmierzyć się ze światem – rzeczami, ludźmi, to znaczy, że świat może mnie zaatakować, podczas gdy ja nie mogę się bronić. Tak oto samotność staje się źródłem intensywnego niepokoju. Rodzi ona nadto uczucie wstydu i winy (Fromm, 1996, s. 19).

W kształtowaniu się poczucia samotności Tony Lake wyróżnia trzy fazy:

1. Faza pierwsza, charakteryzuje okoliczności zewnętrzne, które wpływają na ograniczenie lub zablokowanie kontaktów z innymi, eliminują tym samym tzw. zachowania wzajemne. W fazie tej pojawia się zahamowanie poczucia przynależności.
2. Faza druga, przejawia się w tym, że osoba traci zaufanie do podejmowania i utrzymywania kontaktów z innymi.
3. Faza trzecia, objawia się brakiem, zniszczeniem zdolności do wchodzenia w interakcje z innymi. Człowiek ma przekonanie, że jego istnienie nikogo nie obchodzi, a otoczenie wyraża wobec niego obojętność (Lake, 1993).

E. Dubas uważa, że samotność człowieka może być dobra lub zła. Ta pozytywna jest czymś tak „ludzkiem”, „przypisanym człowiekowi, jak np. dążenie do miłości czy potrzeba wolności” (Dubas, 2006, s. 334). Nie można jej „wyrwać” z ludzkiego losu i przeznaczenia. Złą samotność można przekraczać, „wydobywając jej pozytywne oblicze. Jej przeżywanie, doświadczanie można ukierunkować tak, by sprzyjała ludzkiemu rozwojowi” (Dubas, 2006, s. 334). Na podstawie literatury przedmiotu autorka wyróżnia cztery zasadnicze sposoby przekraczania samotności, które są równocześnie stopniami ku samotności twórczej, samotności rozwojowej. Pozwala ona nadawać sens życiu człowieka, odkrywać go w innym wymiarze i aspekcie. Sposoby te odzwierciedlają się w czterech typach relacji:

1. Relacja ja – inny to poszukiwanie innego, drugiego człowieka, który ma wypełnić pustkę samotności. Jest to najpowszechniejszy i najczęściej realizowany (niejednokrotnie odruchowo) wymiar przewycięzania samotności. Relacja ta obejmuje również udział w kulturze, w oświacie, a główny motyw ma wymiar społeczny – bycie wśród ludzi. Ten sposób przekraczania samotności sprzyja społeczno-kulturowemu rozwojowi człowieka. Jednakże nie zawsze drugi człowiek jest w stanie zaspokoić potrzeby bliskości, wspólnoty, więzi. Wynika to głównie z tego, że sam proces budowania więzi międzyludzkich nie jest łatwy, a prawidłowy jego przebieg zakłócają charakterystyczne dla współczesnego

świata przemiany skutkujące powierzchownością i sformalizowaniem układów społecznych. Często więc marzenia o miłości, przyjaźni, które mogłyby przezwyciężyć skutecznie samotność, pozostają jednak wyłącznie marzeniami.

2. Relacja ja – ja to budowanie i rozwijanie swojego wewnętrznego świata. Istotna jest tu umiejętność bycia z samym sobą, prowadzenia wewnętrznej rozmowy, refleksji nad sobą, wędrówki w głąb siebie. Relacji tej sprzyja także rozwój własnych zainteresowań, pasji, aktywność edukacyjna, twórcza, praca nad rozwojem własnej osobowości. Relacja ta uniezależnia człowieka od innych, jednak jest trudniejsza do realizacji, gdyż wymaga od niego umiejętności kierowania własnym wewnętrznym rozwojem. Charakteryzuje bardziej samotników niż osoby towarzyskie. Może rodzić niebezpieczeństwo społecznej izolacji i gubić szansę rozwojową z powodu braku wzbogacania siebie przez obdarowywanie innych oraz wartości płynące od drugiego człowieka.
3. Relacja ja – Bóg, czyli dążenie do zjednoczenia z Bogiem (*communio*), transcendencja. Ten sposób zapobiegania samotności jest trudny i niezrozumiały dla współczesnego człowieka uwikłanego w „płynną rzeczywistość”. Chodzi tu o umiejętność „bycia z Bogiem”, jednoczenia się z nim nie tylko wtedy, gdy doświadczamy najbardziej samotności o zabarwieniu negatywnym, ale przede wszystkim w sytuacji samotności wybieranej, by oddalając się od zgiełku tłumów, a nawet od przyjaciół, zbliżyć się do Boga i do siebie, co pozwoli nam powrócić odnowionym do ludzi. Mistyczne zjednoczenie z Bogiem przez modlitwę, medytację, kontemplację daje uczucie ukojenia, radości, spełnienia. Mistycy, filozofowie przyjmują często, że jedynie odniesienie do Boga, zawierzenie się mu, pozwala człowiekowi uzyskać upragniony wewnętrzny pokój, zrozumieć sens życia i powołania. Droga ku Bogu jest równoczesnym zbliżaniem się do ludzi oraz do siebie. W tym kontekście samotność jest ważnym wymiarem życia duchowego rozwoju człowieka.
4. Relacja ja – przyroda to sposób przekraczania samotności w kontakcie z naturą. Umożliwia porządkowanie stosunków z otoczeniem, pozwala ujrzeć je w innym świetle, odnaleźć sens społecznego współistnienia, zrozumieć znaczenie przyjaźni i miłości oraz szukać dróg budowania więzi wspólnotowych. Uboga życie wewnętrzne człowieka przez kontemplację i doświadczanie piękna przyrody. Daje również ukojenie człowiekowi żyjącemu w świecie „permanentnej zmiany” i stresu. Relacja ta może być obecna na wszystkich stopniach przekraczania samotności, umożliwiając i ułatwiając ich pełniejsze osiągnięcie i wszechstronny rozwój człowieka (Dubas, 2006, s. 334–336).

Świat współczesny oraz zachodzące w nim przeobrażenia coraz częściej obciążają samotność człowieka. Chodzi szczególnie o osoby starsze ukształtowane w innej rzeczywistości społeczno-kulturowej, którym z racji wieku i potencjału rozwojowego coraz trudniej dostosować się do szybkich i gwałtownych zmian. Dlatego też istnieje potrzeba ponownego odkrycia samotności, nadania sensu własnemu

życiu oraz przygotowania człowieka do radzenia sobie z nią przez edukację do całościowego rozwoju.

6. Styl życia a aktywność edukacyjna seniorów

Styl życia to pojęcie, które oznacza zespół codziennych zachowań, specyficznych dla danej zbiorowości lub jednostki, a inaczej mówiąc: charakterystyczny „sposób bycia” odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych (Siciński, 1985). Zachowania, motywy i ich rezultaty składają się, zdaniem Sicińskiego, na całość, jaką stanowi styl życia. Przy czym są to

[...] zachowania zróżnicowane co do zakresu i formy (a właściwie: ciągi tych zachowań nakierowane na określone cele, a więc „czynności”, „działania”); motywacje owych zachowań (przypisywane i znaczenia i wartości); a także pewne funkcje rzeczy będących rezultatami bądź celami, bądź instrumentami owych zachowań (którym w związku z tą rolą również przypisuje się pewne „znaczenia”) (Siciński, 1985, s. 47–48).

Olga Czerniawska, badając życie seniorów, wyodrębniła sześć głównych stylów ich życia:

- styl całkowicie bierny charakteryzuje osobę starszą, która izoluje się od otoczenia, pozostaje w domu, zamyka się w sobie i wycofuje z życia. Często zachowanie takie związane jest z występowaniem przewlekłej choroby somatycznej i obniżonym samopoczuciem;
- styl aktywny ruchowo jest typowy dla osób podejmujących różne formy aktywności fizycznej, w tym również uprawianie ogródka (styl wynikający z posiadania ogródka działkowego);
- styl aktywny społecznie jest typowy dla osób uczestniczących w różnych stowarzyszeniach społecznych, działających aktywnie na rzecz innych osób, co umożliwia im czuć się potrzebnymi i użytecznymi;
- styl domocentryczny, skoncentrowany na domu charakteryzuje osoby podejmujące różne aktywności o charakterze domatorskim (ograniczając w ten sposób kontakty interpersonalne) lub rodzinnym (uczestniczy w życiu rodziny, wykonuje różne zadania domowe, rozszerzona rola babci i dziadka);
- styl pobożny przejawia się w zaangażowaniu seniorów w różne inicjatywy religijne, aktywny udział w życiu parafii, w organizacjach kościelnych;
- styl edukacyjny polega na zaangażowaniu i aktywnym uczestnictwie w różnych formach edukacji, szczególnie w inicjatywach organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku (Czerniawska, 1998, s. 19–24).

Równie ciekawą propozycję stylów życia wprowadził Michel R. Pare, wyróżniając:

- styl odejścia/wycofania się, cechuje go brak zaangażowania starszej osoby w życie, zerwanie kontaktów z otoczeniem i śmierć społeczna;

- styl rodzinny przejawia się pełnym zaangażowaniem w życie rodziny, nawet kosztem innych aktywności;
- styl walczący jest typowy dla osób zaangażowanych w walkę o prawa człowieka starszego, o poprawę ich sytuacji społecznej, lepszą jakość życia;
- styl uczestniczenia w życiu społecznym opiera się na podstawie aktywności społecznej i pracy wolontarystycznej ludzi starszych (za: Czerniawska, 1998, s. 25).

W zaprezentowanych stylach życia występują również takie, które zawierają w sobie cechy bierności, wycofania czy samotności. Wśród czynników decydujących o takim, a nie innym stylu życia wyróżnia się fakt ciągłości i dynamiki ludzkiego życia wypełnionego licznymi wydarzeniami fizjologicznymi, biologicznymi, fizycznymi, społecznymi i psychicznymi. Mieczysław Malewski pisze wręcz o zjawisku „[...] wykorzenienia ludzi ze starych stylów życia” (Malewski, 2013, s. 33). Starość, jak podkreśla O. Czerniawska, jest losem indywidualnym (1998, s. 17) i nie bez znaczenia pozostaje w tym względzie zjawisko zindywidualizowania, niepowtarzalności przebiegu oraz jakości życia. Starość i styl życia wynikają z dotychczasowego biegu życia, z wyjątkiem sytuacji pojawienia się choroby, która może go diametralnie zmienić.

Senior potrafi przystosować się do starości w sposób negatywny lub pozytywny. Do negatywnych form przystosowania zaliczyć można: izolację, wycofanie się z życia społecznego, zamknięcie się w swoim świecie/w domu, tworzenie własnej rzeczywistości oraz życie wyłącznie przeszłością. Negatywne formy są najczęściej wybierane w momencie utraty sensu życia przez seniorów lub w efekcie bilansu życia, który wypadł negatywnie. Wśród pozytywnych form przystosowania do starości wyróżnić można: wolontariat, intensyfikację spotkań ze znajomymi, hobby, uczęszczanie na zajęcia organizowane przez uniwersytety trzeciego wieku czy dzienne centra pomocy, spisywanie wspomnień w formie pamiętnika. Można zauważyć, że pozytywne formy budowane są na wartościach wyższych, stanowią efekt własnej kreatywności seniora zorientowanej na drugiego człowieka, na budowanie relacji i rozwój siebie, decydują o wyniku, który nadaje sens życiu. Zdaniem Alana L. McGinnisa to przyjaźń pozwala pozbyć się wrogości, agresji czy osamotnienia (1991, s. 35–38). Jest ona siłą najgłębiej aktywizującą ludzką egzystencję, gdyż „[...] wyzwala tendencję do dawania i bezinteresownej opieki” (Borowska, 2003, s. 55). Przyjaźń, której podstawą jest miłość i jej moc, co pokazuje Elzenberg (1994), Fromm (1996) czy Bradshaw (1996) oraz ludzka życzliwość – udowadnia to Tatariewicz (1991), Elzenberg (1994) i Kawula (1999) – są istotą kreatywności człowieka. Mają moc stymulującą do budowania egzystencji własnej i innych, a więc stanowią dobro. Dobrem są bowiem wszystkie oddziaływania człowieka, które zwiększają w otoczeniu swoisty porządek i zmierzają do zwiększenia negatywnej entropii (Kępiński, 1995). Odnosi się to głównie do porządku uczuciowego, głównie wzrostu uczuć o znaku dodatnim. Teresa Borowska podkreśla, że dobro stanowią także takie wartości, jak: zdrowie, wolność, odpowiedzialność, odwaga

i poczucie własnej godności. Ich realizacja „pozwała na rozwój, kreowanie własnego życia w warunkach bardzo różnych jego ograniczeń” (Borowska, 2003, s. 56).

W życiu człowieka pojawia się wiele ograniczeń. Nie jest on w stanie pokonać ich wszystkich, ale może rozumieć sens, a także podejmować działania, które umożliwiają konstruktywne rozwiązanie lub zaakceptowanie jakiegoś stanu, aby dalej żyć i rozwijać się. Służą temu zarówno wspomniane powyżej wartości, jak i edukacja człowieka do odpowiedzialności za swoje życie, za jego usensownienie, edukacja do całościowego rozwoju, do pokonywania własnych słabości i ograniczeń bez względu na wiek życia.

Edukacja jest procesem całościowym, intencjonalnym, ale jak zauważa O. Czerniawska (1998, s. 11), nie można jej jedynie do tego ograniczać. Dokonuje się ona bowiem zarówno w instytucjach zorganizowanych (w tym edukacji permanentnej), jak i w ramach tzw. edukacji równoległej, obejmujących swoimi oddziaływaniami osoby w każdym okresie rozwojowym, a więc i seniorów. Edukacja to nie tylko nauczanie i uczenie się, ale również wychowanie rozumiane jako całościowy proces, któremu także poddawani są seniorzy (Rubacha, 2005). Wychowanie pomaga człowiekowi w jego rozwoju,

[...] jest tworzeniem sytuacji, które pozwalają lepiej i pożyteczniej przeżyć życie, jest działaniem wspomagającym proces stawania się sobą w poszczególnych fazach życia, w tym starości (Czerniawska, 1998, s. 12).

Inaczej mówiąc, wychowanie to dodawanie komuś odwagi do bycia sobą, a wychowywać oznacza wskazywać mu

[...] jego własną drogę. Pomagać stawać się wolnym [...] pobudzać jego rozwój. Wychowywać to znaczy uczyć walczyć o swoje wychowanie [...] uczyć jak dojść do samowychowania (Guardini, 1991, s. 228).

Dlatego też edukacja

[...] pojmowana jako proces życiowy stawania się sobą, musi prowadzić człowieka ku reinterpretacji życia, własnych doznań i doświadczeń. Człowiek powinien cenić swoje doświadczenie, ale postrzegać je w perspektywie doświadczeń innych osób i generacji. (Czerniawska, 1998, s. 13–14).

W okresie starości można odkrywać wciąż nowe zainteresowania, uzdolnienia, rozwijać je, jak również realizować pragnienia dotychczas niespełnione, reorganizować i redefiniować swoje życie, nadawać mu nowy sens, wyznaczać sobie nowe cele, plany życiowe. W człowieku istnieje ogromny potencjał, który można uruchomić i wykorzystać. Człowiek z czasem może uczyć się wydobywać i doskonalić swój potencjał, odkrywać siebie. Ta swoista autodiagnoza i autoedukacja w starszym wieku polega na umiejętności analizy i reoceny przeszłości (por. Czerniawska, 1998, s. 13–14).

6.1. Zmiana społeczna a edukacja w starości

Cechą charakterystyczną świata są wciąż rosnące wymagania wobec ludzi. Dostęp do wiedzy, możliwość i chęć edukacji przez całe życie (poza pracą) są „dominującymi wyznacznikami rozwoju cywilizacyjnego, w tym nade wszystko rozwoju człowieka i jego społeczeństwa” (Wiatrowski, 2005, s. 76). W tym kontekście niezwykle ważne wydaje się zwrócenie uwagi na aktywność edukacyjną oraz potrzeby i możliwości edukacyjne seniorów w kontekście ich rozwoju oraz społeczeństwa.

O. Czerniawska uznaje, że edukacja w późnej fazie życia „jest przede wszystkim medytacją o samym życiu. Jest jednym z wysiłków, jaki ludzie podejmują, aby pozostać młodymi, aby »być na czasie«” (1998, s. 13). Jej zdaniem poświęcanie sobie uwagi – o ile nie czyni to człowieka egocentrykiem – należy do jego podstawowych potrzeb i obowiązków. Ponadto zauważa, że „ani wielka transformacja, ani olśniewający rozwój raczej nie dokonuje się w starszym wieku”. Uczenie spełnia jednak inną funkcję, a jest nią

[...] „uczenie się dla samego siebie”, choć ma ono także znaczenie dla społeczeństwa, dla grupy rówieśniczej, która w globalnej populacji stanowi znaczny procent (Czerniawska 1998, s. 13).

Punktem wyjścia w rozważaniach dotyczących edukacji w starości jest koncepcja Jacques’a Delorsa mówiąca o edukacji przez całe życie. Jest to propozycja, która doskonale wpisuje się w model aktywnego życia, funkcjonowania oraz adaptacji w zmieniającym się świecie:

[...] współczesne przemiany edukacyjne muszą uwzględniać diagnozę sytuacji człowieka w świecie. Każda zasadnicza zmiana ludzkiego świata stawia pojedynczych ludzi i społeczeństwo przed koniecznością nabywania nowych sposobów zachowania i wartościowania, domaga się zasadniczych zmian mentalnych i świadomościowych, domaga się tym samym całościowej edukacji (Kwiatkowska, 1997, s. 9).

Tak rozumiane zmiany edukacyjne wykraczają „poza tradycyjny podział na edukację wstępną i edukację ustawiczną”. Stają się „odpowiedzią na wyzwania szybko zmieniającego się świata” (Delors, 1998, s. 17).

Oświata w Polsce zmienia się, aby sprostać wyzwaniom i zaspokoić potrzeby edukacyjne i rozwojowe każdego człowieka bez względu na wiek. W tym celu powstają nowe projekty edukacyjne, nowe „programy, nowa jest sieć szkolna, a w niej nowe szkoły, nowe instytucje oświatowe i »okołoświatowe«” (Łukasik, 2006, s. 69). W tym kontekście edukacja do aktywności całościowej oraz całościowa edukacja są polem działań dla i na rzecz starości w odniesieniu do zaspokojenia potrzeb osób starych, takich jak:

[...] potrzeby bezpieczeństwa, przynależności, użyteczności, uznania i utrzymania dotychczasowej pozycji, niezależności. Niezmiernie ważna dla dobrej adaptacji do starości

jest potrzeba satysfakcji życiowej, zachowanie „poczucia ciągłości i identyczności”, bez względu na zmiany fizjologiczne, społeczne i psychiczne (Szarota, 2004, s. 45).

Można zatem stwierdzić, że w ostatnich latach, gdzie zauważono zdecydowany postęp w wielu dziedzinach życia (Szymański, 2002, s. 9), uwidoczniła się także potrzeba edukacji osób starzejących się. Chodzi tutaj nie tylko o kształcenie, poszerzanie wiedzy, ale także – a może nawet przede wszystkim – o umożliwienie seniorom sprawnego funkcjonowania w otaczającym, zmieniającym się w bardzo szybkim tempie świecie. Właśnie, jak zauważa Malcolm Knowles, to osoby dorosłe:

- są podmiotem procesu, autonomicznymi i samosteronnymi jednostkami – działają dobrowolnie, sami decydują, czego i jak chcą się uczyć – mogą uczestniczyć we współtworzeniu programu nauczania, doborze metod;
- wnoszą swoje doświadczenia do sytuacji uczenia się – mogą się nimi dzielić z innymi i w ten sposób uczyć się i inspirować wzajemnie;
- są zorientowane na cele – wiedzą, czego chcą, pomimo że nie zawsze to artykułują;
- są pragmatyczne – uczą się tego, co uznają za potrzebne i przydatne, i co też pomoże im w radzeniu sobie z rzeczywistością;
- poszukują możliwości rozwoju osobistego – potrzebują dostrzec bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności we własnym życiu;
- oczekują szacunku – chcą być traktowani jak partnerzy, a także doceniają możliwość wyrażania własnych opinii (za: Sikora, 2013, s. 45).

Warto zatem wykorzystać ich potencjał, możliwości, ilość czasu wolnego, którym dysponują, umożliwić im aktywny udział w procesie całościowego rozwoju, a w tym również podnoszenia jakości swojego życia, nadawania mu sensu, wyznaczania i realizacji celów. Potencjał ten można uaktywniać i wykorzystać przez edukację, która, jak podkreśla M.J. Szymański, wzbogaca człowieka bez względu na jego wiek.

Zdobywana wiedza zwiększa świadomość jednostki, przyczynia się do jej rozwoju psychicznego, doskonalenia inteligencji emocjonalnej, uczestnictwa w kulturze. Zwiększa jej szanse życiowe [...] Staje się coraz ważniejszym wyznacznikiem jakości życia człowieka zarówno w sferze aktywnego działania, jak i konsumpcji (Szymański, 2009, s. 7).

Osoby starsze odgrywają ważną rolę w społeczeństwie. Ich całościowa aktywność i wkład, które wnoszą do społeczeństwa, dają szansę na wykorzystanie tego potencjału w tworzeniu i poszerzaniu pola działań, warunków sprzyjających aktywności osób w każdym wieku, a także wzmacnianiu solidarności międzypokoleniowej.

Na aktywne starzenie składają się następujące elementy:

- starzenie się w dobrym zdrowiu;
- działalność społeczna;
- niezależność w życiu codziennym;
- aktywność edukacyjna (por. European Year for Active Ageing..., 2012).

Z perspektywy prowadzonych rozważań szczególne znaczenie ma aktywny udział seniorów w procesie edukacji (m.in. formalnej i nieformalnej), w życiu społecznym (np. przez opiekę nad innymi – z reguły małżonkami lub wnukami czy też pracą w charakterze wolontariuszy) oraz ich samodzielność w życiu. Wymienione typy (elementy) aktywności uwidaczniają się w koncepcji edukacji S. Timmermann. Wyróżniła ona cztery typy edukacji służące zdobyciu samodzielności, do których zalicza:

- zdobywanie wiedzy i umiejętności służących utrzymywaniu podstaw ekonomicznych;
- nabywanie praktycznych umiejętności, które potrzebne są do dalszego życia;
- nabywanie umiejętności działania na rzecz innych;
- naukę, której celem jest osiągnięcie pełni człowieczeństwa, czyli ogólnego rozwoju (za: Halicki, 2009, s. 205).

Pierwszy typ edukacji odpowiada na potrzeby ludzi starszych, zainteresowanych uzupełnieniem swoich dochodów. Edukacja może im pomóc w skutecznym pokierowaniu ich życiem, jak również w nabywaniu odpowiednich technik poszukiwania pracy. Ponadto umożliwia im uzyskanie nowych, pożądaných na rynku pracy umiejętności, udoskonalanie starych oraz wykorzystywanie nowych możliwości zarabiania pieniędzy. Drugi typ edukacji odnosi się do zaspokojenia potrzeb związanych ze zdobyciem umiejętności, które pozwolą na przewyższenie codziennych problemów dotyczących zdrowia, finansów czy odżywiania. Potrzeby mogą zmieniać się wraz z wiekiem oraz zależeć od dochodów. Edukacja może dać podstawy, takie jak umiejętność czytania i pisania lub znajomość działań z zakresu prewencji zdrowotnej. Umożliwia zatem przejęcie inicjatywy w rozwiązywaniu własnych problemów, podejmowaniu decyzji i dopasowywaniu się do zmian życiowych. Trzeci typ edukacji pozwala uwypuklić znaczenie osób starszych jako tych, którzy uczą innych. Przygotowując ludzi starszych do udziału w życiu społecznym, edukacja daje im możliwość nabycia umiejętności, które mogą być użyteczne w pomaganiu innym. Dzięki niej otrzymują również energię do pracy na rzecz społeczności. Jeśli chodzi o ostatni czwarty typ, czyli o naukę indywidualną, to stanowi ona istotny czynnik, który może przynieść osobom starszym wiele korzyści. Przede wszystkim uwalnia ich od stereotypów w postrzeganiu samych siebie i otaczającej rzeczywistości (za: Halicki, 2009, s. 205).

Nieco inną ideę edukacji w starości na podstawie zaproponowanej przez siebie teorii potrzeb przedstawił McClusky. Jego koncepcja odwołuje się do hierarchii potrzeb ludzi starszych. Akcentując różne płaszczyzny potrzeb, wskazał na zależności między zewnętrznymi wymaganiami i osobistymi zasobami, które są podstawą edukacji. Zaproponował też katalog zadań dla kształcenia w starości w celu zmniejszenia negatywnych relacji między wymaganiami a zasobami, czyli wymiar fizyczny, psychiczno-emocjonalny, poznawczy, posiadane sprawności oraz wiedzę. Zwrócił również uwagę, że w edukacji do starości należy uwzględnić czynniki

zewnątrzne, takie jak: status społeczny, wsparcie ze strony rodziny, siłę i wpływ (za: Halicki, 2009, s. 206). Zgodnie z przyjętymi założeniami przedstawił pięć rodzajów potrzeb związanych ze starzeniem się:

1. Potrzeby radzenia sobie zawierają minimalny poziom umiejętności pisania oraz samowystarczalność. Jeśli nie występuje nadwyżka siły (mocy), wyższe potrzeby są nieobecne.
2. Potrzeby wyrażania zakładają działania będące celem samym w sobie. Zazwyczaj każda osoba potrzebuje czasu na aktywność związaną z wyrażaniem samego siebie.
3. Potrzeby przyczyniania się do czegoś – to altruistyczne pragnienie służenia innym. Nadwyżka rezerwy wykorzystywana jest tu na działania niezwiązane z własnymi potrzebami (własnym „ja”) lub potrzebami radzenia sobie.
4. Potrzeba wpływania na coś to chęć opanowania umiejętności politycznych i dążenie do mądrości. W tym wypadku nadwyżka siły (mocy) i zasobów może prowadzić do udoskonalenia odnośnych umiejętności.
5. Potrzeba transcendencji to wyrastanie ponad związane z wiekiem ograniczenia, uczenie się zachowania równowagi między siłą (mocą) i obciążeniem (Halicki, 2009, s. 207).

Stworzona przez H. McClusky’ego hierarchia potrzeb dostarcza profesjonalnej wiedzy o pragnieniach osób starszych, co umożliwi lepsze kierowanie praktyką edukacyjną. Umożliwi również – w połączeniu z koncepcją S. Timmermann – „[...] stworzenie narzędzia do oceny konkretnych programów z punktu widzenia ich wkładu w promocję aktywności społecznej wśród ludzi starszych” (Halicki, 2009, s. 207).

Jak wspomniano wcześniej, na aktywne starzenie się wpływa wiele czynników, wśród których najistotniejszym jest edukacja. Umożliwi ona lepszą adaptację do zmieniającego się środowiska oraz pomaga zachować niezależność nie tylko w młodości, ale także przez całe życie. Nauka przyczynia się do zwiększenia świadomości i wiedzy o zdrowiu oraz korzystaniu z najnowszych osiągnięć ludzkości. Dzięki niej wzrasta pozytywna ocena jakości życia. Zajęcia edukacyjne pozwalają także na wsparcie osób starszych „w wyborze osiągalnych dla nich celów, czyli zakładające takie działania, które są możliwe przez nich do podjęcia” (Sienkiewicz-Wiłowska, 2013, s. 35). Muszą one być zarówno adekwatne do możliwości osób starszych, jak i uwzględniać ich indywidualne potrzeby, natomiast działania edukacyjne skierowane do seniorów powinny także mieć na uwadze ich podmiotowość, pragnienia i zainteresowania, w tym szczególnie te, które odnoszą się do:

- wiedzy i umiejętności technicznych (obsługa komputera, bankomatu, kont osobistych przez telefon, sprzętu muzycznego, telewizora, dvd, komputera);
- zdrowia (radzenie sobie z problemami zdrowotnymi, uzyskiwane informacji, głównie od lekarzy);
- odpoczynku i rozrywki (rozwijanie nowych zainteresowań, ale również i tych, które istnieją);

– tematów związanych z „życiem” (radzenie sobie ze sprawami finansowymi, spadkowymi, prawnymi) (Sikora, 2013, s. 44).

Uwzględniając zatem to, co najważniejsze dla osób starszych, można zauważyć, że wiedza zdobyta w toku edukacji pomaga im obalać mity i rozwiewać obawy, pozwala odkrywać prawdę i podnosić umiejętność zarządzania sobą, jak również własnym życiem, nie tylko organizować czas wolny, ale i nadawać mu sens oraz wartość. Znajomość procesów i mechanizmów starzenia się sprzyja lepszemu przystawaniu i przygotowaniu do zmian oraz utrzymaniu zadowalającego stanu zdrowia, a tym samym podnosi adaptację do starości i nadaje sens jej przeżywaniu (Majewska-Kafarnowska, 2009, s. 221–222).

6.2. Edukacja formalna seniorów do aktywnego rozwoju przez całe życie

Jak podkreślają współcześni psychologowie, lekarze, pedagodzy

[...] żaden wiek nie stanowi w sferze poznawczej bariery dla wywoływania rozwojowych zmian w nabywaniu i w optymalnym wykorzystywaniu możliwości uczestnictwa w życiu społecznym (jednostek i grup) oraz bariery dla przeciwstawiania się stagnacji czy regresowi tych możliwości (Kuchcińska, 2009, s. 174).

Dlatego też Jerzy Halicki zaznacza:

[...] działania edukacyjne wśród osób starszych są jednym z ważniejszych elementów poprawy jakości ich życia. [...] A zatem działamy w kierunku poprawy jakości życia tej części naszego społeczeństwa, której poziom życia, a więc i w pewnym sensie jej jakość, oceniana jest przez przeciętnego obserwatora i tak wyżej niż w przypadku olbrzymiej grupy ludzi starszych, gorzej wykształconych (Halicki, 2000, s. 208–209).

Niestety, jak zauważa wspomniany autor, aktywność edukacyjna charakteryzuje niewielką część polskich seniorów, głównie tych, którzy posiadają co najmniej średnie wykształcenie, czyli właściwie nieznaczną część elity. A to przecież dzięki edukacji osób starszych stwarza się szansę do lepszego przeżywania tego okresu życia. Seniorzy, podejmując aktywność w dziedzinie kształcenia, aktywizują się, uspołecniają, otwierają na otaczający ich świat i tym samym na młodsze pokolenie. W ramach edukacji poznają różnorodne aspekty wiedzy dotyczącej zdrowia, problemów geriatrycznych, jak również uzupełniają lub przyswajają wiadomości z różnych dziedzin nauki i działalności człowieka³.

3 W odpowiedzi na wypracowane dzięki europejskiej inicjatywie kategorie w kontekście aktywizowania osób starszych przygotowano *Rządowy Program na Rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2012–2013*. Głównym celem tego programu było tworzenie warunków do rozwoju aktywności społecznej osób starszych, które kończąc aktywność zawodową, pozostają nadal w dobrej kondycji psychofizycznej, mają potencjał, kwalifikacje, życiowe doświadczenie i czas wolny. Dlatego

Edukacja seniorów pozwala minimalizować marginalizację społeczną tej grupy. Jest istotną formę rehabilitacji sprawności intelektualnej, psychicznej czy rewalidacji społecznej. Umożliwia wejście w epokę cyfrową, podnosi samoświadomość, wiedzę z różnych obszarów, aby umożliwić rozumienie przemian, a także życie godne, wartościowe, w którym upatruje się sensu. Warto dodać, że już Aleksander Kamiński mówił o zasadniczych elementach wychowania do starości, takich jak: rozwój zainteresowań, hobby, aktywność społeczna (Kamiński, 1974). Postulował, by te działania rozpocząć we wczesnej dorosłości i je kontynuować. Z perspektywy współczesności można nawet powiedzieć, że wspomniane działania powinny się rozpocząć już w dzieciństwie.

Wychowanie do starości jest bowiem uczeniem nabywania umiejętności życia aktywnego, świadomego, intencjonalnego, pozytywnego, wartościowego, tworzeniem i realizowaniem koncepcji własnego życia (Majewska-Kafarnowska, 2009, s. 219).

Dlatego też cele edukacji w starości muszą uwzględniać zasoby osób uczestniczących w procesie edukacji, a osoby prowadzące zajęcia edukacyjne powinny

[...] wspierać osoby starsze w wyborze metod działania, które pozwolą im jak najlepiej cele te realizować, tak aby wspierać poczucie kompetencji i satysfakcję z podejmowanych działań (Sienkiewicz-Wiłowska, 2013, s. 35).

Należy je dobrać również w taki sposób, aby uwzględniały one różnorodne zmiany zachodzące w okresie późnej dorosłości, w tym modyfikacje w zakresie funkcjonowania społecznego dotyczące przede wszystkim redukcji liczby okazji do nawiązywania kontaktów społecznych oraz kompensowały pojawiające się deficyty. Służą temu grupowe zajęcia edukacyjne, „które poza zwiększaniem wiedzy i umiejętności, pełnią też rolę aktywizacji społecznej” (Sienkiewicz-Wiłowska, 2013, s. 35).

Edukacja w starszym wieku staje się więc ważną aktywnością. Jest nie tylko ćwiczeniem umysłu, ale również przyjemnością, przygodą, odkrywaniem sensu i celu edukacji na nowo, a przez to również nadawaniem nowego znaczenia życiu. Czerniawska zauważa, że to uczenie się „tworzy wzory pozytywnego starzenia się i przyczynia do powstania stylu życia na starość, propagującego edukację jako wartość wzbogacającą je” (Czerniawska, 1998, s. 13).

też trzeba i należy go zagospodarować przez tworzenie odpowiednich ofert aktywności społecznej (*Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012. Raport Ewaluacyjny*, 2013, s. 8). Aktywizowanie tej grupy odbiorców programu oparto na koncepcji aktywnego starzenia się.

Działalność społeczna osób starszych może przyjmować różne formy, takie jak choćby zaangażowanie w ramach organizacji pożytku publicznego, uniwersytetów trzeciego wieku (UTW), rad seniora, klubów seniora, wspólnot lokalnych (w tym działających przy kościołach i związkach wyznaniowych), organizacji branżowych, działań samopomocowych, różnorodnych towarzystw społeczno-kulturalnych czy kół gospodyń wiejskich.

Nauka przez całe życie może przybierać różne formy w ramach edukacji formalnej, nieformalnej i nauki w codziennym życiu (zob. Kargul, 2009, s. 19–25). W przypadku edukacji formalnej seniorów najpopularniejsze są uniwersytety trzeciego wieku (UTW) i kluby seniora. UTW są to instytucje, których formuła działalności edukacyjnej przyczynia się do zaspokajania takich potrzeb seniorów, jak: samokształcenie, poznawanie środowiska, poszerzanie wiedzy i umiejętności, wykonywanie społecznie użytecznych działań, wypełnienie wolnego czasu, utrzymywanie więzi towarzyskich, stymulacja psychiczna i fizyczna, a czasem nawet możliwość realizacji młodzieńczych marzeń (*Rządowy Program na Rzecz Aktywności Społecznej i Osób Starszych na lata 2012–2013*, 2012, s. 13). Celem działalności jest przede wszystkim szeroko pojęta edukacja seniorów, a szczególnie:

- upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych;
- aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych;
- poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów;
- ułatwianie kontaktów z instytucjami, takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne itd.;
- angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska;
- podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów (za: <http://www.utw.pl>).

Do innych celów UTW należą przede wszystkim wspieranie rozwoju intelektualnego, społecznego, aktywności fizycznej osób starszych, poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, ułatwianie im kontaktów z instytucjami, takimi jak: służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne, angażowanie słuchaczy w aktywność sportową i turystyczną oraz w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska. Ponadto pełnią istotną rolę na rzecz podtrzymywania więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów.

Poruszane podczas zajęć zagadnienia związane są z profilaktyką gerontologiczną, upowszechnianiem wzorów aktywnej starości, z włączaniem słuchaczy w nurt życia społecznego, obywatelskiego. Popularyzowana jest nauka i technika, a także wzmacniana aktywność intelektualna, poznawcza, fizyczna i społeczna. UTW są więc obszarem bardzo różnorodnej aktywności osób starszych. Spełniają wiele ważnych ról, takich jak: rozwój intelektualny, pogłębianie wiedzy, doskonalenie nowych umiejętności praktycznych. Seniorzy mogą korzystać z szerokiego wachlarza zajęć. Jak zauważa O. Czerniawska, do podstawowych form należy wykład połączony z dyskusją. Mogą to być wykłady monograficzne, cykliczne, interdyscyplinarne, a także kursowe, czyli wprowadzające w jakąś dziedzinę sztuki lub nauki (Czerniawska, 2009, s. 101).

Udział w zajęciach oferowanych przez UTW przyczynia się również, o czym wspomniano powyżej, do nawiązywania nowych kontaktów, wymiany myśli i doświadczeń, realizacji pasji, rozwoju zainteresowań, wypełniania czasu wolnego (por. Dubas, 2009, s. 125–127). Staje się również przestrzenią dla rozwoju

wolontariatu i działań samopomocowych, w tym działań na rzecz pomocy swoim członkom. Inspirują zarówno współpracę wewnątrzpokoleniową, jak i międzypokoleniową. Ponadto warto dodać, że podczas zajęć edukacyjnych dla osób starszych zachodzi tzw. zjawisko TUTORINGU RÓWIEŚNICZEGO, czyli wzajemna wymiana zdobytych doświadczeń, wiedzy i umiejętności.

Zajęcia edukacyjne dodatkowo pozwalają na poszerzenie spektrum pełnionych ról społecznych. Wiążą się bowiem z powrotem do roli ucznia, a nierzadko, poprzez zjawisko tutoring, także przyjęciem roli nauczyciela (Sienkiewicz-Wilowska, 2013, s. 36).

Sprzyja to zatem nie tylko rozwojowi konkretnych umiejętności, ale również własnemu rozwojowi.

Poza UTW dużą popularnością cieszą się zajęcia oferowane przez kluby seniora. Ich głównym celem jest

[...] organizowanie aktywności kulturalnej, fizycznej i społecznej, spędzania wolnego czasu, upowszechniania szeroko rozumianej wiedzy, kształtowania wartości i postaw prospołecznych, kulturalnych i moralnych (Szarota, 2009, s. 87).

Działania w zakresie edukacji na rzecz seniorów podejmowane są z różnych powodów. Z jednej strony jest to wyraz troski o najstarsze pokolenie, z drugiej wynikają one z ekspansywności podmiotów szerzących edukację. W poprzednich wiekach ogarniała ona bowiem najmłodsze pokolenia, a do możliwości oddziaływania na najstarszych odnoszono się w Polsce raczej sceptycznie. Wraz z przewagą liczby osób starszych wynikającą ze zmian demograficznych od końca XX wieku otwarto różnorodne możliwości korzystania z edukacji bez ograniczeń wiekowych. Partycypowanie w uczeniu przynosi korzyści zarówno seniorom, jak i społeczeństwu jako oferentowi, a korzystającym z niej osobom starszym stwarza szansę na lepsze życie oraz pełniejsze przeżywanie ostatniego okresu ich egzystencji.

Współcześnie seniorzy uwikłani w gwałtowne przemiany edukacji mogą lepiej odnaleźć się w społeczeństwie, dłużej utrzymać samodzielność i niezależność. Należy podkreślić, że skierowana do nich edukacja minimalizuje marginalizację społeczną tej grupy, znosi dystans czy nawet przepaść pomiędzy pokoleniami. Wiadac, że podejmowane działania edukacyjne są bardzo różnorodne i zasługują na uznanie. Niewątpliwie świadczą o wzroście świadomości społecznej dotyczącej konieczności solidarności i spajania więzi międzypokoleniowych. Brak odpowiedniej edukacji rodzi wiele konsekwencji. Wśród nich wymienić można to, że na starość

[...] patrzy się z lękiem [...]. O starości mówi się jako o zniedołężnieniu, schorowaniu, potrzebie korzystania z pomocy innych. Takie nastawienie, nie mające uzasadnienia w dotychczasowej wiedzy na temat specyfiki procesu starzenia się, niekorzystnie wpływa zarówno na kształtowanie społecznych postaw wobec starości, jak i na samopoczucie tych, którzy przekroczyli próg wieku emerytalnego (Kocimska, 2003, s. 1).

Wzrost społecznego znaczenia edukacji, bez względu na wiek człowieka, stanowi charakterystyczną cechę współczesności, a maksyma B. Suchodolskiego: „rozumieć świat – kierować sobą”, jest tego kwintesencją.

Edukacja w starości powinna podążać dwiema drogami. Pierwsza z nich ukazuje zarówno seniorom, jak i całemu społeczeństwu prawdziwe problemy ludzi starszych, pokazuje ich możliwości, prawa, a równocześnie przełamuje stereotypy funkcjonujące w społeczeństwie. Druga droga polega na przygotowywaniu do godnego przeżywania starości (Hrapkiewicz, 2013, s. 120).

Do najistotniejszych celów stojących przed edukacją w starości należą:

- przygotowanie do budowania własnej starości, odpowiedzialności za własną przyszłość i starość z optymalnym wykorzystaniem potencjału;
- przygotowanie do kreowania przyszłych sytuacji (w tym przypadkowych, losowych) przez poznawanie ograniczeń obiektywnych i subiektywnych oraz przewidywanie rozwoju rzeczywistości, w tym godnego, wartościowego i aktywnego życia;
- uczenie właściwego wspierania człowieka w oddalaniu przez niego i zmienianiu ograniczeń wynikających z ograniczeń rozwojowych, sytuacji losowych czy zdrowotnych;
- przygotowanie do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów międzyludzkich, empatii i wzajemnej pomocy (m.in. wzbudzanie potrzeby podawanie ręki tym, którzy potrzebują pomocy (Kwieciński, 1995, s. 32).

Aby zrealizować powyższe cele, można wykorzystać model edukacji przekraczania ograniczeń egzystencjalnych T. Borowskiej, który w swoich założeniach odwołuje się do istoty *homo construens*, czyli istoty „człowieka budującego” (Borowska, 2003, s. 57–77).

W ten sposób realizowana jest także idea o konieczności wychowania do starości głoszona przez A. Kamińskiego, która

[...] polega właśnie na pomaganiu ludziom w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajzeń, które – gdy nadejdzie czas emerytury – dopomogą w realizowaniu trybu życia sprzyjającego wydłużaniu młodości i dającej satysfakcję aktywności (Kamiński, 1978, s. 359).

Można powiedzieć, że edukacja permanentna musi i powinna się zmieniać. Zdaniem O. Czerniawskiej ma ona

[...] prowadzić do autoedukacji, do decydowania o treściach i dziedzinach, które chce się poznać. Musi polegać na jednostkowym projektowaniu uczenia się. Samorealizacja i autoedukacja dokonuje się w życiu codziennym. Refleksja nad doświadczeniami i przeżyciami pozwala je inaczej oceniać i zbudować na nich własną tożsamość. Poprzez powstałe na przeżyciach doświadczenie rozwija się wiedza, a tym samym świadomość siebie i otaczającego nas świata. Poznany świat staje się ciekawą księgą, którą czytamy z zapartym tchem [...]. Edukacja nadaje życiu nową jakość. Jest ona wtedy możliwa,

gdy umiemy reinterpretować doświadczenia i wiedzę, gdy zdolni jesteśmy do tzw. „oceny kształtującej” (Czerniawska, 1998, s. 15).

Dzięki wiedzy można poznawać świat na nowo, odkrywać go, lepiej rozumieć, natomiast aktywna, wykształcona grupa ludzi starszych jest niewątpliwie kapitałem społecznym. Edukacja przyczynia się również do poprawy jakości życia. Seniorzy mogą aktywnie je kreować, nadawać mu sens i realizować swoje cele, nie koncentrują się przy tym na sprawach, na które nie mają wpływu, czyli na dobiegającym schyłku życia, śmierci oraz samotności. Dzięki aktywności edukacyjnej i rozumieniu znaczenia całościowego rozwoju potrafią lepiej akceptować siebie, rozwijać się przez reinterpretowanie własnego doświadczenia, przeszłości. To właśnie w nich poszukują wartości zapomnianych lub niedocenianych, a także przeżywają je na nowo

[...] dla lepszego życia w teraźniejszości, dla akceptacji przemiany własnej osoby przez dojrzewanie do dziś, do jutra, przez stałe projektowanie swego życia, na dostrzeganiu perspektyw przyszłości, nawet jeśli ta perspektywa ma dotyczyć jutra, tygodnia, miesiąca (Czerniawska, 1998, s. 14).

Edukacja rozumiana jako „uczenie się wyjścia” (T. Borowska mówi o *homo construens*) ze zmieniającego się świata jest możliwa,

[...] gdy umie się analizować teraźniejszość, określać własną tożsamość w zmieniającym się świecie przez reinterpretację przeszłości i myślenie o perspektywach, o dalszych losach swoich, społeczności lokalnej, świata (Czerniawska, 1998, s. 14).

Rozdział II

Metodologiczne podstawy badań własnych

1. Przedmiot, cel badań i problemy badawcze

Starzenie się społeczeństw stanowi jedno z naglących wyzwań świata. Ogólnospołecznej debacie poddawane są kwestie zabezpieczenia finansowego ludzi starszych oraz ich pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Niemniej jednak, analizując publiczną dyskusję związaną z waloryzacją starości, można zauważyć, że głównym tematem debat w większości staje się stworzenie systemu emerytalnego, który pozwoli seniorom na przeżywanie pogodnej jesieni życia. Trzeba zastanowić się, czy czynniki finansowe są w stanie w pełni kształtować korzystne przeżywanie starości, czy wysoki standard ekonomiczny pozwala na przewyciężenie pojawiających się trosk i zmartwień ludzi starszych, czy oprócz zabezpieczenia materialnego nie należałoby zwrócić większej uwagi na czynniki społeczne i kulturowe, które są także niezwykle istotnymi determinantami.

Możliwość uczestnictwa w życiu społecznym umożliwia seniorowi konstruktywne przeżywanie starości. Samodzielne zaspokajanie potrzeb wyższego rzędu daje człowiekowi starzejącemu się poczucie zaradności oraz niezależności, jak również oddziałuje na pozytywne kształtowanie własnej przestrzeni życiowej. W ostatnich latach liczne negatywne przekształcenia i przeobrażenia społeczno-kulturowe lub gospodarcze doprowadziły do sytuacji, w której to najstarsza generacja została zepchnięta na margines życia społecznego. Przejawów dyskryminacji wiekowej można doszukać się w służbie zdrowia, na rynku pracy, w dostępności do niektórych usług. W obliczu wielu negatywnych zmian osoba starsza często nie może liczyć na pomoc i wsparcie innych. Odrzucenie i niechęć ze strony otoczenia wzmagają w jednostce poczucie lęku, samotności czy osamotnienia. Samotność stanowi jedną z najczęstszych trosk najstarszego pokolenia. Ludzie zdają sobie sprawę, że wraz z wiekiem ubywa liczba ważnych dla nich osób, samej zmianie ulega także ich pozycja w życiu innych. W konsekwencji prowadzi to do zmniejszającej się zdolności i chęci poznawania oraz zawiązywania nowych znajomości, które prowadzą u seniorów do poczucia strachu przed „byciem samemu”. Ponadto wpływ na samotność „wśród tłumu” ma również dominujący obecnie styl życia. Oddziałuje on

zarówno na funkcjonowanie człowieka, jak i życie w świecie wirtualnym. Zanikają więzi i relacje między ludźmi, a „automatyzacja współczesnego świata doprowadziła do wyobcowania człowieka: ze środowiska bliźnich, z natury oraz samego siebie” (Pawłowska, 2006, s. 17). Brak bezpośredniego kontaktu stanowi niejednokrotnie przyczynę osamotnienia, odczuwania samotności. Dochodzi zatem do pewnego paradoksu. Z jednej strony wiek XXI stwarza nieograniczone możliwości kontaktu z drugim człowiekiem, a z drugiej hermetycznie dokonuje izolacji międzyludzkiej. Jak zauważył J. Gajda, samotność w różnych swoich wymiarach staje się nie tylko problemem pojedynczych osób, ale też istotną kwestią społeczną o wieloaspektowym charakterze. Swoim zasięgiem obejmuje sferę filozoficzną, psychologiczną, społeczną, a także zdrowotną i wychowawczą (por. Gajda, 2006, s. 179).

Samotność prędzej czy później dopada każdego, w różnym zakresie i w różnych fazach życia. Jednak w każdym wieku życia człowieka jest ona inna, inne są także jej przyczyny. Zawsze jest syndromem (w większości negatywnych) zjawisk życia osobowego człowieka, przeżywana jest bardzo podmiotowo w zależności od wieku, doświadczeń osobowych, poziomu świadomości (Furmanek, 2012, s. 110).

Do grupy szczególnie narażonej na utratę sensu życia, na przeżywanie samotności, należą osoby starsze, które ze względu na swój wiek i zmieniającą się pozycję społeczną często pozbawiane są możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, co przekłada się na ograniczanie ich kontaktów i relacji z otoczeniem. Osoby starsze doświadczają różnych konsekwencji podeszłego wieku w aspekcie społecznym, fizjologicznym i psychologicznym. Pozycja społeczna seniorów w dużej mierze zależy od funkcjonującego obrazu starości w danym środowisku społeczno-kulturowym (Pikula, 2013, s. 46). Starość w wielu społeczeństwach nie jest łatwa. Negatywne opinie o seniorach, zniekształcony obraz starości kreowany przez mass media znacznie obniżają autorytet najstarszego pokolenia. Rozważając kwestie sensu życia człowieka starzejącego się, nie można pozostać obojętnym wobec marginalizowania najstarszej grupy wiekowej na różnych płaszczyznach. Powolne wycofywanie osób starszych z życia społecznego rozpoczyna się już w momencie przejścia na emeryturę. Dolegliwości fizyczne i psychologiczne decydują o tym, że osoba z niechęcią podejmuje różnego rodzaju aktywność, która pozwoliłaby jej na utrzymywanie i nawiązywanie nowych znajomości, dalszy rozwój i samorealizację. Wycofywanie i marginalizacja społeczna, kulturowa, polityczna czy też ekonomiczna sprzyjają występowaniu wśród seniorów przeświadczenia, że są bezużyteczni społecznie. Młodsze pokolenie utożsamia osoby starsze z biernymi biorcami świadczeń państwowych, dlatego też tak wiele negatywnych zjawisk wobec ludzi w podeszłym wieku uwidacznia się w społeczeństwach konsumpcyjnych. Dyskryminacja wiekowa, ageizm, gerontofobia sprzyjają marginalizowaniu seniorów. W momencie, gdy zaczynają oni odczuwać niechęć społeczną, może dojść do automarginalizacji, która skutkować będzie poczuciem osamotnienia,

samotności, brakiem sensu życia i poczuciem niskiej wartości. W konsekwencji może to prowadzić do rozwoju schorzeń somatycznych i psychicznych (w tym częstej depresji). Jak podkreśla M. Seligman, sens życia wyraża się „w życiu dla czegoś wyższego niż sam człowiek”, co jest także podstawowym wymiarem szczęścia i dobrostanu ludzkiego (Seligman, 2005). Sens życia stanowi fundamentalny czynnik egzystencji człowieka (Frankl, 1962, 2009). Może go odkryć i poznać każdy, nie liczy się także wiek osoby. Warto pamiętać, że sens życia dla każdego może oznaczać zupełnie coś innego. W części teoretycznej wskazano, że sens życia stanowi siłę egzystencjalną człowieka, która umożliwia mu konfrontację z przeciwnościami i codziennymi wyzwaniami. Jest on ukierunkowany na wartości, cele i odkrywanie znaczeń zawartych w doświadczeniach życiowych człowieka. Ponadto to podmiot samodzielnie go konstruuje i nie istnieje oddzielnie poza nim. Przesłanki te stały się inspiracją do podjęcia badań nad sensem życia oraz jego aspektami, które wpływają na kształt życia, jak również jego wartość. Oprócz tego skoncentrowano się na zjawisku samotności, przyjmując założenie, że usensownienie życia może stać się siłą sprawczą do pokonywania siebie, ponownego redefiniowania swojego życia, jego celu, wartości, a więc i zwalczania samotności. Analizą objęto seniorów Polaków mieszkających na stałe w Polsce oraz w Kandzie (Polonia Kanadyjska).

Przystępując do pracy, badacz określa przedmiot, cele oraz problemy badawcze, na które poszukuje odpowiedzi w toku ich obserwacji. Wobec powyższego przedmiotem badań uczyniono sens życia osób starszych.

Celem każdego badania naukowego jest „zdobycie wiedzy maksymalnie ściślejszej, maksymalnie pewnej, maksymalnie ogólnej, maksymalnie prostej, o maksymalnej zawartości informacji” (Pilch, Bauman, 2001, s. 23). Wiedza ta jest wiedzą o „osobach, rzeczach lub zjawiskach będących przedmiotem badań” (Dutkiewicz, 1996, s. 31). W badaniach społecznych wyróżnia się najczęściej trzy cele, takie jak eksploracja, opis i wyjaśnianie (Babbie, 2003, s. 110)¹.

1 Zdaniem E. Babbiego: „większość badań społecznych jest prowadzone po to, aby rzucić światło na jakiś temat bądź też oswoić badacza z jakąś tematyką. Takie podejście zdarza się najczęściej, gdy badacz wschodzi w nową dla siebie dziedzinę zainteresowań lub gdy przedmiot badań sam w sobie jest stosunkowo nowy. Niekiedy po badaniach eksploracyjnych kontynuuje się badania metodą grup fokusowych, czy inaczej moderowanych dyskusji małych grupach” (Babbie, 2003, s. 111). Badania eksploracyjne służą przede wszystkim zaspokojeniu ciekawości badacza i jego pragnieniu lepszego zrozumienia przedmiotu, zbadaniu możliwości podjęcia szerszych badań, wypracowaniu metod, które zostaną użyte w dalszych badaniach (Babbie, 2003, s. 111). Do kolejnych celów wielu badań społecznych należy opis jakiejś sytuacji lub wydarzenia. Badacz obserwuje, a potem opisuje to, co zaobserwował. Ponieważ obserwacja naukowa powinna być staranna i przemyślana, opis naukowy jest z reguły trafniejszy i dokładniejszy niż zwykły opis (Babbie, 2003, s. 112). Trzecim zaś celem badań społecznych jest wyjaśnianie. Badania opisowe odpowiadają na pytania, co, gdzie, kiedy i jak, natomiast wyjaśniające – dlaczego? (Babbie, 2003, s. 113).

Najważniejszymi celami prowadzonych przeze mnie badań są eksploracja oraz opis. Z racji charakteru badanego zjawiska – niepodejmowanego do tej pory wśród seniorów we wskazanym zakresie – eksploracja taka wydaje się być oczywista. Jak pisze Earl Babbie, stosuje się ją najczęściej, gdy „badacz wchodzi w nową dla siebie dziedzinę zainteresowań lub gdy przedmiot badań sam w sobie jest stosunkowo nowy” (Babbie, 2003, s. 107). Biorąc pod uwagę, że do tej pory zagadnienie sensu życia seniorów z Polski i Polonii Kanadyjskiej nie doczekało się naukowych opracowań, można stwierdzić, iż eksploracja stanowi pierwszy krok, aby zgłębić ten temat. Takie postawienie celu implikuje postawę badacza charakteryzującą się chęcią zaspokojenia ciekawości badawczej, pragnieniem lepszego zrozumienia tematu, zbadaniem możliwości podjęcia szerszych badań bądź wypracowania metod, które mogą zostać użyte w dalszych obserwacjach (Babbie, 2003, s. 107–108). Ważny jest również cel opisowy, który realizuje się obok eksploracyjnego. Jak twierdzi Babbie, „badania opisowe odpowiadają na pytania: co, kiedy, gdzie oraz jak” (Babbie, 2003, s. 109). Znalezienie, a przynajmniej próba poszukiwania odpowiedzi na te pytania stanowią kluczową część niniejszej pracy badawczej. Cel opisowy jest niezwykle ważny nie tylko pod względem zebrania dokładnych danych na temat badanego zjawiska, ale także odpowiedniego zrozumienia i wypracowania języka mówiącego o jego specyfice. Celem prowadzonych badań są zatem eksploracja i opis sensu życia seniorów w kontekście ich wieku, potrzeb, miejsca zamieszkania (Polska/Kanada), celów życiowych, relacji społecznych, duchowości oraz poczucia własnej wartości.

Następnym krok, wobec zarysowanego wcześniej zagadnienia badawczego, przedmiotu i celu badań polega na sformułowaniu problemów badawczych, zwanych również pytaniami badawczymi. Trzeba zaznaczyć, że problem badawczy to „bodziec intelektualny wywołujący reakcję w postaci badań naukowych” (Nachmias, Frankfort-Nachmias, 2001, s. 67), a jego uszczegółowieniem są pytania badawcze wskazujące „tematy i kwestie, które staną się punktem odniesienia dla prowadzenia procesu badawczego” (Strumińska-Kutra, Kołodkiewicz, 2012, s. 17). W związku z powyższym sformułowano następujący problem główny:

Jakie jest poczucie sensu życia osób starszych z Polski i z Polonii Kanadyjskiej?

Problemy szczegółowe są uściśleniem problemu głównego. Wobec tego przyjęły one postać pytań:

- Jak osoby starsze określają poczucie sensu życia?
- Jak osoby starsze określają własne relacje z innymi ludźmi?
- Jak badani seniorzy postrzegają własne relacje z Bogiem?
- W jaki sposób seniorzy postrzegają własną starość?
- W jaki sposób osoby starsze określają samotność?
- Jakie podobieństwa i różnice występują w poczuciu sensu życia osób starszych z Polski i Kanady?

Jak można zauważyć, zarówno problem główny, jak i szczegółowe odwołują się do treści zamieszczonych w części teoretycznej, czyli nie są zawieszane w „teoretycznej próżni” (Gromkowska-Melosik, 2011, s. 266).

2. Metody badań

Przeprowadzone badania miały charakter ilościowo-jakościowy z wykorzystaniem metody studium przypadku. W badaniach tych skorzystano z metody triangulacji jako strategii badawczej. Triangulacja, czyli „łączenie odmiennych metod, teorii, danych i/lub ujęć badaczy podczas badania jednego zagadnienia” (Flick, 2010, s. 197) pozwala nie tylko na jego lepsze poznanie i zrozumienie czy szerszą perspektywę prowadzenia badań, ale również daje możliwość wzajemnego wspierania i kontroli wyników badań jakościowych i ilościowych, odpowiednich na różnych etapach obserwacji. Potrafi także rozwiązywać problem reprezentatywności wyników, łącząc poziomy mikro i makro badanego zjawiska (Flick, 2010, s. 32). Ponadto, jak zauważa Norman K. Denzin, metoda triangulacji pozwala badaczowi przewyciężyć

[...] osobiste uprzedzenia i ograniczenia wynikające z przyjęcia jednej metodologii. Dzięki łączeniu różnych metod w jednym badaniu badacze mogą częściowo pokonać brak dokładności wynikający z zastosowania jednej tylko metody (Denzin, 1986, s. 236, za: Kubinowski, 2013).

Uwe Flick zalicza studium przypadku do „badań migawkowych”, czyli badań, których celem jest opis stanów bieżących czy też analiza procesów (Flick, 2010, s. 86).

Studium przypadku, począwszy od połowy lat 70. XX wieku, znajduje coraz szersze zastosowanie w badaniach pedagogicznych. Doskonałym przykładem owego zainteresowania była międzynarodowa konferencja dotycząca metod prowadzenia studiów przypadku zatytułowana *Methods of Case Study in Educational Research and Evaluation*, która odbyła się w 1975 roku w Cambridge. W 1980 roku Helen Simons we wstępie do materiałów przygotowanych po konferencji stwierdziła, że studium przypadku ma swoje zastosowanie w dyscyplinach, takich jak socjologia, antropologia, historia i psychologia oraz w dziedzinach prawa i medycyny. Każda z tych nauk dla swoich własnych potrzeb wypracowała procedury ustalania wiarygodności badań (Michalak, 2007, s. 195–196).

