

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

WOŁONTARIAT SENIORÓW I DLA SENIORÓW – POTRZEBY, BARIERY, PRAKTYKA

MATERIAŁY POKONFERENCYJNE

**POD REDAKCJĄ
WIESŁAWY BORCZYK**

NOWY SĄCZ, 2017

**WOLONTARIAT SENIORÓW
I DLA SENIORÓW
– POTRZEBY, BARIERY, PRAKTYKA**

MATERIAŁY POKONFERENCYJNE

**POD REDAKCJĄ
WIESŁAWY BORCZYK**

NOWY SĄCZ, 2017

REDAKCJA:

Wiesława Borczyk

WYDAWCA:

Ogólnopolska Federacja
Stowarzyszeń Uniwersytetów
Trzeciego Wieku

ADRES WYDAWCY:

ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz,
tel./fax (+48 18) 443 57 08
e-mail: federacja^{utw}@interia.eu
www.federacja^{utw}.pl

SKŁAD I DRUK:

Drukarnia NOWODRUK s.c. tel. (+48 18) 443 56 69

ISBN 978-83-946954-1-5

NAKLAD: 800 sztuk

Egzemplarz bezpłatny

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PROGRAMU RZĄDOWEGO
NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersytetów TRZECIEGO WIEKU

Spis treści

I. SŁOWO WSTĘPNE	5
II. WOŁONTARIAT OSÓB STARSZYCH I NA RZECZ OSÓB STARSZYCH W ROZWAŻANIACH TEORETYCZNYCH – Zdzisława Załona	9
III. WOŁONTARIAT SZANSĄ SPOŁECZNEGO WYKORZYSTANIA POTENCJAŁU SENIORÓW I ICH ROZWOJU OSOBOWEGO – Joanna Jachimowicz.....	26
IV. PROTEKCJONALNY STYL MOWY W KOMUNIKACJI Z OSOBAMI STARSZYMI – Danuta Parlak.....	39
V. WOŁONTARIAT – JESTEM NA TAK! - Marcin Kałużny	50
VI. O AUTORACH	61





SŁOWO WSTĘPNE

„Masz więcej niż 60 lat? Uważasz, że należysz do pokolenia, które odchodzi? Nic bardziej błędnego! Należysz do pokolenia, które rośnie w siłę. Szkoda czasu na walkę z czasem. Czas jest Twój, ale nie zostawiaj go tylko dla siebie.”¹

Ogólnopolska Konferencja „Wolontariat seniorów i dla seniorów - potrzeby, bariery, praktyka” miała miejsce 8 września 2017 r. w czasie Forum III Wieku, wydarzenia towarzyszącego od 9 lat Forum Ekonomicznemu w Krynicy Zdroju i wzbudziła duże zainteresowanie uczestników oraz gości. Jej organizacja była możliwa dzięki wsparciu otrzymanemu przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w ramach projektu „Akademia Aktywnych Seniorów” dofinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Liderzy uniwersytetów trzeciego wieku oraz seniorskich organizacji pozarządowych, a także przedstawiciele gminnych rad seniorów z uwagą wysłuchali wystąpień naukowców, ekspertów oraz praktyków, dzielących się swoją wiedzą, wynikami badań i doświadczeniami o znaczeniu wolontariatu w życiu człowieka.

Podczas konferencji moderowanej przez dziennikarza, redaktora naczelnego „Dobrego Tygodnika Sądeckiego” Wojciecha Molendowicza, wystąpili zaproszeni prelegenci:

- dr hab. Zdzisława Zaćlona, prof. nadzw. Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, Przewodnicząca Rady Programowo - Naukowej Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,
- dr Joanna Jachimowicz z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu, Wiceprzewodnicząca Rady Programowej Fundacji Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego,
- Antoni Furtak, Prezes Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur w Olsztynie,
- Krystyna Męcik, Prezes Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łazach, członek Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń

¹ Marcin Kałużny, Prezes Stowarzyszenia SURSUM CORDA (łac. „w górę serca”) w Nowym Sączu

Uniwersytetów Trzeciego Wieku, inicjator i organizator Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej UTW i organizacji seniorskich,

- dr Zdzisław Szkutnik, Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu,
- Marcin Kałużny, Prezes Stowarzyszenia SURSUM CORDA w Nowym Sączu.

Z głosem eksperckim wystąpiła również Pani Danuta Parlak, psycholog, członek Zespołu Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich.

Ożywiona dyskusja, nawiązująca do wystąpień prelegentów, stanowiła potwierdzenie doniosłości problematyki podjętej przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku dotyczącej wolontariatu seniorów.

