

**VARIA**

Beata Jakimiuk

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

---

**Aktywizacja seniorów w procesie poradnictwa**

**The Mobilization of Seniors in the Process of  
Lifelong Counseling**

**Wstęp**

W ostatnich latach rośnie zainteresowanie problematyką późnej dorosłości, co wiąże się z demograficznym procesem starzenia się społeczeństw. Średni czas życia wydłuża się, przybywa pracowników dojrzałych, emerytów i osób w podeszłym wieku. Starsze pokolenie jest postrzegane jako obciążenie dla społeczeństwa, a przecież należy zwrócić uwagę na olbrzymi potencjał tej grupy i na szanse, jakie daje społeczeństwu sytuacja związana z przemianami demograficznymi. Można ją wykorzystać w wielu obszarach życia społecznego, między innymi w sferach: usług konsumenckich, opieki zdrowotnej i socjalnej, funkcjonowania rodziny, wolontariatu. Przede wszystkim jednak należy pamiętać o godności i podmiotowości człowieka starszego i o jego prawie do podejmowania aktywności zgodnie ze swoimi potrzebami i zainteresowaniami. W tej sytuacji zachodzi potrzeba poszukiwania rozwiązań pozwalających odpowiednio wykorzystać możliwości i predyspozycje seniorów, co powinno być połączone z solidarnością międzypokoleniową, opartą na wzajemnym

wspieraniu, przekazywaniu wiedzy i doświadczeń. Ludzie starsi powinni mieć szanse czynnego uczestnictwa w życiu społecznym, rozwijania i zdobywania nowych umiejętności, pogłębiania wiedzy. Starość to również czas rozwoju, dlatego istotne znaczenie ma wspieranie tego okresu życia przez doradców, którzy wskażą odpowiednie formy realizacji aktywności. Ludzie w podeszłym wieku mogą odczuwać radość i zadowolenie, przeżywać piękne chwile, mieć poczucie satysfakcji i spełnienia, bycia potrzebnym, a proces poradnictwa dla seniorów powinien wspomagać doświadczanie tego rodzaju doznań.

Ludzie w okresie późnej dorosłości stanowią liczną grupę obywateli, która w znaczący sposób wpływa na kształtowanie wielu aspektów życia społecznego, dlatego ważne jest, aby byli to ludzie szczęśliwi, mający poczucie jakości życia, doświadczający akceptacji i wsparcia ze strony innych, co przyniesie korzyść nie tylko im samym, ale też młodszemu pokoleniom. Wobec tego wspieranie rozwoju seniorów w procesie poradnictwa prowadzonego przez profesjonalnego doradcę nabiera coraz większego znaczenia.

W prezentowanym artykule przedmiotem poszukiwań badawczych są metody i formy stosowane przez doradcę w procesie poradnictwa w odniesieniu do osób starszych, natomiast przyjętą metodą badawczą jest analiza literatury i opracowań dotyczących badanej problematyki. Celem badań jest ukazanie znaczenia poradnictwa dla seniorów w kontekście realizowania przez nich wielu możliwych aktywności. Głównym problemem badawczym jest znalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące sposobów wspierania rozwoju człowieka w podeszłym wieku, aby miał on poczucie sprawczości, był podmiotem swoich działań, miał poczucie wpływu na swoje życie. Podejmując powyższe kwestie zakłada się, że w procesie poradnictwa istnieją różne możliwości wspomaganie ludzi starszych, które kształtują ich poczucie zadowolenia z życia. Próba sporządzenia diagnozy sytuacji dotyczącej poradnictwa dla seniorów wykazała, że do tej pory nie ma pogłębionych i systematycznych badań w tym zakresie, nie ma też zbyt wielu opracowań dotyczących skutecznych sposobów wspierania rozwoju seniorów przez doradcę, co uzasadnia realizację poszukiwań badawczych dotyczących tego zagadnienia.

Artykuł prezentuje charakterystykę okresu starości, potrzeby ludzi starszych w aspekcie podejmowania różnych rodzajów aktywności, sposoby działań doradców w odniesieniu do seniorów, a także przedstawia stan aktualny, perspektywy i potrzeby w zakresie rozwijania aktywności osób starszych.

## Okres starości jako kontekst działań doradcy

Okres późnej dorosłości, zwany starzeniem się człowieka, to etap życia pełen wyzwań i dynamiki rozwojowej, który można i należy świadomie kształtować. Wielu naukowców coraz częściej docenia znaczenie osobistego wpływu jednostki na przebieg własnego rozwoju. Odnosi się to szczególnie do drugiej połowy życia człowieka, stanowiąc jednocześnie pewne utrudnienie dotyczące wyznaczenia ścisłych granic faz rozwojowych. Ludzie starzeją się w tempie indywidualnym, co wiąże się z biologicznymi właściwościami człowieka, stylem życia, rodzajem podejmowanych aktywności. Złożoność procesów, które składają się na omawianą fazę sprawia, że niełatwe staje się określenie proggu starości. Łączy się to również z przyjęciem różnych kryteriów starości, a także wynika z faktu, że obraz starości w społeczeństwie jest niejednorodny (Straś-Romanowska, 2008). Starzenie biologiczne utożsamia się najczęściej z wiekiem, co nie zawsze jest równoznaczne. Najczęściej w odniesieniu do populacji osób starszych przyjmuje się granicę 60. (World Health Statistics, 2013) lub 65. roku życia, co łączy się z ustawowymi uprawnieniami emerytalnymi, chociaż progi te są dziś dyskutowane i proponuje się zmiany w tym zakresie. Niektórzy gerontolodzy w okresie starości wyróżniają: młodszymi starszymi (60.–75. rok życia), starszymi (75.–85.) oraz najstarszymi starszymi (powyżej 85. roku życia), jednak należy pamiętać, że starzenie przebiega zawsze w sposób indywidualny (Bee, 2004). Różne dyscypliny w odmienny sposób określają jego etapy i moment rozpoczęcia. Rozróżnienie stadiów tego okresu służy uświadomieniu, że proces starzenia się jest zróżnicowany, ponieważ zmieniają się potrzeby i problemy osób starszych w ostatniej fazie życia.

Starość jest okresem życia, który pod wieloma względami różni się od faz poprzednich, zależy od cech genetycznych i własnej aktywności, a także od nastawienia otoczenia do osoby starszej i starości. W fazie starości następuje wiele zdarzeń, które powodują, że ten okres życia kojarzy się raczej ze stratami niż z korzyściami. Pojawiają się biologiczne zmiany organizmu, następuje degeneracja komórek, pogarsza się zdrowie i sprawność fizyczna. Prowadzi to do odczuwania coraz większego zmęczenia oraz do ograniczonej zdolności do wysiłku, zdarza się też, że pojawia się kilka dolegliwości jednocześnie. Zmieniają się nie tylko zdolności sensoryczne i sprawności motoryczne człowieka, ale też jego własności fizjologiczne i psychiczne, cechy osobowości i postawy społeczne. Proces starzenia się stanowi interakcję między płaszczyzną biolo-

giczną a płaszczyzną psychospołeczną. Zmiany biologiczne mają wpływ na jakość psychicznego funkcjonowania starzejącego się człowieka, co z kolei przekłada się na jego zachowania społeczne (Chabior, 2011).