Zdaniem Dariusza Kubinowskiego studium przypadku w naukach społecznych zorientowanych humanistycznie polega na

[...] poznawaniu, rozumieniu oraz opisywaniu i interpretowaniu zjawisk i procesów społecznych, a także wybranych fragmentów rzeczywistości humanistycznej i społecznej w perspektywie jednostkowej (osobowej lub instytucjonalnej), w ujęciu holistycznym,

kontekstualnym, dynamicznym. Skupienie wysiłku badawczego na jasno zdefiniowanym przypadku, rozumianym jako splot relacji między różnymi czynnikami, odzwierciedlony w doświadczeniu osoby albo osób bądź funkcjonowaniu instytucji, odnoszącymi się do różnych sytuacji, zdarzeń, zachowań, uwarunkowań etc., zmierza do zidentyfikowania i scharakteryzowania unikatowości przejawów poznawanych zjawisk czy procesów oraz ich wyraźne kontekstowych odniesień (Kubinowski, 2013, s. 161).

Metoda studium przypadku zastosowana w odniesieniu do sensu życia seniorów wydaje się w pełni odpowiadać metodologii postępowania badawczego. John W. Creswell rozumie je jako podejście,

[...] w którym badacz poddaje analizie ograniczony system (przypadek) lub kilka ograniczonych systemów (przypadków) z uwzględnieniem aspektu czasowego, stosując szczegółowe i pogłębione procedury zbierania danych o różnorodnym charakterze (np. obserwacji, wywiadów, materiałów audiowizualnych, dokumentów, raportów), w wyniku czego uzyskuje opis przypadku oraz wiele wątków ogólnych wyłonionych na podstawie przypadku (Creswell, 2007, s. 73).

Ważną cechą studium jest

[...] wiedza zdobyta w czasie badania zachowuje ciągłość pomiędzy wiedzą potoczną, naukową i pytaniami, które stawia sobie badacz, ponieważ w studium przypadku poznajemy jedno zjawisko, zagadnienie [...] z wielu perspektyw (Pilch, Bauman, 2001, s. 300).

Studium przypadku stało się powszechną metodą opisu zjawisk, wydarzeń, sytuacji, które mogą mieć wartość poznawczą, edukacyjną czy promocyjną dla osób zajmujących się podobną tematyką i stosujących zbliżone metody. To również sposób dla tych, którzy dopiero szukają inspiracji do działania. W badaniach pedagogicznych jest ona metodą wykorzystywaną od dawna, jednak D. Kubinowski podkreśla, że

[...] literatura metodologiczna na jej temat jest stosunkowo uboga na rodzimym gruncie zarówno w obrębie pedagogiki [...], jak i innych nauk społecznych [...] (Kubinowski, 2013, s. 161).

W pedagogice

[...] tradycja badawcza należy do grupy metod różnorodnie stosowanych, przybierając postać studium pojedynczego przypadku – osobowego lub instytucjonalnego [...] bądź studium wielu przypadków – również osobowych lub instytucjonalnych [...] (Kubinowski, 2013, s. 162).

Studium przypadku to badanie, które przeprowadza się w obrębie określonych granic czasowych i przestrzennych. Służy bardziej odkrywaniu, opisowi „tego, co niekoniecznie jest typowe, lecz niepowtarzalne i indywidualne” (Turlejska, 1998, s. 86). Aby jak najlepiej zrozumieć analizowany przypadek, badacz może wyko-

rzystać różne metody i techniki badawcze charakterystyczne zarówno dla badań ilościowych, jak i jakościowych. Studium przypadku powinno być wykonywane w taki sposób, aby zebrać wystarczające dane, na podstawie których badacz będzie mógł dokonać analizy cech przypadku i wiarygodnej interpretacji uzyskanych wyników badań (Michalak, 2007, s. 200–203).

W celu lepszego zrozumienia analizowanego przypadku, które ma swoje odzwierciedlenie w jego dokładnym opisie, z reguły wykorzystuje się wielorakie sposoby zbierania materiałów empirycznych. Typowe dla studium przypadku jest gromadzenie danych empirycznych na podstawie analizy źródeł (dane archiwalne, takie jak: kroniki, mapy, lity nazwisk, dane biograficzne, pamiętniki, opowiadania), istniejących dokumentów (listy, notatniki, plany spotkań, raporty ze spotkań, ogłoszenia, artykuły gazetowe itp.), wywiadów (wywiady o różnym stopniu standaryzacji, m.in.: wywiady swobodne, wywiady ukierunkowane, wywiady kwestionariuszowe), obserwacji (obserwacje bezpośrednie, obserwacje uczestniczące), fizycznych artefaktów (fizyczne wytwory ludzi, jak np. wytwory sztuki) oraz testów czy skal do pomiaru (np. samotności czy sensu życia) (Pilch, Bauman, 2001, s. 79). W badaniach ilościowych zastosowano kwestionariusz MLQ, kwestionariusz Skali Samotności Rascha, technikę zdań niedokończonych.

Pierwszym narzędziem, którym posłużono się w niniejszych badaniach, jest kwestionariusz MLQ (*Meaning in Life Questionnaire*) Stegera i współpracowników (2006).

Kwestionariusz *The Meaning in Life Questionnaire* – MLQ (PL) obejmuje 10 pytań, na które można odpowiedzieć w skali 7-punktowej Likerta (absolutna nieprawda, nieprawda, raczej prawda, trudno powiedzieć, raczej prawda, prawda, absolutna prawda).

Kwestionariusz składa się z dwóch podskal: *obecność sensu w życiu* (*Presence*, MLQ-P) oraz *poszukiwanie sensu* (*Search*, MLQ-S). Kwestionariusz zakłada, że każdy człowiek posługuje się w życiu swoim własnym pojęciem sensu/znaczenia/celu. W odróżnieniu od dotychczasowych kwestionariuszy (np. PIL) MLQ nie pyta o kontekst czy warunki uzyskiwania sensu życia, ale zadaje pytania z metapoziomu o trzy, w miarę różne, aczkolwiek komplementarne, pojęcia związane z pojęciem nadrzędnym sensu, tj. o znaczenie/sens (*meaning*), cel (*purpose*) i wagę/istotność (*significance*) w życiu w dwóch perspektywach czasowych: teraźniejszej oraz przyszłej (Kossakowska, Kwiatek, Stefaniak, 2013, s. 117).

W czasie teraźniejszym podskala MLQ-P mierzy deklarowany, uzyskany sens w życiu, a w szczególności: rozumienie znaczenia sensu życia (MLQ1), posiadanie jasno określonego celu życiowego (MLQ4), poczucie znajomości tego, co sprawia, że życie ma sens (MLQ5), świadomość posiadanego satysfakcjonującego celu w życiu (MLQ6) oraz zanegowanie faktu, że życie jednostki nie ma celu (MLQ9). W perspektywie przyszłościowej podskala MLQ-S mierzy potrzebę poszukiwania i ciągłego nadawania sensu i celu w życiu przez daną osobę. Podskala ta w szczegól-

ności mierzy: deklarowanie potrzeb poszukiwania sensu (MLQ₂), celu (MLQ₃), misji (MLQ₈), znaczenia (MLQ₁₀) oraz potrzeby nadawania wagi własnemu życiu (MLQ₇)².

Kolejnym narzędziem zastosowanym w badaniach była skala Rascha. Ma ona swoją interesującą historię powstawania oraz teoretyczną kanwę tkwiącą w modelu samotności. Zarówno model Rascha, jak i instrument do pomiaru poczucia samotności posiadają swoje zakorzenienie w teoretycznych rozważaniach Letitii A. Peplau i Daniela Perlmana (1982), empirycznych badaniach Dana Russella, Letitii A. Peplau i Carolyn E. Cutron (1980). Do rozwoju i zastosowania skali przyczynili się Jenny de Jong-Gierveld i Frans Kamphuis (1985, 1987) (Rembowski, 1992, s. 76). Autorzy skali Rascha uważają, że

[...] samotność pozostaje w związku ze sposobem odbierania, doświadczania i ocenia-
nia swojej izolacji oraz brak komunikacji z innymi osobami. Powstaje ona w sytuacji,
w której ilość związków międzyosobowych jest mniejsza niż pożądana lub, gdy istnieją-
ce związki nie uzyskują pożądanego stopnia zażyłości (intymności). Jest to ważne, aby
uchwycić subiektywne poczucie samotności do obiektywnej izolacji społecznej. Obiek-
tywna izolacja społeczna odnosi się do braku w ogóle międzyosobowych związków. Na
podłożu tych rozważań oraz empirycznych badań J. de Jong-Gierveld (1987) rozróżnia
trzy wymiary samotności: 1) deprywacja (odnosi się do natury i intensywności braku
związków z innymi); 2) perspektywa czasu (niezmiennie oraz czasowe rozróżnianie
pomiędzy doświadczeniami samotności); 3) charakterystyka emocjonalna (okresy,
podczas których brak jest uczuć pozytywnych, jak szczęście oraz uczuć negatywnych,
jak niepewność, lęk). Pierwszy wymiar, tzn. deprywacja, jest uważana za esencję samot-
ności (Rembowski, 1992, s. 70–71).

2 Jak podkreśla Kossakowska, po 3 kolejnych analizach zredukowano liczbę pozycji kwestionariu-
szowych z 83 do 10. „Autorom zależało na krótkiej, ale rzetelnej wersji składającej się z dwóch
względnie niezależnych podskal. W rezultacie analiza confirmacyjna potwierdziła dwuczynniko-
wy model kwestionariusza MLQ, składającego się z 10 pozycji o wartości współczynnika RMSEA
0,09. Analiza rzetelności również potwierdziła wewnętrzną zgodność oryginalnej wersji MLQ:
współczynnik alfa Cronbacha dla podskali MLQ-P wyniósł 0,86, a dla podskali MLQ-S 0,87.
Oryginalna wersja kwestionariusza okazała się dobrą miarą konstruktów sensu życia” (Kossakow-
ska, Kwiatek, Stefaniak, 2013, s. 117).

Kwestionariusz MLQ wykorzystywany jest w badaniach polskich naukowców (Krok, 2010, 2011,
2012, 2013; Kossakowska, Zemła-Sieradzka, 2011). Prace adaptacyjne i przedstawiające wartości
psychometryczne tego kwestionariusza podsumowała i zaprezentowała Kossakowska wraz z ze-
społem (2013). W pracach adaptacyjnych, jak podkreśla autorka, w celu uzyskania polskiej wersji
kwestionariusza MLQ wykonano tłumaczenie wszystkich pozycji wersji angielskiej na polską.
„Przy tłumaczeniu zadbano o wierność tłumaczenia trzech składowych konstruktów teoretycznego,
który mierzy MLQ: sensu, znaczenia oraz celu. Tłumaczenia dokonano metodą *translation-back
translation*. Kwestionariusz tłumaczyło 6 osób dwujęzycznych. Następnie 2 tłumaczący przetłuma-
czyło kwestionariusz ponownie na język angielski. Analizując kwestionariusz z 5 psychologami
dwujęzycznymi, uzyskano wersję polską kwestionariusza, którą poddano kolejnym analizom
adaptacyjnym” (Kossakowska, Kwiatek, Stefaniak, 2013, s. 117–118).

Uwzględniając konstrukcję polskiej adaptacji skali Rascha³, należy podkreślić, że zawiera ona 30 punktów (itemów) skupionych w pięciu podskalach. Oto one:

- I. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego (pozycje na skali: nr 6, 12, 17, 21, 22, 23, 28);
- II. Sytuacje poczucia odrzucenia społecznego (3, 4, 9, 14, 15, 20, 24);
- III. Poczucie utraty grupy towarzyskiej (2, 8, 11, 18, 29);

3 Powstała ona w wyniku „analizy kilkakrotnych badań na różnorodnych grupach osób. Zmierzały one do wyeliminowania pozycji mało adekwatnych do założeń skali” (Rembowski, 1992, s. 77). Warto dodać, że „Skala Rascha [...] zbudowana jest na modelu samotności i uwzględnia charakterystykę powiązań społecznych; czynniki podstawowe, cechy osobowości i inne poddające się ocenie aspekty. Najbardziej uwypuklonym elementem tego podejścia jest nacisk na procesy poznawcze, które pośredniczą pomiędzy wielkościami charakteryzującymi społeczność a doświadczaniem samotności. Ponadto cechą modelu jest jego możliwość wyodrębniania zarówno pośrednich, jak i bezpośrednich skutków różnych czynników samotności. Oto model (w schemacie) prezentujący deskryptywny charakter społecznych powiązań i samotności I (C1). Podstawowe zmienne: 1) wiek; 2) status zawodowy; 3) płeć; 4) warunki mieszkaniowe (np. dom jednorodzinny, blok); 5) rozmiar grupy społecznej; 6) mobilność geograficzna (zmiany miejsca zamieszkania w ciągu życia). II (C2). Ułożenie sobie życia: 7) życie z partnerami; 8) życie bez partnera: kawaler, panna; 9) życie bez partnera u samotnych rodziców; (C3). Charakterystyka osobowości: 10) koncepcja ja; 11) niepokój społeczny; 12) intro- i ekstrawertyzm. Druga część modelu (C2a) zawiera dokładniejszy (analityczny) opis społecznych powiązań; 13) liczba bliskich (ale zamkniętych) stosunków społecznych; 14) przyjaciele; 15) rodzina; 16) sąsiedzi lub rówieśnicy; 17) częstość kontaktów z sąsiadami; 18) liczba sąsiadów; 19) liczba kolegów. Zespół zmiennych oznaczonych symbolem (C2b) określa subiektywny odbiór sieci społecznej. I tak: 20) brak satysfakcji ze związków; 21) pragnienie nowych związków; 22) osoby nieprzyjemne w sąsiedztwie; 23) wykluczanie kontaktów z sąsiadami; 24) stopień intymności stosunków; 25) pragnienie poprawy w stosunkach; ostatnia zmienna dotyczy intensywności poczucia samotności i zamyka się w punkcie 26; skala deprywacji samotności. Punktem wyjścia konstruowania modelu jest przyjęcie, że główną rolę w doświadczaniu samotności odgrywa kognitywna ocena deficytu związków społecznych. Odrębną kwestią jest problem jakości, poziomu i liczby stosunków międzyosobowych. Przyjmując kryterium jakości relacji międzyosobowych, dokonano podziału relacji na trzy poziomy. Na poziomie I osoba „P” jest zorientowana na osobę „O” bez oczekiwania gratyfikacji płynącej z interakcji. Poziom II charakteryzuje się tym, że osoby „P” i „O” wchodzące w interakcje odnoszą korzyści wyłącznie dla siebie (zadowolenie osobiste). Poziom III odnosi się do wzajemnych powiązań osób „P” = „O”, rozwijających wspólne perspektywy działania, zachowania, wspólne zainteresowania i postawy wobec różnych „społecznych przedmiotów”. Kwintesencją tego ujęcia jest przekonanie, że istnienie jednego lub więcej poziomów międzyosobowych ogranicza (lub wyklucza) doświadczanie samotności. Rozwijając ten wątek myśli, pragniemy podkreślić, że samotność pozostaje w związku ze sposobem odbierania, doświadczania i oceniania swojej izolacji oraz braku komunikacji z innymi osobami. Powstaje ona w sytuacji, w której ilość związków międzyosobowych jest mniejsza niż pożądana lub gdy istniejące związki nie uzyskują pożądanego stopnia zażyłości (intymności). Jest to ważne, aby uchwycić subiektywne poczucie samotności do obiektywnej izolacji społecznej. Obiektywna izolacja społeczna odnosi się do braku w ogóle międzyosobowych związków. Na podłożu tych rozważań oraz empirycznych badań J. de Jong-Gierveld rozróżnia trzy wymiary samotności: 1) deprywację; 2) perspektywę czasu; 3) charakterystykę emocjonalną. Pierwszy wymiar (tzn. deprywacja) jest uważana za esencję samotności” (Rembowski, 1992, s. 70–71).

IV. Poczucia związku z grupą (5, 13, 16, 25, 27);

V. Poczucia znaczących związków z ludźmi (1, 7, 10, 19, 26, 30).

Poszczególnym pozycjom w skali przyporządkowano pięć odpowiedzi: A (całkowicie zgodne); B (częściowo zgodne); C (nie wiem); D (raczej niezgodne); E (całkowicie niezgodne). Badani wyrażali swój stosunek przez zaznaczenie „x” lub zakreślenie kółkiem odpowiedniej litery zgodnie ze swoim przeżyciami. Na podstawie treści poszczególnych pozycji Skali Rascha można mówić o jej dwóch aspektach: pozytywnym i negatywnym.

Rembowski uważa, że to stwierdzenie jest jak najbardziej zasadne:

Skala Rascha stanowi dobre źródło informacji. Można ją uzyskiwać w badaniach indywidualnych i grupowych, porównywać ze sobą oraz korelować z wynikami innych badań. Przede wszystkim zaś różnicuje wyniki ze względu na rodzaj poczucia samotności, co można odzwierciedlić dzięki wprowadzonym podskalom (Rembowski, 1992, s. 78).

Test zdań niedokończonych (własnego autorstwa) jako kolejne narzędzie zastosowane w prowadzonych badaniach służy określeniu relacji społecznych i interpersonalnych pomiędzy osobami starszymi a rodziną, krewnymi, sąsiadami, ojczyzną oraz Bogiem. Test zawiera 7 zdań – w wariancie dla osób starszych z Kanady oraz 6 zdań dla osób z Polski. Test zdań niedokończonych adresowany do osób z Kanady rozbudowano o zdanie, które określa samopoczucie, znaczenia miejsca przebywania poza Polską dla osób żyjących kilkadziesiąt lat na emigracji.

David Silverman zauważa, że wyłączne poleganie „na metodach ilościowych może ignorować społeczne i kulturowe konstrukcje »zmiennych«, których badacze ilościowi poszukują po to, by odnajdywać korelacje między nimi” (Silverman, 2009, s. 56). Toteż, aby wzbogacić dane ilościowe wiedzą osobistą uzyskaną w toku osobistej interakcji w naturalnych warunkach badanych seniorów, włączono do badań metody charakterystyczne dla paradygmatu jakościowego, odwołując się tym samym do triangulacji.

Wśród metod badań jakościowych zastosowano wywiad grupowy oraz wtórną analizę danych z wykorzystaniem dokumentów archiwalnych. Metody badań jakościowych stanowią dopełnienie badań ilościowych. Służą głównie przyjrzeniu się „światu zewnętrznemu” (rzeczywistości badanej w jej naturalnym otoczeniu), a także opisowi, interpretacji i wyjaśnianiu zjawisk społecznych z perspektywy wewnętrznej na wiele rozmaitych sposobów:

- analizując doświadczenia jednostek i grup;
- analizując interakcje i akty komunikacji w czasie ich trwania;
- analizując dokumenty lub podobne ślady ludzkich doświadczeń i interakcji (Flick, 2011, s. 13).

Metody badań jakościowych w połączeniu z metodami badań ilościowych umożliwiają lepsze zrozumienie ludzkiego działania, sposobów podejmowania de-

cyzji, a także wyjaśniają, dlaczego właśnie tak rozumieją lub działają badani oraz są w takim, a nie innym stanie. Wychodząc od koncepcji społecznego tworzenia badanych rzeczywistości, skupiają się na punktach widzenia uczestników badań, ich codziennych praktykach oraz wiedzy dotyczącej przedmiotu badania (Flick, 2010, s. 22–23), umożliwiają badanie rzeczy w ich naturalnym środowisku, próbując nadać sens lub interpretować zjawiska przy użyciu terminów, którymi posługują się badani (Denzin, Lincoln, 2009, s. 23). Można powiedzieć zatem, że „humanistyczna rama” wspomaga „pełne znaczeń rozumienie osoby [...] i całościowość w zgłębianiu człowieka” (Rearson, Rowan, 1981, s. 206).

Robin Burgess uważa, że wywiad jakościowy stanowi narzędzie, które pozwala osiągnąć większą głębię badanego przedmiotu (Burgess, 1980, s. 109). Jest to możliwe dzięki temu, że:

1. Pozwala respondentom na używanie „unikalnych sposobów definiowania świata”.
2. Zakłada, że żadne ustalone z góry sekwencje pytań nie są odpowiednie dla wszystkich respondentów.
3. Pozwala respondentom „podnosić ważne kwestie, które nie zostały zawarte w scenariuszu” (Denzin, 1970, s. 125).

Wywiad jakościowy, jak podaje E. Babbie, jest „interakcją między prowadzącym wywiad a respondentem” (Babbie, 2003, s. 327). Nachmias i Frankfort-Nachmias taki typ wywiadu nazywa zogniskowanym i definiuje go jako „rodzaj wywiadu osobistego (według ustalonego planu), w którym porusza się tematy istotne z punktu widzenia hipotezy badawczej, a respondentom zostawia się duży margines swobody w wyrażaniu własnych poglądów. Wywiad ogniskuje się „na tych doświadczeniach badanych osób, które dotyczą badanej sytuacji” (Nachmias, Frankfort-Nachmias, 2001, s. 251). Taki typ wywiadu pozwala zdobyć badającemu konkretne, istotne oraz interesujące informacje, a jednocześnie uzyskać wiedzę związaną z niemniej ciekawymi, dodatkowymi kwestiami. Jego celem jest

[...] analiza i interpretacja wybranych fenomenów kulturowych, społecznych, edukacyjnych etc. w wielowymiarowej perspektywie pedagogicznej lub interdyscyplinarnej (Kubinowski, 2013, s. 180).

W prowadzonych badaniach posłużono się zogniskowanym wywiadem grupowym. Dążono do uzyskania zróżnicowanych opinii dotyczących samotności i sensu życia seniorów, nie zaś osiągnięcia konsensusu związanego z jakimś problemem czy jego rozwiązaniem (Kvale, 2010, s. 126).

W dyskusji grupowej podczas formułowania pytań obowiązuje zasada jawnej niejednoznaczności. Jak podkreśla Beata Zamorska,

[...] jej celem jest pozostawienie grupie swobody w konstruowaniu odpowiedzi, ujawnieniu tego, co jest ważne dla uczestników badań przy jednoczesnym skłanianiu ich do wnikliwych opisów przeżyć. Zasadzie tej podlegają wszystkie pytania, jakie badacz kieruje do biorących udział w dyskusji (Zamorska, 2008, s. 109).

Ponadto warto podkreślić, że zogniskowane wywiady grupowe pozwalają badaczom

[...] widzieć złożone sposoby, w jakie ludzie sytuują siebie samych w stosunku do innych, gdy przetwarzają pytania, problemy i tematy w sposób zogniskowany. Same te dynamiki stają się istotnymi „jednostkami analizy” dla badania (Kamberelis, Dimitriadis 2009, s. 374).

Wywiady zogniskowane są szczególnie pożądane w badaniach eksploracyjnych, gdyż

[...] żywa interakcja zbiorowa może sprowokować do wyrażania bardziej spontanicznych, ekspresyjnych i emocjonalnych opinii [...], niż dzieje się to w wywiadach indywidualnych, w których często dominuje aspekt poznawczy (Kvale, 2010, s. 126).

Zgodnie z ich wytycznymi (Chrzanowska, 2002) jako moderator przeprowadziłem dwa wywiady, odpowiednio po jednym w 6-osobowych grupach Polaków mieszkających w Polsce i w Kanadzie. Charakteryzowały się one luźnym stylem prowadzenia rozmowy. Ich celem było sprowokowanie badanych seniorów do wyrażania różnorodnych opinii odnoszących się do zagadnienia samotności w kontekście sensu ich życia. Grupy same wyznaczały kierunek rozmowy i zakres pojawiających się problemów. Jak wiadomo, badacz w czasie prowadzenia wywiadu grupowego swoją aktywność powinien ograniczyć do

[...] aktywnego słuchania; jeżeli dyskusja zatrzyma się w „martwym punkcie”, może skorzystać z umiejętności parafrazowania. W miarę potrzeby może również postawić pytania dotyczące aktualnie poruszanego problemu, prosząc uczestników dyskusji o rozwinięcie i wyjaśnienie myśli (Zamorska, 2008, s. 109).

Taka możliwość pozwoliła uzyskać pełne wypowiedzi, a także wprowadzić (po wyczerpaniu tematów centralnych i opadnięciu napięcia dyskusji) tematy ważne z perspektywy prowadzonych badań, które nie pojawiły się we wcześniejszych wypowiedziach uczestników. Wypowiedzi z wywiadów w części empirycznej zostały zakodowane według następujących kategorii: F – zogniskowany wywiad grupowy, P – Polska, PK – Polonia Kanadyjska, K – Kobieta, M – Mężczyzna. Ponadto nadano numery porządkowe (od 1 do 6), uwzględniając ich kolejność. W związku z tym przykładowy zapis wypowiedzi może przyjąć postać: (FP, K 3) lub (FPK, M 1).

Drugą metodą jakościową, jaką zastosowano w badaniach, była WTÓRNA ANALIZA DANYCH z wykorzystaniem dokumentów archiwalnych, np. opowiadań (Frankfort-Nachmias, Nachmias, 2001, s. 321–328). Opowiadanie, podobnie jak autobiografia, pamiętnik czy list stanowią wartościowe źródło danych „dla tych wszystkich badaczy, których interesuje indywidualny punkt widzenia na określone sytuacje czy wydarzenia” (Frankfort-Nachmias, Nachmias 2001, s. 328), gdyż

„koncentrują się na osobistych doświadczeniach autorów i są wyrazem ich osobistych refleksji” (Frankfort-Nachmias, Nachmias, 2001, s. 328).

Badani seniorzy (po 20 osób z Polski i z Kanady) pisali opowiadanie *Jak wyglądałoby Twoje życie gdybyś wiedział, że zostało Ci pół roku życia?*. Mieli opowiedzieć o swoich planach, zamierzeniach, celach życiowych oraz sensie życia w kontekście możliwej sytuacji granicznej, jaką jest śmierć. Mogli więc kreować swoją własną „rzeczywistość” bez interwencji badacza (Silverman, 2009, s. 145–146). Materiał badawczy poddano analizie treści zgodnie z określonymi kryteriami selekcji.

Podobnie jak w przypadku analizy treści wywiadów fokusowych (część empiryczna) wypowiedzi z opowiadań badanych osób zostały zakodowane według następujących kategorii: P – Polska, PK – Polonia Kanadyjska, K – Kobieta, M – Mężczyzna. Nadano także numery porządkowe (od 1 do 20), biorąc pod uwagę kolejność złożonych opowiadań, dlatego też przykładowy zapis wypowiedzi może przyjąć postać: (P, K 3) lub (PK, M 10).

3. Dobór próby i charakterystyka badanych osób

W celu poznania zjawiska samotności i poszukiwania sensu życia osób starszych mieszkających w odmiennych warunkach kulturowych, a przede wszystkim różniących się pod względem czynników ekonomicznych w okresie od sierpnia do października 2014 roku przeprowadzono badania porównawcze w Kanadzie oraz Polsce. Zostały nimi objęte dwie grupy badawcze: osoby starsze należące do Polonii Kanadyjskiej (120 osób) mieszkające na stałe w Kanadzie (minimum 25 lat, są to emigranci zarobkowi z lat 70./80. XX wieku) oraz seniorzy stałe rezydujący w Polsce (120 osób). Zastosowano dobór nieprobabilistyczny (nielosowy), który, jak tłumaczy E. Babbie, jest

[...] metodą doboru próby za pomocą technik nieodwołujących się do zasad rachunku prawdopodobieństwa, na przykład dobór na podstawie dostępności badanych, dobór celowy, kwotowy, metoda kuli śnieżnej (Babbie, 2003, s. 625).

Wykorzystanie doboru celowego wydaje się zasadne kiedy sporządzenie wykazu wszystkich elementów populacji jest niemożliwe (lub bardzo trudne), a dane uzyskane dzięki arbitralnemu doborowi elementów są wystarczające dla celów badania (Babbie, 2003, s. 205). W przypadku próby celowej badacz dobiera jednostki w sposób subiektywny, tak aby otrzymać próbę, „która wydaje się reprezentować populację” (Frankfort-Nachmias, Nachmias, 2001, s. 199). Ma osiągnąć próbę, która według niego będzie jak najlepiej reprezentować populację. Inaczej mówiąc, „szansa zakwalifikowania określonej osoby do próby zależy od subiektywnej oceny badacza” (Frankfort-Nachmias, Nachmias, 2001, s. 199).

W prowadzonych badaniach dokonano celowego doboru próby. Jego głównym kryterium uczyniono stan zdrowia psychicznego (brak demencji), wiek i miejsce zamieszkania oraz przynależność do klubu seniora (zarówno badani z Polski, jak i z Kanady) Dokonując doboru grupy, kierowano się klasyfikacją wiekową proponowaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i do badań zaproszono seniorów w wieku od 60. do 74. roku życia.

Badaniami objęto 240 osób starszych, wśród których znajdowało się 120 przedstawicieli Polonii Kanadyjskiej rezydujących na stałe w Kanadzie w Toronto (w niniejszej pracy także w odniesieniu do tej grupy badanych użyto określeń seniorzy/osoby starsze z Kanady/zamieszkujące Kanadę) oraz 120 krakowskich seniorów. Grupy były równoliczne także pod względem płci, a zatem w badaniach wzięło udział 60 kobiet i 60 mężczyzn z Polski i odpowiednio taka sama ich liczba z Kanady.

Badaniami objęto więc starszych Polaków mieszkających na stałe w Kanadzie oraz w Polsce. Warto dodać w tym miejscu, że Kanada jest jednym z najbogatszych państw świata. Ponadto to wielokulturowy kraj o bardzo zróżnicowanej strukturze społecznej pod względem rasy czy też pochodzenia. Znaczącą grupą obywateli są tu emigranci, stanowiący 2/3 ludności według spisu powszechnego z 2011 roku. W tej grupie znajduje się około 1 mln Polaków (z tym, że osób posiadających polskie pochodzenie jest znacznie więcej). Jak zauważa Jan Grabowski,

[...] trudno jest określić liczbę Polaków mieszkających dziś w Kanadzie, gdyż dane zależą w dużym stopniu od sformułowania pytania zadawanego w czasie spisów powszechnych, jak i od przyjętej definicji polskości (Grabowski, 2011, s. 291).

Toronto jest miastem, w którym żyje największa liczba Polaków. W nim znajduje się najwięcej polskich szkół, kościołów oraz siedzib organizacji działających na rzecz polskich emigrantów.

Podobnie jak w wielu krajach świata ludność Kanady starzeje się. Osoby powyżej 64. roku życia stanowią 16,8% całego społeczeństwa (to druga co do wielkości grupa wiekowa w strukturze społecznej Kanady). Średnia długość życia wynosi 81 lat i pod tym względem państwo to zajmuje 13. miejsce na świecie. Mimo że społeczeństwo Kanady starzeje się, to dzięki korzystnemu systemowi emerytalnemu kraj umiejętnie przeciwdziała ubóstwu seniorów. Z danych OECD wynika, że wskaźnik ubóstwa osób powyżej 65. roku życia w roku 2009 wynosił w nim 5,9%, co pozwala na zaliczenie Kanady do państw o najniższej skali zjawiska ubóstwa seniorów (por. Kłós, 2012, s. 10). System emerytalny tego kraju uznawany jest za wzorcowy przez wiele państw, w tym przez Polskę. Tu, co podkreśla Kłós, „mógłby posłużyć naprawie czy wręcz radykalnej zmianie polskiego systemu emerytalnego” (Kłós, 2012, s. 1). Emerytura starcza przyznawana jest mieszkańcom Kanady, którzy spełniają równocześnie dwa warunki: ukończyli 65 lat i mieszkali przynajmniej 10 lat od dnia wjazdu do Kanady. Natomiast jeśli dochód rodzinny emeryta jest

niższy od ustalonego minimum, to wówczas senior otrzymuje dopłaty w postaci comiesięcznego gwarantowanego dodatku do emerytury.

Polski system emerytalny w porównaniu z kanadyjskim nie wypadł najlepiej (Kłos, 2012, s. 12). Pomimo licznych zarzutów do obowiązującego systemu emerytalnego, Polska według danych OECD jest jednym z państw – obok Kanady, w którym występuje najniższy wskaźnik ubóstwa osób starszych i w 2009 roku wyniósł on 4,8% (Kłos, 2012, s. 10).

Steinar Kvale podkreśla, że centralnym celem nauk społecznych jest „wkład w wiedzę, która pozwoli polepszyć kondycję ludzką i podźwignąć ludzką godność” (Kvale, 2004, s. 116). Temu też służyły badania dotyczące poczucia sensu życia osób starszych, których analizy oraz interpretacje zostały zaprezentowane w kolejnym rozdziale pracy.

Rozdział III

Poczucie sensu życia seniorów z Polski i Polonii Kanadyjskiej

W rozważaniach teoretycznych zaprezentowanych w pierwszym rozdziale pracy przedstawiono różne perspektywy ujęcia sensu życia. Przystępując do analizy i interpretacji wyników badań w celu uzasadnienia logiki ich prezentowania, należy przywołać konkluzje teoretyczne, wytyczające kierunek prowadzenia badań w tym zakresie. Sens życia można interpretować wielorako i określać przez:

- wartości moralne, społeczne, duchowe, ku którym zmierza człowiek;
- potrzebę skutecznego i energicznego działania, z wysiłkiem i zaangażowaniem ku atrakcyjnym celom;
- potrzebę poznawania i rozumienia otoczenia fizycznego oraz społecznego, a także zachodzących w nich zdarzeń;
- włączenie się w nurty życia społecznego w celu uzyskania tego, co daje bycie członkiem społeczeństwa, np. osiągnięcie wysokiej pozycji społecznej bądź osiągnięcie społecznie atrakcyjnego standardu egzystencji;
- atrakcyjność życia związaną z doznawaniem zaskakujących wrażeń,
- możliwość tworzenia na miarę ogólnoludzką lub jednostkową;
- ukierunkowanie na osiągnięcie wewnętrznej równowagi psychicznej i duchowej;
- subiektywne poczucie pewności, że to, co człowiek robi, robi dobrze, zgodnie z ogólnoludzkimi standardami moralnymi (Matuszewicz, 1975, s. 79–143).

Sens życia można ujmować wieloaspektowo. Gary T. Reker zauważa, że da się go analizować z perspektywy komponentów strukturalnych oraz jego źródeł, zakresu i głębi. Przyjmując perspektywę komponentów strukturalnych, podkreśla, że sens doświadczany obejmują: komponenty poznawcze (odpowiadają za nadawanie znaczenia doświadczeniom życiowym. Człowiek nie tylko tworzy swój system przekonań czy światopogląd, ale również stara się zrozumieć wartość i cel różnych wydarzeń, okoliczności, spotkań); komponenty motywacyjne (odnoszą się do systemu wartości tworzonego przez człowieka, wartości są przewodnikami, jak żyć, jakie cele wybierać i w jaki sposób do nich dążyć); komponenty afektywne (obejmują poczucie satysfakcji, spełnienia czerpanego z doświadczeń i osiągniętych celów) (za: Oleś, 2003, s. 326).

Sens życia można rozpatrywać również z perspektywy źródeł sensu, czyli obszarów życia, w których człowiek ich doświadcza (za: Oleś, 2003, s. 326). Roy F. Baumeister (1991) wyróżnia cztery potrzeby będące źródłami sensu: cele życiowe, które pragnie się osiągnąć w przyszłości; wartości (czynnik decydujący o tym, co człowiek postrzega jako dobre, a co jako złe); poczucie skuteczności (wiara, że można coś uczynić i zmienić) oraz poczucie własnej wartości (przekonanie, że jest się osobą dobrą i wartościową). Ta wielość źródeł sensu i znaczenia życia zabezpiecza jednostkę przed poczuciem bezsensu i apatią.

Uwzględniając zakres sensu, można rozważać go z perspektywy różnorodnych aspektów życia, które są dla człowieka źródłem sensu, a więc np. życia rodzinnego, samorozwoju itd.

Ostatnią z perspektyw rozważania sensu życia zaproponowaną przez G.T. Rekerą jest głębia sensu (jakość doświadczania sensu). Opisują ją cztery poziomy: zaangażowanie w przyjemności i komfort życia; inwestowanie czasu i energii w rozwój osobistych zdolności i spełnienia potencjalności; służba dla innych i poświęcenie się celom prospołecznym; troska o wartości i ideały mające status celów ostatecznych (za: Oleś, 2003, s. 326).

Powyższe perspektywy można uzupełnić o przestrzenie sensu. T. Schnell i P. Becker (2006) wyróżniają dwadzieścia sześć przestrzeni ludzkiego sensu życia i dzielą je na cztery kategorie: transcendentja, samorealizacja, dobrostan oraz wspólnota. R.A. Emmons (2005) wyróżnia cztery przestrzenie sensu, które uzyskuje osoba w życiu: praca/osiągnięcie, intymność/relacja, duchowość/religijność i autotranscendentja. Inaczej przestrzenie sensu życia identyfikują G.J. Westerhof, E. Bohlmeijer i M.W. Valenkamp (2004). Katalogują oni źródła w obrębie pięciu przestrzeni: a) w obrębie samej osoby (charakter, zdolność do rozwoju, osiągania, samoakceptacja, przyjemność, spełnienie); b) przestrzeń relacyjna (intymność, powiązania społeczne, altruizm, pomoc, wspólnota); c) fizyczna spójność (funkcjonowanie, zdrowie, wygląd); d) aktywność i działanie (praca, odpoczynek); e) potrzeby materialne (posiadanie, odpowiedź na podstawowe potrzeby). Dostrzegają oni również znaczenie kultury, wartości i wiary wraz z religią jako czynników tworzących sens.

Sens życia ujmować można zatem w kategoriach realizacji swoich możliwości, szans życiowych uwarunkowanych osobowościowo lub społecznie. Jest on więc pochodną ludzkiej aktywności, działania człowieka. Oznacza to, że nie jest czymś nadanym, narzuconym, ale zadaniem. Człowiek jako istota aktywna, intencjonalna nadaje kierunek swojemu życiu, przez co staje się zarówno twórcą, jak i odbiorcą własnego sensu. Jako podmiot poznający i wartościujący (określa co cenne i ku czemu dąży), refleksyjny (zastanawia się dlaczego ku temu dąży), działający tak, by zrealizować swoje dążenia (Dyrda, 2009, s. 83) kreuje swoje życie, nadając mu własny, indywidualny i niepowtarzalny sens, a przez to tworzy również społeczną rzeczywistość (zmiany wzajemnie sprzężone) (por. Marynowicz-Hetka, 2006, s. 33).

1. Obecność i poszukiwanie sensu w życiu osób starszych

Z perspektywy prowadzonych analiz odwołano się do rozumienia sensu w ujęciu Michaela F. Stegera i zespołu (Steger i in., 2006). Sens definiują oni jako stan samowiedzy o własnym sensie, celu (bądź znaczeniu) uzyskanym w życiu i zwracają uwagę na konieczność rozróżnienia perspektywy czasowej. Według nich ważna jest świadomość posiadania celu w czasie obecnym oraz potrzeba dążenia do niego i ciągłego nabywania go w przyszłości. Poszukiwanie sensu określają jako aktywność związaną ze stałym wysiłkiem, naznaczoną wytrwałością i intensywnością w ustanawianiu lub poszerzaniu wiedzy na temat znaczenia własnego życia (Steger i in., 2006, s. 200). Oba te wymiary czasowe mają nieco inne znaczenie dla ludzkiego życia, ale są komplementarne. Przywołane wymiary stanowią podstawę budowy kwestionariusza MLQ. Na potrzeby niniejszej pracy przebadano nim osoby starsze żyjące w Polsce i w Kanadzie. Perspektywa czasowa jest również podstawą analizy w dalszej części tego rozdziału.

Psycholodzy podkreślają, że człowiek w życiu obcuje z wieloma wymiarami czasu równocześnie.

Szczególne znaczenie przypisują wymiarom: przeszłość – teraźniejszość – przyszłość; odniesieniu do czasu przeszłego – poprzez pamięć, czasu teraźniejszego – doświadczając aktualnych zdarzeń i czasu przyszłego – poprzez antycypacje, plany, nadzieję (Murawska, 2014, s. 20).

To wobec tych trzech wymiarów czasu człowiek ma określony stosunek, nadaje im rangę, wartość. Subiektywne umieszczenie siebie, rozpatrywanie swojego życia przez pryzmat czasu – rozumiane jako orientacja temporalna – wywiera wpływ zarówno na zachowanie człowieka, jak i jego postawy wobec życia (Murawska, 2014, s. 20). Można powiedzieć wręcz, że czas i działanie utożsamiają się ze sobą, wzajemnie się splatają, dzieją się zawsze razem w nierozzerwalnej symbiozie (Hernas, 2005, s. 35–37).

Wobec powyższego trzeba stwierdzić, że sens życia rozpatrywany przez pryzmat czasu ma swoje uzasadnienie z perspektywy analizy wartości, możliwości rozwoju i wytyczanych celów życiowych przez człowieka, i to bez względu na jego wiek. Ponadto umożliwia orientację w otoczeniu, porządkowanie rzeczywistości oraz regulację własnych działań (Murawska, 2014, s. 19). Można również powiedzieć, że aktywne życie, działanie człowieka jest w pewnym sensie odpowiedzią na czasowy charakter świata. To właśnie „działanie człowieka jest sposobem układania się z czasem” (Murawska, 2014, s. 20). Człowiek zanurzony w czasie realizuje siebie w działaniu i przez nie staje się autentycznym, prawdziwie obecnym w życiu, jego czas zaś przestaje być abstrakcyjnym szeregiem następujących po sobie chwil (por. Szulakiewicz, 2011; Hernas, 2005; Bańka, 2010).

Świadomość posiadania celu w czasie obecnym oraz zorientowanie na przyszłość, rozumienie sensu przejawiające się w teraźniejszym działaniu i w planach

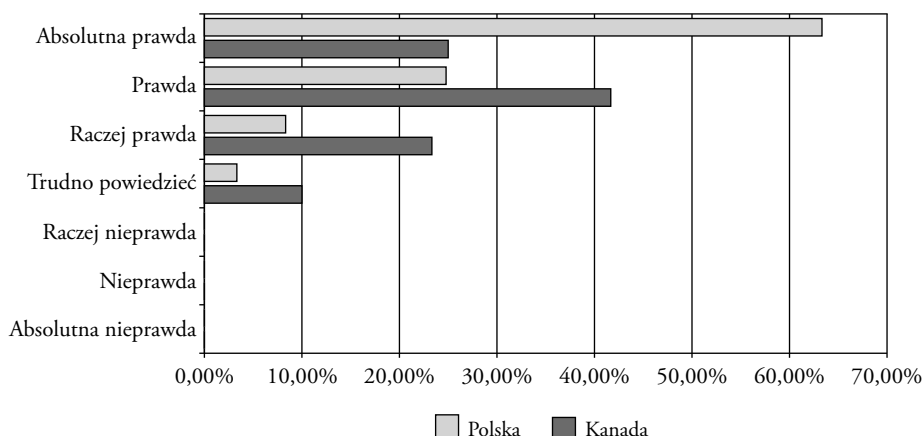
na przyszłość ważne są z perspektywy nadawania znaczenia życiu teraz, w tym momencie, jak i wytyczaniu swoich działań w przyszłości, kiedyś. W tym kontekście zasadne jest poznanie i określenie, jak zadeklarowana i odczuwana jest obecność sensu życia seniorów zamieszkujących Polskę i Kanadę.

Struktura niniejszego podrozdziału wytyczona jest konstrukcją kwestionariusza MLQ. Należy przypomnieć w tym miejscu, że kwestionariusz nie pyta o kontekst czy warunki uzyskiwania sensu życia, ale umożliwia poznanie znaczenia/sensu, celu oraz wagi/istotności w życiu w perspektywie czasu: teraźniejszego i przyszłego. Prezentację wyników badań porządkuje poznanie sensu życia badanych – najpierw w czasie teraźniejszym, a następnie w czasie przyszłym.

Odnosząc się do czasu teraźniejszego (w kwestionariuszu MLQ czas teraźniejszy mierzy podskala MLQ-P), powstaje pytanie: jaki jest deklarowany, uzyskany sens w życiu seniorów żyjących w Polsce i w Kanadzie? Odpowiedź na to pytanie można uzyskać przez określenie, jakie jest wśród badanych: rozumienie znaczenia sensu życia (MLQ1), posiadanie jasno określonego celu życiowego (MLQ4), poczucie znajomości tego, co sprawia, że życie ma sens (MLQ5), świadomość posiadanego satysfakcjonującego celu w życiu (MLQ6), a także zanegowanie faktu, iż życie jednostki nie ma celu (MLQ9). Deklarowany sens życia w kwestionariuszu MLQ rozpatrywany jest w skali 7-punktowej Likerta (od „absolutna nieprawda” do „absolutna prawda”). Poniższe analizy przedstawiono z perspektywy czasu, uwzględniając miejsce zamieszkania osób badanych oraz ich płeć.

Perspektywa czasu teraźniejszego, będąca uobecnieniem sensu człowieka „tu i teraz”, ma dla niego znaczenie w kontekście podejmowanej aktywności i realizacji siebie w tym momencie, kiedy dostrzega, że to, co robi kreuje sens i pozwala rozumieć życie, jego wartość w momencie obecnego doświadczenia. Pozwala ono zrozumieć i poznawać wszystko to, co czyni życie sensownym, satysfakcjonującym, zorientowanym na realizację w pełni uświadomionego i obecnego w życiu celu.

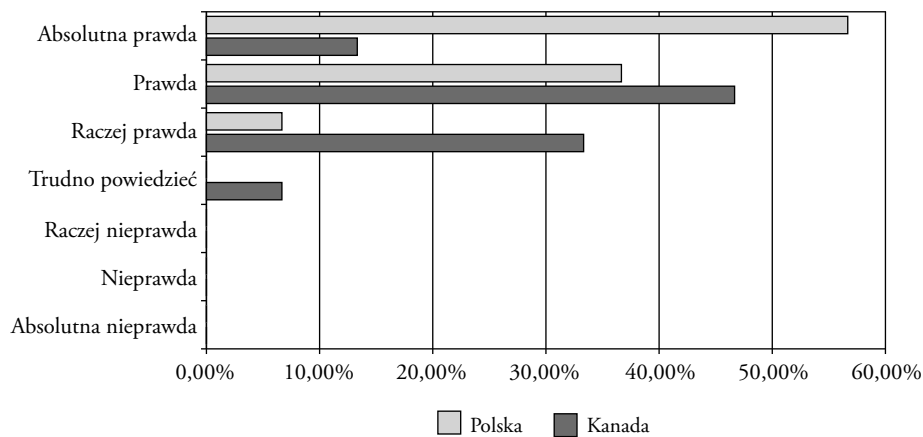
Wykres 1. Rozumienie znaczenia sensu życia



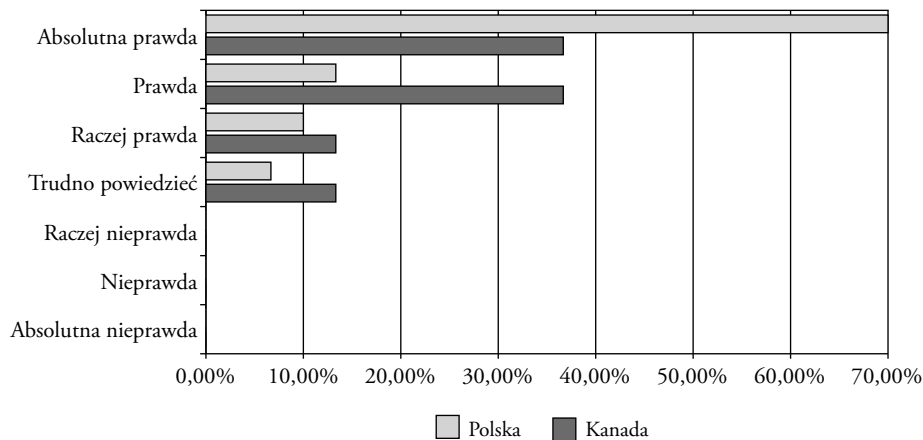
Źródło wszystkich wykresów, tabel i schematów w tym rozdziale: badania własne.

Z danych zamieszczonych na wykresie 1 wynika, że rozumienie sensu życia jako zdecydowanie prawdziwe i niepowtarzalne jest charakterystyczne dla ponad 63% osób starszych z Polski. Za prawdziwe zaś uznaje je 25% badanych Polaków. Nieco inaczej deklaracje rozkładają się wśród badanych osób starszych zamieszkujących Kanadę. Dla nich rozumienie sensu życia w skali 7-punktowej plasuje się na 6. miejscu, a więc określają je jako „prawda”, co jest charakterystyczne dla 41,67% badanych, rozumienie zaś sensu życia ocenione jako „absolutna prawda” – dla 25% badanych Polaków zamieszkujących Kanadę. Osoby niepewne w określaniu rozumienia sensu przeważały w grupie seniorów z Kanady (odpowiednio: „raczej prawda” – 23,33% i „trudno powiedzieć” – 10%). Znacznie mniej takich osób było z Polski (odpowiednio: 8,33% i 3,33%). Wśród badanych osób starszych nie było takich, które nie rozumiałyby znaczenia swojego życia.

Wykres 2. Rozumienie znaczenia sensu życia przez kobiety



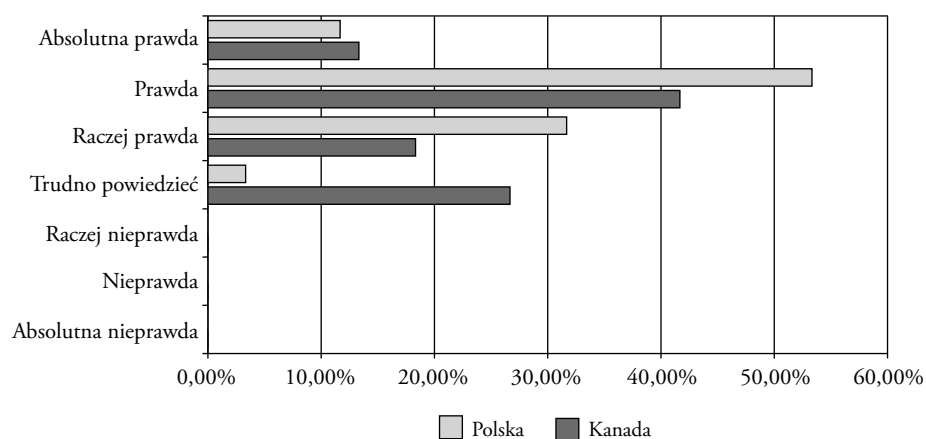
Wykres 3. Rozumienie znaczenia sensu życia przez mężczyzn



Uwzględniając płeć badanych oraz miejsce zamieszkania (i 3), można zauważyć, że w przypadku osób z Kanady bardziej zdecydowani w swoich deklaracjach są mężczyźni („prawda” i „absolutna prawda” – 36,67%), natomiast w przypadku osób z Polski deklaracje rozkładają się równomiernie, płeć nie determinuje zatem wyboru.

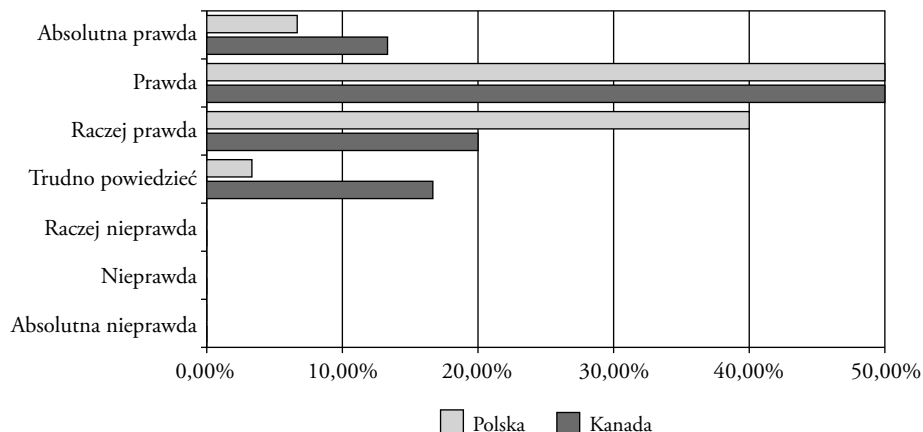
Rozumienie sensu swojego życia łączy się z ujmowaniem go w kontekście świadomie stawianych, jasno sprecyzowanych i realizowanych celów życiowych. Badani seniorzy deklarowali, że obecnie mają jasno określony cel życiowy (wykres 4).

Wykres 4. Posiadanie jasno określonego celu życiowego

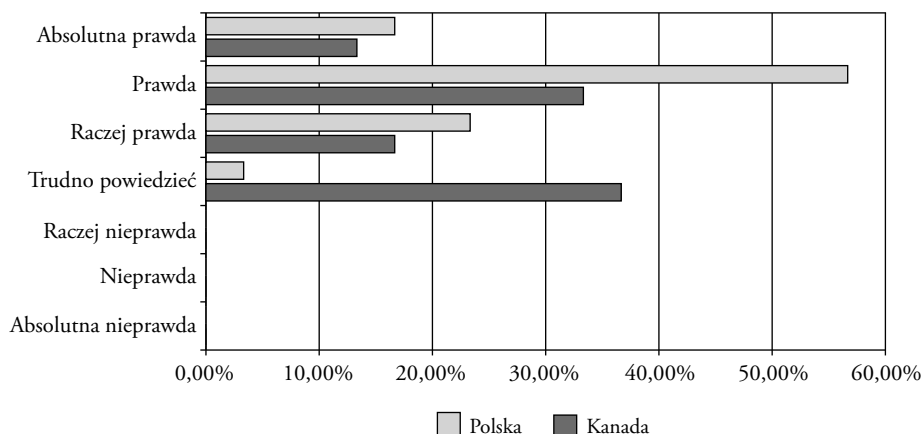


Jeśli chodzi o osoby starsze zamieszkujące Kanadę, to podobnie jak w przypadku rozumienia znaczenia sensu życia, posiadanie jasno określonego życiowego celu jest deklaracją nacechowaną pewnym niezdecydowaniem („trudno powiedzieć” – wybrało 26%, a więc 67% badanych seniorów). Badani ci w 41,67% deklarują jako prawdę posiadanie celu życiowego i ich liczba jest największa. Podobnie wśród Polaków tych wskazań było najwięcej – 53,33%. Osoby starsze z Polski również często deklarowały posiadanie celu życiowego jako „raczej prawda” – 31,67%. Analizując dane zamieszczone w wykresie 4, można również zauważyć, że największe rozproszenie wypowiedzi – od niezdecydowanych („trudno powiedzieć”) do najbardziej pewnych („absolutna prawda”) występuje wśród badanych z Polonii Kanadyjskiej (odpowiednio: 26%, 67% i 13,33%). Wypowiedzi osób z Polski koncentrują się zaś wokół zadeklarowanej prawdy („prawda”) i umiarkowanej prawdy („raczej prawda”). Wśród badanych z Polski również najmniej liczną grupę stanowili ci, którzy nie potrafili jasno określić, czy posiadają cel życiowy („trudno powiedzieć” – 3,33%).

Wykres 5. Posiadanie jasno określonego celu życiowego przez kobiety



Wykres 6. Posiadanie jasno określonego celu życiowego przez mężczyzn

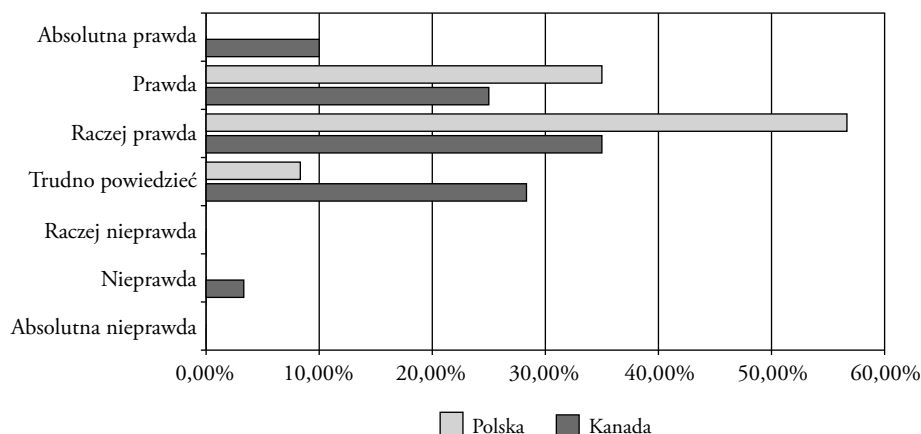


Analizując dane nawiązujące do deklaracji jasno określonego celu w życiu badanych z uwzględnieniem ich płci (wykresy 5 i 6), należy podkreślić, że nie występują istotne rozbieżności pomiędzy globalnymi tendencjami pojawiającymi się w kontekście analiz, które biorą pod uwagę miejsca życia badanych. Znamienne może wydać się to, że wśród mężczyzn z Polski istnieje najwyższa spośród badanych deklaracja jasno określonego celu. Sprecyzowano go jako „absolutna prawda” – jest on charakterystyczny dla 16,67% badanych. Warto też zauważyć, że zarówno 50% kobiet z Polski, jak i z Kanady określa posiadanie własnych celów jako „prawda”. W mniejszym stopniu identyfikują się z tym mężczyźni z Kanady (33,33% badanych), w większym zaś mężczyźni z Polski (56,67% badanych).

Interesujące jednak wydaje się w tym miejscu poznanie, jaką świadomość posiadanej satysfakcjonującego celu w życiu mają badani. W kwestionariuszu MLQ

deklaracje umożliwia analiza odpowiedzi pytania 6. w 7-stopniowej skali Likerta (MLQ6).

Wykres 7. Świadomość posiadania satysfakcjonującego celu w życiu

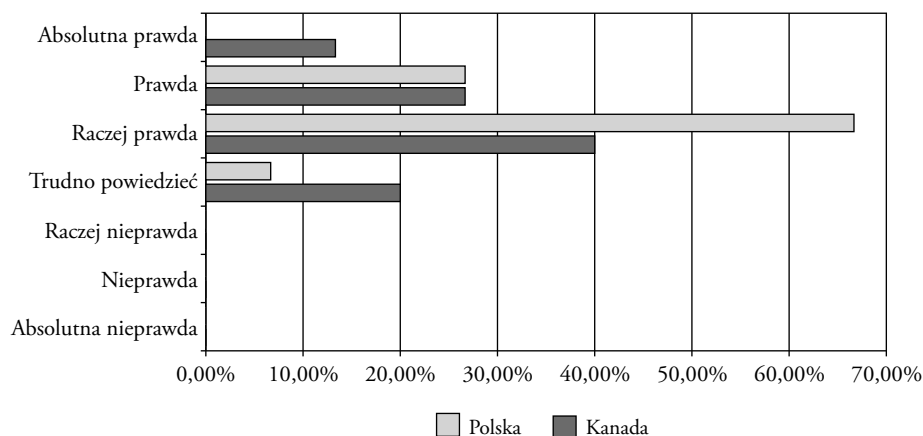


Satysfakcjonujący cel w życiu odkryła znaczna część badanych – co przedstawiają wyniki badań zamieszczone na wykresie 7. Deklaracja ta jest negatywna i nie dotyczy jedynie 1,67% badanych z Kanady. Najwięcej osób wahających się w określeniu satysfakcjonującego celu w życiu również mieszka w Kanadzie (prawie 1/3, podczas gdy w Polsce ta deklaracja jest charakterystyczna dla około 1/10 badanych seniorów). Dominująca deklaracja, określona na skali Likerta jako „raczej prawda”, charakteryzowała 1/3 badanych z Kanady oraz ponad połowę badanych z Polski. Wyrażenie, że świadomość posiadania satysfakcjonującego celu to „prawda” wskazało 35% osób starszych z Polski oraz 25% z Polonii Kanadyjskiej. Podobnie jak w przypadku jasno określonego celu życiowego, tak i w przypadku posiadania satysfakcjonującego celu w życiu, badani seniorzy z Kanady udzielali bardziej zróżnicowanych określeń (od „nieprawda” aż do „absolutna prawda” – 10% badanych) niż seniorzy z Polski (od „trudno powiedzieć” do „prawda”).

