

Pikuła Norbert G.

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

AKTYWNOŚĆ ZAWODOWA SENIORA JAKO ANTIDOTUM NA SAMOTNOŚĆ

Abstrakt: W artykule podjęto zagadnienie samotności osób starszych po przejściu na emeryturę. Bazując na podstawowych potrzebach seniorów oraz możliwości wykorzystania ich aktywności i potencjału ukazano, dlaczego praca jest ważna jako antidotum na samotność. Bazując na różnych typach samotności oraz czynnikach ją wywołujących określono, czynniki przeciwdziałające społecznej izolacji i osamotnieniu. W konkluzjach końcowych zwrócono uwagę na to, jakie działania powinny zostać podjęte w obszarze polityki społecznej i edukacyjnej, aby umożliwić osobom starszym jak najdłuższą aktywność na rynku pracy i zatrudnienia.

Słowa kluczowe: osoba starsza, samotność, aktywność zawodowa, potrzeby życiowe człowieka

WSTĘP

Przeżywanie starości to zarówno piękny czas w życiu człowieka, cieszącego się życiowymi dokonaniem, otoczeniem i relacjami bliskich osób, jaki i czas nacechowany także doświadczaniem lęków i obaw. Te ostatnie mogą wynikać z zagrożenia poczucia bezpieczeństwa, braku przynależności i akceptacji społecznej, a także z obaw przed niepełnosprawnością, bólem, cierpieniem, utratą sprawności, uzależnieniem od pomocy innych, spędzenia starości w domu pogodnej starości, trudności w otrzymaniu pomocy oraz utraty równowagi psychicznej (por. A. Kotlarska – Michalska 1999, s. 156). Warto dodać, że starzenie się oraz świadomość końca życia powoduje, że dla starzejącego się człowieka coraz większego znaczenia nabiera bilans życia przejawiający się m.in. w analizie dokonań, sukcesów, osiągnięć czy porażek. Często towarzyszy mu perspektywa zbliżającej się nieuchronnie śmierci, skłaniająca do refleksji i wzmagająca ocenę życia,

niejednokrotnie z perspektywą sensu życia w odniesieniu do tego co było, co jest i co będzie.

W prezentowanym artykule podjęto wątek jednego z obszarów aktywności życiowej seniorów jakim jest wartość pracy w wymiarze osobistym i społecznym. Pozwala to człowiekowi na poczucie społecznego uznania, akceptacji, przynależności społecznej i grupowej, a poprzez to przeciwdziała poczuciu samotności, które często pojawia się u osób starszych w momencie przejścia na emeryturę i utraty kontaktu z miejscem pracy. Również dochodzi do zerwania schematu codziennego dnia życia, w który w sposób wręcz naturalny aktywność zawodowa, podejmowanie pracy było doświadczeniem ponad 30 ostatnich lat.

POSTAWY WOBEC STAROŚCI W PERSPEKTYWIE AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA

W literaturze przedmiotu często poddawane są analizie postawy osób starszych wobec własnej starości. Zdecydowanie jest ona zawsze przeżywana w sposób indywidualny, a na jej przebieg ma wpływ wiele czynników wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Jednym z czynników wewnętrznych jest postawa wobec własnego wieku (A.A. Zych, 1995, s. 10), która warunkuje niedostosowanie się lub przystosowanie do starzenia się i starości. A.A. Zych wśród postaw będących oznaką niedostosowania się wyróżnił: postawę lęku przeciw starzeniu się, a także postawę rezygnacji emocjonalnej i społecznej. Natomiast oznaką przystosowania do starości i starzenia się jest: postawa akceptacji procesu starzenia się od strony poznawczej i emocjonalnej, jak również postawa refleksji nad przebytą drogą życiową (1995, s. 10-13). Z typologii tych można wywnioskować, że niedostosowanie się do wieku i procesu blokuje człowieka, zubaża aktywności życiowe, zamyka na świat i w konsekwencji prowadzi do poczucia samotności człowieka starszego. Podobne wnioski można wyciągnąć analizując typologię postaw wobec starości zaproponowaną przez Susanne Reichard. Autorka wyróżnia pięć typów postaw ludzi starszych w stosunku do świata, do siebie i do własnej starości, które decydują o aktywności, spełnieniu lub samotności, izolacji i niezadowoleniu z życia, a także wieku i procesu starzenia się. Do postaw tych zalicza następujące:

1. Postawa „konstruktywna”, przejawiająca się w tym, że człowiek ma pogodny nastrój i jest wewnętrznie zrównoważony, ma także satysfakcjonujące go kontakty międzyludzkie, potrafi cieszyć się życiem, jest tolerancyjny, z poczuciem humoru. Człowiek taki akceptuje własną starość. Ewentualność śmierci traktuje jako naturalne zdarzenie nie wywołujące rozpacz i żalu. Jest optymistycznie zorientowany na przyszłość, bowiem ma dodatni bilans i może liczyć na pomoc ze strony otoczenia społecznego.

2. Postawa „zależności”, która cechuje osoby wykazujące bierność i zależność od innych (partnera małżeńskiego, dziecka). Jest ona charakterystyczna dla osób nie mających zbyt wysokich aspiracji życiowych i chętnie wycofujących się z roli zawodowej. Rodzina jest im potrzebna do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa i umożliwia utrzymanie harmonii wewnętrznej. Osoby reprezentujące taką postawę nie przejawiają ani objawów braku zrównoważenia emocjonalnego, ani wrogości i lęków.

3. Postawa „obronna” jest charakterystyczna dla ludzi „opancerzonych psychicznie”, przesadnie opanowanych, sztywnych w swych nawykach i przyzwyczajeniach, zaabsorbowanych aktywnością zawodową, samowystarczalnych. Ich poglądy i postawy są konwencjonalne, unikają wypowiedziania własnych sądów, z trudem mówią o swoich problemach życiowych lub rodzinnych, bardziej zajęci są życiem zewnętrznym niż własnymi przeżyciami. Odczuwają lęk przed śmiercią i niedołęstwem, który starają się maskować wzmożoną aktywnością i stałym zaabsorbowaniem zewnętrznymi czynnościami. W ich postawie jest lekkie znerwicowanie i okazywanie zazdrości wobec ludzi młodych.

4. Postawa „wrogości do otoczenia”, charakterystyczna dla „starych – gniewnych”, którzy są agresywni, wybuchowi i podejrzliwi, a także mają tendencję do przerzucania na otoczenie własnych pretensji oraz przypisywania mu winy za wszelkie niepowodzenia. Cechuje ich brak realizmu oraz traktowanie starości jako okresu wyrzeczeń i ubóstwa, zniedołężnienia i utraty sił. Zazdroszczą młodym ich wieku, nie mogą pogodzić się ze starością, buntują się przeciwko niej i odczuwają lęk przed śmiercią.

5. Postawa „wrogości do siebie” jest charakterystyczna dla osób o wyraźnie ujemnym bilansie życiowym, którzy unikają powracania do wspomnień życiowych z powodu licznych niepowodzeń i trudności. Reprezentują ją ludzie nieaktywni i mało zaradni. Nie buntują się oni przeciwko swojej starości, ale biernie przyjmują to, co zsyła im okrutny los. Niemożność zaspokojenia potrzeby miłości jest powodem depresji. Ludzie o tej postawie mają żal i pretensje do samych siebie. Towarzyszy tej postawie poczucie osamotnienia i zbędności. Realistycznie oceniają swoje starzenie się, zaś śmierć traktują jako wyzwolenie od nieszczęśliwej egzystencji (za: Kotlarska-Michalska, 1999, s. 150-151).

Postawa wobec starości i przemijania, poczucie sensu życia, doświadczenia życiowe, czy zdrowie decydują o aktywności człowieka, mają wpływ na jego samopoczucie, możliwość odczuwania radości z życia, działania, tworzenia, kontaktów społecznych itp. Są także warunkiem zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa, użyteczności, przynależności społecznej, a poprzez to umożliwiają doświadczanie radości z bycia w relacjach (z sobą, z innymi, ze światem) lub w przypadku negatywnych doświadczeń – przyczynia się do poczucia samotności, pustki relacyjnej, niskiego poczucia własnej wartości itp.