Wiek wpływa na motywację, percepcję i emocje, inteligencję, możliwości twórcze w dziedzinie nauki i sztuki i osiągnięcia w różnych sferach działalności (Bromley, 1969). Ponadto w tym okresie życia pojawiają się zdarzenia krytyczne, takie jak: utrata zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej; utrata osób bliskich; utrata statusu społecznego i materialnego; utrata poczucia przydatności i prestiżu oraz zbliżająca się perspektywa śmierci (Straś-Romanowska, 2008). W związku z tym okres późnej dorosłości budzi skojarzenia pejoratywne, człowiek starszy jest postrzegany jako niesprawny, nieładny, pozbawiony możliwości jakichkolwiek sukcesów, co sprawia, że starość jest pewnego rodzaju stygmatem, a większość ludzi odczuwa lęk przed tą fazą życia. Tego rodzaju przekonania powodują obniżenie samooceny osoby starszej, a także mają wpływ na jakość relacji z innymi ludźmi. Z drugiej strony mogą stanowić wyzwania i szanse do podjęcia nowych zadań, wśród których głównym jest dostosowanie się do problemów, jakie niesie ten okres życia. Istotna jest tu nie tylko akceptacja obecnego stanu, ale też pogodzenie się z przeszłością. Doświadczenia z przeszłości i osobisty stosunek do niej mogą mieć wpływ na to, czy człowiek starszy potrafi dostosować się do ostatniego okresu swojego życia (Czerniawska, 2000, Wiśniewska-Roszkowska, 2003, Szarota, 2004 i inni).

Do najważniejszych problemów ludzi starszych należą: samotność, ogólne spowolnienie, choroby, niewystarczające środki materialne, poczucie nieprzydatności. Ta sytuacja powoduje stopniowe eliminowanie osób starszych z różnych obszarów życia, a w konsekwencji ich marginalizację. Rozważając te kwestie należy pamiętać o godności osoby w podeszłym wieku, co łączy się z procesem kształtowania podmiotowości i budowania poczucia własnej wartości. Podmiotowość przejawia się w poczuciu sprawczości i dotyczy konstruowania własnego życia w relacjach z innymi ludźmi. Poczucie godności osoby starszej wzrasta w następstwie wychodzenia naprzeciw drugiemu człowiekowi, natomiast obniża się w następstwie braku względem niego szacunku, ujawniania niechęci i uprzedzeń (Steuden, 2006). Dlatego tak ważna jest akceptacja osób starszych przez otoczenie. Podmiotowość nie jest czymś tylko *danym*, lecz *zadaniem*. Oznacza to, że każdy człowiek w podeszłym wieku powinien podjąć trud związany z realizowaniem nowych zadań życiowych, rzeczywistnianiem własnego potencjału, pokonywaniem ograniczeń i przyjęciem

aktywnej postawy wobec swojego rozwoju. Akceptacja konieczności pokonywania własnych ograniczeń i podejmowania nowych wyzwań, odkrycie sensu zmagania się z trudem rozwoju, prowadzą do kształtowania poczucia podmiotowości. W przeciwnym wypadku może narastać negatywne nastawienie do świata, frustracja, lęk, zniechęcenie, a w konsekwencji rozpacz i głębokie poczucie osamotnienia. Z tego powodu kształtowanie poczucia podmiotowości w procesie rozwoju osób starszych jest głównym celem poradnictwa.

Próby wyjaśnienia okresu starzenia oraz sposobów przeżywania tego czasu przez osoby w podeszłym wieku doprowadziły do powstania wielu koncepcji dotyczących tych zagadnień. W dalszej części zostaną zaprezentowane wybrane koncepcje, które przybliżą kontekst procesu poradnictwa dla osób starszych. Jedną z nich jest teoria deficytu (deprywacji), która tłumaczy samoocenę osób starszych reakcją innych oraz społeczną akceptacją. Według koncepcji wycofania się osoby starsze mają naturalną skłonność do ograniczenia swojej aktywności i osłabienia więzi emocjonalnej z innymi. Stopniowo ustępują miejsca ludziom młodym, tracą zainteresowanie sprawami życiowymi na rzecz zainteresowania własną osobą (Zych, 1999). Teoria aktywności interpretuje proces starzenia się jako gromadzenie napięć związanych z koncepcją obrazu siebie, które powstają ze zmianą ról społecznych. Optymalnym rozwiązaniem jest znalezienie takich zajęć, które będą substytutem pełnionej dawniej roli, w którą człowiek starszy był zaangażowany i dzięki której czuł się potrzebny. Teoria przypadków tłumaczy cechy człowieka starszego jako rezultat wcześniejszych przeżyć, które pozostawiają trwałe ślady wpływający na jego zachowanie (Rembowski, 1984). Koncepcja odpowiedników mówi o tym, że człowiek w podeszłym wieku nie nabywa w tym okresie nowych cech, ale doskonali i rozwija te skłonności i upodobania, które są rezultatem jego rozwoju (Konieczna-Woźniak, 2001). Teoria kompetencji podkreśla, że adaptacja do starości i zachowania osób starszych zależy od wymagań stawianych przez otoczenie oraz od posiadanych osobistych zasobów, które umożliwiają radzenie sobie ze stawianymi zadaniami. Dlatego ważne jest ciągłe aktualizowanie, poszerzanie wiedzy i umiejętności, czyli kompetencji seniorów, co pozwoli na sprostanie oczekiwaniom (Halicki, 2000).

Przedstawione teorie prezentują jedynie część złożonej problematyki starzenia się. Odzwierciedlają w pewnym zakresie zachowania osób starszych wobec przeżywania starości. Charakterystyka tego okresu życia pokazuje, jak wielkim wyzwaniem jest zaplanowanie i prowadzenie poradnictwa dla osób

w podeszłym wieku, które powinno opierać się na rzetelnej wiedzy dotyczącej starzenia się człowieka. Niechciane zmiany, zwolnienie tempa życia, poddanie się bierności mogą powodować przygnębienie, poczucie odizolowania i odsunięcia, depresję, a w skrajnych przypadkach załamanie zdrowia psychicznego i fizycznego seniorów. Ta faza życia nie musi być okresem deprecjacji potrzeb osób w podeszłym wieku, wycofywania się ze wszystkich dotychczasowych obszarów aktywności życiowej, identyfikowania z negatywnym stereotypem starości czy poddawania się stygmatyzacji syndromu starości. Ten czas powinien być przeżywany w poczuciu spełnienia, satysfakcji i zadowolenia. Poradnictwo nie powinno więc kończyć się we wcześniejszych okresach życia człowieka, ale obejmować także grupę osób starszych.

### **Potrzeby ludzi starszych jako czynnik determinujący ich aktywność**

Jednym z najważniejszych zadań doradcy jest wspomaganie osoby starszej w określeniu własnych potrzeb oraz pomoc w wyznaczeniu rytmu podejmowanych działań. Cały proces poradnictwa powinien być prowadzony w atmosferze życzliwości przy całkowitej akceptacji osoby radzącej się. W ten sposób doradca pełni w pewnym zakresie rolę terapeuty, choć nie jest to jego celem. Nie dąży bowiem do realizowania sesji psychoterapeutycznej, tylko zajęć, których funkcje mają „oddziaływanie uspokajające, kojące, wzmacniające, podnoszące na duchu” (Czerniawska, 2000, s. 113).

Uświadomienie własnych potrzeb sprawia, że człowiek odczuwa pragnienie ich zaspokojenia, co prowadzi do podejmowania określonych aktywności. Przyczynia się także do kształtowania postawy otwartości wobec świata i otoczenia oraz umożliwia doświadczanie doskonalenia siebie, co z kolei prowadzi do budowania poczucia własnej wartości, a w konsekwencji powoduje potrzebę działań z innymi i dla innych.

