

Wybrane problemy czasu wolnego ludzi starszych w Polsce

Wstęp

Jak wynika z badań prowadzonych od kilkadziesiąt lat, polscy seniorzy preferują głównie bierność, a ich codzienna aktywność koncentruje się przede wszystkim wokół spraw rodzinnych¹. Nierzadko zachowania takie stanowią konsekwencję problemów natury ekonomicznej, często jednak jest to wynik braku umiejętności organizowania swego życia². Z drugiej strony, zmiany polityczne i gospodarcze, jakie dokonały się w Polsce po 1989 roku, przyczyniły się do likwidacji wielu ważnych instytucji upowszechniania kultury, w tym bibliotek, świetlic, domów kultury i innych. W rezultacie pozostawiono ograniczone możliwości wyboru form aktywności dostępnych dla osób w wieku późnej dorosłości, zwłaszcza tych, które na stałe mieszkają w środowiskach wiejskich i małomiasteczkowych³. Według D. Jankowskiego: „Poziom życia ludzi starszych (...) zależy nie tylko od zdrowia, zasobów ekonomicznych i ich pozycji w społeczeństwie (...) ale też – w określonym stopniu i zakresie – od własnej aktywności edukacyjnej, kulturalnej i rekreacyjnej”⁴.

Osoba starsza najczęściej jest wolna od obowiązków związanych z pracą zawodową oraz opieką nad dziećmi, które zwykle usamodzielniają się⁵.

1 Por. E. Trafiałek, *Czas wolny i wypoczynek ludzi starszych w dobie polskich przemian systemowych*, „Kieleckie Studia Pedagogiczne i Psychologiczne”, 1999, t. 12, s. 205-206; M. Brzezińska, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 64-65; E. Trafiałek, *Starość w Polsce*, [w:] T. Pilch, T. Sosnowski (red.), *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2013, s. 198-199; M. Zrałek, *Społeczne konteksty starzenia się w Polsce*, [w:] A. Fabiś, M. Muszyński, Ł. Tomczyk, M. Zrałek, *Starość w Polsce. Aspekty społeczne i edukacyjne*, Wyd. PWSZ, Oświęcim 2014, s. 34-35.

2 E. Trafiałek, *Czas wolny i wypoczynek...*, s. 205-206.

3 E. Erazmus, E. Trafiałek, *Turystyka, rekreacja i inne formy aktywności jako źródło sprawności życiowej ludzi starych (refleksja teoretyczna a rzeczywistość)*, Wyd. WSE, Warszawa 1997, s. 24.

4 D. Jankowski, *Ludzie starzejący się. Edukacja, aktywność kulturalna i rekreacja (szkic diagnozy i prognozy)*, „Studia Edukacyjne”, 2008, nr 8, s. 57.

5 M. Halicka, J. Halicki, *Czas wolny i aktywność społeczna ludzi starszych na Podlasiu na przykładzie badań w środowisku miejskim i wiejskim*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna*,

Czas wolny staje się więc zasadniczym komponentem w jej całościowym budżecie czasu⁶. Sposób jego wykorzystania przez seniora zależy natomiast w dużej mierze od stopnia oraz stylu jego aktywności⁷. Niniejszy artykuł poświęcono wybranym problemom czasu wolnego ludzi starszych w Polsce. Szczególną uwagę zwrócono na zagadnienie zagospodarowania czasu wolnego przez osoby starsze oraz problem przygotowania seniorów do racjonalnego jego wykorzystania.

Aktywność człowieka w okresie starości

Co rozumie się przez starość? Zdaniem J. Piotrowskiego, starość stanowi zjawisko kulturowe, wywołane na podłożu biologicznym, które wiąże się z osłabieniem sił. Łączenie początku starości z wiekiem chronologicznym 60, 65 czy 70 lat ma jedynie charakter umowy, uległo upowszechnieniu wraz z systemem zabezpieczeń społecznych⁸.

Jak podaje E. Trafiałek, starość jest naturalnym etapem życia, jaki następuje po młodości i dojrzałości, stanowi fazę kończącą dynamiczny proces starzenia się⁹. Starość utożsamia się „ze spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowywania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym, nierzadko też z pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna)”¹⁰. Łączenie ze starością ograniczeń biopsychicznych, problemów zdrowotnych i sprawnościowych przyczynia się do tego, że często wpisywana jest ona w stereotyp degradacji oraz społecznej marginalizacji¹¹.

