

Renata Konieczna-Woźniak*

Starość czasem samorealizacji – subiektywne i obiektywne postrzeganie zjawiska

Streszczenie. Tekst pokazuje starość, czas i samorealizację jako trzy kategorie powiązane ze sobą, bardzo ważne w gerontologii społecznej. Zjawiska te mają subiektywny oraz obiektywny charakter i choć samorealizacja łączy się z podmiotowym, subiektywnym sposobem jej osiągania, to jednak w różny sposób wspomagana uzyskuje ogólniejsze, bardziej zobiektywizowane znaczenie. Potrzeba samorealizacji jest celem ludzkiego życia uzyskiwanym przez ludzi dorosłych, nierzadko dopiero starszych, za sprawą różnorodnych form własnej aktywności oraz programów ich wspomagających o zasięgu lokalnym i ogólnokrajowym. Projekty te są ważne w dobie dynamicznie starzejącego się polskiego społeczeństwa. Podane przykłady konkretnych działań seniorów dowodzą, że rozwój człowieka może następować w ciągu całego życia i dotyczyć jego wielu obszarów.

Słowa kluczowe: potrzeba samorealizacji, czas, starość, całościowy rozwój.

Old age as the time of self-realization – subjective and objective perception of the phenomenon

Summary. This paper shows the old age, time and self-realization as three categories linked to one other; they are very important in social gerontology. These phenomena are both subjective and objective in nature. Although self-realization is combined with an individual, subjective way of achieving it, while supported in various ways, it gets a broader, more objectified meaning. The need for self-realization is the goal of human life. It is obtained by adults, often quite elderly, through various forms of self-activity and supporting programs on local and national level. These projects are important in an era of rapidly aging Polish population. The examples of specific actions taken by seniors prove that human development can occur throughout life and it concerns many of its areas.

Keywords: the need for self-realization, time, old age, a lifelong development.

Starość i jej zadania do rozwiązania

Starość, czas i samorealizacja stanowią trzy kategorie bardzo ważne w gerontologii społecznej. Są one ze sobą powiązane, a niniejszy artykuł jest próbą pokazania ich wzajemnych relacji. Zjawiska te mogą mieć subiektywny

* Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Studiów Edukacyjnych, Zakład Kształcenia Ustawicznego i Doradztwa Zawodowego, 60-568 Poznań, ul. Szamarzewskiego 89, renatakw@amu.edu.pl.

i obiektywny charakter, a nawet jeśli samorealizacja kojarzy się z silnym subiektywnym, zindywidualizowanym jej wymiarem, to jeśli jest w różny sposób wspomagana, nabiera powszechniejszego, bardziej obiektywnego znaczenia.

Starość jest czasem życia człowieka, który skłania do wielu refleksji i różni różnorodne emocje. Sam przebieg starzenia się i starości jest niezwykle zindywidualizowany. Parafrazując znane powiedzenie, można byliby stwierdzić, że starość niejedno ma imię. U schyłku życia można być zadowolonym i spełnionym człowiekiem, w miarę zdrowym i sprawnym fizycznie oraz mentalnie albo skrajnie schorowanym, rozżalonym, z ujemnym bilansem życiowym. Oczywiście oprócz tych dwóch biegunowo różnych scenariuszy życia jest szereg innych możliwości przechodzenia przez osobistą drogę własnej starości. Można byliby więc przyjąć, że starość ma wyłącznie subiektywny charakter. Niemniej jednak wiadomo, że o tej fazie życia trzeba również myśleć jak o zjawisku obiektywnym, dotyczącym sporej populacji społeczeństwa świata, które boryka się z podobnymi trudnościami tego okresu, ale też w podobny sposób twórczo i satysfakcjonująco go przeżywa. Starość można analizować, śledząc zmiany poszczególnych kohort na przestrzeni wieków i postęp w coraz dłuższej przeżywalności ludzi, który został osiągnięty dzięki rozwojowi medycyny, higieny i cywilizacji, co świadczy o obiektywnym ujmowaniu zjawiska.

Starość ma swoje zadania do zrealizowania, podobnie jak każdy inny wcześniejszy etap dorosłości. Są to zadania rozwojowe i choć realizowane są indywidualnie, mają charakter uniwersalny. Twórcą samego pojęcia i koncepcji zadań rozwojowych był Robert J. Havighurst. Ponadto stanowią one ważny element teorii całożyciowego rozwoju człowieka Erika H. Eriksona.