Starość nie powinna być postrzegana jako czas pasywności, niemożności, braku szans samorealizacji, zaniku kompetencji intelektualnych. Może być pozytywnym etapem życia, jeśli seniorzy będą mieli możliwość podejmowania konstruktywnych działań. Jednak to człowiek starszy sam decyduje o sposobie przeżywania swojej starości – może wybierać między aktywnością (jeśli nie jest całkowicie obezwładniony przez chorobę) albo biernością. Należy pamiętać, że aktywność jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wie-

ku. Dlatego należy wspierać aktywizację ludzi starszych, która może być rozumiana jako „zespół działań zmierzających do łagodzenia procesu starzenia się i jednocześnie jako wyrabianie w ludziach umiejętności bycia starym” (Wnuk, 2012, s. 15).

Rozwój ludzi starszych powinien obejmować cztery wymiary aktywności, które stanowią równocześnie filary edukacji przez całe życie: uczyć się, aby wiedzieć; uczyć się, aby działać; uczyć się, aby żyć wspólnie oraz uczyć się, aby być (Delors, 1999). Zdobywanie wiedzy prowadzi do ćwiczenia uwagi, pamięci, myślenia. Umożliwia refleksję, zyskanie narzędzi rozumienia świata i krytycznego odbioru informacji. Daje podstawy do dalszej nauki. Wymiar aktywności odnoszący się do działania dotyczy wykorzystywania zdobytej wiedzy w środowisku społecznym. Obejmuje nie tylko umiejętności wykonywania różnych czynności i podejmowanie działań, ale też zdolność nawiązywania relacji interpersonalnych. Aktywność w wymiarze wspólnego życia z innymi dotyczy umiejętności, które pozwolą unikać konfliktów lub rozwiązywać je na drodze pokojowej. Może to nastąpić poprzez wzbogacanie wiedzy o kulturze, rozwój duchowy i moralny, zdobywanie wiedzy o innych, kształtowanie empatii oraz zaangażowanie we wspólne projekty i dążenie do wspólnych celów. Wymiar aktywności nazwany „uczyć się, aby być” dotyczy możliwości pełnego rozwoju każdego człowieka, wykorzystania wszystkich jego zdolności i właściwości takich jak: pamięć, myślenie, wyobraźnia, sprawność fizyczna, poczucie piękna, łatwość nawiązywania i utrzymania relacji z innymi.

Każdy człowiek starszy poprzez podejmowaną aktywność powinien kształtować samodzielne i krytyczne myślenie, aby podejmować optymalne decyzje dotyczące działań w różnych okolicznościach życia. Poradnictwo powinno więc mieć na uwadze umożliwienie doświadczania przez seniorów przeżyć intelektualnych, artystycznych, sportowych, kulturalnych i społecznych. W ten sposób zostaną stworzone warunki pełnego rozwoju osobowości i urzeczywistniania potencjału człowieka starszego, co pozwoli na przystosowanie się do wymagań środowiska i zmian otaczającego świata i zyskanie poczucia wpływu na jakość swojego życia.

Seniorzy powinni realizować swoją aktywność nie tylko w instytucjach edukacyjnych i szkoleniowych, ale też poprzez edukację nieformalną, czyli między innymi spotkania towarzyskie, angażowanie się w pomoc innym, działania w różnego rodzaju organizacjach i stowarzyszeniach, zdobywając jak najwięcej doświadczeń i umiejętności, które służą rozwojowi osobowości. W ten

sposób seniorzy wykorzystują różnorodne możliwości, gdzie każda sytuacja stwarza okazję do uczenia się i realizowania swojego potencjału. Aktywność rozumiana jako wykorzystanie wrodzonych zdolności, nabywanie i rozwijanie kompetencji, wiąże się na pewno z wysiłkiem, ale też zapewnia poczucie satysfakcji i bycia potrzebnym.

Aktywizacja ma sens, jeśli jest wyraźnie określony jej cel oraz zaspokaja rzeczywiste potrzeby osób starszych, jeśli zmienia ich postawy i pokazuje nowe możliwości (Chabior, 2014). Wobec tego aktywność może być pojmowana jako podstawowa potrzeba rozwojowa ludzi starszych, która generuje pozostałe potrzeby, a także jednocześnie na nie odpowiada.

Struktura potrzeb ludzi starszych kształtuje się indywidualnie i zależy od wielu czynników, między innymi od stanu zdrowia, sytuacji społecznej i materialnej i od osobistej postawy wobec przeżywania okresu starości. Potrzeby seniorów nie są na pewno uwarunkowane wyłącznie spowolnieniem charakteryzującym ten etap życia. Przede wszystkim odczuwają oni „ogromną potrzebę akceptacji oraz aktywności, pełnienia różnorodnych ról społecznych, prawdziwego i na miarę swych możliwości pełnego uczestnictwa w codziennym życiu wspólnot rodzinnych, towarzyskich, sąsiedzkich, religijnych oraz lokalnych” (Trafiałek, 2003, s. 108). Ludzie starsi mogą wносить swój wkład w życie społeczne na wielu płaszczyznach, wykorzystując swój wolny czas, umiejętności i wiedzę w działaniach dla innych. Aktywność rozwojowa ludzi starszych odpowiada na pragnienie bycia potrzebnym i użytecznym. Seniorzy chcą dzielić się swoim doświadczeniem, pragną być doceniani, podziwiani i akceptowani, chcą nawiązywać relacje z młodszym pokoleniem oraz uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym. Odczuwają potrzebę modyfikacji wiedzy, chcą rozwijać posiadane umiejętności i kompetencje oraz nabywać nowe. Podejmowanie aktywności w tym zakresie prowadzi do poczucia możliwości działania i wpływu na swoje życie.

Aktywność seniorów pozwala spełniać dobro dla siebie i drugich, co ubogaca ich samych i całe społeczeństwo. Osoby starsze przeważnie nie są mocno zaangażowane w sprawy rodzinne czy pracę zarobkową, co sprzyja refleksjom na temat odczytania sensu życia i określenia swojego stosunku do problemu życia i śmierci. W tym okresie życia człowiek może sobie uświadomić potrzebę pełni życia osobistego, urzeczywistniając swoją osobową godność, która przejawia się w działaniu (Krąpiec, 2000).



Okres starości posiada pewną szczególną wartość, ponieważ jest to czas nacechowany mądrością, którą przynoszą lata doświadczeń. Ludzie starsi są strażnikami pamięci zbiorowej, przechowują i przekazują wspólne ideały, wartości i tradycje, które regulują życie społeczne, kształtując w ten sposób teraźniejszość, która zakorzeniona jest w przeszłości (Jan Paweł II, 1999). Każdy młody człowiek potrzebuje kontaktu z tradycyjnymi wartościami, a najlepszym sposobem poznania i przyjęcia tych wartości jest kontakt z osobą dojrzałą, od której można wiele się nauczyć, która może zainspirować i pomóc w poszukiwaniu odpowiedzi na najważniejsze pytania.