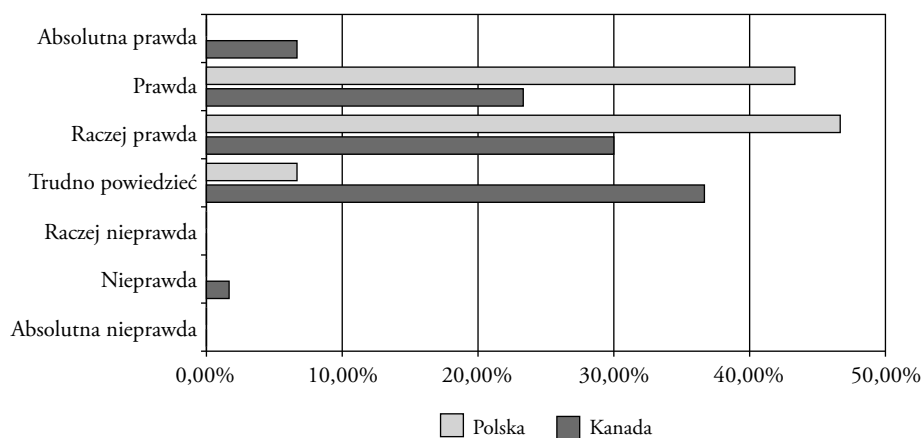
Analizując wybory deklaracji badanych, które odnoszą się do odkrytego w życiu satysfakcjonującego celu przez pryzmat ich płci (wykres 8 i 9), należy zauważyć, że deklarację negatywną (nieprawdą jest, że odkryłem satysfakcjonujący cel w swoim życiu) złożyło 1,67% mężczyzn z Kanady, natomiast takie oświadczenia nie wystąpiły u pozostałych badanych. Można zauważyć również, że deklaracje „absolutna prawda” w odniesieniu do twierdzenia, iż odkryto satysfakcjonujący w życiu cel, są charakterystyczne dla kobiet i mężczyzn z Kanady (odpowiednio 13,33% i 6,67%). Z kolei nie występują one u badanych osób starszych zamieszkujących Polskę. Wypowiedzi kobiet i mężczyzn z Polski były skoncentrowane wokół deklaracji „raczej prawda” i „prawda”. Wśród badanych z Kanady dominowały

deklaracje nacechowane niepewnością – „trudno powiedzieć” – w tym 1/4 kobiet i ponad 1/3 mężczyzn.

Wykres 8. Świadomość posiadania satysfakcjonującego celu w życiu przez kobiety

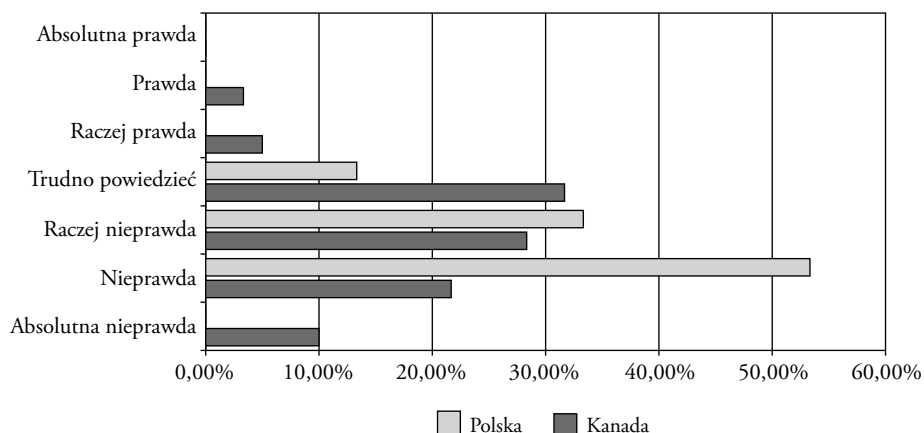


Wykres 9. Świadomość posiadania satysfakcjonującego celu w życiu przez mężczyzn



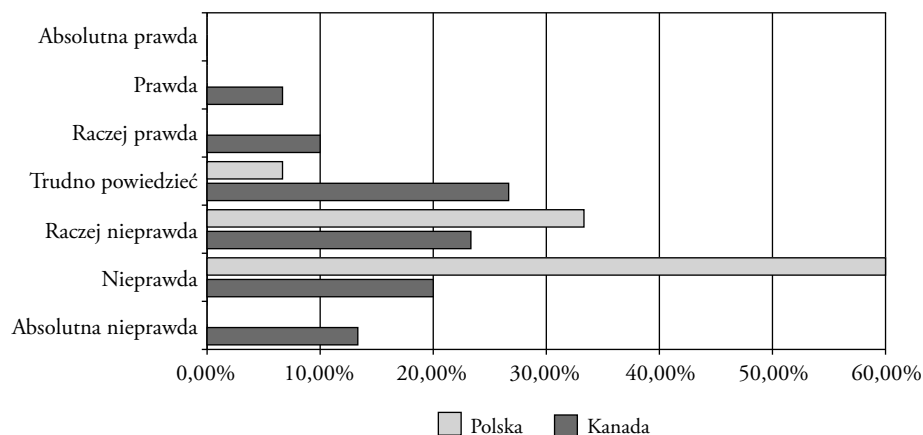
Deklarowana wiedza, poczucie pewności odnoszące się do tezy, że badani posiadają obecnie cel (cele życiowe), została zweryfikowana przez wskazanie odpowiedniej deklaracji na skali Likerta. Dotyczyła ona zanegowania faktu, że życie ma jasno określony cel (MLQ9 „Moje życie nie ma jasno określonego celu”).

Wykres 10. Zanegowanie faktu, że życie jednostki nie ma celu

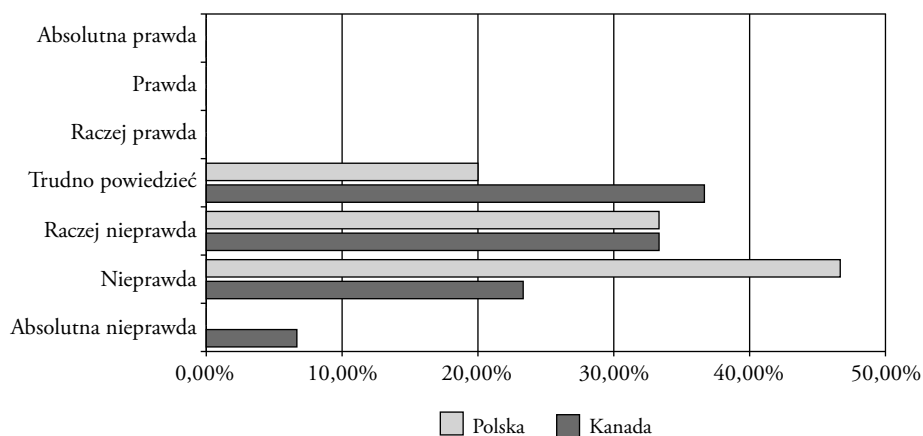


Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że ponad 80% badanych z Polski zaprzecza temu, że nie ma jasno określonego celu, niezdecydowanych zaś, którzy mają problem z określeniem, czy posiadają cel, czy też nie, jest 13,33%. Zupełnie inaczej rozkładają się deklaracje osób starszych z Kanady. Wśród nich pojawiły się deklaracje potwierdzające, że nie mają oni jasno określonego celu, podczas gdy wcześniejsze wypowiedzi sugerowały pewność lub niezdecydowanie (nawet deklaracje odnoszące się do zanegowania posiadania celu – 31,67% – wzrosły o 5% w porównaniu do pozytywnej deklaracji celu życia – 26,67%). Podobnie większemu rozproszeniu uległy deklaracje „raczej nieprawda” i „nieprawda” w porównaniu z analogicznymi zaprzeczającymi „raczej prawda” i „prawda”. W przypadku osób starszych z Polski jest obserwowalna również tendencja wzrostowa odnosząca się do niezdecydowania przy negowaniu faktu, że życie nie ma celu. O ile wśród badanych osób niezdecydowanych, czy życie ma cel, było 3,33%, o tyle procent niezdecydowanych respondentów w przypadku negowania tego faktu wynosił 13,33%, czyli więcej o 10%. Warto jednak zauważyć, że osoby badane z Polski, które zadeklarowały jako „prawda” posiadanie celu życia, dokładnie opowiedziały się za tym, że „nieprawdą” jest brak celu życia – 53,33% badanych, a więc konsekwentnie podtrzymały swoją deklarację, potwierdzając obecność celu w życiu. Wśród deklaracji nie pojawiła się natomiast „absolutna nieprawda”, a jej przeciwieństwo w sytuacji potwierdzenia celu życiowego jako „absolutna prawda” wystąpiła w 11,67%. W przypadku negacji faktu odpowiedź została rozproszona pomiędzy deklarację „trudno powiedzieć” i „raczej nieprawda”.

Wykres 11. Zanegowanie przez kobiety faktu, że życie nie ma celu



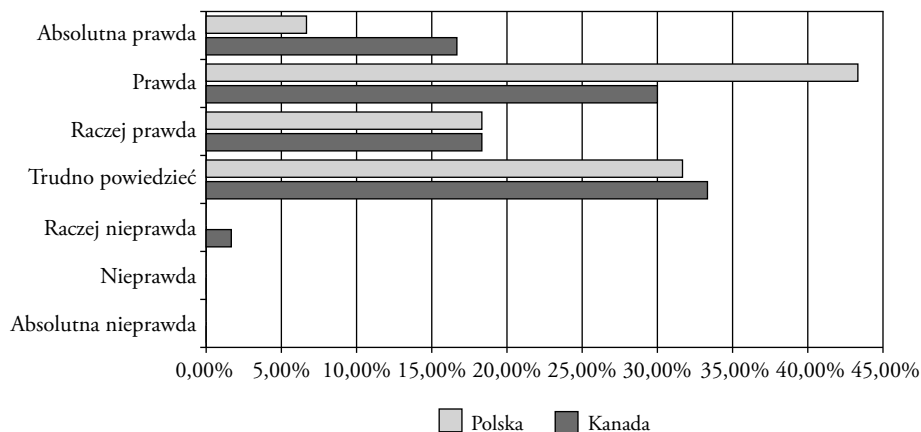
Wykres 12. Zanegowanie przez mężczyzn faktu, że życie nie ma celu



Odnosząc deklaracje związane z negowaniem faktu, że życie nie ma jasno określonego celu do płci i miejsca zamieszkania badanych seniorów (wykresy 11 i 12), można zaobserwować, że deklaracje pozytywne („prawda” i „raczej prawda”) pojawiają się wyłącznie w grupie badanych kobiet z Polonii Kanadyjskiej (łącznie deklarację taką złożyło 16,67% badanych). Wcześniejsze twierdzenie, że mają one cel w życiu w przypadku formy przeczącej, otrzymała deklarację pozytywną, a nie negatywną – zatem badane zaprzeczyły wcześniejszemu twierdzeniu. Można odnotować, że także wśród kobiet zamieszkujących Kanadę odpowiedzi są najbardziej rozproszone. Na uwagę zasługuje również to, że badane kobiety z Polski – w porównaniu z kobietami z Polonii Kanadyjskiej oraz mężczyznami zamieszkującymi obydwa kraje – najsilniej potwierdzają deklarację posiadania jasno określonego celu.

Ukazanie własnego, dobrego poczucia, wiążącego się z tym, co sprawia, że życie ma sens, jest kolejnym twierdzeniem kwestionariusza MLQ w odniesieniu, co do którego badani wyrażali swoje deklaracje w skali 7-punktowej Likerta.

Wykres 13. Deklaracja dobrego poczucia tego, co sprawia, że życie ma sens

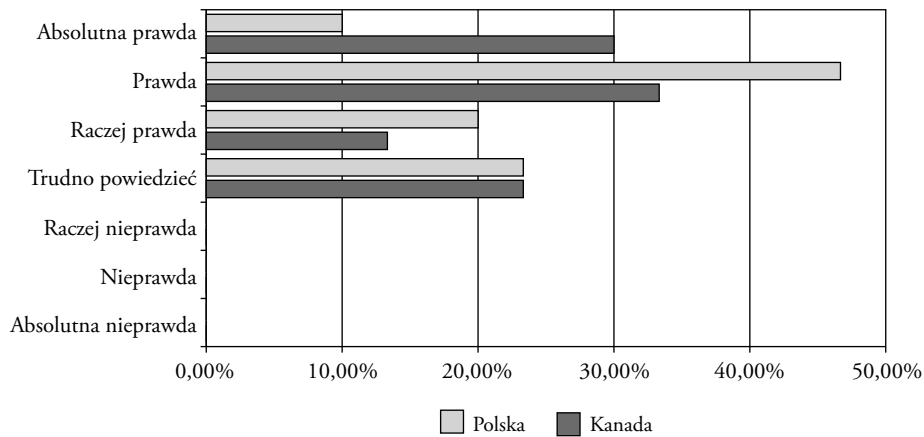


Na podstawie danych zamieszczonych na wykresie 13 można powiedzieć, że deklaracje badanych seniorów z Polski i z Kanady rozkładają się podobnie. Różnice występują w przypadku zdeklarowania „absolutna prawda” i „prawda”, a mianowicie wśród osób starszych z Kanady z określeniem „absolutna prawda” identyfikuje się 16,67% badanych, natomiast w Polsce 6,67% (różnica 10%). Odnosząc określenie „prawda” do dobrego poczucia tego, co sprawia, że życie mam sens, deklarację składa 43,33% Polaków i 30% z Polonii Kanadyjskiej – wskazuje to na znaczną różnicę. Deklaracje „trudno powiedzieć” oraz „raczej prawda” w przypadku obu grup badanych były zbieżne. Wśród osób starszych z Kanady 1,67% zdeklarowało, że jest „raczej nieprawdą” to, iż mają dobre poczucie tego, co sprawia, że ich życie ma sens.

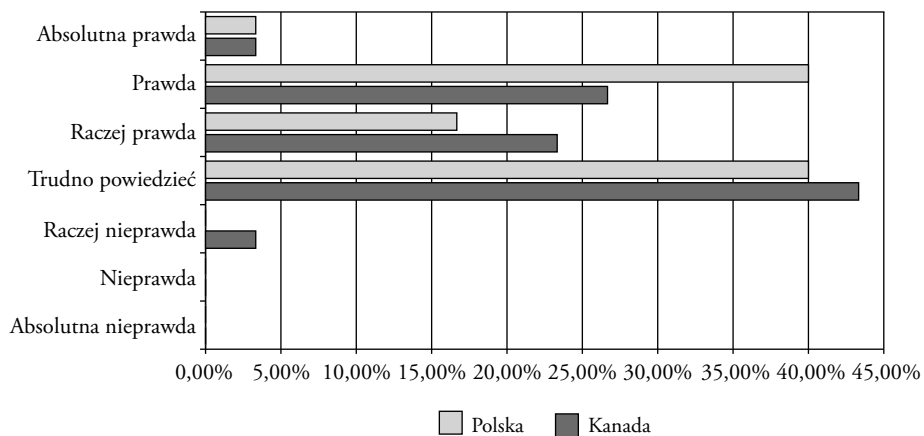
Odnosząc deklaracje dobrego poczucia do tego, co sprawia, że życie badanych ma sens do zmiennych, jakimi są płeć i miejsce zamieszkania (wykresy 14 i 15), można zauważyć, iż w przypadku deklaracji „trudno powiedzieć” (stan niewiedzy, nieidentyfikowania) istnieją podobieństwa. Kobiety z Polski i z Kanady zgadzają się z tym w 23,33%, mężczyźni zaś w około 40%. Jak widać, miejsce zamieszkania nie różnicuje deklaracji, natomiast dwa razy więcej mężczyzn niż kobiet wyraża niezdecydowanie. Wśród osób, które deklarują, że „raczej nieprawdą” jest ich dobre poczucie sensu życia, znajduje się 3,33% mężczyzn z Polonii Kanadyjskiej. Pozostali badani nie wskazywali deklaracji negatywnych. Ponadto wśród seniorów określających dobre poczucie sensu jako „absolutna prawda” najwięcej było kobiet zamieszkujących Kanadę, natomiast kobiety z Polski deklarowały najczęściej, że

jest to „prawda” – 43,33% badanych. W przypadku pozostałych deklaracji nie pojawiały się znaczące różnice.

Wykres 14. Określenie przez kobiety dobrego poczucia tego, co sprawia, że życie ma sens



Wykres 15. Określenie przez mężczyzn dobrego poczucia tego, co sprawia, że życie ma sens



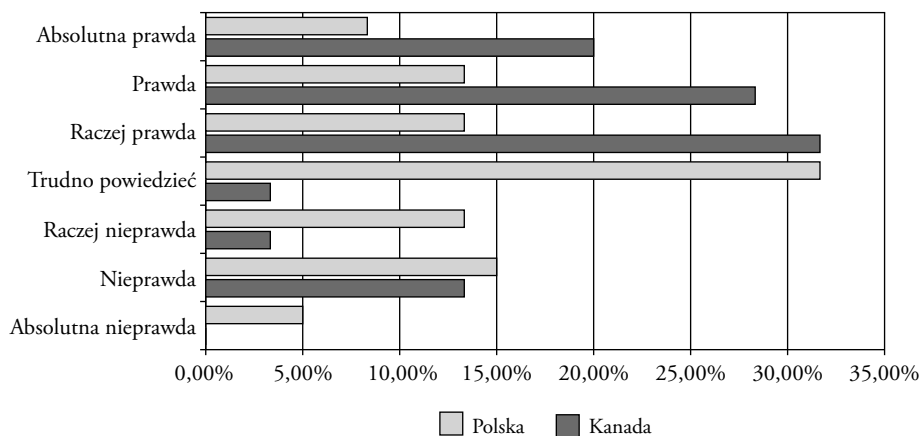
Z przeprowadzonych dotychczas analiz wynika, że pomiędzy osobami starszymi zamieszkującymi Polskę i Kanadę (Polonia Kanadyjska) w odniesieniu do obecności sensu życia seniorów (czas terażniejszy) występują nieznaczne różnice. Seniorzy z Polski bardzo zdecydowanie deklarują wiedzę na temat własnego życia, życiowych celów, świadomości celów, a także dobrego poczucia tego, co sprawia, że ich życie ma sens.

Nawiązując do perspektywy przyszłościowej (w kwestionariuszu MLQ mierzy ją podskala MLQ-S), powstaje pytanie: Jakie deklaracje w odniesieniu do potrzeby poszukiwania i ciągłego nadawania sensu i celu w życiu składają badani?

Odpowiedź będzie możliwa przez określenie, jaka wśród badanych jest potrzeba poszukiwania sensu (MLQ₂), celu (MLQ₃), misji (MLQ₈), znaczenia (MLQ₁₀) oraz nadawania własnemu życiu wagi/wartości (MLQ₇). Sens życia zorientowany na przyszłość w kwestionariuszu MLQ rozpatrywany jest również tak, jak perspektywa teraźniejsza, a więc w skali 7-punktowej Likerta (od „absolutna nieprawda” do „absolutna prawda”).

Interesujące w tym miejscu wydaje się poznanie, jakie deklaracje składają seniorzy z perspektywy poszukiwania sensu życia (czas zorientowany na przyszłość). Poszukiwanie sensu życia, formułowanie nowych celów, podejmowanie nowych wyzwań umożliwia człowiekowi czynienie życia sensownym teraz i w przyszłości. Ukierunkowuje więc działanie na efekty możliwe „w przyszłości”, motywuje do „wychylania się w przyszłość”, otwierania się na nią, i to bez względu na wiek życia. Dzięki temu można przezwyciężać stagnację, bierność czy „zmęczenie życiem”, jak również podtrzymywać wysiłek, który jest drogą rozwoju. Poniższe analizy przedstawiono, uwzględniając perspektywę czasu i miejsca zamieszkania osób badanych oraz ich płeć.

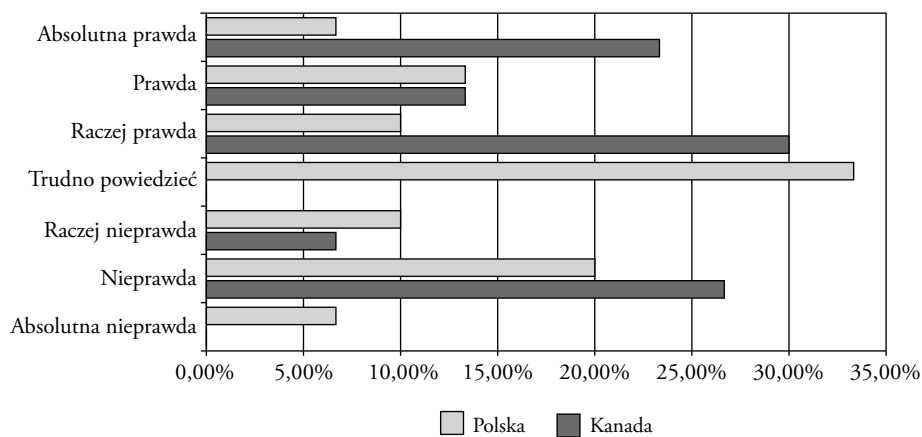
Wykres 16. Deklarowanie potrzeb poszukiwania sensu



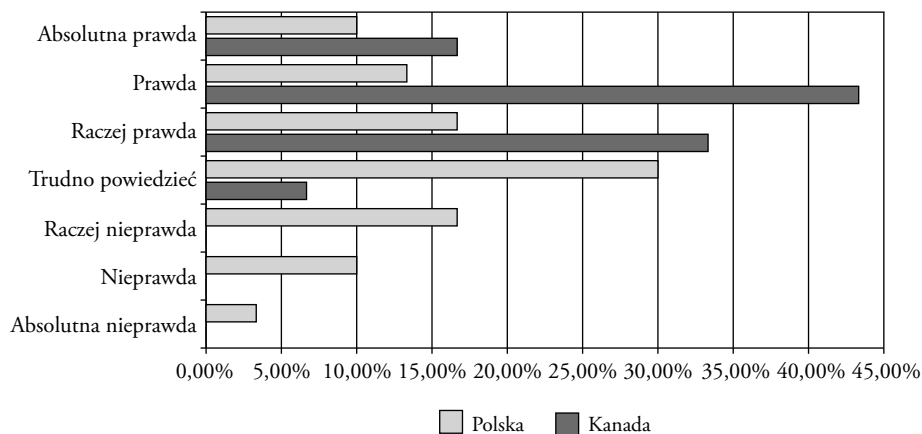
Z danych zamieszczonych na wykresie 16 wynika, że najbardziej zróżnicowane deklaracje dotyczące potrzeby poszukiwania sensu życia prezentują osoby starsze z Polski i znacznie mniej spośród nich posiada taką potrzebę w porównaniu z osobami starszymi zamieszkującymi Kanadę. Seniorzy mieszkający na stałe w Polsce raczej nie są w stanie zadeklarować, czy odczuwają potrzebę poszukiwania sensu – deklaracje „trudno powiedzieć” wskazało aż 1/3 badanych – w Kanadzie złożyło ją zaledwie 3,33%. W grupie seniorów z Polski występują również deklaracje negatywne – potwierdzające, że badani nie mają potrzeby poszukiwania sensu – tak wskazuje 1/3 z nich. Takie deklaracje wśród badanych z Kanady pojawiają się dwa

razy mniej. Nie ma wśród nich także zdecydowanego zaprzeczenia („absolutna nieprawda”). Jeśli chodzi o deklaracje potwierdzające potrzebę ciągłego poszukiwania sensu życia przez seniorów, to można zaobserwować znaczące rozbieżności pomiędzy seniorami z Polski i Kanady. Wśród tych ostatnich z deklaracją, że poszukiwanie sensu jest ich potrzebą, identyfikuje się 80%; deklaracja umiarkowanie pozytywna „raczej prawda” dotyczy 31,67% badanych, pozytywna „prawda” 28,33%, zdecydowanie pozytywna „zdecydowanie prawda” 20% (aż 1/5 z nich). Badani z Polski wskazali odpowiednio: „raczej prawda” – 13,33%, „prawda” – 13,33%, „zdecydowanie prawda” – 8,33%. Jak widać, odmiennie potrzebę poszukiwania sensu odczuwają badani z Kanady (orientacja na przyszłość, poszukiwanie jako ciągły proces), inaczej zaś z Polski (koncentracja na „tu i teraz”).

Wykres 17. Poszukiwanie przez kobiety czegoś, co sprawia, że życie nabiera sensu



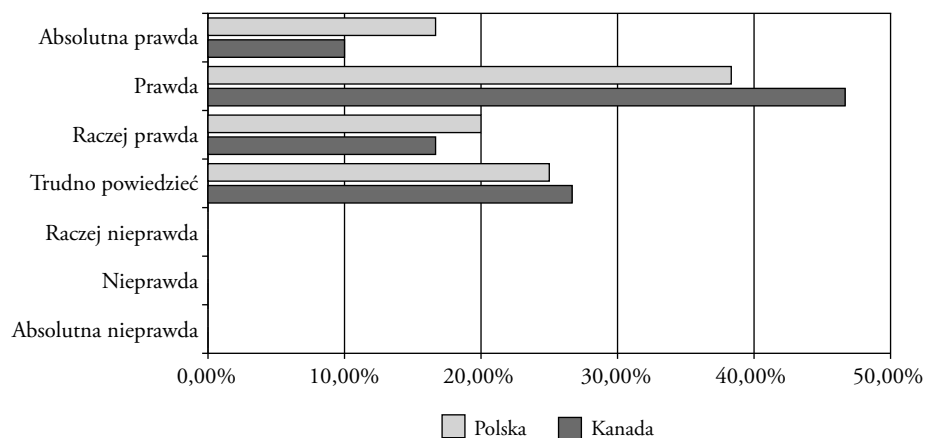
Wykres 18. Poszukiwanie przez mężczyzn czegoś, co sprawia, że życie nabiera sensu



Jeżeli poszukiwanie czegoś, co sprawia, że życie badanych nabiera sensu, przeanalizujemy w kontekście płci badanych (wykresy 17 i 18), wówczas można zauważyć, że o ile wśród Polskich seniorów deklaracje rozkładają się analogicznie jak w przypadku uwzględnienia miejsca zamieszkania, o tyle badani z Kanady zdecydowanie najbardziej identyfikują się z poszukiwaniem sensu jako „prawdą” – mężczyźni ponad 90% (jedynie 6,67% jest niezdecydowanych), natomiast ponad 1/3 kobiet deklaruje, że nie odczuwa potrzeby poszukiwania sensu życia. Wśród kobiet z Kanady, co warto podkreślić, w odniesieniu do potrzeby poszukiwania sensu w życiu nie ma wahających się, niezdecydowanych („trudno powiedzieć”). W przypadku kobiet z Polski ta grupa jest najliczniejsza i stanowi aż 33,33% – przedstawia się to analogicznie w przypadku mężczyzn z Polski.

Kwestionariusz MLQ (poza potrzebą poszukiwania sensu w życiu) w podskalach poszukiwania sensu życia (orientacja przyszłościowa) bada potrzebę poszukiwania celu życiowego, misji, znaczenia oraz nadawania własnemu życiu wartości. Warto poznać w dalszej kolejności, jakie deklaracje składają osoby starsze w zakresie poszukiwania, stanowienia życiowych celów.

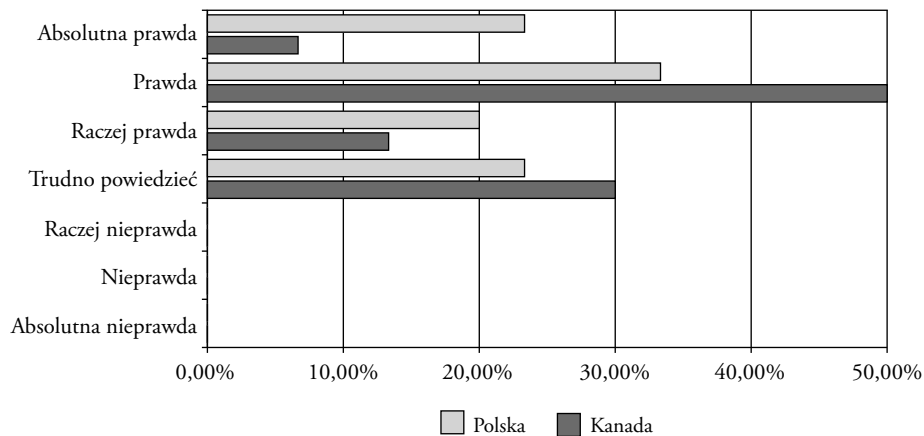
Wykres 19. Deklaracje poszukiwania życiowego celu



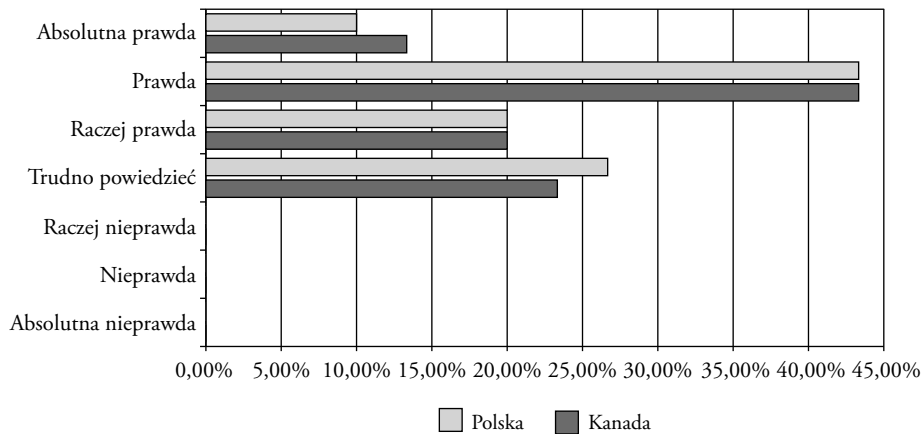
Z danych zamieszczonych na powyższym wykresie wynika, że zdecydowana większość badanych poszukuje życiowego celu. Dzieje się tak nawet mimo tego, że nie poszukują oni w życiu sensu (podobnie zresztą jak w przypadku badanych z Polski). Ponadto wśród deklaracji badanych przeważa tendencja do zdecydowanego poszukiwania celu („prawda” – zadeklarowana przez 46,67% seniorów z Polonii Kanadyjskiej i 38,33% z Polski, „absolutna prawda” – przez 16,67% z Polski i 10% z Polonii Kanadyjskiej) niż do umiarkowanego („raczej prawda” – 20% osób starszych zamieszkujących Polskę i 16,67% zamieszkujących Kanadę). Wśród osób poszukujących celu znajduje się mniej osób niezdecydowanych, niepewnych

(„trudno powiedzieć”) niż w przypadku tych, którzy poszukują sensu, uwzględniając szczególnie seniorów z Polski. Natomiast jeśli chodzi o seniorów z Kanady, tu rzecz wygląda zgoła odmiennie, ich liczba jest większa niż w przypadku poszukiwania sensu.

Wykres 20. Poszukiwanie życiowego celu przez kobiety



Wykres 21. Poszukiwanie życiowego celu przez mężczyzn

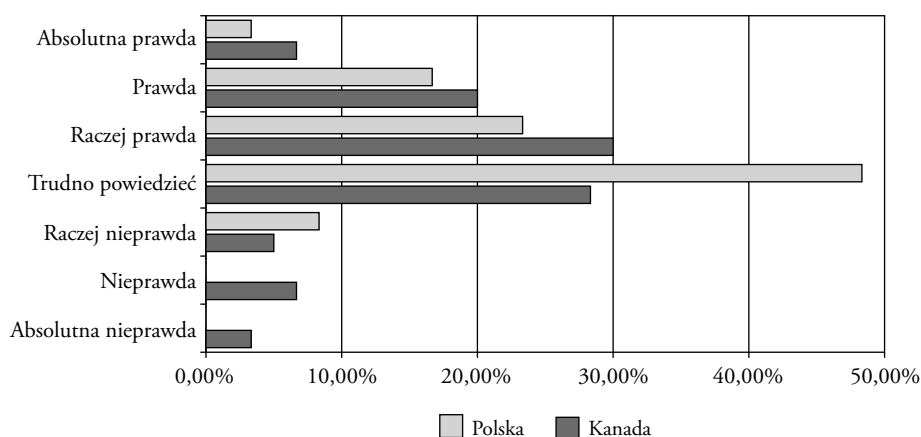


Deklaracje dotyczące poszukiwania życiowego celu (wykres 20 i 21) pokazują, że połowa kobiet żyjących w Kanadzie deklaruje poszukiwania jako „prawda”. W drugiej kolejności pojawiają się deklaracje „trudno powiedzieć” – dotyczą one wyborów dokonanych przez 1/3 badanych. Natomiast deklaracje kobiet żyjących w Polsce rozkładają się równomiernie, z tym że określenie dotyczące poszukiwania celu jako „prawda” wybrała 1/3 badanych, pozostałe zaś „raczej prawda” i „absolutna prawda” (odpowiednio 20% i 23,3%). Wśród mężczyzn deklaracje rozłożone

są bardziej równomiernie. Różnica 3% pojawia się wyłącznie w przypadku określenia „trudno powiedzieć” (więcej wskazań mężczyzn zamieszkujących Polskę) oraz „absolutna prawda” (tu więcej wyborów dokonali seniorzy żyjący w Kanadzie).

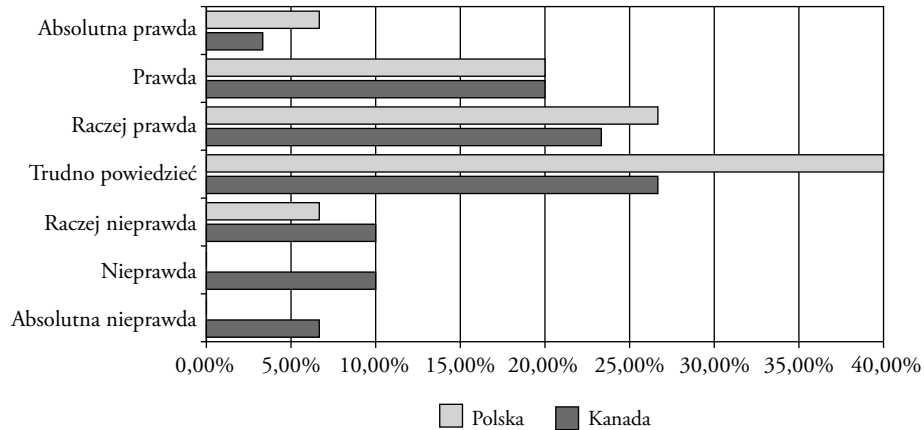
Kolejnym twierdzeniem zamieszczonym w kwestionariuszu MLQ (podskala poszukiwania sensu) jest to, które dotyczy poszukiwania celu życiowego lub misji (MLQ8).

Wykres 22. Deklaracje poszukiwania celu lub misji w życiu

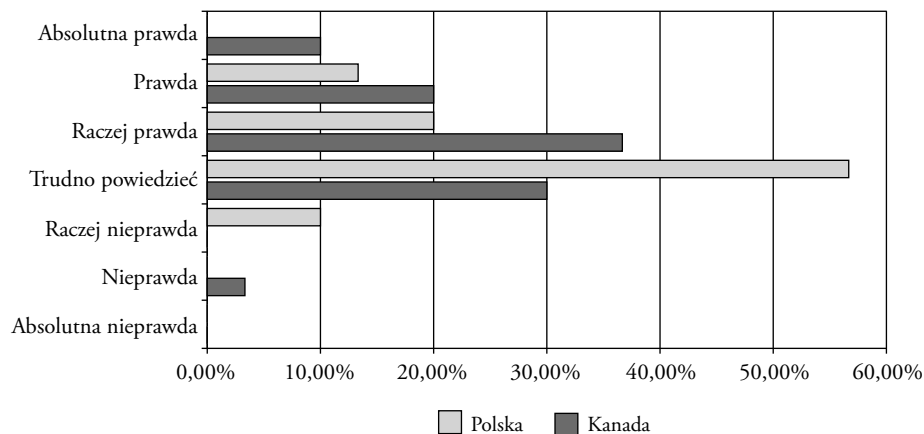


Analizując dane zamieszczone na wykresie 22, można zauważyć, że prawie połowa osób starszych z Polski nie jest w stanie jednoznacznie określić, czy poszukuje w życiu celu lub misji („trudno powiedzieć” wybrało 48,33% osób). Natomiast najbardziej rozproszone deklaracje złożyli badani z Polonii Kanadyjskiej (od „absolutna nieprawda” – 3,33% aż do „absolutna prawda” – 6,67%). Seniorzy z Kanady w porównywalnym stopniu wybierali umiarkowaną prawdę („raczej prawda” – 30% badanych), a także brak jednoznacznej deklaracji („trudno powiedzieć” – 28,33%). Poszukiwanie celu i misji jako „prawda” stało się deklaracją 20% badanych z Kanady, podobnego wyboru dokonywali seniorzy z Polski (różnica około 3%). Wśród osób starszych zamieszkujących Kanadę (ponad 15%) pojawiły się również deklaracje zaprzeczające temu, że badani poszukują celu i misji w swoim życiu („raczej nieprawda” 5%, „nieprawda” – 6,67%, „absolutna nieprawda” – 3,33% badanych), co w przypadku seniorów z Polski dotyczyło wyłącznie 8,33% na poziomie deklaracji „raczej nieprawda”. Mimo tego, jeśli chodzi o globalną tendencję deklaracji potwierdzającej poszukiwanie celu i misji, to jest ona charakterystyczna dla 56,67% badanych z Kanady i 43,33% z Polski.

Wykres 23. Poszukiwanie przez kobiety celu lub misji w życiu



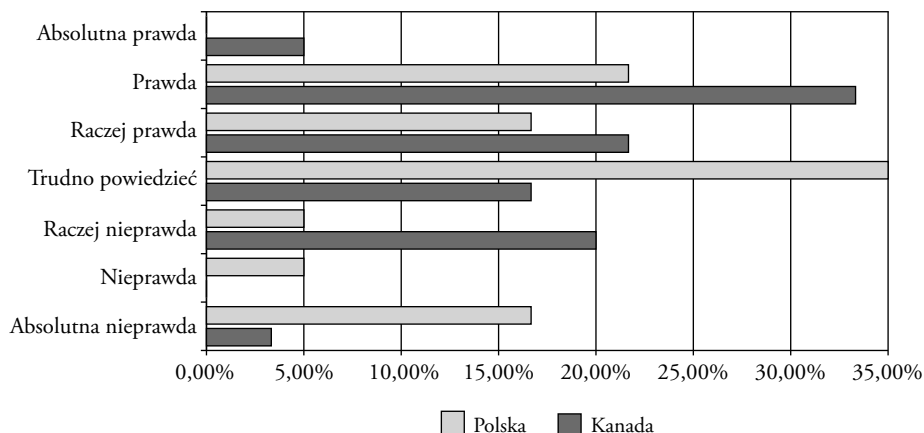
Wykres 24. Poszukiwanie przez mężczyzn celu lub misji w życiu



Analiza deklaracji dotyczących poszukiwania celu lub misji w życiu badanych w odniesieniu do ich płci (wykresy 23 i 24) pozwala zauważyć, że najbardziej rozproszone deklaracje charakterystyczne są dla kobiet z Kanady – wskazania na wszystkich poziomach skali Likerta. Wybory „absolutna nieprawda” i „raczej nieprawda” były charakterystyczne wyłącznie dla seniorów zamieszkujących Kanadę. Pozostałe deklaracje analizowane przez pryzmat płci badanych potwierdzają ogólne tendencje dotyczące poszukiwań celu lub misji w życiu charakterystyczne dla miejsca zamieszkania osób starszych.

Kolejny obszar poznania odnosił się do poszukiwania znaczenia w życiu. Dane zaprezentowano na wykresie 25.

Wykres 25. Deklaracje poszukiwania znaczenia w życiu

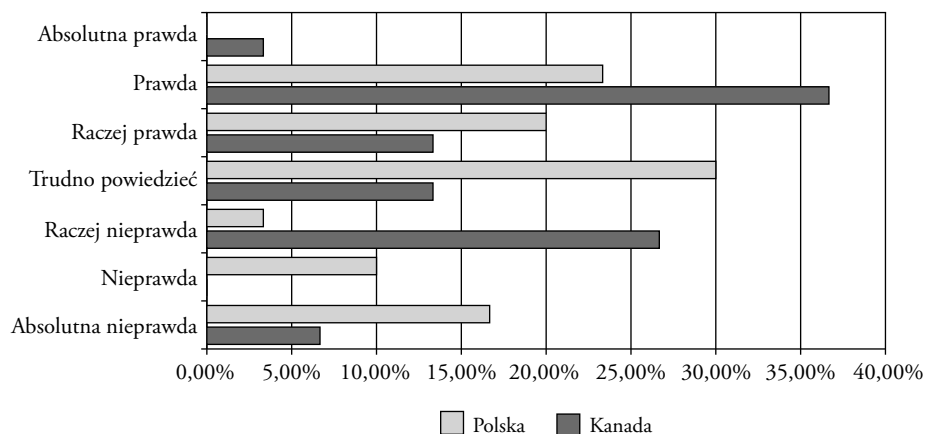


Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że seniorzy zarówno z Polski, jak i z Polonii Kanadyjskiej są podzieleni co do poszukiwania znaczenia własnego życia zorientowanego na przyszłość. Seniorzy, którzy zupełnie nie zgadzają się z tym, że można wciąż poszukiwać znaczenia, jakie nadaje się własnemu życiu, stanowią zarówno w przypadku Polaków, jak i Polonii Kanadyjskiej 1/4 badanych (deklaracje od „raczej nieprawda” aż do „absolutna nieprawda”). W tych deklaracjach można zauważyć silniejszą, bardziej radykalną deklarację osób starszych zamieszkujących Polskę („absolutna nieprawda” – 16,67%), a bardziej umiarkowaną wśród osób starszych żyjących w Kanadzie („raczej nieprawda” – 20%). W deklaracjach pozytywnych ważne jest to, że wśród seniorów z Kanady znajdują się osoby, które w sposób umiarkowany identyfikują się z nimi. Wyboru tego dokonało 21,67% osób („raczej prawda”), co stanowi prawie identyczną wartość jak w przypadku badanych o umiarkowanej deklaracji negatywnej. Ponadto warto podkreślić, że osób, które deklarują poszukiwanie znaczenia w życiu wśród Polonii Kanadyjskiej jest znacznie więcej niż wśród osób zamieszkujących Polskę, bo aż 60% (mimo że i osób deklaruujących przeciwną postawę jest ponad 20%). W Polsce zaś ich liczba wynosi około 37% badanych. W Kanadzie żyje natomiast mniej osób niezdecydowanych („trudno powiedzieć” – 16,67%), natomiast w Polsce jest ich 35% i stanowią najliczniejszą grupę.

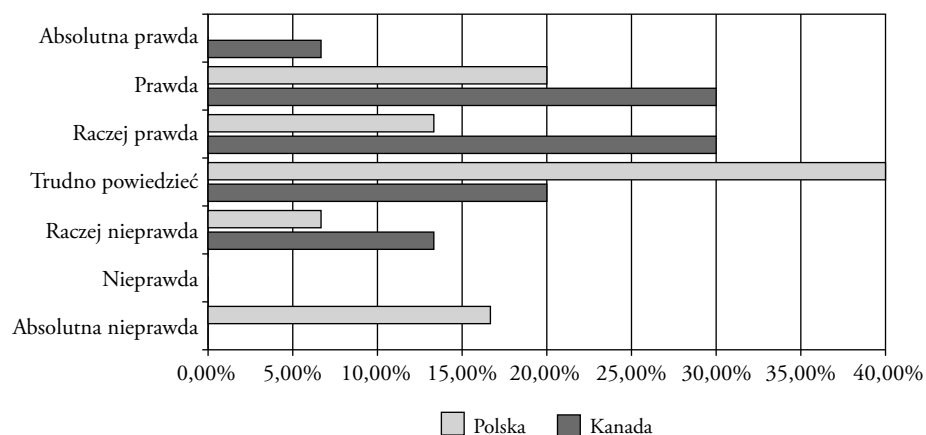
Dane zaprezentowane na wykresach 26 i 27 ukazują, że najsilniejsze są deklaracje pozytywne, czyli identyfikowanie się ze stwierdzeniem o poszukiwaniu znaczenia w życiu, które odnoszą się do mężczyzn z Polonii Kanadyjskiej – prawie 70% badanych. Są oni również najmniej niezdecydowani, np. w porównaniu z mężczyznami czy też z kobietami z Polski, a także w najmniejszym stopniu deklarują wskazania negatywne. Natomiast kobiety z Polski i z Polonii Kanadyjskiej podobnie deklarują wskazania negatywne. Warto podkreślić, że kobiety zamieszkujące

Kanadę równie często wybierają wskazania pozytywne, kobiety z Polski zaś nie są w stanie jasno wskazać swojego wyboru („trudno powiedzieć” – 30% badanych). Dotyczy to również mężczyzn zamieszkujących Polskę (40%).

Wykres 26. Poszukiwanie przez kobiety znaczenia w życiu

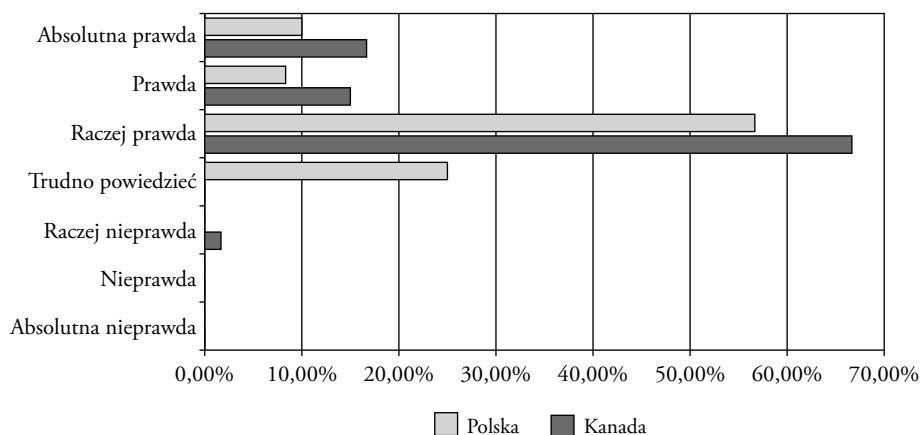


Wykres 27. Poszukiwanie przez mężczyzn znaczenia w życiu



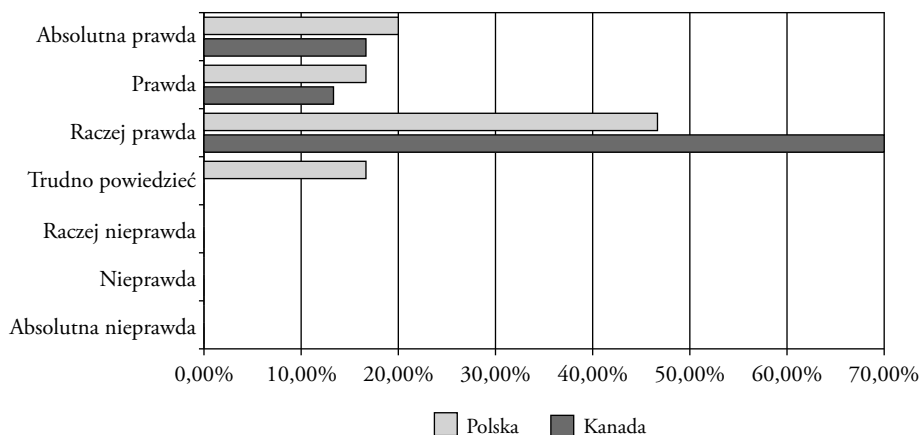
Ostatnia kwestia związana z poszukiwaniem sensu życia za pomocą kwestionariusza MLQ odnosi się do deklaracji dotyczących poszukiwania w życiu czegoś, co sprawia, że życie człowieka w jego odbiorze staje się ważne, co potwierdza wagę jego życia.

Wykres 28. Deklaracje poszukiwania w życiu czegoś, co czyni je ważnym

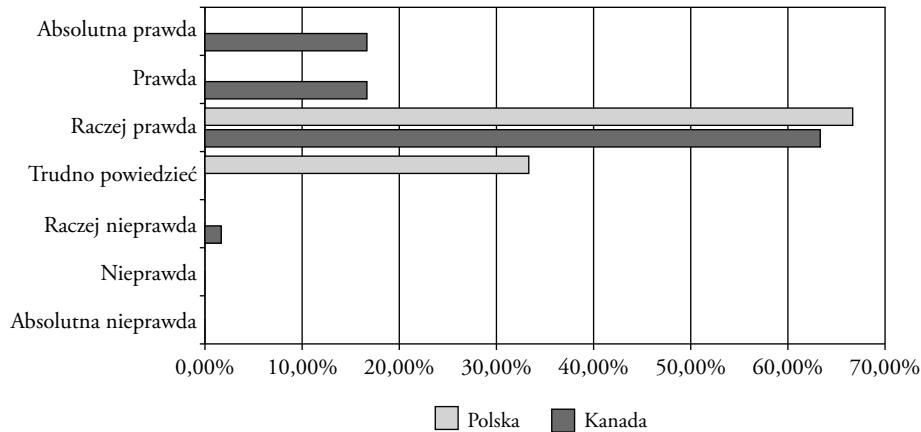


Na podstawie danych zamieszczonych na wykresie 28 można zauważyć, że zdecydowana większość osób starszych zamieszkujących zarówno Kanadę, jak i Polskę poszukuje w swoim życiu czegoś, co pozwala uczynić je ważnym (w Kanadzie dotyczy to prawie 100%, natomiast w Polsce – 75% badanych). Badani z obu krajów prezentują podobny stopień deklaracji na każdym z pozytywnych wskazań (od raczej „prawda” – najliczniejsza grupa, przez „absolutna prawda”, po „prawda”). Wśród osób starszych zamieszkujących Polskę dość liczna grupa osób – 1/4 badanych – zadeklarowała niezdecydowaną postawę, a mianowicie uznała, że „trudno powiedzieć”, czy poszukuje w życiu czegoś, co czyni je znaczącym. Natomiast u badanych z Polonii Kanadyjskiej pojawiła się deklaracja negatywna – 1,67% osób zadeklarowało, że jest „raczej nieprawdą” poszukiwanie przez nich w życiu czegoś, co pozwala im uznać je za ważne.

Wykres 29. Poszukiwanie przez kobiety czegoś, co sprawia, że życie jest ważne



Wykres 30. Poszukiwanie przez mężczyzn czegoś, co sprawia, że życie jest ważne



Z danych zamieszczonych na powyższych wykresach (29 i 30) wynika, że najbardziej pozytywne deklaracje wśród badanych osób (mimo że nieco wahających się – deklaracje „raczej prawda” stanowiły 70%) wybierały kobiety zamieszkujące Kanadę. W drugiej kolejności można zaliczyć tu grupę mężczyzn żyjących w Kanadzie. Wśród nich pojawiło się 1,67% badanych, którzy uważali, że jest „raczej nieprawdą” szukanie przez nich czegoś, co sprawia, iż życie ich jest ważne. Jeśli chodzi o deklaracje kobiet i mężczyzn z Polski, to również wśród nich można zauważyć pewne niuansy. Mężczyźni w swoich deklaracjach są umiarkowanie zdecydowani („raczej prawda” – 66,67%) i niezdecydowani („trudno powiedzieć” – 33,33%). Kobiety zamieszkujące Polskę są zaś prawie w połowie zdecydowanie umiarkowanie („raczej prawda” – 46,67%) i zdecydowanie przekonane o poszukiwaniu czegoś, co nadaje życiu sens (20% badanych – jest to najliczniejsza grupa spośród wszystkich badanych identyfikująca się z tym wskazaniem). W równym stopniu kobiety starsze z Polski są przekonane o poszukiwaniu w życiu tego, co czyni je sensownym („prawda” – 16,67% badanych), jak również niepewne w swoich deklaracjach („trudno powiedzieć” również 16,67% badanych).

Z przeprowadzonych dotychczas analiz wynika, że pomiędzy osobami starszymi zamieszkującymi Polskę i Kanadę (Polonia Kanadyjska) w odniesieniu do poszukiwanego sensu (czas przyszły) występują pewne różnice. Seniorzy zamieszkujący Kanadę prezentują postawę bardziej zorientowaną na przyszłość. Częściej niż seniorzy zamieszkujący Polskę coraz bardziej zdecydowanie deklarują potrzeby poszukiwania sensu, celu, misji i znaczenia życia.

Pytania o sens życia, cel są najistotniejszymi pytaniami egzystencjalnymi, które stawia sobie człowiek. Występują one w różnych momentach jego życia, w tym także w starości. Najczęściej pojawiają się w momencie refleksji nad tym, co już było, przy wartościowaniu wydarzeń i doświadczeń, w momencie uświadomienia

sobie, że jest jeszcze coś, co należy w życiu zmienić, naprawić itp. Bilans jako podsumowanie życia umożliwia poszukiwanie sensu i redefinicję dotychczasowych doświadczeń. Sens życia jest kwestią indywidualną. To wybór, który dokonuje człowiek jako istota wolna. Nikt go do nadawania sensu życia nie może zmusić.

Poszukiwanie sensu życia jest aktywnością wymagającą stałego wysiłku, wytrwałości w ustanawianiu lub poszerzaniu rozumienia znaczenia własnego życia. W podrozdziale przedstawiono deklaracje osób starszych zarówno w odniesieniu do sensu życia, jak i w kontekście orientacji na teraźniejszość i przyszłość.

Rozpatrując sens życia osób starszych z perspektywy orientacji na teraźniejszość, należy wskazać kilka charakterystycznych tendencji, jakie wyłaniają się z analizy wyników badań – głównie w odniesieniu do miejsca życia, w mniejszym zaś stopniu do płci badanych. Jeśli chodzi o rozumienie znaczenia sensu życia, to deklaracje zdecydowanie potwierdzające, rozumiane jako prawda są charakterystyczne dla ponad połowy osób starszych z Polski, zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Natomiast osoby starsze z Polonii Kanadyjskiej określają rozumienie sensu życia jako prawdziwe z mniejszą siłą, ich deklaracje są mniej jednoznaczne. W tej grupie przeważają osoby bardziej niepewne w określaniu rozumienia sensu, szczególnie w grupie seniorów z Kanady (choć bardziej zdecydowani byli mężczyźni).

Podobnie jak w przypadku rozumienia znaczenia sensu życia, tak i w przypadku posiadania jasno określonego życiowego celu, większość osób niepewnych, niezdecydowanych w swoich deklaracjach pochodziło z Polonii Kanadyjskiej (szczególnie wśród mężczyzn), podczas gdy między badanymi z Polski dominowały deklaracje zdecydowanej prawdy (charakterystyczna cecha mężczyzn). Wśród osób starszych z Polski również najmniej liczną grupę stanowiły osoby, które nie potrafią jasno określić, czy posiadają cel życiowy. Jeśli chodzi o świadomość posiadania satysfakcjonującego celu w życiu, to deklaruje ją znaczna większość badanych. Mimo że najwięcej badanych osób z Polonii Kanadyjskiej (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) wybierało najwyższą, pozytywną na skali Likerta notę co do świadomości posiadania celu, który daje satysfakcję, to również najwięcej wśród nich było niepewnych w deklaracjach. Badani ci udzielali bardziej zróżnicowanych określeń niż osoby badane z Polski, które częściej deklarowały umiarkowaną pozytywną identyfikację (zarówno kobiety, jak i mężczyźni).

Uwzględniając w perspektywie czasu teraźniejszego deklaracje badanych odnoszące się do zanegowania faktu, że życie jednostki nie ma celu, można zauważyć, że ponad 80% badanych z Polski zaprzecza temu, nieliczni zaś są niezdecydowani w swoich decyzjach. Zupełnie inaczej rozkładają się deklaracje osób starszych z Kanady. Wśród nich pojawiły się deklaracje potwierdzające, że nie mają jasno określonego celu, podczas gdy wcześniejsze wypowiedzi sugerowały pewność lub niezdecydowanie (dotyczy głównie kobiet). Wobec tego wcześniejsze deklaracje potwierdzające posiadanie celu w życiu są sprzeczne z obecnymi. Być może w przypadku badanych z Polonii Kanadyjskiej nieścisłości są efektem niezrozumienia

treści, kontekstu i znaczenia tezy w języku polskim (osoby badane mieszkają w Kanadzie od kilkudziesięciu lat, więc również umiejętności, kompetencje językowe mogą zanikać wraz z upływającym czasem, wiekiem i rzadkimi momentami posługiwania się językiem ojczystym). W perspektywie czasu teraźniejszego istotne jest także dobre poczucie tego, co sprawia, że życie ma sens. W przypadku wymienionego stwierdzenia deklaracje badanych seniorów, zarówno kobiet, jak i mężczyzn z Polski i z Polonii Kanadyjskiej, rozkładają się podobnie (na uwagę zasługuje to, że dwa razy więcej mężczyzn niż kobiet wyraża niezdecydowanie w deklaracjach).

Analizując sens życia osób starszych z perspektywy orientacji na przyszłość, podobnie jak w przypadku orientacji na czas teraźniejszy, należy wskazać kilka charakterystycznych tendencji w odniesieniu do miejsca życia oraz płci badanych.

Uwzględniając potrzebę badanych osób w odniesieniu do poszukiwania sensu życia, można zauważyć, że najbardziej zróżnicowane deklaracje złożyły osoby starsze z Polski. Wśród nich licznie występują deklaracje negatywne potwierdzające brak potrzeby poszukiwania sensu. Takie deklaracje wśród seniorów z Polonii Kanadyjskiej pojawiają się dwa razy mniej. Poszukiwanie sensu jest dla nich ważne, znaczące i priorytetowe (szczególnie dla mężczyzn). Zaznacza się tu charakterystyczna dla tej grupy badanych orientacja na przyszłość, otwartość na nowe wyzwania, aktywne poszukiwanie tego, co stanowić może o sensie życia. Poszukiwanie jest rozumiane jako ciągły proces. Osoby starsze z Polski koncentrują się raczej na tym, co jest „tu i teraz”, wśród nich znajduje się najwięcej osób niezdecydowanych, w tym szczególnie kobiet.

Jeśli chodzi o poszukiwanie życiowego celu przez osoby badane, to można zauważyć, że zdecydowana większość stara się go odnaleźć, mimo że jak w przypadku badanych z Polski nie poszukuje w życiu sensu. Warto zaznaczyć, że dotyczy to również poszukiwania celu lub misji w życiu. Wśród seniorów z Polski prawie połowa z nich nie może jednoznacznie określić, czy szuka w życiu celu lub misji, czy też nie. Inaczej wygląda to w przypadku osób starszych z Polonii Kanadyjskiej. Chociaż ich deklaracje były najbardziej rozproszone, to trzeba przyznać, że znaczna większość deklarowała zdecydowaną tendencję poszukiwania celu i misji w życiu.

Kolejny aspekt sensu życia w perspektywie czasu przeszłego odnosi się do poszukiwania znaczenia w życiu. W tym przypadku zarówno seniorzy z Polski, jak i z Polonii Kanadyjskiej są podzieleni i nie wybierają jednoznacznych deklaracji. Osoby, które nie do końca nie zgadzają się z tym, że przez całe życie można poszukiwać znaczenia dla własnego życia, stanowią w obu grupach aż 1/4 badanych. Warto podkreślić, że osób deklarujących poszukiwanie znaczenia w życiu jest znacznie więcej wśród Polonii Kanadyjskiej (ponad połowa badanych, zdecydowanie najsilniejsze deklaracje pozytywne są charakterystyczne dla mężczyzn) niż wśród osób zamieszkujących Polskę (tu kobiety i mężczyźni są najmniej zdecydowani). Poza poszukiwaniem znaczenia w życiu z perspektywy zorientowanej na przyszłość równie istotne jest poszukiwanie w życiu czegoś, co czyni je ważnym.

Mając na względzie ten aspekt, można zauważyć, że zdecydowana większość osób starszych zamieszkujących zarówno Kanadę, jak i Polskę poszukuje w swoim życiu czegoś, co pozwala uczynić je ważnym. W Kanadzie dotyczy to prawie wszystkich osób, natomiast w Polsce 3/4 badanych. Deklaracje zdecydowanie pozytywne prezentowali badani (kobiety i mężczyźni) z Kanady, najbardziej nie pewni zaś w swoich deklaracjach byli mężczyźni z Polski.