Zgodnie z teorią R. J. Havighursta czynnikami, które stymulują rozwój człowieka, są: rozbieżność i napięcia powstające wewnątrz triady: *psyche-soma-polis* i wynikające z nich sposoby ich przezwycięzania (Brzezińska, 2000, s. 227–228). Zadania rozwojowe są więc problemami, przed którymi staje jednostka na określonym etapie swojego życia. Ich rozwiązanie powoduje zadowolenie i daje poczucie sukcesu, a niepowodzenie sprawia, że człowiek czuje się nieszczęśliwy i boryka się z trudnościami w dalszym życiu oraz z brakiem akceptacji ze strony otoczenia (Gurba, 2001, s. 204). Zadania rozwojowe powiązane są z katalogiem sprawności, umiejętności i kompetencji nabywanych przez człowieka w trakcie jego kontaktów z otoczeniem, które w ten sposób osiągają coraz wyższy poziom mistrzostwa. Pomyślnie zakończenie realizacji zadań rozwojowych prowadzi do zmiany sprawności: motorycznych, poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Powodzenie w rozwiązywaniu zadań w kolejnych okresach rozwojowych zależy od realizacji zadań wcześniejszych.

W trakcie rozwoju człowiek podlega trzem grupom nacisków: biologicznym (wynikają ze zmian organizmu), społecznym (wynikają z aktualnych oczekiwań społecznych) i psychicznym (wynikają z nabytych wcześniej kompetencji). Są one odczuwane jako wewnętrzny konflikt, który generuje negatywne napięcie emocjonalne. Zmusza to jednostkę do szukania sposobów obniżenia lub wyeliminowania tego stanu. Posiadane kompetencje nie

wystarczają jednak, by sprostać temu wyzwaniu, pojawiają się zewnętrzne konflikty, a człowiek doświadcza konfliktów wewnętrznych i ich kulminacji w postaci kryzysu. Jeśli chce pokonać kryzys, musi opanować w kolejnych etapach swego życia nowe sprawności oraz kompetencje i jest zmuszony podejmować nowe zadania rozwojowe (Brzezińska, 2000, s. 227–229).

Koncepcja całościowego rozwoju E. H. Eriksona odwołuje się do trzech obszarów – *id*, *superego* i *ego* – ujmowanych dynamicznie. W biegu życia człowieka istnieje osiem stadiów¹, które związane są z rozwojem *ego*. *Id* dotyczy wewnętrznego, determinującego dynamikę i energię cyklu życia, procesu odnoszącego się do aspektu *somy*. *Superego* dotyczy socjalizowania ludzkiej natury – *polis*. *Ego* obejmuje proces wewnątrzpsychicznej organizacji, gromadzenia doświadczenia, ukierunkowuje celowe działania i odnosi się do *psyche* (Brzezińska, 2000, s. 227). Stadia w przebiegu życia mają uniwersalny charakter. Rozwój następuje wówczas, gdy zostanie przezwyciężony kryzys specyficzny dla poszczególnych stadiów, który pojawia się wtedy, gdy człowiek staje wobec zadania rozwojowego wymagającego reorganizacji struktury *ego* (Gurba, 2001, s. 204).

Szkic obu znanych koncepcji rozwoju pozwala podkreślić rangę zadań, przed jakimi w różnych etapach dorosłości staje człowiek. Bardzo ważna jest też sama treść zadań rozwojowych dorosłych, którzy muszą zmagać się z naciągami o charakterze: biologicznym, psychicznym i społecznym.

Znany reżyser Kazimierz Kutz dość często w prowadzonych z nim w ostatnich latach wywiadach porusza temat subiektywnie przeżywanej starości, odnosząc ją równocześnie do szerszego wymiaru, czyli starości traktowanej jako zjawisko społeczne. Mimo wielu gorzkich słów kierowanych pod adresem tego okresu życia podkreśla, że starości trzeba się uczyć i nabywać odpowiednie kompetencje, żeby mimo wszystkich trudów radzić sobie z nią (*Moja obrzydliwa starość...*). To osobiste, wypracowane doświadczenie jest potwierdzeniem wyznaczanych zadań rozwojowych na ten okres życia, które prowadzą do nabywania określonych kompetencji i pomagają w rozwiązywaniu kryzysów rozwojowych. Są to olbrzymie wyzwania stawiane przed osobami starszymi, ale część osób starszych radzi sobie z nimi, pokonując kryzysy i dzięki temu starzeje się w pomyślny, pozytywny sposób, deklarując dobrą i udaną starość, co zostanie zaprezentowane w dalszej części niniejszego opracowania.

Samorealizacja jako ważna potrzeba ludzi w różnych fazach dorosłości

Nurt psychologii humanistycznej, a później również pozytywnej, odcinając się od badania i analizowania praktyki pełnej patologii, wysunął optymistyczne założenie, że każdy człowiek z zasady ma motywację do tego, by osiągnąć pełnię swoich możliwości (Bee, 2004, s. 43). Psychologia pozytywna próbuje

¹ Stadia rozwoju zostały później dopełnione przez dziewiąte stadium (Erikson, 2012).

szukać odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób człowiek, w każdym okresie swojego życia, wykorzystuje rozwojowy potencjał, by osiągnąć pozytywny wymiar życia, czyli szczęście (Kaczmarek, 2007, s. 14; Seligman, 2005, 2011).

