

Joanna K. Wawrzyniak*

Elżbieta Woźnicka**

POZYTYWNE ASPEKTY STAROŚCI W PERCEPCJI SŁUCHACZY UTW

Abstrakt: Artykuł nawiązuje do powszechnego postrzegania starości jako okresu nacechowanego negatywnie. Człowiek stary i/lub emeryt współcześnie jest osobą o niskim prestiżu w społeczeństwie, a starość uznawana jest za okres smutny, bezużyteczny, niesatysfakcjonujący. Autorki prezentują wyniki swoich badań przeprowadzonych wśród uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku na temat postrzegania przez nich starości w kontekście pozytywnych stron tej fazy życia. Autorki analizują wypowiedzi słuchaczy, odnosząc się do założeń psychologii pozytywnej oraz uwarunkowań zadowolenia z życia w okresie starości, opisują subiektywnie odczuwane zalety starości jako fazy życia. Wnioski z badań dostarczają ważnych danych jakościowych z zakresu zarówno edukacji dorosłych, jak i profilaktyki gerontologicznej.

Słowa kluczowe: starość pozytywna, słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, jakość życia, emeryt, czas wolny.

Wprowadzenie

Starość powszechnie postrzega się jako okres w życiu zdominowany przez deficyty, kryzysy oraz spadek sprawności i postępującą degradację zarówno w życiu zawodowym, jak i w szeroko rozumianym społecznym funkcjonowaniu, co nie wydaje się obecnie podejściem możliwym do utrzymania [Brzezińska, Wilowska 2010, s.45]. Starość jest bowiem coraz częściej ujmowana przez naukowców jako faza rozwojowa, podlegająca ewolucji i przeobrażeniom we wszystkich obszarach – począwszy od medycznego, biologicznego przez społeczny, gospodarczy, po rodzinny i osobisty, indywidualny.

Późna dorosłość jest fazą życia, przed którą stoją zadania rozwojowe nie mniej istotne, niż w poprzednich okresach, co nakazuje traktowanie starości na równi z innymi okresami rozwojowymi [Erikson, 2004]. Należy się zatem zastanowić nad tendencją do traktowania negatywnych aspektów starości jako dominujących. Dlaczego tak silna jest koncentracja na deficytach tej fazy życia, na jej kryzysach, wydarzeniach krytycznych, chorobach i niedostatkach? Pozytywny

* Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

** Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

aspekt tego okresu jest najczęściej pomijany w rozważaniach nad starością; Szczęście, satysfakcja, rozwój i radzenie sobie w okresie starości są traktowane jako sytuacje nietypowe.

Zagadnienie *starości pozytywnej* zaczyna się pojawiać się w badaniach i refleksjach teoretycznych, opisywane są modele pomyślnego starzenia się i dobrej adaptacji do starości, w których podkreśla się kwestie zarówno dobrostanu psychicznego, jak i sprawności fizycznej oraz rozmaitych wymiarów jakości życia [Brzezińska, Wilowska 2010; Steuden 2009, Szatur-Jaworska 2006, Woźniak 2006].

W tych opracowaniach autorzy najczęściej odnoszą się do założeń psychologii pozytywnej Seligmana [2000; Czapiński 2004] oraz modeli pomyślnego starzenia się Rowe i Kahn [1987; Kornatowska, Muszalik, Kornatowski 2010] w celu opisanego znaczenia indywidualnych zasobów człowieka starszego dla jego rozwoju i samooceny oraz satysfakcji odczuwanej w ostatniej fazie życia.

Model pomyślnego starzenia się Rowe i Kahn poszerzono o istotne współcześnie składowe, jak: utrzymanie sprawności funkcjonalnej i psychicznej oraz podejmowanie możliwie szerokiej aktywności, co pozwala docenić znaczenie społecznej funkcjonalności w okresie senioralnym [Depp, Jeste 2006].

Psychologia pozytywna natomiast opiera się na szczęściu jako uniwersalnym celu dążeń człowieka oraz silnej potrzebie na wszystkich etapach życia. Za szczęśliwego człowieka Seligman uznaje takiego, który potrafi przeżywać pozytywne emocje, jest zaangażowany w aktywność, doświadcza przepływu oraz odnajduje w swoim życiu znaczenie. *Szczęście* jest jednak pojęciem szerokim i mało precyzyjnym, by móc je badać w sposób naukowy, zatem określony został termin *dobrostan*, na który składają się pozytywnie określone emocje, relacje i osiągnięcia oraz znaczenie, jakie odnajdujemy w życiu [Diener, Lucas, Oishi 2008].