Starość to ostatni etap życia, trudno jednak dokładnie określić, kiedy się rozpoczyna. Część badaczy wyróżnia wczesną i późną starość. Wczesna starość odnosi się do osób w wieku od 65 do 74 lat, późna starość rozpoczyna się natomiast po 75 roku życia¹². Zgodnie z klasyfikacją WHO faza

kulturalna i oświatowa seniorów, WSA, Bielsko-Biała 2008, s. 48.

6 A. Tokaj, *U progu starości (studium socjopedagogiczne)*, Wyd. Eruditus, Poznań 2000, s. 105.

7 M. Halicka, J. Halicki, *Czas wolny i aktywność...*, s. 48.

8 Za: G. Orzechowska, *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wyd. WSP, Olsztyn 1999, s. 12; Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wyd. Naukowe AP, Kraków 2004, s. 22.

9 E. Trafiałek, *Starość*, [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 5, Wyd. Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 945.

10 Tamże.

11 Tamże.

12 N. Piкуła, *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna „Ignatianum”, Wyd. WAM, Kraków 2011, s. 12.

starości obejmuje trzy okresy: wczesną starość (60-74 rok życia), późną starość (75-89 rok życia) i długowieczność (powyżej 90 roku życia)¹³. Adam Bochenek wskazuje natomiast na trzy stopnie, jakie można wyodrębnić w okresie starości: I stopień – 60-70 rok życia, II stopień – 70-80 rok życia, III stopień – 80-90 rok życia i więcej¹⁴.

Przejście na emeryturę stanowi dla człowieka swego rodzaju wyzwanie, zakończenie aktywności zawodowej wiąże się bowiem z „koniecznością podjęcia nowych zadań czy czynności, których celem jest zastąpienie dotychczas wykonywanej pracy. Lukę powstałą wskutek przejścia na emeryturę, trzeba zapełnić innego rodzaju aktywnością, a czasem nawet kompleksową zmianą dotychczasowego stylu życia”¹⁵. Sposób organizacji życia po przejściu na emeryturę może zależeć od różnorodnych czynników, np. od płci, sytuacji ekonomicznej, sytuacji rodzinnej, cech osobowości, stanu zdrowia, dotychczas podejmowanych form aktywności¹⁶.

Można wskazać na rozmaite typologie postaw seniorów wobec własnej starości¹⁷. Dla przykładu, C.S. Ford wyodrębnia następujące typy postaw: regresję (polega na wymuszaniu pomocy w życiu codziennym, mimo iż stan zdrowia tego nie wymaga), ucieczkę (to zmiana miejsca zamieszkania w celu wyzwolenia się z trudnej sytuacji, nierzadko niesłusznie tak ocenianej), dobrowolną izolację od otoczenia (polega na przejawianiu biernej postawy i ograniczonym uczestnictwie w życiu społecznym), przewrotne postępowanie (to dążenie do uzyskania wyższej pozycji i zainteresowania innych swoją osobą), integrację i dostosowanie (polega na włączaniu się – bez względu na stan fizyczny – do życia społecznego)¹⁸.

Wycofywanie się z życia społecznego i zawodowego może powodować niebezpieczeństwo niewłaściwego przystosowania się do starości oraz wystąpienia licznych trudności¹⁹. Jak zauważa G. Orzechowska: „Wycofywanie nie jest wyłącznie procesem negatywnym. Często bowiem podejmo-

13 Za: S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Wyd. PWN, Warszawa 2011, s. 20-21.

14 Za: B. Janowska, *Psychospołeczne i andragogiczne determinanty przystosowania się do starości ludzi „trzeciego wieku”*, [w:] Z. Brańka (red.), *Z problematyki pedagogiki społecznej i opiekuńczej*, Oficyna Wydawnicza Test, Kraków 1995, s. 178.

15 K. Szczeszek, *Spokojny wieczór życia? – rozważania nad czasem wolnym w okresie starości*, [w:] A. Tokaj (red.), *Starość w perspektywie studiów pedagogicznych*, Wyd. WSH, Leszno 2008, s. 124-125.

16 P. Woszczyk, *Style życia ludzi starych, czyli co robić z czasem wolnym na emeryturze*, [w:] W. Muszyński (red.), *„Małe tęsknoty?”*. Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 126-127.

17 Por. I. Muchnicka-Djakow, *Czas wolny w klubie seniora*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1984, s. 16-18; B. Szatur-Jaworska, *Problemy przystosowania do starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 59-60.

