

DZIAŁANIA AKTYWIZUJĄCE SENIORÓW W OPINII PODOPIECZNYCH OŚRODKÓW WSPARCIA

Wprowadzenie

Z upływem lat w człowieku dokonuje się wiele naturalnych zmian, które w przypadku osób starszych sprzyjają wycofaniu się z aktywności. Nie jest to jednak korzystne dla nich, jak i dla społeczności, w której żyją. Dlatego ważne jest podejmowanie inicjatyw sprzyjających aktywizacji seniorów. Podejmowanie działań aktywizujących przyczynia się do powstawania zmian o charakterze indywidualnym w życiu osób starszych. Zmiany te mogą mieć fundamentalne znaczenie w ostatnim etapie życia człowieka. Działania wspierające aktywność seniorów należą między innymi do zadań ośrodków wsparcia, które realizują założenia polityki senioralnej.

Niniejszy artykuł ma na celu pokazanie opinii osób starszych na temat działań aktywizujących, w których biorą udział w ośrodkach wsparcia, zwłaszcza w dziennych domach „Senior+” i klubach seniora. Ich opinie są znaczące dla osobistego rozwoju seniorów, jak i optymalizacji funkcjonowania ośrodków.

Artykuł zawiera część teoretyczną oraz empiryczną. Pierwsza część ukazuje problematykę związaną ze starzeniem się człowieka. Zawiera informacje o znaczeniu aktywizacji w życiu osób starszych. Ponadto charakteryzuje wybrane instytucje wspierające seniorów w podejmowaniu działań aktywizujących. Druga część obejmuje metodologię badań własnych. Zawiera informacje o wynikach badań autorских oraz dyskusję wyników.

Charakterystyka okresu starości

Starość to okres w życiu człowieka, który niesie ze sobą wiele zmian. Przemiany zachodzące w życiu są związane z nieuniknionym upływem czasu. Trzeba zaznaczyć,

że: „Określenia opisujące starość dotyczą w głównej mierze braku sił fizycznych, a te wynikają ze zużycia narządów i mniejszych możliwości regeneracyjnych. Ze starością wiąże się ograniczenie aktywności, przechodzenie w stan spoczynku, co dla większości ludzi jest równoznaczne z emeryturą, a ta z kolei oznacza wycofanie się z ważnej sfery życia społecznego” (Kliszcz, 2019, s. 66). Należy zauważyć, że „niepowtarzalność i indywidualność ludzkiego życia powodują, że każdy człowiek starzeje się po swojemu. Wiadomo, że starzenie się i starość uwarunkowane są w znacznym stopniu przez kształt życia, jakie wiodł człowiek w dorosłym wieku. Trudno określić jednolity model lub szablon starzenia się człowieka” (Zych, 1999, s. 97). Każdy człowiek w inny sposób doświadcza zmian związanych z procesem starzenia się. Dlatego duże znaczenie mają bodźce wpływające na ten proces.

Warto uwzględnić to, że „Starzenie się jest procesem pogarszania się stanu dojrzałego organizmu w miarę upływu lat i pojawiania się w nim nieodwracalnych zmian w wyniku czego staje się on coraz bardziej niezdolny do radzenia sobie z problemami płynącymi z zewnątrz” (Szarota, 2004, s. 48). Życie w podeszłym wieku jest uwarunkowane czynnikami z przeszłości, które dopiero w okresie starości są rozpoznawalne i odczuwalne przez człowieka.

Próbując określić początek starości spotykamy się z koncepcjami, które różnią się spreycowaniem granicy rozpoczęcia się tego okresu. W ujęciu psychologicznym przyjmuje się kryterium, które zaznacza, że starość rozpoczyna się w wieku 65 lat. Okres przedstarczy dotyczy lat przed 65 rokiem życia (Reber, 2002). W ujęciu socjologicznym starość rozpoczyna się po ukończeniu 65 roku życia (Olechnicki, Załęcki, 2000). Natomiast w klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia eksperci określili, że okres przedstarczy rozpoczyna się w wieku 45 lat i trwa do 59 roku życia. Według WHO starość rozpoczyna się w wieku 60 lat i jest to faza rozwoju regresywnego (Zych, 2001). Dlatego osoby, które mają 60 lat i więcej określane są mianem „senior”. Trzeba zaznaczyć, że „Współczesny senior jest człowiekiem poszukującym obszaru działania, swego rynku pracy, aktywności społecznej. Jest on jednostką, która nie pyta, co dostanie, ale co może zrobić dla rodziny, dla społeczności lokalnej. Wiedzę, doświadczenie chce oddać bezinteresownie, w celu podniesienia poziomu własnego zadowolenia” (Błachnio, Kuryś-Szyncel, Martynowicz, Molesztak, 2017, s. 95).