C. Ryff natomiast stworzyła koncepcję dobrostanu opartą na: życiowym celu, panowaniu nad otoczeniem, pozytywnych relacjach z innymi, autonomii, rozwoju osobistym i samoocenie [za: Brzezińska, Wilowska 2010, s. 46].

Charakteryzowane czynniki dobrostanu (oraz szczęścia) wskazują na zasoby człowieka uruchamiane w kontaktach z innymi, na aktywność jako kluczową dla rozwoju, na zdolnościach jednostki oraz kompetencjach osobistych i społecznych. Czynniki te utożsamiane są również z pozytywnym starzeniem się, a ich źródła upatruje się głównie w aktywności i kontaktach społecznych, co stanowi treść profilaktyki gerontologicznej [Szarota 2011, s.135-143]. W tym obszarze, jak i w całej gerontologii społecznej rozumianej jako dyscyplina badająca oraz opisująca starość we wszystkich jej wymiarach oraz wpływ procesu starzenia się na funkcjonowanie (biologiczne, psychiczne, społeczne) jednostki, nie do przecenienia jest rola aktywności osób starszych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Placówka ta powstała w 1973 roku we Francji, a wśród jej założeń znalazły się przede wszystkim działania na rzecz poprawy fizycznego, umysłowego i społecznego funkcjonowania ludzi starszych, dostarczanie stałych programów działań dla osób starszych, inicjowanie badań nad starością, stwarzanie programów polityki gerontologicznej oraz profilaktyki. Działalność Uniwersytetów obejmowała ćwiczenia fizyczne, aktywizację umysłową, otwarcie na sprawy społeczne i związki socjalne, wiedzę o swoich korzeniach, kreatywność artystyczną i wzajemną pomoc, a także zajęcia z zakresu muzyki, sztuki, folkloru, poezji i teatru oraz tematykę akademicką [Lubryczyńska, 2005 s.15].

Analizując działalność współczesnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku można uznać, że założony model jest kontynuowany.

Pierwszy UTW w Polsce pierwszy powstał w Warszawie w 1975; dzisiaj jest ich w Polsce ponad 200 [Szarota, 2010 s.145]. Część z nich jest zrzeszona w Międzynarodowej Federacji UTW (AIUTA), część posiada osobowość prawną (stowarzyszenia UTW), pozostałe funkcjonują przy podmiotach prowadzących, czyli najczęściej uczelniach wyższych, stowarzyszeniach, instytucjach i ośrodkach upowszechniania edukacji, kultury i sztuki (biblioteki, ośrodki i domy kultury), centrach kształcenia ustawicznego.

Głównym celem Uniwersytetów jest szeroko rozumiana edukacja skierowana do osób starszych - emerytów i rencistów, lecz współcześnie nie przestrzega się wskazania wieku w sposób bezwzględny. Cele szczegółowe UTW natomiast to rozwój osobowości słuchaczy, upowszechnianie wiedzy z zakresu różnych dziedzin, pobudzanie postaw twórczych, poprawa jakości życia ludzi starszych oraz tworzenia wspólnie z nimi warunków „dobrego starzenia się”, w tym wszechstronne usprawnianie i aktywizowanie ludzi starszych (fizyczne, psychiczne, społeczne) oraz ułatwianie nawiązywania kontaktów z osobami o podobnych zainteresowaniach i aspiracjach. Formy realizacji tych celów są różnorodne, m.in. wykłady studyjne, wykłady w grupach zainteresowań (połączone z dyskusją, prezentacją filmów, z wycieczkami), zajęcia aktywizujące (w tym np. lektoraty z języków obcych, warsztaty artystyczne), grupy seminaryjne [Czerniawska 2000, 2007; Halicka, Halicki, 1999; Leszczyńska-Rejchert, 2006] Zakres kształcenia jest bardzo różnorodny, dostosowany do indywidualnych potrzeb słuchaczy. Ponieważ treści spotkań koncentrują się wokół przeróżnych dziedzin wiedzy i nauki, życia społecznego, profilaktyki zdrowotnej, postępu technologicznego, sztuki, dlatego zajęcia prowadzą specjaliści z wielu dziedzin. Funkcjonują lektoraty z języków obcych, analizowane są wybrane kwestie obowiązującego prawa. Wykłady i inne formy zajęć koncentrują się wokół zagadnień z: psychologii, medycyny konwencjonalnej, naturalnej, racjonalnego żywienia, nauk przyrodniczych, ekologii. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z zakresu obsługi komputera, nowych technologii. Stałą formą zajęć są

zajęcia ruchowe, terenowe. Podsumowaniem uczestnictwa w UTW jest honorowy dyplom.