18 I. Muchnicka-Djakow, *Czas wolny...*, s. 16.

19 G. Orzechowska, *Aktualne problemy...*, s. 15.

ne są czynności dotychczas dla pewnej grupy osób starszych niedostępne. Powraca się np. do swoich zainteresowań i hobby, które wcześniej z różnych powodów nie mogły być rozwijane. Na pewno jednak ten okres w życiu jest łatwiejszy dla tych osób, które przez całe życie miały wyraźne zainteresowania i zgodnie z nimi ukierunkowaną aktywność²⁰.

Potrzeba bycia aktywnym należy do najważniejszych potrzeb człowieka, od podejmowanej aktywności zależy bowiem realizacja wszystkich jego potrzeb²¹. Aktywność stanowi również warunek „odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, bycia w społeczeństwie. Brak aktywności natomiast może powodować utratę akceptacji ze strony otoczenia, a w konsekwencji samotność²². Do ważniejszych czynników, które mogą hamować aktywność człowieka w okresie starości należy zaliczyć: izolację psychiczną i społeczną, trudną sytuację materialną, przeobrażenia warunków środowiskowych, niewystarczającą świadomość w dziedzinie wychowania zdrowotnego, brak określonych form rekreacji, niewystarczające przygotowanie do starości, niewłaściwe nastawienie do starości i osób starszych²³.

Można mówić o dwóch podstawowych koncepcjach dotyczących aktywności ludzi starszych. Pierwsza nawiązuje do postępującej z wiekiem redukcji interakcji człowieka z otoczeniem, braku chęci do podejmowania nowych zobowiązań, zmniejszającego się zainteresowania wydarzeniami świata zewnętrznego. Wycofywanie się z wcześniej pełnionych ról społecznych postrzegane jest w tym przypadku jako gwarancja dobrostanu emocjonalnego człowieka starego²⁴. Jak stwierdza Z. Szarota: „Teorie redukcjonistyczne (deprywacji, deficytu) oparte są na błędnych założeniach, wywiedzionych ze stereotypu utożsamiającego starość z chorobą, niedołęstwem, niezdolnością (...). W myśl tych teorii występuje pogorszenie sprawności psychomotorycznej, zmysłów, pamięci, myślenia, uczenia się²⁵. Druga koncepcja zakłada, że warunkiem równowagi emocjonalnej, która przejawia się optymizmem człowieka, jest jego aktywność. Chodzi w tym przypadku o podejmowanie aktywności na miarę sił i możliwości danej osoby²⁶.

Zagadnienie wycofywania się z życia społecznego i problem podejmowania aktywności przez osoby starsze to ważne kwestie pedagogiczne.

20 Tamże.

21 Tamże, s. 28.

22 M. Dziągiewska, *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziągiewska, *Podstawy gerontologii...*, s. 161-162.

23 G. Orzechowska, *Aktualne problemy...*, s. 16.

24 Z. Szarota, *Gerontologia społeczna...*, s. 46.

25 Tamże.

26 Tamże, s. 46-47.

Istotne wydaje się to, czy i w jakiej mierze aktywność seniorów można stymulować, zachęcać do niej oraz przygotowywać do odkrywania jej wymiarów. Dla pedagogów teoria aktywności stanowi punkt wyjścia do poszukiwania sposobów aktywizacji osób w wieku późnej dorosłości²⁷.

Wśród rodzajów aktywności istotnych dla osób w wieku senioralnym można wyróżnić (podział dotyczący pól zainteresowań): aktywność domowo-rodzinną (to wykonywanie rozmaitych czynności, jakie są związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego i życiem najbliższej rodziny), aktywność kulturalną (stanowi przede wszystkim przejaw miejskiego stylu życia, dotyczy m.in. czytelnictwa, słuchania radia, oglądania telewizji), aktywność zawodową (pozwala m.in. na zaspokojenie potrzeby uznania, użyteczności i przydatności, chroni przed obniżeniem statusu społecznego), aktywność społeczną (zazwyczaj dotyczy osób, które już wcześniej podejmowały tego rodzaju formy aktywności), aktywność edukacyjną (umożliwia ciągle doskonalenie siebie, poznawanie nowych zagadnień i ludzi, sprzyja ćwiczeniu umysłu, pamięci), aktywność religijną (wraz z wiekiem wzrasta znaczenie nadawane religii oraz uczestnictwo w jej obrzędach), aktywność rekreacyjną (obejmuje wypoczynek, ruch fizyczny i wykonywanie ulubionych czynności w czasie wolnym)²⁸.