SAMOTNOŚĆ OSOBY STARSZEJ WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Współczesnego człowieka szczególnie samotnym (samotność interpersonalna, społeczna, kulturowa, kosmiczna, psychologiczna) czynią różne zjawiska związane z nowoczesną cywilizacją. Są to „mobilność społeczna, tempo życia i anonimowość w wielkich skupiskach, jakimi są współczesne miasta. Ludzie w nich żyją obok siebie, nie znając się nawzajem i nie dążąc do poznania. Instytucjonalizacja życia społecznego sprawia, że większość kontaktów ma charakter rzeczowy a nie osobowy, instytucjonalny, a nie autentyczny. Współczesny świat jest światem systemu, a nie spontaniczności, więzy są bezosobowe, technokratyczne, instrumentalne (Nowicka-Kozioł, 2008, s. 45). Tak zarysowana charakterystyka dynamiki zmian współczesnego świata pozwala na sformułowanie tezy, że współczesne czasy sprzyjają samotności człowieka, którą można z jednej strony rozpatrywać jako wybór świadomy, z drugiej zaś jako brak możliwości doświadczenia więzi, relacji z drugim człowiekiem. W przypadku osób starszych dodatkowym czynnikiem potęgującym poczucie samotności, jest moment przejścia na emeryturę, zaprzestanie aktywności zawodowej, czy działalności społecznej. Zdaniem Rembowskiego (1992, s. 33), samotność jest dla człowieka uczuciem nieprzyjemnym, pojawiającym się „na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami a realnymi możliwościami. Należy do stanów emocjonalnych, w których jednostka jest świadoma izolacji od innych osób i niemożności działania na ich korzyść” (Rembowski 1992, s. 33). Elżbieta Dubas, podkreśla zaś, że samotność oznacza „pozostawanie samemu ze sobą, często bez jakichkolwiek więzi fizycznych i styczności z innymi ludźmi” (Dubas, 2000, s.19). Jest więc to stan polegający na faktycznym pozbawieniu bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem nie tylko w wymiarze psychicznym, emocjonalnym. Oznacza to, że brak relacji społecznych, zerwanie więzi uczuciowych lub osłabienie ich staje się przyczyna samotności człowieka. Brak relacji społecznych lub negatywne relacje, powodują, że człowiek starszy, samotny, doświadcza smutku, przygnębienia, lęku, poczucia nieszczęścia, wewnętrznej pustki czy beznadziei, a także przekonania, że jest nieakceptowany i bezwartościowy (Booth, 1996), co może doprowadzić do depresji, myśli samobójczych, nadużywania substancji psychoaktywnych, zaburzeń odżywiania i innych. Analizując definicje i stanowiska badaczy na temat samotności można wskazać ich wspólne cechy: 1) samotność wynika z niewystarczających stosunków międzyludzkich, 2) jest doświadczeniem subiektywnym, 3) jest nieprzyjemna i stresująca. Zaś w konsekwencji prowadzi do zachwiania „równowagi wewnętrznej, dyskomfort psychiczny, poczucie marginalizacji w rodzinie czy innej grupie społecznej” (Olearczyk, 2008, s. 95).

Samotność społeczna, bo tej najczęściej doświadczają osoby starsze, w literaturze często nazywana jest samotnością fizyczną. Taki rodzaj samotności często będzie utożsamiany z brakiem przyjaźni, wspólnoty, towarzystwa. Bez takiego doświadczenia człowiek czuje się wyalienowany oddzielony od społeczności ludzkiej, a takie doświadczenia towarzysza najczęściej osobom starszym po zaprzestaniu aktywności zawodowej, po przejściu na emeryturę. J. Gajda dzieli samotność

społeczną na całkowitą i częściową. O samotności częściowej mówi się wówczas, gdy zauważa się brak więzi naturalnych człowieka, ale utrzymuje on kontakty osobiste trwale z innymi ludźmi. Samotność całkowita zachodzi natomiast wtedy, gdy brak więzi naturalnej połączony jest z brakiem styczności osobistych trwałych. Jest to zjawisko podobne do „izolacji społecznej” tzn. braku obecności innych ludzi i fizycznego z nimi kontaktu (Gajda, 1987), czemu może sprzyjać zaprzestanie aktywności zawodowej. Warto w tym miejscu nadmienić, że samotność społeczna i emocjonalna są względnie niezależne. Można żyć w grupie i mieć poczucie przynależności, a pomimo to być samotnym, gdyż więzi emocjonalne są zbyt słabe. Może być również i odwrotnie, a więc mimo poczucia bliskich kontaktów z osobami czuć się osamotnionym z powodu braku przynależności do grupy.