Planując proces wsparcia rozwoju osoby starszej doradca powinien też uwzględnić jej styl życia, ponieważ pozwoli to na rozpoznanie zobowiązań i preferowanych aktywności, a także stanowi podstawę określenia sposobów postępowania w procesie poradnictwa. Niektórzy seniorzy preferują styl życia całkowicie bierny. Pozostają w swoim mieszkaniu, opuszczając go tylko przy wyjątkowych okazjach. Wycofują się z życia, usprawiedliwiając się brakiem sił i niezdolnością pokonywania np. barier architektonicznych. Inni preferują styl rodzinny, który jest związany z podejmowaniem aktywności na rzecz najbliższych, pełnieniem roli babci lub dziadka z jednoczesnym ograniczeniem działań w innych obszarach. Aktywność ludzi starszych może też wynikać z faktu posiadania działki. W takiej sytuacji seniorzy regularnie pracują fizycznie uprawiając ogródek. Ludzie starsi podejmują też aktywność związaną z zaangażowaniem w pracę społeczną, wolontariat, akcje charytatywne lub działalność stowarzyszeń. Styl życia homocentryczny znajduje się na pograniczu aktywności i bierności, ponieważ polega na pomaganiu innym, ale jedynie w przestrzeni własnego domu czy mieszkania. Może się przejawiać w korzystaniu ze środków masowego przekazu, utrzymywaniem życia towarzyskiego, opieką nad posiadanym zwierzęciem, jednak bez kontaktu z ludźmi spoza domu. Wielu ludzi starszych realizuje swoją aktywność we wspólnotach parafialnych, spełniając swoje potrzeby religijne i prowadząc pobożny styl życia (Czerniawska, 2000).

Przedstawione rodzaje aktywności realizowanych przez seniorów związanych do określonego stylu życia mogą się łączyć z podejmowaniem różnych dodatkowych działań, jednak doradca zawsze powinien wziąć pod uwagę zainteresowania i ulubione zajęcia osoby radzącej się.

Sposób przeżywania starości wiąże się nieodłącznie z podejmowaniem aktywności, stanowiąc o poziomie jakości życia. Rezultatem aktywizacji seniorów

jest adaptacja do starości, która łączy się z mądrością jako cechą rozumu i osobowości, przejawiającą się w równowadze psychicznej i braku lęku przed niespodziewanymi zdarzeniami i śmiercią. Specyfika okresu starości sprawia, że człowiek w tym etapie życia może rozwijać swoje życie wewnętrzne, swoje właściwości związane z mądrością, która jest utożsamiana z dojrzałością człowieka, zawsze jest postrzegana pozytywnie i łączy się z refleksją, samoświadomością, rozumieniem istoty ludzkiego życia. Mądrość posiada aspekt duchowości powiązany z określonymi wartościami i stosunkiem do świata, ludzi i siebie samego. Jest przejawem rozwoju duchowego i jest kojarzona z okresem starości, chociaż samo osiągnięcie wieku podeszłego nie gwarantuje ani mądrości ani rozwoju duchowego. Osoba starsza, posiadająca mądrość, nie ocenia biegu zdarzeń, innych ludzi i siebie samej, cechuje ją pogoda ducha, wyrozumiałość, zdolność do samoograniczania, potrafi ona rozstrzygać dylematy, trafnie przewidywać zdarzenia, wykazuje siłę woli i pokorę w znoszeniu przeciwności losu przy zachowaniu równowagi psychicznej (Straś-Romanowska, 2008). Człowiek w podeszłym wieku posiada różne doświadczenia, a spowolnienie – będące przykrym przeżyciem – pozwala na mniej gwałtowne reagowanie, odróżnienie rzeczy istotnych od nieważnych, co prowadzi do wyrozumiałości, rozwagi, cierpliwości, łagodności, umiejętności zachowania dystansu (Braun-Gałkowska, 2006). Poradnictwo obejmujące działania edukacyjne, kulturalne, społeczne i opiekuńcze dotyczące wspierania rozwoju ludzi starszych pomaga w osiągnięciu mądrości odnoszącej się do relacji ze światem i z sobą samym. Działania doradcy sprawiają, że ludzie w podeszłym wieku nie doświadczają poczucia bezradności i niepokoju, a chcą dzielić się bogatym doświadczeniem życiowym i zawodowym, chcą sobie wzajemnie pomagać, przez co stają się bardziej życzliwi i czują się użyteczni. W tej sytuacji zachodzi potrzeba odnalezienia i wprowadzenia do praktyki poradnictwa skutecznych sposobów wspierania rozwoju człowieka starszego, aby mógł on pogodnie przeżywać okres starości.

### **Sposoby działań w poradnictwie dla osób starszych**

Poradnictwo jest działaniem polegającym na „dostarczaniu przez doradcę rad, porad, wskazówek radzącemu się w celu rozwiązania jego problemów” (Kargulowa, 2011, s. 37). Jest traktowane jako jedna z form pomocy społecznej, skierowanej do różnych grup osób radzących się. Wśród nich znajdują się

seniorzy, którzy coraz częściej zgłaszają się do publicznych instytucji z prośbą o informacje dotyczące możliwości podejmowania różnego rodzaju aktywności. Wobec tego istnieje potrzeba objęcia pomocą doradcą osób w wieku podeszłym, czym powinien zająć się profesjonalnie przygotowany doradca.

Przedmiotem działań w poradnictwie dla seniorów są potrzeby osób radzących się, powiązane przede wszystkim z pragnieniem bycia aktywnym, co łączy się z budowaniem poczucia własnej wartości, a także odkrywania swoich możliwości. Rodzaj preferowanych aktywności zależy nie tylko od osobistych upodobań, ale też od stanu zdrowia, posiadanych umiejętności, sytuacji społecznej związanej z oczekiwaniami i wymaganiami środowiska, w którym osoba starsza przebywa.

Doradca ma do czynienia z osobami w różnych okresach starości, z różnymi doświadczeniami życiowymi i zawodowymi, różnym poziomem wykształcenia, dochodów i aktywności, które mogą funkcjonować pomyślnie dzięki dostosowaniu się do różnych stylów życia (Herr, Cramer, 2005). Głównym celem poradnictwa dla seniorów jest wspieranie ich rozwoju przy uwzględnianiu indywidualnych potrzeb, stanu zdrowia, zobowiązań rodzinnych, sytuacji materialnej i oczekiwań wobec procesu doradczego, dotyczących planowania lub realizacji działań związanych z uczestnictwem w różnego rodzaju zajęciach, umożliwiających rozwijanie aktywności. Człowiek otrzymuje wsparcie poprzez interakcje z innymi osobami, a zapotrzebowanie na nie wzrasta w sytuacjach trudnych, szczególnie w okresie starości, dlatego zaspokojenie potrzeb w tym zakresie wymaga nawiązania relacji z innymi ludźmi.

Rozpoznanie potrzeb ludzi starszych jest niezwykle trudne i wymaga wielkiej delikatności. Jednak to przede wszystkim od umiejętności diagnozy potrzeb osób starszych zależy efektywność prowadzonych działań doradczych. Podczas diagnozy doradca powinien ustalić, jakich potrzeb senior nie jest w stanie zaspokoić samodzielnie, ustalić przyczyny i skutki niezaspokojenia tych potrzeb, a także określić warunki i możliwości osiągnięcia równowagi w tym zakresie (Chabior, 2014).

