

Czas wolny w życiu ludzi starszych

W dobie ogromnego rozwoju cywilizacji i techniki, w czasach, kiedy duże znaczenie ma praca i zarabianie pieniędzy, można powiedzieć, że pojęcie czasu wolnego staje się pojęciem zapomnianym. Ogólnie przyjęta definicja czasu wolnego stworzona została przez wybitnego francuskiego socjologa Joffre Dumazediera, według którego **„czas wolny to zajęcia, którym jednostka może się oddawać z własnej chęci bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swoich wiadomości lub kształcenia, swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych”**.

Osoby odchodzące na emeryturę i seniorzy od dawna pozostający w nieaktywności zawodowej dysponują dużą ilością czasu, wolnego czasu do zagospodarowania. Ich czas wolny zyskuje już zupełnie inny wymiar. Wycofanie się z życia zawodowego wymaga przystosowania się do zmieniających się warunków życia. Jedni nie mają z tym problemów gdyż zdają sobie sprawę z tego, że jest to normalna kolej rzeczy, inni natomiast mogą mieć z tym kłopot gdyż **czują się niepotrzebni, odrzuceni, wyeliminowani, czasem popadają w zaburzenia** natury psychicznej. Przejściu na emeryturę mogą towarzyszyć zmniejszone kontakty interpersonalne i aktywność psychiczna, poczucie nieodwracalności i bezużyteczności. Wg danych statystycznych $\frac{3}{4}$ emerytów i rencistów deklaruje nadmiar czasu wolnego, co sugeruje pewną bezradność w sposobie dysponowania nim. W świetle tych analiz statystyczny Polak w starszym wieku jawi się przede wszystkim jak domator, utyskujący na izolację, osamotnienie, na nadmiar czasu, krzątających się wokół domu, preferujący pasywny styl życia – niedający mu specjalnego zadowolenia. Cyklicznie, szczególnie w okresie świątecznym media, bombardują nas informacjami o samotności innych, wato więc sobie odpowiedzieć na pytanie ile z samotnych osób, pozostaje samotnym na własne życzenie? nie korzysta z istniejących możliwości, deprecjonuje na własny użytek aktywność i zaangażowanie innych. Łatwiej jest przystosować się do czasu wolnego osobom, które mają jakieś hobby i czas wolny właściwie zagospodarowany. Często jednak po przejściu na emeryturę czują, że zamyka się za nimi jakiś okres życia, jednak to nie tylko powód do niepokoju czy smutku, ponieważ równoznacznie z tym **otwiera się kolejny etap życia**, kiedy mogą odgrywać również ważne role. Okres emerytalny, wiek senioralny to czas, kiedy osoby starsze nie mają obowiązków związanych z pracą zawodową, mogą zająć się sobą, **rozwijać swoje hobby, nawiązywać i podtrzymywać kontakty ze znajomymi**. Zagospodarowanie czasu wolnego w dużej mierze zależy od preferencji i zainteresowań ludzi starszych. Po zakończeniu pracy zawodowej można rozwijać się, i zająć się tym, co sprawia im przyjemność, pobudza wyobraźnię, a nawet odkryć swoje nowe talenty. Czas wolny to nie tylko dbanie o swoje osobiste przyjemności. Czym bowiem jest zagospodarowywanie czasu wolnego i aktywność? „ aktywność życiowa **wyraża zachowanie się człowieka wobec otaczającego go świata i własnego życia**. Określa nie tyle potencjalną możliwość działania, co jego realizację. Im bardziej przemyślana i różnorodna jest aktywność człowieka w jesieni życia, tym mocniej poszerza się jego przestrzeń życiowa, tym bardziej zwiększa się zasięg jego dokonań w sferze fizycznej, psychicznej oraz intelektualnej” Aktywność warunkuje zaspokojenie wszystkich potrzeb, biologicznych, społecznych, i kulturalnych. Aktywność jest też warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, bycia w społeczeństwie. Brak aktywności może powodować utratę akceptacji ze strony otoczenia a w konsekwencji samotność. Ludzie **starsi, którzy przechodzą na emeryturę, mogą również zacząć działać w kierunku polepszenia życia innych ludzi**.