Abraham Maslow był jednym z promotorów nurtu psychologii humanistycznej i zasłynął z powszechnie znanej hierarchii ludzkich potrzeb i towarzyszących im dwóch rodzajów motywacji: niedoboru i wzrostu (Drat-Ruszczak, 2000, s. 641). Wyróżnił pięć grup potrzeb: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, szacunku i samoakceptacji oraz samorealizacji. Zaspokojenie potrzeb niedoboru daje szansę na zrealizowanie potrzeb wzrostu, stąd zdaniem A. Maslowa te ostatnie mogą zostać zaspokojone dopiero w dorosłym życiu i tylko u tych osób, które poradziły sobie z zaspokojeniem potrzeb miłości i szacunku. Samorealizacja (samourzeczywistnienie) jest więc ostatecznym celem ludzkiego życia, potrzebą, która daje tym samym duże szanse rozwojowe ludziom starszym.

Trzeba też dodać, że oprócz koncepcji samorealizacji A. Maslowa istnieją również nieco inne podejścia teoretyczne dotyczące tego problemu. Samorealizacją zajmowali się m.in.: Carl Rogers, Gordon W. Allport, Viktor Frankl, Kurt Goldstein, Józef Koziński, Kazimierz Obuchowski.

C. Rogers był zdania, że ludzi charakteryzuje tylko jeden motyw, a jest nim właśnie motyw wzrostu, inaczej rozwoju, spełniania się. Wymienił pięć przejawów funkcjonowania człowieka w sytuacji realizacji motywu wzrostu:

- otwartość na nowe doświadczenia;
- koncentracja na teraźniejszości, dzięki której jednostka każdy aspekt życia odbiera jako nowy wzbogacający i interesujący;
- zaufanie do własnego organizmu, w który potrafi się wsłuchiwać;
- poczucie wolności;
- kreatywność odznaczająca się zdolnością do oryginalnego myślenia i rozwiązywania problemów (Łukaszewski, Doliński, 2000, s. 466–467).

Kontynuatorzy teorii humanistycznych, wiary w możliwości rozwoju i osiągania sukcesów przez całe życie, psychologowie nurtu pozytywnego za cel rozwojowy uznali początkowo poczucie szczęścia, nieco później zastępując je osiągnięciem dobrostanu.

Przejęcie od teorii prawdziwego szczęścia do teorii dobrostanu Martin E. P. Seligman uzasadnił trzema słabymi punktami pierwotnej teorii:

- powszechne kojarzenie szczęścia z wesołym nastrojem i zmianę definicji szczęścia poprzez obligatoryjne włączenie do niej poczucia sensu i zaangażowania;
- zbyt duży nacisk położony na zadowolenie z życia przy mierzeniu szczęścia;
- pozytywne emocje, zaangażowanie i poczucie głębszego sensu to jeszcze nie wszystkie elementy, które ludzie wybierają jako cele same w sobie (Seligman, 2011, s. 26–31).

Późniejsza teoria dobrostanu zakłada, że jest on określonym konstruktem, nie jest realnym zjawiskiem, takim jak jest szczęście, które mierzone

jest najczęściej na skali od 1 do 10 punktów. Dobrostan składa się z kilku elementów, a każdy z nich jest czymś realnym, jednak żaden z nich z osobna nie określa sam w sobie dobrostanu. „Teoria dobrostanu jest zasadniczo teorią nieprzymuszonych wyborów, a jej pięć elementów składowych to te rzeczy, które ludzie wolni wybierają jako cele same w sobie” (Seligman, 2011, s. 32–33). Każdy z elementów dobrostanu musi przyczyniać się do poprawy samopoczucia, musi być poszukiwanym przez ludzi dla niego samego, musi być definiowalny i mierzalny. Do elementów dobrostanu Seligman zaliczył: pozytywne emocje, pochłonięcie, poczucie sensu, pozytywne związki, osiągnięcia. W pierwotnej teorii Seligmana szczęście miało trzy aspekty, spośród pięciu składających się na dobrostan: pozytywne emocje, pochłonięcie, inaczej przepływ (*flow*) i poczucie sensu. Istotne w nowej koncepcji Seligmana jest to, że podkreśla, iż „dobrostan nie może istnieć wyłącznie w naszej głowie”. Powinna zająć się nim też polityka publiczna, kierując się przydatnymi pięcioma miarami dobrostanu (obiektywnymi i subiektywnymi) (Seligman, 2011, s. 46–47).

Celem psychologii pozytywnej, zgodnie z teorią prawdziwego szczęścia, jest maksymalizacja go w życiu osobistym i społecznym, natomiast celem psychologii pozytywnej opartej na koncepcji dobrostanu jest zwiększenie głównie rozkwitu podmiotów i społeczeństwa. Rozkwit oznacza posiadanie tzw. cech zasadniczych: pozytywnych emocji, pochłonięcia, zainteresowania, sensu, celu oraz cech dodatkowych: poczucia własnej wartości, optymizmu, odporności, witalności, samostanowienia, pozytywnych związków z innymi (Seligman, 2011, s. 44–50).