Sens życia w przypadku prowadzonych badań rozpatrywano z perspektywy czasu i miejsca życia. Suma dotychczasowych analiz pozwala zauważyć, że zgodnie z naturalnymi prawami rozwoju człowieka osoba starsza koncentruje się na teraźniejszości i przeszłości, co określane jest mianem „zmiany horyzontu czasowego”. Redefiniuje przeszłość przez afirmację teraźniejszości (Homplewicz, 2003, s. 5–7). Charakterystyczne staje się wówczas poczucie, że „coś się wypełniło”, „dokonało”, zostało „zakończone i zamknięte”. Umożliwia to zrozumienie człowieka starszego w kontekście sensu życia. Dla osób, które osiągnęły już wszystko, znamieny jest brak celów na przyszłość, stawiania sobie nowych wyzwań. Wynika to głównie z tego, że ludzie starsi raczej nie myślą pozytywnie o swojej przyszłości. Mają świadomość, że nie jest to przyszłość długa i szybko może się skończyć, zatem nie ma potrzeby planowania, stawiania sobie celów czy wyzwań (Dąbrowska, 2011). Postawę taką widać wśród większości badanych seniorów z Polski oraz nieznacznego odsetka osób z Polonii Kanadyjskiej.

A.A. Zych uważa, że starszy wiek jest

[...] kulminującym kresem retrospektywnego przeglądu lub bilansu życiowego bądź celebracji osiągniętych celów, jak również czasem pogodzenia się z faktem, że niektórych celów nie dało się osiągnąć (Zych, 2009, s. 119).

Stąd też, jeśli Polacy z Polonii Kanadyjskiej zrealizowali swoje cele – a wśród nich takie, jak zwiększenie dochodów, połączenie z rodziną (jako emigranci) – to można oczekiwać, że mają poczucie ich spełnienia, realizacji i wiele planów na przyszłość. Posiadają oni inną motywację, doświadczenie i inne zaplecze socjotowowe niż Polacy. Można o nich powiedzieć, że im się powiodło, udało zrealizować najważniejsze życiowe cele, dlatego też mogą koncentrować się na nowych życiowych dążeniach, planach, misjach. Seniorzy z Polonii Kanadyjskiej mają lepsze zabezpieczenie socjalne, większą stabilność, poczucie bezpieczeństwa na rynku pracy. Stąd są być może bardziej otwarci na zmiany i nie boją się ich. Podchodzą do przyszłości jako konstruktorzy swojego życia, nie czują zagrożenia, ryzyka, obawiają się jedynie śmierci. Seniorzy zamieszkujący Polskę dążą raczej do stabilności, spokoju, bezpieczeństwa. Są szczęśliwi, że osiągnęli to, co kiedyś nadawało ich życiu sens i dalej nie wyznaczają sobie nowych celów. Być może jest to efekt niskiego statusu ekonomicznego albo świadomości, że w życiu można mieć plany i nowe cele bez względu na wiek czy stan posiadania, zrealizowane przedsięwzięcia, dokonania. I nie ma tu większego znaczenia nawet to, że np. spotkania, relacje, kontakty, nowe

doświadczenia zdobywane przez wszystkich badanych w klubie seniora kształtują postawę otwartą na przyszłość.

Odnosząc zauważone różnice do relacji czasu, miejsca i istnienia, można powiedzieć, że w przypadku Polaków w bieżących działaniach ujawnił się aspekt „siły napędowej” życia seniorów, który pozwala na usensownienie życia przez aktualne, uświadomione i sprecyzowane na „tu i teraz” działania (realizowane cele). Seniorzy z Polski w większym stopniu mogą czuć się pewni co do swojej terażniejszości (sensu, znaczenia i celu), są sprawcami działań monitorującymi na bieżąco ich efekty. Badani seniorzy z Kanady mają bardziej rozporoszone postawy w tym zakresie. Są bardziej zorientowani na przyszłość, częściej ją planują, wytyczają sobie cele, misje i je realizują. To właśnie działania zorientowane na przyszłość usensowniają ich życie i nadają mu kształt.

W ludzkim działaniu człowiek urzeczywistnia siebie zarówno w tym, co terażniejsze, jak i w przyszłości. Sens życia nie jest człowiekowi dany, lecz zadany. Poszukiwanie go stanowi konsekwencję własnego istnienia, obowiązku nieustannego stwarzania siebie, stawiania sobie celów, kreślenia planów życiowych. Brak sensu, celu życia można porównać do „odmowy istnienia” lub też „wyrzeczenia się istnienia” Lévinasa (Lévinas, 2006, s. 31). Jak zauważa Anna Murawska, w życiu człowieka w określonym czasie oraz miejscu nie chodzi o to,

[...] aby jak najwięcej działań podjąć i zadań wykonać w jak najkrótszym czasie, czy też, by działania i zadania były urozmaicone, czyniąc upływ astronomicznego czasu atrakcyjnym i przyjemnym, chroniąc przed nudą. Rzecz w tym, by działania dostarczały istotnych egzystencjalnie doświadczeń, by do głębi poruszały uczucia, wyobraźnię, intelekt, by pozwoliły coś ważnego poznać, odkryć, stworzyć, zbudować (np. między-ludzkie relacje, z którymi czas jest dialektycznie związany) (Murawska, 2014, s. 28–29).

Sens życia ujawnia się w działaniu i w relacjach do siebie, innych, życia itp. (na czym skoncentrowano się w kolejnych podrozdziałach). Poza tym nadawany życiu, odkrywany na nowo, poszukiwany wyzwala w człowieku nadzieję i daje siłę do życia, czyniąc je ważnym, znaczącym, usensownionym.

2. Relacje i intymność a sens życia osób starszych

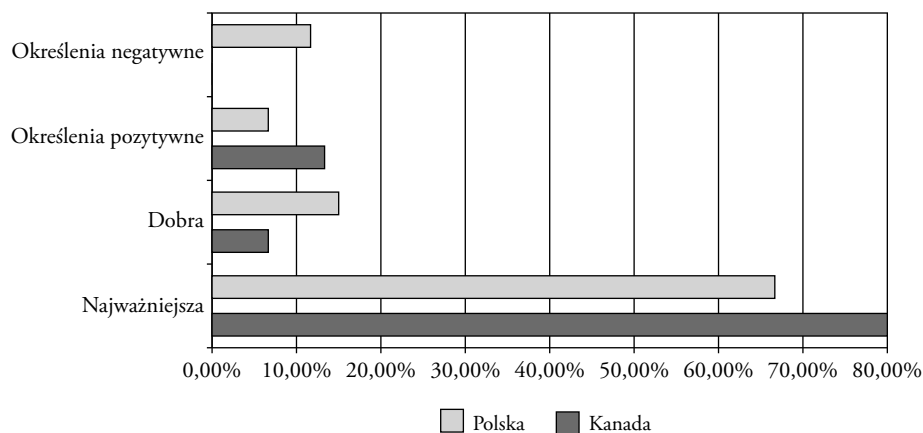
Od momentu przejścia na emeryturę osoby starsze rozpoczynają nowy dla siebie etap życia. Niejednokrotnie poczucie utraty dotychczasowych doświadczeń nadających sens życiu (praca, kontakty koleżeńskie itp.) powoduje, że osoby popadają w stan swoistego życiowego marazmu. Przeformułowanie wizji życia nie jest zadaniem łatwym. Wymaga wyjścia poza pojawiające się w psychice osoby starszej zacieśnianie zainteresowań do spraw wyłącznie osobistych, narastające poczucie bycia niepotrzebnym nikomu itp. Zamykanie się we własnym świecie

swoich problemów prowadzi do wycofania oraz pogłębiania negatywnych relacji ze światem zewnętrznym, często również z samym sobą. Przyczynia się więc do wycofania z ról społecznych oraz biernego poddawania się temu, „co przyniesie los”. Oczywiście przejście na emeryturę nie jest równoznaczne z wycofywaniem się z życia społecznego. Zależy to bowiem od wielu czynników, w tym od stanu zdrowia, zaspokojenia potrzeb, umiejętności dostosowania się do nowego życia. Wśród wielu typologii postaw osób starszych wobec życia S. Reichard wymienia pięć: konstruktywną, zależność, obronną, wrogości do otoczeni oraz wrogości do siebie. Każda z tych postaw opiera się na relacji z innymi oraz na relacji do samego siebie, a także na założeniu, że człowiek, który nadaje swojemu życiu sens i urzeczywistnia cele, skutecznie pokonuje trudności i spełnia siebie przez nowe sposoby działania. Wynika to z ujęcia człowieka jako istoty, która aby żyć, musi uczynić swoje życie sensownym. O wartości życia nie decyduje bowiem, jak podkreśla V. Frankl, wyłącznie trwanie w nim, lecz pełnia sensu, którą jemu nadaje się i urzeczywistnia (por. Frankl, 1976). K. Popielski dodaje, że sens życia związany jest i odnajdywany wśród osób czy w relacji do nich lub do świata (por. Popielski, 2008).

Sens życia można rozpatrywać z wielu różnych perspektyw. W niniejszym podrozdziale odniesiono się do perspektywy głębi sensu G.T. Requera (za: Oleś, 2003, s. 326) zorientowanej na relacje z innymi, a także na przestrzeni sensu R.A. Emmons (2005) w kontekście relacji z innymi/ku innym oraz do samego siebie. W celu poznania i określenia wskazanych relacji poproszono seniorów o uzupełnienie testu zdań niedokończonych. Składał się on ze zdań badających relacje z rodziną, krewnymi i dalszym otoczeniem. Osoby starsze z Polonii Kanadyjskiej otrzymały dodatkowe zdanie dotyczące samopoczucia w miejscu życia, które nie jest ich ojczyzną. Test bada również relacje z Bogiem oraz z samym sobą przez pryzmat własnej starości. Jednakże te dwa aspekty w tym podrozdziale zostały pominięte. Są one fundamentem następnego podrozdziału traktującego o przestrzeni sensu życia w kontekście duchowości i religijności. Warto w tym miejscu dodać, że prekursorem dyskusji na temat przestrzeni ludzkiego życia był Friedrich Ratzel, natomiast w rozumieniu psychologicznym Kurt Lewin (Zych, 2010, s. 141–144). W Polsce pojęcie to wprowadził Florian Znaniecki. Wyróżnił on przestrzeń fizyczną, geometryczną i społeczną (Znaniecki, 1938, s. 89 i nast.). Ostatnia z nich, jak już wspomniano powyżej, jest przedmiotem analiz zaprezentowanych w niniejszym podrozdziale.

Uwzględniając perspektywę społeczną przestrzeni w odniesieniu do relacji społecznych oraz interpersonalnych, interesujące wydaje się poznanie, w jaki sposób relacje z własną rodziną – bliższą i dalszą (krewni), określają badani seniorzy z Polski i Polonii Kanadyjskiej.

Wykres 31. Relacje z najbliższą rodziną

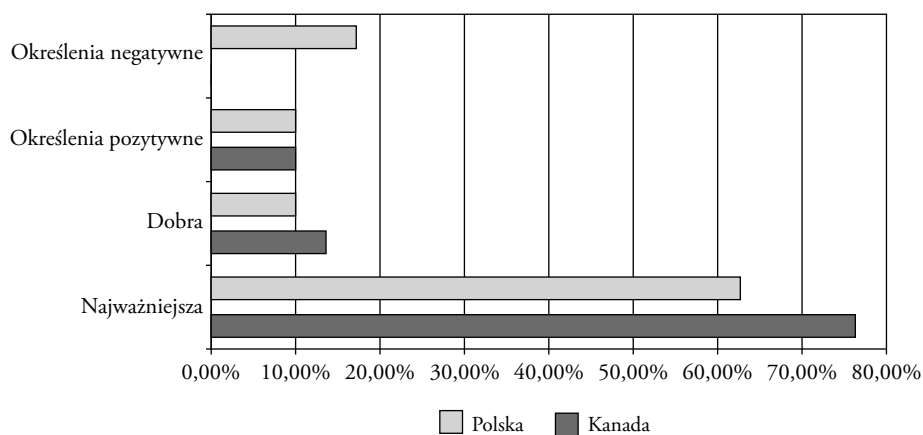


Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że badane osoby w większości mają dobre relacje z najbliższymi. Przejawia się to w określeniu, że rodzina jest dla nich najważniejsza (80% badanych z Kanady oraz 66,67% z Polski), stanowi oparcie oraz gwarant bezpieczeństwa. Badani ponadto podkreślają, że rodzina jest „dobra” (15% badanych z Polski i 6,66% z Kanady). O dobrych relacjach z rodziną przekonują również pozytywne wyrażenia formułowane pod jej adresem. Znacznie częściej pozytywne określenia pojawiały się wśród seniorów zamieszkujących Kanadę – 13,33% niż zamieszkujących Polskę – 6,66% badanych. Wśród pozytywnych wyrażen najczęściej wymieniano cechy rodziny, takie jak: „pomocna”, „życzliwa”, „prawdziwy skarb”, „wsparcie”, „radość” i „szczęście”. Wśród osób badanych znajdowały się również takie, które nie miały dobrych relacji z najbliższą rodziną. Byli to wyłącznie Polacy – 11,67%, którzy określali swoje relacje przez pryzmat negatywnych doświadczeń. Badani podkreślali, że rodzina jest im „obojętna”, „denerwuje” i „nie ma dla mnie czasu”. Wobec takich relacji i doświadczeń osoby starsze nie mogą liczyć ze strony najbliższych na wsparcie, pomoc, zapewnienie poczucia przynależności czy nawet bezpieczeństwa.

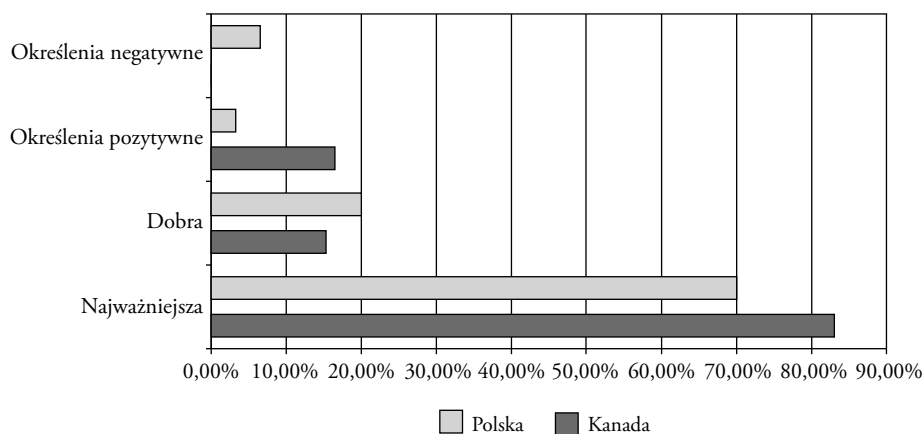
Jeśli relacje osób starszych zostaną przeanalizowane z perspektywy ich płci i miejsca zamieszkania (wykres 32 i 33), to wówczas można zauważyć, że wśród kobiet i mężczyzn z Polonii Kanadyjskiej dominują pozytywne relacje określane przymiotnikowo, a więc rodzina jest najważniejsza (76,67% kobiet, 83,33% mężczyzn), dobra (13,33% kobiet). Występują także inne pozytywne określenia. U kobiet są one przymiotnikowe, takie jak „pomocna”, „życzliwa” (10% kobiet), natomiast u mężczyzn rzeczownikowe: „prawdziwy skarb”, „wsparcie”, „radość”, „szczęście” (16,67% mężczyzn). Badani ci nie formułują negatywnych określeń, które odnoszą się do relacji z najbliższą rodziną. Nieco inaczej przedstawiają się relacje rodzinne badanych kobiet i mężczyzn zamieszkujących Polskę. Poza tym, że

zdecydowana większość określa relacje pozytywnie (83,33% kobiet i 93,33% mężczyzn), to występują również osoby, które ujmują relacje z najbliższymi przez pryzmat negatywnych doświadczeń. Widać to na podstawie sformułowań typu: rodzina jest dla mnie „obojętna”, „denerwuje mnie”, „nie ma dla mnie czasu”, przeważających w wypowiedziach 16,67% badanych kobiet oraz 6,67% mężczyzn; w oświadczeniach typu: „rodzina nie ma dla mnie czasu”. Wypowiedzi typu „obojętna”, „nie ma dla mnie czasu” sugerują w pewnym sensie brak zainteresowania ze strony najbliższych, poczucie samotności, pozostawienia (badanych seniorów jako rodziców) przez ich własne dzieci.

Wykres 32. Relacje z rodziną w percepcji badanych kobiet



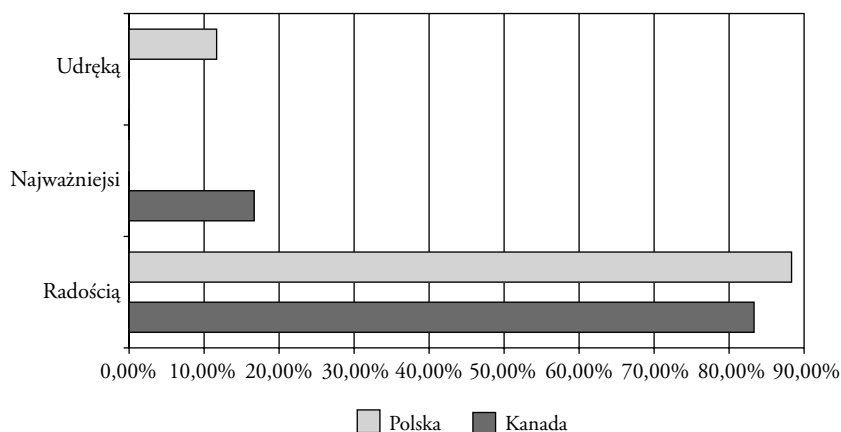
Wykres 33. Relacje z rodziną w percepcji badanych mężczyzn



Istnieje prawdopodobieństwo, że badani seniorzy, którzy czują się „pozostawieni”, „nieważni” dla najbliższej rodziny, znajdują rekompensatę w relacjach

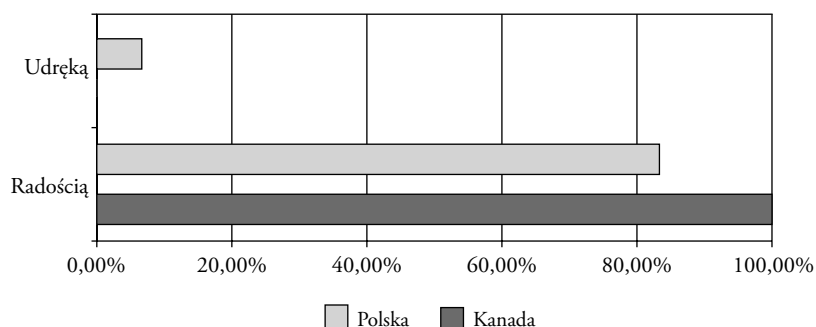
z rodziną dalszą lub ze znajomymi, koleżankami/kolegami czy sąsiadami. Warto zatem poznać, jak osoby starsze właśnie z nimi określają swoje relacje.

Wykres 34. Relacje osób starszych z krewnymi

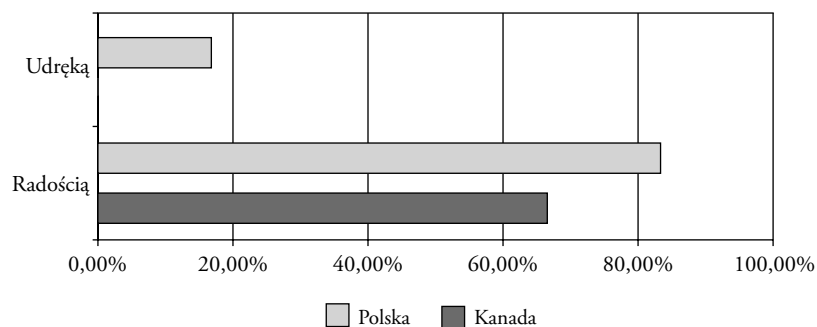


Dane zamieszczone na wykresie świadczą, że są one raczej pozytywne. Badani opisują, że relacje z najbliższymi sprawiają im radość (88,33% badanych z Polski oraz 83,33% z Polonii Kanadyjskiej). Niższy odsetek badanych z Kanady można uzasadnić tym, że relacje z krewnymi określali oni przez pryzmat ważności. Wskazywali, że krewni są „najważniejsi” – 16,67% badanych. Wyrażenia tego typu nie pojawiły się u osób starszych z Polski. Natomiast były wśród nich osoby, które relacje z krewnymi określali mianem „udręki” – 11,67%. Wskazuje to być może na niechęć w utrzymywaniu relacji z powodu np. stawianych bądź źle interpretowanych oczekiwań przez krewnych.

Wykres 35. Relacje starszych kobiet z krewnymi



Wykres 36. Relacje starszych mężczyzn z krewnymi



Jak można zaobserwować na podstawie powyższych danych, u kobiet starszych zamieszkujących Kanadę w 100% dominuje określenie, że krewni i relacje z nimi są źródłem radości. Natomiast kobiety z Polski związek te określają przez pryzmat radości – 83,66% i udręki – 6,66%. Wspomniana tendencja nie pojawia się u badanych z Polonii Kanadyjskiej – zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Mężczyźni żyjący w Kanadzie definiują swoje relacje przez pryzmat przyjemnych doświadczeń, opisując je jako radość i podkreślając, że krewni są dla nich najważniejszymi osobami – tak twierdzi 1/3 mężczyzn (33,33% badanych). Takie wartościowanie relacji z krewnymi pojawia się wyłącznie u mężczyzn zamieszkujących Kanadę. Mężczyźni z Polski określają swoje relacje z krewnymi zarówno pozytywnie (83,33%), jak i negatywnie (16,67%). W drugim typie wypowiedzi dominuje wyrażenie, że kontakty z bliskimi są dla badanych źródłem udręki.

Uzupełnienie powyższych danych stanowią wypowiedzi osób zawarte w opowiadaniach¹: Jak wyglądałoby Twoje życie gdybyś wiedział, że zostało Ci pół roku życia?. Z treści wypowiedzi emanują dobre relacje z rodziną, bliskie więzi i przywiązanie. W tym miejscu warto zauważyć, że badani z Polonii Kanadyjskiej w swoich badaniach częściej piszą, mówią o rodzinie i bliskich, a także o kwestiach związanych z uregulowaniem spraw testamentalnych. Osoby z Polski opisują rodzinę, relacje z innymi osobami (znajomymi bądź nie – w kontekście niesienia pomocy innym), doświadczenia przyjemnościowe i zdrowie.

Jak już wspomniano powyżej, wśród badanych kobiet szczególnego znaczenia nabierają relacje pomiędzy najbliższymi członkami rodziny. W swoich wypowiedziach podkreślają, że „sensem mojego życia są dla mnie moje dzieci i wnuki. Żyję dla nich a ich obecność daje mi siłę do walki z codziennością” (P, K 4). To „moja dobra rodzina” (P, K 10), „stanowi dla mnie istotę podejmowanej aktywności” (P, K 7). Dla kobiet właśnie najważniejsze jest „pielęgnowanie zgody w rodzinie” (P, K 9), mówienie „bliskim, jak bardzo ich kocham oraz spędzanie z nimi czasu”

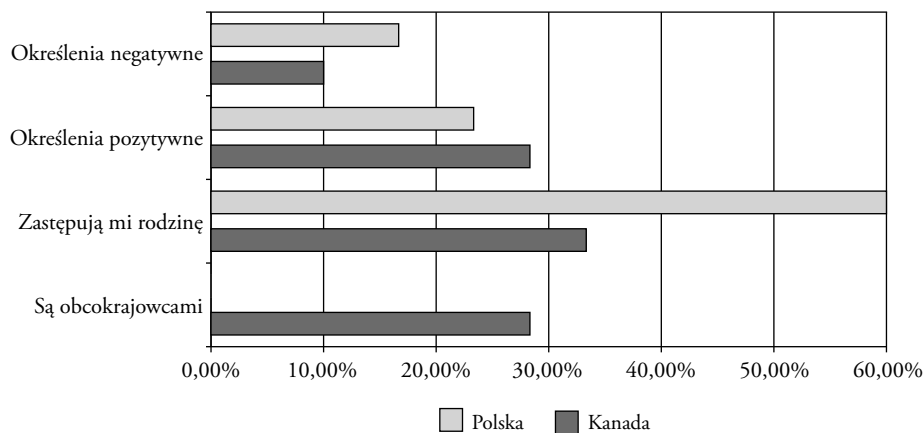
1 Wypowiedzi badanych osób cytowane są w oryginalnym zapisie, co wynika z założeń badań jakościowych i specyfiki stosowanych metod.

(P, K 1). Czas spędzony z rodziną mężczyźni określają dość lakonicznie: „być z żoną i rodziną” (P, M 8), „więcej czasu dla żony i dzieci” (PK, M 4). Jak widać, przyjmuje on różne formy aktywności i podtrzymywania relacji. Jedna z badanych kobiet podkreśla: „Spędziłabym jak najwięcej czasu z rodziną i pojechałabym z nią na wycieczkę” (PK, K 2). Inna natomiast skoncentrowałaby bliskich wokół rodzinnego stołu, przy posiłku (symbol jedności rodziny, zacieśniania i pogłębiania więzi rodzinnych). Jak pisze, „zebrałabym bliską rodzinę w RADOSNYM spotkaniu (przy obiedzie, z winem) i powiedziała im, że byli wspaniali i Kocham ich. Do wnuków napisałabym listy, które w pełni zrozumieliby, kiedy dorosną” (PK, K 10). Inna kobieta pisze, „pragnę napisać listy do dzieci, które mogłyby otworzyć po mojej śmierci” (PK, K 5). Kobiety piszą więc o potrzebie pozostawienia dla potomnych (dzieci, wnuków) czegoś po sobie. Wśród badanych z Polonii Kanadyjskiej dość często przewijał się wątek listów, życiorysów pozostawionych dla najbliższych jako swoistego rodzaju przesłania, przekazania części siebie, swoich mądrości życiowych, doświadczeń, a także lepszego zrozumienia ich życia przez innych. Listy stanowią również pewnego rodzaju bilans życia, jego uporządkowanie i zrozumienie. Są formą troski o „obecność w pamięci” osób, które są najważniejsze i będą o nich pamiętały mimo ich nieobecności (Łukaszewski, 1984, s. 50). Kolejna kobieta, pisząc o spotkaniu całej najbliższej rodziny, nie tylko zwraca uwagę na to, że ma zamiar pozostawić dzieciom wydrukowany własny życiorys, ale także chce zadbać o to, by panowała pomiędzy nimi zgoda po jej śmierci. Ponadto uważa ona, że temu służy właśnie przekazanie testamentu: „dla mnie ważne jest spotkanie i pożegnanie całej rodziny, a w czasie niego wręczenie testamentu i wydrukowanego życiorysu” (PK, K 7). Troskę o dobre relacje w rodzinie po śmierci badanych przejawia znaczna większość kobiet z Polonii Kanadyjskiej, koncentrując się na uporządkowaniu spraw związanych z testamentem. Następna badana pisze: „Zrobiłabym testament, aby dzieci nie miały kłopotów (pewnie decyzje podjęlibyśmy podczas ważnej rozmowy)” (PK, K 3); „uporządkowałabym swe sprawy ziemskie – oddając swe oszczędności i wszystko, co posiadam w ręce moich bliskich” (P, K 6). Wątek testamentu i rozmów o testamencie, spadku pojawia się również w wielu wypowiedziach mężczyzn żyjących w Kanadzie: „Zgodnie z Ewangelią uporządkowałbym sprawy spadkowe i finansowe” (PK, M 9). Wszelkie spotkania w rodzinach badanych nasycone są spokojem i wzajemną miłością. Członkowie rodziny dyskutują o wszystkich sprawach (w tym także o testamencie), każde decyzje podejmowane są wspólnie, co podkreśla kolejna kobieta: „Zebrałabym wszystkie dzieci razem na »ważną rozmowę«” (PK, K 3). Relacje w rodzinach badanych, czas spędzany z bliskimi, to przede wszystkim rozmowy, które określają jako: „spokojne”, „ważne”, „szczerze”, „głębokie”: „Dla mnie ważne są spotkania z dziećmi – głębokie i szczerze rozmowy” (PK, K 5). Dla kobiet w sytuacji zbliżającej się śmierci istotne jest pojednanie się z bliskimi nawet wówczas, gdy relacje są bardzo pozytywne. W obliczu śmierci pragną najbliższych „przeprosić i prosić o przebaczenie” (PK, K 8). Jest to też niezwykle ważne dla mężczyzn żyjących w Kanadzie: „Choć

nie mam nikogo, do kogo czuję nienawiść to przeprosiłbym najbliższych, żonę, dzieci itd. za wszystkie przykrości, jakie im kiedykolwiek sprawiłem” (PK, M 1).

Poza najbliższą rodziną (dzieci, wnuki) w wypowiedziach badanych pojawiają się rodzeństwo i rodzina dalsza. W sytuacji zbliżającej się śmierci jedna z kobiet pisze: „Chciałabym porozmawiać z rodzeństwem – również wyjaśnić, przeprosić, prosić o przebaczenie – jeśli nie osobiście to listownie. Również chciałabym spotkać się z osobami bliskimi, znajomymi, aby przeprosić – jeśli czuję taką potrzebę – pożegnać się z nimi, prosić o przebaczenie, jeśli nie mogłabym się spotkać to zrobiłabym to listownie” (PK, K 10). Kobieta wspomina również o bliskich znajomych, z którymi chce porozmawiać, wyjaśnić im różne sprawy, pożegnać się jeśli nie osobiście, to listownie. Pojawia się też wątek rozmów telefonicznych ze znajomymi jako forma podtrzymywania z nimi relacji: „Zadzwoiłabym do ludzi, z którymi długo nie rozmawiałam” (PK, K 3). W relacjach ze znajomymi uwypuklona została również kwestia wagi, wartości relacji i znaczenia dla życia tych, z którymi tę relację mieli. Jedna z badanych napisała: „chciałabym wiedzieć, jaką rolę odegrałam w życiu dzieci i młodzieży, którą uczyłam przez 40 lat; czy miałam pozytywny wpływ na ich opinie, postępy, zapatrywanie względem rodziny i ludzi” (PK, K 2). Niezwykle ważne dla osób starszych jest pozostawienie po sobie trwałego śladu w życiu innych, przekazanie im tego, co stanowi dla nich wartość. Pragną, aby stały się one również wartościami dla innych, potomnych, następnych pokoleń bez względu na to, czy łączą ich więzi rodzinne, czy tylko luźne relacje i znajomości. Jak twierdzi jedna z badanych osób, „chcę być dla innych i pomagać tym, którzy najbardziej tego potrzebują” (P, K 6). W opowiadaniach badanych kobiet i mężczyzn nie pojawiła się kwestia relacji sąsiedzkich (nazywanych wprost sąsiedzkimi), wymieniają oni wyłącznie znajomych. Natomiast została ona poruszona w teście zdań niedokończonych. Na poniższym wykresie zaprezentowano wyniki.

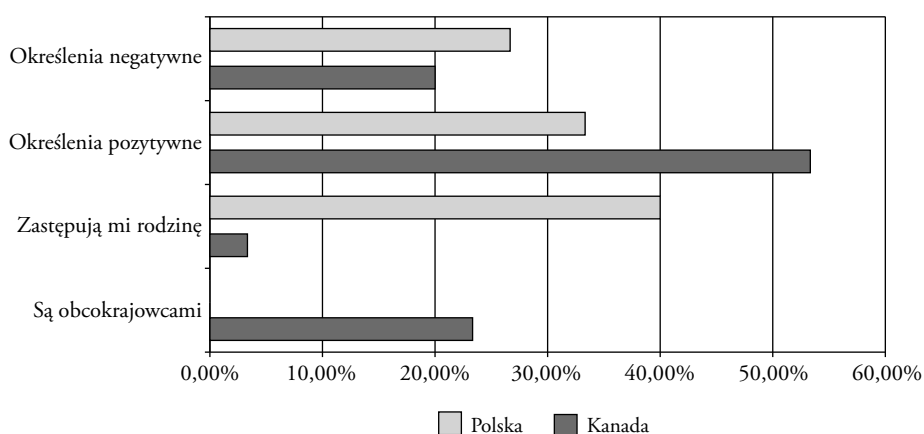
Wykres 37. Relacje sąsiedzkie badanych seniorów



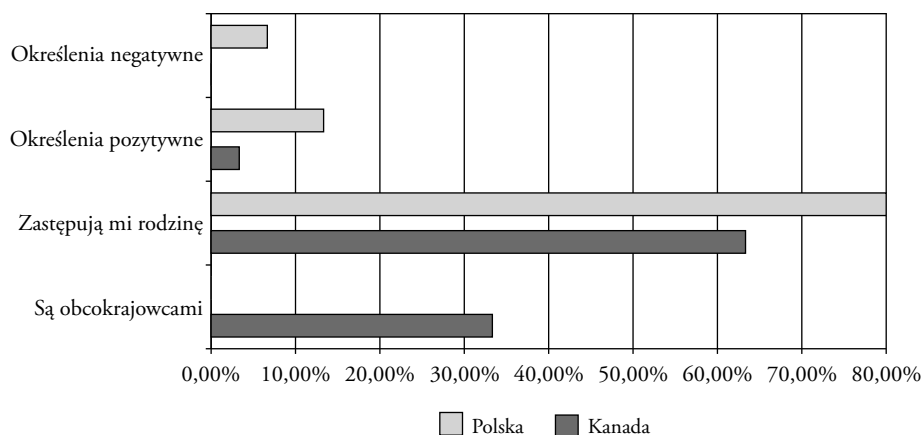
Analizując dane zamieszczone na powyższym wykresie, trzeba zauważyć, że relacje sąsiedzkie osób starszych określane są w większości pozytywnie. Zaskakująco dużej liczbie badanych zarówno z Polski (60%), jak i z Kanady (33,33%) kontakty z sąsiadami przypominają relacje z rodziną, która jest zastępowana. Często takie określenie wskazywali badani z Polski, którzy swoje relacje z najbliższą rodziną i krewnymi opisywali jako negatywną bądź akcentowali jej brak – czynili to znacznie częściej niż seniorzy z Kanady. W drugiej kolejności badani z Kanady relacje z sąsiadami opisują przez użycie określenia „są obcokrajowcami”, co może oznaczać, że nie są to relacje bliskie i przyjacielskie, jak np. w przypadku, gdyby mieszkali w Polsce. Ponadto równoważna grupa osób z Polonii Kanadyjskiej wskazała liczne pozytywne określenia na relacje sąsiedzkie (28,33%). Podobnie na drugim miejscu badani seniorzy z Polski definiowali relacje z sąsiadami przez pryzmat pozytywnych doświadczeń (23,33%). Najczęściej wśród pozytywnych określeń relacji sąsiedzkich u osób starszych z obu krajów występowały wyrażenia, takie jak: „są wyrozumiali”, „są wspaniali”, „są mili”, „są bardzo dobrzy”, „są życzliwi”, „są przyjaźni”, „są pomocni”, „są serdeczni”, „są osobami z którymi lubię spędzać czas”. Poza licznymi cechami osobowymi badani zwracają uwagę na wzajemne przyjaźnie, spędzanie czasu wolnego, możliwości otrzymania wsparcia, pomocy.

Wśród badanych seniorów pojawiały się również negatywne określenia dotyczące relacji z sąsiadami, co było charakterystyczne dla 10% badanych z Polonii Kanadyjskiej oraz 16,67% z Polski. Najczęściej pojawiające się określenia miały zabarwienie obojętne lub negatywne. Wśród tych pierwszych, takie jak: „są mi obojętni”, „są na dystans”, „nie znam swoich sąsiadów”, „są bezimienni”, „nie utrzymuje kontaktów z sąsiadami”. Natomiast wśród drugich występowały negatywne wypowiedzi typu „nie lubię ich”, „są wścibscy”.

Wykres 38. Relacje sąsiedzkie w percepcji starszych kobiet



Wykres 39. Relacje sąsiedzkie w percepcji starszych mężczyzn

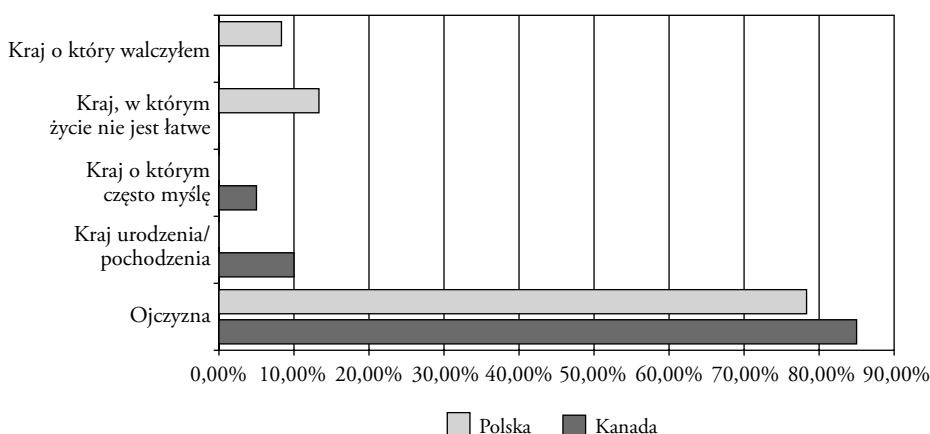


Na podstawie danych zaprezentowanych na wykresach 38 i 39 można zauważyć dwie charakterystyczne tendencje w odniesieniu do relacji badanych z sąsiadami. Pierwsza z nich polega na traktowaniu sąsiadów jak rodziny – określenie „zastępują mi rodzinę” – w przypadku ponad 80% starszych mężczyzn z Polski oraz 63,33% starszych mężczyzn z Kanady. Drugą istotną tendencją pojawiającą się u kobiet z obu krajów jest określanie tych relacji negatywnie. Jest to charakterystyczne dla 26,67% badanych z Polski oraz 20% z Polonii Kanadyjskiej (najczęściej pojawiające się określenia to: „są obojętni”, „są na dystans”, „nie znam swoich sąsiadów”, „nie utrzymuje kontaktów z sąsiadami”, „są bezimienni”). Tendencja ta występuje sporadycznie u polskich mężczyzn – 6,66% (określenia typu: „są obojętni”, „nie znam swoich sąsiadów”, „nie utrzymuje kontaktów z sąsiadami”, „nie lubię ich”, „są wścibscy”), brak jej zaś u mężczyzn z Kanady. Warto zauważyć, że określenie „wścibscy” na podkreślenie relacji negatywnych jest charakterystyczne dla badanych mężczyzn z Polski. Jeśli chodzi o kobiety, to na opisanie pozytywnych relacji sąsiedzkich pojawiają się określenia, takie jak: „są wyrozumiali”, „są wspaniali”, „są mili”, „są bardzo dobrzy”, „są życzliwi”, „są przyjaźni” (dotyczy to 53,33% kobiet żyjących w Polsce oraz 33,33% mieszkających w Kanadzie).

Badania mężczyźni, aby opisać pozytywne relacje sąsiedzkie, posługują się natomiast określeniami, wśród których można wymienić: „są wspaniali”, „są mili”, „są życzliwi”, „są przyjaźni”, „są pomocni”, „są osobami z którymi lubię spędzać czas”, „są serdeczni”. Różnice w tych określeniach odnoszą się do wyrozumiałości oraz bycia bardzo dobrym człowiekiem – co dominuje w określeniach kobiet, mężczyźni zaś poza cechą, której nie wymieniają kobiety, a więc „są serdeczni”, wskazywali również na aspekty dotyczące bliskich relacji, głębokich więzi sąsiedzkich. Mężczyźni zauważają, że ich sąsiedzi „są pomocni” i „są osobami z którymi lubią spędzać czas”. W ich przypadku może chodzić o uzupełnienie braku pozytywnych relacji z rodziną i krewnymi.

Zanim powyższe wyniki zostaną poddane wnikliwej dyskusji, należy jeszcze poznać relacje badanych do kraju ich pochodzenia oraz obecnego zamieszkiwania. Relacja ta ma charakter nie tylko społeczny, ale również patriotyczny, może informować o więzi i poczuciu przynależności do miejsca pochodzenia/miejsca zamieszkania lub wcale o tym nie wspominać.

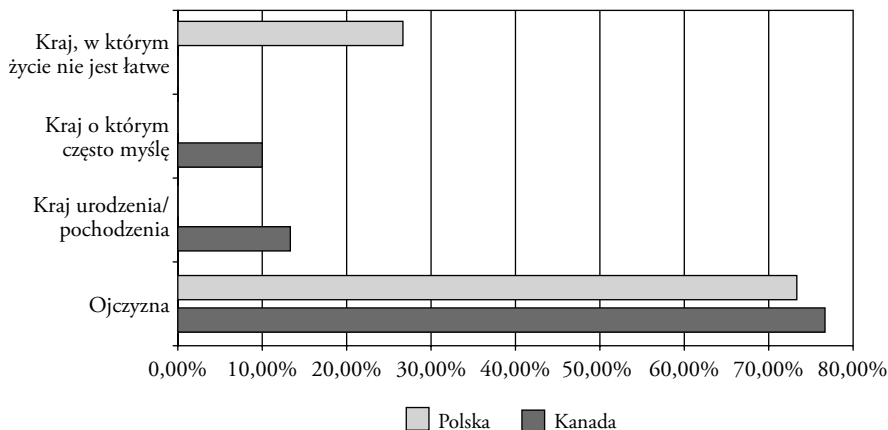
Wykres 40. Relacja badanych do Polski



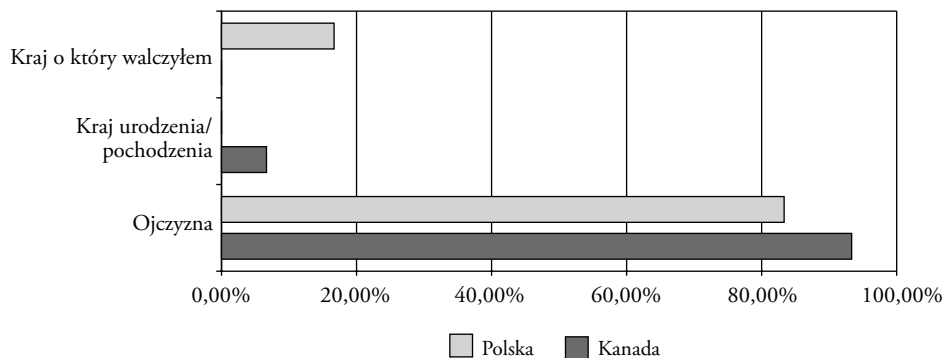
Z danych zamieszczonych powyżej wynika, że badani seniorzy uważają Polskę za swoją ojczyznę (w tym 85% badanych z Kanady i 78,33% z Polski). Poza tym Polacy żyjący od kilkudziesięciu lat w Kanadzie określają również Polskę jako kraj ich urodzenia bądź pochodzenia (10% badanych). Wypowiedzi takich nie wskazali seniorzy nieprzerwanie zamieszkujący Polskę przez całe życie. Zwrócili oni uwagę na inne aspekty. Polska jest dla nich przede wszystkim krajem, w którym żyje się niełatwo (uważa tak 13,33% badanych). To również ich ojczyzna, o której wolność walczyli – 8,33% badanych. Seniorzy z Kanady swoją więź z ojczyzną podkreślili przez określenie „Polska to kraj o którym często myślę” (5%).

Jeśli relację badanych seniorów do ojczyzny przeanalizujemy w kontekście płci i miejsca zamieszkania, to wówczas (wykres 41 i 42) pojawia się kilka rozbieżności. Kobiety żyjące w Polsce akcentują, że życie w kraju, które jest ich ojczyzną, nie jest łatwe (26,67%), natomiast badane z Polonii Kanadyjskiej odwołują się do swojej tęsknoty za miejscem pochodzenia (10%). Wypowiedzi takie są charakterystyczne wyłącznie dla kobiet, nie pojawiają się u mężczyzn. Warto poczynić tutaj pewne spostrzeżenia. O ile w przypadku kobiet z Kanady ich relacja z Polską wywołuje uczucia, myśli pozytywne, o tyle u kobiet z Polski raczej negatywne. W wypowiedziach mężczyzn Polska to przede wszystkim ich ojczyzna. Ponadto dla 6,66% badanych żyjących w Kanadzie jest miejscem pochodzenia i urodzenia, dla mężczyzn zaś z Polski krajem, o którego wolność walczyli (16,67%).

Wykres 41. Relacja badanych kobiet do Polski



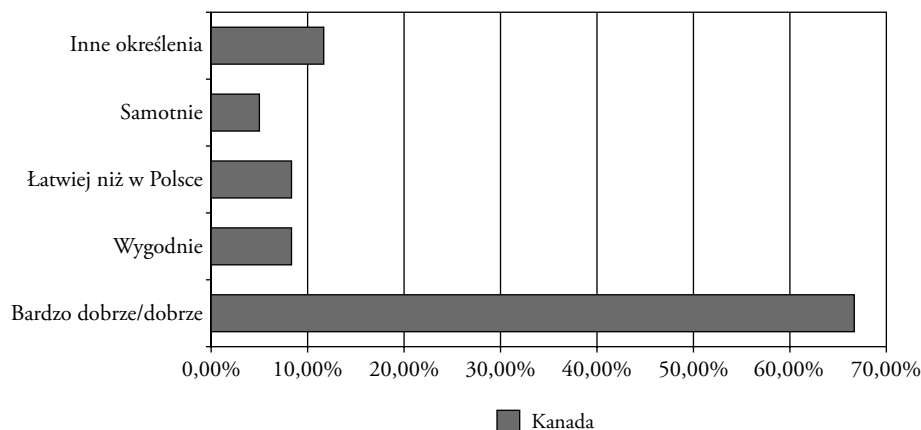
Wykres 42. Relacja badanych mężczyzn do Polski



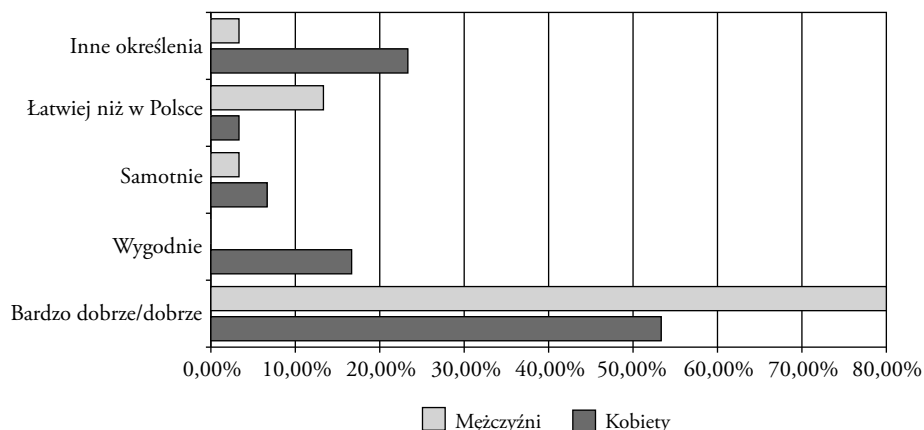
Powyższe wypowiedzi warto uzupełnić o te, które określają relacje badanych seniorów pochodzenia polskiego do kraju ich obecnego życia, czyli Kanady.

Badani seniorzy z Polonii Kanadyjskiej relacje do kraju, w którym żyją, mieszkają, pracowali, określają przez pryzmat dobrostanu, dostatniości, dobrej jakości życia. Duża część z nich, bo aż 66,67% ocenia życie w Kanadzie jako bardzo dobre lub dobre. Pojawiają się też wypowiedzi, które opisują życie w Kanadzie jako wygodne, a także łatwiejsze niż w Polsce – 8,33% badanych. Nie zabrakło również wypowiedzi negatywnych. Badane osoby zwracają uwagę, że ich życie w Kanadzie nie jest łatwe, ponieważ czują się tu samotnie. Takie deklaracje dotyczą 5% badanych.

Wykres 43. Relacje badanych seniorów z Polonii Kanadyjskiej do Kanady



Wykres 44. Relacje badanych seniorów pochodzenia polskiego do Kanady



Jeśli relację badanych seniorów zamieszkujących Kanadę rozpatrzmy z perspektywy płci (wykres 44), to wówczas można zauważyć nieznaczne różnice w określeniach charakteryzujących ich stosunek do tego kraju. Poza życiem dobrym, które deklaruje aż 80% mężczyzn i 53,33% kobiet, badanych kobietom żyje się wygodnie – 16,67%, a mężczyznom łatwiej niż w Polsce – 13,33% badanych. Na poczucie samotności zwracało uwagę 6,66% kobiet i 3,33% badanych mężczyzn. Ponadto kobiety pozytywnie charakteryzują relacje, samopoczucie, jakie towarzyszą im w codziennym życiu: „w Kanadzie żyję spokojnie”, „jak w moim domu”. Mężczyźni są bardziej sceptyczni i przełamują stereotypy dotyczące łatwego życia. Jak twierdzą, w Kanadzie żyje im się „nie tak dobrze jak się wszystkim wydaje”. Większość mężczyzn odnosi się zatem z entuzjazmem do życia w Kanadzie, ale pojawiają się również pojedyncze głosy, które obalają mit łatwego życia na obczyźnie.

Mimo tego w opowiadaniu tylko jednej kobiety żyjącej w Kanadzie pojawiła się chęć powrotu do ojczyzny z powodu tęsknoty, co określiła słowami: „Wróciłabym do Polski” (PK, K 4).

Sens życia można rozpatrywać z wielu różnych perspektyw. W niniejszym podrozdziale odniesiono się do perspektywy głębi sensu G.T. Requera (za: Oleś, 2009, s. 326) zorientowanej na relacje z innymi i przestrzeni sensu R.A. Emmons (2005) w kontekście relacji z innymi/ku innym oraz do samego siebie. I. Mortenson podkreśla, że dobre relacje z najbliższymi, otrzymywane od nich wsparcie dają najwięcej siły i stymulacji do dalszego życia, natomiast bliskość z innymi stanowi zaprzeczenie samotności.

Przeprowadzone w niniejszym podrozdziale analizy (na podstawie testu zdań niedokończonych oraz opowiadań) wykazały kilka pojawiających się tendencji w odniesieniu do relacji z rodziną, krewnymi, sąsiadami czy ojczyzną/ krajem życia. W przypadku pierwszych, chodzi konkretnie o relacje z dziećmi, wnukami, badani seniorzy deklarują, że są one dobre. Widać to chociażby po pozytywnie nacechowanych określeniach typu: „rodzina jest najważniejsza”, stanowi dla mnie „oparcie”, „gwarant bezpieczeństwa”, „prawdziwy skarb”, „radość” i „szczęście”, które pojawiały się w wypowiedziach osób starszych (kobiet i mężczyzn) z Polonii Kanadyjskiej. Wśród badanych były również osoby – kobiety i mężczyźni wyłącznie z Polski – które nie mają dobrych relacji z najbliższymi członkami rodziny, co określają zwroty: „obojętna” „denerwuje”, „nie ma dla mnie czasu”. Tak więc badani oceniają relacje z krewnymi raczej pozytywnie, sprawiają im one radość. Krewni są również najważniejsi dla seniorów żyjących w Kanadzie, co nie pojawia się w wypowiedziach badanych z Polski. To właśnie u tych ostatnich uwiadczenia się negatywne wyrażenia oddające relacje z krewnymi, szczególnie w przypadku mężczyzn (np. udręka). Mężczyźni z Polonii Kanadyjskiej akcentują przyjemne doświadczenia, podkreślając, że krewni są dla nich najważniejszymi osobami. Badani seniorzy z Polonii Kanadyjskiej w swoich opowiadaniach częściej piszą o rodzinie i bliskich (dzieci, wnuki), o budowaniu więzi rodzinnych, celebrowaniu bliskich relacji, scalaniu i integrowaniu rodziny, a także o kwestiach związanych z uregulowaniem spraw testamentalnych. Badani z Polski poruszają kwestie dotyczące zarówno rodziny, jak i relacji z innymi osobami, szczególnie w kontekście pomocy, jaką im niosą, piszą również o doświadczeniach przyjemnościowych i zdrowiu. Cechą charakterystyczną wielu wypowiedzi kobiet, zwłaszcza tych żyjących w Kanadzie, jest pragnienie pozostawienia dla potomnych czegoś po sobie (listy, życiorysy, ważne myśli). Można to odczytać jako przesłanie, czy też pozostawienie cząstki siebie w myślach i sercach najbliższych osób.

Biorąc pod uwagę relacje sąsiedzkie, należy podkreślić, że w większości badani określają je pozytywnie, a nawet porównują do relacji, które zachodzą w rodzinie. Taka relacja zastępuje kontakty z najbliższymi głównie mężczyznom z Polski i Polonii Kanadyjskiej. To właśnie oni uważają, że sąsiedzi są serdeczni, pomocni i lubią

z nimi spędzać czas (przede wszystkim mężczyźni z Polski). Warto podkreślić, że wypowiedziach Polaków pojawiały się skrajności w opisach relacji sąsiedzkich, od „rodziny”, po „nie lubię ich” i „są wścibscy” (mężczyźni z Polski). Ponadto seniorzy z Polonii Kanadyjskiej w odniesieniu do relacji sąsiedzkich podkreślali, że ich sąsiedzi są obcokrajowcami, co najprawdopodobniej utrudniało im nawiązywać bliższe relacje (inna kultura, religia itp.), choć nie wykluczało określeń typu są życzliwi czy też mili.

W relacji do Polski wszyscy badani zaznaczają, że jest ona ich ojczyzną. Kobiety z Polonii Kanadyjskiej opisują ją jako kraj, w którym życie nie jest łatwe, ale o nim myślą, natomiast dla mężczyzn z Kanady to przede wszystkim miejsce pochodzenia i urodzenia. Mężczyźni z Polski utożsamiają Polskę z krajem, o który walczyli. W badaniach seniorów z Polonii Kanadyjskiej na temat Kanady ich wypowiedzi koncentrują się wokół określeń związanych z dobrostanem, dostatniością życia, jego dobrą jakością, satysfakcją życiową, co uwydatniają głównie kobiety. Pojedyncze głosy mężczyzn żyjących w Kanadzie obalają mit z pozoru łatwego życia na obczyźnie, wskazując, że nie jest tak dobrze, jak twierdzi się w powszechnym obiegu, ponieważ tu czują się bardziej samotni.

Analizując dane zamieszczone w tej części pracy, należy zauważyć, że osoby starsze zamieszkujące Polskę w swoich deklaracjach wskazują na dobre, ale niezbyt silne relacje z dziećmi, wnukami czy rodziną. Podkreślają one wartość relacji sąsiedzkich (szczególnie mężczyźni, którzy spędzają wspólnie czas z sąsiadami, żyją w przyjaźniach). Relacje sąsiedzkie rekompensują niejako słabsze więzi z najbliższą rodziną czy też krewnymi. Osoby starsze żyjące w Krakowie najczęściej zamieszkują blokowiska, a ich sąsiadami są najczęściej ich rówieśnicy. Być może stąd biorą się tak silne relacje sąsiedzkie. Bliskość osób w podobnym wieku, o podobnym statusie ekonomicznym i społecznym sprzyja wzajemnemu wsparciu, pomocy, świadczeniu sobie usług i wspólnemu spędzaniu wolnego czasu.

Zupełnie inaczej określane są relacje z najbliższą rodziną oraz z sąsiadami przez seniorów zamieszkujących Kanadę. Kładą oni szczególny nacisk na bliskie relacje z najbliższą rodziną oraz z krewnymi. Pielęgnują i celebryją spotkania rodzinne, uroczystości, święta. Rodzina bliższa i dalsza daje im radość, siłę do życia, jest źródłem sensu. Jak zauważa Małgorzata Halicka, w takich relacjach z perspektywy osób starszych niezwykle ważna jest bliskość z dziećmi, wnukami. To ona sprawia, że samopoczucie, satysfakcja życiowa odgrywają kluczową rolę na charakterystyczny dla tego okresu bilans życia (Halicka, 2004, s. 333).

Znacznie słabsze są relacje sąsiedzkie. Właściwie poza kilkoma mężczyznami, którzy wskazali, że spędzają czas z sąsiadami, relacje te pozbawiane są bliskości i zażyłości. Oczywiście są to relacje życzliwe, niepozbawione etykiety sąsiedzkiej, ale brak jest więzi, zainteresowania osobą sąsiada. Najprawdopodobniej wynika to z faktu, że w większości przypadków sąsiadami seniorów z Toronto są obcokrajowcy. Różnica wieku, inna kultura, religia, mentalność, a być może bariera językowa

powodują zbyt duży dystans, co w konsekwencji przekłada się na brak bliskich relacji z sąsiadami.

Warto również zwrócić uwagę na to, że zarówno badani mężczyźni z Polski, jak i Kanady mają lepsze i bliższe relacje z sąsiadami niż kobiety. Wspólnie spędzają z nimi czas, służą sobie pomocą, co w ich przypadku może stanowić uzupełnienie braku pozytywnych relacji z rodziną i krewnymi. Ponadto w przypadku mężczyzn żyjących w Kanadzie kontakty sąsiedzkie, podtrzymywanie znajomości z osobami z Polonii Kanadyjskiej ułatwia posiadane przez nich prawo jazdy, dzięki któremu mogą pokonywać znaczne odległości własnymi samochodami.

Życie na emigracji, na obczyźnie wzmacnia i intensyfikuje troskę o pielęgnowanie dobrych relacji i więzi z rodziną, gdyż są to jedyne bliskie osoby, na które można liczyć w sytuacjach kryzysowych czy trudnych. W Polsce osoby starsze pielęgnują mocno sąsiedztwo, które jest jeszcze trwałym, choć coraz bardziej zanikającym wzorem kulturowym.

S. Reichard wymienia pięć typowych postaw osób starszych: „konstruktywną”, „zależności”, „obronną”, „wrogości do otoczenia” oraz „wrogości do siebie”. Każda z nich opiera się na relacji z innymi oraz na relacji do samego siebie, a także na założeniu, że człowiek, który nadaje swojemu życiu sens i dąży do celu, skutecznie pokonuje trudności i realizuje siebie przez nowe sposoby działania. W niniejszym podrozdziale odniesiono się do relacji z innymi. Można powiedzieć, że wśród postaw badanych osób dominuje postawa „konstruktywna”, w niewielkim stopniu pojawiają się też „zależności”. Relacje do siebie, do własnej starości, do wartości duchowych oraz wyłaniające się typy postaw seniorów w tym zakresie są przedmiotem analiz w kolejnym podrozdziale.

3. Relacja do własnej starości i do Boga

Sens życia w tej części pracy będzie rozpatrywany zgodnie ze stanowiskiem R.A. Emmons (2005) z perspektywy przestrzeni sensu w kontekście relacji do siebie, własnej starości i do Boga. Relacja do siebie łączy się nierozdzielnie z pojęciem samooceny, czyli wiedzy o sobie (samowiedza) i poczuciem własnej wartości (sądy wartościujące) (Reykowski, 1992, s. 178). W ujęciu Janusza Reykowskiego źródłami samooceny są m.in.: własne osiągnięcia w wykonywaniu zadań, realizacji celów, aspiracji, uzyskanej jakości życia; przykład osiągnięć innych osób o podobnych możliwościach; wewnętrzne sygnały emocjonalnego pobudzenia, które mogą działać dezorganizująco; negatywne doświadczenia w osiąganiu celów życiowych; opinie innych osób, zwłaszcza zaś znaczących na temat jakości życia, aspiracji, wartości. Samoocena jest podstawą tworzenia poczucia własnej wartości i pozytywnego lub negatywnego obrazu samego siebie. Przyczynia się do pokonywania życiowych trudności, jest podstawą aktywności człowieka, odbioru i kreowania

jakości życia czy nadawania mu sensu, planowania i stawiania celów życiowych. Warto dodać, że to właśnie w planach życiowych odzwierciedla się świat indywidualnych wartości człowieka, jego poczucie sensu życia. Człowiek jako istota autorefleksyjna dokonuje świadomych wyborów, jest odpowiedzialna za swój rozwój, sposób wykorzystania czasu i potencjalności indywidualnych (Oleś, 2009, s. 315).