Z perspektywy prowadzonych analiz w odniesieniu do osób starszych warto przytoczyć rodzaje samotności w ujęciu W. Pędicha (1996). Przyjmując jako główne kryterium stan posiadania seniorów, wyróżnił on cztery rodzaje samotności:

1. Samotność cywilną (osoby owdowiałe, bezdzietne, niezamężne i rozwiedzione)
2. Samotność mieszkaniową (samotne zamieszkiwanie)
3. Samotność socjalną (brak kontaktów z członkami rodziny, przyjaciółmi, sąsiadami)
4. Samotność subiektywną (poczucie osamotnienia pomimo wspólnego zamieszkiwania z rodziną).

Samotność to duży problemem osób starszych. Często prowadzi do poczucia pustki, lęku, utraty sensu życia, bezradności i bezczynności a także cierpienia psychofizycznego. Człowiek to przecież *homo socialis* i najlepiej czuje się w dobrej relacji z drugim człowiekiem, stąd jej brak wpływa destrukcyjnie na jego funkcjonowanie, relacje z innymi oraz z samym sobą.

MOŻLIWOŚĆ PRZEKRACZANIA SAMOTNOŚCI – AKTYWNOŚĆ ZAWODOWA

Wśród przyczyn samotności najczęściej wskazuje się na dwa jej źródła: wewnętrzne i zewnętrzne. D. Ruszkiewicz za przyczynę samotności zewnętrznej przyjmuje: utratę bliskiej osoby, śmierć małżonka, rozpad małżeństwa, praca z dala od rodzinnego domu, brak przyjaźni bądź kontaktów towarzyskich, postępującą starość. Egzemplifikację okoliczności wewnętrznych stanowią zaś: zaniżona samoocena, rozczulanie się nad sobą, pesymizm, brak pewności siebie i zaufania do innych, unikanie towarzystwa, ryzyka oraz wszelkiego rodzaju nowości (Ruszkiewicz, 2008, s. 23).

W kształtowaniu się poczucia samotności T. Lake wyróżnia trzy fazy.

–Faza pierwsza, charakteryzuje okoliczności zewnętrzne, które wpływają na ograniczenie lub zablokowanie kontaktów z innymi, eliminują tym samym tak zwane zachowania wzajemne. W fazie tej pojawia się zahamowanie poczucia przynależności.

–Faza druga, przejawia się w tym, że osoba traci zaufanie do podejmowania i utrzymywania kontaktów z innymi.

–Faza trzecia, przejawia się brakiem, zniszczeniem zdolności do wchodzenia w interakcje z innymi. Człowiek ma przekonanie, że jego istnienie nikogo nie obchodzi, a otoczenie wyraża wobec niego obojętność (Lake 1993).

Fazy te są w pewnym sensie analogiczne do procesu społecznej izolacji osób po przejściu na emeryturę. E. Dubas uważa, że samotność można przekraczać, „wydobywając jej pozytywne oblicze. Jej przeżywanie, doświadczanie można ukierunkować tak, by sprzyjała ludzkiemu rozwojowi (Dubas 2006, s. 334). W oparciu o literaturę przedmiotu wyróżnia ona cztery zasadnicze sposoby przekraczania samotności, które odzwierciedlają się w czterech typach relacji: relacja ja-inny, relacja ja-ja, relacja ja-Bóg oraz relacja ja-przyroda.

1. Relacja ja-inny, to poszukiwanie innego, drugiego człowieka, który ma wypełnić pustkę samotności. Jest to najpowszechniejszy i najczęściej realizowany (niejednokrotnie odruchowo) wymiar przezwycięzania samotności. Relacja ta obejmuje również udział w kulturze, w oświacie, a główny motyw ma wymiar społeczny czyli bycie wśród ludzi. Ten sposób przekraczania samotności sprzyja społeczno-kulturowemu rozwojowi człowieka. Jednakże nie zawsze drugi człowiek jest w stanie zaspokoić potrzeby bliskości, wspólnoty, więzi. Wynika to głównie z tego, że sam proces

budowania więzi międzyludzkich nie jest łatwy, a prawidłowy jego przebieg zakłócają charakterystyczne dla współczesnego świata przemiany, skutkujące powierzchownością i sformalizowaniem układów społecznych. Często więc marzenia o miłości, przyjaźni, które mogłyby skutecznie przezwyciężyć samotność, pozostają jednak wyłącznie marzeniami.

2. Relacja ja-ja, to budowanie i rozwijanie swojego wewnętrznego świata. Istotna jest tu umiejętność bycia z samym sobą, prowadzenia wewnętrznej rozmowy, refleksji nad sobą, wędrówki w głąb siebie. Relacji tej sprzyja także rozwój własnych zainteresowań, pasji, aktywność edukacyjna, twórcza, praca nad rozwojem własnej osobowości. Relacja ta uniezależnia człowieka od innych, jednak jest trudniejsza do realizacji, gdyż wymaga od człowieka umiejętności kierowania własnym wewnętrznym rozwojem. Charakteryzuje bardziej samotników, niż osoby towarzyskie. Może rodzić niebezpieczeństwo społecznej izolacji i gubić szansę rozwojową z powodu braku wzbogacania siebie przez obdarowywanie innych oraz wartości płynące od drugiego człowieka.

3. Relacja ja-Bóg, czyli dążenie do zjednoczenia z Bogiem (*communio*), transcendencja. Ten sposób zapobiegania samotności często jest trudny i niezrozumiały dla współczesnego człowieka, uwikłanego w „płynną rzeczywistość”. Chodzi tu o umiejętność „bycia z Bogiem”, jednoczenia się z nim nie tylko gdy doświadczamy najbardziej samotności tej o zabarwieniu negatywnym, ale przede wszystkim w sytuacji samotności wybieranej, by oddalając się od zgiełku tłumów, a nawet od przyjaciół, zbliżając się do Boga, zbliżyć się również do siebie i odnowionym powrócić do ludzi. Mistyczne zjednoczenie z Bogiem, przez modlitwę, medytację, kontemplację, daje uczucie ukojenia, radości, spełnienia. Mistycy, filozofowie przyjmują często, że jedynie odniesienie do Boga, zawierzenie się mu, pozwala człowiekowi uzyskać upragniony wewnętrzny pokój, zrozumienie sensu życia i powołania. Zbliżania się do Boga jest równoczesnym zbliżaniem się do ludzi oraz do siebie. W tym kontekście samotność jest ważnym wymiarem życia duchowego rozwoju człowieka.

4. Relacja ja-przyroda, to sposób przekraczania samotności w kontakcie z naturą. Umożliwia porządkowanie stosunków z otoczeniem, pozwala ujrzeć je w innym świetle, odnaleźć sens społecznego współistnienia, zrozumieć znaczenie przyjaźni i miłości oraz szukać dróg budowania więzi wspólnotowych. Ubogaca życie wewnętrzne człowieka poprzez kontemplację i doświadczanie piękna przyrody. Daje również ukojenie człowiekowi żyjącemu w świecie „permanentnej zmiany” i stresu. Relacja ta może być obecna na wszystkich stopniach przekraczania samotności, umożliwiając i ułatwiając ich pełniejsze osiągnięcie i wszechstronny rozwój człowieka (Dubas 2006, s. 334-336). Z perspektywy niniejszego artykułu pierwszy typ relacji, jest przedmiotem szczególnego zainteresowania, z poszerzeniem o niezwykle ważną dla człowieka potrzebę użyteczności, materializującą się w aktywności zawodowej. Anthony Giddens (2008, s. 171) zwrócił uwagę, że społeczeństwo starzeje się, ale również zmienia się natura starzenia się. To właśnie „starzenie się stwarza wiele wyzwań dla współczesnego społeczeństwa. Jednak w swoich zmienionych formach pomaga też znaleźć rozwiązania. Dlaczego osoby starsze mają być uważane za niezdolne do pracy wyłącznie dlatego, że osiągnęli pewien wiek?”. Wiek nie powinien wykluczać człowieka ze społeczności osób pracujących. Wiek człowieka nie powinien być wyznacznikiem „możliwości” podejmowania lub kontynuowania aktywności zawodowej.

Osiągnięcie wieku emerytalnego nie powinno być wyznacznikiem dezaktywizacji zawodowej. Pracownik starszy może dzięki pracy nie tylko dzielić się wiedzą i doświadczeniem z młodszymi stażem, ale również rozwijać się, podtrzymywać społeczne relacje, współtworzyć wspólnotę grupy zawodowej i towarzyskiej. Zatem aktywność zawodowa (nawet w niewielkim wymiarze czasu pracy), a także o charakterze wolontaryjnym (co potwierdzają badania), stanowi dla osób starszych wartość nadrzędna, pozwalającą na zaspokajanie potrzeb życiowych, a tym samym zapobiegając samotności oraz braku sensu życia. Jak zauważa Zdzisław Wołk (2009, s. 17) praca zawodowa jest jednym z głównych wyznaczników poziomu życia i pozycji społecznej człowieka. Podejmowanie pracy niesie ze sobą wiele różnych doświadczeń i pozytywnych następstw, będących podstawą własnego rozwoju człowieka. Utrata pracy ma dla człowieka negatywne skutki. Mianowicie „w sytuacji deficytu (pracy) pojawiają się zazwyczaj liczne zagrożenia, które szybko prowadzą do redukcji potencjału tkwiącego w jednostce jak również do znacznego obniżenia możliwości zaspokajania potrzeb bezrobotnego i jego rodziny”.

Zatem można uznać, że zaangażowanie w pracę, jest jednym z elementów pomyślnego starzenia się, które ma nie tylko wymiar medyczny związany ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, uwzględniający funkcjonowanie danej osoby, ale również wymiar psychospołeczny. Oznacza to, że ma wpływ na „możliwość wykorzystywania swojego potencjału, odczuwaną satysfakcję, dobrobyt w znaczeniu psychologicznym i społecznym, adaptacyjność, produktywność, czy poczucie kontroli nad własnym życiem” (Bałandynowicz – Panfil, 2010, s. 114). Jak podkreśla P. Szukalski „aktywność zawodowa i praca (wykonywany zawód, wynagrodzenie) są również niezwykle ważnymi elementami autoidentyfikacji jednostki i określania jej pozycji społecznej przez innych” (Szukalski, 2014, s. 11). To nakłada pewne konsekwencje w zakresie polityki społecznej, mianowicie wymaga przemyślenia, czy każdy pracownik w określonym ustawowo wieku, powinien przejść na emeryturę i być pozbawionym możliwości wykonywania pracy, jeśli jego zdrowie psychofizyczne jest dobre, zaś aktywność zawodowa i wydajność wciąż wysoka? Ponadto warto zauważyć, że w obowiązujących dokumentach krajowych i zagranicznych podkreśla się znaczenie roli równości obywateli wobec prawa oraz przeciwdziałaniu dyskryminacji. Zatem stanowione prawo oraz zadania polityki społecznej w odniesieniu do zatrudniania osób starszych również powinny się opierać na założeniach:

- „pracy dla wszystkich osób zdolnych do pracy i gotowych do podjęcia zatrudnienia, w tym osób starszych;
- możliwości swobodnego wyboru zatrudnienia;
- zakazu dyskryminacji ze względu na wiek, tak podczas poszukiwania zatrudnienia, jak i podczas wykonywania pracy;
- zapewnienia warunków pracy sprzyjających zachowaniu zdrowia, bezpieczeństwa pracy i godności pracownika;
- zagwarantowania prawa do sprawiedliwego wynagrodzenia bez względu na wiek;
- traktowania pracy jako podstawy godnej i autonomicznej starości;
- zapewnienia prawa do korzystania ze świadczeń zabezpieczenia społecznego z tytułu wykonywania pracy;
- prawa do korzystania z poradnictwa, szkoleń zawodowych w celu pomocy w wyborze najbardziej odpowiedniego zawodu” (Błędowski, 2013, s. 53).

Niestety współcześnie coraz trudniej osobom starszym utrzymać się na rynku pracy, co wynika z dynamiki przemian i oczekiwań współczesnego rynku pracy i zatrudnienia. Jest to bardzo krzywdzące dla osób starszych postrzeganych niestety często przez pracodawców, jako „spowalniaczy” rozwoju czy „niewydajnych pracowników”. Z badań prowadzonych przez N.G. Pikulę, wynika, że praca zawodowa w przypadku seniorów przeciwdziała samotności, braku uznania, ważności i wartości tych osób (Pikuła, 2015 a,b,c, 2016 a,b, 2017 a,b,c,d, 2018 a,b) seniorów praca jako wartość zajmuje naczelne miejsce w życiu. Dzięki niej zaspokajają nie tylko podstawowe potrzeby (podstawą względy materialne), ale również dzięki niej zaspokajają potrzeby edukacyjne, samorealizacyjne, allocentryczne i przede wszystkim prospołeczne. Z badań tych wynika również, że seniorzy podejmują lub kontynuują pracę, by życie miało sens, by nie czuć się samotnym, a czuć się przydatnym, znaczącym i wartościowym. Praca jest dla nich przyjemnością, daje zadowolenie, umożliwia bycie aktywnym, dzięki zaangażowaniu mają motywację do działania, budowania i podtrzymywania relacji społecznych, budowania więzi (Pikuła, 2015 a,b,c, 2016 a,b, 2017 a,b,c,d, 2018 a,b) (Pikuła, Jagielska 2017)..

PODSUMOWANIE

Praca uszlachetnia życie człowieka, nadaje mu sens i pozwala zaspokajać podstawowe potrzeby. Z prowadzonych w artykule rozważań i analiz wynika kilka ważnych przesłanek dla polityki społecznej i praktyki (pedagogiki, gerontologii). Mianowicie, należy propagować idee aktywności zawodowej i umożliwić seniorom, których stan zdrowia pozwala kontynuować aktywność zawodową, chociażby w częściowym wymiarze pracy lub na innym stanowisku, ze wskazaniem innej funkcji.

Można to osiągnąć poprzez:

- wprowadzenie stanowiska mentora w niższym wymiarze czasu pracy,
- wprowadzić możliwość pozostania w miejscu pracy na dotychczasowym stanowisku po osiągnięciu wieku emerytalnego w niepełnym wymiarze pracy,
- wprowadzić ulgi podatkowe dla pracodawców zatrudniających osoby będące w wieku emerytalnym,
- edukować seniorów do podejmowania wspólnych inicjatyw pracowniczych np. poprzez tworzenie i prowadzenie spółdzielni pracy i in.
- podejmować działania promocyjne i edukacyjne wartościujące zarówno pracę zawodową, jak i działalność wolontaryjną jako formę aktywności społecznej i zawodowej seniorów,
- zaangażować samorządy oraz lokalne instytucje oraz przedsiębiorstwa w tworzenie stanowisk mentorskich dla seniorów, którzy chcieliby kontynuować aktywność zawodową w różnych obszarach działania,
- podejmować działania edukacyjne dla pracodawców na temat potencjału i możliwości rozwojowych osób starszych, by wzrastała świadomość i tworzone były dla seniorów miejsca pracy,
- zagospodarowanie i wykorzystanie potencjału seniorów do wzmocnienia ich aktywności społecznej i zawodowej na rzecz promowania środowiska lokalnego.

Uwzględnienie powyższych propozycji daje szansę na społeczną obecność osób starszych, przeciwdziałając izolacji i poczuciu samotności, a sprzyja usensownianiu życia przez seniorów. Jest to ważne, bowiem umożliwia seniorom podejmowanie konkretnych działań i zamierzeń. Jest siłą sprawczą życia, pozwala odkrywać siebie wciąż na nowo i dążyć do pełni własnej doskonałości, własnego rozwoju, realizacji marzeń, planów życiowych, zamierzeń, a nade wszystko przeciwdziałać samotności i społecznej izolacji.