Placówki te realizują wiele różnorodnych funkcji:

- edukacyjną – upowszechniają zasady profilaktyki gerontologicznej, uczą jak żyć i jakim być w starszym wieku, przeciwdziałają zarazem samotności, izolacji społecznej, nudzie i monotonii życia oraz wszelkim zagrożeniom, które w profilaktyce gerontologicznej nazywa się „czynnikiem ryzyka”. UTW oferując wiedzę z zakresu przemian społecznych i politycznych, osiągnięć nauki i techniki, stymulują dalszy rozwój słuchaczy, przeciwdziałają zacofaniu i marginalizacji starszych konsumentów i obywateli;

- psychoterapeutyczną, gdyż uczestnictwo w zajęciach wpływa pozytywnie na obraz samego siebie, kształtuje samoocenę, wpływa na wzrost aktywności i poprawę samopoczucia, pozwala zapomnieć o samotności, dolegliwościach, problemach dnia codziennego, wzbogaca i urozmaica życie;

- funkcję integracyjną poprzez wzajemne pomaganie sobie, wspólne spędzanie czasu oraz utrzymywanie kontaktów z przedstawicielami różnych generacji. [Leszczyńska-Rejchert, 2006; Konieczna, 2000; Szarota, 2004].

Uniwersytety spełniają różnorodne funkcje wychodząc naprzeciw potrzebom psychospołecznym i zdrowotnym swych słuchaczy, umożliwiając im ich zaspokojenie. Jednak najistotniejszym celem działalności UTW jest podniesienie poziomu samooceny pokolenia trzeciego wieku, jego społeczna reintegracja, dokonująca się poprzez uczestnictwo w zajęciach oraz tworzenie elitarniej społecznej zbiorowości.

Metoda badania oraz wyniki

Badania przeprowadzone zostały w marcu 2012 roku wśród 74 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi metodą wywiadu indywidualnego częściowo kierowanego skoncentrowanego na problemie [Rubacha, 2008, s.135-141]. Najistotniejszymi zagadnieniami, będącymi osią wywiadu było wskazanie i opisanie przez respondentów pozytywnych cech starości w ogóle i tych, które odczuwane są przez badanych w ich indywidualnym przypadku. Dzięki temu rodzajowi wywiadu respondent miał możliwość swobodnej wypowiedzi (opowieści) jednocześnie udzielając odpowiedzi na konkretne pytania „*koncentrujące uwagę badanego na kwestiach szczegółowych, których poznanie umożliwia rozpoznanie problemu*”[s.140]. Istotne i jednocześnie cenne dla tego badania było to, że nie wymaga się od respondenta krótkich odpowiedzi, lecz takich, które odsłaniają interesujące badacza kwestie i umożliwiają poznanie wszystkiego, co może mieć znaczenie

w zbadaniu istoty interesującego nas zjawiska (czyli pozytywnych stron starości) [s.141].

Dzięki tej metodzie możliwe było poznanie również negatywnych cech tej fazy życia w opinii badanych, odczuwanych (ewentualnie) deficytów oraz wyobrażeń na temat „idealnej” starości. Wypowiedzi te, skonfrontowane z wiekiem badanego, jego wykształceniem, stanem cywilnym (posiadaną rodziną), zawodem/wykształceniem stanowią cenne źródło danych jakościowych na temat indywidualnego postrzegania starości w kontekście prowadzonej aktywności edukacyjnej w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

UTW przy AHE w Łodzi działa od października 2007 roku oferując 260 słuchaczom zajęcia w wybranych sekcjach przez pięć dni w tygodniu oraz wykłady trzy razy w tygodniu. Wśród sekcji największym zainteresowaniem cieszą się: artystyczna, socjologiczna, komputerowa, historia sztuki, filmoznawcza, psychologiczna, filozoficzna, języka angielskiego, kultury Japonii, kultury arabskiej, gimnastyka umysłu.