Poradnictwo dla seniorów może mieć charakter dyrektywny, kiedy występuje instrumentalne sterowanie radzącą się osobą starszą przez doradcę. W tym przypadku doradca z racji swojego profesjonalizmu ma przekonanie, że wie, co jest najlepszym rozwiązaniem dla radzącego się. Dokonuje wyborów i podejmuje decyzję za osobę oczekującą wsparcia. W takiej sytuacji radzący się jest bierny i może być uznany raczej za przedmiot, a nie podmiot porad-

nictwa, a odpowiedzialność za proces doradczy przejmuje doradca zawodowy. Odwrotnie jest w poradnictwie liberalnym, kiedy doradca pozostawia dużą swobodę radzącemu się seniorowi. Radzący się nie dostaje gotowych odpowiedzi, a doradca stwarza możliwości poznania siebie, wieloaspektowej analizy obszaru problemowego, odmawia jednak udzielania rad, pozostawiając radzącemu się ostateczną decyzję wyboru dalszej drogi życiowej. Dlatego w tym przypadku odpowiedzialność za rezultaty procesu doradczego leży po stronie radzącego się. Kolejnym sposobem postępowania jest poradnictwo dialogowe, którego podstawą jest wspólne rozwiązywanie problemu w partnerskiej relacji doradcy i radzącej się osoby starszej. W tej sytuacji odpowiedzialność za wybory i podejmowane decyzje ponoszą obie strony (Kargulowa, 2011).

Przedstawione typy poradnictwa mogą pojawiać się w każdym procesie doradczym w zależności od sposobu postępowania doradcy. Jeśli doradca udziela informacji, instrukcji, wskazówek i wydaje polecenia mamy do czynienia z poradnictwem dyrektywnym, a doradca pełni rolę informatora lub eksperta. W ramach poradnictwa liberalnego może wystąpić sytuacja, kiedy doradca umożliwia seniorowi identyfikację swoich potrzeb, oświetla pole problemowe, stwarza możliwości samopoznania, ale radzący się nie otrzymuje żadnych sugestii od doradcy, który wręcz odmawia udzielania rad. Ten model doradcy nazwany został leseferystą. W typie poradnictwa liberalnego doradca może też pełnić rolę spolegliwego opiekuna, który jest życzliwy, otwarty i akceptujący, podsuwa nowe propozycje i nie narzuca swojego zdania, ale poproszony nie rezygnuje z udzielenia porady. W poradnictwie dialogowym doradca pełni rolę konsultanta, pokazując nowe aspekty podejmowanych aktywności, inspirowanie do wyznaczania nowych celów, a radzący się senior analizuje problem, zdobywa nowe informacje, eksperymentuje (Wojtasik, 1993). Doradca zwraca uwagę na motywację seniora, na cenione przez niego wartości, na jego sytuację życiową. Nawiązuje relację z osobą radzącą się, jednak zakłada, że to senior jest stroną aktywną. Rola doradcy polega na mobilizowaniu i wspieraniu radzącego się seniora i pokazywaniu stojących przed nim możliwości i szans (Kukła, Kurek, 2009). Sposób pracy z osobą starszą zależy od zadań, jakie stawia przed sobą doradca, a także od stylu pracy, jakim się posługuje.

Proces poradnictwa jest zawsze relacją międzyosobową, która ma umożliwić radzącemu się seniorowi „poznanie własnych myśli, uczuć i zachowań, osiągnięcie zrozumienia siebie, odkrycie i spożytkowanie swoich mocnych stron” (Paszowska-Rogacz, 2002, s. 12). Zadania doradcy koncentrują się

wokół: rozpoznawania zainteresowań, pasji, talentów i predyspozycji seniorów; dokonywania wyborów i podejmowania decyzji przez osobę radzącą się; budowania poczucia podmiotowości i własnej wartości; realizacji aktywności zgodnie z własnymi zainteresowaniami i potrzebami; rozwijania poczucia odpowiedzialności za własny rozwój i postępowanie; przygotowania do radzenia sobie z problemami zdrowotnymi i adaptacją do okresu starości. Wszystkie te zadania i obowiązki zawodowe są podporządkowane jednemu nadrzędnemu celowi – kształtowaniu poczucia podmiotowości osoby radzącej się.

Praca z seniorami wymaga ciągłego uzupełniania wiedzy merytorycznej i metodycznej z zakresu poradnictwa; poznawania zagadnień związanych z rozwojem ludzi w okresie starości, ich problemami i potrzebami; aktualizowania informacji dotyczącej edukacji i szkoleń dla osób starszych; możliwości uczestnictwa w kulturze; pomocy społecznej i opiekuńczej dla osób w podeszłym wieku; rozwijania umiejętności komunikacyjnych.

Doradca podczas pracy z osobami starszymi wykorzystuje dwie główne metody: poradnictwo indywidualne i poradnictwo grupowe. Proces poradnictwa indywidualnego odnosi się do rozmowy doradczej (Pisula, 2010). Jest to najbardziej naturalny, ale wymagający specjalistycznych kompetencji sposób udzielania pomocy. Prowadzenie procesu poradnictwa łączy się nie tylko z wiedzą i odpowiednimi umiejętnościami, ale wymaga też ukształtowania specyficznego stylu pracy. Rezultat zależy nie tylko od profesjonalizmu doradcy, ale też od zaangażowania radzącego się seniora. Rozmowa doradcza dotyczy nawiązania i utrzymania kontaktu z klientem oraz wykorzystywania sposobów skutecznej komunikacji. Należy pamiętać, że rozmowa doradcza to nie tylko jednorazowy akt pomocy, ale proces pracy z seniorem, który przebiega w kolejnych etapach (Tarkowska, 2006) i wymaga określonych reguł i zachowań.

W procesie poradnictwa doradca jest odpowiedzialny za nawiązanie relacji z seniorem, a także za stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji. Budowanie relacji jest jednym z najważniejszych zadań poradnictwa, ponieważ od tego zależy sposób postępowania doradcy oraz zaangażowanie radzącej się osoby, a w rezultacie skuteczność udzielanej pomocy. Doradca powinien towarzyszyć osobie starszej poprzez emocjonalne wsparcie jej sytuacji i przeżywanych problemów. Ważnym zadaniem doradcy jest stymulacja osoby starszej do samooceny i identyfikacji własnych potrzeb, poznawania możliwych do realizacji form aktywności, aby mógł on sam wybrać własną drogę rozwoju. Rolą doradcy nie jest zmienianie seniora, ale jak najlepsze zrozumienie jego potrzeb

i uczuć oraz pobudzanie jego refleksyjności, aby mógł on, przy wsparciu doradcy, kształtować swoją podmiotowość.

Podczas pierwszego spotkania doradca powinien pomóc seniorowi w wyrażeniu potrzeb i oczekiwań i doprowadzić do sprecyzowania problemu i propozycji dalszej, dostosowanej do potrzeb pomocy. Rozmowa powinna przebiegać w atmosferze życzliwości, a osoba radząca się powinna być uważnie wysłuchana. Kolejne spotkanie powinno dotyczyć poznania samego siebie, podczas którego doradca pomaga seniorowi ustalić system wartości, zainteresowania, motywację, osiągnięcia, gotowość do zmian. Doradca i osoba radząca się powinni też wspólnie określić zasoby, które mogą pomóc w rozwiązaniu problemu. Następne spotkanie może dotyczyć omówienia sytuacji społecznej osoby starszej oraz odkrywania w otoczeniu sprzymierzeńców i źródeł wsparcia. Na kolejnym spotkaniu doradca przekazuje informacje dotyczące możliwości realizowania różnych form aktywności. Potem odbywa się spotkanie decyzyjne, które dotyczy ustalenia preferencji i priorytetów w zakresie dokonanych wyborów oraz zaplanowania koniecznych działań. Kolejne spotkania są kontynuacją poprzednich i odnoszą się do wzmacniania motywacji, towarzyszenia w podejmowanych działaniach, a w razie potrzeby modyfikacji i zmiany podejmowanych aktywności (Ho-Kim, Marti, 2004).