Problem zagospodarowania czasu wolnego przez osoby starsze

Problematyką czasu wolnego zajmują się m.in. socjologowie, pedagodzy, ekonomiści. Definicje tego pojęcia mogą być więc rozpatrywane z punktu widzenia rozmaitych dyscyplin naukowych²⁹.

Zdaniem I. Kiełbasiewicz-Drozdowskiej, czasem wolnym określa się czas, jaki pozostaje człowiekowi po wykonaniu czynności koniecznych, a więc „związanych z obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi, społecznymi, a także po wykonaniu wszelkich niezbędnych czynności związanych z fizjologią i funkcjonowaniem organizmu człowieka”³⁰.

Jak utrzymuje A. Kamiński: „Czas wolny jest to ta część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową, ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, opieka nad członkami rodziny niezdolnymi do samoobsługi) – i może być spożytkowana bądź

27 M. Dzięgielewska, *Aktywność społeczna...*, s. 163-164.

28 G. Orzechowska, *Aktualne problemy...*, s. 28-29; M. Dzięgielewska, *Aktywność społeczna...*, s. 163.

29 M. Napierała, R. Muszkieta, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. UKW, Bydgoszcz 2011, s. 118.

30 I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, [w:] W. Siwiński, B. Pluta (red.), *Teoria i metodyka rekreacji*, Wyd. AWF, Poznań 2010, s. 9.

na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści³¹. Wczasowaniem autor ten nazywa natomiast czas, którym jednostka swobodnie i dobrowolnie dysponuje, przeznaczając go na zabawę, odpoczynek lub podejmowaną z własnej woli pracę umysłową, aktywność społeczną, sportową, artystyczną, techniczną i inną³².

Czas wolny traktowany jest jako ten, w którym jednostka ma większą aniżeli kiedy indziej możliwość wyboru czynności, jakimi chce się zajmować³³. Według J. Dumazediera, aktywność człowieka w czasie wolnym (tzw. *loisir*) charakteryzują trzy cechy: dobrowolność, przyjemność i niezarobkowość³⁴. Podstawową „zasadą autentycznych działań wypoczynkowych jest zasada dobrowolności, zgodnie z którą jednostka sama decyduje, co chce robić. Człowiek wówczas staje się podmiotem świadomym swych celów i pragnień. Czas wolny jest więc polem, na którym twórczość i podmiotowość człowieka mogą się ujawniać, rozwijać, dojrzewać”³⁵.

Aktywność jednostki w czasie wolnym może zależeć od rozmaitych czynników. Na przykład R. W. Winiarski, przyjmując za kryterium rodzaj czynników, wyodrębnia cztery ich grupy: czynniki biologiczne (np. stan zdrowia, poziom sprawności fizycznej), czynniki społeczno-demograficzne (np. płeć, wiek), czynniki gospodarczo-ekonomiczne (np. sytuacja materialna, ilość czasu wolnego), czynniki psychiczne (determinanty o charakterze nawykowym i osobowościowym)³⁶. Czas wolny, którym dysponują osoby starsze, nie dla wszystkich jest tak samo rozległą płaszczyzną życia³⁷. Jak podaje K. Banach: „Jego wymiar różnicuje się [m.in. – przyp. aut.] w grupach płci, wieku, stanu cywilnego (...), a na sposób spędzania go dodatkowo wpływają takie czynniki, jak: źródło utrzymania i wysokość uzyskiwanych dochodów, wykształcenie, przynależność do grupy społeczno-ekonomicznej”³⁸.

31 A. Kamiński, *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, PWN, Warszawa 1974, s. 352.

32 Tamże.

33 K. Przeclawski, *Czas wolny dzieci i młodzieży*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia Pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1997, s. 75.

34 Tenże, Wstęp, [w:] K. Przeclawski (red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, WSiP, Warszawa 1978, s. 8.

35 W. Wnuk, *Czas wolny osób starszych – problem rzeczywisty czy wymyślony?*, [w:] E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Trzeci wiek drugiej płci. Starsze kobiety jako podmiot aktywności społecznej i kulturowej*, Wyd. MarMar, Wrocław 2006, s. 51.