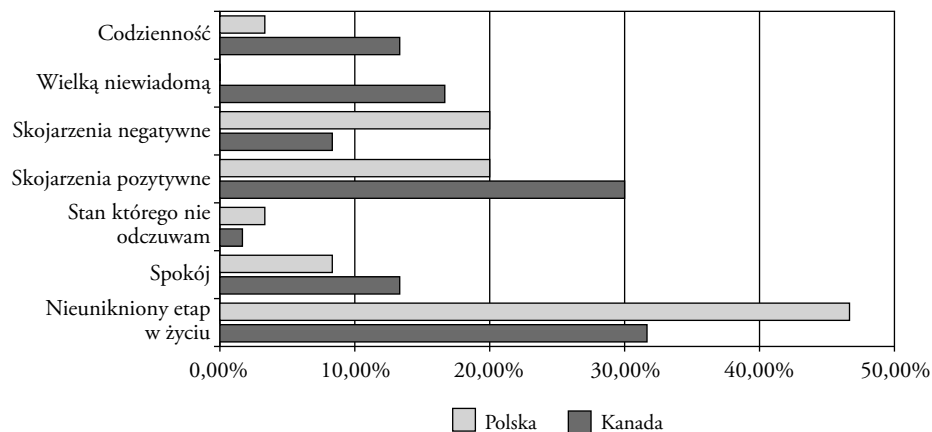
Niezwykle ważna w kreowaniu obrazu samego siebie poza autorefleksją, działaniem i usensownianiem życia staje się duchowość człowieka. Rozumie się ją najczęściej jako

[...] doświadczenie świadomego dążenia do integracji własnego życia nie poprzez izolację i zaabsorbowanie sobą, lecz poprzez przekraczanie siebie w kierunku najwyższej postrzeganej przez siebie wartości (Schneiders, 1989, s. 684).

Jak widać, łączy się ona ze świadomością i racjonalnym działaniem wynikającym z rozpoznanych praw rządzących światem i człowiekiem oraz zgodnie ze zdobytą wiedzą. Ponadto odnosi się do takiego systemu wartości człowieka, który motywuje jednostkę, aby przekraczała ona samą siebie, porzucała własne uwarunkowania mentalne czy społeczne w celu stawiania się istotą manifestującą swoim życiem istnienie tego, co jest szczególnie cenne i wartościowe. Co ważne duchowość wiąże się również z wartością postrzeganą przez człowieka jako nadrzędną, która w danym momencie spełnia konkretne warunki.

Z perspektywy badań nad sensem życia ważne stało się poznanie, jak osoby starsze określają siebie przez pryzmat obecnej fazy życia oraz co jest wyznacznikiem ich życia duchowego.

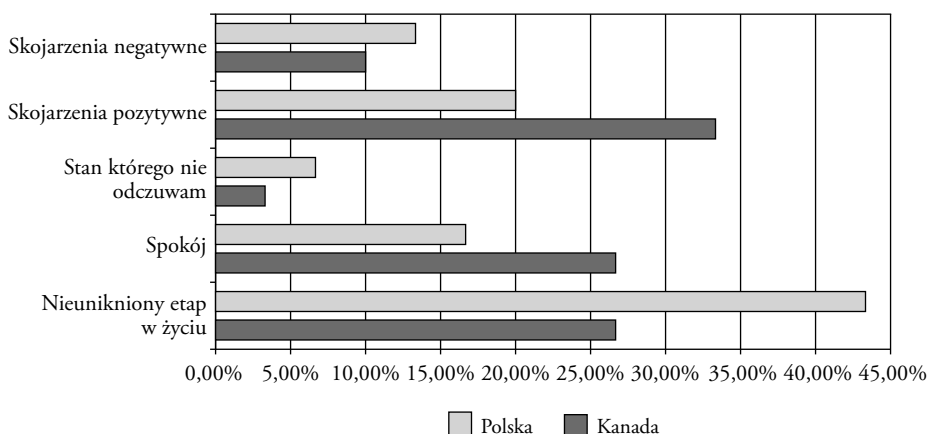
Wykres 45. Postrzeganie starości przez badanych



Powyższe dane sugerują, że osoby starsze w większości traktują starość jako nieunikniony etap w życiu człowieka, co deklaruje 46,67% seniorów z Polski

i 31,66% badanych z Kanady. Ponadto ci ostatni określają swoją starość jako czas i etap pewnego spokoju (13,33%). Wśród Polaków taką postawę zadeklarowało 8,33% badanych. Trzeba zaznaczyć, że osoby starsze z Kanady kojarzą starość z wielką niewiadomą, w której mogą uczestniczyć przez doświadczanie starości (16,67%). Taka kategoria natomiast nie pojawia się w wypowiedziach starszych osób zamieszkujących Polskę. Wśród nich więcej osób posiada skojarzenia negatywne ze starością – 1/4 badanych, podczas gdy seniorzy żyjący w Kanadzie stanowią tylko 8,33%. Sposób myślenia badanych osób o starości podkreślał także brak różnic w doświadczeniach między poprzednimi etapami a obecnym. Świadczą o tym deklaracje, w których starość określana jest jako codzienność (13,33% badanych z Kanady oraz 3,33% z Polski), a także stan, którego nie odczuwam (3,33% badanych z Polski oraz 1,67% z Kanady).

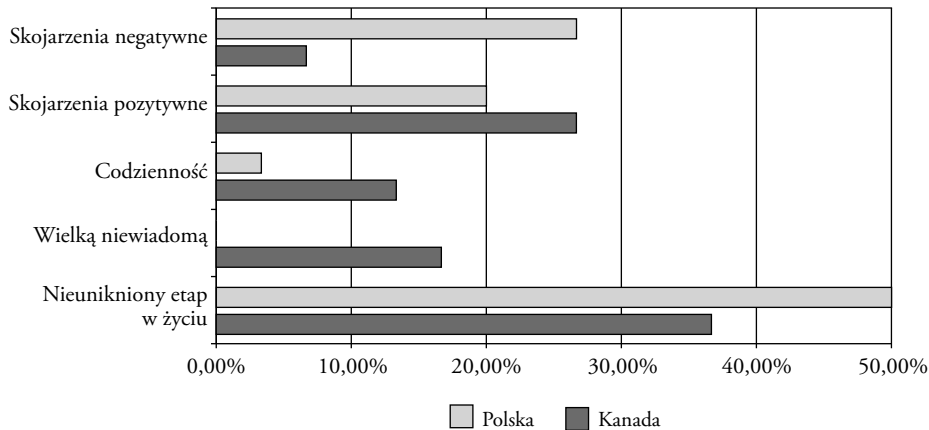
Wykres 46. Postrzeganie starości przez badane kobiety



Analizując postrzeganie własnej starości przez badanych w kontekście płci i miejsca zamieszkania badanych, można zauważyć, że dla większości kobiet starość jest nieuniknionym etapem w życiu każdego człowieka (26,67% badanych z Kanady oraz 43,33% z Polski). Kobiety utożsamiają ten etap życia również ze spokojem (26,67% seniorek z Kanady oraz 16,67% z Polski), co nie pojawia się w określeniach mężczyzn. Kobiety nie wskazywały na cechy starości, takie jak np. wielka niewiadoma czy codzienność. Wyrażenia tego typu były charakterystyczne dla mężczyzn. Kobiety raczej określały starość jako „stan, którego nie odczuwam”. Ponadto badane kobiety nadawały starości znacznie więcej określeń pozytywnych (33,33% badanych z Kanady oraz 20% z Polski) niż negatywnych (10% badanych z Kanady oraz 13,33% z Polski). Wśród określeń pozytywnych najczęściej pojawiały się te, które charakteryzowały starość w aspekcie przyjemnościowym: „wypoczynek”, „wielki przywilej”, „okres w życiu, w którym mogę robić to, na co

„mam ochotę”, „nagroda”, natomiast wśród negatywnych dominowały dotyczące „chorób”, związanych z nimi „ograniczeń”, a także wyrażenia rzeczownikowe typu: „trud”, „okropieństwo”.

Wykres 47. Postrzeganie starości przez badanych mężczyzn

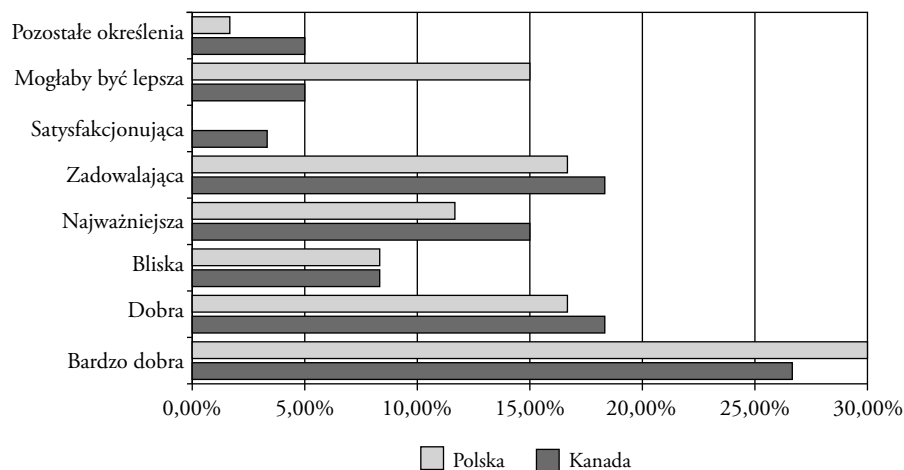


Na podstawie danych zamieszczonych na powyższym wykresie można zauważyć, że najczęściej badanych mężczyzn określa starość jako nieunikniony etap w życiu (50% badanych mężczyzn z Polski oraz 36,67% z Kanady). W drugiej kolejności mężczyźni zamieszkujący Kanadę zwracali uwagę na różne określenia o wydźwięku pozytywnym – 67% badanych. Wśród skojarzeń najczęściej pojawiały się wyrażenia typu: „starość to wypoczynek”, „spokój”, „czas poświęcenia się swoim pasjom”. Charakterystyczne dla tych wypowiedzi jest to, że wystąpiła tu kategoria myślenia o starości jako czasie oddawania się pasjom i zainteresowaniom. Wśród badanych mężczyzn z Polski w drugiej kolejności – poza nieuniknionym etapem życia człowieka – pojawiały się skojarzenia negatywne (26,67%). Dominowały określenia podobne do tych wskazywanych przez kobiety, a więc starość to: „czas choroby”, „czas zmęczenia”, „ból”, „tragedia”, „niepełnosprawność” oraz niepojawiająca się u kobiet – „samotność”. Ponadto około 15% badanych mężczyzn z Kanady utożsamia starość z wielką niewiadomą (16,67%) czy też z codziennością (13,33% badanych). Z kolei mężczyźni z Polski nie identyfikują jej z tymi określeniami. Podobnie wygląda to w przypadku wszystkich kobiet. W niewielkim zaś stopniu badani wiążą starość z codziennością – zaledwie 3,33% badanych (w przypadku kobiet ta kategoria podobnie jak poprzednia nie pojawia się w ich wypowiedziach).

W odniesieniu do sensu życia niezwykle ważne jest, aby osoby starsze nie tylko poznawały relacje do własnej starości (do siebie jako osoby starszej), ale również koncentrowały się na aspekcie duchowym, religijnym. W związku z tym w teście

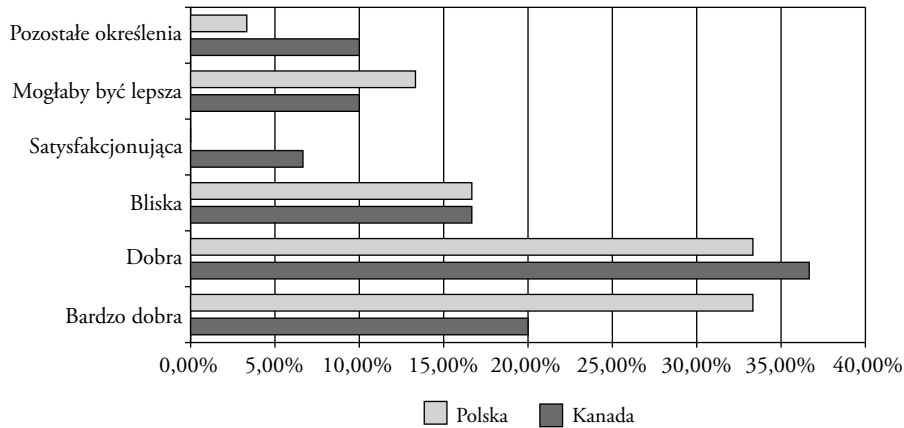
zdań niedokończonych sformułowano zdanie umożliwiające poznanie relacji z Bogiem. Wyniki zaprezentowano na wykresie 48.

Wykres 48. Relacje seniorów z Bogiem



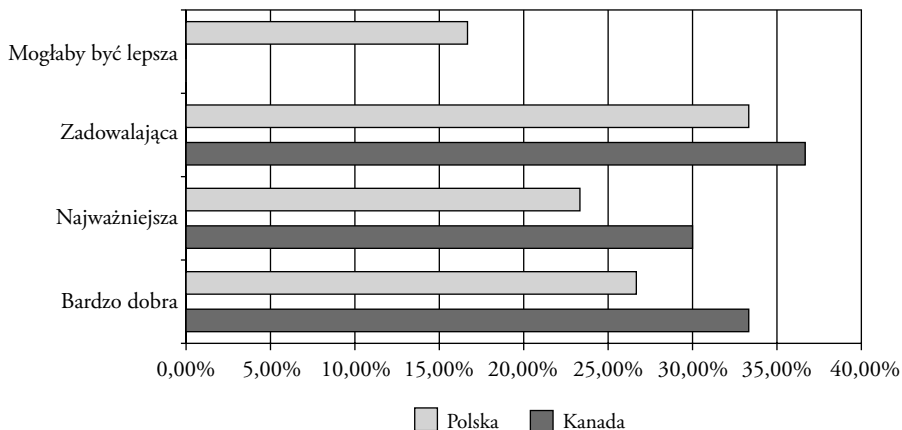
Z danych zamieszczonych na powyższym wykresie wynika, że osoby starsze zamieszkujące Polskę i Kanadę określają swoje relacje z Bogiem jako pozytywne. Żadna z badanych osób nie pisze o braku relacji z Bogiem ani o tym, że jest ona negatywna. Wśród wypowiedzi pojawia się jedynie określenie, że relacja ta mogłaby być lepsza. Bardzo dobrą relację z Bogiem deklaruje aż 1/3 (30%) badanych seniorów z Polski oraz 26,66% z Kanady, natomiast dobrą 18,33% seniorów z Kanady i 16,67% z Polski. Można zatem powiedzieć, że prawie połowa osób ma dobre i bardzo dobre relacje z Bogiem. Kolejną kategorią określającą relację seniorów z Bogiem jest poziom satysfakcji i zadowolenia. W swoim odczuciu zadowolającą relację posiada 18,33% seniorów z Kanady oraz 16,67% z Polski. Natomiast określenie relacji jako satysfakcjonującej pojawia się wyłącznie w wypowiedziach osób starszych z Kanady i dotyczy 3,33% badanych. W wypowiedziach znacznej liczby seniorów pojawiła się również kategoria ważności. Relację z Bogiem jako tę, która ma najważniejsze dla nich znaczenie zadeklarowało 15% seniorów z Kanady oraz 11,67% z Polski. Występowały także inne pozytywne określenia relacji badanych z Bogiem, co widać na podstawie przyjęcia kryterium płci.

Wykres 49. Relacje starszych kobiet z Bogiem



Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że kobiety z Kanady częściej określają swoją relację z Bogiem jako dobrą (36,67%) niż jako bardzo dobrą (20%), natomiast w jednym i drugim przypadku relacje ujmowane w ten sposób wybrało dokładnie 33,33% badanych z Polski. Relacje z Bogiem jako bliską uznało zarówno 16,67% kobiet z Kanady, jak i z Polski, z kolei satysfakcjonującą jedynie 10% senierek z Kanady. Wiąż tę pragnie poprawić, deklarując, że mogłaby być lepsza 13,33% kobiet z Polski i 10% z Kanady. Jeśli chodzi o inne określenia, to zarówno badane kobiety z Kanady, jak i z Polski ujmowały ją z perspektywy miłości do Boga „całym sercem”, „pobożności”, a także „częstej modlitwy” i postrzegania go jako „ostoi życiowej”. Badane kobiety nie określały natomiast relacji z Bogiem przez pryzmat ważności oraz poczucia zadowolenia.

Wykres 50. Relacje starszych mężczyzn z Bogiem



Analizując dane zamieszczone na powyższym wykresie, można zauważyć, że mężczyźni w starszym wieku swoją relację z Bogiem określają jako zadawalającą (36,67% z Kanady oraz 33,33% z Polski) oraz bardzo dobrą (33,33% z Kanady oraz 26,67% z Polski). Ponadto dla 30% badanych mężczyzn z Kanady oraz 23,33% z Polski relacja ta na tle innych jawi się jako najważniejsza. Mężczyźni z Polski zauważają, że ich relacja z Bogiem mogłaby być lepsza (16,67%). W wypowiedziach mężczyzn z Kanady nie występowały tego typu określenia. Ogólnie w obu grupach nie pojawiały się wyrażenia, takie jak: dobra, bliska, satysfakcjonująca. Nie było także innych nietypowych określeń charakterystycznych dla wypowiedzi kobiet.

W sposób szczególny wiara w Boga, relacja osób starszych z Bogiem uwidoczniła się w opowiadaniu na temat ostatniego pół roku życia. Pisanie opowiadania wywołało wiele przyjemnych emocji związanych z własną rodziną, dobrymi relacjami z najbliższymi, sprowokowało do refleksji nad przemijającym życiem, bilansem zysków i strat, a także uświadomiło naturalny koniec ludzkiego życia, jakim jest śmierć. Myślenie o niej wyzwoliło wśród osób starszych głównie koncentrację na sprawach duchowych, ale zawężonych wyłącznie do duchowości religijnej, relacji z Bogiem, form modlitwy i przygotowań do śmierci zgodnie z wyznawaną religią.

W opowiadaniach badanych seniorów żyjących w Polsce i Kanadzie występował wątek śmierci. Stosunek badanych do śmierci był bardzo różny. Część z nich traktowało ją jako coś naturalnego, inni zaś wyrażali lęk przed śmiercią łącznie z cierpieniem. Różne sposoby myślenia o śmierci nie były charakterystyczne dla jakiejś jednej grupy badanych z uwzględnieniem jej płci czy miejsca zamieszkania. Jeden z mężczyzn, pisząc o śmierci, podkreśla: „dziś myślę, że to mnie nie dotyczy, nie znamy chwili, czasu ile nam zostało przeznaczone, dobrze by było mieć jeszcze te kilka miesięcy” (PK, M 7). Śmierć jest dla niego czymś odległym w czasie, nie zna on ani jej daty, ani godziny. Potwierdza to wypowiedź innego mężczyzny, który pisze: „Jedynie wierzę w Ewangelię, że tylko Bóg wie, kiedy zakończy się moje ziemskie życie. Dlatego staram się żyć według przykazań Bożych i dziękować Bogu za każdy przeżyty dzień, bo nikt nie zna dnia ani godziny” (P, M 9). Człowiek nie ma żadnego wpływu na śmierć. Jedna z kobiet określa ją jako naturalną kolej rzeczy i kres ziemskiego życia: „w tym wieku śmierć nie jest tragedią, lecz przejściem do wieczności, która czeka każdego z nas” (PK, K 4). Zdaniem badanych śmierć można uznać za normalny stan jedynie przez głęboką wiarę. Kres ludzkiego życia rozumieją oni jako zgodę na wolę Bożą: „silna wiara pomoże pogodzić się z wolą Bożą. Mocno wierzę, że miłosierdzie Boże udzieli mi łaski, abym spokojnie w szczerzej modlitwie przygotowała się na wieczne życie. Przez Sakrament Pokuty przeproszę Pana Boga za popełnione grzechy przez całe swoje życie. Przyjmę Komunię Świętą. Prosząc miłosierdzie Boże o przyjęcie mnie do obcowania z Nimi w niebie, pożegnaj się z rodziną” (P, K 7). Mimo że śmierć jest naturalną kolejną rzeczą i kresem życia, to człowiek, kiedy uświadomił sobie, że może ona wkrótce

przyjść, nie zawsze potrafi się na to zgodzić, nie zawsze przyjmuje ją jako coś, na co nie ma wpływu. Takie obawy pojawiały się również w wypowiedziach badanych seniorów. „Tak, obawy przed odejściem z tego świata, przed tym »nieznanym«, którego nie może pojąć mój ludzki rozum. Mimo że z jednej strony będę chciał i próbował zaufać Bogu i jego obietnicy to jednak ten ludzki pierwiastek, który jak cierń trzyma się mojego człowieczeństwa, będzie mi podsuwał różne obawy i wątpliwości. Począwszy od obawy uczestniczenia w Misterium Chwały Pańskiej po wątpliwości dotyczące istnienia nieba, życia wiecznego i wiary w Boże Miłosierdzie. Myślę, że dla mnie byłby to również czas, który spędziłbym nad rozmyślaniami o przeszłości (rachunek sumienia) i oceną własnego życia i postępowania. Ale może się mylę i będę spokojny, pełen nadziei i wiary? Lecz jeśli tak się zdarzy to nie będzie to moja zasługa, ale łaska Boża, o którą myślę, że już teraz muszę prosić w moich modlitwach” (PK, M 10). Mężczyzna pełen obaw przed śmiercią, ale i tym, co go po niej czeka. Mimo że jest osobą wierzącą, to pyta się, czy będzie spokojny, czy pełen obaw. Jeśli ogarnie go spokój, to będzie to zasługa Boga, co można potraktować jako zwieńczenie prawdy wary. W wypowiedziach badanych pojawiały się również takie, które wyrażały mimo deklaracji wiary niezgodę na śmierć. Jedna z kobiet pisze: „nie zaakceptowałabym tej wiadomości, poszłabym do spowiedzi, prosiła o mszę świętą a potem uparcie szukała sposobów (leczenia czy odwołania decyzji), aby jeszcze móc dłużej żyć” (PK, K 6).

Wśród obaw przed śmiercią (poza tym, czy istnieje coś więcej i jak będzie po śmierci) pojawia się lęk przed cierpieniem, z którym wiąże się śmierć. Ten lęk skłania badanych do modlitwy o dobrą śmierć, śmierć bez cierpienia. Jedna z kobiet pisze: „Prosiłabym Pana Boga o siłę, abym mogła wobec bliskich mi nie okazywać cierpienia, ale być pogodna i uśmiechnięta i abym w miarę możliwości zbyt wiele nie cierpiała” (P, K 2). Inna dodaje: „Prosiłabym Pana Boga, aby mnie ochronił przed wielkimi cierpieniami, w ostatnich chwilach mojego życia” (PK, K 3). Modlitwa ta wiąże się również z kierowaniem do Boga próśb o to, by w chwili śmierci nie zwątpić, lecz w pełni zaufać Bogu „chciałabym być silna duchowo, aby w ostatniej chwili nie zwątpić w Boga, Jego bliskość i zbawienie” (PK, K 9).

W jednym z opowiadań kobiety żyjącej w Kanadzie pojawiło się myślenie o śmierci jako formie szczęścia, wyczekiwanej przez wiele lat spełnionej nadziei. Śmierć nie jest dla niej czymś złym, trudnym, formą cierpienia czy rozpaczy po utraconym życiu. Jest spełnieniem, gdyż „w końcu spotkam tam osobę, którą Kocham nad życie” (PK, K 2). Miłość, która ma wciąż dla kobiety czas teraźniejszy, uobecnia się w jej życiu, powodując, że spojrzenie na śmierć staje się oczekiwaniem na szczęście.

Myślenie o śmierci, która może nadejść w każdej chwili, jak podkreślają badani: „jeśli ma się tyle lat już przeżytych”, sprawia, że podejmują oni różne działania, aby przygotować się do niej dobrze. Wśród nich najczęściej występuje spowiedź oraz modlitwa. Niektórzy badani piszą tylko o spowiedzi, sakramencie pojednania.

W wypowiedziach kobiet charakterystyczne są aspekty, takie jak: „przed śmiercią, gdybym o tym wiedziała, to najważniejszym byłoby dla mnie pojednanie z Bogiem” (PK, K 1), „moim bardzo ważnym życzeniem jest pojednanie z Panem Bogiem” (PK, K 10), „generalna spowiedź z całego życia i przyjmowanie Komunii Świętej” (PK, K 3). Mężczyźni piszą o spowiedzi z całego życia i życiu w stanie łaski uświęcającej: „odbyłbym szczerą spowiedź całego życia, (choć takie zdarzało mi się odprawiać). Mimo to, czując własną, ludzką ułomność, zrobiłbym to jeszcze raz” (P, M 3), „na pewno chciałbym jak najdłużej pozostać w łasce uświęcającej, aby być gotowym stanąć przed Majestatem Pana. Co za tym się kryje: ze słabości mojej ciągle się poprawiać jak po obiecanej spowiedzi” (PK, M 3). W wypowiedziach wielu badanych spowiedź i modlitwa łączą się ze sobą i przeplatają. „Gdybym wiedział, że niebawem zostanę powołany do wieczności to główny czas tego krótkiego życia poświęciłbym tylko i wyłącznie na zbawienie mojej duszy poprzez spowiedź z całego mojego życia. Więcej czasu poświęciłbym na modlitwę, codziennie chodziłbym do Kościoła na Mszę Świętą, przestałbym pracować i czynił więcej dobra” (PK, M 1). Mężczyzna wskazuje również na formy modlitwy (msza święta) i zadośćuczynienia (czynienie dobra). Wśród innych form modlitwy pojawiają się msze gregoriańskie „zamówiłabym Msze Święte gregoriańskie (PK, K 5); zawierzenie: „spokojnie bym się powierzyła Bożemu miłosierdziu” (P, K 4), „Myślę, że resztę moich dni spędziłbym na rozmyślaniu i rozważaniu Ewangelii, modlitwie. Oddanie się w ręce Najświętszej Maryi Pannie, św. Franciszkowi i miłosiernemu Bogu” (PK, M 5); adoracja: „Spędziłabym dłuższy czas na adoracji i poprosiłabym o modlitwę moich bliskich, aby pomogli mi się przygotować. Podziękowałabym Panu Bogu, iż dał mi czas, aby przygotować się do odejścia (czuwajcie, bo nie znacie dnia ani godziny)” (PK, K 5), „Cały swój wolny i nie tylko wolny czas przeznaczyć na modlitwę i pokutę. Przebywać (jeśli to możliwe fizycznie) jak najwięcej w Kaplicy Bożego Miłosierdzia odmawiając Koronkę do Miłosierdzia Bożego i Różaniec i zaufać Bogu bez reszty. Prosić Matkę Bożą i Chrystusa o szczęśliwy moment śmierci. Uważam, że wierzę, iż Matka Boża, Jezus Miłosierny, pomogą mi przekroczyć próg do Wieczności – bo Tobie Panie zaufałam, zaufałam Miłosierdziu Bożemu” (P, K 7); modlitwy wstawiennicze: „Cały swój wolny i nie tylko wolny czas przeznaczyć na modlitwę i pokutę. Przebywać (jeśli to możliwe fizycznie) jak najwięcej w Kaplicy Bożego Miłosierdzia odmawiając Koronkę do Miłosierdzia Bożego i Różaniec i zaufać Bogu bez reszty. Prosić Matkę Bożą i Chrystusa o szczęśliwy moment śmierci. Uważam, że wierzę, iż Matka Boża, Jezus Miłosierny, pomogą mi przekroczyć próg do Wieczności – bo Tobie Panie zaufałam, zaufałam Miłosierdziu Bożemu” (P, K 7); nabożeństwa przebłagalne: „Staram się, na co dzień żyć po Bożemu. Często przystępuję do Sakramentu pokuty, głębokiego żalu i pracy nad sobą, żeby w drodze do nieba, uświęcać się. Ten ostatni okres życia na ziemi poświęciłabym na jeszcze większą modlitwę i żałując za stracony czas, zaniedbanie 65 lat, przeproszałabym Pana Boga. Błagałabym o miłosierdzie i przebaczenie. Tak

naprawdę to nie wiem, czy będę miała tą świadomość, że zbliża się czas śmierci, może to nastąpić w każdej chwili. Proszę Ducha Świętego o światłość i ocalenie mojej Duszy (P, K 5) oraz „prośba o modlitwy za moją duszę” (PK, K 3).

Inną formą modlitwy wskazywaną przez kobiety były pielgrzymki do miejsc świętych: „jeżeli miałabym gdzieś pojechać to do Watykanu” (PK, K 8), „wybrałabym się w podróż do specjalnych miejsc (jak np. Lourdes)” (PK, K 7), a także czytanie lektur religijnych w celu dobrego przygotowania się do śmierci: „nie zapomniałabym o moim przygotowaniu duchowym – dużo czytałabym książek religijnych, żeby się przygotować do życia pozagrobowego” (PK, K 1).

Tym, co łączy wszystkich badanych seniorów z Polski i z Polonii Kanadyjskiej jest silna i głęboka wiara – pomimo pojawiających się wątpliwości, rozterek, obaw. To właśnie ona potęguje chrześcijańską nadzieję i radość z przejścia z życia ziemskiego do życia niebieskiego. To Bóg daje siłę do życia. Po jego zbilansowaniu wysuwają się wnioski, że skoro Bóg nie opuszczał dotychczas w radości i w cierpieniu, w trudnych doświadczeniach i życiowych sukcesach, to nie opuści i w chwili śmierci. Świadczą o tym przeżyte doświadczenia życiowe badanych, których zwieńczeniem może stać się wypowiedź jednej z kobiet żyjących w Kanadzie: „W życiu nie jest nic warte bogactwo, tytuły, popularność – jedynie wiara i miłość w Boga. To jest fakt, który dopomógł moim rodzicom i mnie przetrwać wysyłkę na Sybir (1940), Uzbekistan, Iran, Irak, Indie, Wschodnią Afrykę – Tangaryjską, Anglię i Kanadę. Bez tej szczególnej opieki, miłości i wiary w Boga nie przetrwalibyśmy” (PK, K 4). Silna wiara w Boga, głębokie, refleksyjne zagłębienie się w modlitwie pozwala badanym oswoić się ze śmiercią i przygotować się do niej bez względu na jej „czas i miejsce” i na to, że „nie znają dnia ani godziny”.

Sądy jednostki dotyczące własnych możliwości są uzależnione od systemu przekonań o sobie, co według J. Reykowskiego jest samooceną rozumianą jako swoista teoria na swój własny temat (Reykowski, 1975, s. 167). Źródłami samooceny są: osiągnięcia własne w wykonywaniu zadań, realizacji celów, aspiracji, uzyskanej jakości życia; przykład osiągnięć ludzi o podobnych jak podmiot możliwościach; perswazja werbalna, zwłaszcza połączona z działaniem zmieniającym warunki wykonywanego zadania; wewnętrzne sygnały emocjonalnego pobudzenia, które mogą działać dezorganizująco; negatywne doświadczenia w osiąganiu celów życiowych; opinie innych ludzi, szczególnie osób znaczących na temat aspiracji podmiotu, jakości jego życia oraz jego poglądów odnośnie do przyjętych zasad życiowych. Zdaniem J. Kozińskiego samoocena jest podstawą samorozwoju jednostki lub jej samodestrukcji (Koziński, 1981, s. 6–7). Pozwala więc ujmować siebie przez pryzmat dokonań (bilans życia), snuć palny na przyszłość, cieszyć się życiem i mieć życiowe cele lub zamyka na życie i zmierza w kierunku śmierci. Samoocena jest również podstawą kreowania obrazu własnej starości, postrzegania siebie w tym okresie życia i dalszego sposobu życia.

Badani seniorzy własną starość traktują jako naturalny (codziennosc, oczywistość) oraz nieunikniony etap w życiu każdego człowieka. Przeważają skojarzenia pozytywne, w których starość jawi się jako okres z licznymi przywilejami i przyjemnościami, jak np. czas wolny, nagroda, możliwość wykonywania tego, co człowiek chce i czego pragnie. Osoby żyjące w Kanadzie określają ją również jako czas pewnego spokoju bądź wielkiej niewiadomej, w której mogą uczestniczyć dzięki doświadczaniu starości, czego nie ma w wypowiedziach seniorów żyjących w Polsce. Mężczyźni i kobiety, zwłaszcza z Polski, wskazywali również negatywne oblicza własnej starości, takie jak: choroby, zmęczenie, niesprawność oraz pojawiająca się głównie u mężczyzn samotność. (w pewnym sensie jest to odzwierciedlenie słabszych relacji z najbliższymi członkami rodziny i rekompensowanie ich relacjami sąsiedzkimi, które nie dają im tego samego zabezpieczenia emocjonalnego i poczucia bezpieczeństwa, co relacje z własnymi dziećmi i najbliższą rodziną). Obraz własnej starości i samoocenę kształtują doświadczenia życiowe, relacje z najbliższymi osobami, stan zdrowia i warunki ekonomiczne. Polscy seniorzy w przeciwieństwie do seniorów z Kanady mają prawdopodobnie więcej skojarzeń negatywnych związanych ze zdrowiem czy sprawnością, co może być uwarunkowane dostępem do leczenia, jakością usług medycznych i środkami finansowymi przeznaczonymi na zakup leków czy kuracje sanatoryjne. System opieki medycznej, geriatrycznej w Kanadzie jest zdecydowanie lepiej rozwinięty i ogólnodostępny dla pacjentów w wieku starszym.

Jeśli chodzi o relacje z Bogiem, to zarówno osoby starsze zamieszkujące Polskę, jak i Kanadę określają je pozytywnie jako bardzo dobre i dobre, satysfakcjonujące i zadowalające. W grupie badanych nie było takich osób, które nie posiadałyby relacji z Bogiem lub uznawałyby je za złe (jedynie niektórzy piszą, że mogłyby być jeszcze lepsze).

Wśród relacji, jakie są dla nich ważne, wspólnota z Bogiem jest jedną z najważniejszych. Ten typ relacji świadczy o dużym zaangażowaniu religijnym, o pobożności i głębokiej wierze badanych. Potwierdziły to również wypowiedzi zawarte w opowiadaniach seniorów, m.in. przy okazji rozważań na temat śmierci (traktowanej jako naturalna kolej rzeczy, jednak niepozbawiona lęku związanego z cierpieniem czy wątpliwościami dotyczącymi dobrego przygotowania do śmierci). Wątek śmierci szczególnie unaoczniał religijność i głęboką wiarę wszystkich badanych seniorów. Ich świadomość końca życia i głęboka wiara pozwalają wyznaczać cel oraz sens życia w odniesieniu do własnej duchowości, a więc dobrego przygotowania się do spotkania z Bogiem przez modlitwę, spowiedź, pojednanie i zgodne z przykazaniami Bożymi życie. Relacje z Bogiem zajmują znaczną część opowiadań badanych. Jest ona źródłem sensu i znaczeń dla obecnego życia, jak również tego po śmierci. Można więc powiedzieć, że dla osób starszych religia, wiara jest, jak pisał o tym w latach 70. Berger, „świętym baldachimem”, który daje

poczucie bezpieczeństwa, siłę do życia i do zmiany, wyciszenie oraz nadzieję na przyszłość.

Życie osób starszych cechuje zarówno rozwój, jak i przemijanie wynikające ze świadomości stopniowego zmierzania do kresu egzystencji. W pewnym momencie osoby starsze uświadamiają sobie, że życie doczesne jest tylko etapem w wędrówce ku chrześcijańskiej wieczności. Staje się to również widoczne w wypowiedziach i w postawach badanych seniorów do własnej starości czy też religijności, chrześcijańskiej duchowości. Zarówno wiara, jak i „towarzysząca jej łaska ufności w moc Bożej kreacji stwórczej” (Chudy, 1999, s. 8) umacnia w metafizycznym optymizmie i pozwala wybiegać ziemskiej intencji poza śmierć. Tym samym dostarcza odpowiedzi na pytania o sens życia, cierpienia i śmierci. Jest zapowiedzią osiągnięcia pełnej dojrzałości, którą można rozumieć jako przedłużenie i dopełnienie rozwoju osobowego człowieka dokonanego w toku egzystencji (Uzar, 2011, s. 96).

W przypadku osób starszych szczególnego znaczenia nabiera fakt związania z rzeczywistością transcendentną. Okres starości jest właśnie dla wielu osób starszych „czasem odkrycia i żywego doświadczenia wiary, a tym samym rozwoju wewnętrznego” (Uzar, 2011, s. 104). Bardzo często religijność staje się dla nich miejscem poszukiwania oparcia, zrozumienia doświadczeń cierpienia i zbliżającej się śmierci.

Życie religijne sprzyja odnajdywaniu sensu różnorodnych wydarzeń w perspektywie eschatologicznej, służyć może również akceptacji ograniczeń starości oraz przyjmowaniu postawy nadziei (Uzar, 2011, s. 104)

na koniec życia, który dla chrześcijan jest „początkiem nowej egzystencji” (Halicka, Halicki, 2002, s. 217). Dla osób starszych zaangażowanie w relacje religijne jest w znacznym stopniu źródłem sensu, który wiąże się z doświadczeniami charakterystycznymi dla tego okresu życia. Jest oparciem w trudnych chwilach, źródłem wewnętrznego spokoju, a także nadziei na życie wieczne (Uzar, 2011, s. 106). Pobożność osób starszych ma dla nich ogromne znaczenie w kontekście wzrastania do życia wiecznego, w znacznym stopniu wyznacza też swoisty sens życia, jego cel i kierunek.

W niniejszym podrozdziale omówiono relacje do siebie, własnej starości oraz wartości duchowych. Odnosząc uzyskane wyniki badań do typów postaw zaproponowanych przez S. Reichard, można powiedzieć, że podobnie jak w przypadku relacji do innych i ojczyzny/kraju życia badani prezentują postawę „konstruktywną”.

4. Poczucie samotności a sens życia

Samotność uobecnia się w życiu każdego człowieka. Jest koniecznością egzystencjalną, naturalnym momentem w życiu człowieka, ponieważ wynika z jego natury. Może być dramatyczna zwłaszcza w dzieciństwie i na starość (por. Dubas, 2006, s. 330 i nast.).

Z perspektywy rozważań teoretycznych przyjętych w pierwszej części pracy wynika, że samotność można rozpatrywać m.in. z punktu widzenia postrzegania człowieka jako jednostki społecznej i emocjonalnej. W tym kontekście wyróżnia się samotność społeczną oraz psychologiczną (emocjonalną) (por. Stochmiałek, 2005, s. 32). Pierwsza z nich utożsamiana jest z brakiem towarzystwa, przyjaciół, co prowadzi do poczucia alienacji. Z kolei druga wiąże się z poczuciem braku więzi emocjonalnych z bliskimi, znajomymi, mimo że przebywają w otoczeniu człowieka odczuwającego samotność.

W związku z tym, że w wypowiedziach badanych pojawiła się kategoria „bycia samotnym” (co prawda niewielki odsetek osób z Polonii Kanadyjskiej, bo tylko 5% przy okazji badania zadeklarowało relacje do kraju życia), badania nad sensem życia poszerzono o badanie nad poczuciem samotności seniorów. Jak wskazuje E. Dubas, jeżeli samotność pojawia się w tym wieku, to stanowi dla odczuwających ją osób sytuację szczególnie dramatyczną (Dubas, 2000, s. 330 i nast.). Aby poznać, czy wśród badanych pojawia się poczucie samotności, a jeśli tak, to u kogo występuje najsilniej i gdzie tkwi przyczyna tego stanu, seniorzy z Polski i z Polonii Kanadyjskiej zostali zbadani skalą Rascha (została ona szczegółowo omówiona w części metodologicznej).

Rodzaj poczucia samotności można ocenić przez zastosowane podskale. Skala Rascha składa się z pięciu podskal, z czego trzy są negatywne, natomiast dwie pozytywne. Wyniki badań nad poczuciem samotności osób starszych zamieszkujących Polskę oraz Kanadę zaprezentowano według kolejności podskal przyjętych w skali Rascha. Warto w tym miejscu podkreślić, że samotność pojawia się w sytuacji, kiedy osoba ma poczucie, że ilość związków międzyosobowych oraz ich jakość (poczucie więzi, bliskości i zażyłości) jest znacznie niższa od tej, którą się oczekuje. Samotność postrzegana jest zatem przez pryzmat doświadczenia oraz oceniania w odniesieniu do izolacji, braku możliwości komunikowania się z innymi osobami. Można ujmować ją również jako brak możliwości nawiązywania jakichkolwiek relacji.

Wobec powyższego najpierw zostaną zaprezentowane wyniki badań w podskalach negatywnych, odnoszących się kolejno do: (I) Deprywacji potrzeby kontaktu społecznego; (II) Sytuacji poczucia odrzucenia społecznego oraz (III) Poczucia utraty grupy towarzyskiej.

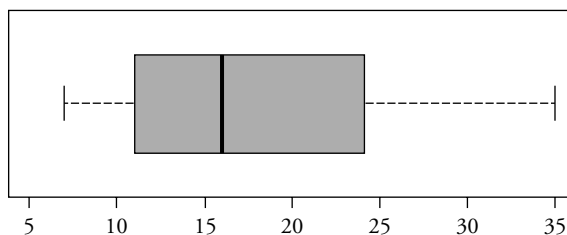
Tabela 1. Podskale negatywne w odniesieniu do badanych z Kanady i Polski

Podskala	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl
I	17,58	7,44	16	7	35	11	24
II	21,72	5,25	22	7	34	19	25
III	12,98	4,75	13	5	24	10	16

SD – odchylenie standardowe

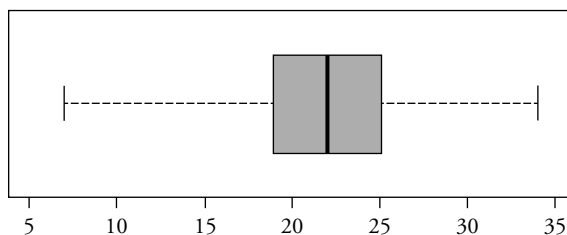
Z danych zamieszczonych w powyższej tabeli wynika, że średni wynik na podskali I wynosi 17,58 punktu ($SD = 7,44$) na 35 możliwych, a więc deprivację potrzeby kontaktu społecznego w badanej grupie można określić jako średnią. Najniższy wynik wynosi 7, najwyższy – 35 punktów, a mediana 16 punktów (połowa ankietowanych uzyskała mniej, a połowa więcej niż 16 punktów). Pierwszy i trzeci kwartyl wyniosły odpowiednio 11 i 24 punkty. Oznacza to, że typowy wynik (podskala I) w badanej grupie obejmuje zakres od 11 do 24 punktów, co dodatkowo obrazuje rycina 1.

Rycina 1. Deprivacja potrzeby kontaktu społecznego



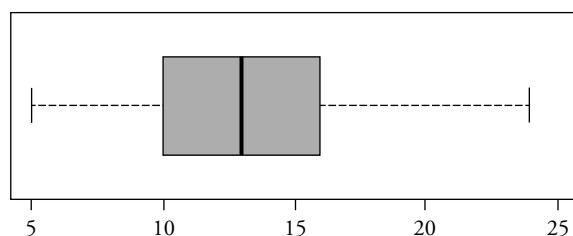
Analizując w dalszym ciągu dane zamieszczone w tabeli 1, można zauważyć, że średni wynik na podskali II wynosi 21,72 punktu ($SD = 5,25$) na 35 możliwych, a więc sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego w badanej grupie można określić jako średnie. Najniższy wynik wyniósł 7, najwyższy 34, a mediana liczyła 22 punkty, a więc połowa ankietowanych uzyskała mniej, a połowa więcej niż 22 punkty. Pierwszy i trzeci kwartyl wynoszą odpowiednio 19 i 25 punktów. Oznacza to, że typowy wynik w badanej grupie zawiera się w przedziale od 19 do 25 punktów. Dodatkowo wynik zobrazowano na rycinie 2.

Rycina 2. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego



Odnosząc się w dalszym ciągu do danych zamieszczonych w tabeli 1, można zauważyć, że średni wynik na podskali III wynosi 12,98 punktu ($SD = 4,75$) na 25 możliwych, a więc poczucie utraty towarzystwa w badanej grupie określa się jako średnie. Najniższy wynik wyniósł 5, najwyższy – 24 punkty. Mediana liczyła 13 punktów, a więc połowa ankietowanych uzyskała mniej, a połowa więcej niż 13 punktów. Pierwszy i trzeci kwartyl wynoszą odpowiednio 10 i 16 punktów. Oznacza to, że typowy wynik w badanej grupie zawiera się w przedziale od 10 do 16 punktów, co zobrazowano na rycinie 3.

Rycina 3. Poczucie utraty grupy towarzyskiej



Dane zaprezentowane w tabeli 1 oraz przeprowadzona analiza potwierdzają, że wyniki na żadnej ze skal nie miały rozkładu normalnego (co sprawdzono i potwierdzono testem Shapiro–Wilka)². W związku z tym do porównań w grupach (ze względu na płeć i miejsce zamieszkania) użyto testów nieparametrycznych – testów Manna–Whitneya³. Kolejność analiz wyznaczają zaprezentowane powyżej podskale negatywne.

Tabela 2. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego wśród badanych w odniesieniu do miejsca zamieszkania

Kraj	Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego							Test Manna–Whitneya
	Średnia	<i>SD</i>	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	18,63	7,4	17	7	35	13	24,25	$W = 2103$
Polska	16,53	7,4	15	7	30	10	24,00	$p = 0,111$

Z danych zamieszczonych w powyższej tabeli oraz na rycinie wynika, że wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05. Osoby mieszkające w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie deprywacją potrzeby kontaktu społecznego.

2 Test Shapiro–Wilka – test sprawdzający normalność rozkładu zmiennej wyrażonej na skali ilościowej.

3 Test Manna–Whitneya – nieparametryczny odpowiednik testu t -Studenta.

Rycina 4. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego wśród badanych w odniesieniu do miejsca zamieszkania

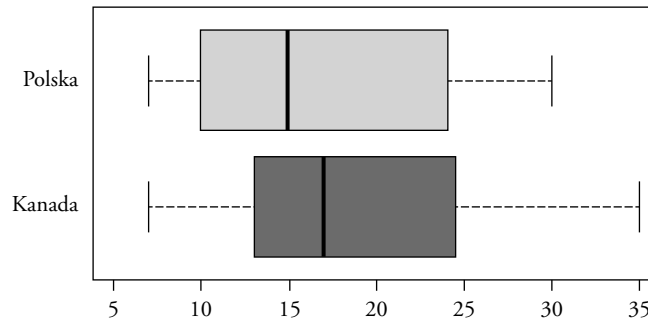
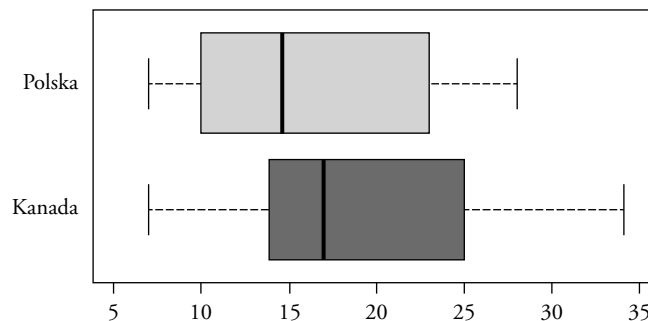


Tabela 3. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego wśród kobiet z Polski i Kanady

Kraj	Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	18,73	7,10	17,00	7	34	14,25	24,75	$W = 577,5$ $p = 0,059$
Polska	15,50	7,24	14,5	7	28	10,00	22,50	

Rycina 5. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego wśród kobiet z Polski i Kanady

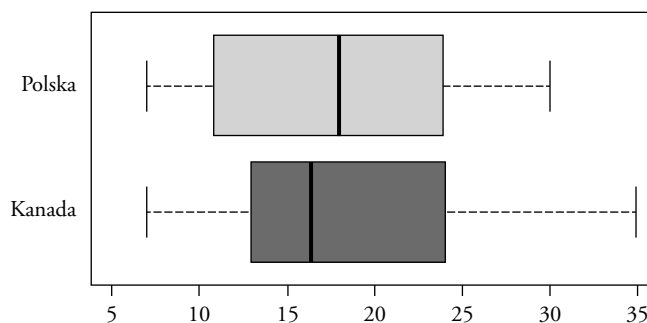


Dane zaprezentowane w powyższej tabeli i na rycinie w odniesieniu do badanych kobiet zamieszkujących Polskę i Kanadę świadczą o tym, że wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05. Można zatem stwierdzić, że badane kobiety nie różnią się istotnie deprywacją potrzeby kontaktu społecznego.

Tabela 4. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego wśród mężczyzn z Polski i Kanady

Kraj	Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	18,53	7,81	16,5	7	35	13	23,5	$W = 482,5$ $p = 0,631$
Polska	17,57	7,53	18,00	7	30	11	24,0	

Rycina 6. Deprywacja potrzeby kontaktu społecznego wśród mężczyzn z Polski i Kanady



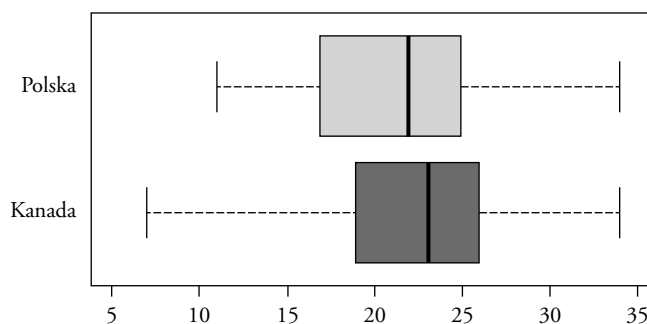
Analizując dane zamieszczone w tabeli 4, można powiedzieć, że wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc mężczyźni mieszkający w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie deprywacją potrzeby kontaktu społecznego.

Kolejna podskala (II) odnosi się do sytuacyjnego poczucia odrzucenia społecznego. Poniżej zaprezentowano tendencję ogólną z uwzględnieniem miejsca zamieszkania badanych osób.

Tabela 5. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego z uwzględnieniem miejsca zamieszkania

Kraj	Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego							Test Manna–Whitneya
	Średnia	<i>SD</i>	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	22,08	5,53	23	7	34	19	26	$W = 1998,5$ $p = 0,296$
Polska	21,35	4,96	22	11	34	17	25	

Rycina 7. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego z uwzględnieniem miejsca zamieszkania

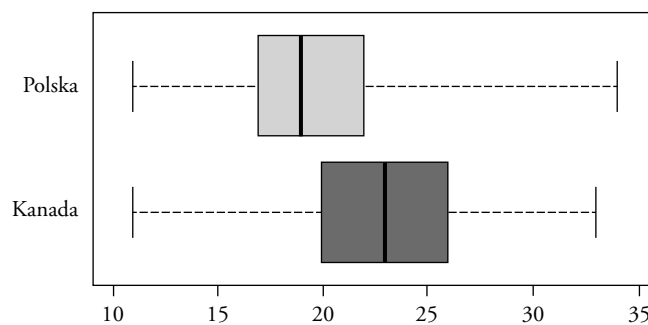


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc osoby mieszkające w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie sytuacyjnym poczuciem odrzucenia społecznego.

Tabela 6. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego kobiet z Polski i Kanady

Kraj	Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	23,07	5,30	23	11	33	20,25	26	$W = 599,5$ $p = 0,027$
Polska	20,53	5,35	19	11	34	17,00	22	

Rycina 8. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego kobiet z Polski i Kanady

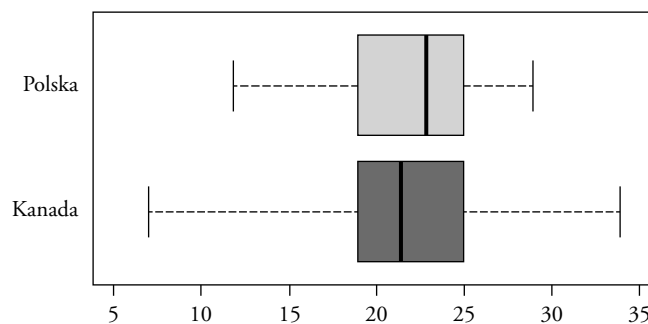


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest mniejsza od 0,05, a więc kobiety mieszkające w Polsce i w Kanadzie różnią się istotnie sytuacyjnym poczuciem odrzucenia społecznego – przedstawicielki Polonii Kanadyjskiej mają większe sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego niż kobiety mieszkające w kraju.

Tabela 7. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego mężczyzn z Polski i Kanady

Kraj	Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	21,1	5,67	21,5	7	34	19,00	24,75	$W = 397,5$ $p = 0,436$
Polska	22,17	4,49	23,00	12	29	19,25	25,00	

Rycina 9. Sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego mężczyzn z Polski i Kanady



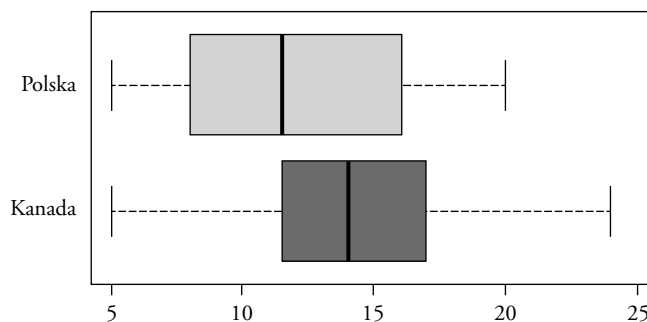
Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc mężczyźni mieszkający w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie sytuacyjnym poczuciem odrzucenia społecznego.

Kolejna podskala (III) odnosi się do sytuacyjnego poczucia odrzucenia społecznego. Poniżej zaprezentowano tendencję ogólną z uwzględnieniem miejsca zamieszkania badanych osób.

Tabela 8. Poczucie utraty grupy towarzyskiej

Kraj	Poczuciem utraty grupy towarzyskiej							Test Manna–Whitneya
	Średnia	<i>SD</i>	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	14,13	4,53	14,00	5	24	11,75	17	$W = 2280$
Polska	11,83	4,71	11,5	5	20	8,00	16	$p = 0,012$

Rycina 10. Poczucie utraty grupy towarzyskiej

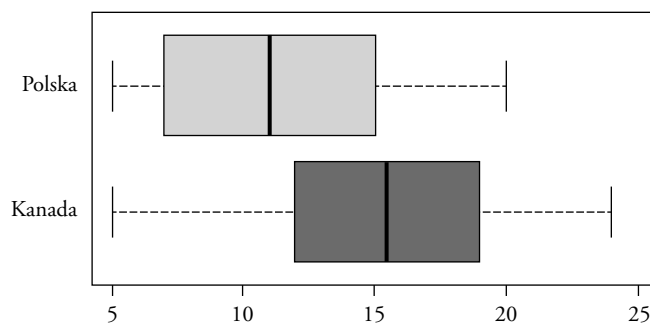


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest mniejsza od 0,05, a więc osoby mieszkające w Polsce i w Kanadzie różnią się istotnie poczuciem utraty grupy towarzyskiej – przedstawiciele Polonii Kanadyjskiej mają większe poczucie utraty grupy towarzyskiej niż osoby mieszkające w kraju.

Tabela 9. Poczucie utraty grupy towarzyskiej przez kobiety

Kraj	Poczuciem utraty grupy towarzyskiej							Test Manna–Whitneya
	Średnia	<i>SD</i>	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	15,07	4,98	15,5	5	24	12	19	$W = 636,5$
Polska	11,27	4,76	11,00	5	20	7	14,75	$p = 0,006$

Rycina 11. Poczucie utraty grupy towarzyskiej przez badane kobiety

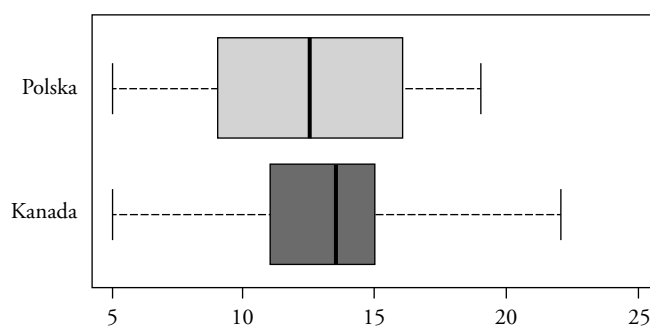


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest mniejsza od 0,05, a więc kobiety mieszkające w Polsce i w Kanadzie różnią się istotnie poczuciem utraty grupy towarzyskiej – przedstawicielki Polonii Kanadyjskiej mają większe poczucie utraty grupy towarzyskiej niż kobiety mieszkające w kraju.

Tabela 10. Poczucie utraty grupy towarzyskiej przez mężczyzn

Kraj	Poczuciem utraty grupy towarzyskiej							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	13,2	3,91	13,5	5	22	11	15	$W = 493,5$ $p = 0,519$
Polska	12,4	4,68	12,5	5	19	9	16	

Rycina 12. Poczucie utraty grupy towarzyskiej przez mężczyzn



Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc mężczyźni mieszkający w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie poczuciem utraty grupy towarzyskiej.

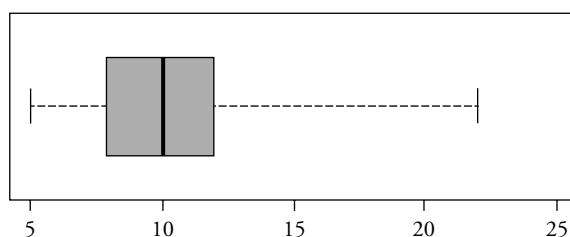
Kolejne dwie podskale na skali Rascha są pozytywne. Pierwsza z nich bada (IV) Poczucie związku z grupą, druga zaś (V) Poczucie znaczących związków z ludźmi.

Tabela II. Podskale pozytywne

Podskala	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl
IV	9,89	2,95	10	5	22	8	12,00
V	11,32	5,06	10	6	28	7	14,25

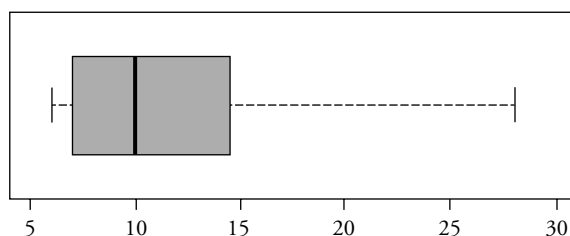
Średni wynik na podskali IV wynosi 9,89 punktu ($SD = 2,95$) na 25 możliwych, a więc poczucie związku z grupą w badanej grupie można określić jako dość wysokie (im niższy wynik, tym wyższe poczucie związku). Najniższy wynik wynosił 5, a najwyższy 22 punkty. Mediana wynosiła 8 punktów, a więc połowa ankietowanych uzyskała mniej, a połowa więcej niż 10 punktów. Pierwszy i trzeci kwartyl liczyły odpowiednio 8 i 12 punktów. Oznacza to, że typowy wynik w badanej grupie mieścił się w przedziale od 8 do 12 punktów.

Rycina 13. Poczucie związku z grupą wśród badanych osób



Średni wynik na podskali V wynosił 11,32 punktu ($SD = 5,06$) na 30 możliwych, a więc poczucie znaczących związków z ludźmi w badanej grupie można określić jako wysokie (im niższy wynik, tym wyższe poczucie znaczących związków). Najniższy wynik wynosił 6, najwyższy – 28 punktów. Mediana wynosiła 10 punktów, a więc połowa ankietowanych uzyskała mniej, a połowa więcej niż 10 punktów. Pierwszy i trzeci kwartyl wynosiły odpowiednio 7 i 14,25 punktu. Oznacza to, że typowy wynik w badanej grupie mieścił się w przedziale od 7 do 14,25 punktu.

Rycina 14. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych osób

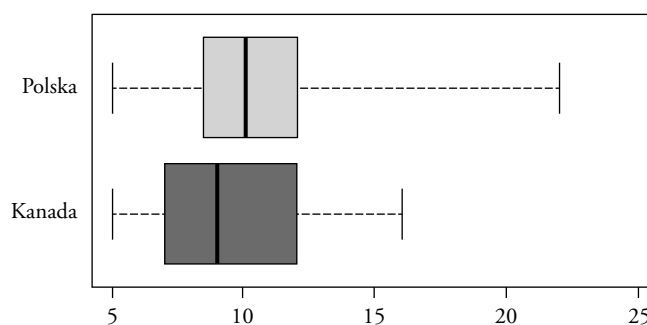


Podskale pozytywne podobnie jak negatywne nie miały normalnego rozkładu (sprawdzono to testem Shapiro–Wilka). Wobec tego do porównań w grupach użyto testów nieparametrycznych – testów Manna–Whitneya.