Podczas indywidualnej pracy z klientem doradca przy prowadzeniu rozmowy doradczej może wykorzystywać różne środki, między innymi indywidualne ćwiczenia i zadania, kwestionariusze, materiały informacyjne, testy. Służą one przede wszystkim poznaniu swoich możliwości i zainteresowań, co ułatwia seniorom podejmowanie decyzji dotyczących realizacji aktywności.

Poradnictwo grupowe odnosi się do spotkań z grupą seniorów, podczas których odbywają się zajęcia aktywizujące i informacyjne. Osoby starsze poprzez interakcje z innymi uczestnikami grupy czują się mniej odosobnione. Spotkania grupowe sprzyjają dynamice grupy, która generuje więcej pomysłów niż jednostka. Można na nich wykorzystywać różne metody aktywizujące czy bardziej zróżnicowane ćwiczenia. Spotkania są okazją do konfrontowania własnych przeżyć i wyobrażeń z innymi członkami grupy. Służą też nawiązywaniu nowych znajomości i przyjaźni. Oprócz satysfakcji wynikającej z wykonywanych wspólnie zadań senior otrzymuje informacje zwrotne i zyskuje poczucie, że jest uznany, ma swoje miejsce i pełni swoją rolę. Podczas spotkań grupowych doradca musi jednak zwrócić uwagę na osoby nieśmiałe czy mające większe trudności. Powinien też określić reguły funkcjonowania grupy

i stosować techniki ułatwiające uczestnikom włączanie się do pracy. Może to polegać np. na takim organizowaniu zajęć, aby seniorzy pracowali w parach lub małych grupach. Doradca powinien też powierzać odpowiedzialne funkcje osobom robiącym największe postępy. W czasie zajęć powinien pozytywnie wykorzystać pojawiające się rozbieżności, a także w pełni wykorzystać możliwości grupy dla wywołania pozytywnych reakcji. Zawsze powinien zachęcać do wzajemnej pomocy (Ho-Kim, Marti, 2004). Udział w zajęciach grupowych może również doprowadzić do rozpoznania potrzeby skorzystania z poradnictwa indywidualnego.

Doradca może odegrać istotną rolę w zakresie funkcjonowania osób w podeszłym wieku. Proces poradnictwa dla seniorów ma ogromne znaczenie społeczne i jest w istocie systemem, który łączy ludzi, grupy i instytucje. Jest działaniem celowym i zorganizowanym, skierowanym na kształtowanie podmiotowości osób starszych. Pomaga w rozwiązywaniu problemów ludzi odnoszących się do adaptacji, samotności, dokonywania wyborów i podejmowania aktywności. Dlatego warto w ramach poradnictwa realizować działania dotyczące wspomaganie rozwoju seniorów, podejmując je w możliwie szerokim zakresie i obejmując nimi jak najszersze grupy osób.

### **Stan aktualny, perspektywy i potrzeby w zakresie rozwijania aktywności osób starszych**

Wspomaganie osób starszych w ich rozwoju jest zadaniem całego społeczeństwa i powinno odbywać się w ramach współpracy stowarzyszeń, instytucji i specjalistów, mediów, oraz osób, z którymi osoba starsza przebywa w życiu codziennym. Powinno obejmować nie tylko zaspokojenie potrzeb egzystencjalnych seniorów, ale też ukazywanie i docenianie bogactwa ich przeżyć i doświadczeń, którymi mogą służyć innym. Jednak osiągnięcie takiego stanu będzie możliwe dopiero wtedy, kiedy wspomaganie seniorów będzie realizowane w ramach systemu, który będzie finansowany z budżetu państwa i kiedy będą wyznaczone osoby odpowiedzialne za wykonywanie działań wspierających rozwój osób starszych. Aktualnie takie działania są prowadzone raczej w ramach specjalnych programów korzystających z europejskich funduszy społecznych lub poprzez działalność różnego rodzaju stowarzyszeń niż w profesjonalnych instytucjach. Poradnictwo jest realizowane w resortach: edukacji, pracy i obrony narodowej, jednak jedynie resort obrony narodowej posiada

zorganizowane struktury, w ramach których prowadzone jest poradnictwo dla byłych żołnierzy zawodowych (Departament Rynku Pracy, 2010). W pozostałych instytucjach nie ma specjalnie wydzielonych jednostek, które zajmowałyby się osobami starszymi.

Należy jednak zauważyć, że mimo braku instytucjonalnej organizacji aktywizacja seniorów odbywa się w wielu miejscach. Proces pomocy w rozwoju dokonuje się w sposób naturalny w rodzinie przez obecność, kulturę dnia codziennego, rozmowę, wspólne działanie. W ten sam sposób wspomaganie seniorów odbywa się w kręgu sąsiedzkim i w grupie rówieśniczej (Czerniawska, 2000). Czasem seniorzy spotykają się z osobami ze środowiska pracy, co pozwala na łagodne przejście z okresu życia zawodowego do okresu emerytalnego, umożliwiając przebywanie w kręgu zainteresowań zawodowych czy pełnienie roli mentora.

Ważnym obszarem aktywizacji edukacyjnej osób starszych są Uniwersytety Trzeciego Wieku, które są instytucją edukacji ustawicznej. Studiowanie w tych uniwersytetach umożliwia utrzymywanie kontaktów społecznych i przebywanie ze sobą ludzi w podobnym wieku, co jest równie ważne, jak zdobywanie wiedzy. Uczestnictwo w edukacji i nawiązywanie relacji z innymi wypełnia treścią i ubogaca funkcjonowanie osoby starszej, nadaje życiu nową jakość.

Zajęcia dla seniorów odbywają się też w ramach specjalnie przygotowanych programów wspomaganych europejskimi funduszami społecznymi. Organizowane są przez różne instytucje lub podmioty prywatne. Najczęściej są to zajęcia dotyczące obsługi komputera i korzystania z technologii informacyjnej oraz nauki języków obcych. W ostatnich latach powstało wiele takich inicjatyw w związku z wykorzystaniem środków unijnych.

Osoby starsze mogą realizować swoją aktywność we wspólnotach parafialnych, organizacjach i stowarzyszeniach. W wielu miejscowościach uczestnictwo we wspólnotach parafialnych jest jedyną możliwą formą realizowania aktywności. Wspólnoty te umożliwiają pogłębienie życia duchowego i religijnego, a także spotkania z innymi ludźmi, również z młodszego pokolenia. Przy niektórych parafiach podejmowane są działania dotyczące pomocy w nauce dzieciom i młodzieży, które często wykonują osoby starsze udzielając nieodpłatnych korepetycji. Niewątpliwą zaletą okresu starości jest posiadanie wolnego czasu, co często wykorzystują seniorzy pracując w wolontariacie, organizacjach charytatywnych i hospicjach. Seniorzy powinni też wykorzystywać swój wolny czas biorąc udział w wydarzeniach kulturalnych i artystycznych. W ten



sposób osoby starsze nie tylko zaspokajają swoje potrzeby, ale też kształtują postawy i styl życia. Poprzez aktywne i liczne uczestnictwo w kulturze mogą też w pewnym zakresie przesądzić o jej kształcie i sensie wdrażania wielu projektów artystycznych.