36 R. W. Winiarski, *Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)*, Wyd. AWF, Kraków 1989, s. 85-86.

37 K. Banach, *Czas wolny w życiu ludzi starszych (Komunikat z badań)*, [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Wyd. ZAPOL, Szczecin 2007, s. 404.

38 Tamże.

Człowiek po przejściu na emeryturę może dysponować większą aniżeli wcześniej ilością czasu wolnego, realizując jego podstawowe funkcje³⁹. A. Kamiński zalicza do nich: funkcję odpoczynku, zabawy i pracy nad sobą. Istotą odpoczynku jest odreagowanie fizycznego zmęczenia oraz psychicznego znużenia. Zabawa ma na celu przeciwdziałanie nudzie, urozmaicenie życia i przedłużanie młodości. Praca nad sobą służy natomiast zaspokojeniu potrzeby samorozwoju, która może być realizowana w rozmaitych postaciach samokształcenia (np. intelektualne, fizyczne, artystyczne)⁴⁰.

Osoby starsze, zwykle wolne od obowiązków związanych z pracą zawodową, dysponujące „czasem wolnym, mają szerokie możliwości samorealizacji, uprawiania hobby, rozwijania bądź realizowania wcześniej ukształtowanych zainteresowań⁴¹. Istotną rolę należy przypisać aktywności intelektualnej ludzi starszych, która umożliwia im zaspokajanie potrzeb poznawczych. Może być to np. uczestnictwo w różnego rodzaju akcjach popularnonaukowych, jakie organizowane są przez rozmaite instytucje czy organizacje społeczne, np. kluby seniora, domy kultury, towarzystwa naukowe, Uniwersytety Trzeciego Wieku. Spotkania takie stwarzają także możliwość poznawania nowych ludzi oraz utrzymywania kontaktów, co nierzadko chroni przed samotnością, a także poszerza obszar zainteresowań osób starszych. Ważna jest też aktywność fizyczna seniorów, zwiększająca szanse na utrzymanie zdrowia i zachowanie sprawności psychofizycznej⁴². Zorganizowany we właściwy sposób „czas wolny przywraca osobom starszym autonomię i znosi przykre napięcie emocjonalne. Pomaga również w zwalczaniu dolegliwości fizycznych⁴³.

Istotnym problemem w kontekście niniejszych rozważań jest zagadnienie wychowania do starości. Problematyce tej wiele uwagi poświęcił A. Kamiński. Jego zdaniem, „podstawowe wytyczne przygotowywania do starości polegają na realizowaniu (...) życiowej aktywności, a szczególnie pracy cennej i użytecznej, oraz na wzmacnianiu tendencji do zaspokajania zainteresowań i wrażliwości na wszystko, co nowe, a także na utrzymywaniu kontaktów towarzyskich i szerszych społecznych, aby nie dopuszczać do samotności. Potęgowanie tych tendencji wymaga kompleksowego oddziały-

39 I. Muchnicka-Djakow, *Czas wolny...*, s. 22.

40 Za: tamże.

41 A. Kieszowska, *Przegląd badań nad aktywnością ludzi starzejących się i starych*, [w:] A.A. Zych (red.), *Demograficzne i indywidualne starzenie się. Wyzwania edukacyjne*, Wyd. AŚ, Kielce 2001, s. 52.

42 A. Nowicka, K. Błażewicz, *Preferowane formy wykorzystywania czasu wolnego przez uczestników Klubu Seniora w Nowym Tomysłu*, [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 258.

43 W. Kłapa, A. Kamińska, *Rozpoznawanie potrzeb wolnoczasowych osób starszych poprzez wykorzystanie wybranych narzędzi diagnostycznych*, „Zeszyty Naukowe Małopolskiej Szkoły Wyższej w Brzesku” 2009 z. 1(1), s. 38.

wania na ich uświadomienie oraz nabywania odpowiednich potrzeb, przyzwyczajień i umiejętności⁴⁴. Rezultatem wychowania do starości powinno być doprowadzenie do tego, aby człowiek rozumiał i akceptował zmiany stanowiące jej udział⁴⁵. Dlatego też już od wczesnej młodości i w fazie dorosłości ważne jest utrwalanie nawyków, które będą korzystne dla człowieka po przejściu na emeryturę. Wychowanie to musi mieć charakter ciągły⁴⁶. Jak utrzymuje I. Muchnicka-Djakow: „Wychowanie ciągłe – to dyrektywa, która głosi, że niezależnie od wcześniejszego wprowadzenia ludzi w potrzeby czasu wolnego w każdej fazie życia (...), także w okresie emerytalnym można i należy wzbogacać wiedzę, umiejętności i nawyki osób starszych, odnoszące się do zdrowej, aktywnej i pożytecznej starości. Psychologowie dowodzą, iż uczenie osób starszych może być skuteczne, praktycy natomiast dostarczają dowodów, iż jest to możliwe⁴⁷”.