Tabela 12. Poczucie związku z grupą wśród badanych

Kraj	Poczucie związku z grupą							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartył	3. kwartył	
Kanada	9,55	2,82	9	5	16	7,0	12	$W = 1569,5$ $p = 0,283$
Polska	10,24	3,05	10	5	22	8,5	12	

Rycina 15. Poczucie związku z grupą wśród badanych

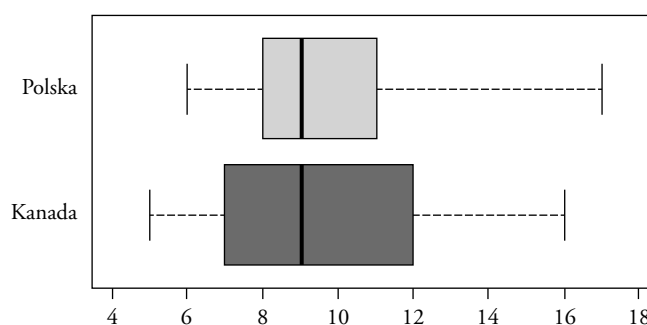


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc osoby mieszkające w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie poczuciem związku z grupą.

Tabela 13. Poczucie związku z grupą wśród badanych kobiet

Kraj	Poczucie związku z grupą							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartył	3. kwartył	
Kanada	9,40	3,04	9	5	16	7	12	$W = 435,5$ $p = 0,829$
Polska	9,53	2,47	9	6	17	8	11	

Rycina 16. Poczucie związku z grupą wśród badanych kobiet

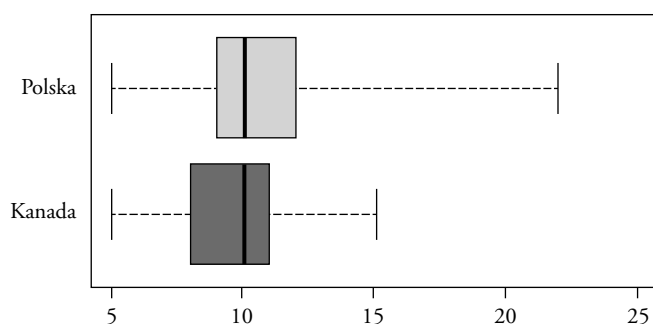


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc kobiety mieszkające w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie poczuciem związku z grupą.

Tabela 14. Poczucie związku z grupą wśród badanych mężczyzn

Kraj	Poczucie związku z grupą							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	9,70	2,64	10	5	15	8	11	$W = 343$ $p = 0,16$
Polska	10,97	3,45	10	5	22	9	12	

Rycina 17. Poczucie związku z grupą wśród badanych mężczyzn

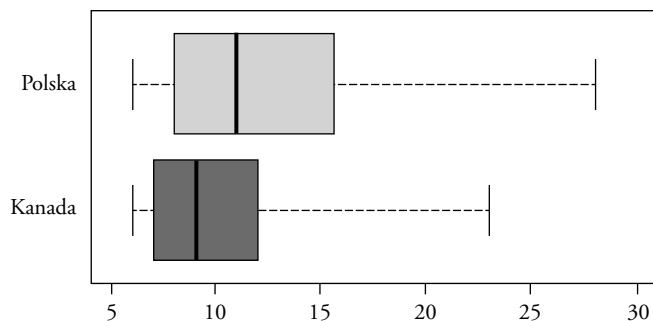


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc mężczyźni mieszkający w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie poczuciem związku z grupą.

Tabela 15. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych

Kraj	Poczuciem znaczących związków z ludźmi							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartyl	3. kwartyl	
Kanada	10,30	4,56	9	6	23	7	12,00	$W = 1363$ $p = 0,021$
Polska	12,33	5,36	11	6	28	8	15,25	

Rycina 18. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych

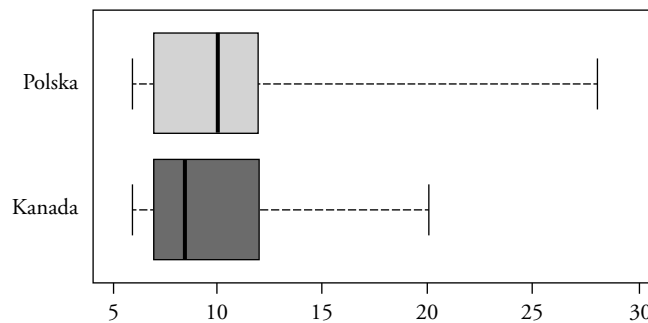


Wartość p z testu Manna–Whitneya jest mniejsza od 0,05, a więc osoby mieszkające w Polsce i w Kanadzie różnią się istotnie poczuciem znaczących związków z ludźmi – przedstawiciele Polonii Kanadyjskiej mają większe poczucie znaczących związków z ludźmi niż osoby mieszkające w kraju.

Tabela 16. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych kobiet

Kraj	Poczucie znaczących związków z ludźmi							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartył	3. kwartył	
Kanada	10,1	4,02	8,5	6	20	7	11,75	$W = 433$ $p = 0,8$
Polska	10,47	4,60	10,0	6	28	7	12,00	

Rycina 19. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych kobiet



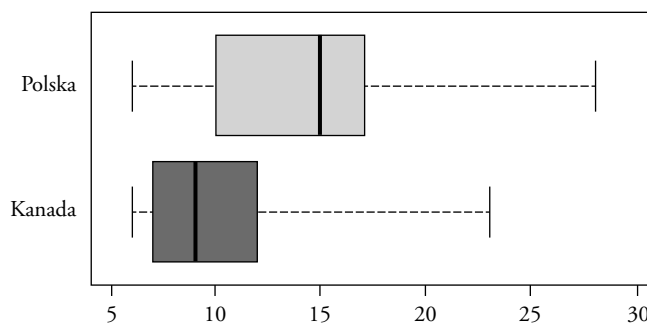
Wartość p z testu Manna–Whitneya jest większa od 0,05, a więc kobiety mieszkające w Polsce i w Kanadzie nie różnią się istotnie poczuciem znaczących związków z ludźmi.

Tabela 17. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych mężczyzn

Kraj	Poczucie znaczących związków z ludźmi							Test Manna–Whitneya
	Średnia	SD	Mediana	Min	Max	1. kwartył	3. kwartył	
Kanada	10,5	5,10	9	6	23	7	12,00	$W = 260,5$ $p = 0,005$
Polska	14,2	5,48	15	6	28	10	16,75	

Wartość p z testu Manna–Whitneya jest mniejsza od 0,05, a więc mężczyźni mieszkający w Polsce i w Kanadzie różnią się istotnie poczuciem znaczących związków z ludźmi – przedstawiciele Polonii Kanadyjskiej mają większe poczucie znaczących związków z ludźmi niż mężczyźni mieszkający w kraju.

Rycina 20. Poczucie znaczących związków z ludźmi wśród badanych mężczyzn



Wyniki badań, które zaprezentowano powyżej, potwierdzają uzyskaną w teście zdań niedokończonych specyfikę relacji społecznych osób starszych z Polski i z Kanady. Jeśli chodzi o deprivację potrzeby kontaktu społecznego, to osoby mieszkające w Polsce i Kanadzie nie różnią się istotnie. Natomiast różnice pojawiają się w przypadku sytuacji poczucia odrzucenia społecznego. Badane kobiety z Polonii Kanadyjskiej posiadają większe sytuacyjne poczucie odrzucenia niż kobiety z Polski. Może być to efekt słabych relacji z innymi osobami, które wskazywano w teście zdań niedokończonych, wyłączając własną rodzinę. Wynika to przede wszystkim z pojawiających się w wielokulturowym kraju barier językowych, kulturowych i wiekowych oraz możliwości adaptacji do nowości i zmiany, co może potęgować sytuacyjne poczucie odrzucenia. Mężczyźni w tym zakresie nie różnią się istotnie. Podobnie badane starsze kobiety z Polonii Kanadyjskiej posiadają większe poczucie utraty grupy towarzyskiej (czego nie wykazują pozostali badani). W ich odczuciu kontakty społeczne, towarzyskie są ograniczone od momentu przejścia na emeryturę. Ograniczone kontakty wynikają najczęściej nie z niechęci do podtrzymywania relacji, ale z powodu znacznych odległości, jakie dzielą osoby, które spotykają się ze sobą w celach towarzyskich. Bardzo częstą przeszkodą jest brak prawa jazdy, który ogranicza możliwość poruszania się po mieście oraz dojazdu na spotkanie towarzyskie.

Jeżeli chodzi o deklaracje w odniesieniu do poczucia związku osób badanych z grupą (podskala pozytywna), to badani nie różnią się istotnie, natomiast w przypadku poczucia znaczących związków z ludźmi różnica występuje wyłącznie u mężczyzn, a mianowicie badani z Polonii Kanadyjskiej mają większe poczucie znaczących związków z ludźmi niż ci mieszkający w kraju. Być może większa świadomość i odczuwana przez niektórych badanych samotność potwierdza, że niezwykłą wartością w życiu człowieka prezentują relacje, więzi, a więc związki z ludźmi bliskimi, ważnymi.

Samotność, której rozumienie teoretyczne przyjęte do niniejszych rozważań przedstawiono w części pierwszej, można rozpatrywać na kilka sposobów. David

Riesman w *Samotnym tłumie* (2011) opisuje samotność z dwóch perspektyw: jako jednostkowy ludzki dramat i nieuchronność społecznego bytu. Generowana jest życiem w anonimowym tłumie bądź zamykaniem się we własnym wnętrzu, brakiem zaufania, zrozumienia, egocentryzmu czy też izolacją i smutkiem. Niezwykle trudno wyliczyć źródła samotności, wskazać wszystkie płaszczyzny i środki jej zapobiegania. Różna od osamotnienia, nierzadko jednak z nim spleciona, niesie za sobą skutki w postaci depresji, lęku przed życiem.

Uzupełnieniem prezentowanych powyżej wyników badań są dane uzyskane w trakcie prowadzenia wywiadów fokusowych wśród seniorów z Polski i Polonii Kanadyjskiej.

Z wypowiedzi badanych wynika, że najczęściej określają samotność przez pryzmat braku relacji (kontekst społeczny) oraz emocji (kontekst psychiczny). Zdaniem osób starszych zamieszkujących Polskę i Kanadę: „Samotność to jest naprawdę brak drugiego człowieka. Dotkliwy brak drugiego człowieka” (F, PK, K 1). „Wtedy właśnie, kiedy potrzebujemy bliskich, kiedy potrzebujemy pomocnej dłoni, a kiedy ich nie ma, wtedy właśnie zostajemy samotni, bez pomocy, bez wsparcia” (F, PK, M 2). Samotność pojawia się wówczas, gdy „powiedzmy – nie mamy blisko rodziny, jeżeli nie mamy przyjaciół, i taka osoba starsza jest sama w domu, nie ma okazji wyjść, no, więc oczywiście wtedy odczuwa bardzo samotność” (F, P, M 2). Ponadto badani zauważają, że „W starszym wieku jest jednak bardzo ważne, żeby mieć rodzinę. Ale rodzina jest zwykle zajęta – dzieci, wnuki” (F, P, K 1). „Dlatego ważne jest żeby mieć przyjaciół” (F, P, K 3). „Tak jak np. nasz klub, gdzie się spotykamy – przynajmniej raz w tygodniu, to jednak dużo, dużo pomaga na samotność. Zawijamy przyjaźń i to bardzo pomaga” (F, P, M 1). Poza społecznym rozumieniem samotności przez osoby badane (które dominowało w wypowiedziach badanych z obu grup) w wypowiedziach seniorów zamieszkujących Kanadę wystąpił też kontekst psychiczny odnoszący się do stanu emocjonalnego.

„Samotność to taka pustka, takie opuszczenie, bardzo przykre uczucie, z którym bardzo trudno się pogodzić – tym bardziej, kiedy ta samotność dotyka człowieka w starszym wieku” (F, PK, K 2). Najczęściej wśród oznak samotności badani wymienili „brak życzliwości, brak miłości, brak braterstwa – takiego, na co dzień. Po prostu czujemy się tacy osamotnieni, gdy nie mamy wsparcia” (F, P, M 3).

W literaturze przedmiotu wśród przyczyn samotności ludzi starszych często wymienia się zanik modelu rodziny wielopokoleniowej, śmierć współmałżonka, złą sytuację materialną oraz upadek sił fizycznych i psychicznych uniemożliwiających zmianę środowiska zamieszkania, nawiązanie kontaktów lub trwalszych więzi, a także opuszczenie przez dzieci, wnuków, krewnych lub sąsiadów (Zych, 2010, s. 155, Kawula, 1999, s. 260–261). Badani seniorzy zjawisko samotności odnoszą nie tylko do osób starszych, ale również do całego społeczeństwa, w tym do dzieci i młodzieży. Wśród przyczyn samotności wymieniają m.in. wiek: „Może być wiek, może być... Młodzi ludzie są bardzo też samotni i później wchodzi w jakieś nałogi,

których potrzebują” (F, PK, K 2). Poza wiekiem wspominają o braku zainteresowania innych osób osobą samotną, która nie potrafi powiedzieć, że potrzebuje drugiego człowieka: „Jest wokół bardzo dużo bliskich osób a są tak osamotnieni. I to jest bardzo przykre. Teraz to szczególnie widzimy – dochodzi do tragedii. Także tę samotność można obserwować w różnym wieku” (F, P, M 2). „I może być wokół ludzi bardzo dużo i nie umieją »odczytać« tej osoby samotnej, która jest, która czasami po prostu woła tej pomocy, a nikt nie umie tego widzieć i odczytać. Także to jest bardzo przykre i bolesne” (F, PK, K 3). Kolejną przyczyną wskazywaną przez seniorów jest egoizm, „samolubstwo”. „Zdaje mi się czasem, że samotność może być spowodowana samolubstwem. Człowiek myśli za dużo o sobie, o sobie... Nie wczuwa się w pozycję ludzi bliższych, czy dalszych i przyjaciół, czy nawet znajomych – widzi tylko »ja«. I z czasem to »ja« staje się takie bardzo ważne i inne osoby się nie liczą. I nie zdają sobie sprawy, że w ten sposób zadają sobie najgorszą rzecz, jaka być może” (F, PK, K 1). Poza tym pojawiła się wśród przyczyn kategoria hermetycznych rodzin, małżeństw. Jedna z kobiet zauważyła: „często jest tak, że ludzie żyją tylko dla siebie. Po prostu mąż, żona, rzadko jest ktoś jeszcze na zewnątrz... niby razem, ale samemu” (F, P, K 3). Żyją tylko dla siebie, izolując się, co ma ich zdaniem wiele negatywnych konsekwencji: „Właśnie żyją tylko dla siebie. Potem, jak powiedzmy, ta jedna osoba odejdzie, no to ta druga osoba się strasznie czuje samotną, bo nie ma wokoło przyjaciół. Nigdy ich nie miała, nie miała potrzeby, bo miała męża – powiedzmy – czy mąż miał żonę. A później została sama” (F, P, M 3). „I ta samotność pogłębia się. Często jest bardzo, bardzo bolesna” (F, P, K 2).

Samotność może przybierać różne formy i uwarunkowania, co przejawiało się w wypowiedziach osób starszych. Wskazywali oni różne typy samotności. Najwięcej wypowiedzi dotyczyło samotności w małżeństwie: „widzę to bardzo, za często w małżeństwach, że ludzie żyją w małżeństwie – na stare lata, zwłaszcza na stare lata – są razem, ale są samotni. Bo nie mają wspólnego języka. Dzieci odeszły” (F, P, M 1). „Nie mają, o czym rozmawiać, nie mają chęci rozmawiać, nie mają tych samych zainteresowań i są takie dwie stacje, zupełnie żyjące obok siebie, bez zaangażowania” (F, PK, K 2); „pod jednym dachem, ale obce...” (F, PK, M 3); „to jest [...] jeden z najgorszych przejawów samotności” (F, PK, K 1). Innym jej typem jest samotność wśród ludzi: „można być samotnym wśród ludzi” (F, P, K 3). „Człowiek – mimo że ma dookoła siebie dużo ludzi – też może być, czuć się samotnym. Dlatego, że nie znajduje wspólnego języka” (F, PK, K 2); „tak, jest niezrozumiany i wtedy jest samotność w tłumie” (F, PK, M 2). „Człowiek się najbardziej czuje samotny właśnie w tłumie” (F, PK, K 2). Badane osoby zauważają również, że człowiek może czuć się samotny, mimo że ma bliskich i dobre z nimi relacje. Samotność ta uwarunkowana jest wyborem, wiąże się z podejmowanymi decyzjami i odpowiedzialnością z tym związaną: „Pomimo wszystko, że człowiek ma rodzinę i wszystko, często samotny człowiek czuje się, jeżeli podejmuje jakieś

bardzo ważne decyzje. Przyjdzie choroba i trzeba jakieś takiej pomocy... Np. przyjdzie rak i trzeba chemię, trzeba to... Czy ja to mam wziąć, czy nie? I człowiek się samotny czuje...” (F, PK, M 2). „Często nie ma pomocy... Często i mąż też: »A ja nie wiem...«” (F, PK, K1); „i osoba jest osamotniona” (F, PK, K 2). Jednakże w sytuacji wyboru czy też cierpienia pojawia się u osób starszych zrozumienie tego stanu. Samotność jest tu stanem oczywistym, bo nikt nie może doświadczyć za nas czegoś trudnego: „Ale są rzeczy, które musimy przeżyć w samotności. Tylko my. Ból, cierpienie. Mamy współczucie wokół siebie, bliscy nam współczują, ale cierpimy my, boli nas” (F, P, K 1); „i musimy się z tym zmierzyć sami” (F, P, K 3). Seniorzy z Polonii Kanadyjskiej dodają, że są sami, ale wspiera ich w tym Bóg. Nie są zatem sami w cierpieniu i w chwili umierania: „Sami z Panem Bogiem. Tak samo jest – myślę – z umieraniem. Też mimo wszystko sami tego doświadczamy, sami...” (F, PK, M 2). Oprócz samotności seniorzy wyróżniają w cierpieniu samotność człowieka w chwili umierania, śmierci. Uważają również, że jest ona potrzebna: „Czasami tak” (F, P, K 2). Wskazują takie momenty, kiedy człowiek potrzebuje samotności: „Są chwile, kiedy potrzebujemy się wyciszyć, samotności i przemyślenia” (F, PK, K 3). Niektórzy rozróżniają dwa pojęcia – być samotnym i chcieć być samotnym w wyniku jakiejś potrzeby: „Myślę, że to są takie dwa pojęcia – być samotnym a chcieć być samym. Chcieć być samym przez chwilę, to właśnie tak się wyciszyć. Wtedy się samotności nie czuje. Samotność to jest opuszczenie. To jest opuszczenie przez innych. To jest to, że człowiek chciałby do innych wyciągnąć rękę, być z kimś, ale jest sam – z różnych powodów jest sam – nie ma możliwości kontaktów z innymi ludźmi” (F, PK, K 2). Samotność rozumiana jest tu jako opuszczenie, brak zainteresowania ze strony innych osób, pozostawienie samemu sobie. Konsekwencje samotności rozpatrywane są zarówno w sferze fizycznej, np. „Człowiek sam się izoluje, a towarzystwo raczej usuwa taką osobę” (F, P, K 2), jak i psychofizycznej. Jeden z mężczyzn zauważa, że samotność powoduje „pogorszenie się stanu fizycznego danej osoby...” (F, P, M 1), inny dodaje „psychicznego, ale też fizycznego” (F, P, M 3). Ponadto „człowiek popada w nałogi, depresję – to jest niebezpieczne, że ludzie nie mogą się z tym pogodzić i szukają jakiegoś innego... Alkohol bardzo często. I wtedy to niby on sobie, czy ona – jakoś ten czas zabija a w międzyczasie wchodzi w głęboki nałóg” (F, PK, M 2). Choroby, takie jak alkoholizm czy depresja potwierdzają też inni badani: „człowiek może wpaść w alkoholizm, w depresję, w choroby...” (F, P, K 2). Seniorzy wymieniają również destrukcyjne zachowania: „Czasami ludzie są agresywni też” (F, P, M 2). Jedna z badanych osób żyjąca w Kanadzie zauważyła, że osoby samotne tracą również sens życia: „Tracą sens życia, cel życia” (F, PK, K 2). Wywołało to dyskusję dotyczącą związku samotności z sensem życia. Zdaniem badanych z Polonii Kanadyjskiej „samotność stanowczo wpływa na brak sensu życia, na utratę celów” (F, PK, K 1). Może ona prowadzić do utraty sensu życia: „Jak nie widzimy celu – to, dlaczego mamy żyć? Wtedy oddalamy się od innych

osób, zamykamy sami w sobie” (F, PK, M 3). Jednakże większość badanych w samotności widzi jakieś indywidualne dobro z perspektywy człowieka, który jej doświadcza. „Myślę, że po prostu trzeba podejść do tej samotności tak rozważnie i rozsądnie. Jeżeli już muszę być samotnym to muszę sobie znaleźć jakiś sens, jakiś cel” (F, PK, K 3). „W samotności możemy odszukać sens życia i cel (F, P K 2)”, „Myślę, że ludzie znajdują też w tej samotności cel. Jedni zaczynają być twórczy – coś tworzą, coś piszą, rozmyślają, rozważają, czasem do szuflady to robią” (F, PK, K 3); „albo właśnie idą w to – pracę społeczną zaczynają właśnie wtedy, kiedy czują się samotni. Także z samotności też mogą płynąć korzyści” (F, PK, M 3). Jak widać, samotność wyzwala nie tylko twórczość, ale i działalność społeczną na rzecz innych: „człowiek udziela się społecznie właśnie będąc samotnym...” (F, PK, M 2). Samotność może być również człowiekowi potrzebna w budowaniu relacji z Bogiem przez modlitwę. Nie postrzega się jej destrukcyjnie: „samotność może nam pomóc np. w modlitwie” (F, P, K 3); „Zbliżenie się też do Boga. Dużo ludzi nie ma czasu a później ta samotność ich jednak tak może skłonić, zachęcić. I znajdują tę pomoc jakąś duchową. Im to pomaga właśnie” (F, P, M 2). Modlitwę traktuje się jako tę, która nadaje sens i cel, rozumie się ją również jako formę wsparcia, wytłumaczenia danej sytuacji, położenia człowieka „przez modlitwę, przez uczestnictwo w modlitwie... możemy pogodzić się z tym, co jest. Wtedy po prostu mamy inny cel, czy znajdziemy coś innego” (F, PK, M 3). Modlitwa w samotności może pomóc człowiekowi nadać na nowo sens życia, odnaleźć cel, szczególnie przez wsparcie i łaski, jakie otrzymuje człowiek za sprawą modlitwy. Badani zauważyli, że samotność może być stylem życia wybranym przez konkretną osobę. Nie oznacza to wcale, że utraciła ona sens lub cel życia. Ich zdaniem samotność jest w tym przypadku kwestią indywidualną. Może ona być warunkowana również cechami osobowymi: „Jeżeli chodzi o samotność... Też zależy od charakteru danej osoby. Bo jedna osoba jest taka, że musi mieć ludzi, musi mieć zajęcie, musi być aktywna a inne osoby – no niestety – wolą być same. Także też trudno im narzucić. One właściwie są szczęśliwe, że są same” (F, PK, K 2); „więc Ci ludzie najwyraźniej korzystają z tej samotności. Oni są szczęśliwi” (F, PK, M 2).

Wśród licznych sposobów na pokonanie samotności wymienia się najczęściej udział w terapii grupowej, uczestnictwo w grupach wsparcia czy rekonstrukcję życia rodzinnego. Chodzi o odnalezienie się człowieka w korzystnej dla niego sieci wsparcia społecznego, włączenie się w społeczną „spirale życzliwości” oraz ukształtowanie zdolności do bycia samym (Kawula, 1999, s. 262). Ważnym czynnikiem są również znajomi i przyjaciele, stworzenie (zadanie lokalnej polityki społecznej) warunków do integracji osób starszych w ramach społeczności lokalnej (Olcoń-Kubicka, Kubicki, 2010, s. 137), a także rozwój organizacji, tj. uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora oraz wolontariatów (Studen, 2012, s. 99). Badane osoby starsze uznały, że sposobem wyjścia z samotności jest przełamanie siebie i zrobienie czegoś dla innych, a jednocześnie dla siebie: „Człowiek samotny, coś

może zrobić dla siebie, ale też dla innych – bo to jest przeciwdziałanie samotności” (F, PK, K 3); „Wyjść z siebie – robić coś dla innych” (F, PK, K 2); „Prawdę mówiąc – rzeczywiście, człowiek potrzebuje wyjść z siebie, na zewnątrz i uaktywnić się. Nawet, jeśli jest w domu, to też może działać bardzo dużo, dla innych ludzi” (F, PK, M 2). Wystarczy zmiana filozofii życia i sposobu myślenia o sobie. Jedna z kobiet mówi: „trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że ja nie jestem najbardziej cierpiącym człowiekiem i najbardziej poszkodowanym człowiekiem na świecie, tylko są ludzie w o wiele większym i gorszym położeniu i w miarę możliwości próbować im pomóc – czy to będzie fizycznie – co nie zawsze jest możliwe, ale nawet przez wsparcie przez telefony...” (F, PK, K 2). Inna dodaje: „Nawet, jeżeli niekoniecznie mogę gdzieś wyjść to wystarczy, że popatrzę w kalendarz – kogo tu mam znajomego – mogę do tej osoby zadzwonić, życzenia urodzinowe, imieninowe, a nie raz po prostu ze sobą pogadać, żeby ten czas pusty, który się ma w domu – jakoś tam zająć, z kimś porozmawiać i człowiek sobie pomoże i tej drugiej osobie, bo może akurat ta osoba także czeka na telefon” (F, PK, K 1). Ponadto należy być aktywnym: „Będąc aktywnym. Nie izolować się. Ludzie się izolują po prostu – »a nie odbieram telefonu«, »nie spotykam się« – i to jest takie izolowanie się. To są wyniki później dalsze...” (F, P, K 1). Również w pokonywaniu samotności niezwykle cenne staje się pomaganie innym osobom: „Jak to mówią – człowiek ma więcej satysfakcji w dawaniu a niżeli w otrzymywaniu” (F, P, K 3). Mężczyzna uzupełnia tę wypowiedź: „Mnie się zdaje, że dużo też pomaga – np. jak ktoś jest sam – żeby komuś coś zrobić, pomóc komuś, komuś zrobić przyjemność. I tę satysfakcję się ma, że nie tylko prosi się, żeby tobie ktoś pomógł, tylko, że właśnie ja mogę komuś pomóc, ja mogę coś komuś zrobić i wtedy człowiek ma dużo satysfakcji” (F, P, M 1). Kobieta z Polonii Kanadyjskiej pokazuje, że pomaganie, służenie innym nie musi dotyczyć rzeczy wielkich, mogą to być prozaiczne czynności. Mają one pokazać, że drugi człowiek jest dla nas ważny: „Trzeba mieć zawsze kogoś – komu możemy pomóc. Ja dawniej miałam taką sąsiadkę – ta pani miała już osiemdziesiąt kilka lat i mieszkała razem z synem. I ona codziennie prała jego skarpetki i wywiesziała – jedną parę skarpetek wywiesziała na dwór żeby wyschły. Miała to zajęcie codzienne” (F, PK, K 2).

Zdaniem badanych w przeciwdziałaniu samotności niezwykle ważne jest to, aby dla osób starszych tworzone były miejsca, w których można się spotkać, porozmawiać, „tylko być pomiędzy ludźmi. I w związkach najróżniejszych – czy w klubach seniorów, czy jakiś innych...” (F, PK, M 3); „Wspólnotach kościelnych” (F, PK, M 1). Badane z Polski zauważają: „Dlatego ten klub jest dla nas tak bardzo, bardzo potrzebny. Tutaj właśnie znajdujemy przyjaciół i po prostu jesteśmy jak jedna rodzina” (F, P, K 3).

Ponadto badani zauważają, że aby przeciwdziałać samotności, człowiek musi mieć, które pomogą mu ją pokonać i przełamać. Cechy te chronią również przed destruktywnymi skutkami samotności. Najczęściej wśród nich wymieniano

altruizm i empatię: „Ja myślę, że altruizm. Altruizm w ogóle jest cechą, która jest cechą pożądaną, wskazaną” (F, PK, M 2); „myślę, że ktoś, kto jest altruistą, ma tę cechę rozwiniętą – nie będzie samotny. Nie będzie, bo nie potrafi, bo wszędzie dostrzeże tę osobę, której może pomóc. On umie zauważyć, on umie współczuć, on umie być z ludźmi” (F P, K 3). Wskazano również na chęć i umiejętność nawiązywania relacji społecznych, co wynika ze społecznej natury człowieka: „Ale ogólnie my – ludzie potrzebujemy wokół siebie ludzi, nie zamykać się, a być otwartym na innych i po prostu nie odsuwać się tylko do ludzi się garnąć – i to jest bardzo ważne” (F, PK, M 2). Ważna jest również otwartość na nowe relacje, czy też na to, co nieznanne: „Otworzenie się – też. Nie zamykanie się. Być otwartym na różne oferty” (F, PK, M 1); oraz niekoncentrowanie się wyłącznie na sobie: „Jeszcze jest jedno bardzo ważne – żeby nie myśleć, że ja jestem najważniejszy...” (F, PK, K 1). Wśród cech umożliwiających człowiekowi pokonywanie samotności badani wymieniali pozytywne myślenie motywujące do pozytywnego działania i optymizm: „Pozytywne myślenie, pozytywne działanie, po prostu być pozytywną na każdym kroku” (F, PK, M 2). „Ja myślę, że optymizm. Optymizm, który trzeba pielęgnować w sobie, bo łatwo być pesymistą, łatwo się poddawać, natomiast umieć znaleźć pozytywne strony to jest szalenie też ważne” (F, PK, K 2); „optymiści żyją dłużej” (F, PK, M 3). Ponadto z optymizmem wiążą się cechy, takie jak „poczucie humoru...” (F, P, M 2) i „uśmiech, co dzień” (F, P, K 1).

Samotność w starości przybiera różne postacie. Może być stanem przejściowym, który potrafi przejść w izolację, odłączenie się od normalnego życia. I. Mortenson podkreśla, że samotność u osób starszych warunkuje: samotność kulturowa, samotny styl życia, utrata najbliższych oraz świadomość nieuchronnej śmierci. Badani seniorzy zamieszkujący Polskę i Kanadę określają ją najczęściej przez pryzmat braku relacji (kontekst społeczny) oraz pozytywnych emocji (kontekst psychiczny). Rozróżniają również dwa pojęcia odnoszące się do poczucia samotności, a mianowicie bycie samotnym, rozumiane jako opuszczenie, oraz chęć bycia samotnym, kojarzone z odosobnieniem, które jest wynikiem potrzeby izolacji. Wśród pojawiających się typów badani najczęściej zauważają samotność: w małżeństwie, wśród ludzi, z wyboru, w chwili umierania, w sytuacji cierpienia. Z danych uzyskanych podczas wywiadów wynika, że badani łączą samotność z sensem życia. Brak bliskich relacji i więzi z ludźmi, poczucie samotności, opuszczenia powoduje utratę sensu życia. Zwracają również uwagę, że samotność może nadawać człowiekowi sens życia, być dobrem w momencie, kiedy staje się czynnikiem motywującym do zmiany życia i ponownego nadania mu sensu przez działalność twórczą, społeczną, charytatywną, pomoc innym osobom nawet w prozaicznych czynnościach. Należy dać odczuć drugiemu człowiekowi, że jest ważny, przez co i ten, który daje, widzi siebie pozytywnie, a jego życie nabiera sensu, przyjmuje nowy kształt i wymiar. Zdaniem badanych ważna jest zmiana filozofii życia i inne spojrzenie zarówno na życie, jak i na siebie. W pokonywaniu samotności osobom starszym pomagają takie

cechy, jak: altruizm, empatia, optymizm, pozytywne myślenie, chęć i umiejętność nawiązywania relacji społecznych. Pomagają im również miejsca, w których mogą się spotkać, np. kluby seniorów. W sytuacji, kiedy człowiek nie znajdzie w sobie motywacji, nie spotka osób, czy nie będzie przebywał w miejscu, w którym uda mu się pokonać samotność i nadać życiu nowy sens, to wówczas może odczuwać różne tego konsekwencje (w sferze fizycznej, zdrowotnej, i psychofizycznej), jak np.: alkoholizm, destrukcyjne zachowania, nałogi, depresja, pogorszenie zdrowia, apatia, autodestrukcja. Każdy człowiek bez względu na wiek pragnie odnaleźć i nadać sens swojemu życiu, określić jego wartość. Człowiek, aby to osiągnąć, musi podejmować aktywność, angażować się w działanie, które pozwoli mu realizować cele uznane przez niego za ważne, priorytetowe, usensowniające życie. Niejednokrotnie okazuje się, że sens życia uobecnia się w drugim człowieku, w relacji z nim bądź w relacji do świata. Istotą sensu życia jest to, że musi ono zostać odkryte indywidualnie przez każdego człowieka refleksją i działaniem. Człowiek, który ma swoje osobiste wartości, cele, motywację, plany na przyszłość i sens, potrafi odnaleźć znaczenie, a także usensownić je we wszystkich doświadczeniach życia (trudnych czy przyjemnych). Sens życia może być realizowany na wiele sposobów. W przypadku osób starszych, które mają trudność z określeniem sensu, ze zrozumieniem życia, niezwykle ważna wydaje się aktywizacja w tym zakresie. Poza tym, że mogą się do niej przyczynić działania na rzecz innych, spotkania w klubach, zajęcia na uniwersytetach trzeciego wieku, ważna jest przede wszystkim edukacja zorientowana na sens życia. U osób starszych będzie to edukacja w starości lub przez starość do sensu życia.

Rozdział IV

Sens życia w starości – edukacyjne tropy

W pedagogice starości wśród wielu jej nurtów akcentujących edukację (rozumianą tu jako kształcenie i wychowanie) seniorów (edukację w starości) kładzie się nacisk m.in. na zdobywanie określonej wiedzy i umiejętności niezbędnych do radzenia sobie z etapem starzenia się (mechanizmy starzenia się, troska o sprawność fizyczną, pozyskiwanie zabezpieczenia finansowego, sposobów opieki czy pokonywanie kryzysów starości) (por. Uzar, 2011, s. 140). Niestety nie podkreślano aspektu sensu życia człowieka, jego ludzkiej egzystencji. Uważam, że ten obszar należy wykorzystać w procesie edukacji do starości (obejmującego tych, którzy jeszcze jej nie doświadczają, jest to edukacja w kontekście wielowymiarowej profilaktyki gerontologicznej), a także w starości (obejmującego osoby w podeszłym wieku, jest to edukacja w kontekście wsparcia i pomocy w godnym przeżywaniu starości) bądź przez starość (podejmowane najczęściej nieintencjonalnie przez osoby starsze w środowiskach ich życia) (por. Leszczyńska-Rejchert, 2010, s. 36).

1. Wartość edukacji w starości

Rozważania przedstawione w części teoretycznej niniejszej pracy oraz wyniki badań zaprezentowane w części empirycznej prowadzą do wniosku, że istotną rolę w kształtowaniu się pojęcia sensu życia w okresie starości odgrywa edukacja do starości – ułatwia ona i umożliwia przygotowanie się do niej, do zaspokajania potrzeb charakterystycznych dla tego okresu – oraz edukacja przez starość i w starości, która umożliwia zorientowanie na cel, sens życia oraz doświadczenie rozwoju ku pełni człowieczeństwa. Inaczej mówiąc, tak rozumiana edukacja pozwala na „pozytywne starzenie się”.

Człowiek, a szczególnie osoba starsza, chce wyrażać siebie, decydować o sobie, pragnie radzić sobie z trudami życia codziennego, oczekuje wyjaśnienia złożonych procesów, rozwoju i nieprzejrzystości świata (Zych, 2009, s. 16). Osoby starsze może przygotować do tego edukacja w starości. W kontekście wychowania zauważył to Aleksander Kamiński, podkreślając przede wszystkim, że edukacja ta polega głównie na

[...] pomaganiu ludziom w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajień, które – gdy nadejdzie czas emerytury – dopomaga w realizowaniu trybu życia sprzyjającego wydłużaniu młodości i dającej satysfakcję aktywności (Kamiński, 1978, s. 359).

Jego zdaniem to, w jaki sposób człowiek przeżywa swoją starość zależy od ukształtowanych w ciągu całego życia postaw, zachowań, wartości: „człowiek stary zachowuje się na ogół tak jak zachowywał się przed starością” (Kamiński, 1978, s. 376). Koncepcję A. Kamińskiego można określić mianem wychowania permanentnego (trwającego przez całe życie ze szczególnym uwzględnieniem dorosłości), integralnego (rozwój bio-socjo-kulturowy człowieka), mieszczącego się w gerontologicznej teorii aktywności (aktywne spędzanie czasu wolnego w różnych formach) (por. Czerniawska, 1996, s. 222). Edukacja w starości powinna stać się procesem adaptacji osób starszych do nowoczesnego społeczeństwa,

[...] czyli przystosowaniem do nowości cywilizacyjnych, technicznych i technologicznych, coraz szerszej sfery czasu wolnego, a także mody, sposobów komunikacji czy nowych obyczajów i zwyczajów, przy czym pragnienie niezależnego stylu życia osób starszych wysuwa na plan pierwszy (Zych, 2009, s. 17).

A zatem, „starości trzeba się nauczyć”. Należy przygotowywać się do niej przez całe życie, poczynając od dzieci i młodzieży. Wynika stąd, że starości można się nauczyć, chociażby przez kształtowanie w fazach poprzedzających emeryturę zainteresowań i aspiracji, umiejętności i przyzwyczajień, które ułatwiają życie na emeryturze (Zych, 2009, s. 16). Jedynie dobra edukacja do starości „to najlepszy sposób na godzenie ze starością. Być może nawet coś więcej – nie tylko sposób na aprobatę starości, ale także oczekiwanie jej, jako okresu życia o swoistych urokach” (Kamiński, 1974, s. 9 i nast.).

Pedagogów, gerontologów czy pracowników socjalnych interesuje nie tylko edukacja człowieka starszego w kontekście zdolności uczenia się, ale także, tak jak w wypadku socjologów, sama osoba ucząca się, która odgrywa wiele ważnych ról społecznych, świadoma sensu i celu swojego życia, przekraczająca siebie, rozwijająca stale swój potencjał, dążąca do pełni rozwoju i człowieczeństwa. W nawiązaniu do powyższych rozważań w niniejszym rozdziale skoncentrowano się przede wszystkim na edukacji w starości. Punktem wyjścia uczyniono założenie, że człowiek rozwija się przez całe życie, przekraczając siebie, ponieważ jest istotą potencjalną. W życiu człowieka wpisuje się nieustanna dynamika działania, co umożliwia dążenie do pełni własnego rozwoju. „Człowiek jest istotą potencjalną, czyli zawsze może być kimś więcej niż jest” (Dobrzyńska, 1999, s. 23). Jak podkreśla Katarzyna Uzar, to właśnie potencjalność jest podstawą rozwoju i stawania się człowieka. Odnosząc potencjalność do edukacji w starości, zauważa, że w wieku podeszłym zaznacza się dialektyka pomiędzy rozwojem i stawaniem się, która niekiedy potrafi przybierać formę sprzeczności. Osoba starsza odczuwa dysproporcję pomiędzy własnymi pragnieniami i możliwością ich realizacji z powodu pojawiających się

ograniczeń. Świadomość upływającego czasu i perspektywa śmierci mogą ograniczać jej aktywność, powodować bierność, chociażby w nadawaniu sensu i celu życia w kontekście przyszłości.

Otóż w wymiarze biologicznym, cielesnym rozwój człowieka na tym etapie życia dobiega końca, czemu towarzyszą różnego rodzaju trudności i cierpienia. Natomiast proces osobowego stawania się (dokonyjący się w dużej mierze za pośrednictwem struktury duchowej) potencjalnie zdaje się zmierzać ku pełni (Uzar, 2011, s. 93).

Można powiedzieć, że to starość stwarza specyficzne warunki egzystencjalne dążenia ku pełni, gdyż

[...] jest sumą dokonanych w ciągu życia czynów niosących ze sobą określoną wartość moralną. Stopień wykorzystania tego potencjału jest warunkowany różnorodnymi czynnikami natury podmiotowej i przedmiotowej, kształtującymi życie konkretnego człowieka (Uzar, 2011, s. 93).

Jak widać, starość jest zmierzaniem ku kresowi życia i jego bilansowania, analizowania sensu i znaczenia wraz z orientacją na przyszłość, a także zbliżania się do osiągnięcia pełni własnego rozwoju.

Szerokie rozumienie edukacji osób starszych można odnaleźć w literaturze gerontologicznej. Albert A. Limieux pisze, że edukacja do starości

[...] skupia się na procesie uczenia się i samokształcenia oraz rozwoju przynoszącym zadowolenie. [...] Włączona jest w ogólną teorię edukacji – procesu rozumianego szeroko, realizowanego przez całe życie jednostki, w różnych środowiskach jej życia (za: Czerniawska, 2003, s. 156).

Aby zrozumieć miejsce edukacji oraz konieczność pojawienia się jej w okresie starości należy przyjąć, że jest ona stałą aktualizacją siebie, czyli

[...] poszukiwaniem w sobie ukrytych możliwości i potencjałów rozwoju wewnętrznego. Poszukując stale sensu życia, jednostka dokonuje analizy własnych doświadczeń, własnej przeszłości tego, co dokonała i do czego zmierza, co jeszcze chce dokonać (za: Czerniawska, 2003, s. 156).

Edukacja jest więc dla człowieka procesem całościowym. Osobom starszym umożliwia rozumienie zmian społecznych, kulturowych, technologicznych zachodzących w świecie. Ponadto przygotowuje do życia w świecie zmiany i adaptacji do zmiany, stąd jest tak ważnym, wręcz koniecznym elementem życia osób starszych (Dubas, 2008, s. 56).

Edukacja jako proces towarzyszący człowiekowi przez całe życie znajduje swoje odzwierciedlenie w raporcie *Edukacja – jest w niej ukryty skarb* J. Delorsa (1998). Ciekawą propozycję adaptacji celów edukacji wyszczególnionych w wymienionym raporcie (cztery filary edukacji) zaproponował A.A. Zych. Jego zdaniem do podstawowych zadań geragogiki w wymiarze „uczyć się, aby wiedzieć”, należy głównie

zaspokajanie potrzeb poznawczych ludzi starzejących się i starych. Dla zachowania równowagi społecznej konieczna jest socjalizacja antycypowana, czyli wcześniejsze przygotowanie lub trening do nowej pozycji bądź roli społecznej, takiej jak np. status emeryta czy pełnienie roli babci lub dziadka. Do zaspokojenia potrzeb poznawczych niezbędna staje się innowacyjność wraz ze znajomością nowych technologii informatycznych. Niezbędna jest również dobra orientacja we współczesnych wydarzeniach politycznych, społecznych, życia codziennego czy najbliższej społeczności, w tym rodziny. Wiąże się to z drugim wymiarem edukacji „uczyć się, aby działać”. Istotny jest również kolejny wymiar współczesnej edukacji – „uczyć się, aby żyć razem”. Odnosi się on głównie do zaspokajania potrzeb kontaktu społecznego i komunikacji interpersonalnej starzejącej się generacji. Najczęściej spełnianie tych potrzeb możliwe jest przez inicjowanie działań edukacyjnych, realizowanych w klubach seniora czy uniwersytetach trzeciego wieku. To właśnie w nich kryje się szansa na wzmacnianie społecznej sieci interakcji. Zdaniem A.A. Zycha niezwykle ważna jest aktywność kształceniowa w obszarze strukturalizacji czasu wolnego seniorów, jak również w procesie tworzenia nowej tożsamości (po przejściu na emeryturę lub po śmierci współmałżonka) – w tym zachowanie niezależności, osobistej autonomii i samodzielnego prowadzenia własnego życia. Jest to już przesłanka do czwartego wymiaru edukacji „uczyć się, aby być, zaistnieć i odnaleźć sens własnego życia” (Zych, 2009, s. 20–22). W tym miejscu do celów edukacyjnych można wykorzystać logoterapię zaproponowaną przez V. Frankla (2009). Chodzi o to, aby pomóc człowiekowi starszemu dostrzegać wiele możliwości, które przed nim stają, a nadawanie sensu życiu w starości, ukazywanie sensu ludzkiego istnienia i godność osoby ludzkiej uczynić wartością samą w sobie.

Edukacja w starości jest szansą na „przekraczanie smugi cienia” (Zych, 2009), na rozwiązanie problemu frustracji egzystencjalnej, a przede wszystkim na zapobieganie „braku chęci do życia i działania, braku akceptacji swego losu (stres starości), doświadczaniu pustki życiowej, braku radości życia, poczuciu niskiej wartości, wrogości wobec świata, a nawet wobec samego siebie” (Wnuk, 2002, s. 188).

2. Aktywność edukacyjna osób starszych

Postawy osób starszych wobec życia (o czym pisano w części teoretycznej) przyjmują różne oblicza – od wycofywania się z życia, apatii do aktywności i zaangażowania w działanie. Pierwsze oblicze staje się jednym z problemów pedagogicznych, zwłaszcza w sytuacji kiedy bierność i apatia, brak poczucia sensu, celu życia, dominują nad aktywnością. Można powiedzieć, że idealnie by było, gdyby przygotowywać osoby do aktywności rozumianej wieloaspektowo, a której formami mogłyby być konkretne postawy przejawiające się w zachowaniach i działaniach. W myśl tego życie codzienne seniorów powinno polegać na aktywnym ich udziale

[...] w życiu rodzinnym (ale z umiarem), aktywnym uczestnictwie w życiu kulturalnym, społecznym, a nade wszystko na dalszym uczeniu się i zdobywaniu wiadomości z różnych dziedzin wiedzy (medycyny, kultury sztuki, historii itp.) (Kryszkiewicz, 2006, s. 283).

Aktywne postawy osób starszych wyróżnił m.in. J. Marczak na podstawie badań przeprowadzonych wśród emerytów (Marczak, 1983, za: Czerniawska, 2000, s. 130). Są to trzy typy:

- typ praktyczny – charakteryzuje go podejmowanie licznych zajęć, codzienna krzątania, nastawienie na innych, troska o różne sprawy: dzieci, krewnych, sąsiadów;
- typ zewnętrzny – cechuje go zaangażowanie w działalność społeczną, życie publiczne, stowarzyszenia. Osoby nastawione na aktywność zewnętrzną bywają w klubach, na zebraniach. Zgłaszają swój udział w różnych akcjach. Są nastawione na zachowanie pozycji społecznej, prestiżu, potrzebują poczucia władzy i uznania;
- typ samodzielny, samotniczy – jego zachowania są ukierunkowane na poszukiwanie wartości i zainteresowań intelektualnych, artystycznych, społecznych. Osoby przyjmujące taki sposób życia oddają się lekturze, nauce, turystyce i spacerom, utrzymują przyjaźnie, piszą, rozmyślają (za: Czerniawska, 2000, s. 130).

Kształtowanie takich postaw u osób starszych w procesie edukacji może przyczynić się do wysokiej aktywności a niskiej bierności i wycofywania się. Można powiedzieć, że mimo licznych doświadczeń egzystencjalnych, w tym „kryzysów egzystencjalnych” osób starszych, do których zalicza się najczęściej sytuacje straty: zdrowia, kondycji fizycznej, bliskich osób, poczucia znaczenia i przydatności, rosnącej zależności od innych, czy też perspektywy zbliżającej się nieuchronnie śmierci (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 72), wśród seniorów obserwuje się wiele różnych postaw wobec życia, w tym postaw pozytywnych. Zatem powstaje pytanie: w jakim duchu należy prowadzić edukację w starości, aby jej odbiorcy czerpali z życia satysfakcję, wyznaczali sobie nowe cele, nadawali życiu sens i poszukiwali go?

Niewątpliwie ogromne znaczenie mogą mieć tu różne teorie wyjaśniające sposoby przystosowania się do starości, które będą wykorzystywane w procesie edukacji. Istotą każdej z teorii są odmienne czynniki będące podstawą podejmowania zadań rozwojowych na tym etapie życia. Uważam, że wśród nich najbardziej znaczące są: teoria aktywności, teoria kompetencji, teoria wycofania i teoria geront-transcendencji¹.

¹ Wybrane teorie są jedynie tymi, które silnie określają sposób myślenia autora o wychowaniu do sensu życia. Poza tymi teoriami w literaturze istnieje jeszcze wiele innych, np.: teoria fenomenologiczna, teoria wymiany, stratyfikacji wieku, selektywnej optymalizacji z kompensacją, oscylacji między asymilacją a akomodacją, społeczno-emocjonalnej selektywności itd. (zob. Steuden, 2012; Straś-Romanowska, 2005; Tryfan, 1993; Uzar, 2011).

Teoria aktywności przypisuje podstawową i najbardziej znaczącą rolę czynnemu trybowi życia w pomysłnym starzeniu się. Wszelkie formy aktywności: nieformalnej (kontakty z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami), formalnej (udział w stowarzyszeniach społecznych, w polityce itp.), samotniczej (czytanie, rozwijanie zainteresowań, hobby), które podejmują seniorzy (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 161), sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji psychofizycznej (Tryfan, 1993, s. 23). Starość zarówno stwarza, jak i umożliwia realizację potrzeby życiowego zaangażowania (Straś-Romanowska, 2005, s. 268). Kolejna z wymienionych teorii – teoria kompetencji – nawiązuje bezpośrednio do teorii aktywności, ukierunkowując ją na stałe poszerzanie i aktualizowanie wiedzy, doświadczeń a zarazem kompetencji (zob. Halicki, 2000, s. 9–21). To umożliwia seniorom adaptację do zmieniających się warunków życia oraz radzenia sobie z pojawiającymi się zadaniami. Teoria wycofania się (Straś-Romanowska, 2005, s. 268) opiera się na występującej w sposób naturalny i ważny funkcjonalnie potrzebie wyłączenia z życia społecznego. Jest to istotny aspekt dalszego rozwoju osobowości człowieka. Umożliwia bowiem dokonanie refleksji i reinterpretacji życiowych zdarzeń. Wycofanie może być rzeczywistą potrzebą osób starszych, ale mogą wpływać na nią również destrukcyjne czynniki społeczne. Specyficzną odmianę wycofania z aktywnego życia społecznego seniorów można odnaleźć w teorii gerontranscendencji Larsa Tornstama (1989, s. 55–63). Zgodnie z tą teorią starość postrzega się jako czas transformacji orientacji życiowej z materialistycznej, racjonalnej na wewnętrzną, dokonującą się na drodze transcendencji. Proces ten łączy się ze zmianami rozwojowymi na trzech poziomach: kosmicznym (nowa percepcja czasu i przestrzeni, zacieranie granic między przeszłością i teraźniejszością, poczuciem wspólnoty z wcześniejszymi pokoleniami, odkrywanie sensu życia i śmierci), odnoszącym się do „ja” (dojrzewanie do jedności, akceptacja kondycji i zmniejszenie moncentracji na sobie) oraz relacji społecznych (selektywność i dążenie do pogłębionych relacji interpersonalnych, potrzeba samotności, poczucie wolności i niezależności od oceny innych). W teorii tej główny nacisk kładzie się na duchowy wymiar adaptacji i rozwoju w starości. Wzrost wewnętrzny potęguje naturalne wyłączanie się z aktywności zewnętrznych (Steuden, 2012, s. 79; Uzar, 2011).

Wymienione i zarysowane w skrócie teorie odzwierciedlają w pewnym stopniu sposoby funkcjonowania osób starszych oraz przedstawiają ich postawy wobec wyzwań rozwojowych starości. W niniejszej pracy stanowią podstawę myślenia o edukacji w starości, szczególnie w obszarze sensu życia osób starszych, podobnie jak zadania rozwojowe w ujęciu Daniela J. Levinsona charakterystyczne dla tego okresu. Zgodnie z tym, zadania rozwojowe dla osób po 60. roku życia powinny skupiać się na:

- podjęciu nowych ról i zajęć związanych z przejściem na emeryturę;
- włączeniu się do grupy rówieśniczej;
- utrzymaniu zainteresowań światem;

- przygotowaniu się do rosnących ograniczeń fizycznych;
- przygotowaniu się do straty osób bliskich;
- wypracowaniu dojrzałej postawy wobec śmierci (Levinson, 1986).

Podobnie jak teorie, tak i zadania rozwojowe są w mojej opinii podstawą do tworzenia celów oraz zadań zorientowanych na edukację seniorów w kontekście budowania sensu ich życia przez aktywne działanie, realizację zadań rozwojowych przy wykorzystaniu naturalnych i charakterystycznych dla tego okresu potrzeb, pozytywnych postaw i kreatywnych działań. Pomyślna realizacja zadań, rozwój własnego potencjału przyczynia się do poczucia szczęścia, nadaje życiu sens i pozwala na efektywne podejmowanie i realizację pojawiających się zadań (Wnuk, 2002, s. 214).

Wchodząc w obszar uczenia i nauczania ludzi starszych, którzy są mniej niezależni i niekoniecznie muszą mieć ustalone cele w momencie wchodzenia w sytuacje edukacyjne (Halicki, 2003, s. 29), wskazuje się, że celami edukacji w starości mogą być:

1. Rozwijanie umiejętności korzystania z różnych źródeł wiedzy, nauczanie zdobywania nowej wiedzy w formach pracy indywidualnej, grupowej i w placówkach oświatowych w zakresie zdobywania wiadomości, podnoszenia kwalifikacji zawodowych, nabywania nowych form zachowania i wszechstronnego rozwoju osobowości.
2. Dążenie do świadomego i efektywnego połączenia procesu rozwoju i doskonalenia osobowości z działalnością zawodową, osobistych zainteresowań.
3. Realizacja wartości duchowych i estetycznych.
4. Rozwijanie umiejętności spożytkowania środków masowej informacji [...], uczenie korzystania z nich jako źródeł wiedzy i przekazu opinii społecznej.
5. Rozwijanie umiejętności uczenia się i samokształcenia (XIX Konferencja Generalna UNESCO w Nairobi, 1976 rok, za: Tomaszewska, 2012, s. 131).
6. Rozpowszechnianie wiedzy o starości i czynnikach, które ją warunkują.
7. Propagowanie właściwych postaw do starości i starzenia się.
8. Tworzenie środowisk wspierających proces zdrowego starzenia się.
9. Promowanie integracji międzypokoleniowej, zmniejszającej dystans pomiędzy osobami młodszymi i osobami starszymi wiekiem.
10. Wdrażanie programów zdrowotnych poprawiających jakość życia seniorów (profilaktyka geriatryczna).
11. Utrzymanie względnej niezależności seniora (Bielawska-Batorowicz, 2011, s. 33).

A.A. Zych ujmuje istotę powyższych celów, sygnalizując, że edukacja powinna być zorientowana na: pielęgnowanie sprawności psychicznej i fizycznej, rehabilitację sił życiowych, osiągnięcie na starość większej satysfakcji, zrozumienia siebie, świata i społeczeństwa, kontrolę nad własnym życiem bądź też bycie aktywnym w świecie (Zych, 2009, s. 20). Aby senior mógł w pełni doświadczać życia, wspierające go w tym działania nie powinny obejmować wyłącznie „zabezpieczenia ekonomicznego i socjalnego”, ale przede wszystkim muszą być one zorientowane na edukację, na „działania wspomagające seniorów, podtrzymujące aktywność

i samodzielność tej grupy osób w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych” (Matysiak-Błaszczyk, Ściupider, 2011, s. 101), co nie jest możliwe bez edukacji całościowej.

W tak sformułowanych celach edukacji aspekty sensu życia nie są odnotowane bezpośrednio, jednakże wszystkie jej istotne składniki można odczytać w ich opracowaniu szczegółowym. Najistotniejszym elementem pojawiającym się w tak określonej edukacji jest aktywność ujmowana z różnych perspektyw i w odmiennych kontekstach. Aktywność seniora może wyrażać się nie tylko w aktywności intelektualnej,

[...] ale także w artystycznej, technicznej, społecznej, moralnej, politycznej, filozoficznej, w zakresie kultury fizycznej i towarzyskiej, służąca nie tylko opanowaniu wiedzy i praktycznych umiejętności lecz także nabyciu umiejętności wartościowania, wyboru oraz kształtowania swej osobowości wykracza poza instytucje. Może być praktykowana poza nimi i przyjmować postać aktywności wewnętrznej, niemierzalnej, lub trudno mierzalnej dialogiczności ze samym sobą, retrospekcji reinterpretacji własnych przeżyć i doświadczeń lepszego przystosowania się do ról społecznych, wglądu w siebie, silniejszej samokontroli i lepszej organizacji własnego czasu (Czerniawska, 2000, s. 10).

Aktywność ta może występować jako proces świadomy, który będzie podejmowany w różnych fazach starości, potrafi ona nasilać się i zanikać. Człowiek może rozwijać siebie, by żyć w zmieniającym się świecie tylko wtedy, gdy odczuwa taką potrzebę, chce tego i podejmuje działania, które równocześnie są podstawą nadawaniu życiu sensu.

Równorzędnie z aktywnością ważna jest także potencjalność człowieka. To właśnie aktywność i potencjalność stają się punktem wyjścia w myśleniu i poszukiwaniu tropów (w konstruowaniu wytycznych) odnoszących się do edukacji zorientowanej na sens życia osób starszych. A łącząca je zasada wspierania człowieka jako podmiotu (w rozwijaniu przez niego własnej osobowości) ujmuje istotę edukacji w starości, rozumianej jako rozwijanie zdolności „wydawania sądów i myślenia, gotowości brania na siebie odpowiedzialności, podejmowania działania ukierunkowanego na sens” (Heitger, 1983, s. 142). Brak umiejętności nadawania życiu sensu w sytuacji pustki, braku działania, nadmiaru czasu, beczynności, brak, nieumiejętność wypełnienia życia sensowną treścią, niejednokrotnie wywołuje frustrację egzystencjalną.

Z badań zaprezentowanych w części empirycznej wynika, że seniorzy z Polonii Kanadyjskiej zaangażowani w działania w klubach seniorów, aktywni w działaniach na rzecz innych osób, a także zaangażowani w pielęgnowanie i podtrzymywanie relacji rodzinnych czy też pogłębioną relację z Bogiem, sens życia odnoszą nie tylko i wyłącznie do osiągnięć dotychczasowych i tego, co już udało im się osiągnąć, ale przede wszystkim charakterystyczna jest dla nich orientacja na przyszłość, na to, co jeszcze stanowi wartość, przedmiot i cel planów życiowych, mimo świadomości upływu życia, schyłku życia. Osoby te odczuwają samotność warunkowaną

kulturowo (sąsiedzi, społeczeństwo – to osoby zróżnicowane pod względem narodowości, kultury, tradycji, języka). Stąd u osób tych pojawia się silne pielęgnowanie relacji rodzinnych, aktywność społeczna na rzecz swoich rodaków, silne poczucie więzi z członkami Polonii. Osoby starsze zamieszkujące Polskę również zaangażowane są w działania w klubach seniorów. Są aktywni względem innych osób, a także zaangażowani w podtrzymywanie relacji sąsiedzkich, rodzinnych oraz w relację z Bogiem. Sens życia odnoszą wyłącznie do dotychczasowych osiągnięć, które traktują jako zakończone (efekt bilansu życia), spełnione, jednakże słabo określają oni sens życia w aspekcie przyszłościowym. Uznają, że ich życie dobiega końca (to pewnym sensie etap zamknięty), stąd też myśląc o sensie życia, dochodzą do wniosku, iż został on spełniony. Osoby te właściwie nie odczuwają samotności, jeśli już, to silniejszy jest jej aspekt warunkowany relacjami rodzinnymi. Różnice w określaniu sensu życia wśród osób starszych zamieszkujących Polskę oraz Kanadę najprawdopodobniej uwarunkowane są lepszymi czynnikami ekonomicznymi, standardem życia oraz dostępem do usług i opieki medycznej (wraz z jej jakością) seniorów z Polonii Kanadyjskiej. Stąd też postrzegają oni sens swojego życia nie tylko w kontekście osiągnięć zrealizowanych, ale także tych zorientowanych na przyszłość. Nowy okres życia, jakim jest starość, stanowi dla nich nowy etap. Jest on jednak nastawiony na nowe wyzwania, cele, spełnianie marzeń, nowe formy aktywności, na które dotychczas nie mieli wystarczającej ilości czasu.