Pojęcie „senior” oznacza osobę starszą różniącą się od pozostałej części społeczeństwa poszczególnymi cechami. Wśród nich wymienia się kondycję fizyczną i psychiczną, stan zdrowia oraz styl życia. Kolejną istotną cechą jest większa ilość wolnego czasu wynikająca z zakończenia pracy zawodowej i przejścia na emeryturę (Kurzeja, 2018). W podeszłym wieku człowiek doświadcza także trudności związanych z pogorszeniem się stanu zdrowia, ograniczeniami ruchowymi i innymi czynnikami. Aktywizacja wychodzi naprzeciw zaistniałym trudnościom, wzmacniając potencjał osób w podeszłym wieku.

Aktywizacja osób w podeszłym wieku

Społeczne wsparcie pomaga starszym osobom w nabywaniu zainteresowań, aspiracji, umiejtności i przyzwyczajeń. W podeszłym wieku te elementy mogą przyczynić się do wydłużenia sprawności. Ponadto mogą wpłynąć na poczucie satysfakcji, które jest związane z pełnieniem różnych form aktywności (Kamiński, 1978). Wsparcie to nie tylko przekonywanie i zachęcanie do podejmowania działań, ale również wywoływanie sytuacji sprzyjających określonemu postępowaniu. Jego celem jest wydłużenie starości czynnej oraz odsunięcie jak najdalej starości niesprawnej, biernej (Pilch, 2008).

Aktywność jest to „zdolność do intensywnego działania, czynny udział w czymś” (Dubisz, 2018, s. 43). Niekiedy niezbędne jest wywieranie wpływu na osobę starszą, by zachęcić ją do wzięcia udziału w różnych aktywnościach. Dlatego kluczowe jest każdorazowe, podmiotowe postrzeganie człowieka. Należy zaznaczyć, że „aktywność, zwłaszcza w okresie starości, traktowana jest jako warunek regulacji stosunków człowieka ze światem, jego układania się z ludźmi i realizowania w niej wartości, które pozwalają mu kształtować swoje życie w taki sposób, aby przebiegało dla niego pomyślnie” (Wawrzyniak, 2017, s. 11). Dzięki aktywności osoby starsze uczestniczą w życiu społeczeństwa, to pozwala zaspokoić ważne potrzeby seniorów.

Osoby starsze powinny być pobudzane do działania na miarę odczuwalnych trudności w tym zakresie. Trzeba spostrzec, że „Aktywizacja jest pojęciem bliskoznacznym, ale nie tożsamym z aktywnością. Aktywizacja to wszelkie zewnętrzne względem człowieka starego działania, które mają go zmotywować, zachęcić, zainspirować do aktywności własnej” (Fabiś, 2008, s. 34). Działania aktywizujące, które są w ośrodkach wsparcia, powinny realizować to założenie. Skuteczna aktywizacja osób starszych nie należy do zadań bezproblemowych. Czynna postawa wobec życia, działania podejmowane w życiu społecznym, czy też politycznym, wymagają od osób starszych wykorzystania zasobów pozytywnej energii, motywacji i przede wszystkim włożenia w te działania mnóstwo wysiłku (Dubisz, 2018). Aktywizacja seniorów jest również niełatwym zadaniem dla rodzin i pracowników sektora wsparcia społecznego. Podjęty trud jest jednak nagradzany satysfakcją i usprawnieniem seniorów. W ośrodkach wsparcia oferowane działania aktywizujące seniorów nie powinny uzależnić człowieka starszego od osób wspierających udział w aktywnościach. Osoby odpowiedzialne za organizację działań aktywizujących mogą troszczyć się o aktywność podopiecznych w wybranych dziedzinach. Jednak senior sam powinien zdecydować, jakie działania chce podjąć.

Wybrane formy aktywizacji społecznej seniorów

Istnieją różne inicjatywy wspierające aktywizację osób w podeszłym wieku. Wśród nich można wymienić: uniwersytety trzeciego wieku, koła emerytów, rady seniorów, jednak na szczególną uwagę zasługują dzienne domy „Senior+” i kluby seniora.

Kluby seniora to ważne miejsca, w których promowane są działania aktywizujące. Głównym celem działalności klubów seniora jest aktywizacja i integracja osób w podeszłym wieku. Do ważnych zadań w tych ośrodkach wsparcia zalicza się przełamywanie izolacji i samotności, z jaką często mają do czynienia osoby starsze. W klubach seniorzy mają przestrzeń do rozwoju swoich zainteresowań. Spotkania w tych placówkach są dobrym sposobem na poznanie nowych osób oraz produktywnie spędzenie czasu wolnego. Ponadto w klubach seniora tworzone są nowe więzi społeczne przez integrację i organizowanie wzajemnej pomocy na rzecz innych osób. Zwraca się szczególną uwagę na zapobieganie izolacji seniorów od młodego pokolenia (Rokicki, 2016).

