

Agnieszka Łukomska, Joanna Wachowska

Zakład Polityki Zdrowotnej i Zabezpieczenia Społecznego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

# Seniorzy o swojej starości

## Seniors' viewpoints on old age

### Abstract

**Background.** *The image of old age has been changing over centuries. It used to signify position and prestige. Aged people used to be worshipped and respected. Nowadays, when youth and beauty are objects of worship, old age is associated with decay and uselessness. The stereotypical elderly people are not able to live on their own, they require constant help and care, they are also a burden on their family and often a burden on the whole society. The research aimed at investigating how the elderly evaluate their old age.*

**Material and methods.** *It was conducted for 50 seniors. The method of diagnostic poll and the technique of personal interview were adopted.*

**Results.** *Seniors perceive old age as the time for rest. They definitely do not associate it with loneliness and withdrawal from social life. Old age is the time for passing words of wisdom and experience to the young. It is inseparably accompanied by illness and senility.*

**Conclusions.** *Seniors are positive and optimistic in their perception of old age, they accept it, including its characteristics.*

*Gerontol. Pol. 2008; 16: 51–55*

**key words:** *old age, ageing, aspects of old age, stereotypes*

### Wstęp

Starość to naturalny i nieunikniony okres w życiu każdego człowieka. Od zarania dziejów interesowano się nim i nadawano mu różne znaczenia. W czasach prehistorycznych ludzie rzadko dożywali wieku starości, więc oznaczał on szczególnie błogosławieństwo Boże, wiązał się z pozycją i prestiżem. Osoby w sędziwym wieku czczono, traktowano z szacunkiem, liczone się z ich zdaniem. Odgrywali oni znaczące społecznie role mędrców, kapłanów, sędziów [1, 2]. Tak pozytywny wizerunek starości szybko jednak się zmienił, gdy zaczęto cenić młodość, siłę, piękno. Starość stała się przeciwieństwem tych atrybutów, zaczęto łączyć ją z upadkiem, degradacją, bezużytecznością, biedą i śmiercią. Taki obraz starości często towarzyszy

nam również dziś. Zgodnie ze stereotypowym wyobrażeniem stary człowiek jest niezdolny do samodzielnego życia, wymaga stałej pomocy i opieki, przez co jest obciążeniem dla rodziny i niejednokrotnie całego społeczeństwa. Często to właśnie lęk przed własną starością i jej następstwem, czyli śmiercią wywala negatywne i irracjonalne postawy oraz obawy przed ludźmi starymi i kontaktem z nimi [3, 4]. Osoby w starszym wieku wyklucza się ze społeczeństwa, odbierając im prawo do godnego życia.

Społecznie negatywne postrzeganie starości wpływa niekorzystnie na osoby starsze. Zaczynają one utożsamiać się z istniejącymi stereotypami i postrzegają siebie samych tak jak widzi ich społeczeństwo. Doprowadza to do ich wycofania z życia, samotności, poczucia klęski i w konsekwencji skrócenia życia.

Celem niniejszej pracy jest ocena starości dokonana przez seniorów. Badania pozwolą ustalić, jak starsi ludzie postrzegają starość, z czym ją kojarzą, czy akceptują naturalne następstwa procesu starzenia.

Adres do korespondencji:  
dr med. Agnieszka Łukomska  
Zakład Polityki Zdrowotnej  
i Zabezpieczenia Społecznego UMK  
ul. Sandomierska 16, 85–802 Bydgoszcz  
tel.: 606 825 378  
e-mail: lukomskaagnieszka@wp.pl

**Tabela 1.** Charakterystyka badanej populacji  
**Table 1.** The character of the surveyed population

Płeć		
Kobiety	28	(56%)
Mężczyźni	22	(44%)
Wiek		
60.–65. rż.	14	(28%)
66.–75. rż.	30	(60%)
≥ 76. rż.	6	(12%)

### Materiał i metody

Badania przeprowadzono wśród seniorów korzystających z usług lekarzy placówki leczenia ambulatoryjnego na terenie Bydgoszczy. Grupę badawczą stanowiło 50 osób, które wyraziły chęć udziału w badaniu oraz spełniły przyjęte kryterium wieku ( $\geq 60$  lat). Dobór respondentów miał charakter losowy. Szczegółową charakterystykę badanych przedstawiono w tabeli 1.

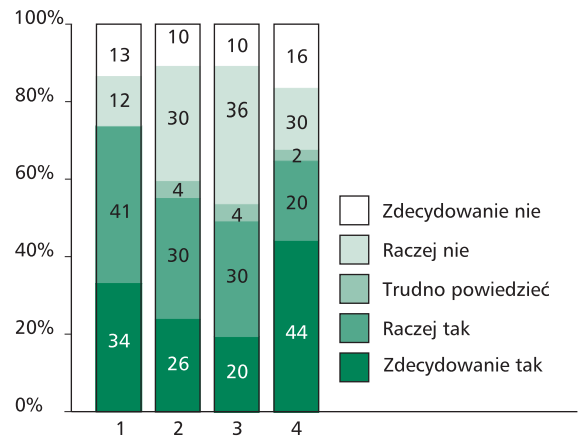
Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, z zastosowaniem techniki wywiadów osobistych. Kwestionariusz wywiadu przygotowano z uwzględnieniem celu badań. Składał się on z 20 twierdzeń dotyczących starości. Respondenci wyrażali swoje zdanie za pomocą pięciostopniowej skali, możliwe opcje odpowiedzi to: „zdecydowanie tak”, „raczej tak”, „trudno powiedzieć”, „raczej nie”, „zdecydowanie nie”.

Wywiady przeprowadzała osoba niebędąca pracownikiem placówki. Osoby wytypowane do badania uczestniczyły w nim po opuszczeniu gabinetu lekarza. Wywiady przeprowadzano w oddzielnym pomieszczeniu, z zachowaniem zasad intymności i poufności danych.

Badania zrealizowano w maju 2007 roku.

### Wyniki

Seniorzy wysoko ocenili pozytywne oblicza starości. Dla 75% badanych starość to okres odpoczynku — 34% zaznaczyło odpowiedź „zdecydowanie tak”, zaś 41% „raczej tak”; negatywne odpowiedzi stanowiły 25%. Duża grupa badanych (56%) określiła starość jako czas radosny, zaledwie 40% była przeciwnego zdania, a 4% badanych miało trudności z wyborem skrajnych opcji i zakreśliło odpowiedź „trudno powiedzieć”. Podobne wyniki uzyskano w ocenie aspektu dotyczącego starości jako czasu na realizację marzeń. Odsetek odpowiedzi pozytywnych wynosił 50%; przeważały odpowiedzi „raczej tak”, które stanowiły 30%. Dla 36% respondentów starość raczej nie oznaczała realizację marzeń, natomiast dla



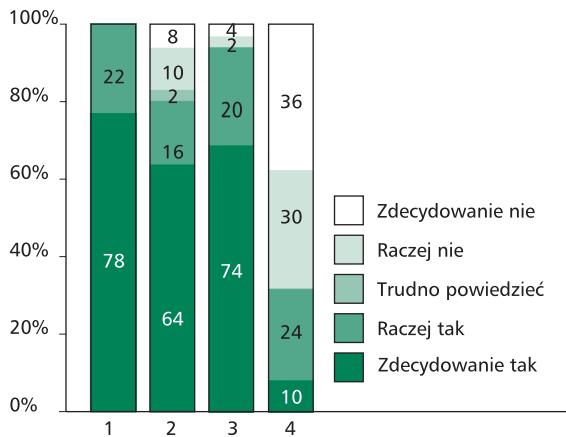
1. Starość to czas odpoczynku
2. Starość to czas radosny
3. Starość to czas na realizację marzeń
4. Starość to czas na aktywność edukacyjną

**Rycina 1.** Pozytywne oblicza starości  
**Figure 1.** Positive aspects of old age

10% „zdecydowanie nie”. Duża grupa badanych seniorów (64%) była zgodna, że starość to dobry czas na aktywność edukacyjną realizowaną poprzez uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetów III Wieku. Przeciwnicy poszerzania wiedzy i rozwijania zainteresowań stanowili 34%. Okres starości nie oznaczał również dla seniorów rezygnacji i wycofania się z życia społecznego — zgodnie twierdziło tak aż 70% badanych (ryc. 1).