3. Edukacja do sensu życia w starości

Edukacja do sensu życia odczuwanego jako spełnienie tego, co dotychczas, ale również zorientowane na to, co w przyszłości, jest dla seniorów szansą na doświadczenie istoty wolności, odpowiedzialności za siebie, a także pełnego rozwoju własnej potencjalności. „Jeśli człowiek spotyka samego siebie na płaszczyźnie duchowej i doświadcza przez to swojej zdolności i wolności decydowania, to nie JEST, lecz nieustannie STAJE SIĘ” (Michalski, 2011, s. 75). W rozwoju ku pełni człowieczeństwa, biorąc pod uwagę edukację w starości, niezwykle ważne jest wsparcie w dążeniu do wolności i odpowiedzialności za siebie, życie, świat. Jest ono bowiem jednoczesnym wspieraniem sensu istnienia i tym samym przewyciężeniem pustki egzystencjalnej (Frankl, 1978, s. 29).

Edukacja w starości do sensu życia jest podstawowym warunkiem pomyślnego starzenia się, co unaocniają prezentowane w niniejszej pracy wyniki badań. Jej celem ogólnym jest zaktywizowanie i włączenie osób starszych w proces edukacji „przez całe życie” – w odniesieniu do przemian cywilizacyjnych, społecznych i kulturowych – przygotowujący do usensowniania życia, umożliwiający utrzymywanie odpowiedzialności za nie oraz jego kształtowanie. Z tych dążeń wynikają cele

szczegółowe oscylujące wokół poniższych, które są kwintesencją prowadzonych badań, tj.:

- rekonstrukcja wiedzy w zakresie rozumienia siebie, poszerzanie samoświadomości;
- odkrywanie i realizacja potencjału starości oraz stwarzanie warunków jego rozwoju;
- troska o rozwój: ku sobie, ku światu i ku transcendencji (zob. też Wnuk, 2002, s. 114);
- pobudzanie i ukierunkowywanie własnego rozwoju od rozpoznania, wybierania i uwewnętrzniania istotnych na danym etapie życia wartości aż po zmianę sposobu życia w ich świetle;
- motywowanie do samorozwoju, samodoskonalenia;
- wspieranie w aktywnym działaniu na rzecz własnego rozwoju, na rzecz rozwoju innych osób oraz środowiska społecznego;
- zaspokajanie potrzeb rozwojowych;
- inspirowanie i pobudzanie do realizacji pasji życiowych, rozwoju zainteresowań;
- motywowanie do świadomego i celowego planowania życia, działań i własnego rozwoju;
- aktywizowanie do udziału w sytuacjach społecznych;
- wspieranie w nawiązywaniu relacji międzyosobowych i utrzymywaniu tych relacji;
- motywowanie do wzajemności jako wartości nadającej sens i wartość życia;
- organizowanie sytuacji, w których doświadczą się życzliwości, bezinteresowności, pomocy oraz akceptacji czy modyfikacji swojego życia, jak również wyjścia poza myślenie wyłącznie o sobie;
- budowanie relacji międzypokoleniowej w rodzinie, nadającej osobom starszym sens życia (por. też. Trafiałek, 2006, s. 89) oraz między starszym a młodszym pokoleniem (por. też Woźniak, 2006, s. 159);
- wspieranie w organizowaniu doświadczeń społecznych i innych, które czynią życie seniorów użytecznym (np. wolontariat);
- budowanie relacji międzypokoleniowych między starszym a młodszym pokoleniem;
- wykorzystywanie doświadczeń życia codziennego w samorefleksyjności i budowaniu sensu życia (reinterpretacja doświadczeń, lepsze rozumienie siebie, innych, otaczającego świata, zdobywanie harmonii wewnętrznej, życiowej mądrości) (por. np. Łukasik, 2013);
- zdobywanie umiejętności radzenia sobie w kwestiach ekonomicznych, samoobsługowych, działaniach praktycznych o charakterze osobistym oraz społecznym;
- wspieranie w usensownieniu życia, w dążeniu do pełni człowieczeństwa;
- wzmacnianie działań o charakterze religijnym umożliwiającym relację z Bogiem;
- dostarczanie bodźców oraz kierowanie/wsparcie w rozwoju duchowym z uwzględnieniem wartości transcendentnych, które odgrywają istotną rolę w przekraczaniu granic oraz odkrywaniu sensu życia w perspektywie starości i umierania;

- zmiana myślenia o starości: promocja tego okresu życia jako pozytywnego, naturalnego, mającego swoją wartość i sens;
- zachęcanie do korzystania z oferty edukacyjnej skierowanej do osób starszych;
- motywowanie do stawania się tutorem zarówno dla rówieśników, jak i innych osób;
- pomoc w przeprowadzeniu bilansu życia oraz wsparcie w poszukiwaniu sensu życia, celu egzystencji;
- przygotowanie do „życia w drodze” (por. Zych, 2009, s. 120), do życia w zmieniających się warunkach, do mobilności (praca, miejsca życia);
- wyposażanie w strategie rozwiązywania sytuacji kryzysowych, traumatycznych wydarzeń życiowych, sytuacji egzystencjalnych².

Starość jest najbardziej zindywidualizowanym etapem życia. Aby życie osób starszych nie stało się: „czasem bezowocnym, czasem daremnym”, „czasem osamotnienia, czasem pustym”, „czasem wyłączenia, czasem rozczarowania”, „czasem osłabienia, czasem zmęczenia”, „czasem bólu, czasem cierpienia”, „czasem ogoławania, czasem nagości”, „czasem przemijania, czasem umierania” (Zych, 2009, s. 162–176), czasem beznadziei, bezsensu, niezbędna jest edukacja w starości. Edukacja ta musi nawiązywać do potrzeb, zainteresowań, możliwości, potencjalności, celów i planów życiowych, czyli do wszystkiego tego, co czyni życie wartościowym, ważnym, znaczącym, sensownym, by człowiek przekraczał siebie (Kozielecki, 1987), stawał się wciąż „kimś więcej niż jest” – osobą wolną i odpowiedzialną za sens swojego życia. Edukacja w starości do sensu życia jest zatem istotnym zadaniem dla współczesnej pedagogiki. Jak podkreśla A.A. Zych, może być inicjowana lub inspirowana przez środki masowego przekazu,

[...] uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, a także przez wolontariuszy, opiekunów społecznych i/lub pracowników kultury czy oświaty. Przede wszystkim chodzi

- 2 Cele szczegółowe edukacji w starości winny rozwijać proponowane jej funkcje:
- kontynuacji rozwoju poznawczego (aktualizacja i rekonstrukcja wiedzy, kontynuacja pasji poznawczej, dbanie o sprawność intelektualną);
 - kompensacyjną (realizacja aspiracji, marzeń, pasji, zainteresowań, wcześniej niemożliwych do spełnienia);
 - profilaktyki gerontologicznej (zapobieganie złym scenariuszom starzenia się, wzrost poczucia własnej wartości, sensu życia, w rezultacie umocnienie tożsamości);
 - adaptacyjną (do nowych wyzwań, warunków społeczno-ekonomiczno-kulturowych);
 - ekonomiczną (istotne ogniwo opieki społecznej);
 - opiekuńczą (samopomoc, edukacyjny model opieki);
 - twórczą (kreowanie własnego życia, rozwój potencjału twórczego, samorealizacja);
 - społeczno-kulturową (współżycie społeczne, współdziałanie, współuczestnictwo, działania na rzecz środowiska społeczno-kulturowego, budowanie właściwego wizerunku starości);
 - integracyjno-rekreacyjną (budowanie więzi, solidarności, przyjaźni w wymiarze rodzinnym, społecznym, narodowym i międzypokoleniowym (za: *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie...*, 2012).

o rozbudzenie samoświadomości i zaakceptowanie nadchodzącego wieku, któremu towarzyszyć mogą bolesne utraty – pracy zawodowej, prestiżu, pamięci, wreszcie osób bliskich i kochanych, a także zdania sobie sprawy z konieczności „przeorganizowania własnego życia”, akceptacji nowego obrazu własnej osoby (mniej sprawnej i mniej pięknej, a często schorowanej, bezradnej i zniedołężniałej) oraz umocnienia poczucia, że zbliżająca się starość może być okresem godnego i pogodnego, wartościowego spożytkowania nadchodzącego czasu wypoczynku i wolności (Zych, 2009, s. 18; Kamiński, 1974, s. 9–22).

Zatem poważne są zarówno wyzwania wobec pedagogów teoretyków, jak i praktyków.

Jeśli chodzi o tych ostatnich, należy podkreślić, że szczególnie ważna jest ich obecność wśród seniorów. Zauważa to S. Kawula, jego zdaniem to właśnie pedagog powinien rozwijać i zaspokajać potrzeby rozwojowe osób starszych głównie przez „aktywizację potencjalnych możliwości jednostek lub grup” (Kawula, Brągiel, Janke, 2000, s. 229). Aby to spełnić, musi kierować się następującymi zasadami: indywidualizacji; rozpoznania warunków życia; wykorzystania wiedzy, doświadczenia i intuicji; akceptacji drugiego człowieka; komunikatywności; aktywnego uczestnictwa w podejmowanych działaniach; zaufania i poszanowania prywatności; unikania (dystansu) osobistych preferencji czy uprzedzeń w odniesieniu do osób, z którymi się pracuje (Lalak, 2003, s. 225, 231–232). Pedagog, który pracuje np. metodą studium przypadku czy biograficzną, towarzyszy osobie starszej w życiu, w jego usensownianiu, wspiera ją w dążeniu do otwartości na nowe doświadczenia, tolerancji dla swojego wieku, chęci działania, zmiany siebie i swojego życia. To dzięki niemu człowiek starszy może otwierać się na rzeczywistość – tę, która jest i tę, która może się pojawić (por. Dyrda, 2009, s. 339). Dlatego też praktyka pedagogiczna zorientowana na działania wspierające oraz wzmacniające w odniesieniu do osób starszych umożliwia poszukiwanie i nadawanie sensu życiu człowieka. Jak zauważa Michalski, praktyka pedagogiczna, pedagogzy w swoich działaniach mają mieć na uwadze to, że „przy osobistym poszukiwaniu sensu zawsze chodzi o analizę przez człowieka jego własnego życia, egzystencji, w sposób, w jaki w danym momencie jest ona jemu dana i zadana” (Michalski, 2011, s. 254). Rola pedagoga polega na towarzyszeniu człowiekowi w poszukiwaniu sensu na każdym etapie życia, by było ono dla niego wartościowe, nasycone aktywnością zgodną z jego potrzebami i możliwościami.

Podjmując próbę wskazania istotnych aspektów edukacji do sensu życia w starości, które powinny być uwzględnione w tym procesie, miałem na celu zwrócenie uwagi pedagogów na szczególnie ważne kwestie związane z przeżywaniem życia przez osoby starsze, jego wartością, znaczeniem i usensownianiem. Podstawą wytyczającą charakter pedagogicznych działań stały się cele wskazujące kierunek praktyk edukacyjnych, sprzyjających przygotowaniu do starości oraz usensownieniu jej przeżyciu. Wykorzystanie założeń teorii aktywności (oraz kompetencji,

wycofania się i gerotranscendencji), potencjalności człowieka i zadań rozwojowych charakterystycznych dla tego okresu umożliwiając odmienną niż dotychczas perspektywę działań w zakresie przygotowania starzejącego się człowieka do życia, które ma cel i sens, a także pozwala dążyć do pełni człowieczeństwa, godnie i pozytywnie starzeć się oraz przeżywać własną starość.

Zamiarem niniejszej pracy nie było wskazanie konkretnych propozycji lub wskazówek, w jaki sposób zagadnienie sensu życia wprowadzić do praktyki edukacyjnej osób starszych, czy też jakie praktyczne działania można byłoby podjąć w odniesieniu do realizacji przedstawionych celów edukacji do sensu życia. Ważne natomiast było przedstawienie, jak osoby starsze określają sens życia, a także jak sytuacja ekonomiczna i kulturowa decyduje o jego charakterze. Przeprowadzone analizy skupiające się wokół zagadnienia sensu życia osób starszych można natomiast dookreślić, wskazując kilka istotnych aspektów ze względu na założenia edukacji w starości. Są to:

- wspieranie w poszukiwaniu sensu;
- motywowanie do orientacji na zadania, działania, które nadają sens życiu człowieka;
- realizację w procesie kształcenia i wychowania zadań z zakresu sensu, wartości życia, działania, odpowiedzialności za siebie i własne życie w całościowym procesie (zob. Kargul, 2005).

Podsumowanie

W prezentowanej pracy *Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości* skoncentrowano się na określeniu poczucia sensu życia starszych Polaków między 60. a 74. rokiem życia, którzy mieszkają na stałe w Polsce oraz w Kanadzie. Aby tego dokonać, przyjęto, że badani mają ukształtowane pojęcie posiadania sensu w życiu (lub nie) i świadomie deklarują potrzebę jego uzyskiwania (lub nie), co prowadzi do obecności sensu w ich życiu. Badani mieli możliwość wyboru i odwołania się do własnej świadomości i autorefleksji.

Posiadanie sensu życia jest podstawową potrzebą człowieka, sens życia zaś to pewna nadrzędna idea, koncepcja życia jednostki (Obuchowski, 1985). Rozumiana jako potrzeba ma charakter orientacyjny. Przedmiotem poznania staje się sens istnienia człowieka w rzeczywistości, orientacja dotycząca jego miejsca w świecie oraz posiadania przez niego własnego poglądu na to, dlaczego żyje i jakie racje to życie uzasadniają (Obuchowski, 1983, 1985). Sens życia ogniskuje aktywność i stanowi podstawowy atrybut pełnego rozwoju człowieka (dążenie do pełni własnego rozwoju, człowieczeństwa). Posiadając sens życia, potrafi on określić swoje cele, zadania do realizacji (bieżące i na przyszłość), możliwości i miejsce w świecie. Tadeusz Czeżowski zauważył, że życie człowieka

[...] jako zespół działań tworzy zwartą i dorzeczną całość, jeżeli cele ostateczne kierujące tymi działaniami układają się harmonijnie, czyli nie sprzeciwiają się sobie wręcz wspierają wzajemnie. Może być, że wszystkie cele podporządkowują się jednemu celowi ostatecznemu i naczelnemu, który kieruje całym życiem człowieka (Czeżowski, 1994, s. 345).

Ponadto cel życiowy (cele życiowe) nadający sens jest zawsze efektem własnej refleksji i przemyślenia przez człowieka swojej sytuacji życiowej oraz umiejscowienia siebie w świecie. Sens życia uaktywnia w człowieku siły do działania, pozwala planować i przewidywać je, umożliwia kierowanie rozwojem zdarzeń oraz sobą, dokonywanie zmian, by założone cele osiągnąć (dążenie do spełnienia siebie w życiu). Dla każdego człowieka jest on zawsze indywidualny, samodzielnie formułowany na podstawie rozumienia świata i siebie jako osoby żyjącej w tym świecie (Obuchowski, 1985, s. 179). Może być również zasymilowanym przez niego i uzupełnionym lub zmodyfikowanym powszechnie funkcjonującym ideałem (Łukaszewski, 1984).

On mobilizuje człowieka do aktywności, podtrzymuje w nim motywację do działania, zmiany, rozwoju i daje poczucie satysfakcji oraz spełnienia.

W prezentowanej książce skoncentrowano się właśnie na poznaniu poczucia sensu życia osób starszych. Są one świadome zbliżającego się kresu życia, dokonują jego bilansu, podsumowania, snują refleksję o tym, co było i co jeszcze może/ powinno się dokonać, aby życie stało się w pełni satysfakcjonujące (czemu służy odpowiedź na pytanie, „jaki sens i znaczenie dla mnie miało i ma moje życie?”). Seniorzy usensowniają swoje dotychczasowe dokonania, które powinny stać się podstawą wyznaczania przyszłych celów/celu. Starość nie jest końcem ani stagnacją życia człowieka, lecz umożliwia mu ona rozwój i dążenie do osiągnięcia pełni własnego człowieczeństwa.

Nadając pracy prezentowany kształt w części teoretycznej, przedstawiono poczucie sensu życia osób starszych w kontekście przemian społecznych oraz edukacyjnych perspektyw przygotowania człowieka do życia usensownionego. Rozdział drugi stanowi prezentację metodologicznych założeń badań własnych. W rozdziale trzecim zaprezentowano i porównano poczucie sensu życia osób starszych, uwzględniając ich miejsce zamieszkania i płeć. W związku z tym, że sens życia uobecnia się w relacjach do siebie, do innych, do wartości wyższych, aby uzyskać pełny obraz poczucia sensu życia, uwzględniono wszystkie te aspekty w analizach. Ponadto poczucie sensu życia zbadano również w odniesieniu do poczucia samotności.

Ostatni rozdział stanowi próbę wskazania tropów edukacyjnych, których podjęcie w procesie edukacji w starości może przyczynić się do wzrostu poczucia sensu życia seniorów.

Przedmiotem badań uczyniono sens życia osób starszych, natomiast celem stała się eksploracja i opis sensu życia seniorów w kontekście ich wieku, miejsca zamieszkania (Polska/Kanada), celów życiowych, relacji społecznych, duchowości oraz poczucia własnej wartości.

Zgodnie z przyjętym założeniem, że poszukiwanie sensu życia jest aktywnością wymagającą stałego wysiłku w ustanawianiu rozumienia znaczenia własnego życia, poddano analizie poczucie sensu życia badanych osób w kontekście orientacji na teraźniejszość i przyszłość. Poczucie sensu życia rozpatrywano także z punktu widzenia miejsca życia osób starszych. Poczucie sensu życia zorientowane na teraźniejszość, jak wynika z przeprowadzonych badań, charakteryzuje osoby starsze zamieszkujące Polskę zarówno w zakresie rozumienia znaczenia sensu życia, jak i przypadku posiadania jasno określonego życiowego celu bądź też zanegowania faktu, że życie jednostki go nie ma. Natomiast poczucie sensu życia zorientowane na przyszłość cechuje osoby starsze z Polonii Kanadyjskiej zarówno w zakresie potrzeby poszukiwania sensu (otwartość na nowe wyzwania, aktywne poszukiwanie tego, co stanowić może o sensie życia), jak i życiowego celu, misji, znaczenia w życiu. Jeśli chodzi o odnajdywanie w życiu czegoś, co czyni je ważnym (orientacja na przyszłość), to należy podkreślić, że deklarują go prawie wszyscy badani

z Polski i Polonii Kanadyjskiej. Osoby starsze, dokonując bilansu swojego życia, oceniają, co udało im się osiągnąć, a czego nie. Osoby żyjące w Polsce poczucie sensu życia uważają za spełnione, zakończone, to co udało im się osiągnąć istnieje i niekoniecznie wymaga formułowania nowych celów i planów na przyszłość. Polacy z Polonii Kanadyjskiej, którzy „dokonali milowego skoku” (wyjazd do innego kraju do pracy, lepsza pozycja ekonomiczna i społeczna, spełnienie swoich planów, zapewnienie lepszego życia własnym dzieciom i wnukom), mając satysfakcję z dokonań, poczucie spełnienia, są bardziej odważni i widzą sens w ustanawianiu celów i planów na przyszłość. Wiek nie jest dla nich końcem aktywności zawodowej, lecz pojawieniem się nowych możliwości i pomysłów na życie, których nie ogranicza ani dotychczasowe spełnienie, ani zbliżający się kres. Osoby starsze z Polski siłą motywującą do działania czerpią z przeszłych, aktualnych i uświadomionych czynności, które nadają sens życiu, natomiast badani z Polonii Kanadyjskiej z dotychczasowych dokonań oraz planów zorientowanych na przyszłość, kreujących ich poczucie sensu życia.

Poza tym, że sens życia uobecnia się w działaniu, realizuje się również w relacjach (które mogą być podstawą i wyznacznikiem działania, doświadczania siebie i świata) do innych, do ojczyzny, do Boga i do siebie (perspektywa głębi sensu życia).

Biorąc pod uwagę relacje z najbliższą rodziną (dzieci, wnuki), można stwierdzić, że badani deklarują je jako dobre. Bliskie, pozytywne więzi są charakterystyczne szczególnie dla seniorów z Polonii Kanadyjskiej, co widać na podstawie określeń nacechowanych pozytywnymi emocjami w odniesieniu do rodziny. Wśród seniorów z Polski pojawiały się wyrażenia dotyczące relacji o charakterze obojętnym lub negatywnym, czego nie odnaleziono w wypowiedziach osób mieszkających na stałe w Kanadzie. Analogicznie do relacji z najbliższą rodziną są określenia badanych seniorów z Polski i Polonii Kanadyjskiej w stosunku do rodziny dalszej, krewnych.

Poddając analizie relacje sąsiedzkie, można zauważyć, że w większości badani wyrażają się o nich pozytywnie. Badani mężczyźni z Polski i Polonii Kanadyjskiej porównują je do dobrych relacji w rodzinie, którą sąsiedzi niejednokrotnie zastępują. W wypowiedziach osób zamieszkujących Kanadę pojawiają się określenia neutralne dotyczące relacji sąsiedzkich bądź są one ujmowane w kategorii kulturowych zachowań wobec siebie (w tym nacechowanych życzliwością). Wynika to najprawdopodobniej z tego, że sąsiadami seniorów z Polonii Kanadyjskiej są najczęściej obcokrajowcy (inna kultura, religia, język ojczysty), a życie w prywatnym domu ogranicza liczba sąsiadów i możliwości nawiązywania z nimi relacji (co charakterystyczne jest znowu dla seniorów z Polski żyjących najczęściej w blokowiskach). Seniorzy z Polski cenią i pielęgnują relacje sąsiedzkie, które w pewnym stopniu stanowią rekompensatę słabszych relacji i więzi z rodziną. Relacje sąsiedzkie są dla osób starszych trwałym wzorem kulturowym, który zanika wśród młodego pokolenia. Seniorzy z Kanady pielęgnują i dbają szczególnie o relacje

z rodziną, ponieważ anonimowość życia sąsiedzkiego uniemożliwia im uzyskanie od osób „obcych” wsparcia czy pomocy, którą na „obczyźnie” zapewnia rodzina (bliższa i dalsza).

Jeśli chodzi o relacje badanych do Polski, to należy podkreślić, że uważają ją oni za swoją ojczyznę, z tym że dla kobiet z Polonii Kanadyjskiej jest krajem, w którym nie żyje się łatwo. W przypadku osób z Polonii Kanadyjskiej interesujące było poznanie ich relacji do Kanady. Większość z nich określa to miejsce jako kraj, w którym doświadczyły dostatku, dobrej jakości życia. Nieliczni mężczyźni opisują Kanadę jako pozorny raj, w którym czują się samotni.

W prowadzonych badaniach niezwykle ważne było również poznanie, w jaki sposób osoby starsze postrzegają własną starość. Na podstawie przeprowadzonych analiz można powiedzieć, że seniorzy traktują ją jako naturalny, nieunikniony etap w życiu każdego człowieka. Seniorzy z Polonii Kanadyjskiej widzą w niej właściwie tylko pozytywne aspekty życia, natomiast badane osoby z Polski oprócz pozytywnych czynników wskazują również negatywne w odniesieniu do zdrowia, kondycji psychofizycznej, a także dostrzeganej przez mężczyzn starości (co odzwierciedla ich słabe relacje z najbliższą rodziną). Seniorzy zamieszkujący Polskę mogą zwracać uwagę na pierwsze dwa „mankamenty” starości, kierując się doświadczeniami dnia codziennego, na które składają się niska sytuacja ekonomiczna, materialna oraz bardzo zła opieka medyczna.

Kolejnym aspektem, któremu poświęcono uwagę w trakcie badań, były relacje osób starszych z Bogiem. Osoby starsze zamieszkujące zarówno Polskę, jak i Kanadę określały je pozytywnie, używając wyrażen, takich jak: bardzo dobra, satysfakcjonująca, jedna z najważniejszych w ich życiu. Wśród badanych nie znajdowały się osoby, które miały relację złą lub twierdziły, że nie posiadały jej wcale. Dla osób starszych relacja z Bogiem, religijność, głęboka wiara stają się swoistymi parasolami ochronnymi, które zapewniają poczucie bezpieczeństwa oraz nadzieję na przyszłość i życie wieczne. To dzięki nim mają oni „oparcie”, „wewnętrzny spokój”, „rozumienie doświadczeń cierpienia i zbliżającej się śmierci”.

Interesujące z badawczego punktu widzenia było również poznanie, jak osoby starsze określają samotność przez pryzmat sensu życia. Badani seniorzy zamieszkujący Polskę i Kanadę opisują najczęściej samotność w kontekście społecznym jako brak relacji z innymi oraz w kontekście psychicznym jako brak pozytywnych emocji. Samotność określają z dwóch perspektyw: opuszczenia oraz chęci bycia samotnym (potrzeba odizolowania się). Łączą ją z sensem życia, z jego głębią przejawiającą się głównie w relacjach do innych i do siebie. Podkreślają, że może nadawać człowiekowi sens życia również w momencie, kiedy staje się czynnikiem motywującym do jego redefinicji i ponownego nadania mu sensu przez odnalezienie siebie w kontakcie ze sztuką lub naturą, lub działalnością społeczną, charytatywną. Osoby, które mają problem z odnalezieniem sensu życia, zrozumieniem go, wymagają motywacji, aktywizacji bądź edukacji w tym zakresie. Badani seniorzy

w znacznej większości prezentują postawę „konstruktywną” wobec siebie, własnego życia i w odniesieniu zarówno do innych, jak i świata społecznego czy duchowego.

Starzenie się i starość to zjawiska, które najczęściej nie przywołują pozytywnych skojarzeń, mimo że są naturalnymi procesami wpisanymi w życie. Wynika to najczęściej z tego, że starość łączy się z chorobami, osłabionymi procesami poznawczymi, śmiercią, co nie wpisuje się w kanony współczesnej mody. Triumf młodości przeciwstawia się przemijaniu, zmierza raczej w kierunku poczucia sprawstwa nad swoim życiem, decydowaniu o swoim losie, zatrzymaniu nieprzemijalności młodości, witalności. Starość i śmierć wymykają się niestety spod kontroli, więc są niepopularne, budzą strach i odrazę (por. Winnicka, 2012, s. 68; Pikula, 2011, s. 96; Melosik, 2013). Starzenie się jako naturalny etap w rozwoju człowieka, może stać się pozytywny, nie musi wywoływać lęku. Zdaniem Roberta D. Hilla umożliwiają to następujące cechy:

- mobilizowanie posiadanych zasobów, aby radzić sobie ze związanym z wiekiem pogarszaniem się stanu zdrowia, stosując strategie asymilacji i akomodacji;
- dokonywanie świadomych wyborów dotyczących stylu życia, aby zachować dobrostan psychiczny np. przez całożyciowe uczenie się, odpowiednią dietę, utrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi, wykonywaną pracę, przynależność do grup wsparcia itp.;
- dbałość o elastyczność w całym okresie swojego życia, umożliwiała ona bowiem adaptację do pojawiających się w życiu zmian;
- koncentracja na pozytywnych stronach życia, nie zaś problemach i trudnościach związanych ze starością wraz z umiejętnością dystansu do nich, gdyż zdarzają się one zawsze w życiu człowieka (Hill, 2009, s. 44–52; Hill, 2008).

Aby ukształtować te cechy, niezwykle ważna jest edukacja na każdym etapie życia człowieka. Jest ona szczególnie w przypadku osób starszych. To one, ucząc się godnie starzec, potrafią odczytywać sens swojego życia, dostrzegać atuty starości i dążyć do pełni rozwoju, do harmonii i szczęścia. Pozytywne nastawienie do życia, aktywny styl, elastyczność stają się w okresie starości czynnikami umożliwiającymi godne przeżycie pełnej refleksji nad tym, co było, co jest i co będzie. Ponadto umożliwiają nadawanie życiu kształtu na przyszłość, poszukiwanie wciąż tego, co jest ważne w rozwoju człowieka, wartościowe i znaczące, co wyznacza cel, sens i pozwala osiągnąć pełnię własnego rozwoju. Edukacja, jak zauważa J. Halicki, „uwalnia ludzi starszych od stereotypów, które ograniczają ich spojrzenie na to, czego mogą dokonać” (Halicki, 2000, s. 17). Edukacja ta jest szczególnie potrzebna osobom starszym zamieszkującym Polskę, gdyż to one swoje życie częściej oceniają w kategoriach tego, co było i co istnieje teraz, nie uwzględniając celów wybiegających w przyszłość (poczucie sensu życia silnie zdominowane orientacją na teraźniejszość, a nie na przyszłość). To przygotowanie człowieka starszego do kreowania przyszłych sytuacji staje się ważnym wyzwaniem edukacji do sensu życia w starości. Warto w niej uwzględnić myśl Tadeusza Kotarbińskiego. Jego zdaniem, kto

[...] szuka sensu życia, szuka tego samego właśnie, o to właśnie zatroskany, by jego czyny nie były bezcelowe, a ściślej, by jego działalność nie wyczerpywała się w błahych przedsięwzięciach lecz mogła się legitymować przydatnością do celu godnego poświęcenia mu głównych, najważniejszych wysiłków (Kotarbiński, 1986, s. 22).

Edukacja człowieka starszego umożliwia mu osiągnięcie pełni człowieczeństwa, usensownione życie staje się zatem priorytetem. Człowiek stawia pytania i poszukuje sensu życia na każdym etapie rozwoju, szczególnie zaś w starości, kiedy dokonuje bilansu życia, uświadamiając sobie zbliżający się kres. Edukacja do sensu życia w starości może stanowić

[...] sposób samorealizacji, wielowymiarowego bycia, spełnienia siebie i indywidualnej transgresji, kształcenie się może być stanem psychicznym życiowo satysfakcjonującym i motywującym do życia” (Pakuła, 2007, s. 62; Popielski, 1994, s. 34; Koziński, 1987, s. 10–11).

Edukacja do sensu życia może przyczynić się do tego, że ludzie będą sprawniej funkcjonować w życiu codziennym, efektywniej działać, zaspokajając potrzeby, rozwiązywać trudności, a nawet poprawiać sytuację ekonomiczną (Pakuła, 2007, s. 62). Poza powyższymi konsekwencją edukacji jest również lepsza adaptacja do starości, co stanowi element profilaktyki patologii życia społecznego ludzi starszych (od samotności, przez kryzysy psychiczne, aż po samobójstwa) (por. Zych, 1995, s. 13; Pakuła, 1996).

Edukacja seniorów postrzegana wielowymiarowo, zarówno w kontekście instytucjonalnym, jak i w osobistym, codziennym doświadczeniu może przyczynić się do zmiany sposobu myślenia seniorów o ich życiu, minimalizowania zjawiska samotności i wzrostu poczucia satysfakcji, spełnienia, przekonania, że człowiek jako *homo construens* może kreować swoje życie, realizować cele, zamierzenia i życiowe plany, których nie ograniczy ani wiek, ani negatywne myślenie o własnej starości. Uzyskiwana w drodze edukacji wiedza o świecie, o sobie w świecie „pełni rolę podstawowego regulatora zachowań jednostki, zapewniając jej niezbędne minimum komfortu psychicznego” (Semków, 2012, s. 84). Podstawą edukacji do sensu życia w starości jest uzdolnienie człowieka do czynnej i konstruktywnej pracy nad sobą przy odpowiednim wsparciu jej w dążeniu do samorealizacji, do pełni rozwoju i człowieczeństwa.

Edukacja osób starszych, a także autoedukacja (w tym samodoskonalenie, samokształcenie, samowychowanie) umożliwia im nadawanie nowego kształtu swojemu życiu, kierowanie własnym rozwojem, gdyż to właśnie on stanowi jeden z podstawowych wymiarów życia i nadaje mu sens (Łukaszewski, 1984, s. 383–385). W tym zakresie należy wykorzystać specyfikę doświadczeń indywidualnych oraz potencjał osób starszych, co zauważa Bogusław Śliwowski, pisząc:

[...] obserwując bowiem sposób rozwiązywania przez konkretnego człowieka różnych zadań życiowych, praktycznych i teoretycznych, można zauważyć, że kieruje się on w takich sytuacjach pewnymi regułami myślenia i działania w zależności od warunków i od możliwości swojego umysłu (Śliwerski, 2013, s. 52).

Edukacja osób starszych musi zmierzać w kierunku autoedukacji oraz samowychowania. Mimo że samowychowanie

[...] należy do obszaru zjawisk powszechnie akceptowanych i pożądanых w życiu człowieka, to jednak nadal utrzymuje się przekonanie, iż w praktyce zdarza się ona bardzo rzadko (Śliwerski, 2013, s. 52).

A zatem przed edukacją do sensu życia osób starszych staje wiele wyzwań. W tym również to odnoszące się do przygotowania ich do autoedukacji, samokształcenia oraz samowychowania w tym zakresie.

Summary

Sense of Meaning of Life among Seniors Inspirations for Education in Old Age

The publication focuses mainly on determining the sense of meaning of life of Polish seniors aged 60–74 years, living permanently in Poland and Canada (Polish Canadians). For this purpose it has been assumed that the subjects have a formed concept of the meaning of life (or the lack of it) and consciously declare the need to achieve it (or not), which results in the presence of meaning in their life. The subjects could make choices and refer to their own self-awareness and self-reflection.

The book consists of four main chapters. The first chapter entitled *The Life of Seniors in Times of Social Change* is theoretical. The very concept of meaning of life is not homogeneous, and as a scientific category it falls within the area of study of various sciences; consequently, the concept of meaning of life is addressed by pedagogues, psychologists, sociologists, theologians or philosophers. It is worth mentioning that, along with the development of pedagogy, the concept of meaning of life has also gained importance, becoming an interdisciplinary category in reference to studies concerned with old age and aging. Taking this premise into consideration, the chapter presents the main theoretical sociological, psychological and pedagogical assumptions related to the concept of meaning of life in the context of social changes (including the loneliness of seniors), the quality of seniors' life, their needs and lifestyles. The meaning of life of seniors is also considered in the context of their loneliness and isolation. Furthermore, there are references to challenges faced by education in terms of meaning of life and the prevention of loneliness among seniors.

According to K. Obuchowski (1972), the need for meaning in life, just as the need for emotional contact or cognitive need, is one of the basic human needs, also in relation to seniors. Meaning of life is determined by people's individual experiences and predispositions, with life becoming meaningful when one can pursue long-term goals and values and control the course of one's life. The sense of meaning of life allows people to undertake specific actions and make plans. Regardless of age, the sense of meaning of life becomes the driving force in life, allows one to keep rediscovering oneself and to strive for self-perfection, self-development, the fulfilment of one's dreams, life plans and intentions. The need for finding meaning in life is the basic need of an individual, and meaning of life is an imperative idea, a concept related to an individual's life

(Obuchowski, 1985). Meaning of life as a need is indicative in its character. Its object of exploration is the meaning of human existence in the reality, an indication of one's place in the universe and an opinion about why a person lives and what reasons justify this life (Obuchowski, 1983, 1985). Meaning of life focuses an individual's activity and is an essential attribute of his full development (pursuing one's full self-development and humanity). Having meaning in life, an individual can determine his goals and tasks to achieve (present and future), his potential and his place in the world. It activates an individual's power to act, allows to make plans and anticipate them, direct the course of events and oneself, make changes in order to reach set goals (the need for self-fulfilment). It mobilizes an individual's activity, sustains his motivation to act, change and develop, and gives him a sense of satisfaction and fulfilment.

One's life has meaning when one can realise his long-term goals and values and has a sense of control over its course. The meaning lies at the basis of decisions and existential activities; without this meaning, anxiety and destructive force destroying the logic of existence very quickly creeps into an individual's life. This destruction, which has its roots in the loss of meaning in life, can even lead to suicidal thoughts and acts. Suicidology, as the scientific study of the causes of suicidal behaviour, indicates the lack of meaning in life as an important element of such types of behaviour of people, including seniors. Therefore, placing the focus on the sense of meaning of life among seniors seems to be particularly important nowadays.

The exploration of the sense of meaning among seniors is the focus of this book. It is such people, aware of the approaching end of life, that summarize their life and reflect upon what have been and what still may/should come to be, to make one's life satisfactory (to achieve which one answers the question "what was and still is the meaning and purpose of my life?"). Those people make sense of their past achievements. They also should become the basis for setting objectives (an objective) for the future, seeing that old age is neither the end of human life nor stagnation, but rather life and development, the time of pursuing the fulfilment of one's humanity.

The second chapter entitled *Methodological Bases of Own Research* explains the value of the research problem, revealing hitherto unexplored areas in terms of our knowledge of meaning of life among seniors. To get answers, the research has been placed in the paradigm of quantitative and qualitative study with the use of the case study method. Quantitative study uses *Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*, the *Rasch Loneliness Scale Questionnaire*, and *Sentence Completion Technique*. Quantitative study has been supplemented with the subjects' personal knowledge gained in the course of interactions in their natural environment (methods characteristic of qualitative paradigm have been included in the study, thus referring to triangulation). In terms of qualitative study, the methods employed include a group interview and content analysis of narratives. Qualitative study methods supplement quantitative study. They are used mainly to take a look at the "external world" (the reality studied in its natural environment) and to describe, interpret and explain social phenomena from the internal perspective in a number of ways. The research among Polish seniors living permanently in Poland or in Canada (for at least 25 years, they are economic emigrants from the 1970s/80s). was carried out in

2014. The research was based on a deliberate sampling. The main criterion for selection was mental condition (no dementia), age and place of residence, and membership in the Senior Club (subjects in both Poland and Canada). When conducting a group selection, the factor taken into consideration was age classification proposed by the World Health Organisation, with seniors aged between 60 and 74 years invited to participate.

The study covered 240 seniors, among which there were 120 representatives of Polish Canadians (the work refers to them also as seniors from Canada/residing in Canada) living in Toronto and 120 seniors permanently living in Cracow. The groups were also equinumerous in terms of gender, with Polish and Canadian groups consisting respectively of 60 women and 60 men.

The next chapter of the publication includes an empirical verification of own research. It presents and compares the sense of meaning of life of seniors with reference to place of residence and gender of the subjects. The sense of meaning of life is further analysed in the context of relationships with other people, an attitude towards one's senility, homeland and God. The analysis also covered the sense of meaning of life with reference to loneliness. The proposed approach to analysed data is substantiated in the theoretical part.

The third part entitled *Sense of Meaning of Life among Seniors from Poland and Polish Canadians* presents and compares seniors' sense of meaning of life, taking into consideration their place of residence and gender. Since meaning of life manifests itself in relationships with oneself, with others and with superior values, these aspects are taken into consideration to obtain the most complete picture of meaning of life. Furthermore, the sense of meaning of life is studied with reference to a sense of loneliness.

In accordance with the accepted assumption that pursuing meaning in life is an activity that requires constant effort in determining the understanding of the meaning of one's life, the subjects' sense of meaning of life is analysed in the context of present and future orientation. Sense of meaning of life is also considered in the context of seniors' place of residence. The conducted study indicates that present-oriented sense of meaning of life is characteristic of seniors living in Poland, both in terms of understanding the significance of meaning of life and having a clearly defined goal in life or negating the fact that human's life has no purpose. In contrast, future-oriented sense of meaning of life characterises senior Polish Canadians, both in terms of the need to search for meaning (be open to new challenges, actively looking for what may constitute meaning in their life), and look for one's purpose, mission and meaning in life. As for the pursuit of something that would make life meaningful (future orientation), it should be stressed that it features in declarations of both Polish seniors and Polish Canadians. When assessing their lives, seniors reflect upon their achievements, evaluating what they have managed to accomplish and what they have not. Seniors living in Poland consider the sense of meaning of life as something already fulfilled and completed, something that has been accomplished and does not require one to formulate new goals and plans for the future. Senior Polish Canadians who made "a quantum leap" (going overseas to work, improving their financial and social position, carrying their plans, ensuring a better life for their children and grandchildren) have a sense of achievement and fulfilment,

are more courageous and see meaning in setting goals and making plans for the future. For them, age and the end of professional work mark the emergence of new opportunities and ideas which are not limited either by their existing sense of fulfilment or the approaching end of life. Seniors in Poland get their driving force from past and present activities that make their life meaningful, whereas senior Polish Canadians draw their force from past accomplishments and future-oriented plans that form their sense of meaning in life.

Meaning of life is made present not only in action, but also in relationships (which can be the basis and determinant of action and experiencing oneself and others) with other people, homeland, God and oneself (the perspective of the deep meaning of life).

Taking into consideration relationships with one's immediate family (children, grandchildren), it can be claimed that the subjects declare them to be good. Particularly close and positive bonds are characteristic of senior Polish Canadians, which manifests itself in expressions marked by positive emotions in relation to one's family. Some Polish seniors when addressing the issue of relationships used expressions that had a neutral or negative character, which was not noted in the statements of people permanently living in Canada. Statements of seniors living in Poland and Canada concerning relationships with immediate family proved analogical to their statements describing relationships with their more distant family and relatives.

When analysing relationships with neighbours it can be noticed that the majority of subjects described them as positive. Studied men in Poland and Canada compared them to good relationships within family, which is often replaced by neighbours. People residing in Canada sometimes use neutral expressions describing relations with neighbours or expressions indicating courteous behaviours towards each other (including those marked with kindness). This probably follows from the fact that neighbours of senior Polish Canadians are frequently foreigners (different culture, religion and native language), and family life in a private house limits the number of neighbours and possibilities to forge relationships with them (which is characteristic of seniors in Poland, often living in blocks of flats). Seniors living in Poland value and cultivate relationships with neighbours, which in a sense compensate for weaker relationships and bonds with their family; also, relationships with neighbours are still a cultural model among old people, disappearing in the younger generation. Senior Polish Canadians, on the other hand, first and foremost nurture and cultivate relationships with family since the anonymous nature of neighbourhood does not allow them to obtain support or help from "strangers". In a "foreign country" those are provided by family (immediate and distant).

As for relationships of subjects towards Poland, it must be stressed that they all consider it to be their homeland, although for Polish Canadian women Poland is a country in which life is not easy. It was interesting to learn Polish Canadians' attitude towards the country in which they live, namely Canada. Most of them describe Canada as the place where they experienced prosperity, good quality of life, with only few men describing it in terms of a superficial paradise in which they felt lonely.

From the perspective of the conducted research it was very important to learn how seniors perceived their old age. Based on conducted analyses it could be claimed that seniors treat old age as a natural and unavoidable stage of everyone's life. Senior Polish Canadians actually seen only positive aspects of life in old age, whereas Polish seniors apart from the positive aspects also indicate negative ones related to health, psycho-physical condition, as well as loneliness noticed by men (which reflects their weak bonds with immediate family. Seniors residing in Poland may focus on the first two "shortcomings" of old age based on their everyday experience related to bad economic and financial situation and very poor medical care.

Another aspect that was examined during the research was seniors' attitude to God. Both people living in Poland and Canada described it as positive, using expressions such as: very good, satisfactory, one of the most important relationships in their lives. Among the subjects there were none that would have a very bad relationship or none at all. For seniors, relationship with God, religiousness, deep faith become a protective umbrella that gives them a sense of security and hope for the future and eternal life.

Another interesting aspect from the researcher's point of view was to learn how seniors described loneliness through the prism of meaning of life. Studied seniors living in Poland and Canada tend to describe loneliness in a social context as the lack of relationships with others, and in a psychological context as the lack of positive emotions. They address loneliness from two points of view: as abandonment and as willingness to be alone (the need for isolation). They associate loneliness with meaning of life, with its depth manifesting itself mainly in relations with other and oneself. They emphasize that loneliness can also give life meaning when it becomes a factor motivating one to redefine and re-evaluate life by finding oneself in contact with art or nature, social activity or charity activity. People who struggle with finding meaning in life and understanding it require motivation, activation or education in this regard. Most subjects present a "constructive" attitude towards themselves, their life and other people, as well as the social or spiritual world.

The last chapter entitled *Meaning of Life in Old Age – Educational Tropes* attempts to indicate educational tropes which, if undertaken in the process of education in old age, may help foster the sense of meaning of life among seniors. Education, as J. Halicki notes, "frees old people from stereotypes that limit their perception of what they can achieve" (2000, p. 17). Such education is particularly needed by seniors living in Poland since they tend to evaluate their life in terms of what happened and what happens now, without considering future plans (sense of meaning strongly determined by the present, as opposed to the future). Preparing seniors to create future situations becomes an important challenge of education concerning meaning of life in old age. Education concerning meaning of life in old age may become "a way of self-actualization, multidimensional existence, self-fulfilment and individual transgression, education may be a mental state that brings satisfaction and motivation in life" (Pakuła, 2007, p. 62; Popielski, 1994, p. 34; Koziellecki, 1987, pp. 10–11). Education concerning meaning in life may help people function better in their everyday life, act more effectively, meet their needs and even improve financial situation (Pakuła, 2007, p. 62). Another consequence of

education – in addition to the above mentioned ones – is a better adjustment to old age, which constitutes an element of the prevention of social life pathology of seniors (from loneliness, through mental crises, to suicide) (cf. Zych, 1995, p. 13; Pakuła, 1996).

Education of seniors, perceived multidimensionally, both in the institutional context and as an equally treated individual everyday experience (Semków, 2012, p. 85), may help change the way of seniors' thinking about their life, minimise the phenomenon of loneliness, increase the level of satisfaction, fulfilment, and conviction that man as *homo construens* can create his life, and realise his goals, intentions and life plans that will not be restricted either by age or by negative perception of one's senility. Knowledge about the world and one's place in the world obtained in the course of education "serves as the basis and regulator of an individual's behaviour, ensuring him the required minimum of mental comfort" (Semków, 2012, p. 84). After all, the basis of education concerning meaning of life in old age lies in facilitating active and constructive self-work while providing one proper support in one's pursuit of self-realization, full development and humanity.

Bibliografia

- Adamski F. (2002), *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturalny*, Wyd. UJ, Kraków.
- Adler A. (1986), *Sens życia*, przeł. M. Kreczowska, PWN, Warszawa.
- Ainsworth M. (1991), *Attachments and Other Affectional Bonds Across the Life Cycle* [in:] C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, P. Marris (eds.), *Attachment Across the Life Cycle*, Routledge, New York.
- Anacka M., Brzozowski J., Chałupczak H., Fihel A., Firlit-Fesnak G., Garapich M., Grabowska-Lusińska I., Heffner K., Jaźwińska E., Jończy R., Kaczmarczyk P., Krzyżowski Ł., Lesińska M., Okólski M., Praszalowicz D., Rauziński R., Rokita-Poskart D., Slany K., Solga B., Ślusarczyk M., Urbańska S. (2014), *Spoleczne skutki poakcesyjnych migracji ludności Polski. Raport Komitetu Badań nad Migracjami PAN*, Warszawa, http://www.kbnm.pan.pl/images/Raport_KBnM_PAN_Spoleczne_skutki_poakcesyjnych_migracji_ludności_Polski.pdf [dostęp: 29.11.2014].
- Antonovsky A. (1997), *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*, przeł. J. Łuczyński [w:] I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), *Psychologia zdrowia*, WN PWN, Warszawa.
- Babbie E. (2003), *Badania społeczne w praktyce*, przeł. W. Betkiewicz, WN PWN, Warszawa.
- Bańka A. (1994), *Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy* [w:] A. Bańka, R. Derbis (red.), *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, Wyd. UAM – WSP, Poznań – Częstochowa.
- Bańka A. (1995), *Jakość życia w psychologicznym doświadczaniu codzienności* [w:] A. Bańka, R. Derbis (red.), *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo i bezrobotnych*, Środkowoeuropejskie Centrum Ekonomii Działania Społecznego, Poznań – Częstochowa.
- Bańka J. (1997), *Metafizyka wirtualna. Traktat o strukturach chwilowych*, Wyd. UŚ, Katowice.
- Bańka J. (2010), *Życie człowieka jako istnienie w czasie* [w:] K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka*, Wyd. UŚ, Katowice.
- Barretta D., Dantzer D., Kayson W. (1995), *Factors Related to Loneliness*, „Psychological Reports”, 76(3).
- Bauman T. (2012), *Badania empiryczne jakościowe* [w:] T. Pilch, K. Ablewicz (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, A–F, Żak, Warszawa.
- Bauman Z. (1998), *Śmierć i nieśmiertelność. O wielości strategii życia*, przeł. N. Leśniewski, WN PWN, Warszawa.
- Bauman Z. (2000), *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*, przeł. E. Klekot, PIW, Warszawa.
- Bauman Z. (2008), *Płynny lęk*, przeł. J. Margański, WL, Kraków.
- Bauman Z. (2012), *Etyka ponowoczesna*, przeł. J. Bauman, J. Tokarska-Bakir, Aletheia, Warszawa.

- Baumann K. (2006), *Jakość życia w okresie późnej dorosłości – dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska”, 4.
- Baumeister R.F. (1991), *Meanings of Life*, The Guilford Press, London.
- Beck U. (2002), *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, przeł. S. Cieśla, Scholar, Warszawa.
- Berdes C., Zych A.A. (1997), *The Quality of Life of Polish Immigrant and Polish American Ethnic Elderly*, „Polish American Studies”, 53(1).
- Bielawska-Batorowicz E. (2011), *Psychologia zdrowia a starzenie się* [w:] M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.), *Psychologia zdrowia. Konteksty i pogranicza*, Wyd. UŚ, Katowice.
- Błachnio A. (2007), *Okres późnej dorosłości – prawda i mity* [w:] R. Ossowski, A. Ossowska-Zwierzchowa (red.), *Uniwersytety Trzeciego Wieku – dla siebie i innych*, Fundacja dla UJ, Kraków.
- Błądowski P., Szatur-Jaworska B., Szweda-Lewandowska Z., Kubicki P. (2012), *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa, http://senior.gov.pl/source/raport_osoby%20starsze.pdf [dostęp: 29.06.2015].
- Bobaj A. (2009), *Uczeń niepełnosprawny w szkole integracyjnej. Postawy uczniów pełnosprawnych wobec ich niepełnosprawnych rówieśników* [w:] J. Izdebska, J. Szymanowska (red.), *Wielowymiarowość przestrzeni życia współczesnego dziecka*, Trans Humana, Białystok.
- Bocheński J.M. (1993), *Sens życia i inne eseje*, Philed, Kraków.
- Bojanowska E. (2009), *Opieka nad ludźmi starszymi* [w:] P. Szukalski (red.), *Przygotowanie do starości*, ISP, ZUS, Warszawa.
- Bolesta-Kukułka K. (1993), *Jak patrzeć na świat organizacji*, WN PWN, Warszawa.
- Booth R. (1996), *The Importance of Understanding Loneliness*, „Perspectives. A Mental Health Journal”, 1(4).
- Booth R. (2000), *Loneliness as a Component of Psychiatric Disorders*, „Medscape General Medicine”, 2(2).
- Borowska T. (2003), *Pedagogika ograniczeń ludzkiej egzystencji*, IBE, Warszawa.
- Borys B. (2001), *Psychologia życiem pisana*, Jedność, Kielce.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*, przeł. M. Polaszewska-Nicke, WN PWN, Warszawa.
- Böhm W. (2002), *Über die Unvereinbarkeit von Erziehung und Therapie*, „Vierteljahresschrift für wissenschaftliche Pädagogik”, 68(1).
- Bradshaw I. (1996), *Twórcza moc miłości. Kolejny wielki etap rozwoju*, przeł. M. Czekański, Medium, Warszawa.
- Braun-Gałkowska M. (1994), *Projekcyjny obraz siebie osób przeżywających poczucie osamotnienia* [w:] M. Chodakowska (red.), *Człowiek niepełnosprawny*, UMCS, Lublin.
- Bromley D.B. (1969), *Psychologia starzenia się*, przeł. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa.
- Bruhn J. (2011), *Efekt grypy. Spójność społeczna i jej konsekwencje dla zdrowia*, przeł. A. Pliświecka, Wyd. SWPS, Warszawa.
- Brzezińska A. (2000), *Spółeczna psychologia rozwoju*, Scholar, Warszawa.
- Brzezińska A. (red.) (2013), *Psychologiczne portrety człowieka*, GWP, Warszawa.
- Buber M. (1992), *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, przeł. J. Doktor, Pax, Warszawa.
- Buber M. (1993), *Problem człowieka*, przeł. J. Doktor, WN PWN Warszawa.
- Burgess R. (ed.) (1980), *Field Research. A Sourcebook and Field Manual*, Allen and Unwin, London.
- Butler R.N. (1969), *Ageism. Another Form of Bigotry*, „The Gerontologist”, 9(4).
- Bühler C. (1971), *Basic Theoretical Concepts of Humanistic Psychology*, „American Psychologist”, 26(4).

- Bytheway B. (1995), *Ageism*, Open University Press, Buckingham, Philadelphia.
- Cacioppo J.T., Hawkey L.C., Crawford L.A., Ernst J.M., Burleson M.H., Kowalewski R.B., Malarkey W.B., Van Cauter E., Bertson G.G. (2002), *Loneliness and Health. Potential Mechanism*, „Psychosomatic Medicine”, 64(3).
- Campbell A., Converse P., Rodgers W. (1976), *The Quality of American Life*, Russell Sage Foundation, New York.
- Carrigan M., Szmigin I. (2000), *Advertising and Older Consumers. Image and Ageism*, „Business Ethics: A European Review”, 9(1).
- CBOS (2000), *Polacy wobec ludzi starych i własnej starości. Komunikat z badań*, CBOS, Warszawa.
- CBOS (2007), *Między młodością a starością. Komunikat z badań*, CBOS, Warszawa.
- Chabior A. (1997), *Edukacja w życiu ludzi starych – komunikat z badań*, „Edukacja”, 4.
- Chmura-Rutkowska I., Ostrouch J. (2007), *Mężczyźni na przekłęczy życia. Studium socjopedagogiczne*, Impuls, Kraków.
- Chrzanowska J. (2002), *Interviewing Groups and Individuals in Qualitative Market Research*, Sage Publications, Thousand Oaks, California.
- Chudy W. (1999), *Od Redakcji*, „Ethos”, 3.
- Chutnik M. (2007), *Szok kulturowy. Przyczyny, konsekwencje, przeciwdziałanie*, Universitas, Kraków.
- Cierzniewska R. (2011), *Wokół przemian akademickiego środowiska pedagogów w Polsce. Ostatnia dekada XX wieku – początek XXI wieku*, Wyd. UKW, Bydgoszcz.
- Creswell J.W. (2007), *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Approaches*, Sage Publications, Thousand Oaks, California.
- Csikszentmihalyi M. (1996), *Przepływ. Jak poprawić jakość życia. Psychologia optymalnego doświadczenia*, przeł. M. Wajda, Studio Emka, Warszawa.
- Cudowska A. (2009), *Twórcze orientacje życiowe nauczycieli*, „Edukacja”, 3.
- Cudowska A. (2011), *Twórcze orientacje życiowe nauczycieli Podlasia w świetle badań* [w:] A. Karpińska, W. Wróblewska (red.), *Kierunki rozwoju dydaktyki w dialogu i perspektywie*, Difin, Warszawa.
- Czapiński J. (1992), *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Akademos, Warszawa – Poznań.
- Czapiński J., Panek T. (red.) (2009), *Diagnoza Społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa.
- Czekanowski P. (2003), *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie* [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wyd. UG, Gdańsk.
- Czerka E. (2007), *Rodzinne uwarunkowania odraczania dorosłości u młodych mężczyzn*, Impuls, Kraków.
- Czerniawska O. (1996), *Edukacja osób „Trzeciego wieku”* [w:] T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, ITE, Warszawa.
- Czerniawska O. (red.) (1998), *Style życia w starości*, WSHE, Łódź.
- Czerniawska O. (2000), *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii. Szkice i rozprawy*, WSHE, Łódź.
- Czerniawska O. (2009), *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, „Chowanna”, 2(33).
- Czeżowski T. (1994), *Jak rozumieć „sens życia”* [w:] M. Środa (red.), *O wartościach, normach i problemach moralnych*, WN PWN, Warszawa.

- Dalkey N.C. Rourke D.L. (1972), *The Delphi Procedure and Rating Quality of Life Factors*, University of California, Los Angeles.
- Dąbrowska P. (2011), *Samotność osób starszych i sposoby jej przeciwdziałania*, „Fides et Ratio”, 2.
- Delors J. (red.) (1998), *Edukacja – jest w niej ukryty skarb*. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do Spraw Edukacji dla XXI wieku pod przewodnictwem J. Delorsa, SOP, Warszawa.
- Denzin N.K. (1970), *The Research Act*, Aldine, Chicago.
- Denzin N.K., Lincoln Y. (red.) (2009a), *Metody badań jakościowych*, t. 1, WN PWN, Warszawa.
- Denzin N.K., Lincoln Y. (red.) (2009b), *Metody badań jakościowych*, t. 2, WN PWN, Warszawa.
- DePaulo B. (2006), *Singled Out. How Singles are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After*, St. Martin's Press, New York.
- Dienelt K. (1989), *Kind und Person. Zur Wiederherstellung des Bildes der Kindheit*, „Vierteljahresschrift für wissenschaftliche Pädagogik”, 65(3).
- Dobrzyńska J. (1999), *Pedagogika personalistyczna*, „Wychowawca”, 9.
- Dolińska G. (1982), *Próba badania mechanizmu kształtowania się koncepcji sensu życia* [w:] M. Dąbek (red.), *Z badań nad psychologicznymi aspektami rozwiązywania problemów życiowych*, Wyd. UW, Wrocław.
- Dolińska-Zygmunt G. (1990), *Psychologia wobec problematyki sensu życia* [w:] K. Obuchowski, B. Puszczewicz (red.), *Sens życia*, Nurt, Warszawa.
- Domański H., Rychard A. (red.) (1997), *Elementy nowego ładu*, IFiS PAN, Warszawa.
- Dubas E. (2000), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Dubas E. (2006), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Dubas E. (2009), *Etapy dorosłości i proces kształcenia* [w:] A. Fabiś, B. Cyboran (red.), *Dorosły w procesie kształcenia*, WSA, Bielsko-Biała – Zakopane.
- Dudzikowa M., Jaskulska S., Wawrzyniak-Beszterda R., Bochno E., Bochno I., Knasiecka-Falberska K., Marciniak M. (2011), *Kapitał społeczny w szkołach różnego szczebla. Diagnoza i uwarunkowania*, Impuls, Kraków.
- Dudzikowa M., Jaskulska S., Wawrzyniak-Beszterda R., Bochno E., Bochno I., Knasiecka-Falberska K., Marciniak M. (2013), *Oblicza kapitału społecznego uniwersytetu. Diagnoza – interpretacje – konteksty*, Impuls, Kraków.
- Dutkiewicz W. (1996), *Praca magisterska. Przewodnik metodyczny dla studentów pedagogiki*, Strzelec, Kielce.
- Dyczewski L. (1994), *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, RW KUL, Lublin.
- Dyrda M.J. (2009), *Pedagogika społeczna o aspiracjach jakości i sensie życia*, Aspra-Jr, Warszawa.
- Dzięgielewska M. (2006a), *Główne kryzysy w starości* [w:] B. Szatur-Jaworska, M. Dzięgielewska, P. Błędowski (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Aspra-Jr, Warszawa.
- Dzięgielewska M. (2006b), *O pojęciu „całościowej pedagogiki osób starszych”* [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi. Księga Pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80. rocznicę urodzin i 55. rocznicę pracy naukowej*, Wyd. UB, Białystok.
- Dziurawicz-Kozłowska A. (2002), *Wokół pojęcia jakości życia*, „Psychologia Jakości Życia”, 1(2).
- Elzenberg H. (1994), *Kłopot z istnieniem. Aforyzmy o porządku czasu*, Znak, Kraków.