Zagadnienia czasu wolnego są coraz częściej podejmowane przez badaczy, którzy zajmują się problematyką związaną z osobami w starszym wieku⁴⁸. K. Banach podaje, że w świetle dotychczas przeprowadzonych analiz statystycznych współczesny polski senior „jawi się przede wszystkim jako domator, utyskujący na izolację, osamotnienie, na nadmiar czasu, krzątający się wokół domu, preferujący pasywny styl życia – niedający mu specjalnego zadowolenia. Pozostałe potencjalne płaszczyzny aktywności, takie jak rozrywka, edukacja, turystyka czy kultura, pozostawały na ogół poza zasięgiem zainteresowań i możliwości⁴⁹”. Potwierdzają to m.in. badania zrealizowane przez M. Halicką i J. Halickiego⁵⁰, których wyniki wskazują na dominację biernego stylu życia ludzi starszych w Polsce (badani najczęściej wykorzystywali swój wolny czas na oglądanie telewizji, słuchanie radia lub czytanie gazet). Podobne wyniki uzyskała w przeprowadzonych przez siebie badaniach P. Woszczyk⁵¹.

Z przeglądu badań dokonanego przez M. Brzezińską⁵² wynika, że problem zagospodarowania zbyt dużej ilości czasu wolnego dotyczy ok. 30% seniorów. Są to osoby najstarsze, stanu wolnego, które nie biorą udziału w praktykach religijnych. Do najczęściej wybieranych przez ludzi starszych form spędzania czasu wolnego należą: oglądanie programów telewizyjnych, słuchanie radia, drzemka, życie domowe i rodzinne, praktyki

44 A. Kamiński, *Funkcje pedagogiki...*, s. 369.

45 Z. Szarota, *Gerontologia społeczna...*, s. 58.

46 I. Muchnicka-Djakow, *Czas wolny...*, s. 36.

47 Tamże.

48 P. Woszczyk, *Styl życia...*, s. 128.

49 K. Banach, *Czas wolny...*, s. 405.

50 M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wydawnictwo UG, Gdańsk 2003, s. 205.

51 P. Woszczyk, *Styl życia...*, s. 129.

52 M. Brzezińska, *Proaktywna...*, s. 64-65.

religijne, czytanie czasopism i książek, praca na działce, spotkania towarzyskie, spacer. Wśród najrzadziej podejmowanych czynności w czasie wolnym znalazły się natomiast: robotki ręczne, podróże, sport, aktywność społeczna, działalność w parafii, udział w życiu kulturalnym (np. korzystanie z oferty biblioteki, kina, teatru, muzeum). Większość respondentów spędza swój wolny czas w domu. Czynności kobiet i mężczyzn w czasie wolnym są bardzo zbliżone, kobiety tylko nieco częściej od mężczyzn zajmują się pracami związanymi z prowadzeniem gospodarstwa domowego, opieką nad wnukami oraz pomocą innym członkom rodziny, mężczyźni natomiast częściej od kobiet poświęcają czas pracom na działce oraz uzyskiwaniu dodatkowych środków finansowych. Dominacja pasywnego stylu życia wynika przede wszystkim ze złego stanu zdrowia i niekorzystnej sytuacji materialnej ludzi starszych. Mają na nią wpływ również „rozpowszechnione wzory spędzania wolnego czasu oraz brak utrwalonych nawyków aktywności i systematycznego uczestnictwa społecznego”⁵³.