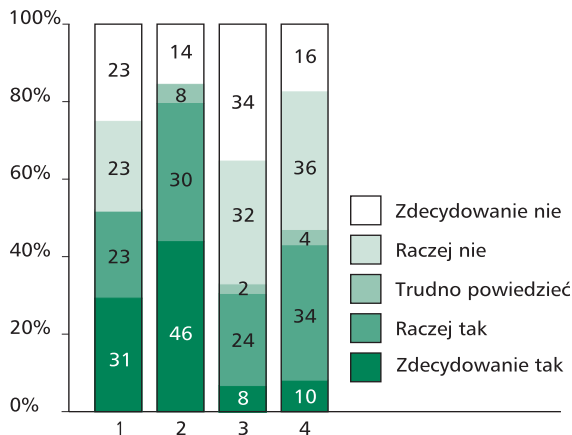
Seniorzy dostrzegali realia starości i starzenia się. Przeważająca część badanych, bo aż 94% (co stanowi odpowiednio 74% odpowiedzi „zdecydowanie tak” oraz 20% odpowiedzi „raczej tak”), była zgodna, że starość to czas refleksji i przemyśleń nad swoim życiem. Cała grupa badanych seniorów (100%) uważała starość za czas przeznaczony na przekazywanie wartości i doświadczeń młodemu pokoleniu. Dla wielu badanych (80%) starość to czas wspomnień i tęsknoty za młodością, aż 64% było zdecydowanych w tym względzie, a 16% raczej się z tym zgadzało. Osiemnaście procent respondentów żyje teraźniejszością, cieszy się dniem codziennym, nie wspomina i nie tęskni za tym, co było. Wielu respondentów (76%) jest świadomych, że starość oznacza kres życia, jednak zaledwie 6% zakreśliło odpowiedź „zdecydowanie tak”, a 70% „raczej tak” (ryc. 2).

Liczna grupa biorących udział w badaniu seniorów kojarzyła starość z chorobą. Tezę, że starość to czas choroby, zdecydowanie poparło 31% respondentów, 23% zakreśliło odpowiedź „raczej tak”. Pociuszający jest jednak fakt, że 46% badanych była przeciwnego zdania, optymistycznie traktuje sta-



1. Starość to czas przekazywania doświadczeń i wartości
2. Starość to czas wspomnień
3. Starość to czas refleksji i przemyśleń
4. Starość to czas samotności

**Rycina 2. Atrybuty starości**  
**Figure 2. Attributes of old age**



1. Starość to czas choroby
2. Starość to niedołążność
3. Starość to bezradność
4. Starość to zależność od innych

**Rycina 3. Negatywne oblicza starości**  
**Figure 3. Negative aspects of old age**

rość i nie utożsamia jej z chorobą; 78% badanych, myśląc o swojej starości, obawia się jednak niedołążności. Mimo to nie wszyscy seniorzy kojarzą starość z bezradnością. Sześćdziesiąt sześć procent badanych uważało, że osoby starsze nie są bezradne. Zaledwie 44% respondentów twierdziło, że starość to okres zależności od innych, a 52% uważało, że osoby starsze mogą i często są niezależne. Dla wielu badanych starość nie oznacza także samotności. Zaledwie 34% seniorów, co stanowi odpowiednio 10% zakreślonych odpowiedzi „zdecydowanie tak” i 24% odpowiedzi „raczej tak”, czuje się samotna w otaczającym świecie (ryc. 3).