Można uznać, że samorealizacja w rozumieniu A. Masłowa jest zbliżona do pojęcia szczęścia bądź dobrostanu w koncepcji psychologii pozytywnej (Bee, 2004, s. 43; por. Seligman, 2005, 2011).

Ważną kategorią powiązaną z samorealizacją jest też czas. Problem czasu można również analizować w ujęciu subiektywnym i obiektywnym. Czas jako zjawisko niezwykle cenne, szczególnie współcześnie, tzw. „reglamentowane dobro” (szerzej: Zimbardo, Boyd, 2009), rozpatrywany jest w różnych ujęciach naukowych: biologicznym, chemicznym, fizycznym, psychologicznym, społecznym itp. W aspekcie fizycznym można go mierzyć, używając zegarów czy kalendarzy i wtedy nabiera obiektywnego znaczenia, zaś w aspekcie psychologicznym zostaje wykorzystane subiektywne odczuwanie upływu czasu (Steuden, 2011, s. 184–185). W gerontologii zwraca się często uwagę na trzy wymiary czasu: biologiczny, psychologiczny i społeczny (Oleś, 2011, s. 21). Czas biologiczny chyba najbardziej kojarzony jest ze starzeniem się i starością. Dość szybko, wraz z upływem lat, dostrzegane są zmiany w wyglądzie człowieka (zmarszczki, siwe włosy, zmiany pigmentacyjne na skórze) oraz w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu, w jego wydolności. Czas psychologiczny wyznaczają natomiast zmiany mentalne, emocjonalne oraz motywacyjne. W przypadku tej kategorii czasu trudniej określić wyraźną granicę wkroczenia w czas starości, niemniej jednak ujawnia ją obniżony poziom

motywacji do różnorodnych działań, zmiany w obszarze poznawczym oraz przewartościowanie wcześniej zajmowanych wiodących i peryferyjnych pozycji w obszarze ludzkich potrzeb. Czas społeczny związany jest z podejmowanymi nowymi bądź opuszczanymi wcześniejszymi rolami społecznymi.

Dla dobrego funkcjonowania człowieka przydatna okazuje się kompetencja temporalna, czyli umiejętność gospodarowania czasem w konstruktywny dla siebie sposób. Osoby różniące się poziomem tej kompetencji różnią się poczuciem koherencji w wymiarze ogólnym i częściowym (poczucie sensu, poczucie rozumienia i zdolności kierowania sobą) (Steuden, 2011, s. 187). Jest to tym bardziej charakterystyczne dla osób starszych. Są bowiem osoby w tym samym wieku, których wykorzystanie czasu, przekładające się na styl życia, różni się diametralnie.

Ważne jest też podkreślenie różnych perspektyw czasowych. Czas najczęściej rozpatrywany jest w trzech perspektywach: przeszłej, teraźniejszej i przyszłej, choć czasami są one jeszcze dzielone na kolejne. Taki szczegółowy podział proponują Philip G. Zimbardo i John N. Boyd, wyodrębniając perspektywę przeszłościową: pozytywną i negatywną, teraźniejszościową: fatalistyczną i hedonistyczną oraz przyszłościową: przyszłą i transcendentną (Zimbardo, Boyd, 2009).

Prezentując relację pomiędzy starością, czasem i samorealizacją, trzeba wspomnieć, że starość zmienia percepcję czasu i wybór perspektywy czasowej. Piotr K. Oleś zauważa, że w okresie młodości przyszłość wydaje się odległą, a czas do dyspozycji nieograniczony. W wieku średnim przeszłość wydaje się nieodległą, przyszłość ograniczona, a czas zdaje się mijać zbyt szybko. W starości przeszłość wydaje się wciąż żywa, przyszłość krótka, a czas zdaje się przeminać zbyt szybko (Oleś, 2011, s. 23).

Dla samorealizacji najistotniejszą okazuje się perspektywa teraźniejsza. Daje ona szansę na stałe, aktualne dążenie do zrealizowania swych wrodzonych zdolności, talentów, celów, wykorzystanie możliwości, zainteresowań i ich rozwijanie. Teraźniejszość pozwala na wykorzystanie potencjału oraz rozwój duchowy w takim okresie życia człowieka, w jakim aktualnie się on znajduje.

Perspektywa teraźniejsza stwarza również możliwość realizacji konkretnych zadań rozwojowych, które zostały wcześniej zdefiniowane w niniejszym artykule. Posługując się koncepcją zadań przypisanych, przez Roberta J. Havighursta, fazie późnej dorosłości człowieka, napięcia powstające wewnątrz triady: *psyche-soma-polis*, wyznaczają następujące zadania:

- przystosowanie się do słabnących sił fizycznych i pogarszającego się stanu zdrowia;
- przystosowanie się do emerytury i niższych dochodów;
- przystosowanie się do śmierci partnera/małżonka;
- ustalenie się wyraźnej afiliacji do swojej grupy wiekowej;
- ustanowienie satysfakcjonującego standardu życia (Brzezińska, 2000, s. 236; Harwas-Napierała, 2012, s. 71).