Wiele osób starszych realizuje swoją aktywność w ogródkach działkowych. W ten sposób spędzają dużo czasu na świeżym powietrzu, pracują fizycznie, dzięki czemu mają dostęp do zdrowych i świeżych warzyw i owoców i możliwość ograniczenia wydatków na żywność. Dla niektórych działkowców jest to również niewielkie źródło dochodów, ponieważ czasem sprzedają produkty swojej pracy.

Na terenach wiejskich funkcjonują stowarzyszenia pod nazwą Kół Gospodyń Wiejskich, w których spotykają się kobiety starszego i młodszego pokolenia. Organizacje te działają na rzecz rozwoju życia kulturalnego i społecznego wsi, podtrzymując zwyczaje i tradycje regionalne. Jest to miejsce, w którym kobiety starsze mogą przekazywać młodszym swój dorobek kulturowy, edukacyjny i społeczny. Uczestnictwo w działalności Kół Gospodyń Wiejskich wskazuje zadania i dodaje odwagi, daje poczucie bycia potrzebnym.

W niektórych miejscowościach działają Dzielne Centra Aktywności, które umożliwiają osobom z orzeczeniem niepełnosprawności wzięcie udziału w zajęciach grupowych i indywidualnych umożliwiających rozwijanie zainteresowań i nabywanie umiejętności, a także rehabilitację ruchową i rewalidację oraz konsultacje z psychologiem i doradcą.

Istotną funkcję dotyczącą postrzegania ludzi starszych pełnią media. Wykluczeniu osób starszych sprzyjają postawy kreowane przez środki masowego przekazu. Rzadko osoby starsze są w nich pokazywane w korzystnym świetle. Praktycznie brakuje w mediach przykładów pozytywnego starzenia się, pokazywania biografii osób, które w wieku starszym dokonywały wielkich osiągnięć. Przeważnie upowszechniane są poglądy, że ludzie starsi są zbędnym i kosztownym obciążeniem młodego pokolenia. Czynnikiem wykluczenia staje się nawet język, którym opisuje się osoby w podeszłym wieku i ich sytuację (Hrynkiewicz, 2012). Dlatego również w tym obszarze powinny zostać podjęte działania, które zmienią wizerunek seniorów.

Należy też zwrócić uwagę na angażowanie ludzi starszych w życie społeczności lokalnych. Organizacje zrzeszające seniorów włączać się aktywnie w działania na rzecz środowiska lokalnego, współpracować z różnymi partnerami w celu rozwiązywania problemów swojej miejscowości. Dobrym sposobem

na zwiększenie wpływu osób starszych na sprawy lokalne jest powołanie Rady Seniorów, współpracującej z samorządem. Rozwiązania takie funkcjonują na poziomie lokalnym w wielu krajach zachodnich (Tokarz, Tokarz, 2012). W ten sposób osoby starsze zdobędą możliwość kształtowania polityki lokalnej. Seniorzy powinni też podejmować działania angażując siebie i innych w pomoc osobom starszym, które są samotne i mniej sprawne.

Interesującym rozwiązaniem może być też zaangażowanie seniorów jako mentorów w firmach, korzystając z ich doświadczenia zawodowego. Jest to nieoceniona pomoc, szczególnie dla osób rozpoczynających pracę.

Brak rozwiązań dostosowanych do sytuacji osób starszych stwarza rodzinom i społecznościom lokalnym trudne do rozwiązania problemy. Podejmowane działania mają charakter incydentalny i nieskoordynowany, pomijają uwarunkowania demograficzne, społeczne i ekonomiczne. Takie postępowanie jest efektem braku świadomości narastającego problemu pomocy osobom starszym. Dlatego coraz pilniejsze staje się podjęcie rozwiązań instytucjonalnych dotyczących wspomagania aktywności seniorów. Mogą one dotyczyć np. obowiązkowego planowania i realizowania przez odpowiednie instytucje, które prowadzą zajęcia dla innych grup wiekowych, programów wspierających aktywizację seniorów. Wtedy instytucje te musiałyby uwzględniać w swojej ofercie również zajęcia dla osób starszych, np. sportowe, artystyczne, rozwijające wiedzę i umiejętności, a także angażujące seniorów do dzielenia się swoim doświadczeniem i umiejętnościami. Wydaje się też, że w każdej gminie powinna być zatrudniona osoba odpowiedzialna za poradnictwo dla seniorów i wspomaganie ich aktywności w zależności od potrzeb, zainteresowań i możliwości.

Wnioski dotyczące perspektyw poradnictwa dla osób dojrzałych obejmują zagadnienia teoretyczne i praktyczne. Przede wszystkim należy prowadzić pogłębione badania dotyczące tego okresu rozwojowego, jego dynamiki, charakterystycznych problemów i zadań rozwojowych, poszukiwania optymalnych sposobów wspierania rozwoju seniorów, opracowania metod i technik kształcenia oraz postępowania w procesie poradnictwa, profilaktyki zagrożeń i kryzysów tego etapu życia oraz zasad pomocy. Poradnictwo dla seniorów powinno być realizowane w ramach systemu, który będzie finansowany z budżetu państwa, powinny być również wyznaczone odpowiednio przygotowane osoby odpowiedzialne za podejmowanie działań w tym zakresie.

## Podsumowanie

Wspomaganie rozwoju ludzi starszych polega na stwarzaniu sytuacji, które pozwolą lepiej i użyteczniejszy przeżyć okres starości, jest działaniem wspomagającym proces stawania się osobą poprzez kształtowanie swojej podmiotowości. Treści te powinny być przedmiotem zainteresowań badawczych i działań praktycznych poradnictwa dla seniorów, którego celem jest wspieranie rozwoju seniorów poprzez określanie ich potrzeb i mobilizowanie do aktywności. Ten obszar działalności doradczej jest wciąż traktowany marginalnie – brakuje rozwiązań systemowych dotyczących finansowania i organizacji, nie ma pomysłów na to, w jaki sposób to realizować i kto ma to robić. Struktura społeczeństwa zmienia się, liczba osób w okresie późnej dorosłości ciągle się powiększa, dlatego działalność wspierająca rozwój i aktywność osób starszych staje się koniecznością, nie można przecież traktować ich marginalnie. Ludzie starsi też mają swoje potrzeby, emocje i odczucia, chcą realizować swoje zainteresowania, przebywać z innymi. Wspomaganie rozwoju seniorów to nie tylko zapewnienie im opieki czy pomoc w realizowaniu aktywności, przede wszystkim oznacza poszanowanie ich godności. Z tego powodu istotna jest również zmiana sposobu postrzegania człowieka starszego – nie jako balastu czy kogoś zbędnego, ale jako osobę, która realizuje kolejny etap życia i może służyć innym swoją wiedzą i doświadczeniem.

Proces poradnictwa dla osób w podeszłym wieku powinien być rozumiany w znaczeniu pedagogicznym jako długotrwałe postępowanie mające na celu wspomaganie seniorów, a nie jednorazowe porady czy spotkania. Doradca musi być więc osobą, do której seniorzy mają zaufanie. Powinien posiadać uprawnienia do wykonywania zawodu i odpowiednie kompetencje. Pedagogiczne aspekty jakości życia polegają na akceptacji własnych doświadczeń w przeszłości, poszukiwaniu w niej wartości zapomnianych lub niedocenianych, przeżywania ich na nowo dla rozwoju siebie, lepszego życia w chwili obecnej, dla akceptacji przemiany własnej osoby przez dojrzewanie do teraźniejszości i przyszłości, przez stałe projektowanie swojego życia i wyznaczanie celów, dostrzeganie perspektyw w przyszłości, nawet jeśli ta perspektywa ma dotyczyć krótkiego okresu czasu. W tym zakresie istotne znaczenie ma zapewnienie warunków umożliwiających wieloaspektowy rozwój osób starszych i podejmowanie przez nich aktywności.

