

O wychowaniu do starości

Wychowanie do starości jest pojęciem, które w ostatnich latach zyskuje na ważności, mamy bowiem do czynienia z procesem starzenia się społeczeństwa i zjawisko to mocno postępuje w prognozach demograficznych. Ten proces jest wynikiem wydłużania się ludzkiego życia oraz niskiego przyrostu naturalnego.

Według danych demograficznych liczba osób, które ukończyły 65 lat, stanowi niemal 16% populacji UE i wskaźnik ten wzrasta, dlatego pojawia się pilna potrzeba przygotowania społeczeństwa z jednej strony do własnej starości, z drugiej zaś młodego pokolenia do zmiany negatywnego wizerunku starości i otwarcia się na potrzeby ludzi starszych.

Zagadnienie wychowania do starości sięga wieku XVI, kiedy to Szymon Marycki zwrócił uwagę w swoim dziele *O szkołach czyli akademiach ksiąg dwoje* z 1551 roku, iż edukacja powinna być nieodzowną częścią każdego etapu życia, i nie kończy się z wiekiem szkolnym (Kocimska 2003). Współczesnym propagatorem wychowania do starości był Aleksander Kamiński. Jego główne postulaty dotyczące wychowania do starości skupiają się wokół aktywności życiowej, rozwoju zainteresowań oraz podtrzymywania kontaktów społecznych (Leszczyńska-Rejchert 2010).

Zasadniczym krokiem w przygotowaniu do starości jest poznanie, bądź jak twierdzi Zofia Szarota, „oswojenie”, głównych wrogów człowieka starego. Są to:

- Osamotnienie rzeczywiste – które wiąże się z narastającym poczuciem samotności wskutek opuszczenia domu przez dorosłe dzieci, stopniowe zanikanie kontaktów towarzyskich z kolegami z pracy po przejściu na emeryturę i z rówieśnikami z bliskiego otoczenia. Bardzo mocno pogłębia tę samotność śmierć współmałżonka i znajomych. „Sieroctwo człowieka starego bywa bardziej tragiczne niż sieroctwo dziecka” (Kamiński 1982, s. 369).

- Osłabienie i utrata zainteresowań bieżącymi sprawami.

- Rezygnacja z zaangażowania społecznego i uczuciowego – proces postępującej obojętności, apatii, w wyniku którego jednostka wycofuje się z kontaktów z rodziną i sąsiedztwem. Taka izolacja społeczna osoby starszej powoduje obumarcie duchowe i przyspiesza śmierć fizyczną.

Poznanie czy przygotowanie się do spotkania z wymienionymi „wrogami starości” polega na wdrażaniu do różnorodnej aktywności. Mając pole do własnego działania i umiejętność wykorzystania czasu wolnego, którego jest w nadmiarze na emeryturze, osoba starsza może mieć poczucie autokreacji i pożytecznego wykorzystania każdego kolejnego dnia.

Wychowanie do starości polega więc na wdrażaniu właściwie już od najmłodszych lat do rozwoju zainteresowań, pasji, czy różnego rodzaju aktywności: społecznej, towarzyskiej, edukacyjnej itd., to również pomoc w nabywaniu określonych umiejętności, które w momencie przejścia na emeryturę pozwolą w sposób satysfakcjonujący cieszyć się aktywnie wolnym czasem (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska 2006). Beata Boczukowa przedstawia to pojęcie jako utrzymywanie w okresie dorosłości aktywności

fizycznej i intelektualnej, a także społecznej i kultywowanie zainteresowań (Boczukowa 2004). Jednak utrzymywanie aktywności w okresie dorosłości wynika z wcześniejszych etapów życia, które są niezwykle istotne w kształtowaniu nawyków zdrowego trybu życia i aktywności wolnoczasowej. Według Aleksandra Kamińskiego: „starcy są takimi, jakimi byli w młodszych latach [...] i aktywność w nich nie przyjdzie sama w wieku emerytalnym” (Kamiński 1982, s. 369–370).

Podobnego zdania jest Zofia Szarota, stwierdzając, iż: „w procesie planowania tzw. dobrej starości ważne miejsce zajmuje profilaktyka pomyślnego starzenia się, czyli profilaktyka gerontologiczna. Wdrażana od najmłodszych lat życia jednostek ma na celu opóźnienie postępów procesu starzenia się” (Szarota 2010, s. 135–136).