Słuchacze są emerytami lub rencistami w wieku od 42 do 89 lat.

Badani uczestniczą w zajęciach UTW regularnie, choć są osobami z różnym stażem słuchacza (od 4 miesięcy do 5 lat) i w różnym wieku – mieszczą się w przedziale od 57 do 84 lat, mieszkają w Łodzi, posiadają wykształcenie co najmniej średnie, 95% badanych stanowią kobiety (70 osób), wśród nich 18 to wdowy, 7 kobiet jest stanu wolnego.

Wywiady na temat pozytywnych aspektów starości dostarczyły interesujących danych, także o negatywnych jej stronach, które są w większym stopniu stereotypowe i przewidywalne, oczywiste, niż jej strony pozytywne. Niemniej każda z cech starości wymieniana przez respondentów składa się na dobrostan człowieka starszego – postrzegany indywidualnie oraz obiektywnie. Dobrostan jest pojęciem kojarzonym głównie ze zdrowiem i sprawnością fizyczną, ale zawiera również kontekst szeroko rozumianej jakości życia oraz samopoczucia psychicznego. Ten sposób rozumienia potwierdza się w wypowiedziach badanych.

Opierając się na teorii Ryff, co do czynników wpływających na kształtowanie dobrostanu, w wypowiedziach badanych odnajdujemy wskazania na występowanie poszczególnych składników lub ich brak w określonych indywidualnych sytuacjach.

Najczęściej opisywaną przez badanych pozytywną cechą własnej starości była wolność w rozumieniu braku obowiązków wynikających z życia zawodowego oraz w dużej mierze z braku obciążenia obowiązkami rodzinnymi. W wypowiedziach pojawiają się sformułowania: „nic nie muszę” (wdowa, lekarka, lat 74); „spotykam się z kim chcę” (wdowa, pianistka, lat 71); „jestem niezależna, mam dobry standard życia, dobrą emeryturę w związku z pracą na pełnym etacie do 72 roku życia” (wdowa, prawniczka, 74 lata); „jestem wolna, mam dystans

do wielu spraw (chemiczka, lat 65); „Jestem wolna, mam czas na wszystko, dużo czasu, który można bardziej zagospodarować, jest mniej stresu, który nękał człowieka podczas pracy zawodowej” (nauczycielka, lat 64); „Mam swobodę realizowania swoich potrzeb, jestem samowystarczalna” (inżynier chemii, lat 70).

Wypowiedzi charakteryzujące pozytywną stronę starości i emerytury w postaci wolności, wyswobodzenia się od obowiązków i rygoru codzienności zawodowej, swoboda decydowania we własnych sprawach wskazują na autonomię, będącą jednym ze składników dobrostanu. W wymiarze psychicznym bowiem polega ona na możliwości i zdolności decydowania o sobie zarówno w zakresie podstawowych czynności, aktywności, kontaktów społecznych, jak i podejmowania ważniejszych decyzji, realizowania swoich potrzeb, umiejętności sprzeciwienia się wpływom, naciskom i przymusowi z zewnątrz.

Umiejętność autonomicznego funkcjonowania stwarza możliwość samodzielnej i niezależnej egzystencji, nie powoduje nadmiernego czy niepotrzebnego uzależnienia się w starości od innych osób. Nie można pominąć w tej kwestii autonomii fizycznej, powiązanej z zagadnieniem sprawności fizycznej, która częstokroć jest na poziomie wymagającym udzielenia wsparcia i pomocy osobie starszej. Niemniej osoba nie w pełni sprawna fizycznie może również zachować autonomię psychiczną, która jest jednak kluczowa w procesie pozytywnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Fizyczność podawana była przez badanych w kontekście negatywnych objawów starości. Nie sposób jednak oprzeć się wrażeniu, że traktowana zdrowie i sprawność traktowane są przez respondentów w sposób stereotypowy. Każdy bowiem z nich zapytany o negatywne cechy starości opisywał rozmaite dolegliwości i ułomności, jak: „słabe zdrowie”, „gorszy wzrok i słuch”, „osłabienie odporności”, „niesprawność fizyczna i słaba kondycja”, „demencja”, „zwyrodnienie stawów”, „osteoporoza i ociężałość”, „słabsza pamięć i koncentracja”. Niewielu jednak badanych wskazywało choroby lub niesprawność jako cechy negatywne swojej starości, wręcz mówili: „jestem zdrowa i żywotna” (nauczycielka, 69 lat); „żadne z tych cech (negatywnych) mnie jeszcze nie dotyczą” (nauczycielka 58 lat); „nie mam na razie żadnych dolegliwości” (technik 66 lat); „mam trochę słabszą kondycję, niż w młodości” (bibliotekarka, lat 69); „powoli zaczyna sypać się zdrowie, ale panuję nad sytuacją” (nauczycielka, 64 lata).