Dość charakterystyczne we wszystkich wymienionych zadaniach rozwojowych jest przystosowanie się do nieuniknionych zmian. Trzeba jednak dodać, że zostały one sformułowane kilkadziesiąt lat temu. Nie oznacza to jednak, że współcześnie zadania te są nieaktualne, niemniej jednak wydaje się, że ich katalog powiększył się, szczególnie w początkowym okresie późnej dorosłości.

Wydłużony czas aktywności zawodowej, lepsza kondycja psychofizyczna znaczącej części osób starszych, wydłużający się czas średniej długości życia oraz późniejsze podejmowanie niektórych zadań rozwojowych we wcześniejszych etapach życia (zawieranie związków małżeńskich, urodzenie pierwszego dziecka, rozpoczynanie pracy zawodowej, prowadzenie domu itp.) powodują, że do istniejących już ponadczasowych zadań można dołączyć listę kolejnych. Należą do nich, moim zdaniem, następujące wyzwania:

- korzystanie z zasobów wiedzy zawodowej i doświadczenia przez jak najdłuższy okres życia;
- umiejętność godzenia nowych ról: pracownika i równocześnie babci bądź dziadka, osoby zaangażowanej społecznie, uczestnika kultury itp.;
- opieka osób starszych nad własnymi sędziwymi rodzicami (w czwartym wieku);
- dbałość o pamięć zdarzeń historycznych poprzez pisanie wspomnień, biografii, pamiętników itp.;
- dbałość o jak najdłuższą sprawność psychofizyczną za sprawą ćwiczeń ciała, umysłu i ducha;
- dbałość o „podążanie za światem współczesnym”, jego osiągnięciami w celu unikania wykluczenia społecznego – podnoszenie i aktualizowanie różnorodnych kompetencji;
- korzystanie z dostępnych ofert aktywizacji zgodnie z własnymi upodobaniami;
- rozwój własnych zainteresowań, które sprawiają przyjemność;
- angażowanie się w sprawy społeczności lokalnych;
- nabywanie umiejętności świadczenia, ale i przyjmowania pomocy wtedy, gdy zawodzi już samodzielność;
- uczenie się okazywania wdzięczności, która daje człowiekowi radość;
- łamanie negatywnych stereotypów dotyczących starości poprzez działania, które im przeczą.

Z pewnością nie jest to pełen zestaw zadań, jakich wymaga ciągły rozwój ludzi starszych. Istnieje sporo wyzwań, które stawia współczesność i będą się one ciągle zmieniały w czasie. Równocześnie ważne jest jednak, aby osoby starsze miały szansę na samorealizację i nie uległy zbyt silnym naciskom społecznym, które powodowałyby ograniczenia ich osobistych życiowych wyborów w tym zakresie. Z tego też powodu warto pytać osoby starsze o ich własne preferencje dotyczące sposobów ich samorealizacji i dzięki tego rodzaju diagnozie wspomagać je w różnorodnych pasjach, zainteresowaniach

i twórczości. Promować style życia przynoszące subiektywnie satysfakcję, ale też wpisujące się w obiektywne, naukowe dowody na to, jak zdrowo i szczęśliwie przeżyć oraz rozwijać się jak najdłużej.

Samorealizacja osób starszych – subiektywne ujęcie zjawiska

Zjawisko samorealizacji osób starszych w wymiarze subiektywnym zostało rozpoznane w oparciu o wyniki badań własnych. Materiał badawczy prezentowany w niniejszym opracowaniu pochodzi z wywiadów częściowo ustrukturyzowanych, które zostały przeprowadzone w latach 2012–2013 w ramach realizowanego przez autorkę szerszego projektu badawczego na temat przygotowania do pozytywnego starzenia się i dobrej starości ludzi dorosłych. Rozmowy z seniorami miały na celu poznanie ich osobistych „recept na dobrą, udaną starość”. W wywiadzie uczestniczyły 82 osoby, które skończyły co najmniej 65 lat, 57 kobiet pomiędzy 65. a 92. rokiem życia i 25 mężczyzn w przedziale wiekowym od 67. roku życia do 90 lat. Dobór próby badawczej był celowy i podyktowany trzema kryteriami: wiekiem, samooceną osób starszych (deklaracją zadowolenia z życia i udanej, subiektywnie ocenianej dobrej starości) oraz potwierdzeniem takiego stanowiska przez osoby z najbliższego otoczenia osoby badanej (przez rodzinę, znajomych, sąsiadów itp.). W przeprowadzeniu wywiadów pomagali studenci ostatniego roku studiów magisterskich na kierunku pedagogika Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Wywiady zostały przeprowadzone w domach rodzinnych badanych. Niniejszy artykuł prezentuje jeden z problemów poruszanych podczas wywiadów, dotyczący preferowanych przez seniorów zajęć, które ich zdaniem pozwalają realizować osobiste potrzeby rozwojowe, a używając określeń A. Masłowa czy C. Rogersa – dają szansę na osobisty wzrost.