Wychowawcze zadania gerontologiczne A. Kamiński przyporządkował do konkretnych okresów życia:

- 1) młodości i dorosłości – jest to odpowiedni czas na wyrabianie nawyków obcowania z kulturą, wykorzystania czasu wolnego oraz rozwijania możliwości adaptacyjnych;
- 2) przedemerytalny – przeznaczanie więcej czasu na aktywność kulturalną, rozrywkową, społeczną, rozwój zainteresowań, a także rozważanie kontynuacji pracy zawodowej w czasie emerytury;
- 3) zadowalającej sprawności (do około 80. r.ż.) – w tym okresie autor postuluje wdrażanie do ulepszania życia przez uświadamianie tego, co korzystne dla zdrowia ludzi starszych (np. dieta); zachęcanie do udziału w życiu społecznym i kulturalnym oraz inspirowanie do akceptacji tego co nieuchronne;
- 4) ograniczonej sprawności – dotyczy sytuacji, gdy człowiek nie jest w stanie wyjść z domu bez pomocy innych; należy wówczas motywować do aktywności i kontaktów społecznych;
- 5) starości niesprawnej – kiedy człowiek jest „przykuty do łóżka”, a więc całkowicie uzależniony od pomocy i opieki innych; ważne, by rodzina i sąsiedzi utrzymywali kontakty z człowiekiem starszym – odwiedzali go i podejmowali z nim rozmowy na temat śmierci, informowali o życiu innych sędziwych, zachęcali do zachowania pogody ducha, a także przygotowali osobę starszą do zamieszkania w domu opieki, w sytuacji gdy istnieje taka konieczność (za: A. Leszczyńska-Rejchert 2010, s. 34–35).

W bliskim związku z w wychowaniem do starości pozostaje wychowanie do czasu wolnego. A. Panek zwraca uwagę, iż właściwym i niejako ostatnim momentem na wdrażanie do aktywności wolnoczasowej jest okres dorastania. Wówczas środowisko rodzinne, szkolne i lokalne jest w stanie jeszcze ukształtować takie nawyki, które „warunkują jakość aktywności w późniejszym wieku” (Panek 2002, s. 27).

Przygotowanie do starości obejmuje aktywność wychowawczą w pięciu zakresach: biologicznym, psychicznym, intelektualnym, społecznym i ekonomicznym. Realizacja tych zadań wychowawczych powinna się dokonywać w ciągu całego życia jednostki, gdyż tylko wówczas możliwe są pozytywne efekty w postaci m.in: zachowania dobrego stanu zdrowia i sprawności, pozytywnej postawy wobec starości, ograniczenia możliwości izolacji społecznej oraz godnych warunków egzystencji i niezależności finansowej (Szarota 2010, s. 141).

Pomimo iż obecnie szereg organizacji i stowarzyszeń wychodzi naprzeciw potrzebom ludzi starszych, to jednak podejmują w nich uczestnictwo tylko te osoby, u których odpowiednio wcześniej ukształtowano pozytywne nawyki organizowania i spędzania czasu

wolnego – to ta grupa osób, „którym w młodości wskazano drogę do biblioteki i kina, muzeum i opery, klubu sportowego i parku” (Szarota 2010, s. 139).

Jak już wspomniałam wcześniej, wychowanie do starości rozpoczyna się od dzieciństwa i poza aspektem aktywności wolnoczasowej ważne jest wskazywanie młodym osobom pozytywnych przykładów starości, by dzieci i młodzież obserwując aktywną i twórczą starość, same nabierały pozytywnego wyobrażenia na temat tej fazy życia. Z biegiem lat utrwalone przekonanie na temat pozytywnego wizerunku osoby starszej zaowocuje taką właśnie postawą wobec własnej starości.

Jak piszą B.M. Newman i Ph.R. Newman:

ważne jest, by zwracać uwagę na to, jaki obraz późnej dorosłości mają dzieci, młodzież, młodszy dorośli i dorośli w średnim okresie życia. Zwykle nie rozumiemy i nie doceniamy wpływu, jaki ten obraz wywiera na to, jak przeżywamy okres życia, w którym akurat jesteśmy, na poziom naszego optymizmu, na nasze samopoczucie. Jeżeli ktoś ma czarny obraz późnej dorosłości (starości), niczego się po tym okresie nie spodziewa, [...] to każdy okres życia, który będzie akurat przeżywał, będzie zabarwiony na czarno odcieniem desperacji, rozpacz. Jeżeli natomiast późną dorosłość widzi się jako mogącą przynieść nowe doświadczenia, jeżeli ma się pragnienie przeżycia także w tym okresie czegoś ekscytującego, to wtedy ma się poczucie swobody w każdym wcześniejszym okresie życia, umożliwiające doświadczanie tego, co wokół nas, w sposób bezpieczny, pełen zaufania i akceptowany przez siebie i innych (za: Brzezińska 2000, s. 114).