Bibliografia

- [1] Bałandynowicz – Panfil K. (2010). Znaczenie aktywności zawodowej dla jakości życia osób starszych. W: D. Kałuża, P. Szukalski (red.), Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności. Wydawnictwo Biblioteka, Łódź.
- [2] Booth R. (1996). The importance of understanding loneliness, "Perspectives: A Mental Health Journal" 1.
- [3] Błędowski P. (2013): Aktywność zawodowa osób w starszym wieku. W: M. Kiełkowska (red.), Zeszyty demograficzne, część 1: Rynek pracy wobec zmian demograficznych. Instytut Obywatelski, Warszawa
- [4] Dubas E. (2000). Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- [5] Gajda J. (1987). Samotność i kultura, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa .
- [6] Giddens A. (2008): Europa w epoce globalnej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Kraków
- [7] Kotlarska-Michalska A. (1999). Samopoczucie społeczne osób w starszym wieku, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” z. 1.
- [8] Lake T. (1993), Samotność, jak sobie z nią radzić, KiW, Warszawa.
- [9] Nowicka-Kozioł M. (2008). Samotność podmiotu ponowoczesnego, "Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Studia Paedagogica" nr 1.
- [10] Olearczyk T. (2008). Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny, Wydawnictwo Ignatianum, Kraków.
- [11] Pędich W. (1996). Ludzie starzy, Centrum Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa.
- [12] Piкуła N.G. (2018a). The Values of Employment from the Perspective of the Elderly, „Labor et Educatio”, nr 6.
- [13] Piкуła N.G. (2018b). Znaczenie pracy zawodowej dla seniorów zamieszkujących Polskę i Kanadę, „Ruch Pedagogiczny”. nr 3.
- [14] Piкуła N. G. (2017a). Czynniki różnicujące przebieg kariery zawodowej kobiet i mężczyzn z perspektywy osób starszych, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” nr 2.
- [15] Piкуła N.G. (2017b). Wybrane zagadnienia polityki społecznej w kontekście starzejącego się społeczeństwa, „Praca Socjalna”. nr 1.
- [16] Piкуła N. G., (2017c), Senior na (po)nowoczesnym rynku pracy, „Ruch Pedagogiczny”, nr 2.
- [17] Piкуła N.G. (2017d). Znaczenie pracy w życiu osób starszych. „Studia Edukacyjne” nr 44.
- [18] Piкуła N. G. (2016a). Potencjał osób starszych na rynku pracy. „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, nr 4.
- [19] Piкуła N. G., (2016b). Rozwój zawodowy i zawodowa satysfakcja w perspektywie osób starszych. „Labor et Educatio” nr 4.
- [20] Piкуła N.G. (2015a). Niewykorzystany potencjał osób 50 + na rynku pracy, „Horyzonty Wychowania”, (14), nr 30.
- [21] Piкуła N.G. (2015b). Samotność czy wykluczenie społeczne seniorów?, „Praca Socjalna”, nr 4.

- [22] Pikuła N.G. (2015c), Znaczenie relacji społecznych w pokonywaniu samotności osób starszych, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, nr 3.
- [23] Pikuła N.G., Jagielska K. (2017). Innowacje w kształceniu pracowników socjalnych. Wybrane rekomendacje dla polityki społecznej, „Labor et Educatio” nr 5.
- [24] Rembowski J. (1992). Samotność, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- [25] Ruszkiewicz D. (2008). Życie w pojedynkę – ucieczka od rodziny czy znak naszych czasów?, Wydawnictwo WSHE, Łódź.
- [26] Szukalski P. (2014). Zagrożenia dla aktywności osób starszych na rynku pracy w Polsce. W: P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), Aktywne starzenie się – Przeciwdziałanie barierom. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- [27] Wołk Z. (2009). Kultura pracy, etyka i kariera zawodowa. Instytut Technologii Eksploatacji, Radom.
- [28] Zych A.A. (1995). Człowiek wobec starości, Szkice z gerontologii społecznej, Wydawnictwo Interart, Warszawa.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛІТНЬОЇ ЛЮДИНИ ЯК ПРОТИОТРУТА ВІД САМОТНОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема самотності людей похилого віку після виходу на пенсію. На основі базових потреб літніх людей і можливості використовувати їх активність і потенціал було показано, чому робота важлива як протиотрута від самотності. На основі різних типів самотності і факторів, які його викликають, були визначені фактори, які протидіють соціальній ізоляції і самотності. В остаточних висновках підкреслюється, які дії слід зробити в області соціальної та освітньої політики, щоб дозволити людям похилого віку залишатися активними на ринку праці та працевлаштування якомога довше.

Ключові слова: літня людина, самотність, професійна діяльність, життєві потреби людини.