Częściej respondenci wskazywali na inne występujące u siebie cechy, które określali jako negatywne, na przykład: „Robimy się na starość gderliwe, wścibskie i zrzędlive” (ekonomistka, 71 lat); „Zamykamy się w sobie, stajemy się hipochondryczkami albo uprawiamy zbieractwo” (księgowa 62 lata); „Stajemy się samotne, często na własne życzenie” (nauczycielka, 61 lat); „Obserwuję u siebie brak chęci do nauki i trudności z przystosowaniem się do postępu” (lekarzka, 74 lata); „Wycofuję się z życia kulturalnego” (technolog, 66 lat); „Nie tolerujemy starości u siebie i u innych” (kobieta, 58 lat).

Występowanie podanych cech jest w znacznym stopniu uwarunkowane indywidualnie, dlatego wyraźnie dostrzec można tendencję do stereotypowego opisywania starości w ogóle posługując się słabym zdrowiem jako cechą uniwersalną i sztywno przypisywaną każdemu seniorowi, lecz nie znajdującą potwierdzenia u samych badanych. Uniwersalną cechą negatywną tego okresu są również niskie emerytury, co również bywa w sporym stopniu szablonowe.

Poza stereotypowo postrzeganym stanem zdrowia osób starszych, badani wskazują też na istotne cechy starości psychospołecznej, jak: „samotność i popadanie w stereotypy”, „ubóstwo i niski standard życia”, „wycofanie się z życia społecznego”, „uzależnienie od innych osób”, „niepokoje, lęki przed chorobą i niesprawnością, pesymizm”; „utrata atrakcyjności fizycznej i brak miłości”.

Wskazywanie przez badanych wad życia w fazie starości może świadczyć o świadomości problemów, z jakimi borykają się na co dzień osoby starsze w społeczeństwie i życiu prywatnym, a świadomość zagrożeń w starości sprzyja swoistej mobilizacji, stwarza możliwość zapobiegnięcia niebezpieczeństwom, przygotowania się do sytuacji trudnych, uniknięcia kryzysów w sytuacjach, w których jest to możliwe. Uczestnictwo w zajęciach UTW ma pełnić funkcję profilaktyczną wobec zagrożeń, jakie niesie starość i pełni je głównie poprzez edukację, kontakty społeczne oraz samorozwój i samodzielność, które oddalają w czasie konieczność alimentacji lub ją niwelują.

Ponadto w okresie starości człowiek często ma zachwiane poczucie własnej wartości i użyteczności, czuje się pomijany i ma poczucie ograniczonych możliwości decydowania o sobie i swoim życiu. Panowanie nad otoczeniem jest składnikiem dobrostanu, który kształtować można poprzez aktywizację, odwagę w działaniu i współdziałaniu w grupie, podejmowaniu aktywności na rzecz realizacji własnych potrzeb, zapobiegając w ten sposób generowaniu i wzmacnianiu stereotypu biernego i bezsilnego staruszka.

Odpowiedzi badanych na pytanie o sprawy, które w fazie starości cieszą najbardziej oscyływały wokół kwestii związanych z realizacją własnych potrzeb i pragnień oraz życia rodzinnego i towarzyskiego (przyjaźni): „najlepsza jest dla mnie swoboda w dysponowaniu własnym czasem i zajęciami” (księgowa, 58 lat); „Najbardziej cieszą mnie sukcesu dzieci i wnuka” (nauczycielka, 68 lat); „to, że mogę pomagać dzieciom (planistka, lat 71); „mogę zadbać o swoje potrzeby intelektualne” (nauczycielka, 61 lat); „najbardziej cieszy mnie zdrowie i rodzina” (analityczka, 71 lat); „to, że jestem potrzebna” (nauczycielka 69 lat); „wolność i niezależność” (technik farmacji, 63 lata); „to, że mam 4-miesięczną wnuczkę i mogę obserwować jej rozwój” (ekonomistka, 59 lat); „szczęśliwa rodzina i 15-miesięczna wnuczka” (nauczycielka 59 lat); „to, że mam więcej czasu dla siebie i swoich przyjaciół, mogę realizować życie kulturalne, korzystać z możliwości, jakie niesie codzienność” (technolog, 66 lat); „z nienajgorszego

zdrowia, wyglądu i sprawności” (lektorka, 84 lata), „lubię stan, w którym jestem” (nauczycielka, 69 lat).

W wypowiedziach widzimy znaczący kontekst rodziny, najbliższych, przyjaciół, co podkreśla znaczenie rodziny, otoczenia dla codziennego funkcjonowania seniorów. Wartości, jakie niosą pozytywne relacje z innymi, to możliwość wsparcia, pomocy, zapobieganie izolacji i samotności, zachęta do nowej/innnej aktywności. Znajomi, rodzina stanowią ważną grupę odniesienia, środowisko kształtowania lub reintegracji tożsamości, bywają często podstawowym środowiskiem aktywności emeryta, umożliwiają autokreację i pełnienie ról społecznych przynoszących satysfakcję.

Radości codziennego życia na emeryturze wskazywane przez badanych są kwestią nie do przecenienia, zwłaszcza, że stają się motorem działań i motywacją do aktywności w sytuacji zaniechania pracy zawodowej, czyli zmiany czy reorientacji celu, sensu codziennego funkcjonowania.

Cel życiowy bywa zaburzony lub staje się niejasny właśnie w momencie przejścia na emeryturę i starzenia się, co związane jest ze zmianą ról społecznych realizowanych i oferowanych osobom w okresie późnej dorosłości. Na ofertę dla osób starszych zwracają uwagę badani pytani o „starość idealna” w ich percepcji i możliwość ulepszenia funkcjonowania w tej fazie. Ich odpowiedzi dotyczyły (stereotypowo) zdrowia i finansów, lecz nie w tak dużym stopniu, jak kondycji i działań psychospołecznych: „więcej ofert dla osób starszych w mieście i domach kultury” (nauczycielka, 61 lat); „usprawnienie służby zdrowia dla starszych, możliwość przekazywania swojej wiedzy i rad innym” (ekonomistka, 75 lat); „więcej instytucji wspierających i dbających o ludzi starszych, przyszłościowe myślenie o starości” (chemiczka, 65 lat); „większa koordynacja społeczna emerytów (ekonomistka, 64 lata); „więcej edukacji dla starszych” (technik farmacji, 63 lata); „uwrażliwić społeczeństwo na starość” (księgowa, 58 lat).

Postulatywny charakter wypowiedzi badanych potwierdza wagę problemu starości społecznej i jej zauważalność. Kwestią równie ważną jest wiek badanych w kontekście tych postulatów i życzeń – są to w dużej części osoby jeszcze w pełni sił i lat, które mogłyby aktywnie przyczynić się do realizacji postulatów, które głoszą. Rola emeryta jednakże nadaje im dystynkcję do formułowania życzeń w zamian za realne działania, do których byliby wszak zdolni, gdyby nie (przedwczesna) emerytura i zepchnięcie ich na margines społecznego życia. Aktywność jest bowiem kluczowa dla rozwoju, co obserwowalne jest zwłaszcza w sytuacji jej zaniechania – osoby bierne częściej tracą sprawność, skupiają się na swoich deficytach, zamiast na zasobach, nie realizują w pełni zadań rozwojowych stojących przed nimi w fazie późnej dorosłości, następuje regres. Badani w swoich wypowiedziach an temat zalet starości podkreślali możliwość samorozwoju, realizacji własnych zainteresowań, pogłębiania wiedzy i poznawania

innych ludzi: „realizuję te zadania, na które nigdy nie miałam czasu z powodu obowiązków” (nauczycielka, 69 lat); „mogę wyjść z domu, uczestniczyć w zajęciach, spotkać ciekawych ludzi” (ekonomistka, 64 lata); „możliwość eksploracji nowych obszarów, kontakt z ludźmi, realizacja marzeń, działanie” (chemiczka, 65 lat); „pomysły na wolny czas, brak nudy i robienie nowych rzeczy w takim wieku” (nauczycielka, 69 lat).

Jakkolwiek wiele pozytywnych cech własnej starości wskazali badani, nie sposób zaprzeczyć, że starość jest fazą ocenianą pozytywnie w najmniejszym stopniu spośród wszystkich okresów rozwojowych człowieka. Stąd trudno jest zachować wysoką samoocenę wbrew panującym i wciąż generowanym stereotypom starości, a także nie zważając na własne doświadczenia oraz problemy w późnej dorosłości. Niemniej wskazywane przez respondentów walory okresu, w którym się znajdują świadczą o wysokim poziomie ich samooceny.

U osób starszych samoocena odgrywa znaczącą rolę przede wszystkim z powodu nieustannej konfrontacji z osobami młodymi i/lub aktywnymi zawodowo. Nie bez znaczenia pozostaje w tym kontekście również fizyczność i uroda. Pamięć tego, jacy byli i jak bardzo zmienili się na przestrzeni kolejnych dekad może być frustrująca, lecz może także być podstawą życiowej mądrości, dojrzałości i związanej z nią akceptacji siebie i przemijania. Wyraz tego rodzaju przekonań znajdujemy w wypowiedziach respondentów na temat zalet starości w ogóle: „doświadczenie wielu trudnych sytuacji, mądrość życiowa” (nauczycielka 69 lat); „dojrzałość emocjonalna i psychiczna, spokój, brak presji z zewnątrz” (chemiczka, 60 lat); „możliwość realizowania zainteresowań, życie towarzyskie, brak pośpiechu, czas na refleksje i przemyślenia” (ekonomistka, 70 lat); „swoboda w realizacji pomysłów, większa wyrozumiałość i możliwość przekazywania swojej wiedzy młodym”(technolog, 66 lat). Na pytanie czy czują się osobami starymi, jedynie dwoje respondentów udzieliło odpowiedzi twierdzącej – były to wdowy 82 i 84 letnia, można zatem uznać, że zarówno zaawansowany wiek, jak i samotność, którą podkreślały jako największe zagrożenie w starości (każda z nich mieszka samotnie), przyczyniają się do niższej samooceny ukształtowanej sytuacją osobistą.

Podsumowanie

Uniwersytety Trzeciego Wieku odgrywają ważną rolę dla rozwoju i edukacji osób starszych. Po zaprzestaniu aktywności zawodowej, rozwój jest nadal możliwy w kontaktach z rówieśnikami, funkcjonowaniu w grupie, pogłębianiu zainteresowań i pasji, kształtowaniu umiejętności i kompetencji. Osoby zaangażowane w taką aktywność odczuwają satysfakcję, czują się potrzebne, a to z kolei motywuje je do działania. Tego rodzaju zadania są realizowane przez Uniwersy-

tety Trzeciego Wieku. Realizację ich funkcji - założonych i rzeczywistych, można potraktować jako działalność sprzyjającą kształtowaniu dobrostanu uczestników.

Badani prezentowali pozytywną postawę wobec fazy życia, w której się znajdują, cieszyli się przede wszystkim z wolności i czasu wolnego, który konsumują zgodnie z własnymi potrzebami, co wskazuje na duży stopień zarówno autonomii (zwłaszcza w jej fizycznym rozumieniu), jaki i samorozwoju potwierdzonego przez aktywne uczestnictwo w różnego rodzaju zajęciach w UTW. Ponadto ich sprawność (fizyczna i psychiczna), wiedza i aktywność umożliwiają badanym zaangażowanie w autokreację i twórczość, która znacząco wpływa na świadomość celu życiowego oraz zdolność panowania nad otoczeniem. Wskazywane w wywiadach znaczenie kontaktów społecznych, więzi z rodziną, przyjaciółmi i znajomościami są podstawą do wniosku o kreowaniu prawidłowych relacji społecznych, zarówno w wymiarze rodzinnym, jak i w szerszym rozumieniu, choć te ostatnie mogą nie funkcjonować w zbyt rozległym wymiarze z powodu (zbyt) wczesnego przechodzenia na emeryturę i co za tym idzie – pośpiesznego kończenia relacji i znajomości związanych z życiem zawodowym. Dzisiejsi bowiem emeryci, to w większości osoby zdrowe i w pełni sił, które przeszły na emeryturę (także z przyczyn ekonomicznych i gospodarczych) nawet w wieku czterdziestukilku lat. Stąd ich związki z kolegami z pracy muszą przetrwać próbę czasu (nawet) 30 lat na emeryturze. Niemniej samoocena badanych jest w większości wysoka, co skorelowane jest nie tyle z wiekiem kalendarzowym, co z faktem posiadania bliskiej osoby (bliskiej rodziny, współmałżonka). Osoby owdowiałe i zamieszkujące samotnie skłonne były częściej nazywać siebie „osoba starszą”, niż te zaangażowane w relacje rodzinne (kobiety rozwiedzione) i osobiste (osoby stanu wolnego).

Przeprowadzone badania potwierdzają pozytywne nastawienie do późnej dorosłości przez osoby zaangażowane w aktywność społeczną i edukacyjną w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, choć natężenie tej postawy jest uzależnione od indywidualnych zdarzeń i sytuacji życiowych oraz subiektywnych doznań i potrzeb odczuwanych w tej fazie życia.

Literatura

- Brzezińska A.I., Wilowska J. A., 2010, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, w: *Pozytywna starość*, K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska (red.). Wyd. UM, Poznań, s. 45-55.
- Czapiński J., 2004, *Psychologiczne teorie szczęścia*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red), PWN, Warszawa, s. 51-101.
- Czerniawska O., 2000, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo WSHE w Łodzi, Łódź, 206 s.

- Czerniawska O., 2007, *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Wydawnictwo WSHE w Łodzi, Łódź, 229 s.
- Depp C.A., Jeste D.V., 2006, *Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review larger quantitative studies*, *Geriatr Psychiatry* 2006, 14/6-20.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S., 2008, *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, w: *Psychologia pozytywna Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red), PWN, Warszawa, 35-50 s.
- Erikson E., 2004, *Tożsamość a cykl życia*, Zysk i Ska, Poznań.
- Halicka M., Halicki J., 1999, *Spoleczne implikacje edukacji osób starszych*, „Polityka Społeczna”, nr 9, 18-27s.
- Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., Kornatowski T., 2010, *Co to znaczy zestarzeć się pozytywnie*, w: *Pozytywna starość*, K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska (red.). Wyd. UM w Poznaniu, Poznań, 15-24s.
- Konieczna R. (2000), *Wpływ Uniwersytetu Trzeciego Wieku na życie codzienne słuchaczy (komunikat z badań)*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, M. Dzięgielewska (red.), Łódź.
- Leszczyńska-Rajchert A., 2006, *Człowiek starszy i jego wspomaganie*, Olsztyn.
- Lubryczyńska K., 2005, *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Warszawie*, Biblioteka Edukacji Dorosłych tom 35, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB, Warszawa, 163 s.
- Rowe J.W., Kahn R.L., 1987, *Human aging: Usual and successful*, *Science* 237, s. 143-149.
- Rubacha K. 2008, *Metodologia badań nad edukacją*, Wydawnictwa AiP, Warszawa.
- Ryff C. D., Singer B., 2004, *Paradoks kondycji ludzkiej: Dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red), PWN, Warszawa, 147-162s.
- Seligman M. E.P. , 2000, *Positive psychology w: The science of optimism and hope. Research essays in honor of Martin E.P. Seligman*, J. E. Gillham (red), Philadelphia, TFP, s. 515-422.
- Studen S., 2009, *Szczęśliwi po pięćdziesiątce*, W AiP, Warszawa.
- Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa*. Wydawnictwo AP, Kraków.
- Szarota Z., 2010, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wyd. UP, Kraków, s.135-143.
- Szatur –Jaworska B., 2006, *Jakość życia w okresie starości*, w: Halicka M., Halicki J., (red.), *Zostawić ślad na ziemi*. Białystok.
- Woźniak Z., 2006, *Dziesięć zasad dobrego starzenia się*, w: Halicka M., Halicki J., (red.), *Zostawić ślad na ziemi*. Białystok.

Joanna K. Wawrzyniak
Elżbieta Woźniacka

Positive aspects of old age in University of Third Age students' perception

Abstract: Article refers to general perception of old age as a period characterized negatively. Nowadays old person and/or pensioner is a person with low prestige in society, old age is recognized as sad period, useless, unsatisfying. Authors present results of research carried among participants of Universities of Third Age about their own perception of old age in a positive context. Authors analyze the statements (opinions) of students using the positive psychology and conditions of satisfaction, that subjectively describe old age as positive phase of life. Conclusions from that research give us important facts about adult education as well as gerontology prevention.

key-words: positive elderly, students of University of Third Age, life quality, retired, free time.