## Dyskusja

Starość to naturalna faza w życiu każdego człowieka, która następuje po okresie młodości i dojrzałości. Jest wynikiem dynamicznego procesu starzenia i wiąże się ze zmianami w organizmie, które wyrażają się między innymi pogorszeniem ogólnej wydolności i sprawności układów i narządów, osłabieniem sił immunologicznych, zwiększonym ryzykiem występowania chorób, ograniczonymi zdolnościami przystosowawczymi oraz zmianami w funkcjonowaniu społecznym [5]. Zmiany biologiczne, jakie zachodzą w okresie starzenia, często powodują niedołążność osób starszych. Jak pokazują jednak niniejsze badania, nie zawsze starość oznacza bezradność, zależność od innych i utratę poczucia wartości. Świadomość nieuchronności procesu starzenia pozwala cieszyć się jej urokami pomimo typowych dla tego okresu uciążliwości. Przebieg i nasilenie procesu starzenia są indywidualnie zróżnicowane [6, 7]. Starość jest tak różna, jak różni są ludzie w nią wkraczający. Stosunek do własnej starości warunkowany jest wieloma czynnikami natury biologicznej, psychologicznej i społeczno-demograficznej. Wśród nich można wyróżnić takie czynniki, jak: przebyte i istniejące choroby, rodzaj i warunki wcześniej wykonywanej pracy zawodowej, styl życia, stan cywilny, więzi z najbliższą rodziną, grono przyjaciół, poziom wykształcenia, wysokość dochodów [7–11]. To one wpływają na obraz starości, czyniąc ją albo pogodną i satysfakcjonującą, albo uciążliwą i smutną. Seniorzy biorący udział w badaniu pozytywnie postrzegają swoją starość. Mimo wielu przejawów dyskryminacji i uprzedzeń wobec osób starszych, z którymi mamy do czynienia na co dzień, nie czują się wykluczeni z życia społecznego. Starość nie oznacza dla nich wycofania się z kontaktów społecznych, życia rodzinnego, a często i zawodowego. Wręcz przeciwnie, jest czasem na realizację marzeń i zadań, których nie udało się osiągnąć w okresie młodości i dojrzałości. Często osoby starsze akceptują fakt rezygnacji z pewnych obszarów życia zawodowego, co umożliwia im podjęcie większej aktywności na polu rodzinnym. Rodzina jest priorytetową wartością w życiu seniorów, a szczególną satysfakcję przynosi im pełnienie funkcji dziadków. Jest to ważny element budowania ich poczucia własnej tożsamości i wartości, ponieważ w tej roli postrzegane są przeważnie jako osoby dobre dla wnuków i służące zawsze mądrą radą. Przekazywanie doświadczeń i wiedzy życiowej sprzyja pogłębieniu relacji z członkami rodziny i integracji międzypokoleniowej. Przekazywanie tradycji, obyczajów, kultury ma także znaczenie ogólnospołeczne [10].

Seniorzy biorący udział w przedstawionym badaniu chcą aktywnie przeżyć swoją starość. Jest to szczególnie godne podkreślenia w obliczu trudnej sytuacji ekonomicznej polskich seniorów. Niskie emerytury, życie na skraju ubóstwa, trudne warunki mieszkaniowe niejednokrotnie uniemożliwiają im samorealizację. W ostatnich latach wśród osób w starszym wieku wzrasta poczucie krzywdy i niezadowolenia oraz lęku o własną przyszłość [10, 12, 13]. Aktywność osób starszych jest wówczas ograniczona do oglądania telewizji, słuchania radia, czytania gazet czy pracy w ogrodzie [13]. Bariera finansowa utrudnia im także uczestnictwo w życiu kulturalnym.

Szczególnie polecaną i upowszechnianą formą aktywności dla osób starszych jest udział w Klubach Seniora lub Uniwersytetach III Wieku, które obecnie są najbardziej rozpowszechnioną formą edukacji seniorów. Zarówno ich liczba, jak i grono słuchaczy szybko się zwiększają. Niestety, działają na ogół tylko w dużych miastach i nie są dostępne dla wszystkich zainteresowanych [14, 15]. Badania przedstawione przez autorów niniejszej pracy pokazały, że duża grupa badanych wykazuje chęć uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez te placówki. Dzięki nim osoby starsze poszerzają i zdobywają wiedzę, zaspokajają potrzeby społeczne oraz nabywają kompetencje i umiejętności do przezwycięzania problemów życiowych [14]. Aktywność intelektualna wpływa na jakość ich życia. Starość przestaje być okresem

bierności i bezradności, a staje się świadomie planowanym czasem mądrej aktywności.

Tworzenie placówek społecznej integracji i aktywizacji osób starszych jest ważnym, choć nie jedynym, zadaniem polityki społecznej każdego kraju. W Polsce przeznaczana jest coraz więcej pieniędzy na zaspokojenie potrzeb ludzi starszych, ale brakuje konkretnych programów polityki społecznej adresowanych do tej zbiorowości. W praktyce działania państwa ograniczają się do zabezpieczenia społecznego. Natomiast wsparcie rzeczowe, usługi oraz stwarzanie seniorom warunków dla własnej aktywności są wyraźnie zaniedbanymi obszarami działań [16, 17].

### Wnioski

1. Seniorzy pozytywnie i optymistycznie postrzegają okres starości, akceptują ją i godzą się z jej atrybutami.
2. Nieodłącznymi cechami okresu starości są choroba i niedołążność, ich występowanie nie jest jednak równoznaczne z bezradnością i zależnością od innych.
3. Zdecydowanie starość nie oznacza dla seniorów samotności oraz rezygnacji i wycofania się z życia społecznego.
4. Osoby starsze chcą rozwijać swoje zainteresowania i zdobywać wiedzę.
5. Według badanych okres starości to czas przekazywania młodszemu pokoleniom mądrości życiowych, wiedzy i doświadczeń.

### Streszczenie

**Wstęp.** Wizerunek starości zmienia się na przestrzeni wieków. Kiedyś oznaczała ona pozycję i prestiż. Osoby w sędziwym wieku czczono i traktowano z szacunkiem. Dziś, w dobie kultu młodości i piękna, utożsamiana jest z upadkiem i bezużytecznością. Zgodnie ze stereotypowym wyobrażeniem stary człowiek to ktoś niezdolny do samodzielnego życia, wymagający stałej pomocy i opieki, będący obciążeniem dla rodziny i niejednokrotnie całego społeczeństwa. Celem badań była ocena własnej starości dokonana przez seniorów.

**Materiał i metody.** Grupę badawczą stanowiło 50 seniorów. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, z zastosowaniem techniki wywiadów osobistych.

**Wyniki.** Starość to dla seniorów okres odpoczynku. Zdecydowanie nie oznacza ona samotności i wycofania z życia społecznego. Jest czasem na przekazywanie młodemu pokoleniom mądrości życiowych i doświadczeń. Jej nieodłącznym atrybutem jest choroba i niedołążność.

**Wnioski.** Seniorzy pozytywnie i optymistycznie postrzegają swoją starość, akceptują ją i godzą się z jej atrybutami.

Gerontol. Pol. 2008; 16: 51–55

**słowa kluczowe:** starość, starzenie się, oblicza starości, stereotypy

## Piśmiennictwo

1. Minois G.: *Historia starości. Od antyku do renesansu*. Volumen, Marabut, Warszawa 1995.
2. Stenden S., Marczuk M.: *Starzenie się a satysfakcja z życia*. Wyd. KUL, Lublin 2006.
3. Nelson T.: *Psychologia uprzedzeń*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
4. Kilian M.: *Źródła ageizmu i jego przejawy we współczesnym świecie*. Gerontologia Polska 2004; 12: 125–125.
5. Birch A.: *Psychologia rozwojowa w zarysie*. PWN, Warszawa 2005.
6. Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A.: *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*. Via Medica, Gdańsk 2006.
7. Susołowska M.: *Psychologia starzenia się i starości*. PWN, Warszawa 1989.
8. Parlak D.: *Subiektywny wymiar starzenia się i starości*. Gerontologia Polska 2001; 9: 15–20.
9. Leszczyńska-Rejchart A.: *Człowiek starszy i jego wspomaganie*. Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2006.
10. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M.: *Podstawy gerontologii społecznej*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006.
11. Wierzbka A.: *Starzenie się a problem utraty*. Psychoterapia 1998; 3: 21–29.
12. Bień B., Pędich W.: *Wpływ transformacji społeczno-politycznej na jakość życia ludzi starych*. Gerontologia Polska 1995; 3: 21–32.
13. Synak B.: *Polska starość*. Wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.
14. Konieczna-Woźniak R.: *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*. Wyd. ERUDITUS, Poznań 2001.
15. Czerniawska O.: *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*. Wyd. WSH-E, Łódź 2002.
16. Szatur-Jaworska B.: *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2000.
17. Błędowski P.: *Lokalna polityka społeczna wobec ludzi starych*. Wyd. Szkoły Głównej Handlowej, Warszawa 2002.