



SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 12/2020, ss. 91-96
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2020.12(9)
www.sej.mazowiecka.edu.pl

Lidia Marszałek

prof. Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku

ORCID ID: 0000-0002-8425-9591

**RECENZJA KSIĄŻKI SENIOR W ŚWIECIE PASJI
I ZAINTERESOWAŃ, POD RED. RENATY BRZEZIŃSKIEJ,
WYD. KSW, WŁOCŁAWEK 2019**

Życie człowieka przebiega w wielu fazach, z których każda niesie ze sobą specyficzne możliwości, szanse, ale i trudności. Ostatnią fazą życia jest okres starości, której spostrzeganie najczęściej ogranicza się do stereotypu smutku, bezradności, zmniejszenia sprawności fizycznej i intelektualnej oraz poczucia samotności.

Współczesny świat niesie ze sobą ogromną złożoność, dynamikę zmian, które często przekraczają możliwości percepcyjno-analityczne każdego człowieka, niezależnie od jego wieku i doświadczeń; nierzadko kształtuje postawy, w których młodość, sprawność i dobrobyt materialny stają się podstawowymi, najwyżej cenionymi wartościami. W tych współczesnych kontekstach żyją i funkcjonują osoby starsze, którym trudno jest odnaleźć się w nowych warunkach słabnącej kontroli społecznej, brutalizacji zachowań i odrzucania tradycyjnych wartości, a jednocześnie w sytuacji doświadczania wielu problemów natury zdrowotnej, ekonomicznej, emocjonalnej i rodzinnej.

Problem starzenia się społeczeństw stał się problemem globalnym. Wedle prognoz demografów problem ten nadal będzie się pogłębiał i prawdopodobnie poprzez to zjawisko w niedalekiej przyszłości zostaną poważnie zachwiane proporcje między społecznością w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym (Szarota 2004, 5). Badania EUROSTATU zakładają, że po 2020 roku w dalszym ciągu będzie występował spadek umieralności i systematyczny wzrost długości życia, a osoby po 60 roku życia będą stanowić niemal 25% polskiej

ludności. Podobnie prognozuje GUS szacując, że w roku 2030 liczba osób w wieku 85 lat i więcej, może sięgać prawie 800 tysięcy (*Prognoza ludności na lata 2008–2035*, GUS).

Istnieje zatem potrzeba uświadamiania społeczeństwu coraz większej obecności ludzi starszych w strukturze społecznej oraz dążenia do stworzenia rozwiązań, dostosowanych do ich potrzeb. Aktualna rzeczywistość ze swoim szybkim postępem cywilizacyjnym i rozwojem medycyny, które umożliwiają skuteczne leczenie wielu chorób i przedłużanie ludzkiego życia wymusza przyjęcie innej postawy wobec starości jako okresu, który wskutek tych faktów może stanowić długi etap życia człowieka.

Wiek senioralny to ważny etap ludzkiego życia, który charakteryzuje duże zróżnicowanie zachowań. Jest nieuniknioną fazą życia i prawdopodobnym jest, że dotknie ona każdego człowieka. Jednak nadal nie sformułowano jednoznacznej definicji, określającej pojęcie starości, być może ze względu na jej wieloaspektowość. Pomiędzy gerontologami nie ma zasadniczej zgody odnośnie przyczyn i przejawów procesu starzenia się i starości, co komplikuje proces ustalania definicji.

Przystosowanie się do nowego etapu życia jakim jest starość, stanowi często trudną zmianę w życiu seniorów. Wydaje się to być jednym z najtrudniejszych życiowych zadań, któremu musi sprostać człowiek. Dla wielu osób osiągnięcie wieku senioralnego (niekoniecznie warunkowanego latami życia, częściej zaś zmianami w możliwościach funkcjonowania w normalnych dla człowieka obszarach) stanowi moment przełomowy. Adaptacja do tego faktu wiąże się bowiem z koniecznością radzenia sobie z jego negatywnymi wyznacznikami, ponieważ okres ten jest czasem wielu zmian w aspekcie psychologicznym, społecznym, biologicznym, materialnym.