Poradnictwo dla seniorów, obejmujące dostarczanie wiedzy, doskonalenie umiejętności, rozwijanie wszechstronnej aktywności, realizowanie różnych za-

dań umożliwiających poznawanie rzeczywistości i rozumienie swojej sytuacji, kształtowanie zachowań i umiejętności komunikacyjnych, jest w istocie systemem społecznym, który wymaga struktury organizacyjnej i finansów. Istnieje potrzeba koordynacji i integracji działań wielu osób i instytucji, które powinny podjąć zadania dotyczące rozwoju osób starszych, co umożliwi zwrócenie uwagi na problematykę aktywizacji seniorów. Warto, aby osoby odpowiedzialne za politykę społeczną rozważyły zaplanowanie i realizację działań z zakresu poradnictwa dla osób starszych oraz utworzenie rozwiązań systemowych, które umożliwią zaangażowanie wielu osób i instytucji zainteresowanych wspomaganiem rozwoju seniorów. Istotne jest też podjęcie pogłębionych, wielodyscyplinarnych i systematycznych badań dotyczących poradnictwa dla seniorów, które mają znaczenie dla rozwoju nauk z zakresu gerontologii i andragogiki, co umożliwi zaprojektowanie skutecznych działań praktycznych wspierających rozwój osób starszych.

**Streszczenie:** Postępujący proces starzenia się społeczeństw sprawia, że coraz większego znaczenia nabierają zagadnienia związane z możliwością podejmowania aktywności przez ludzi starszych. Istotną rolę w tym zakresie pełni dobrze zorganizowane i prowadzone poradnictwo całożyciowe. W polskich warunkach wspomaganie aktywizacji seniorów nie jest zbyt popularne, jednak świadomość potrzeb w tym obszarze jest coraz bardziej powszechna.

Artykuł prezentuje charakterystykę okresu starości, potrzeby ludzi starszych w kontekście podejmowania różnych rodzajów aktywności, sposoby działań doradców w odniesieniu do seniorów, a także przedstawia stan aktualny, perspektywy i potrzeby w zakresie rozwijania aktywności osób starszych.

**Słowa kluczowe:** pedagogika, aktywizacja, poradnictwo, seniorzy

**Abstract:** The ongoing process of ageing makes the questions connected with seniors' activity a more and more timely issue. An important role is played here by lifelong counseling. The support of seniors' mobilization is not very popular in Polish conditions but at the same time the awareness of needs is becoming more common. The article presents a characteristics of ageing, seniors' needs in the scope of undertaking various activities and means of counselors' actions aimed at seniors' mobilization.

It also presents perspectives and needs in developing of elderly people's activity and the current status of the problem.

**Keywords:** pedagogy, counseling, mobilization, seniors

## Literatura przedmiotu

- Bee, H., (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Braun-Gałkowska, M., (2006). Nowe role społeczne ludzi starszych. W: S. Steuden (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia* (s. 193–185). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Bromley, D. B., (1969) *Psychologia starzenia się*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe .
- Chabior, A., (2011). *Aktywizacja i aktywność ludzi w okresie późnej dorosłości*. Kielce: Wszechnica Świętokrzyska.
- Chabior, A., (2014). Diagnoza potrzeb jednostkowych i grupowych osób starszych. W: A. Chabior, A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak (red.), *Aktywizacja i aktywność ludzi w okresie późnej dorosłości* (s. 36–44). Warszawa: Wszechnica Świętokrzyska.
- Czerniawska, O. (2000). *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Delors, J., (1998). *Edukacja: jest w niej ukryty skarb*. Warszawa: Stowarzyszenie Oświatowców Polskich Wydawnictwa UNESCO.
- Departament Rynku Pracy (2010). *System poradnictwa zawodowego w Polsce*. Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.
- Halicki, J. (2000). *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Herr, E. L., Cramer, S. H. (2005). *Planowanie kariery zawodowej*. Warszawa: Ministerstwo Gospodarki i Pracy.
- Ho-Kim M. T., Marti J. F. (2004). *Metoda edukacyjna. Dossier metodologiczne*. Radom: Instytut Technologii Eksploatacji.
- Hrynkiewicz J. (2012). Los starca zależy od kontekstu społecznego. W: J. Hrynkiewicz (red.) *O sytuacji ludzi starszych* (s. 7–18). Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych.
- Jan Paweł II (1999). List Ojca Świętego *Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*. Pozyskano z: [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan\\_pawel\\_ii/listy/do\\_starszych\\_01101999.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/do_starszych_01101999.html).
- Kargulowa, A. (2011). *O teorii i praktyce poradnictwa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Konieczna-Woźniak, R. (2001). *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*. Poznań: Wydawnictwo Eruditus.
- Krapiec, M. A. (2000). Starzenie się – dojrzywaniem człowieka. *Studia Philosophiae Christianae* 36 (2000) 2, UKSW, s. 107–113.
- Kukla, D., Kurek, K. (2009). Doradztwo w ponowoczesnym społeczeństwie ryzyka. W: D. Kukla (red.), *Wielowymiarowość poradnictwa w życiu człowieka. Wybrane obszary* (s. 80–111). Warszawa: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Paszowska-Rogacz, A. (2002). *Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej*. Warszawa: KOWEziU.
- Pisula, D. (2010). *ABC doradcy zawodowego. Rozmowa doradcza*. Warszawa: KOWEziU.
- Rembowski, J. (1984). *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. Warszawa-Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Steuden, S. (2006). Rozważania o godności z perspektywy człowieka w okresie starzenia się. W: S. Steuden (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia* (s. 17–27). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Straś-Romanowska, M. (2008). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 263–292). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szarota, Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Tarkowska, M. (2006). *Rozmowa doradcza – wspólne poszukiwanie rozwiązań*. Warszawa: KOWEziU.
- Tokarz, B., Tokarz, J. (2012). *Przeciw dyskryminacji – co zrobić aby wiek nie był barierą ale wartością*. Pobrane z: [http://www.zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop\\_publicacja.pdf](http://www.zysk50plus.pl/storage/fck/file/stop_publicacja.pdf).
- Trafiałek, E. (2003). *Polska starość w dobie przemian*. Katowice: Wydawnictwo Śląsk.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (2003). *Nowe życie po sześćdziesiątce*. Radom: Polwen Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne.
- Wnuk, W. (2012). Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia. W: E. Jurczyk-Romanowska (red.), *Trzecia zmiana. Andragogiczne rozważania na temat projektu @ktywny Senior* (s. 13–24). Wrocław: Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej we Wrocławiu.
- Wojtasik, B. (1993). *Doradca zawodu. Studium teoretyczne z zakresu poradownictwa*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- World Health Statistics 2013. Pozyskano z: [http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/en/index.html](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/en/index.html).
- Zych, A. A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Śląsk.

Data przesłania artykułu do Redakcji: 28.09.2016 r.

Data akceptacji artykułu: 25.11.2016 r.