Celem strategicznym działań w dziennych domach „Senior+” jest przede wszystkim zwiększenie aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym. Celem operacyjnym jest zapewnienie wsparcia seniorom oraz osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60 lat i więcej. Cele powinny być realizowane poprzez umożliwienie korzystania z ofert na rzecz społecznej aktywności. W tych ośrodkach wsparcia zwraca się szczególną uwagę na usprawnianie osób starszych w zakresie aktywności ruchowej i kinezyterapii. Ponadto ważne jest udostępnianie bogatej oferty kulturalnej, rekreacyjnej, edukacyjnej i opiekuńczej osobom w podeszłym wieku. Działalność dziennych domów „Senior+” polega na realizacji podstawowych usług związanych z udzielaniem pomocy w czynnościach dnia codziennego. Ważne jest motywowanie seniorów do podejmowania działań na rzecz samopomocy i działań wolontarystycznych na rzecz innych osób oraz do zaktywizowania w działaniach na rzecz środowiska lokalnego (Uchwała nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r.).

Wymienione instytucje zwracają szczególną uwagę na udzielanie pomocy i wsparcia seniorom, nie tylko w przypadku, gdy pojawiają się u człowieka starszego problemy natury zdrowotnej. Należy spostrzec, że działania aktywizujące oferowane przez ośrodki wsparcia pomagają w zaspokajaniu ważnych potrzeb, jakie mają osoby w podeszłym wieku.

Metodologiczne założenia badań własnych

Celem badań było poznanie opinii seniorów na temat działań aktywizujących, w których respondenci biorą udział. Problem główny dotyczył form i znaczenia działalności aktywizującej seniorów. Wyodrębniono poniższe problemy sformułowane w następujących pytaniach:

1. W jakich działaniach badani najczęściej uczestniczą?
2. Jakie znaczenie dla seniorów mają działania aktywizujące?
3. Jakie motywacje mają seniorzy do uczestnictwa w działaniach aktywizujących?

W badaniach wykorzystano podejście ilościowe. W celu uzyskania wyników badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę badawczą, którą była ankieta. Posłużono się narzędziem badawczym, którym był autorski kwestionariusz ankiety. Pytania dotyczyły problematyki podejmowania działań aktywizujących seniorów przez podopiecznych w wybranych ośrodkach wsparcia. Wykorzystano dobór celowy grupy badawczej.

Badania przeprowadzono w dniach od 20 lutego do 6 marca 2023 roku na terenie ośrodków wsparcia znajdujących się w województwie małopolskim. W skład badanych placówek weszły cztery dzienne domy „Senior+” oraz dwa kluby seniora: „Aktywni” i „Rozalka”.

Przeprowadzono analizę 109 kwestionariuszy ankiet, które były podstawą do przedłożenia wyników przeprowadzonych badań.

Charakterystyka badanych

W badaniach uczestniczyło 81 kobiet (74,3%) oraz 28 mężczyzn, co stanowiło 25,7% badanych.

Analiza przedziału wiekowego respondentów pozwoliła stwierdzić, że w badanej zbiorowości przeważały osoby w wieku 70–79 lat, co stanowiło 50,4% respondentów.

Spśród badanych seniorów w tym wieku 39,4% było kobiet, natomiast 11% mężczyzn. W wieku 60–69 lat kobiety stanowiły 21,1% osób badanych, a mężczyźni 9,2%. Natomiast w wieku 80–89 lat kobiet było 11% i 4,6% mężczyzn. Z kolei w wieku 90–99 lat 2,8% z wszystkich respondentów stanowiły kobiety, a 0,9% stanowili mężczyźni. Rozkład ten jest typowy dla wieku i płci.

W badanej zbiorowości więcej było mieszkańców miast do 50 tys. osób, gdyż stanowili oni 57,8% respondentów. Natomiast 42,2% seniorów stanowili mieszkańcy wsi.

Struktura wykształcenia wskazuje, że najwięcej (35,8%) badanych osób miało wykształcenie średnie z maturą. Wykształcenie zasadnicze zawodowe miało 31,2% seniorów, wykształcenie wyższe zawodowe miało 14,7% osób badanych. Respon-

denci z wykształceniem podstawowym stanowili 11,9% grupy, najmniej (6,4%) było osób z wykształceniem wyższym magisterskim.

Badania pokazały, że 51,4% respondentów brało udział w zajęciach organizowanych w dziennych domach seniora. W działaniach aktywizujących organizowanych w klubach seniora brało udział 48,6% respondentów. Do ośrodków wsparcia od ponad dwóch lat należało 73,4% osób badanych. Kolejną grupę (19,3%) stanowili seniorzy uczęszczający do placówek od roku do dwóch lat. Od sześciu miesięcy do roku w działaniach aktywizujących brało udział 2,7% ankietowanych, a jeszcze rzadziej 4,6% osób badanych.