W Polsce wolontariat seniorów jest jeszcze słabo rozwinięty. Tymczasem osoby starsze dysponujące bogatym doświadczeniem życiowym i zawodowym, posiadające wolny czas, mogą z zaangażowaniem pomóc bezinteresownie innym, a jednocześnie samym sobie. Wolontariat może być doskonałym sposobem na życie dla wielu osób 60+, na podjęcie aktywności poza domem, np. w uniwersytetach trzeciego wieku, klubach i centrach seniora, w centrach wolontariatu, w domach pomocy społecznej, w hospicjach, ale również w kontaktach z dziećmi np. w przedszkolach, w domach dziecka itp.

Wolontariat osób starszych jest wciąż niedocenianym elementem polityki społecznej, w tym polityki senioralnej. Aby skutecznie rozwijać wolontariat wśród osób 60+ niezbędna jest edukacja, budowanie świadomości i dobrego wizerunku wolontariatu seniorów, wskazywanie na możliwości samorealizacji i rozwoju osobistego, nabywanie nowych kompetencji i umiejętności oraz poszerzanie zainteresowań na wielu polach. Te aktywności wcale nie muszą kolidować z udzielaniem wsparcia swojej rodzinie i mogą być satysfakcjonującym ich uzupełnieniem. Należy z determinacją zmieniać sposób myślenia o osobach starszych i zacząć je postrzegać jako cenny potencjał, jako kapitał społeczny obywateli mających coś konkretnego do zaoferowania.

W niniejszej publikacji zamieszczone zostały materiały pokonferencyjne, które mamy nadzieję, będą pomocne organizatorom wolontariatu seniorów,

a w szczególności uniwersytetom trzeciego wieku oraz seniorskim organizacjom pozarządowym i gminnym radom seniorów do rozbudzenia motywacji wśród osób starszych do pomagania innym potrzebującym pomocy, do odkrywania sensu i radości w bezinteresownej działalności społecznej, w różnorodnych formach i obszarach życia.

Pragniemy podziękować wszystkim prelegentom i uczestnikom konferencji „Wolontariat seniorów i dla seniorów - potrzeby, bariery, praktyka” za podzielenie się wiedzą, doświadczeniami, dobrymi praktykami, za inspiracje i wsparcie działań na rzecz rozwoju aktywności i dobrej jakości życia powiększającej się populacji seniorów.

Pamiętajmy, że nigdy nie jest za późno, na spełnianie marzeń zarówno swoich, jak i innych ludzi.

W imieniu organizatorów Ogólnopolskiej Konferencji
„Wolontariat seniorów i dla seniorów - potrzeby, bariery, praktyka”

Wiesława Borczyk





dr hab. prof. nadzw. Zdzisława Załona,
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

WOLONTARIAT OSÓB STARSZYCH I NA RZECZ OSÓB STARSZYCH W ROZWAŻANIACH TEORETYCZNYCH

Idea i sens aktywności wolontariackiej

Życie człowieka kształtowane jest przez wiele czynników, wśród których ważne miejsce zajmuje jego wieloaspektowa aktywność. Prowadzona jest ona na rozmaitych polach, dotyczy różnych ludzi i wielu przestrzeni życiowego funkcjonowania człowieka. Interakcja z otoczeniem zewnętrznym, będąca wynikiem aktywności, pobudza do rozwoju i doskonalenia wszystkich sfer osobowości człowieka. Odbywa się ona poprzez podejmowanie zadań wśród ludzi oraz dla ich dobra. Znaczący i badacze zagadnienia dowodzą także istotnego znaczenia wolontariatu jako szczególnej formy edukacji, niezależnie od tego, ile wolontariusz ma lat, ponieważ współczesna idea edukacji odnosi się do uczenia się przez całe życie. Badacze przytaczają szeroki wachlarz umiejętności oraz kompetencji, które poprzez zadania wolontariackie wzbogacają człowieka, pozwalając mu realizować swoje zadania życiowe i pokazując sens działań na rzecz innych. Osoby starsze zazwyczaj chętnie podejmują tego rodzaju działania, ponieważ pozwala im to wykorzystywać swój potencjał osobowy, pokonywać swoje ograniczenia i niedostatki wynikające z wieku, stanu zdrowia czy sytuacji osobistej.

Odnosząc się do literatury naukowej, warto zauważyć, że zaangażowanie się w zadania wolontariatu implikuje aktywność jednostki. „Aktywność wolontariacka w najwyższym stopniu wpisuje się w ten sposób myślenia o aktywności człowieka, ponieważ tworzy ona kulturę danego społeczeństwa, zwiększa poziom zaangażowania obywateli w proces rozwiązywania problemów i pozwala sprostać wyzwaniom współczesności” (Barańska, 2016, s. 17). Podkreśla się także, że praca wolontariacka to nieodłączny, ale bardzo ważny element życia człowieka. To również istotna siła budowania kapitału społecznego i tworzenia społeczeństwa obywatelskiego.

Antropologia filozoficzna podejmująca refleksję nad naturą człowieka daje podstawy do ujmowania aktywności wolontariackiej w perspektywie personalizmu, wywodzącego się z założenia, że godność osobowa człowieka stanowi kryterium oceny ludzkiego życia i działania. