

Halina Zielińska-Więczkowska¹, Kornelia Kędziora-Kornatowska²

¹Katedra i Zakład Pedagogiki i Dydaktyki Pielęgniarskiej Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy

²Katedra i Klinika Geriatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy

Jakość starzenia się i starości w subiektywnej ocenie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Quality of ageing and old age in personal opinions of the members of University of the Third Age

Abstract

Background. The way you perceive your own ageing and old age is an important element of life. The aim of the study was to analyze the opinions of the members of the University of the Third Age about their old age and ageing.

Material and methods. The study involved 80 members of the University of the Third Age in Bydgoszcz and was conducted at the turn of March and April 2008. Membership in the University of the Third Age was the main inclusion criterion for the study. The method of diagnostic survey and author's original questionnaire were used in the study.

Results. Members of the University of the Third Age believe that it is the man himself who has the greatest influence on the shape and quality of life, including old age. 50% respondents are satisfied with their lives and consider them as interesting and satisfactory. Majority of the respondents notice that there have been more achievements than failures in their lives. More than 50% believe that old age can be a favorable period. About 70% respondents feel younger than they actually are. More than 75% have never experienced discrimination because of old age. The greatest fears of the respondents include fear for serious diseases and dependence on others. Over 90% respondents prefer active lifestyle which makes ageing easier.

Conclusions. All these positive opinions indicate that the process of ageing is quite favorable for the members of the University of the Third Age. Universities of the Third Age are an effective way leading to favorable ageing and minimizing the discrimination of the elderly.

Gerontol. Pol. 2009; 17, 3: 137–142

key words: ageing, old age, respondents' opinions, University of Third Age

Wstęp

Subiektywny aspekt starzenia się i starości jest ważną składową jakości życia. Jakość starości jest kształto-

wana przez całe życie jednostki. Zdaniem Szaroty [1]: „To, jakimi ludźmi staniemy się na starość, determinowane jest jakością naszego wcześniejszego życia, w minimalnym stopniu zależy od rzeczywistego wieku”. Istotne znaczenie mają: świadomość odpowiedzialności za własny rozwój, nieustanne doskonalenie osobowości, aktywność fizyczna, dbałość o zdrowie, trening umysłu, optymizm, otwartość na kontakty i problemy innych, a także — w miarę możliwości

Adres do korespondencji:
dr n. med. Halina Zielińska-Więczkowska
Katedra i Zakład Pedagogiki i Dydaktyki Pielęgniarskiej CM UMK
ul. Techników 3, 85–801 Bydgoszcz
tel.: (052) 585 21 94

— podążanie za współczesnością. Niepowtarzalność ludzkiego życia sprawia, że każdy starzeje się inaczej [2]. Człowiek, jako istota rozumna, powinien podejmować starania, by starość nie była dla niego pustką, cierpieniem i oczekiwaniem na śmierć.

W czasach postępującego starzenia się społeczeństw istnieje duże zainteresowanie uczestnictwem w Uniwersytetach Trzeciego Wieku (UTW), których głównym celem jest aktywizacja osób w starszym wieku warunkująca pomyślne starzenie się. Pomyślne starzenie się to „osiągnięcie starości z małym ryzykiem chorób i niedożywienia, z wysoką sprawnością umysłową i fizyczną oraz utrzymaną aktywnością życiową” [3]. We współczesnym świecie ogólnie zauważa się rosnące zapotrzebowanie na edukację [4], co dotyczy różnych grup wiekowych. Szybki postęp cywilizacyjny wymusza konieczność kształcenia jednostki przez całe życie.

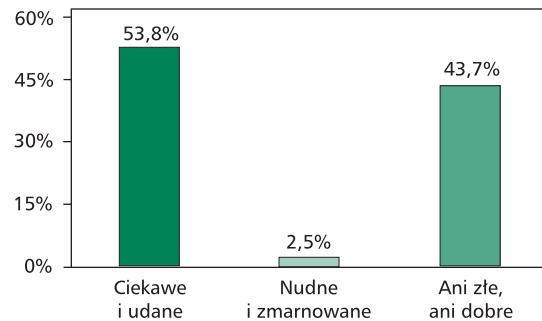
Celem opisanych w niniejszej pracy badań była analiza ocen słuchaczy UTW dotyczących własnej starości i starzenia się.

Materiał i metody

Badaniami objęto 80 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy. Badania prowadzono na przełomie marca i kwietnia 2008 roku, po uzyskaniu zgody Komisji Bioetycznej *Collegium Medicum* Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy (KB/96 /2008). Do badań zastosowano kwestionariusz własny, składający się z 24 pytań, spośród których większość stanowiły pytania zamknięte, oraz metryczkę zawierającą podstawowe dane o ankietowanym. Badania miały charakter anonimowy.

Wyniki

Średnia wieku badanych wynosiła 64,2 roku (przedział 55–81 lat), przeważającą większość stanowiły kobiety ($n = 76$). Najwięcej badanych (70%) miało wykształcenie średnie, wyższe miało 24% badanych, zawodowe — 4%, a podstawowe — 2%. W związkach małżeńskich pozostawało 59% badanych, a pozostałe 41% stanowiły osoby samotne, w tym 25% wskutek wdowieństwa. Większość respondentów mieszkała wspólnie z rodziną (65%). Ponad połowa badanych (65%) deklarowała, że jest zdrowa i nie zgłaszała żadnych dolegliwości. U pozostałych osób dominowały schorzenia typowe dla wieku podeszłego: zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, choroby układu sercowo-naczyniowego (głównie nadciśnienie tętnicze), schorzenia układu moczowo-płciowego, cukrzyca i w sporadycznych przypadkach inne.



Rycina 1. Odpowiedzi na pytanie: „Własne życie ocenia Pani/Pan jako...”

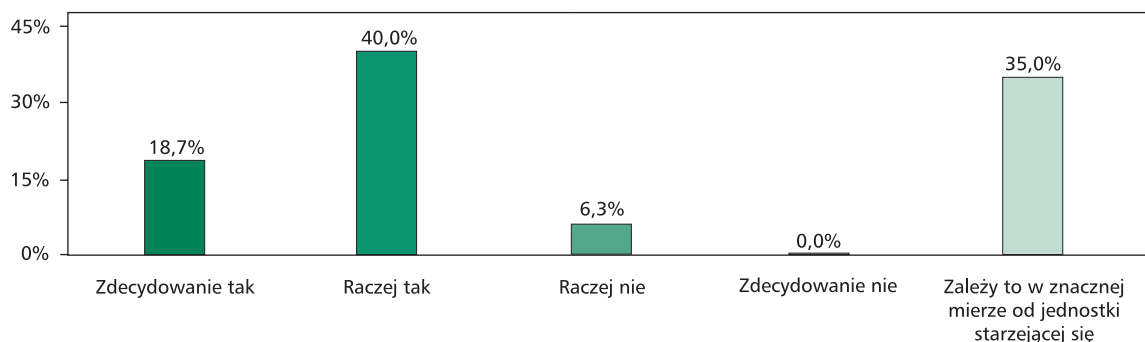
Figure 1. Answers to a question: „In your opinion, your life is...”

Wszystkie badane osoby były sprawne (poruszały się samodzielnie), bez poważnych schorzeń w zakresie narządów ruchu.

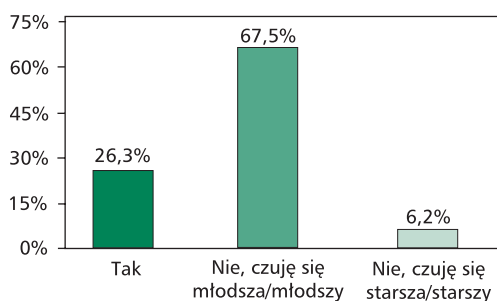
Ankietowanych poproszono, aby określili, w jakim stopniu (w procentach) człowiek ma wpływ na kształt i jakość własnego życia. Około 87% badanych zaznaczyło odpowiedź, że w około 50–75%, niemal 7% słuchaczy wybrało odpowiedź „w około 25%”, a ponad 6% respondentów uważało, że całkowicie (w 100%) sterujemy naszym życiem. Nieco ponad połowa słuchaczy UTW oceniała własne życie jako „ciekawe i udane”, tylko niewiele osób mniej jako „ani złe, ani dobre”, a 2,5% badanych jako „nudne i zmarnowane” (ryc. 1). Prawie co druga badana osoba (49%) zadeklarowała, że udało się jej w życiu osiągnąć zamierzone cele, 48,5% ankietowanych zaznaczyło odpowiedź „częściowo”, a 2,5% badanych zaznaczyła jednoznaczne „nie”. Przewagę osiągnięć w swoim życiu zaznaczyło 90% respondentów.

Ze względu na fakt, że osoby w starszym wieku oceniają jakość życia, w tym jakość własnej starości, przez pryzmat szczęścia i osiągnięć swoich dzieci, badanym zadano pytanie o satysfakcję z osiągnięć potomstwa. Na to pytanie 67,5% słuchaczy UTW udzieliło odpowiedzi „tak”, natomiast zadowolonych nie było 6,3% ankietowanych; 13,7% zaznaczyło odpowiedź „trudno powiedzieć”, a pozostałe 12,5% badanych nie miało dzieci.

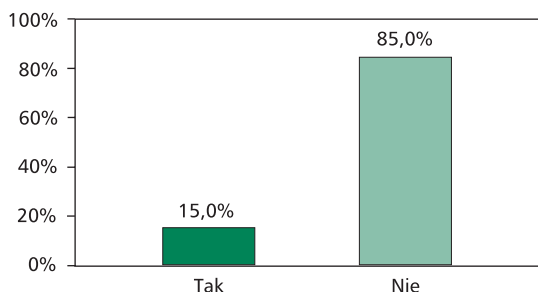
Respondentów poproszono o wyrażenie własnej opinii, czy starość może być dla człowieka pomyślnym okresem. Odpowiedź „zdecydowanie tak” i „raczej tak” wybrało łącznie 58,7% badanych, 35% zaznaczyło, że „zależy to w znacznej mierze od jednostki starzejącej się”, a odpowiedź „raczej nie” wskazało 6,3% ankietowanych. Nikt nie udzielił odpowiedzi „zdecydowanie nie” (ryc. 2).



Rycina 2. Czy Pani/Pana zdaniem starość może być okresem pomyślnym?
Figure 2. In Your opinion, can old age be a favorable period?



Rycina 3. Czy identyfikuje się Pani/Pan z wiekiem kalendarzowym?
Figure 3. Do you feel your age?



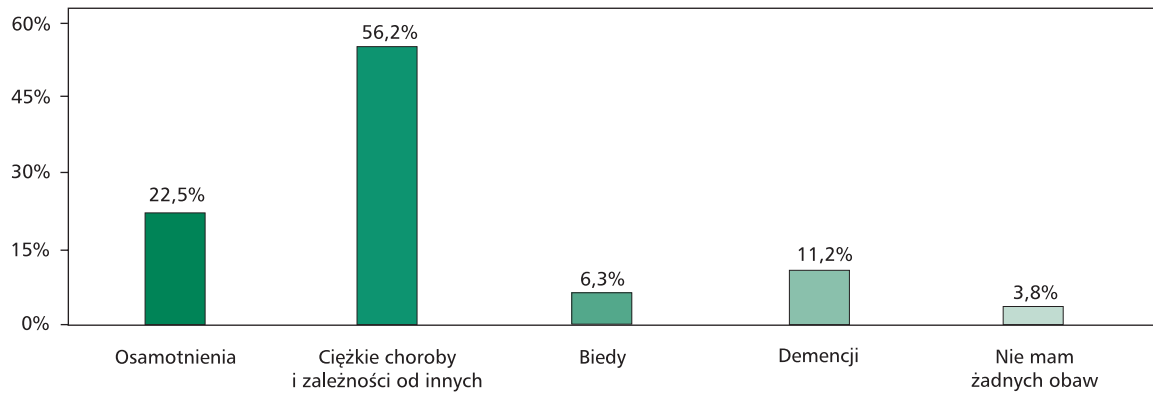
Rycina 4. Czy Pani/Pan jako osoba starsza spotkała się z przejawami dyskryminacji?
Figure 4. Have you ever experienced discrimination because of old age?

Ze swoim wiekiem kalendarzowym identyfikowała się co czwarta osoba uczestnicząca w badaniach ankietowych, ponad połowa słuchaczy UTW subiektywnie czuła się młodsza, tylko nieliczne osoby czuły się starzej (ryc. 3).

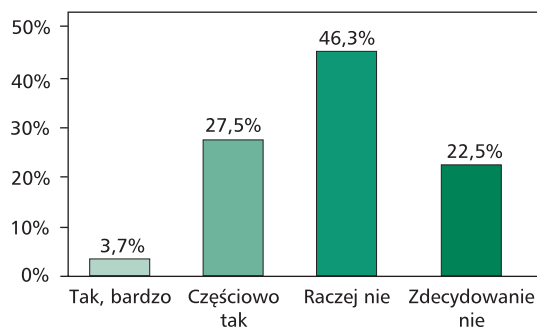
Ponad 60% badanych podejmowała działania skierowane na opóźnienie procesu starzenia się, wymieniając najczęściej: czytanie książek, gry, rozwiązywanie krzyżówek, gimnastykę, masaże, diety oczyszczające, kontakt z innymi ludźmi. Aktywność preferowało 92,5% słuchaczy UTW, natomiast do biernego stylu życia przyznało się 7,5% respondentów. Najczęściej przejawianą formą aktywności fizycznej były spacer, trwające z różną długością, od około pół godziny do kilku godzin (77,5% odpowiedzi). Kolejno, pod względem liczby zaznaczonych odpowiedzi, znalazły się: zajęcia gimnastyczne (55%), praca na działce (38,8%), pływanie (17,5%) i jazda rowerem (3,2%). Jedna osoba spośród innych form aktywności zaznaczyła jazdę na nartach i 1 — wspinałkę górską. W tym pytaniu respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Na pytanie „Jakie — zdaniem Pani/Pana — dominują postawy społeczne wobec osób starszych?” 81,3% badanych wybrało odpowiedź „różne, w zależności od konkretnego przypadku”. Postawę cechującą się życzliwością wybrało 17,5% ankietowanych, a 1,2% zaznaczyło postawę wrogości. Przeważająca większość słuchaczy UTW nie spotkała się przejawami dyskryminacji (ryc. 4). Największe obawy respondenci wiązali z ciężką chorobą i uzależnieniem od innych (ryc. 5). Połowa badanych (46,3%) „raczej nie” odczuwała w życiu pustki, a prawie co czwarta osoba (22,5%) — „zdecydowanie nie”; 27,5% „częściowo” doświadczała takiego stanu, natomiast 3,7% badanych odczuwała ją „bardzo” (ryc. 6).

Ankietowanych zapytano również o kontakty i jakość relacji z rodziną. Ponad 80% słuchaczy UTW utrzymywała częste kontakty z rodziną, w pozostałych przypadkach były one sporadyczne. Zdaniem 91,3% ankietowanych relacje z rodziną układały się dobrze, odpowiedź „niezbyt dobrze” zaznaczyło 7,5%, a 1,2% badanych „zdecydowanie źle”.



Rycina 5. Czego obawia się Pani/Pan w życiu najbardziej?
Figure 5. What are your greatest fears?



Rycina 6. Czy odczuwa Pani/Pan w życiu pustkę?
Figure 6. Do you feel emptiness?

Przeważająca większość badanych była zadowolona ze wsparcia, którego źródłem jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. Odpowiedzi „zdecydowanie tak” było 32,5%, a „raczej tak” — 60%; pozostali respondenci (7,5%) odpowiedzieli „raczej nie”. Badani najbardziej oczekiwali wsparcia w sferze informacyjnej (45%) i psychicznej (42,5%), w sferze materialnej potrzebę takiego wsparcia zadeklarowało 8,8% badanych, natomiast pomocy przy wykonywaniu czynności dnia codziennego oczekiwało 3,7% słuchaczy UTW. Głównym źródłem wsparcia była dla nich rodzina (62,5%) oraz przyjaciele i znajomi (32,5%); w pozostałych 5% przypadków wskazano na inne źródła (duchowni, przypadkowe osoby).

Wśród różnych korzyści wymienionych z uczestnictwa w zajęciach UTW jako trzy najważniejsze respondenci wskazali: zachowaną sprawność umysłu — 73,8%; wyższą samoocenę i lepsze samopoczucie psychiczne — 47,5%, zachowaną aktywność fizyczną — 42,5% (wybierano więcej niż 1 odpowiedź). Na pytanie „Czy uczestnictwo w Uniwersytecie Trzeciego Wieku wpływa na poprawę Pani/Pana jakości życia?” 56,2% ankietowanych udzieliło od-

powiedzi „raczej tak”, a 27,5% „zdecydowanie tak”. Natomiast 5% respondentów uważało, że „raczej nie”, a odpowiedzi „trudno powiedzieć” udzieliło 11,3% słuchaczy UTW.

Na pytanie „Czy jest Pani/Pan zadowolona/-y z funkcjonowania systemu opieki geriatrycznej w Polsce?” odpowiedzi „tak” i „raczej tak” udzieliła 1/4 badanych. Niemal połowa respondentów (45%) raczej nie jest zadowolona, a 20% słuchaczy UTW udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie nie”. Pozostałe 10% respondentów nie miało w tej kwestii własnego zdania.

W pytaniu otwartym „Jakie są Pani/Pana mocne strony?” 1/3 ankietowanych nie dostrzegała ich u siebie. Ci, którzy udzielili odpowiedzi, najczęściej wskazywali na: optymizm, pogodę ducha, zaradność życiową, miłość do ludzi, otwartość na świat, bystrość umysłu, dobre zdrowie i kondycję fizyczną, tolerancję, poczucie humoru, kreatywność, niezależność.

W odpowiedzi na kolejne pytanie otwarte „Czy ma Pani/Pan receptę na pomyślną starość?” co druga ankietowana osoba zadeklarowała, że ją posiada. W odpowiedzi udzielono między innymi takich sformułowań, jak: „wyjść do ludzi, być aktywnym”, „nie zamykać się, wychodzić do ludzi, być twórczym”, „kontakty towarzyskie i dyskusje z osobami młodszymi”, „być pozytywnie nastawionym do życia”, „być aktywnym, myśleć pozytywnie, kochać ludzi”, „aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, kontakty towarzyskie, badania kontrolne, uśmiech, optymizm”, „zdrowie, przyjaciele, pieniądze”, „życzliwość wobec innych”, „wszechstronna aktywność”, „być aktywnym, kochać ludzi, nie poddawać się”, „pogoda ducha, aktywność”, „nie myśleć o starości”, „działać w różnych formach” i tym podobne.

Dyskusja

W badaniach własnych potwierdzono, że Uniwersytety Trzeciego Wieku cieszą się dużym zainteresowaniem, i to nie tylko wśród osób z wyższym wykształceniem. Dominującą grupę (70%) stanowiły osoby z wykształceniem średnim. W innych badaniach [5] odsetek osób z wykształceniem średnim był również wysoki (62%). Słuchaczami UTW bywają osoby także z wykształceniem podstawowym.

Głównymi celami UTW są aktywizacja osób w starszym wieku i propagowanie idei kształcenia ustawicznego, co jest szczególnie pożądane we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie. Warto przy tym pamiętać, że czynnikami, które najbardziej przyspieszają proces starzenia się, są bierność i brak celów życiowych. Aktywność nadaje życiu sens. Zdaniem Zycha [2], jest ona cechą „wartościowego” życia.

Z przeglądu badań wynika, że wyższy poziom wykształcenia warunkuje lepszą jakość życia [5]. Wyniki okazały się zbieżne z doniesieniami innych autorów wskazującymi, że słuchacze UTW są osobami raczej zadowolonymi ze swojego zdrowia [4] i często nie zgłaszają żadnych dolegliwości. Edukacja i aktywność pełnią swoistą funkcję terapeutyczną, odrywając myśli od przykrych doznań. Zdaniem Kieszkowskiej [6], „(...) trening intelektu i psychiki jest najlepszym lekarstwem przeciw starzeniu się, zwłaszcza w sferze umysłowej”.

Ponad połowa słuchaczy UTW subiektywnie czuje się młodsza i podejmuje działania skierowane na opóźnienie procesu starzenia się. Jak pisze Parlak [7], człowiek chętniej i częściej „utożsamia siebie z kategorią ludzi młodszych”. Należy przypuszczać, że dla osoby starzejącej się stanowi to swoisty mechanizm obronny. Wiek subiektywny, o wiele bardziej niż kalendarzowy, jest głównym wyznacznikiem adaptacji do starości i samopoczucia jednostki [7]. Zdecydowana większość słuchaczy UTW preferuje aktywny styl życia, upatrując w nim sposobu na pomyślne starzenie się.

Ponad połowa badanych uważa, że starość jako faza życia może być dla człowieka pomyślnym okresem, podając na to skuteczną „receptę”. Satysfakcjonujący powinien też być fakt, że 85% badanych nie do-

świadczyło dyskryminacji z racji starszego wieku. Należałoby uzasadnić to tym, że rozwój człowieka w okresie całego życia wpływa korzystnie na jego wizerunek i odbiór w społeczeństwie. Dlatego, jak słusznie podkreślają Kozieł i Trafiałek [4], niezwykle cenna jest idea rozpowszechniania Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Może być to jeden ze skutecznych sposobów zminimalizowania marginalizacji osób starszych, czego dowodzą między innymi badania własne. W tym zakresie ciekawe wnioski ze swoich badań wysuwają Trempała i Zając [8], pisząc, że obecnie obserwuje się „ciekawe zjawisko większej przychylności młodszych pokoleń w stosunku do starych”, a nawet zauważa się „stopniowe zanikanie stereotypu starucha”.

Skutkami ustawicznej edukacji są wyższa sprawność funkcji intelektualnych oraz większy zakres kompetencji. Z doniesień Marcinka [5] wynika, że wyższa sprawność intelektualna ma istotny związek z satysfakcją z życia oraz przejawianiem optymizmu przez jednostkę. To właśnie aktywność i optymizm oraz otwarcie się na innych najczęściej powtarzały się w sformułowanej przez słuchaczy UTW „receptie” na pomyślną starość.

Ponad 80% respondentów uczestnictwo w Uniwersytecie Trzeciego Wieku wiąże z poprawą jakości życia. Niepokojący jest jednak fakt, że 65% badanych nie jest zadowolona z funkcjonującego w Polsce systemu opieki geriatrycznej, co może niekorzystnie wpływać na jakość starzenia się.

Wnioski

Przewaga ocen pozytywnych świadczy o pomyślnym starzeniu się słuchaczy UTW, którzy prezentują postawy odpowiedzialne za własne życie, w tym kształt i jakość starości. Jako najważniejszą kwestię w drodze do dobrego starzenia się ankietowani wskazują aktywność, optymizm oraz otwarcie się na innych. Zdecydowana większość ankietowanych wiąże uczestnictwo w UTW z poprawą jakości życia. Dzięki własnej postawie wobec życia, w tym starości, nie doświadczają przejawów marginalizacji. W trosce o jakość starzenia się konieczne jest sukcesywne usprawnianie systemu opieki geriatrycznej w Polsce.

Streszczenie

Wstęp. Subiektywny obraz własnej starości i starzenia się stanowi ważną składową jakości życia. Celem pracy była analiza ocen słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku dotyczących własnej starości i starzenia się.

Materiał i metody. Przebadano 80 osób będących słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) w Bydgoszczy na przełomie marca i kwietnia 2008 roku. Uczestnictwo w UTW było podstawowym kryterium doboru badanych. Badania prowadzono metodą sondażu diagnostycznego przy użyciu ankiety własnej konstrukcji.

Wyniki. Słuchacze UTW uważają, że człowiek w dużym stopniu ma wpływ na kształt i jakość swojego życia, także własnej starości. Co druga badana osoba odczuwa satysfakcję z własnego życia i ocenia je jako ciekawe i udane. Zdecydowana większość respondentów dostrzega u siebie przewagę osiągnięć. Ponad połowa słuchaczy UTW uważa, że starość jako faza życia może być dla człowieka pomyślnym okresem. Około 70% grupy badawczej subiektywnie czuje się młodsza. Ponad 3/4 badanych nie doświadczyło dyskryminacji z racji starszego wieku. Najwięcej obaw wiążą oni z ciężką chorobą i zależnością od innych. Ponad 90% badanych preferuje aktywny styl życia i dostrzega w tym metodę na osiągnięcie pomyślnego starzenia się.

Wnioski. Przewaga ocen pozytywnych świadczy o pomyślnym starzeniu się słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które umożliwiają w dużym stopniu pomyślne starzenie się i minimalizowanie marginalizacji osób starszych.

Gerontol. Pol. 2009; 17, 3: 137–142

słowa kluczowe: starzenie się, starość, oceny słuchaczy, Uniwersytet Trzeciego Wieku

PIŚMIENNICTWO

1. Szarota Z.: *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004.
2. Zych A.A.: *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. BPS „Śląsk”, Katowice 1999.
3. Gryglewska B.: *Prewencja gerontologiczna*. W: Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A. (red.). *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006; 47–52.
4. Kozieł D., Trafiałek E.: *Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów*. *Gerontol. Pol.* 2007; 15: 104–108.
5. Marcinek P.: *Funkcjonowanie intelektualne w starości*. *Gerontol. Pol.* 2007; 15: 76–81.
6. Kieszowska A.: *Przegląd badań nad aktywnością ludzi starzejących się i starych*. W: Zych A.A. (red.). *Demograficzne i indywidualne starzenie się*. Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej, Kielce 2001; 39–52.
7. Parlak D.: *Subiektywny wymiar starzenia się i starości*. *Gerontol. Pol.* 2001; 9: 15–20.
8. Trempała J., Zajac L.: *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*. *Przegl. Psycholog.* 2007; 50: 447–462.