Analiza wyników badań

Podopiecznych ośrodków wsparcia poproszono o wybór maksymalnie trzech odpowiedzi na pytanie o aktywności, w których najczęściej biorą udział. Otrzymane wyniki przedstawiono w tabeli 1. Wartości procentowe się nie sumują, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Tabela 1. Działania aktywizujące w jakich seniorzy najczęściej uczestniczą. (Ogólna liczba badanych: 109 osób)

Lp.	Odpowiedź	Mężczyźni		Kobiety		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
1.	Rozmowy	20	18,3	45	41,3	65	59,6
2.	Spacery	16	14,7	30	27,5	46	42,2
3.	Śpiewanie	7	6,4	36	33	43	39,4
4.	Słuchanie muzyki	9	8,3	24	22	33	30,3
5.	Rozwiązywanie krzyżówek	3	2,8	22	20,2	25	23,0
6.	Taniec	7	6,4	17	15,6	24	22
7.	Czytanie	5	4,6	14	12,8	19	17,4
8.	Gry karciane	4	3,7	14	12,8	18	16,5
9.	Ćwiczenia w siłowni	3	2,8	10	9,2	13	12,0
10.	Malowanie	4	3,7	7	6,4	11	10,1
11.	Gry planszowe	2	1,8	6	5,5	8	7,3
12.	Szydełkowanie	0	0	5	4,6	5	4,6
13.	Uprawianie kwiatów	1	0,9	4	3,7	5	4,6
14.	Zajęcia z florystyki	1	0,9	3	2,8	4	3,7
15.	Haftowanie	0	0	1	0,9	1	0,9
16.	Składanie origami	1	0,9	1	0,9	2	1,8

Źródło: badania własne.

Z analizy danych zamieszczonych w tabeli 1 wynika, że 41,3% głosów, które oddały kobiety oraz 18,3% głosów, które oddali mężczyźni potwierdzają, że rozmowy są jednym z najczęściej podejmowanych działań aktywizujących przez seniorów. Oznacza to, że chęć nawiązania interakcji i chęć bycia wysłuchanym odgrywa istotną rolę w życiu podopiecznych ośrodków wsparcia.

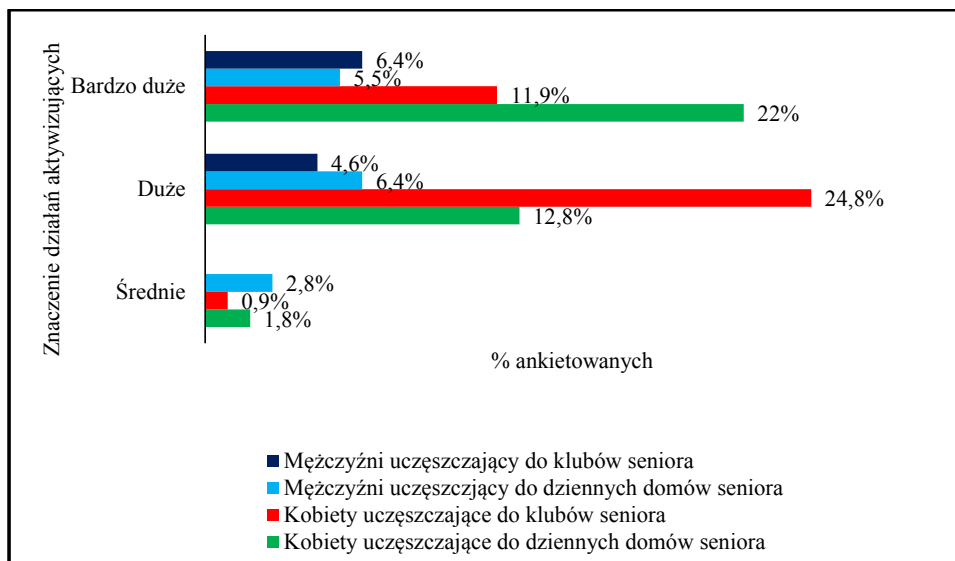
Spacery są kolejną formą aktywizacji, w której seniorzy często biorą udział. Wśród respondentów 27,5% głosów na tę kategorię oddały kobiety, 14,7% głosów oddali mężczyźni. Aktywność fizyczna pozwalająca człowiekowi poprawić kondycję, odgrywa istotną rolę w podeszłym wieku. Dlatego oprócz spacerów popularne wśród podopiecznych są aktywności związane z ćwiczeniami w siłowni i tańcem.

Śpiew jest także ważną aktywnością podejmowaną przez osoby w podeszłym wieku. Na tę kategorię 33% głosów oddały kobiety oraz 6,4% głosów oddali mężczyźni. Stymulacja umysłu osób starszych jest możliwa przez słuchanie muzyki, czytanie czy rozwiązywanie krzyżówek. Warto zaznaczyć, że istotne są również gry planszowe i karciane, w których biorą udział podopieczni w ośrodkach wsparcia w niższym procencie.

Usprawnianie motoryki małej seniorów jest możliwe dzięki działaniom aktywizującym. Jednak ćwiczenia związane z uprawą kwiatów, malowaniem, składaniem origami, zajęciami z florystyki, czy też z szydełkowaniem i haftowaniem, miały mało głosów. Może to mieć związek z utratą przez osoby w podeszłym wieku precyzji ruchów rąk, dłoni i palców. Nie sprzyja to w podejmowaniu tego typu działań aktywizujących.

Kolejne pytanie dotyczyło znaczenia, jakie mają działania aktywizujące dla podopiecznych ośrodków wsparcia. Wyniki otrzymane w trakcie badania przedstawiono na wykresie 1.

Zgodnie z wynikami badań zamieszczonymi na wykresie 1 należy stwierdzić, że działania aktywizujące mają umiarkowanie duże znaczenie dla seniorów. Dane zamieszczone na wykresie 1 wydają się optymistyczne. Prawie dla połowy respondentów, w tym 37,6% kobiet oraz 11% mężczyzn, działania aktywizujące mają duże znaczenie. Oprócz tego 11% mężczyzn i trzy razy więcej kobiet zadeklarowało, że dla nich znaczenie tych działań jest bardzo duże. W opinii 5,5% respondentów działania aktywizujące mają średnie znaczenie. Żaden respondent nie wskazał na inne, czyli: małe, bardzo małe, żadne znaczenie działań aktywizujących. Dla 6,4% mężczyzn, którzy uczęszczają do klubów seniora, działania aktywizujące mają bardzo duże znaczenie. Natomiast dla 6,4% mężczyzn uczęszczających do dziennych domów seniora znaczenie działań jest duże. Ponadto dla 24,8% kobiet biorących udział w zajęciach aktywizujących w klubach seniora działania mają duże znaczenie. Natomiast dla 22% kobiet korzystających z dziennych domów seniora znaczenie działań aktywizujących jest bardzo duże. Działania aktywizujące osoby

Wykres 1. Znaczenie działań aktywizujących dla seniorów.

Źródło: badania własne.

w podeszłym wieku w różnym stopniu są znaczące dla seniorów ze względu na specyfikę placówki, w której się odbywają. Okres starości związany jest z wieloma potrzebami. Podopieczni ośrodków wsparcia przez aktywne uczestnictwo w działaniach aktywizujących mogą w dużym stopniu te potrzeby zaspokoić. Powoduje to wzmocnienie znaczenia działań oferowanych seniorom w placówkach. W wynikach badań nie widać istotnych różnic dla placówek. Tylko w przypadku wyborów dokonanych przez kobiety widać różnice. Kobiety uczestniczące w działaniach organizowanych w klubach seniora (24,8%) zaznaczają, że dla nich działania mają duże znaczenie. Natomiast dla kobiet biorących udział w aktywizacji w dziennych domach seniora (22%) znaczenie działań jest bardzo duże.

Trzecie pytanie badawcze dotyczyło motywacji do podejmowania przez osoby w podeszłym wieku działań aktywizujących. Podopiecznych ośrodków wsparcia poproszono o wybór maksymalnie trzech odpowiedzi. Wyniki przedstawiono w tabeli 2. Wartości procentowe się nie sumują, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Tabela 2. Motywacja do podejmowania przez seniorów działań aktywizujących.
(Ogólna liczba badanych: 109 osób)

Lp.	Odpowiedź	Mężczyźni		Kobiety		Ogółem	
		N	%	N	%	N	%
1.	Zaspokojenie potrzeby kontaktów	16	14,7	52	47,7	68	62,4
2.	Rozwój	11	10,1	47	43,1	58	53,2
3.	Poprawa kondycji fizycznej	13	11,9	42	38,5	55	50,4
4.	Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy	12	11	27	24,8	39	35,8
5.	Poprawa własnych zdolności	11	10,1	13	11,9	24	22,0
6.	Poczucie spełnienia swoich pasji	2	1,8	14	12,8	16	14,6
7.	Zaspokojenie potrzeby uznania	8	7,3	8	7,3	16	14,6
8.	Powrót pamięcią do minionych lat	4	3,7	11	10,1	15	13,8
9.	Zaspokojenie potrzeby akceptacji	4	3,7	11	10,1	15	13,8
10.	Zaspokojenie potrzeby samorealizacji	1	0,9	4	3,7	5	4,6
11.	Odniesienie sukcesu	2	1,8	2	1,8	4	3,6

Źródło: badania własne.

Na podstawie analizy wyników badań można stwierdzić, że największą motywacją do podejmowania działań aktywizujących jest chęć zaspokojenia potrzeby kontaktów. Na tę kategorię 47,7% głosów oddały kobiety i 14,7% głosów oddali mężczyźni. Biorąc pod uwagę fakt, że mężczyźni byli nieliczną grupą wśród respondentów, ten wynik stanowi aż 57,1% głosów oddanych przez mężczyzn. Kontakt z drugim człowiekiem silnie motywuje seniorów do podejmowania działań aktywizujących.

Kolejnym istotnym elementem motywującym do podejmowania działań jest potrzeba dbania o kondycję fizyczną. Dzięki uczestnictwu w działaniach aktywizujących osoby starsze są w stanie poprawić, utrzymać i zadbać o swoją kondycję fizyczną. Dla mężczyzn poprawa kondycji fizycznej jest jedną z fundamentalnych motywacji do podejmowania działań aktywizujących – 11,9% głosów. Natomiast kobiety najbardziej motywuje chęć rozwoju siebie – 43,1% głosów. Mimo podeszłego wieku w człowieku istnieje potrzeba rozwoju siebie, która powinna być zaspokajana przez uczestnictwo w działaniach aktywizujących.

W nawiązywaniu relacji między podopiecznymi pomagają spotkania w gronie rówieśników, którzy należą do ośrodków wsparcia. Przynależność do grupy mocno oddziałuje na motywację i chęć uczestniczenia w zajęciach, potwierdza to 35,8% osób. Osoby starsze nie chcą być samotne. Do podejmowania działań motywuje fakt, że inni również biorą w nich udział.

Bardzo często człowiek chce doskonalić siebie. Poprawa własnych zdolności, czy też umiejętności, jakie człowiek posiada, motywuje do aktywnego uczestnictwa w działaniach, potwierdza to 22% głosów. Osoby starsze chcą uznania ze strony bliskich, dla 14,6% kontakt z drugim człowiekiem jest istotny, a usłyszenie słów aprobaty z ust innych jest pozytywnie odbierane szczególnie przez osoby w podeszłym wieku. Do podejmowania działań aktywizujących motywuje chęć poczucia spełnienia swoich pasji, potwierdza to 14,6% głosów.

Rozwój pasji i zainteresowań również motywuje do podejmowania działań aktywizujących. Poczucie bycia akceptowaną jednostką w społeczeństwie motywuje do podejmowania działań organizowanych przez ośrodki wsparcia. Działania aktywizujące pozwalają na refleksję. Dzięki bogatej ofercie w klubach i domach seniora, osoby starsze mogą realizować siebie. Stanowi to motywację do wzięcia udziału w aktywizacji. Należy zaznaczyć, że w każdym wieku można osiągnąć sukces. Dla niektórych osób chęć osiągnięcia sukcesu będzie motywacją do podejmowania działań.

Dzięki zebranim danym empirycznym można stwierdzić, że motywacje do podejmowania działań aktywizujących są różne. Istotna jest pomoc osobom w podeszłym wieku w znalezieniu motywacji, która jest kluczowym czynnikiem do podjęcia przez nich działań aktywizujących.

Dyskusja wyników

Jednym z najczęściej podejmowanych działań aktywizujących w ośrodkach wsparcia są rozmowy. Znaczenie kontaktów międzyludzkich potwierdza Norbert Pikuła, gdyż zauważa, że „Brak bezpośredniego kontaktu stanowi niejednokrotnie przyczynę osamotnienia, odczuwania samotności. Dochodzi zatem do pewnego paradoksu. Z jednej strony wiek XXI stwarza nieograniczone możliwości kontaktu z drugim człowiekiem, a z drugiej hermetycznie dokonuje izolacji międzyludzkiej” (2015, s. 80). Osoby w podeszłym wieku potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem. Ze względu na zmieniającą się rzeczywistość, zwiększone tempo życia, bardzo często ludzie nie mają czasu na rozmowy.

Spacery to aktywność, która pozwala przebywać na świeżym powietrzu i jest jednym z częstych działań, jakie podejmują seniorzy. Znaczenie aktywności ruchowej potwierdzają analizy przeprowadzone przez Olgę Dąbską, Ewę Humeniuk, Katarzynę Pawlikowską-Łagód, Ewelinę Firlej i Mariolę Janiszewską. Badacze uważają, że aktywność fizyczna to główny determinant zachowania dobrego zdrowia i niezależności wśród osób w podeszłym wieku. Konieczne jest wdrażanie programów profilaktycznych z zakresu pomyślnego procesu starzenia się człowieka. Regularna

i dostosowana do stanu zdrowia seniorów aktywność fizyczna przyczynia się do odroczenia wizji niepełnosprawności oraz zależności od osób trzecich (2016, s. 276).

Z badań przeprowadzonych przez Lucynę Frąckiewicz i Elżbietę Górnikowską-Zwolak w 2008 roku wynika, że seniorzy najchętniej biorą udział w aktywności artystycznej związanej z hafciarstwem, szydełkowaniem, rzeźbiarstwem oraz malowaniem. Natomiast wyniki badań własnych wskazują na niewielką aktywność seniorów w obszarze tych manualnych działań. Przytoczone dane wskazują na niską popularność aktywności fizycznej wśród seniorów. Wyniki badań własnych pokazują, że aktywność fizyczna, przede wszystkim spacer, są jedną z najczęściej podejmowanych aktywności wśród osób starszych.

Seniorzy często biorą udział w grach, przede wszystkim grach karcianych (Frąckiewicz, Górnikowska-Zwolak, 2008). Z badań przeprowadzonych przez Małgorzatę Halicką i Jerzego Halickiego wynika, że istotnym obszarem aktywności seniorów jest także praca przy uprawie roślin. Ponadto bardzo popularne są robótki ręczne, malowanie i aktywności w obszarze muzycznym. Sport i rekreacja nie są najczęściej podejmowanymi działaniami aktywizującymi (Fabiś, 2008). Z badań własnych wynika, że sport odgrywa ogromną rolę w życiu seniorów. Zajęcia związane z muzyką i malarstwem są jednymi ze stosunkowo częstych działań podejmowanych w ośrodkach wsparcia. Ponadto z badań własnych wynika, że robótki ręczne nie cieszą się dużą popularnością wśród badanych seniorów. Uprawa kwiatów jest na jednym z najniższych poziomów w przypadku najczęściej podejmowanych działań aktywizujących przez osoby w podeszłym wieku.

Działania aktywizujące mają duże znaczenie dla osób w podeszłym wieku. Badania przeprowadzone przez Joannę Wawrzyniak wskazują, że wśród miejsc umożliwiających seniorom działania kulturobiorcze, jak i kulturotwórcze najczęściej wskazywano na: domy kultury, uniwersytety trzeciego wieku i kluby seniora. W tych placówkach najpopularniejsze są procesy tworzenia. Ważne dla seniorów są aktywności związane z haftem, ręcznymi robótkami, malarstwem, śpiewem, czytaniem literatury, grą na instrumentach muzycznych, kabaretem, tańcem i plastyką (Wawrzyniak, 2017). Wyniki badań własnych potwierdzają, że przebywanie w ośrodkach wsparcia najczęściej w dużym stopniu sprzyja w podejmowaniu różnego rodzaju działań aktywizujących oraz ma duże znaczenie dla osób w podeszłym wieku. Dla osób w podeszłym wieku ważne jest przebywanie z kimś, dzielenie się radością z życia, nawet tą radością, która dotyczy prostych czynności, jakimi są poruszanie się czy też rozmawianie (Zdziarski, 2015). Badania własne pokazują, że dla seniorów duże znaczenie mają działania aktywizujące. Przebywanie w ośrodkach wsparcia umożliwia wzięcie aktywnego udziału w działaniach aktywizujących, co jest ważne dla osób w podeszłym wieku. W ośrodkach wsparcia zwraca się uwagę na potrzeby, zainteresowania i możliwości, jakie mają seniorzy. Motywuje to podopiecznych do brania udziału w zajęciach.

Wspomaganie rozwoju osób starszych jest ważne. Temat ten powinien być brany pod uwagę, gdy tworzy się sytuacje mające na celu pobudzanie do aktywności. Już w 2016 roku zwrócono uwagę na fakt, że działalność wspierająca rozwój i aktywność osób starszych jest konieczna. Nie można traktować seniorów przedmiotowo, ponieważ ludzie starsi mają swoje potrzeby i emocje. Chcą realizować swoje zainteresowania i przebywać z innymi, to motywuje do podejmowania aktywności (Jakimiuk, 2016). Prężnie działające instytucje wspierające osoby starsze powinny się rozwijać i zwiększać liczbę różnych aktywności kierowanych do seniorów. Uczestnictwo w działaniach aktywizujących motywuje seniorów do wyjścia z domu. Członkowie ośrodków wsparcia są entuzjastycznie nastawieni do udziału w zajęciach i dostrzegają zalety tych organizacji. Z raportu wynika, że motywacje do podejmowania działań aktywizujących w klubach „Senior+” są następujące: możliwość zrobienia czegoś dla innych, stworzenie celu do wyjścia z domu, korzystanie z rehabilitacji, spędzanie czasu z innymi, okazja do nawiązania nowych znajomości, możliwość spotkania się z osobami z młodszego pokolenia, kształtowanie lokalnej społeczności (Jarząbek, Trojanowska, Wincewicz, 2020). Wyniki badań własnych wskazują, że do działań aktywizujących seniorów motywuje przede wszystkim: chęć zaspokojenia potrzeby kontaktów, chęć rozwoju, możliwość poprawy kondycji fizycznej, czy też zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy. Uczestnictwo w zajęciach organizowanych przez ośrodki wsparcia pomaga seniorom przezwyciężać powstające wraz z wiekiem liczne trudności. Dzięki aktywizacji seniorzy znajdują motywację i chęci do podejmowania działań, które mogą na co dzień być dla nich wyzwaniem.

Podsumowanie

W artykule dokonano analizy problematyki działań aktywizujących osoby w podeszłym wieku. W ośrodkach wsparcia zwraca się uwagę na potrzeby, zainteresowania i przede wszystkim możliwości osób starszych. Dlatego aktywne uczestnictwo w działaniach aktywizujących jest istotne dla seniorów. Większość podopiecznych potwierdza, że duże oraz bardzo duże znaczenie mają dla nich działania aktywizujące.

Ważną sferą motywującą seniorów do podejmowania działań aktywizujących jest kontakt z innymi osobami. W ośrodkach wsparcia należy zwracać uwagę na powstające bariery, które uniemożliwiają podopiecznym nawiązanie kontaktu. Istotna jest ich eliminacja. Człowiek rozwija się przez całe życie. Dlatego w placówkach należy zapewnić rozwój w różnych dziedzinach i stworzyć odpowiednie przestrzenie, które umożliwią realizację rozwoju. Wzięcie pod uwagę opinii osób starszych na

temat działań aktywizujących mogłoby przyczynić się do zmodyfikowania i ulepszenia proponowanych w ośrodkach wsparcia form aktywności.

Uczestnictwo w zajęciach organizowanych przez ośrodki wsparcia sprzyja w przezwyciężaniu barier powstających wraz z upływem lat oraz przyczynia się do wzmacniania relacji międzyludzkich. Branie udziału w zajęciach aktywizujących wpływa na samopoczucie osób starszych i zachęca do działania w różnych obszarach.

Zrealizowany cel przeprowadzonych badań postuluje się uzupełnić badaniami jakościowymi, gdyż praca nie wyczerpuje badanej tematyki. To dałoby możliwości do dalszych eksploracji danych.

Bibliografia

- Błachnio A., Kuryś-Szyncel K., Martynowicz E., Molesztak A. (2017). *Psychologia starzenia się i strategie dobrego życia*. Warszawa: Difin.
- Dąbska O., Humeniuk E., Pawlikowska-Łagód K., Firlej E., Janiszewska M. (2016). *Rola ruchu w funkcjonowaniu grupy społecznej seniorów – popularyzacja strategii aktywności fizycznej = The role of movement in seniors' social group functioning – popularization of physical activity strategy*. „Journal of Education, Health and Sport”.
- Dubisz S. (red.) (2018). *Wielki słownik języka polskiego. Tom I*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fabiś A. (2008). *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*. Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej.
- Frąckiewicz L., Górnikowska-Zwolak E. (2008). *Współczesne wyzwania edukacji dorosłych. Obszary współpracy gerontologii i andragogiki*. Mysłowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. kard. Augusta Hlonda.
- Jakimiuk B. (2016). *Aktywizacja seniorów w procesie poradnictwa*. „Labor et Educatio”, nr 4, s. 301–322.
- Jarząbek A., Trojanowska M., Wincewicz A. (2020). *Behawioralnie o polityce aktywizacji seniorów*. Warszawa: Polski Instytut Ekonomiczny.
- Kamiński A. (1978). *Studia i szkice pedagogiczne*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kliszcz J. (2019). *Psychologia potrzeb osób starszych. Potrzeby psychospołeczne po 65. roku życia*. Warszawa: Difin.
- Kurzeja M. (2018). *Udział seniorów na współczesnym rynku turystycznym*. „Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja”, Tom 22(2), s. 5–19.
- Olechnicki K., Załęcki P. (2000). *Słownik socjologiczny*. Toruń: Wydawnictwo Graffiti BC.

- Pikuła N.G. (2015). *Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Pilch T. (red.) (2008). *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. Tom VII*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Reber A.S. (2002). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Rokicki A. (2016). *Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Szarota Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Kraków: Wydawnictwo Akademii Pedagogicznej.
- Uchwała nr 191 Rady Ministrów z dnia 21 grudnia 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025 (M.P. 2021 poz. 10).
- Wawrzyniak J. (2017). *Starość człowieka – szanse i zagrożenia. Implikacje pedagogiczne*. Warszawa: CeDeWu.
- Zdziarski M. (2015). *Seniorze, trzymaj formę! Aktywność fizyczna osób starszych*. Kraków: Instytut Łukasiewicza.
- Zych A.A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Biblioteka Pracownika Socjalnego. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Zych A.A. (2001). *Słownik gerontologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

Streszczenie

Problematyka dotycząca działań aktywizujących seniorów stanowi interesujące zagadnienie w starzejącym się społeczeństwie. Podeszły wiek zwykle wpływa na ograniczenie ruchu człowieka. Podejmowane działania aktywizujące przeciwstawiają się tym tendencjom. Przeprowadzone badania w grupie 109 uczestników działań aktywizujących organizowanych przez ośrodki wsparcia pokazały formy i motywacje do tego uczestnictwa. Badania pokazały, w jakich działaniach aktywizujących seniorzy uczestniczą najczęściej oraz co motywuje podopiecznych do podejmowania tych działań.

Słowa kluczowe: aktywizacja, ośrodki wsparcia seniorów, senior

Activation activities for seniors as perceived by residents of support centres

Summary

The issues of activation measures for senior citizens is an interesting topic in an ageing society. Older age usually affects a person's limitation of movement. The activation measures undertaken counteract these trends. A study of a group of 109 participants in the activation measures organised by the support centres showed the forms and motivations for this participation. The research showed in which activation activities seniors participate most often and what motivates residents to undertake these activities.

Keywords: activation, senior support centres, senior citizens