Uzyskane odpowiedzi były różnorodne, ale na ich podstawie zostało wyodrębnionych kilka powtarzających się obszarów działań służących samorealizacji badanych.

1. Badani za najistotniejszą przestrzeń samorealizacji uznali kontakt z przyrodą (27 osób). Bardzo często podkreślali, że potrzeba ta rośnie wraz z wiekiem. Wielką radość i poczucie satysfakcji przynosi im bliskość przyrody. Natura, praca w ogrodzie daje ukojenie oraz wprowadza w ich życie wewnętrzny ład i spokój. Przykładem takich przekonań mogą być dwa fragmenty wypowiedzi. *Bardzo lubię przyrodę. Jak ja bym chciała, na jakiś czas wyjechać na bezludną wyspę i tylko natura, i ptaszki. Uwielbiam pracę wśród kwiatów, na ogrodzie. To jest moje życie, zawsze to lubiłam. Z moim tatą chodziłam kosić. On kosił kosą, a ja zbierałam za nim zboże i wiązałam. Nikt nie szedł z naszej szóstki, tylko ja szłam. To wszystko umiałam, lubiłam, dla mnie to jest życie – przyroda* (K 67). Druga wypowiedź podkreśla satysfakcję pracy powiązanej bezpośrednio z naturą: *Hoduję pszczoły, uprawiam sadownictwo.*

Bardzo lubię robić różne winka, np. z wiśni, truskawek. Umiem robić nalewki prawie ze wszystkiego. Znam się na zwierzętach, na ich zwyczajach i potrafię je szybko wytropić (M 73). Bliskość przyrody jest ważna niezależnie od wieku, ale zatrzymanie się nad nią, docenienie jej i poszanowanie wymaga skupienia, kontemplacji i dostrzeżenia jej roli we własnym rozwoju. Takie podejście okazuje się bliskie ludziom w wieku dojrzałym.

2. Osoby starsze realizowały się również poprzez ciągle podtrzymywany rozwój poznawczy. Podkreślały rangę czytelnictwa, kontaktów z literaturą i prasą (21 osób). Jedna z kobiet pasję czytania powiązała z przynależnością do klubu seniora i ofertą rozwoju, jaki on proponuje: *Bardzo lubię czytać książki. Szczególnie czytam Mickiewicza, Sienkiewicza, Reymonta. Ja mam wiele zainteresowań, ale to dzięki klubowi. Tam bardzo często pokazują nam różne rzeczy. To się nazywa warsztaty. Przyjeżdżają różni nauczyciele i nam pokazują, co i jak robić. Bo my starzy inaczej się uczymy, trochę wolniej. Poza tym bardzo lubię śpiewać, jeździmy na różne konkursy, występujemy w Domu Kultury* (K 76).

3. Badani potrzebę ciągłego wzrostu bardzo często realizowali również poprzez utrzymywanie dobrych relacji z rodziną. Jedna z kobiet powiedziała m.in.: *Dużo radości czerpię z życia rodzinnego, mam wspaniałe dzieci, synowe, mam bardzo dobry kontakt z nimi. Tak naprawdę to czuję się na 50 lat* (K 74). Cytowana wypowiedź oddaje równocześnie potrzebę kontaktów z bliskimi, ale i uczucia wobec najbliższych.

4. Wiek XXI przyniósł sporo zmian, jedną z nich jest z pewnością potrzeba podróżowania, a może nawet bardziej poznawania coraz szerszej przestrzeni ludzkiego życia. Podróże i turystyka stały się życiowym celem wielu osób starszych. Podkreśla to fragment następującej wypowiedzi: *Moją największą pasją, obok podróży, jest żeglarstwo. Nawet w zeszłym roku byłem ze słuchaczami UTW w rejsie po Morzu Śródziemnym. To dopiero było przeżycie* (M 79).

5. Rozwój duchowy, ale również chęć udzielania pomocy innym poprzez działania charytatywne daje ludziom starszym wielką szansę samorealizacji. Nawet trudne osobiste doświadczenie okazuje się możliwe do wykorzystania w dobrym celu. Taki przykład zawiera wypowiedź jednego z mężczyzn. *Należę do stowarzyszenia diabetyków. Po pewnym czasie zaangażowałem się w pracę na rzecz stowarzyszenia, w którym działam do dziś. Wspólnie z Zarządem organizujemy zebrania, spotkania okolicznościowe i wycieczki. To możliwość poznawania nowych osób i robienia czegoś dla innych sprawia, że może być ciekawie* (M 75).

6. Aktywność ruchowa jest bardzo promowanym rodzajem aktywności ludzi starszych. Poprawia nie tylko kondycję fizyczną, ale wpływa na ogólne samopoczucie, a czasami przeradza się w zdrowy styl życia. Dzięki niej realizuje się coraz więcej osób. Nie zawsze jednak z wiekiem jest możliwa do praktykowania. Zainteresowanie sportem może zostać przeniesione na nieco inne działanie z nim powiązane. Taką sytuację prezentuje następujący

fragment wypowiedzi: *Moją pasją jest piłka nożna (choć już dawno w nią nie gram) i dziecięcy klub piłkarski. To jest moja odskocznia od rzeczywistości, to tam czuję się najlepiej. Jestem tam potrzebny. Dzieciaki mnie lubią. Tą pasją zaraziłem syna, a teraz zarażam wnuki* (M 70).

7. Dla coraz liczniejszej grupy ludzi starszych nauka języków obcych też staje się bardzo ważnym zajęciem, ponieważ dostrzegają w niej szansę na osobisty rozwój. Podczas wywiadu jedna z kobiet wypowiedziała się w ten sposób: *Nareszcie uczę się języków i bardzo to lubię. Jest to mój sposób na chandrę* (K 69).

Nie sposób wymienić wszystkich obszarów zainteresowań, twórczości, pasji, działań, dzięki którym badani dorośli w późniejszym okresie ich życia realizowali swoją potrzebę ciągłego wzrostu, samorealizacji. Takie możliwości dawały też różne rodzaje sztuki czy hodowla zwierząt itp. Wszystkie z nich były subiektywnie oceniane jako te, które dają szansę ludziom starszym rozwijać się niezależnie od ich wieku, a może nawet dzięki ich wiekowi. Dorośli w fazie późnej dorosłości czasami dopiero wtedy odkrywają swój ukryty wcześniej potencjał i potrafią go rozwijać. Mają więcej czasu na działania, które prowadzą do ich osobistego wzrostu. Barbara Harwas-Napierała podkreśla, że znalezienie satysfakcjonującego zajęcia pozwala też na zneutralizowanie problemów związanych z dezaktywizacją zawodową i koniecznością zagospodarowania wolnego czasu. Co ważniejsze, własna aktywność stanowi dla osób starszych szczególnie warunek zachowania zdrowia i poczucia zadowolenia (Harwas-Napierała, 2012, s. 73).

Wspomaganie samorealizacji – obiektywny wymiar zjawiska

Od końca XX wieku w Polsce coraz silniej promowane jest aktywne starzenie się. Wyniki badań medycznych i psychospołecznych wskazują, że dobrą, pomyślną starość można osiągnąć i jak najdłużej ją utrzymać właśnie dzięki aktywnemu życiu. Do katalogu obszarów aktywnego starzenia się zaliczone zostały 4 domeny: jak najdłuższe zatrudnienie, aktywność społeczna, niezależność utrzymywana za sprawą odpowiednich finansów, zdrowia, edukacji, poczucie bezpieczeństwa w tym też zamieszkiwania oraz gotowość otoczenia do przyjęcia zasobów i potencjału starszego pokolenia².

Samorealizacja jest bez wątpienia osobistym doświadczeniem i nie sposób o niej myśleć inaczej, jak w wymiarze subiektywnym. Niemniej jednak indywidualne doświadczenia osób starszych, które realizują potrzebę ich całonocznego rozwoju, można i trzeba wspierać działaniami o szerszym zasięgu. Inicjatywy w tym zakresie na poziomie lokalnym i ogólnopolskim mogą bowiem stymulować osobistą motywację w późnej fazie dorosłości.

Diagnozy, programy aktywizacji zawodowej, społecznej, przykłady dobrych praktyk, ustawodawstwo, realizowane od lat lokalne projekty stanowią

² Szczegółowe informacje zawiera *Indeks Aktywnego Starzenia się 2013...*

przykłady realnego czy też deklaratywnego wymiaru wspierania możliwości realizowania potrzeb osób starszych³.

Na koniec warto też dodać, że w grudniu 2013 roku polski rząd przyjął założenia Długofalowej Polityki Senioralnej na lata 2014–2020, nawiązując do poprzedniego projektu: Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych 2012–2013 (Program ASOS 2012–2013) związane go z realizacją Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012. Program ten uważany jest za pierwszy ogólnopolski pomysł dotyczący zaktywizowania osób starszych. ASOS 2014–2020 zakłada między innymi aktywne starzenie się w dobrym zdrowiu, większy udział osób starszych w życiu społecznym i solidarność międzypokoleniową. Program koncentruje się na ośmiu obszarach dotyczących różnych wymiarów życia seniorów. Są nimi: zdrowie i samodzielność, aktywizacja zawodowa, aktywność edukacyjna, aktywność obywatelska, kultura, wolontariat, srebrna gospodarka (szerzej: Uchwała Rady Ministrów).

Wszystkie poczynania samorządowe i ogólnokrajowe służące wspieraniu samorealizacji osób starszych mogą zaowocować obiektywnym, wymiernym efektem, jakim jest dobra, pomyślna starość indywidualna i znaczącej populacji ludzi w fazie późnej dorosłości.