Opierając się na wynikach przeprowadzonych badań, M. Halicka i J. Halicki wyodrębnili pięć typów aktywności, jakie realizowane są w czasie wolnym przez osoby starsze. Zaliczyli do nich: aktywność rekreacyjno-hobbistyczną (obejmującą spacer, zajęcia sportowe, prace na działce bądź w ogródku, uprawianie zajęć „miłośniczych”, takich jak np. malarstwo, rękodzieło, a także korzystanie z oferty kina czy teatru), aktywność receptywną (obejmującą np. oglądanie programów telewizyjnych, słuchanie radia, czytanie gazet i książek; aktywność ta realizowana jest zazwyczaj w warunkach domowych), aktywność zorientowaną publicznie (obejmuje ona działalność społeczną i polityczną, ale też publiczną działalność w parafii), aktywność integracyjną (obejmującą spotkania i rozmaite formy działań, zwłaszcza o charakterze naukowo-szkoleniowym i towarzyskim, np. spotkania w klubie seniora, kole gospodyń, zajęcia w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, spotkania ze znajomymi, aktywność ta może dotyczyć też działalności charytatywnej), inne rodzaje aktywności (formy aktywności, które nie mieszczą się w wyżej opisanych). Największym zainteresowaniem wśród respondentów cieszyła się aktywność receptywna i integracyjna⁵⁴.

Uwagi końcowe

Podsumowując powyższe rozważania, należy zauważyć, że czas wolny pełni wiele ważnych funkcji w życiu społecznym. We współczesnych społeczeństwach demokratycznych stanowi również jeden z istotnych wskaźni-

53 Tamże, s. 65.

54 M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna...*, s. 207.

ków jakości życia⁵⁵. Zgodnie ze środowiskowym sposobem rozumienia wychowania, ważnym problemem jest stworzenie warunków do zaspokajania potrzeb jednostkom oraz grupom społecznym, jakie wynikają z posiadania czasu wolnego⁵⁶. Dotyczy to bez wątpienia także osób w starszym wieku.

Aktywność podejmowana przez ludzi starszych w czasie wolnym może oddziaływać na ich poczucie własnej wartości czy poczucie sensu życia. Stąd tak ważne jest celowe przygotowanie seniorów do konstruktywnego sposobu wykorzystania czasu wolnego⁵⁷. Powinno mieć to miejsce „jeszcze przed okresem emerytalnym, gdyż kształtowanie zainteresowań w starszym wieku jest niezwykle trudne. Polegać to może np. na rozwijaniu zainteresowań pozazawodowych oraz, w szerszym kontekście, na zwalczaniu poglądu, że przejście na emeryturę oznacza kres wszelkiego aktywnego życia”⁵⁸. Istotne jest również zadbanie o to, by oferta zajęć adresowanych do ludzi starszych uwzględniała ich możliwości finansowe⁵⁹, a także indywidualne potrzeby i zainteresowania⁶⁰. Niezbędna jest jednak troska człowieka o jakość własnego życia w różnych jego fazach⁶¹. Jak stwierdza E. Trafiałek: „Oznacza to potrzebę upowszechniania idei samoodpowiedzialności, »przezorności ubezpieczeniowej«, kreatywności, inwestowania w przyszłość (edukacja, kondycja zdrowotna, kontakty rodzinne i społeczne) oraz świadomego przygotowywania się do swojej starości i związanych z nią ograniczeń”⁶².

Selected problems of older people free time in Poland

This article discusses selected issues of older people free time in Poland. The starting point of the discussion was to define the concept of old age. Then the problem of adaptation to old age was indicated and important issues concerning the activity of seniors were discussed. Moreover, the concept of leisure was defined and the factors determining recreational and leisure time activities of older people were characterized. The problem

55 M. Orłowska, *Przymus bezczynności. Studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 7.

56 J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Zakład Wydawniczy DrukTur, Warszawa 2004, s. 186.

57 M. Brzezińska, *Proaktywna...*, s. 65.

58 Tamże.

59 Tamże.

60 I. Muchnicka-Djakow, *Czas wolny...*, s. 36.

61 E. Trafiałek, *Starość w Polsce...*, s. 199.

62 Tamże.

of education for leisure was also raised. The final part of the article includes references to the results of selected studies of discussed issues.