Zmiany fizyczne i psychiczne, zachodzące w organizmie starzejącego się człowieka oraz jego życie społeczne zawsze należy rozpatrywać w ujęciu indywidualnym, przy czym konieczne jest zwrócenie szczególnej uwagi na wielowymiarowość aspektów procesu starzenia się, ściśle ze sobą powiązanych: aspektu biologicznego, społecznego i psychologicznego. Im człowiek jest starszy, tym więcej doświadcza problemów w zakresie funkcjonowania własnego organizmu. W procesie starzenia się należy dostrzec także rolę czynników natury psychologicznej, gdyż proces ten ma niewątpliwie wpływ na stan psychiczny seniorów.

Psychologowie wielokrotnie próbowali opisać i wyjaśnić proces starzenia się w aspekcie zmian zachodzących w osobowości i inteligencji, rozpatrując konsekwencje tych zmian, szukając czynników modyfikujących i optymalizujących zachowanie się człowieka w okresie starości. Jednak zarówno starzenie się biologiczne, jak i psychiczne nie zawsze przebiega zgodnie z wiekiem metrykalnym, czyli – jak wcześniej wskazano – jest nieproporcjonalne do liczby przeżytych lat. Aspekt osobowości odgrywa bardzo ważną rolę w procesie starzenia się, a jego zaburzenia, dotyczące sporą część seniorów, związane są z dysfunkcjami występującymi w obrębie obwodowego układu nerwowego oraz nieprawidłowościami adaptacyjnymi. Z. Szarota podkreśla, że podejmując problem przystosowania społecznego osób starszych należy wziąć pod uwagę takie czynniki, jak: stan zdrowia, aktywność, bystrość umysłu, szczerść w stosunkach z innymi, zadowolenie z życia, zaufanie, towarzyskość, szacunek do samego siebie, samoocena. Zła adaptacja wyraża się we wrogości do otoczenia, braku radości, obawie przed ludźmi, w chorobli-

wych lękach lub ustawicznym poczuciu winy i niższej wartości, uleganiu stanom depresji, apatii, izolacji lub zależności od innych (Szarota 2004, 45). Ważnym aspektem funkcjonowania osób starszych jest też wymiar socjologiczny, który wiąże się z obniżeniem się stanu dynamiki życiowej i zmianami w pełnieniu ról społecznych. Poprzez definiowanie ról, jakie mogą pełnić osoby starsze społeczeństwo uznaje, że potencjał dostosowania się starszej osoby do dalszego pełnienia przez nią ról lub do objęcia nowych z wiekiem staje się coraz mniejszy.

Wydaje się, że największe znaczenie w stopniowym wycofywaniu się osób starszych z życia społecznego ma sytuacja zawodowa i rodzinna. Zmiany się w pełnieniu roli zawodowej wynikają z przejścia na emeryturę, która stanowi umowny początek starości i jest trudnym wydarzeniem w życiu osoby starszej. Praca zawodowa odgrywa bardzo duże znaczenie w życiu człowieka, ponieważ jest jedną z najważniejszych wartości, nadającą sens życiu, określającą status i podkreślającą godność człowieka (Solak 2003, 120-125). Rola zawodowa pozwala w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, stanowi źródło integracji towarzyskiej oraz pozwala na zdobywanie środków materialnych niezbędnych do życia. Przechodząc na emeryturę człowiek starszy musi liczyć się ze zmianą stylu życia, a więc również z wejściem w nowe role społeczne, do których musi się przystosowywać.

Drugą ważną zmianą jest zmiana w układzie ról rodzinnych, w szczególności tzw. odwrócenie ról, z którym większość seniorów nie potrafi sobie poradzić. Przez wiele lat to oni zajmowali się swoimi dziećmi, nieśli im pomoc i wsparcie, natomiast w okresie starości stają się zależni od własnych dorosłych już dzieci. Dla przeważającej części starszych osób to właśnie rodzina i kontakty z nią są najważniejsze, gdyż często pozostaje to dla nich jedyną alternatywą przy braku innych kontaktów towarzyskich. Role dziadka i babci są w pewnym sensie kontynuacją ról matki i ojca, dobrze znanych ludziom starszym, stąd też z reguły są one chętnie przez nich podejmowane. Możliwość bycia dziadkiem lub babcią jest często tą jasną stroną starości, ponieważ przyczynia się do podtrzymywania aktywności życiowej, wzbogaca dotychczasowe życie, wypełnia czas wolny i umożliwia realizację potrzeby przydatności innym, redukuje osamotnienie, przynosząc ogólnie pozytywne przeżycia.

Problemy życiowe osób starszych mają też swoje źródła w trudnej sytuacji ekonomicznej. Najczęściej przejściu na emeryturę towarzyszy pogorszenie sytuacji materialnej, obniżenie standardu życiowego a nawet ubóstwo, związane z brakiem funduszy na zaspokojenie nawet podstawowych potrzeb. Problemy ekonomiczne ograniczają też życie towarzyskie seniorów i możliwości atrakcyjnego wykorzystania czasu wolnego.

Sytuacja materialna osób starszych odbija się też niekorzystnie na ich zdrowiu. Zły stan zdrowia i brak odpowiednich środków finansowych na przeciwdziałanie temu faktowi (trudny a czasem niemożliwy dostęp do bezpłatnej, teoretycznie refundowanej przez państwo rehabilitacji i leczenia, na którą osoby starsze „zapracowały” sobie przez wiele lat pracy zawodowej i odprowadzania przez te lata wysokich składek na rzecz ubezpieczenia zdrowotnego) ogranicza mobilność, utrudnia prowadzenie domu i wykonywanie podstawowych czynności życiowych i jest kolejnym powodem do złego samopoczucia. Może to prowadzić do wycofywania się z życia, stanu bierności, frustracji, często też do

konieczności zmiany miejsca przebywania z własnego domu na instytucję opiekuńczą (np. Dom Pomocy Społecznej).

Świadomość własnej starości jest zawsze zjawiskiem subiektywnym. Przez większość osób starszych starość odbierana jest jako przykry stan utraty zdrowia, dodatkowo pojawiają się zauważalne trudne zmiany fizyczne i psychiczne, straty socjoekonomiczne i znaczne pogorszenie się standardu życiowego, co oznacza, że odczucia seniora jej dotycząca są zabarwione negatywnie. Senior zwykle ma zmniejszone poczucie bezpieczeństwa, co niewątpliwie wiąże się z odczuciami lękowymi. Poczucie lęku wzrasta wraz z wiekiem a osoby starsze nie potrafią wskazać bezpośredniej jego przyczyny. Może ono natomiast prowadzić do pojawienia się depresji, zaburzeń emocjonalnych, a jeśli występuje jego częste natężenie i duże nasilenie – do chorób psychicznych. Najczęstszymi przejawami lęku osób starszych są: lęk biologiczny, lęk przed chorobą, samotnością i śmiercią.

Poczucie samotności i osamotnienia to kolejny ważny aspekt, mieszczący się w problematyce funkcjonowania emocjonalnego seniora. Wydaje się, że oba te pojęcia oznaczają ten sam stan, jednak samotność najczęściej ujmowana jest jako stan fizyczny, a osamotnienie jako stan społeczny. Przyczyną poczucia osamotnienia osób starszych jest najczęściej pozbawienie społecznej sieci powiązań, osłabienie naturalnych relacji społecznych i brak więzi psychicznej z innymi ludźmi. Problem samotności i osamotnienia jest przeżywany przez osoby starsze z różną intensywnością, może też przynosić niespecyficzne konsekwencje dla ich samopoczucia, stanu zdrowia i sytuacji społecznej.

W literaturze gerontologicznej funkcjonuje jednak termin pomyślnego starzenia się, którego wynikiem jest subiektywny dobrostan i satysfakcja z życia. W tym ujęciu ważny jest fakt, że wiek kalendarzowy związany jest z deficytami, które są nieuniknionym towarzyszem starości, jednak niektóre osoby w wieku senioralnym starają się minimalizować straty, a nawet uwypuklać własne możliwości rozwojowe. Tej właśnie problematyce poświęcona jest książka pod redakcją dr Renaty Brzezińskiej p.t. *Senior w świecie pasji i zainteresowań*, która akcentuje przede wszystkim pojawiające się z wiekiem nowe wartości w wieku senioralnym, pozytywne jego aspekty, mogące stanowić o dopełnieniu i rozwoju człowieka.

Struktura recenzowanej publikacji składa się ze Wstępu i trzech części. We wstępie wyjaśniono pojęcia „zainteresowanie” i „pasja”, będące osnową całości opracowania. Część pierwsza pt. *Wybrane aspekty codzienności wieku senioralnego* stanowi wprowadzenie w problematykę starzenia się i starości, ukazując rzeczywistość ludzi starszych i ich główne problemy życiowe w aspekcie filozoficznym, psychologicznym, socjologicznym i pedagogicznym. Składa się na nią sześć artykułów: *Miejsce i pozycja seniorów w społeczeństwie* Renaty Brzezińskiej, *Współczesny patriotyzm wśród seniorów* Władysława Kubiaka, *O niebываłych walorach wieku senioralnego w aspekcie pozytywnych językowych i literackich obrazów starzenia się i starości* Adama Wróbla, *Aktywność a sens życia seniorów* Joanny Górnickiej-Kalinowskiej, *W poszukiwaniu metod aktywizujących pamięć seniorów* Tomasa Borowiaka i *Trening funkcji poznawczych jako forma wsparcia osób w starszym wieku* Grzegorza Brzuzy. W części tej przeważają teoretyczne analizy. Wyjątkiem jest artykuł Renaty Brzezińskiej, który ma także wymiar praktyczny w postaci komunikatu z badań.

Część druga p.t. *Pasje i zainteresowania seniorów jako forma ich aktywizacji życiowej*, stanowi rozważania ośmiu Autorów, zarówno teoretyków, jak i praktyków, dotyczące roli zainteresowań w życiu człowieka, a także ukazuje konkretne pasje, jakim oddają się ludzie starsi oraz metody pracy z seniorami nad rozwojem własnych zainteresowań. W skład części wchodzi artykuły *Zainteresowania i pasje w życiu człowieka* Marii Posłusznej-Owcarz, *Pasje i zainteresowania seniorów w kontekście ich potrzeb psychicznych* Adama Grudnia, *Terapia przez sztukę jako forma aktywnego starzenia się* Dagny Czerwonki, *Arterapia jako forma aktywizacji seniorów* Justyny Juszcak, *Pasje i zainteresowania seniorów działających w gminie Włocławek* Jolanty Kloc, *Seniorzy filarem edukacji ekologicznej w domu* Marii Palińskiej, *Aktywność fizyczna w wieku senioralnym* Marka Zielińskiego i Jolanty Zielińskiej i *Jak rozwijać zainteresowania czytelnicze seniorów* Krystyny Matusiak.

Niezwykłe ciekawą wydaje się być część trzecia p.t. *Seniorzy o swoich pasjach i zainteresowaniach*, na którą składa się sześć artykułów, stanowiących refleksje samych seniorów opisujących własne hobby życiowe. Wśród nich znajdują się artykuły *Grałem z legendą zespołu MAANAM* Andrzeja Twardzika, *Moje pasje artystyczne* Bożeny Broniszewskiej, *Petanka/graw bule/to jest to* Jadwigi Grygo, *Moja pasja społecznikowska* Wandy Wiatrowskiej, *Podróże moja pasja* Zofii Krukowskiej i *Jeszcze w zielone gramy* Elżbiety Pyry. Te propozycje stanowią przykład przełamania stereotypów, dotyczących ludzi starszych, często postrzeganych jako osoby bierne i czekające na kres życia. Mogą też być przykładem dla innych seniorów, ukazując wiek senioralny jako kolejny etap twórczego działania na rzecz siebie i innych.

Przedstawiona do recenzji książka wychodzi naprzeciw stale rosnącemu zainteresowaniu problematyką senioralną w aspekcie psychologicznym, pedagogicznym, filozoficznym czy socjologicznym. Z pewnością znajdzie liczne grono odbiorców zarówno wśród osób zajmujących się problematyką gerontologiczną, działaczy organizujących instytucje zrzeszające ludzi starszych, studentów nauk społecznych, ale także i samych seniorów.

Bibliografia:

Prognoza ludności na lata 2008–2035, GUS, Warszawa 2009,

http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/PUBL_L_prognoza_ludnosci_na_lata2008_2035.pdf.

Solak, Adam. 2003. *Wychowanie i praca*. Tłuchów: A. Solak.

Szarota, Zofia. 2004. *Gerontologia społeczna i oświatowa*. Kraków: Wyd. AP.

dr hab. Lidia Marszałek

prof. Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku. Zainteresowania naukowe: wczesna edukacja dziecka, pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, pedagogika specjalna, wspieranie rozwoju dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi, wspomaganie integralnego rozwoju dziecka.

Kontakt e mail: l.marszalek@mazowiecka.edu.pl ; adres: Mazowiecka Uczelnia Publiczna

w Płocku, Wydział Nauk Humanistycznych i Informatyki. ul. Gałczyńskiego 28, 09-400 Płock.