Jak wykazują ostatnie badania, dotyczące zainteresowań i aktywności seniorów w czasie wolnym nie ulegają zmianie. Najbardziej popularna dotychczas, to aktywność receptywna (oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie gazet, najczęściej w warunkach domowych) i integracyjna (polegająca przede wszystkim na spotkaniach z przyjaciółmi). Co w takim razie może zrobić osoba starsza po emeryturze, aby jej dalsze życie nadal było satysfakcjonujące i niosło za sobą szereg pozytywnych doświadczeń. Przede wszystkim to dążyć do własnej aktywności. **Nie zamykać się po emeryturze we własnych czterech ścianach z dala od świata i innych ludzi**. Najważniejsze jest, aby osoba starsza pamiętała, że jej życie nie kończy się wraz z opuszczeniem stanowiska pracy, ale wręcz przeciwnie. Ważne jest także, aby w miarę swoich możliwości dbała o swoją kondycję fizyczną jak i psychiczną. W dzisiejszych czasach ludzie starsi mają wiele możliwości by kontynuować bądź rozpocząć swoją aktywność fizyczną, społeczną bądź edukacyjną. Włączenie

osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, oraz ich aktywizacja intelektualna, psychiczna i fizyczna to podstawowe obszary dla lepszego funkcjonowania seniorów.

Ludzie starsi mają ogrom wolnego czasu. Dzięki temu ile przeżyli posiadają wiedzę i doświadczenie, mogą wiele zrobić jeszcze dla siebie i przede wszystkim dla innych. Takie możliwości daje im wolontariat. To bezpłatne, świadome i dobrowolne działanie na rzecz innych ludzi, wykraczające poza więzi rodzinne, koleżeńsko – przyjacielskie, za które wolontariusz nie otrzymuje płacy ani innej formy wynagrodzenia materialnego. Wolontariuszem może być każdy, bez względu na wiek, płeć, wyznaczenie, status majątkowy czy wykształcenie. Wszyscy, którzy chcą dobrowolnie i bezpłatnie nieść pomoc wszędzie tam, gdzie jest ona potrzebna. Wolontariat osób starszych, to sposób aktywnego zwrócenia się w stronę świata, w stronę ludzi potrzebujących. Starsi wolontariusze na własnym przykładzie pokazują, że potrzeba i umiejętność dawania tkwi w każdym z nas, bez względu na wiek. Aby to dostrzec, wystarczy spojrzeć na starość w inny sposób, niż to zwyczajnie robimy, nie z perspektywy słabości i zależności, ale aktywności i rozwoju.

Na koniec chciałabym podjąć jeszcze kwestię aktywności ludzi starszych. Mowa tu o integracji między pokoleniowej. Ludzie w pewnym okresie życia, w starości zamykają się w swoich czterech ścianach bądź utrzymują kontakty tylko z najbliższą rodziną i znajomymi w swoim wieku. Dzieje się tak przede wszystkim, dlatego, że między starszymi a młodszymi ludźmi istnieje mur, który im samym osobiście trudno jest przebić. Różne hierarchie wartości pokoleń, różne doświadczenia czy też język i percepcja determinują zachowania ludzi. Aby ta integracja międzypokoleniowa mogła zaistnieć powinny być organizowane zajęcia, spotkania bądź imprezy zrzeszające ze sobą wszystkie pokolenia, tak, aby każdy nauczył się czegoś od drugiej osoby. Nasze pokolenia mają pewnie, jako ostatnie już, niepowtarzalną możliwość dowiedzenia się od ludzi starszych wielu rzeczy na temat wojny i czasów powojennych, tradycji i kulturowości a my, jako młodzi ludzie obeznani w świecie elektroniki możemy pokazać ludziom starszym jak posługiwać się najnowszymi wynalazkami XXI w. Współpraca międzypokoleniowa powinna opierać się również na angażowaniu seniorów w działania wolontarystyczne na rzecz dzieci i młodzieży, nie tylko własne wnuki ale również inne traktowane jak wnuki. Nie przyklejajmy osobom starszym etykiety osoby zniedołężniałej i chorej, nie nadążającej za zmieniającym się światem. Nierzadko seniorzy bywają okazem zdrowia a nawet mają więcej energii do działania niż osoby młodsze, jeśli tylko pokaże im się, że mimo swojego wieku są nadal potrzebne. Integracja międzypokoleniowa to możliwość nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi a także zagospodarowania potencjału i zasobów osób starszych, ich wiedzy i doświadczenia, tworzenia warunków dla wielokierunkowej aktywności społecznej.

Utrwalana i systematyczna wymiana zasobów, poczucie użyteczności to przekonanie się, iż mimo wieku, zaprzestania pracy zawodowej, mogą być również przydatny społeczeństwu, a przy tym czerpać z tej pomocy także przyjemność dla siebie. Czego życzę wszystkim moim czytelnikom i sobie.

Autor: Tes.

Źródła:

1. Katarzyna Banach, *Czas wolny w życiu ludzi starszych*: w Beata Bugajska, *Życie w starości*, Szczecin 2007,
2. Krzysztof Juszcak, *Aktywność szansą na lepszą starość*: w Beata Bugajska, *Życie w starości*, Szczecin 2007,
3. Barbara Szatur –Jaworska, Piotr Błędowski, Małgorzata Dziegielewska, *Aktywność społeczna i edukacyjna w fazie starości*: w *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006,