- Emmons R.A. (2005), *Striving for the Sacred. Personal Meaning, Life Meaning, and Religion*, „Journal of Social Issues”, 61(4).
- Ernst J.M., Cacioppo J.T. (1999), *Lonely Hearts. Psychological Perspective on Loneliness*, „Applied and Preventive Psychology”, 8(1).
- Erozkan A. (2011), *The Attachment Styles Bases of Loneliness and Depression*, „International Journal of Psychology and Counseling”, 3(9).
- Eurobarometr (2007), *Discrimination in Europe. Executive summary*, European Commission, Brussels.
- European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012), <http://www.europa.eu/ey2012> [dostęp: 27.08.2014].
- Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 w Polsce. Raport ewaluacyjny (2013), MPiPS, Warszawa.
- Falcman D., Koperski Ł. (2010), *Bycie singlem jako nowa koncepcja życia i alternatywa wobec małżeństwa* [w:] A. Kotlarska-Michalska (red.), *Zalety życia w rodzinie i poza rodziną. Roczniki Socjologii Rodziny. Studia socjologiczne oraz interdyscyplinarne*, t. 20, Wyd. UAM, Poznań.
- Farquhar M. (1995), *Elderly People's Definitions of Quality of Life*, „Social Science & Medicine”, 41(10).
- Fatyga B. (red.) (2004), *Biała księga młodzieży polskiej. Diagnoza sytuacji młodych Polaków jako podstawa strategii państwa dla młodzieży*, MENiS, Warszawa.
- Fatyga B. (2010), *Zmienne koleje trajektorii styków życia* [w:] M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak (red.), *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty. Interdyscyplinarne ujęcie*, t. 5: *Codziennosc w szkole. Szkoła w codzienności*, GWP, Gdańsk.
- Fatyga B., Zieliński P. (2010), *Empiryczne typologie stylów życia młodzieży po 1989 roku* [w:] M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak (red.), *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty. Interdyscyplinarne ujęcie*, t. 5: *Codziennosc w szkole. Szkoła w codzienności*, GWP, Gdańsk.
- Fees B.S., Martin P., Poom L.W. (1999), *A Model of Loneliness in Older Adults*, „The Journals of Gerontology. Psychological Sciences and Social Sciences”, 54(4).
- Felcyn M., Ogińska-Bulik N. (2009), *Poczucie sensu życia osób w żałobie*, „Polskie Forum Psychologiczne”, 14(1).
- Flanagan J.C. (1982), *Measurement of Quality of Life. Current State of the Art*, „Archives of Physical Medicine and Rehabilitation”, 63(2).
- Flick U. (2010), *Projektowanie badania jakościowego*, przeł. P. Tomanek, WN PWN, Warszawa.
- Flick U. (2011), *O serii Niezbędnik badacza* [w:] G. Gibbs, *Analizowanie danych jakościowych*, przeł. M. Brzozowska-Brywczyńska, WN PWN, Warszawa.
- Frankl V.E. (1962), *Psycholog w obozie koncentracyjnym*, przeł. S. Zgórska, Pax, Warszawa.
- Frankl V.E. (1967), *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*, Washington Square Press, New York.
- Frankl V.E. (1976), *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*, Verlag Hans Huber, Bern – Stuttgart – Wien.
- Frankl V.E. (1978), *Nieuświadamiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, Pax, Warszawa.
- Frankl V.E. (1979), *The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism*, Touchstone, New York.
- Frankl V.E. (1980), *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*, Verlag R. Piper, München – Zürich.

- Frankl V.E. (1984), *Homo patiens*, przeł. R. Czernecki, J. Morawski, Pax, Warszawa.
- Frankl V.E. (1987), *Das Leiden am sinnlosen Leben*, „Universitas”, 2.
- Frankl V.E. (2009), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa.
- Frąckiewicz L. (2007), *Starość jako problem społeczno-ekonomiczny* [w:] L. Frąckiewicz (red.), *W obliczu starości*, ROPS Województwa Śląskiego, Katowice.
- Freeman M. (ed.) (2008), *Domestic Violence, The Family, Law & Society*, Ashgate Publishing, Bridlington.
- Frieske K.W. (red.) (2004), *Utopie inkluzji. Sukcesy i porażki programów reintegracji społecznej*, IPISS, Warszawa.
- Fromm E. (1989), *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*, Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- Fromm E. (1993), *O sztuce miłości*, przeł. A. Bogdański, Czytelnik, Warszawa.
- Fromm E. (1996), *Zdrowe społeczeństwo*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, PIW, Warszawa.
- Fromm E. (2000), *Ucieczka od wolności*, przeł. A. i O. Ziemiłscy, Czytelnik, Warszawa.
- Furmanek W. (2012), *Deficyt miłości*, FOSZE, Rzeszów.
- Gajda J. (1987), *Samotność i kultura*, IWZZ, Warszawa.
- Gajda J. (2006), *Trzy aspekty samotności jako determinanta stylu życia i uczestnictwa w kulturze* [w:] P. Domeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wyd. UMK, Toruń.
- Galewska-Kustra M. (2006), *Studium przypadku jako metoda badań pedagogicznych – analiza krytyczna*, „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 1.
- Gałdowa A. (1992), *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Platan, Kraków.
- Garczyński S. (1972), *Potrzeby psychiczne – niedosyt, zaspokojenie*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Giddens A. (2006a), *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, przeł. A. Szulżycka, WN PWN, Warszawa.
- Giddens A. (2006b), *Socjologia*, przeł. A. Szulżycka, WN PWN, Warszawa.
- Giddens A. (2008), *Konsekwencje nowoczesności*, przeł. E. Klekot, Wyd. UJ, Kraków.
- Giddens A. (2010), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, WN PWN, Warszawa.
- Gliński P., Kościński A. (red.) (2009), *Socjologia i Sycylii. Style życia. Społeczeństwo obywatelskie. Studia nad przyszłością*, IFiS PAN, Warszawa.
- Grabowski J. (2011), *Historia Kanady*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Greenwood D.J. (2012), *Action research, czyli o badaniach w działaniu* [w:] D. Jemielniak (red.), *Badania jakościowe. Podejścia i teoria*, t. 1, WN PWN, Warszawa.
- Grochalska M. (2011a), *Na peryferiach uniwersytetu – wyzwania dla edukacji rodzajowej i antydyskryminacyjnej na przykładzie działalności Stowarzyszenia Kofe(m)ina* [w:] M. Przymont-Ciesielska (red.), *(Mikro)światy ludzi dorosłych*, Libron, Wrocław.
- Grochalska M. (2011b), *Transgresyjne trajektorie. Zmiany statusu społecznego w perspektywie biograficznej*, Impuls, Kraków.
- Gromkowska-Melosik A. (2011), *Edukacja i (nie)równość społeczna kobiet. Studium dynamiki dostępu*, Impuls, Kraków.
- Gromkowska-Melosik A., Melosik Z. (red.) (2010), *Kultura popularna. Konteksty teoretyczne i społeczno-kulturowe*, Impuls, Kraków.

- Gromkowska-Melosik A., Melosik Z. (red.) (2012), *Tożsamość w społeczeństwie współczesnym. Pop-kulturowe (re)interpretacje*, Impuls, Kraków.
- Grotowska S. (2011), *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Nomos, Kraków.
- Grudziński A., Spyrka-Chlipała R. (2012), *Młodość w służbie starości. Znaczenie praktyk studenckich w funkcjonowaniu wybranych Domów Pomocy Społecznej w Krakowie* [w:] N.G. Pikula (red.), *Starość może być atrakcyjna*, Scriptum, Kraków.
- Grygiel P. (2010), *Doświadczenie samotności – próba analizy ilościowej* [w:] S. Grotowska (red.), *Doświadczenia zmian społecznych*, Nomos, Kraków.
- Guardini R. (1991), *Bóg daleki, Bóg bliski*, przeł. J. Koźbiał, W drodze, Poznań.
- GUS (2014), *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014–2050*, GUS, Warszawa, <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-osob-starszych-i-konsekwencje-starzenia-sie-ludnosc-polski-w-swietle-prognozy-na-lata-2014-2050,18,1.html> [dostęp: 21.03.2015].
- Halicka M. (2004), *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Stadium teoretyczno-empiryczne*, Akademia Medyczna w Białymstoku, Białystok.
- Halicka M. (2008), *Dostęp osób starszych do edukacji* [w:] B. Szatur-Jaworska (red.), *Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analizy i rekomendacje działań*, „Biuletyn RPO”, nr 65, RPO, Warszawa.
- Halicka M., Halicki J. (2002), *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych* [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wyd. UG, Gdańsk.
- Halicka M., Halicki J. (red.) (2010), *Przemoc wobec ludzi starszych. Na przykładzie badań środowiskowych w województwie podlaskim*, Temida 2, Białystok.
- Halicki J. (2000), *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, Trans Humana, Białystok.
- Halicki J. (2003), *Geragogika* [w:] T. Pilch, E. Adamczuk (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 2, G–Ł, Żak, Warszawa.
- Halicki J. (2009), *Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów*, „Chowanina”, 2(33).
- Halicki J. (2010), *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wyd. UB, Białystok.
- Hałas E. (red.) (2001), *Rozumienie zmian społecznych*, TN KUL, Lublin.
- Hammen C. (2004), *Depresja. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne*, GWP, Gdańsk.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.) (2002), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*, WN PWN, Warszawa.
- Hazan C., Zeifman D. (1994), *Sex and the Psychological Tether* [in:] K. Bartholomew, D. Perlman (eds.), *Advances in Personal Relationships. Attachment Processes in Adulthood*, Vol. 5, Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia.
- Heitger M. (1983), *Kritische Anfragen der Pädagogik an die Therapie* [in:] H. Rothbucher, F. Wurst (red.), *Pädagogik und Psychotherapie – Ihr gemeinsamer Dienst für eine gesündere Gesellschaft*, Salzburg.
- Hernas A. (2005), *Czas i obecność*, Instytut Myśli Józefa Tischnera, Kraków.
- Hill R.D. (2008), *Seven Strategies for Positive Aging*, W.W. Norton & Company, New York.
- Hill R.D. (2009), *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, przeł. M. Lipa, MT Biznes, Warszawa.
- Hołyst B. (1994), *Na granicy życia i śmierci*, Iustitia, Warszawa.

- Homplewicz J. (2003), *Gerontologia wyzwaniem dla pedagogiki XXI wieku. Wykład inauguracyjny wygłoszony na uroczystości XX-lecia UTW przy UR w Rzeszowie 20 czerwca 2003* [w:] J. Półwiartka (red.), *Księga Pamiątkowa XX-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, Wyd. UR, Rzeszów.
- Hrapkiewicz H. (2009), *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako jedna z form kształcenia osób starszych*, „Chowanna”, 2(33).
<http://www.utw.pl> [dostęp: 21.11.2014].
- Hwalek M.A., Sengstock M.C. (1986), *Assessing the probability of abuse of the elderly: Toward development of a clinical screening instrument*, „Journal of Applied Gerontology”, 5(2).
- Janicka I. (2006), *Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Jan od Krzyża (2013), *Noc ciemna*, Wyd. Karmelitów Bosych, Kraków.
- Jan Paweł II (1999), *List do osób w podeszłym wieku*, Pallottinum, Poznań.
- Jaracz K. (2001), *Sposoby ujmowania i pomiaru jakości życia. Próba kategoryzacji*, „Pielęgniarstwo Polskie”, 2.
- Jasińska-Kania A. (2012), *Zmiany wartości Polaków a procesy transformacji, europeizacji i globalizacji* [w:] A. Jasińska-Kania (red.), *Wartości i zmiany przemian postaw Polaków w jednoczącej się Europie*, Scholar, Warszawa.
- Jaspers K. (1990), *Filozofia Egzystencji – wybór pism*, przeł. D. Lachowska, A. Wołkiewicz, PIW, Warszawa.
- Jaspers K. (1995), *Szyfry transcendencji*, przeł. C. Piecuch, Comer, Toruń.
- Johnson T. (1986), *Clinical Issues in the Definition of Elder Mistreatment* [in:] K.A. Pillemer, R.S. Wolf (eds.), *Elder Abuse. Conflict in the Family*, Auburn House, Dover.
- Jonda B. (2010), *Starzenie się osób samotnych jako narastający problem społeczny* [w:] D. Kałuża, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, Biblioteka, Łódź.
- Juros A. (1984), *Korelaty osobowościowe poczucia sensu życia*, „Roczniki Filozoficzne”, 32(4).
- Kamberelis G., Dimitriadis G. (2009), *Wywiady zogniskowane. Strategiczne artykulacje pedagogiki, polityki i badań* [w:] N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*, t. 2, WN PWN, Warszawa.
- Kamińska J. (2011), *Rodzina partnerska jako relacja współzależnych podmiotów*, Impuls, Kraków.
- Kamiński A. (1974), *Wychowanie do starości jako czynnik adaptacji ludzi starszych do nowoczesnego społeczeństwa*, „Problemy Zabezpieczenia Społecznego”, 6.
- Kamiński A. (1975), *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*, „Człowiek w Pracy i Osiedlu”, 4.
- Kamiński A. (1978), *Studia i szkice pedagogiczne*, PWN, Warszawa.
- Kamiński A. (1986), *Pedagogika w służbie starości* [w:] F.W. Sawicka, B. Maryńska, E. Stańczuk (red.), *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Kamiński K., Jemielniak D. (2011), *Zarządzanie wiedzą*, Wolters Kluwer, Warszawa.
- Kantowicz E. (2001), *Pedagogika społeczna wobec kwestii jakości życia*, „Pedagogika Społeczna”, 1.
- Kapała M. (2006), *Prawdy i mity dotyczące aktywności starszych kobiet. Przegląd badań* [w:] E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Trzeci wiek drugiej płci. Starsze kobiety jako podmiot aktywności społecznej i kulturowej*, MarMar, Wrocław.
- Kargul J. (2005), *Obszary pozaformalnej i nieformalnej edukacji dorosłych. Przesłanki do budowy teorii edukacji całościowej*, DSWE TWP, Wrocław.
- Kargul J. (2009), *O zmianach w kształceniu dorosłych* [w:] A. Fabiś, B. Cyboran (red.), *Dorośli w procesie kształcenia*, WSA, Bielsko-Biała – Zakopane.

- Kawecki I. (2004), *Wiedza praktyczna nauczycieli (studium etnograficzne)*, Impuls, Kraków.
- Kawula S. (1997), *Spirala życzliwości: od wsparcia społecznego do samorozwoju* [w:] E. Kantowicz (red.), *Wsparcie społeczne w różnych układach ludzkiego życia*, Glob, Olsztyn.
- Kawula S. (1999), *Samotność* [w:] D. Lalak, T. Pilch (red.), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Żak, Warszawa.
- Kawula S. (2003), *Mozaikowość rodziny. Szkic do portretu współczesnych form rodzinno-matżeńskich*, Adiaphora, Olsztyn.
- Kawula S. (2005), *Kształcenie pedagogów społecznych w Polsce: założenia i realizacja* [w:] J. Piekarski, A. Głowała, J. Mielczarek (red.), *Pedagogika*, t. 4, cz. I, Zeszyty Naukowe PWSZ, Płock.
- Kawula S., Bragiel J., Janke A.W. (2000), *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Adam Marszałek, Toruń.
- Kędzior S. (2011), *Duchowość i religijność osób starszych* [w:] A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*, Omnidium, Bielsko-Biała.
- Kępiński A. (1973), *Rytm życia*, WL, Kraków.
- Kępiński A. (1995), *Lęk*, Sagittarius, Warszawa.
- Kielar-Turska M. (2000), *Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia* [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, GWP, Gdańsk.
- Klamut R. (2002), *Cel – czas – sens życia*, TN KUL, Lublin.
- Klamut R. (2004), *Źródło motywacji podmiotowej – potrzeba sensu życia*, „Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej. Ekonomia i Nauki Humanistyczne”, 14.
- Klamut R. (2012), *Typy struktury sensu życia a treści celów wybieranych do realizacji*, „Roczniki Psychologiczne”, 15(4).
- Kłós B. (2012), *Kanadyjski system emerytalny*, „Biuro Analiz Sejmowych”, 16.
- Kocemba J. (2007), *Starzenie się człowieka* [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatry z elementami gerontologii ogólnej*, Via Medica, Gdańsk.
- Kocik L. (2006), *Rodzina w obliczu wartości i wzorów życia ponowoczesnego świata*, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne – Oficyna Wyd. AFM, Kraków.
- Kocimska P. (2003), *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia”, 5.
- Kocowski T. (1982), *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Ossolineum, Wrocław.
- Kolbowska A. (2009), *Sytuacja ludzi starszych w społeczeństwie – plany a rzeczywistość*, CBOS, Warszawa.
- Kolman R. (1977), *Próba wartościowania jakości życia. Kwalitologia, lepsza jakość życia*, Not, Gdańsk.
- Kolman R. (2000), *Zespoły badawcze jakości życia*, „Problemy Jakości”, 2.
- Konieczna-Woźniak R. (2013), *Uczenie się pozytywnym wymiarem życia w fazie późnej dorosłości* [w:] E. Solarczyk-Ambrozik (red.), *Całozyciowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej*, Wyd. UAM, Poznań.
- Kossakowska M., Kwiatek P., Stefaniak T. (2013), *Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire)*, „Psychologia Jakości Życia”, 12(2).
- Kossakowska M., Zemła-Sieradzka L. (2011), *Wybrane aspekty wzrostu osobistego u osób chorych na stwardnienie rozsiane (SM)*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, 20(4).
- Kotarbiński T. (1986), *Medytacje o życiu godziwym*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Kotlarska-Michalska A. (1984), *Więź rodzinna małżeństw w starszym wieku* [w:] Z. Tyszka (red.), *Wybrane kategorie współczesnych rodzin polskich*, Wyd. UAM, Poznań.
- Kotlarska-Michalska A. (1998), *Samotność i poczucie osamotnienia jako problemy współczesnej socjologii* [w:] J. Włodarek (red.), *Między przeszłością a przyszłością*, Wyd. UAM, Poznań.

- Kotlarska-Michalska A. (1999), *Samopoczucie społeczne osób w starszym wieku*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, 1.
- Kotlarska-Michalska A. (2000a), *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, 12.
- Kotlarska-Michalska A. (2000b), *Starość w aspekcie socjologicznym* [w:] L. Leońska, Z. Woźniak (red.), *Profile starości*, Wyd. Miejskie, Poznań.
- Kotlarska-Michalska A., Rusanen T., Niemelä P., (1997), *Poczucie bezpieczeństwa społecznego w świetle badań polsko-fińskich*, Wyd. UAM, Poznań.
- Kotowska I., Wóycicka I. (red.) (2008), *Sprawowanie opieki oraz inne uwarunkowania podnoszenia aktywności zawodowej osób w starszym wieku produkcyjnym. Raport z badań*, Departament Analiz Ekonomicznych i Prognoz Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, http://www.analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ_i_raporty/sprawowanie_opieki.pdf [dostęp: 10.11.2014].
- Kowaleski J.T., Szukalski P. (red.) (2008a), *Pomysłne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Kowaleski J.T., Szukalski P. (red.) (2008b), *Starzenie się ludności Polski – między demografią a gerontologią społeczną*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Kowalik S. (1993), *Pomiar jakości życia – kontrowersje teoretyczne* [w:] A. Bańska, R. Derbis (red.), *Mysł psychologiczna w Polsce odrodzonej. Efektywność działań człowieka*, Wyd. UAM – WSP, Poznań – Częstochowa.
- Kowalik S. (2002), *Diagnoza poczucia jakości życia osób w starszym wieku* [w:] D. Lotz, K. Wenta, W. Zeidler (red.), *Diagnoza dla osób niepełnosprawnych*, Kwadra, Szczecin.
- Kowalik W. (2010), *Seniorzy w sieci. Osoby starsze jako mniejszość w wirtualnym świecie* [w:] Ł. Kaprańska, B. Pactwa (red.), *Agora czy Hyde Park? Internet jako przestrzeń społeczna grup mniejszościowych*, Nomos, Kraków.
- Kowska-Dubas E. (2000), *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Kozielecki J. (1981), *Psychologiczna teoria samowiedzy*, PWN, Warszawa.
- Kozielecki J. (1987), *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*, PWN, Warszawa.
- Kozielecki J. (1988), *O człowieku wielowymiarowym*, PWN, Warszawa.
- Kozielecki J. (1996), *Człowiek wielowymiarowy*, Żak, Warszawa.
- Kozielecki J. (2006), *Psychologia nadziei*, Żak, Warszawa.
- Kozłowski W. (1996), *Samotność i osamotnienie*, „Nowa Szkoła”, 5.
- Krawczyński M., Olszewski H., Sołowiej J., Tłokiński W. (1997), *Wypełnianie starości. Trening ku życiu*, A.E.L. Publishing House, Manchester – Gdańsk.
- Krok D. (2010), *Rola poczucia sensu życia w radzeniu sobie ze stresem wśród młodzieży akademickiej* [w:] D. Borecka-Biernat (red.), *Sytuacje konfliktowe w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym*, Difin, Warszawa.
- Krok D. (2011), *Poczucie sensu życia a dobrostan psychiczny*, „Psychologia Jakości Życia”, 12(2).
- Krok D. (2012), *Poczucie jakości życia jako mediator w związkach duchowości i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego*, „Psychologia Jakości Życia”, 12(2).
- Krok, D. (2013), *Style poczucia sensu życia i ich związków z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym* [w:] D. Krok, A. Bronowicka (red.), *Jednostka i religia w relacjach społecznych*, Wyd. UO, Opole.

- Kryszkiewicz C. (2006), *Aktywne życie seniorów warunkiem pomyslnego starzenia się* [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wyd. KUL, Lublin.
- Kubicki P. (2009), *Odwrócona hipoteka w opinii polskich seniorów (nieopublikowany raport z badań własnych)*, SGH, Warszawa.
- Kubinowski D. (2013), *Idiomatyczność – synergia – emergencja. Rozwój badań jakościowych w pedagogice polskiej na przełomie XX i XXI wieku*, Makmed, Lublin.
- Kuchcińska M. (2009), *Edukacja przeciw marginalizacji seniorów*, „Chowanna”, 2(33).
- Kurkiewicz J. (red.) (2007), *Ludzie starsi w wieku okołoemerytalnym*, MPiPS, Warszawa.
- Kvale S. (2004), *InterViews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu biograficznego*, przeł. S. Zabielski, Trans Humana, Białystok.
- Kvale S. (2010), *Prowadzenie wywiadów*, przeł. A. Dziuban, WN PWN, Warszawa.
- Kwak A. (2005), *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, Żak, Warszawa.
- Kwiatkowska H. (1997), *Edukacja nauczycieli. Konteksty – kategorie – praktyki*, IBE, Warszawa.
- Kwieciński Z. (1995), *Socjopatologia edukacji*, Mazurska Wszechnica Nauczycielska, Olecko.
- Lalak D. (2003), *Teoretyczny i praktyczny sens metody indywidualnych przypadków* [w:] T. Pilch, I. Lepalczyk (red.), *Pedagogika społeczna. Człowiek w zmieniającym się świecie*, Żak, Warszawa.
- Lake T. (1993), *Samotność, jak sobie z nią radzić*, KiW, Warszawa.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2010), *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Wyd. UWM, Olsztyn.
- Levinson D.J. (1978), *Rola, osobowość i struktura społeczna* [w:] J. Szmatka (red.), *Elementy Mikrosocjologii. Wybór tekstów*, t. 1, Wyd. UJ, Kraków.
- Levinson D.J. (1986), *A Conception of Adult Development*, „American Psychologist”, 4.
- Lévinas E. (2006), *Istniejący i istnienie*, przeł. J. Margasiński, Homini, Kraków.
- Lévinas E. (2008), *Bóg, śmierć, czas*, przeł. J. Margasiński, Znak, Kraków.
- Lewis C.S. (2009), *Smutek*, przeł. J. Olędzka, Esprit, Kraków.
- Ligus R. (2012), *Tutoring akademicki i badania w działaniu – jakościowe stadium przypadku* [w:] B.D. Gołębnik, H. Kwiatkowska (red.), *Nauczyciele – programowe (nie)przygotowanie*, WN DSW, Wrocław.
- Lukas E. (1987), *Empiryczna walidacja logoterapii* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte*, RW KUL, Lublin.
- Łuczowska J. (red.) (1999), *Opieka nad starszymi ludźmi. Poradnik*, DJ, Gdańsk.
- Łukasik J.M. (2006), *Od nauczyciela adaptacyjnego do autonomicznego. Kształcenie i doskonalenie zawodowe nauczycieli a efektywność pracy*, „Edukacja. Studia. Badania. Innowacje”, 1.
- Łukasik J.M. (2010), *O nauczycielskim postrzeganiu prestiżu zawodu nauczyciela* [w:] R. Kwiecińska, M. Szymański (red.), *Nauczyciel wobec zróżnicowań społecznych*, Wyd. UP, Kraków.
- Łukasik J.M. (2013), *Doświadczenie życia codziennego – narracje nauczycielek na przełomie życia*, Impuls, Kraków.
- Łukaszewski W. (1984), *Szanse rozwoju osobowości*, KiW, Warszawa.
- Łukaszewski W. (2003), *Wielkie pytania psychologii*, GWP, Gdańsk.
- Maciuszek J. (1994), *Jakość życia a nieuniknioność ludzkiego cierpienia* [w:] A. Bańka, R. Derbis (red.), *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, UAM i WSP, Poznań – Częstochowa.
- Majewska-Kafarnowska A. (2009), *Edukacja (seniorów?) w procesie rewalidacji społecznej starzejącego się społeczeństwa*, „Chowanna”, 2(33).

- Malewski M. (2013), *Dorosłość – kłopotliwa kategoria andragogiki*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja”, 3(63).
- Mandrzejewska-Smól I. (2012), *Aktywność edukacyjna seniorów jako forma uczestnictwa społecznego* [w:] D. Seredyńska (red.), *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*, Wyd. UKW, Bydgoszcz.
- Mariański J. (1990), *W poszukiwaniu sensu życia. Szkice socjologiczno-pastoralne*, RW KUL, Lublin.
- Mariański J. (2004), *Religijność społeczeństwa polskiego w perspektywie europejskiej. Próba syntezy socjologicznej*, Nomos, Kraków.
- Marody M., Giza-Poleszczuk A. (2004), *Przemiany więzi społecznych. Zarys teorii zmiany społecznej*, Scholar, Warszawa.
- Marynowicz-Hetka E. (2006), *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki*, t. 1, Warszawa.
- Matuszewicz C. (1975), *Psychologia wartości*, PWN, Warszawa – Poznań.
- Matysiak-Błaszczak A., Ściupider M. (2011), *Troska o seniorów i ich wsparcie – wyzwaniem współczesności* [w:] A. Matysiak-Błaszczak, J. Modrzewski, D. Sipińska (red.), *Socjalizacja w kategoriach wieku społecznego. Dorosłość i starość. Standaryzacja socjalizacji inkluzyjnej. Przewodnik i teksty do ćwiczeń z socjologii wychowania*, PWSZ im. J.A. Komeńskiego, Leszno.
- McClusky H.Y. (1973), *Education for Aging. The Scope and the Field and Perspective for the Future* [in:] S.M. Grabowski, M.D. Mason (eds.), *Learning for Aging*, Adult Education Association of the U.S.A. & ERIC Clearinghouse on Adult Education, Washington.
- McGinnis A.L. (1991), *Sztuka przyjaźni*, Vocatio, Warszawa.
- Melosik Z. (2013), *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności*, Impuls, Kraków.
- Michalak J.M. (2007), *Uwarunkowania sukcesów zawodowych nauczycieli. Studium przypadków*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Michalski J.T. (2011), *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Wyd. UMK, Toruń.
- Mielczarek A. (2006), *Samotność i osamotnienie ludzi starszych w placówkach opiekuńczych*, „Praca Socjalna”, 4.
- Mielczarek A. (2012), *Determinanty jakości życia seniorów w domu pomocy społecznej* [w:] A.A. Zych (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość. Wybór materiałów konferencyjnych*, Over Group, Łask.
- Miszczak E. (2006), *Stereotypowy obraz człowieka starszego w Polsce* [w:] J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Zakład Demografii UŁ, Łódź.
- Miś L. (2000), *Ery i fazy rozwoju w życiu człowieka dorosłego w ujęciu Daniela J. Levinsona* [w:] P. Socha (red.), *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, Wyd. UJ, Kraków.
- Młodzież 2008 (2009), Praca zbiorowa. Seria „Opinie i Diagnozy”, nr 13, CBOS, Warszawa.
- Mucha J., Krzyżowski Ł. (2010), *Aging in Poland and the Dawn of the 21st Century*, „Polish Sociological Review”, 2.
- Murawska A. (2014), *Kłopotliwy czas szkolnej codzienności* [w:] J.M. Łukasik, I. Nowosad, M.J. Szymański (red.), *Codziennosc szkoły. Nauczyciel*, Impuls, Kraków.
- Mysłakowski Z. (1964), *Wychowanie człowieka w zmiennej społeczności. Szkice z filozofii wychowania*, KiW, Warszawa.

- Nachmias D., Frankfort-Nachmias C. (2001), *Metody badawcze w naukach społecznych*, przeł. E. Hornowska, Zysk i S-ka, Poznań.
- Nawrocka J. (2012), *O aktywnościach, zagrożeniach i krzepiącym myśleniu ludzi starych*, Prymat, Białystok.
- Nawrocka J. (2013), *Spoleczne doświadczanie starości. Stereotypy, postawy, wybory*, Impuls, Kraków.
- Neumark D. (2009), *The Age Discrimination in Employment Act and the Challenge of Population Aging*, „Research on Aging”, 31(1).
- Niezabitowski M. (2007), *Ludzie starsi w perspektywie socjologicznej. Problemy uczestnictwa społecznego*, Śląsk, Katowice.
- Niezabitowski M. (2011), *Relacje społeczne ludzi starszych w środowisku zamieszkania – aspekty teoretyczne i empiryczne* [w:] J. Grotowska-Leder (red.), *Wybrane współczesne problemy społeczne i ich rozwiązywanie*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Nouwen H.J.M. (2005), *Uczynić wszystko nowe. Zaproszenie do życia duchowego*, przeł. M. Rusiecka, Salwator, Kraków.
- Nowak A. (2002), *Bezrobocie wśród niepełnosprawnych. Studium pedagogiczno-społeczne*, Wyd. UŚ, Katowice.
- Nowicka-Kozioł M. (2008), *Samotność podmiotu ponowoczesnego*, „Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Studia Paedagogica”, 1.
- Obuchowski K. (1972), *Psychologia dążeń ludzkich*, PWN, Warszawa.
- Obuchowski K. (1983), *Psychologia dążeń ludzkich*, PWN, Warszawa.
- Obuchowski K. (1985), *Adaptacja twórcza*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Obuchowski K. (1990), *Wprowadzenie do problemu sensu życia* [w:] K. Obuchowski, B. Puszczewicz (red.), *Sens życia*, Warszawa.
- Obuchowski K. (2000), *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Okła W. (1996), *Interakcyjne uwarunkowania poczucia sensu życia* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – Wartości – Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, RW KUL, Lublin.
- Olcoń-Kubicka M., Kubicki P. (2010), *Osamotnienie osób starszych w Polsce – skala, przejawy oraz sposoby przeciwdziałania zjawisku*, „Studia Humanistyczne AGH”, 8.
- Olearczyk T.E. (2008), *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*, Wyd. WAM, Kraków.
- Oleś P. (1987), *Poczucie tożsamości a funkcjonowanie „systemu ja” w okresie dorastania* [w:] T. Rzepa (red.), *W poszukiwaniu tożsamości*, Wyd. US, Szczecin.
- Oleś P. (1989), *Wartościowanie a osobowość*, RW KUL, Lublin.
- Oleś P. (1995), *Kryzys „połowy życia” u mężczyzn. Psychologiczne badania empiryczne*, RW KUL, Lublin.
- Oleś P. (1996), *Problematyka doświadczenia sensu i wartości w okresie połowy życia* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – Wartości – Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, RW KUL, Lublin.
- Oleś P. (2000), *Psychologia przelomu połowy życia*, TN KUL, Lublin.
- Oleś P. (2009), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Scholar, Warszawa.
- Oliwińska I.A., *Style życia współczesnych Polaków na przedpolu starości* [w:] P. Szukalski (red.), *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, ISP, Warszawa.
- Orzechowska G. (1999), *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, WSP, Olsztyn.
- Orzechowska G. (2003), *Przygotowanie do starości*, „Edukacja Dorosłych”, 3.
- Orzechowska G. (2007), *Przeciw wykluczeniu społecznemu osób starszych* [w:] A. Fabiś (red.), *Instytucjonalne wsparcie seniorów – rozwiązania polskie i zagraniczne*, WSA, Bielsko-Biała.

- Orzechowska G. (2010), *Rola edukacji w późnej dorosłości* [w:] T. Aleksander (red.), *Edukacja dorosłych jako czynnik rozwoju społecznego*, t. 2, ITE PIB, Radom.
- Osińska K. (2002), *Doświadczenie samotności* [w:] A. Matusiak (red.), *Samotność chciana i niechciana*, eSPe, Kraków.
- Pakuła M. (1996), *Edukacja jako czynnik poprawy jakości życia ludzi starszych*, „Edukacja Dorosłych”, 3.
- Pakuła M. (2007), *Postawy osób starszych wobec edukacji. Studium teoretyczno-diagnostyczne*, UMCS, Lublin.
- Palska H. (2004), *Starość i kultura młodości. Jeszcze raz o problemie starzenia się społeczeństwa* [w:] A. Rychar, H. Domański, A. Ostrowska (red.), *Niepokoje polskie*, IFiS PAN, Warszawa.
- Parczewska T. (2012), *Doświadczenie koleżeństwa i przyjaźni przez dzieci z chorobami przewlekłymi*, UMCS, Lublin.
- Pastuszka J. (1981), *Starość człowieka. Rozważania psychologiczne*, „Studia Sandomierskie. Teologia – Filozofia – Historia”, 2.
- Pawłowska R. (2006), *Samotność człowieka – rozważania teoretyczne* [w:] R. Pawłowska, E. Jundziłł (red.), *Pedagogika człowieka samotnego*, Wyd. GWSH, Gdańsk.
- Peace S.M. (1990), *Researching Social Gerontology. Concepts, Methods and Issues*, Sage Publications, London.
- Perek-Białas J. (2004), *Opieka nad ludźmi starymi: społeczeństwo, państwo, rynek* [w:] A. Karwińska, A. Surdej (red.), *Wokół zagadnień gospodarki nieformalnej*, Wyd. AE, Kraków.
- Perek-Białas J., Kocór M. (2005), *Aktywność polityczna osób starszych* [w:] J. Perek-Białas (red.), *Aktywne starzenie, aktywna starość*, Aureus, Kraków.
- Pędich W. (1996), *Ludzie starzy*, Centrum Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa.
- Pieter J., Szuman S., Weryński H. (1933), *Psychologia światopoglądu młodzieży. Idealizm, filozofia, religia*, Naukowe Towarzystwo Pedagogiczne, Książnica – Atlas, Warszawa – Lwów.
- Pikuła N.G. (2010), *Sytuacja ludzi starszych we współczesnym społeczeństwie*, „Studia Socialia Cracoviensia”, 1.
- Pikuła N.G. (2011), *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników społecznych*, Wyd. WAM, Kraków.
- Pikuła N.G. (2012a), *Poczucie koherencji jako czynnik zdrowia psychicznego seniorów* [w:] N.G. Pikuła. (red.), *Starość może być atrakcyjna*, Scriptum, Kraków.
- Pikuła N.G. (2012b), *Zdrowie i aktywność społeczna jako determinanty jakości życia osób starszych* [w:] A.A. Zych (red.), *Poznać zrozumieć i zaakceptować starość. Wybór materiałów konferencyjnych*, Over Group, Łask.
- Pikuła N.G. (2013), *Senior w przestrzeni społecznej*, Borgis, Warszawa.
- Pilch T., Bauman T. (2001), *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Żak, Warszawa.
- Pilecka B. (1986), *Poczucie sensu życia w wybranych teoriach psychologicznych* [w:] B. Pilecka (red.), *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*, Wyd. WSP, Rzeszów.
- Pilecka B. (2004), *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia*, Wyd. UJ, Kraków.
- Płużek Z. (1996), *Osobowościowe uwarunkowanie pytania o sens życia* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – Wartości – Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, RW KUL, Lublin.
- Polska 2030. Wyzwania rozwojowe* (2009), Kancelaria Premiera Rady Ministrów, Warszawa, http://www.wrpo.wielkopolskie.pl/zalaczniki1/2012/Raport_Polska_2030_wyzwania_rozwojowe.pdf [dostęp: 30.06.2015].

- Pomykało W. (1997), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa.
- Popielski K. (1987a), *Elementy poradnictwa psychologicznego i psychoterapii egzystencjalno-kognitywnej* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytania otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, RW KUL, Lublin.
- Popielski K. (1987b), *Logoteoria i logoterapia w kontekście psychologii współczesnej* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte*, RW KUL, Lublin.
- Popielski K. (1991), *Analiza poczucia sensu życia. Test Noo-dynamiki*, RW KUL, Lublin.
- Popielski K. (1993), *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, RW KUL, Lublin.
- Popielski K. (1994), *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, RW KUL, Lublin.
- Popielski K. (1997), *Rozwój i destrukcja poczucia sensu życia (interpretacja nooteoretyczna)* [w:] P. Oleś (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, TN KUL, Lublin.
- Popielski K. (2007), *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjonalnie znaczące i potrzeba rozwojowa* [w:] M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak (red.), *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty*, t. 2, GWP, Gdańsk.
- Popielski K. (2008), *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*, Wyd. KUL, Lublin.
- Prężyna W. (1996), *Společno-religijne odniesienia dla poczucia sensu życia i psychoterapii* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – Wartości – Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, RW KUL, Lublin.
- Próchniak P. (2005), *Podjęmowanie ryzyka a sens życia człowieka*, PAP, Słupsk.
- Putnam R.D. (2008), *Samotna gra w kregle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, przeł. P. Sadura, S. Szymański, WAIp, Warszawa.
- Raubacha K. (2005), *Edukacja jako przedmiot pedagogiki i jej subdyscyplin* [w:] Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika*, t. 1, WN PWN, Warszawa.
- Rearson P., Rowan J. (1981), *Human Inquiry. A Sourcebook of New Paradigm Research*, Wiley, Chichester.
- Reker G.T., Chamberlain K. (2000), *Introduction* [in:] G.T. Reker, K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span*, Sage Publications, Thousand Oaks – London – New Delhi.
- Rembowski J. (1984), *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa – Poznań.
- Rembowski J. (1992), *Samotność*, Wyd. UG, Gdańsk.
- Reykowski J. (1992), *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość* [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna*, t. 2, WN PWN, Warszawa.
- Riesman D. (2011), *Samotny tłum*, przeł. J. Strzelecki, Vis-à-vis/Etiuda, Kraków.
- Rubacha K. (2008), *Metodologia badań nad edukacją*, Łośgraf – Wiesław Łoś, Warszawa.
- Rubinstein S.L. (1964), *Podstawy psychologii ogólnej*, przeł. Z. Danielska, KiW, Warszawa.
- Rudnicka-Drożak E. (2006), *Zjawisko przemocy wobec osób starszych jako forma zagrożenia zdrowia. Konstrukcja narzędzia badawczego dla potrzeb podstawowej opieki zdrowotnej*, Akademia Medyczna im. prof. Feliksa Skubiszewskiego, Lublin.
- Rusiecki M. (2001), *Etyczno-religijne aspekty starszego wieku* [w:] A.A. Zych (red.), *Demograficzne i indywidualne starzenie się*, Wyd. AŚ, Kielce.
- Ruszkiewicz D. (2008), *Życie w pojedynkę – ucieczka od rodziny czy znak naszych czasów?*, Wyd. WSHE, Łódź.
- Rutkowski J. (1988), *Jak badać jakość życia*, „Wiadomości Statystyczne”, 5.

- Rybczyńska D.A., Olszak-Krzyżanowska B. (1995), *Aksjologia pracy socjalnej – wybrane zagadnienia*, Śląsk, Katowice.
- Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 (2012), Warszawa, http://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Aktualnosci/seniorzy/Rzadowy%20Program%20ASOS_2012-2013.pdf [dostęp: 2.07.2015].
- Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020 (2014), „Monitor Polski”, poz. 52, Warszawa, https://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Seniorzy/Program%20ASOS%202014-2020.pdf [dostęp: 2.07.2015].
- Sadowski A. (2001), *Społeczne problemy mniejszości północno-wschodniej Polski w procesie transformacji*, Wyd. UB, Białystok.
- Schiefele J., Staudt J., Dach M.M. (1998), *Pielęgniarstwo geriatryczne*, Wyd. Medyczne Urban & Partner, Wrocław.
- Schimanek T. (2006), *Sytuacja osób powyżej 50-tego roku życia na rynku pracy oraz rola organizacji pozarządowych świadczących usługi rynku pracy skierowane do tych osób*, Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych, Warszawa.
- Schimanek T. (2007), *Potrzeba wspólnego działania* [w:] J. Tokarz (red.), *Rynek pracy a osoby bezrobotne 50+. Bariery i szanse*, Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Warszawa.
- Schneiders S.M. (1989), *Spirituality in the Academy*, „Theological Studies”, 50.
- Schnell T., Becker P. (2006), *Personality and Meaning in Life*, „Personality and Individuals Differences”, 41(1).
- Seed P., Lloyd G. (1997), *Quality of Life*, Jessica Kingsley, London.
- Seligman M.E.P. (2005), *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnianie naszych możliwości trwałego spełnienia*, przeł. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań.
- Semków J. (2012), *Szanse i możliwości rozwoju człowieka w okresie średniej i późnej dorosłości*, „Gentes et Nationes”, 6.
- Sennett R. (2008), *Wypaczanie charakteru. Wpływ pracy zarobkowej na prywatne życie ludzi w nowym kapitalizmie* [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków.
- Seredyńska D. (red.) (2012), *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*, Wyd. UKW, Bydgoszcz.
- Sęk H. (2003), *Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów i wieloznaczne funkcje wsparcia* [w:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Siciński A. (1985), *Styl życia – Kultura – Wybór. Styl życia – z perspektywy „Homo Eligens”*, „Kultura i Społeczeństwo”, 2.
- Sienkiewicz-Wilowska J.A. (2013), *Społeczne aspekty bycia seniorem a rozwój osób w okresie późnej dorosłości* [w:] K. Lipka-Szostak (red.), *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania. Trendy. Metody*, STOP, Warszawa.
- Sikora M. (2013), *Potrzeby osób starszych w kontekście procesu uczenia się* [w:] K. Lipka-Szostak (red.), *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania. Trendy. Metody*, STOP, Warszawa.
- Silverman D. (2009), *Interpretacje danych jakościowych. Metody analizy rozmowy, tekstu i interakcji*, przeł. M. Głowacka-Grajper, J. Ostrowska, WN PWN, Warszawa.
- Skarga B. (1997), *Tożsamość i różnica*, Znak, Kraków.
- Slevin J. (2008), *Internet i formy związków ludzkich* [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków.

- Słowińska S., Idzikowski B., Olejarz M., Zadłużny M., Dulęba J. (2012), *Inicjatywy i ludzie w kulturze lubuskiej. Nowe przestrzenie (raport z badań)*, Wyd. UZ, Zielona Góra.
- Solarczyk-Ambrozik E. (2013), *Uczenie się przez całe życie jako rzeczywistość edukacyjna. Dyskurs całościowego uczenia się w tle zmian społeczno-ekonomicznych* [w:] E. Solarczyk-Ambrozik (red.), *Całościowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej*, Wyd. UAM, Poznań.
- Stake R.E. (1997), *Studium przypadku* [w:] L. Korporowicz (red.), *Ewaluacja w edukacji*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Stake R.E. (2009), *Jakościowe studium przypadku* [w:] N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*, t. 1, WN PWN, Warszawa.
- Steger M.F., Frazier P., Oishi S. Kaler M. (2006), *The Meaning in Life Questionnaire. Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life*, „Journal of Counseling Psychology”, 53(1).
- Stein P. (2008), *Być singlem – próba zrozumienia życia singli* [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków.
- Steinar K. (2004), *InterViews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*, przeł. S. Zabielski, Trans Humana, Białystok.
- Steuden S. (2012), *Psychologia starzenia się i starości*, WN PWN, Warszawa.
- Stopińska-Pająk A. (2009), „Szkoła starości” – być, aby się uczyć, „Chowanna”, 2(33).
- Straś-Romanowska M. (2001), *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, WN PWN, Warszawa.
- Straś-Romanowska M. (2002), *Starzenie się jako kontekst rozwoju duchowego człowieka* [w:] W. Wnuk (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – perspektywy*, Alta, Wrocław.
- Straś-Romanowska M., Frąckowiak T. (2008), *Potoczne przekonania na temat starzenia się w świetle badań psychologicznych* [w:] J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje* (2012), Warszawa, <http://www.rpo.gov.pl/pliki/13524502320.pdf> [dostęp: 10.12.2014].
- Stochmiałek J. (2005), *Samotność oraz starość w świetle koncepcji jakości życia* [w:] J. Twardowska-Rajewska (red.), *Przeciw samotności*, Wyd. UAM, Poznań.
- Strumińska-Kutra M., Koładkiewicz I. (2012), *Studium przypadku* [w:] D. Jemielniak (red.), *Badania jakościowe*, t. 2, WN PWN, Warszawa.
- Suchodolski B. (1979), *Kształt życia*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Susułowska M. (1989), *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa.
- Sygit E., Ossowski R. (2002), *Przemoc wobec osób starszych ze względu na ich wiek, płeć i wykształcenie*, „Gerontologia Polska”, 16(3).
- Synak B. (2000), *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*, Wyd. UG, Gdańsk.
- Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2011–2012* (2012), Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa, <http://bip.stat.gov.pl/organizacja-statystyki-publicznej/rzadowa-rada-ludnoscio-wa/publikacje-rzadowej-rady-ludnosciowej/> [dostęp: 15.10.2014].
- Szacka B. (2003), *Wprowadzenie do socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Szafranek A., Halicka M. (2012), *Dezintegracja rodziny jako czynnik niszczący solidarność pokoleniową i międzypokoleniową* [w:] D. Seredyńska (red.), *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*, Wyd. UKW, Bydgoszcz.

- Szafranec K. (red.) (2011), *Młodzież jako problem i jako wyzwanie ponowoczesności. Z prac Sekcji Socjologii Edukacji i Młodzieży PTS – tom 2*, Adam Marszałek, Toruń.
- Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, AP, Kraków.
- Szarota Z. (2007), *Spoleczne wykluczanie starości – edukacyjna riposta* [w:] A. Fabiś (red.), *Wyzwania współczesnej edukacji dorosłych. Edukacja wobec zjawiska marginalizacja*, GWSP, Mysłówice.
- Szarota Z. (2009), *Seniorzy w przestrzeni kulturalno-edukacyjnej społeczeństwa wiedzy*, „Chowanna”, 2(33).
- Szarota Z., Kijak R. (2013), *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Aspra-Jr, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B. (2006), *Jakość życia w fazie starości – próba diagnozy* [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), Halicka M., Halicki J. (red.), *Zostawić ślad na ziemi. Księga Pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80. rocznicę urodzin i 55. rocznicę pracy naukowej*, Wyd. UB, Białystok.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M. (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Aspra-Jr, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., Rysz-Kowalczyk B. (2007), *Raport z badania „Rynek pracy a osoby bezrobotne 50+. Bariery i szanse”* [w:] J. Tokarz (red.), *Rynek pracy a osoby bezrobotne 50+. Bariery i szanse*, Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Warszawa.
- Szczepański J. (1988), *Sprawy ludzkie*, Czytelnik, Warszawa.
- Szczęsna A. (2010), *Wsparcie społeczne nauczycieli i uczniów jako wymiar jakości pracy szkoły* [w:] I. Nowosad, I. Mortag, J. Ondrąkówna (red.), *Jakość życia i jakość szkoły*, UZ, Zielona Góra.
- Szczukiewicz P. (1998), *Rozwój psychospołeczny a tożsamość*, UMCS, Lublin.
- Szewczyzak M., Stachowska M., Talarska D. (2012), *Ocena jakości życia osób w wieku podeszłym – przegląd piśmiennictwa*, „Nowiny Lekarskie”, 81(1).
- Sztompka P. (2005), *Socjologia zmian społecznych*, przeł. J. Konieczny, Kraków.
- Sztompka P. (2008), *Życie codzienne – temat najnowszej socjologii* [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków.
- Szukalski P. (2008), *Starzenie się ludności – wyzwania XXI wieku* [w:] P. Szukalski (red.), *To idzie starość – polityka społeczna a przygotowanie do starzenia się ludności*, ISP, Warszawa.
- Szukalski P. (2012a), *Aktywność zawodowa* [w:] P. Błędowski, M. Mossakowska, A. Więcek (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia, Poznań.
- Szukalski P. (2012b), *Solidarność pokoleń. Dylemat relacji międzypokoleniowej*, Wyd. UŁ, Łódź.
- Szulakiewicz M. (2011), *Czas i to, co ludzkie. Szkice z chronozofii i kultury*, Wyd. UMK, Toruń.
- Szuman S. (1947), *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Wyd. Józefa Nawrockiego, Katowice.
- Szymański M.J. (2002), *Kryzys i zmiana. Studia nad przemianami edukacyjnymi w Polsce w latach dziewięćdziesiątych*, AP, Kraków.
- Szymański M.J. (2008a), *Rodzina i szkoła w procesie gwałtownej zmiany społecznej* [w:] M.J. Szymański (red.), *W poszukiwaniu drogi. Szanse i problemy edukacji w Polsce*, AP, Kraków.

- Szymański M.J. (2008b), *Szkoła i nauczyciel w okresie przemian społecznych* [w:] M.J. Szymański (red.), *W poszukiwaniu drogi. Szanse i problemy edukacji w Polsce*, AP, Kraków.
- Szymański M.J. (2009), *Edukacja we współczesnej debacie publicznej*, „Debata Edukacyjna”, nr 2.
- Szymański M.J. (2013), *Socjologia edukacji. Zarys problematyki*, Impuls, Kraków.
- Śliwerski B. (2010), *Teoretyczne i empiryczne podstawy samowychowania*, Impuls, Kraków.
- Śliwerski B. (2013), *Samowychowanie jako jeden z rodzajów uczenia się przez całe życie* [w:] E. Solarczyk-Ambrozik (red.), *Całozyciowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej*, Wyd. UAM, Poznań.
- Tarkowska E. (1994), *Życie codzienne w domach pomocy społecznej*, IFiS PAN, Warszawa.
- Tarnogórski C. (1988), *Wobec samotności i osamotnienia* [w:] M. Szyszkowska (red.), *Samotność i osamotnienie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
- Tatarkiewicz W. (1983), *O szczęściu*, PWN, Warszawa.
- Tatarkiewicz W. (1991), *O doskonałości*, Daimonion, Lublin.
- Tibbitts C. (ed.) (1960), *Handbook of Social Gerontology. Societal Aspects of Aging*, University of Chicago.
- Tobiasz-Adamczyk B. (2000a), *Czynniki warunkujące jakość życia osób starszych wiekiem* [w:] J. Pauli, M. Szlęzak (red.), *Polityka społeczna wobec starości*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Kraków.
- Tobiasz-Adamczyk B. (2000b), *Psychospołeczne aspekty wieku podeszłego* [w:] J. Kocemba, T. Grodzicki (red.), *Zarys gerontologii klinicznej*, Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego UJ, Kraków.
- Tobiasz-Adamczyk B. (2000c), *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*, Wyd. UJ, Kraków.
- Tobiasz-Adamczyk B. (2007), *Społeczne aspekty starzenia się i starości* [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Via Medica, Gdańsk.
- Tobiasz-Adamczyk B. (2009), *Przemoc wobec osób starszych jako problem społeczny* [w:] B. Tobiasz-Adamczyk (red.), *Przemoc wobec osób starszych*, Wyd. UJ, Kraków.
- Tobiasz-Adamczyk B. (2013), *Badania nad jakością życia uwarunkowaną stanem zdrowia a relacje lekarz-pacjent* [w:] M. Skrzypek (red.), *Socjologia Medycyny w multidyscyplinarnych badaniach humanizujących biomedycynę*, Wyd. KUL, Lublin.
- Tobiasz-Adamczyk B., Brzyski P., Bajka J. (2003), *Społeczne uwarunkowania jakości życia kobiet u progu wieku starszego. Badania porównawcze*, Wyd. UJ, Kraków.
- Tobiasz-Adamczyk B., Szafraniec K., Bajka J. (1999), *Zachowania w chorobie*, Collegium Medicum UJ, Kraków.
- Tomaszewska Z. (2012), *Uczenie się przez całe życie jako główna kompetencja współczesnego człowieka* [w:] J. Piekarski, L. Tomaszewska, A. Głowala (red.), *Edukacja jako całozyciowe doświadczenie*, Wyd. PWSZ, Płock.
- Tornstam L. (1989), *Gero-transcendence. A Meta-theoretical Reformulation of the Disengagement Theory*, „Aging. Clinical and Experimental Research”, 1(1).
- Torrance G.W. (1987), *Utility Approach to Measuring Health-Related Quality of Life*, „Journal of Chronic Diseases”, 40(6).
- Trafiałek E. (2003), *Polska starość w dobie przemian*, Wyd. UŚ, Katowice.
- Trafiałek E. (2006), *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
- Trzebińska E. (2000), *Psychologia jakości życia*, „Psychologia Jakości Życia”, 1(1).

- Trzebińska E. (2008), *Psychologia pozytywna*, WN PWN, Warszawa.
- Tryfan B. (1993), *Wiejska starość w Europie*, PAN, Warszawa.
- Turlejska B. (1998), *Monografia pedagogiczna i studium przypadku* [w:] S. Palka (red.), *Orientacje w metodologii badań pedagogicznych*, Wyd. UJ, Kraków.
- Twardowska-Rajewska J. (red.) (2005), *Przeciw samotności*, Wyd. UAM, Poznań.
- Twardowska-Rajewska J. (2007), *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, Wyd. UAM, Poznań.
- Twardowska-Rajewska J., Rajewska de Mezer J. (2005), *Nadużycia wobec seniorów w ich rodzinach* [w:] M. Bińczycka-Anholcer (red.), *Przemoc i agresja jako problem zdrowia publicznego*, PTHP, Warszawa.
- Tyszka Z. (2003), *Rodzina we współczesnym świecie*, Wyd. UAM, Poznań.
- Urry J. (2008), *Sieci społeczne, podróże i rozmowy* [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków.
- Uzar K. (2011), *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Wyd. KUL, Lublin.
- Walesa C. (1996), *Rozwój wartości i sensu życia* [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – Wartości – Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, RW KUL, Lublin.
- Walden-Gałuszko de K. (1993), *Wykorzystywanie badania jakości życia w psychiatrii*, Pamiętnik VII Gdańskich Dni Lecznictwa Psychiatrycznego, Jurata, 24–25 IX 1993, Gdańsk.
- Walkowska W. (2006), *Obszary społecznej dyskryminacji pokolenia 50+ – na przykładzie badań* [w:] J. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Zakład Demografii UŁ, Łódź.
- Wądołowska K. (2010a), *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, CBOS, Warszawa, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2010/K_002_10.PDF [dostęp: 2.07.2015].
- Wądołowska K. (2010b), *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*, CBOS, Warszawa, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_157_09.PDF [dostęp: 2.07.2015].
- Weisskoff-Joelson E. (1980), *The Place of Logotherapy in the World Today*, „The International Forum for Logotherapy”, 2(2).
- Westerhof G.J., Bohlmeijer E., Valenkamp P. (2004), *In Search of Meaning. A Reminiscence Program for Older Persons*, „Educational Gerontology”, 30(9).
- Wiatrowski Z. (2005), *Podstawy pedagogiki pracy*, Wyd. AB im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Wiktor E. (2001), *Kształtowanie poczucia tożsamości społecznej osób niepełnosprawnych w procesie rehabilitacji* [w:] E. Syrek (red.), *Jakość życia w chorobie. Społeczno-pedagogiczne studium indywidualnych przypadków*, Impuls, Kraków.
- Wilkinson I. (2008), *W stronę socjologicznej konceptualizacji problemu lęku* [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków.
- Winnicka E. (2012), *Chorzy na młodość. Jak pogodzić się z upływem czasu w świecie, który nie akceptuje starości*, „Polityka”, nr 2, dodatek „Ja, My, Oni. Poradnik Psychologiczny Polityki”, 9.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Starość jako zadanie*, Pax, Warszawa.
- Wnuk M., Zielonka D., Purandare B., Kaniowski A., Klimberg A., Ulatowska-Szostak E., Palicka E., Zarzycki A., Kominiarz E. (2013), *Przegląd koncepcji jakości życia w ramach społecznych*, „Hygeia Public Health”, 48.
- Wnuk W. (2002), *Poradnictwo dla osób starszych wyzwaniem dla andragogiki* [w:] W. Horynia, J. Maciejowski (red.), *Nauczyciel andragog u progu XXI wieku*, Wyd. UW, Wrocław.
- Wojciszke B. (2009), *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Scholar, Warszawa.

- Worach-Kardas H. (2000), *Przestrzeń życiowa jako długość życia a zdrowotność osób starszych w Polsce* [w:] M. Dziegielewska (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, ITE, Łódź.
- WHOQOL Group, The World Health Organization (1995), *Quality of Life Assessment (WHOQOL). Position Paper from the World Health Organization*, „Social Science & Medicine”, 41(10).
- WHO (2008), *A Global Response to Elder Abuse and Neglect. Building Primary Health Care Capacity to Deal with the Problem Worldwide*, http://www.who.int/ageing/publications/ELDER_DocAugust08.pdf [dostęp: 29.06.2015].
- WHO (2011), *European Report on Preventing Elder Maltreatment*, http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/144676/e95110.pdf [dostęp: 29.06.2015].
- Woźniak Z. (2006), *Dziesięć zasad dobrego starzenia się* [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi. Księga Pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80. rocznicę urodzin i 55. rocznicę pracy naukowej*, Wyd. UB, Białystok.
- Wóycicka I., Matysiak A. (2004), *Czy Polacy powinni zrezygnować z wcześniejszych emerytur* [w:] I. Wóycicka (red.), *Później na emeryturę?*, Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk.
- Wrzesień W. (2003), *Jednostka – rodzina – pokolenie. Studium relacji międzypokoleniowych w rodzinie*, Wyd. UAM, Poznań.
- Zabielski J. (2010), *Religijno-moralne wartościowanie życia i śmierci jako duchowe bezpieczeństwo starzejącego się człowieka* [w:] M. Halicka, J. Halicki, K. Czykiera (red.), *Zagrożenia w starości na jej przedpolu*, Wyd. UB, Białystok.
- Zaleski Z. (1987), *Motywacyjna funkcja celów w działalności człowieka*, RW KUL, Lublin.
- Zaleski Z. (1988), *Transtemporalne „Ja”. Osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny”, 31(4).
- Zaleski Z. (1990), *Cele osobiste a sens życia* [w:] K. Obuchowski, B. Puszczewicz (red.), *Sens życia*, Nurt, Warszawa.
- Zaleski Z. (1991), *Psychologia zachowań celowych*, WN PWN, Warszawa.
- Zalewska J. (2010), *Starość a przemiany więzi społecznych*, „Kultura i Społeczeństwo”, 3.
- Zamorska B. (2008), *Nauczyciel. (Re)konstrukcja bycia-w-świecie edukacji*, DSW, Wrocław.
- Zaorska Z. (1999), *Dodać życia do lat*, Klanza, Lublin.
- Znaniecki F. (1938), *Socjologiczne podstawy ekologii ludzkiej*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, 1.
- Zych A.A. (1989), *Jak być starym?...*, „Człowiek i Światopogląd”, 10.
- Zych A.A. (1995), *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Interart, Warszawa.
- Zych A.A. (1999), *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Śląsk, Katowice.
- Zych A.A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Żak, Warszawa.
- Zych A.A. (2004), *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska”, 3.
- Zych A.A. (2005a), *Narodziny nowego wieku. Eseje, felietony i szkice*, Atut, Wrocław.
- Zych A.A. (2005b), *The Living Situation of Elderly Americans of Polish Descent in Chicago*, DSW TWP, Wrocław.
- Zych A.A. (2006), *Starość – starzenie się* [w:] T. Pilch, F. Adamski (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 5, R–St, Żak, Warszawa.
- Zych A.A. (2009), *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Śląsk, Katowice.
- Zych A.A. (2010), *Leksykon gerontologii*, Impuls, Kraków.

- Zych A.A. (2011), *Dezintegracja negatywna i rozpad osobowości w chorobie Alzheimera a możliwości przystosowania do życia w trudnej codzienności* [w A. Nowicka, W. Baziuku (red.), *Człowiek z chorobą Alzheimera w rodzinie i środowisku lokalnym*, OW UZ, Zielona Góra.
- Zych A.A., Bartel R. (1990), *Sytuacja życiowa ludzi w podeszłym wieku w Polsce i w Republice Federalnej Niemiec*, WSP, Kielce.
- Żukiewicz A. (2009), *Reintegracja społeczna i zawodowa podopiecznych systemu pomocy społecznej. Przykład działalności Klubu Integracji Społecznej*, Impuls, Kraków.