Bibliografia

- Banach K., *Czas wolny w życiu ludzi starszych (Komunikat z badań)*, [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Wyd. ZAPOL, Szczecin 2007, s. 403-410.
- Brzezińska M., *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Wyd. Difin, Warszawa 2011.
- Dzięgielewska M., *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 161-181.
- Erazmus E., Trafiałek E., *Turystyka, rekreacja i inne formy aktywności jako źródło sprawności życiowej ludzi starych (refleksja teoretyczna a rzeczywistość)*, Wyd. WSE, Warszawa 1997.
- Halicka M., Halicki J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wydawnictwo UG, Gdańsk 2003, s. 189-218.
- Halicka M., Halicki J., *Czas wolny i aktywność społeczna ludzi starszych na Podlasiu na przykładzie badań w środowisku miejskim i wiejskim*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, WSA, Bielsko-Biała 2008, s. 47-59.
- Jankowski D., *Ludzie starzejący się. Edukacja, aktywność kulturalna i rekreacja (szkic diagnozy i prognozy)*, „Studia Edukacyjne”, 2008, nr 8, s. 57-75.
- Janowska B., *Psychospołeczne i andragogiczne determinanty przystosowania się do starości ludzi „trzeciego wieku”*, [w:] Z. Brańka (red.), *Z problematyki pedagogiki społecznej i opiekuńczej*, Oficyna Wydawnicza Test, Kraków 1995, s. 177-200.
- Kamiński A., *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*, PWN, Warszawa 1974.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, [w:] W. Siwiński, B. Pluta (red.), *Teoria i metodyka rekreacji*, Wyd. AWF, Poznań 2010, s. 9-27.
- Kieszkowska A., *Przegląd badań nad aktywnością ludzi starzejących się i starych*, [w:] A. A. Zych (red.), *Demograficzne i indywidualne starzenie się. Wyzwania edukacyjne*, Wyd. AŚ, Kielce 2001, s. 39-54.
- Kłapa W., Kamińska A., *Rozpoznawanie potrzeb wolnoczasowych osób starszych poprzez wykorzystanie wybranych narzędzi diagnostycznych*, „Zeszyty Naukowe Małopolskiej Szkoły Wyższej w Brzesku” 2009 z. 1(1), s. 37-44.
- Muchnicka-Djakow I., *Czas wolny w klubie seniora*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1984.
- Napierała M., Muszkieta R., *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. UKW, Bydgoszcz 2011.
- Nowicka A., Błażewicz K., *Preferowane formy wykorzystywania czasu wolnego przez uczestników Klubu Seniora w Nowym Tomysłu*, [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 253-273.

- Orłowska M., *Przymus bezczynności. Studium pedagogiczno-społeczne czasu wolnego bezrobotnych*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wyd. WSP, Olsztyn 1999.
- Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Zakład Wydawniczy DrukTur, Warszawa 2004.
- Pikuła N., *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna „Ignatianum”, Wyd. WAM, Kraków 2011.
- Przeclawski K., *Wstęp*, [w:] K. Przeclawski (red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, WSiP, Warszawa 1978, s. 5-19.
- Przeclawski K., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1997, s. 75-77.
- Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*, Wyd. PWN, Warszawa 2011.
- Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wyd. Naukowe AP, Kraków 2004.
- Szatur-Jaworska B., *Problemy przystosowania do starości*, [w:] B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 59-61.
- Szczeszek K., *Spokojny wieczór życia? – rozważania nad czasem wolnym w okresie starości*, [w:] A. Tokaj (red.), *Starość w perspektywie studiów pedagogicznych*, Wyd. WSH, Leszno 2008, s. 116-131.
- Tokaj A., *U progu starości (studium socjopedagogiczne)*, Wyd. Eruditus, Poznań 2000.
- Trafiałek E., *Czas wolny i wypoczynek ludzi starszych w dobie polskich przemian systemowych*, „Kieleckie Studia Pedagogiczne i Psychologiczne” 1999, t. 12, s. 205-217.
- Trafiałek E., *Starość*, [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 5, Wyd. Akademickie „Żak”, Warszawa 2006, s. 945-949.
- Trafiałek E., *Starość w Polsce*, [w:] T. Pilch, T. Sosnowski (red.), *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2013, s. 187-201.
- Winiarski R. W., *Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)*, Wyd. AWF, Kraków 1989.
- Wnuk W., *Czas wolny osób starszych – problem rzeczywisty czy wymyślony?*, [w:] E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Trzeci wiek drugiej płci. Starsze kobiety jako podmiot aktywności społecznej i kulturowej*, Wyd. MarMar, Wrocław 2006, s. 47-56.
- Woszczyk P., *Style życia ludzi starych, czyli co robić z czasem wolnym na emeryturze*, [w:] W. Muszyński (red.), *„Małe tęsknoty?”. Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 126-139.
- Zrałek M., *Społeczne konteksty starzenia się w Polsce*, [w:] A. Fabiś, M. Muszyński, Ł. Tomczyk, M. Zrałek, *Starość w Polsce. Aspekty społeczne i edukacyjne*, Wyd. PWSZ, Oświęcim 2014, s. 9-50.