Połączenie subiektywnego i obiektywnego wymiaru starości, czasu i samorealizacji wydaje się, w moim odczuciu, możliwe i celowe. Ważne jest jednak, aby słuchać samych seniorów, znać ich oczekiwania i szanować osobiste wybory. Zaplanowane w ten sposób wsparcie bliższego i dalszego otoczenia jest niezwykle cenne (Janiszewska-Rain, 2005, s. 621). Dopiero wówczas różne działania mają głębszy sens i mogą służyć realizacji realnych potrzeb indywidualnego wzrostu osób starszych.

Bibliografia

- Bee H., 2004, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
Brzezińska A., 2000, *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
Drat-Ruszczak K., 2000, *Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, GWP, Gdańsk.
Erikson E. H., 2012, *Dopełniony cykl życia*, Wydawnictwo Helion S.A., Gliwice.
Gurba E., 2001, *Wczesna dorosłość*, [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, PWN, Warszawa.
Harwas-Napierała B., 2012, *Dorosłość jako spełnienie. Drogi i zagrożenia rozwoju człowieka w okresie dorosłości*, Wydawnictwo Libron, Kraków.

³ Przykłady diagnoz, projektów, programów sprzyjających wspieraniu aktywności osób starszych: *Rozwiązania sprzyjające aktywnemu starzeniu się...*; Kryńska, Krzyszkowski, Urbaniak, Wiktorowicz, 2013; *Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym...*; Liwiński, Sztanderska, 2010; Górniak, 2013; Mossakowska, Więcek, Błędowski, 2012; Urbaniak, Wiktorowicz, 2011; *Aktywizacja zawodowa osób 50+...*

- Janiszewska-Rain J., 2005, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, GWP, Gdańsk.
- Kaczmarek Ł., 2007, *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości – perspektywa psychologii pozytywnej*, [w:] A. I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań.
- Łukaszewski W., Doliński D., 2000, *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, GWP, Gdańsk.
- Moja obrzydliwa starość*, wywiad Kazimierza Kutza dla „Newsweeka” z dnia 1.12.2014.
- Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P. (red.), 2012, *Aspekty, medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. Monografia projektu PolSenior*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań.
- Oleś P. K., 2011, *Psychologia człowieka dorosłego*, PWN, Warszawa.
- Seligman M. E. P., 2005, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, Media Rodzina, Poznań.
- Seligman M. E. P., 2011, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Media Rodzina, Poznań.
- Steuden S., 2011, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zimbardo P. G., Boyd J. N., 2009, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Netografia

- Aktywizacja zawodowa osób 50+ – rozpoczyna się ogólnopolska kampania informacyjno-promocyjna, <http://50plus.gov.pl/Aktywizacja-zawodowa-40389> (dostęp: 13.11.2014).
- Górnjak J., (red.), 2013, *Młodość czy doświadczenie? Kapitał ludzki w Polsce. Raport podsumowujący III edycję badań BKL z 2012 roku*, Warszawa, www.parp.gov.pl/files/74/81/626/16433.pdf (dostęp: 10.11.2014).
- Indeks Aktywnego Starzenia się 2013 (Active Ageing Index 2013)*, www1.unece.org/stat/platform/display/AAI/Active+Ageing+Index+Home (dostęp: 4.04.2014).
- Kryńska E., Krzyszkowski J., Urbaniak B., Wiktorowicz J., (red.), 2013, *Diagnoza obecnej sytuacji kobiet i mężczyzn 50+ na rynku pracy w Polsce. Raport końcowy*, Łódź, http://zielonalinia.gov.pl/upload/50plus/CD_raport-diagnoza.pdf (dostęp: 9.09.2014).
- Kryńska E., Szukalski P., (red.), 2013, *Rozwiązania sprzyjające aktywnemu starzeniu się w wybranych krajach Unii Europejskiej. Raport końcowy*, Łódź, <http://50plus.gov.pl/Rozwiazania-sprzyjajace-aktywnemu-starzeniu-sie-40449> (dostęp: 2.11.2014).
- Liwiński J., Sztanderska U., 2010, *Zarządzanie wiekiem w przedsiębiorstwie*, Warszawa, www.parp.gov.pl/files/74/517/19001.pdf (dostęp: 16.11.2014).
- Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do 2013 roku*, http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L_podst_inf_o_rozwoju_dem_pl_do_2013.pdf (dostęp: 15.11.2014).
- Uchwała Rady Ministrów, www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Seniorzy/Program%20ASOS%202014-2020.pdf (dostęp: 28.12.2013).
- Urbaniak B., Wiktorowicz J., (red.), 2011, *Raport z analizy programów skierowanych do osób 50+ zrealizowanych w Polsce w latach 2004–2009*, Łódź, <http://zielonalinia.gov.pl/upload/50plus/Raport.pdf> (dostęp: 10.11.2014).
- Zadowolenie z pracy i jej oceny*, 2013, Warszawa, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_010_13.PDF (dostęp: 2.11.2014).