Zatem bardzo ważne jest to, jak społeczeństwo postrzega osoby starsze, gdyż ten właśnie obraz ma wpływ na to, jak osoby młode widzą starszych, oraz jak same osoby starsze postrzegają siebie w społeczeństwie i przeżywają własną starość.

Jak zatem myślimy o własnej starości?

Z badań CBOS-u przeprowadzonych na reprezentatywnej grupie osób (2009) wynika, iż wyobrażeniu własnej starości towarzyszy wiele obaw i lęków przed:

- chorobami, niedołęstwem i utratą pamięci – 71%;
- byciem ciężarem dla innych, utratą samodzielności – 58%;
- złymi warunkami życia i trudnościami w utrzymaniu się – 41%;
- samotnością i utratą bliskich – 37%;
- cierpieniem – 20%;
- niepewnością dotyczącą mieszkania i opieki – 15%;
- poczuciem, że jest się niepotrzebnym – 12%.

Mówiąc o własnej starości, większość badanych podkreślała znaczenie niezależności i samodzielności. Ponad połowa badanych chce mieszkać w okresie starości samodzielnie, a jedynie doraźnie korzystać z pomocy innych. Zaledwie 20% wyraziło chęć mieszkania na starość z rodziną.

Poza obawami związanymi z możliwymi chorobami w okresie starości oraz trudnościami materialnymi istnieją także nadzieje. Według wspomnianych badań ponad 80% badanych osób dorosłych zamierza czas wolny na emeryturze wykorzystać na czytanie książek – 89%, słuchanie muzyki – 93%, oglądanie telewizji – 87% oraz opiekę nad wnukami – 83%. Zdecydowanie mniej osób deklaruje pracę społeczną – 46%, chodzenie do muzeów i teatru – 46% oraz naukę języków obcych – 24%.

Badania przeprowadzone wśród seniorów (wieku od 60–74 lat) wskazują, iż dostrzegają oni pozytywne aspekty starości, gdyż 75% z nich uznaje starość za czas odpoczynku, natomiast co 2 ocenia ten okres życia jako czas na realizację marzeń. Blisko 70% badanych uważa, iż starość to dobry czas na edukację i działalność społeczną. W zakresie

atrybutów starości niemal wszyscy badani są zgodni, że starość to czas przekazywania doświadczeń i otwartości oraz czas refleksji. Co 2 badany kojarzył starość z chorobą, a blisko 80% z niedołążnością (Łukomska, Wachowska 2008).

Wyniki przytoczonych badań pokazują, że sposób patrzenia na starość, która dopiero nadejdzie, ale także na obecną już starość jest raczej pozytywny, uwzględnia bowiem wykorzystanie czasu wolnego na aktywność edukacyjną, społeczną czy kulturalną, a nawet na spełnianie marzeń, realizację planów, na które nie pozwalały wcześniej obowiązki zawodowe. Druga istotna kwestia to obawy związane z możliwymi negatywnymi następstwami starości już zaawansowanej, co jednak jest przejawem pewnej świadomości nieuchronnych zmian wpisanych w ten okres życia.

Dzisiaj potrzeba wychowania do starości ma swoje poważne demograficzne uzasadnienie i jest bardziej aktualna niż kiedykolwiek wcześniej. Według prognoz demograficznych ONZ dotyczących przyrostu naturalnego populacji w wieku 65+ odsetek tych osób w Europie wyniesie 27,6% w 2050 roku. Taka sytuacja stanowi obecnie poważne wyzwanie dla środowisk wychowawczych i wskazuje na ogromną rolę pedagogiki czasu wolnego w instytucjach oświatowo-wychowawczych.

LITERATURA

- Birch A. [2005] *Psychologia rozwojowa w zarysie*, Warszawa
- Boczukowa B. [2004] *Edukacja trzeciego wieku jako czynnik procesu kształcenia i wychowania dorosłych*, „Edukacja Dorosłych”, nr 3–4, s. 57–61
- Brzezińska A. [2000] *Spoleczna psychologia rozwoju*, Warszawa
- Kamiński A. [1982] *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, Warszawa
- Kocimska P. [2003] *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia”, nr 5, s. 6–7
- Leszczyńska-Rejchert A. [2010] *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn
- Łukomska A., Wachowska J. [2008] *Seniorzy o swojej starości*, „Gerontologia Polska”, t. 16, nr 1, s. 51–55
- Panek A. [2000] *Aktywność wolnoczasowa młodzieży w kontekście wychowania do starości*, [w:] A. Panek, Z. Szarota, *Zrozumieć starość*, Kraków
- Raport z badań [2009] *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*, www.cbos.pl [dostęp 30.03.2010]
- Szarota Z. [2010] *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M. [2006] *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa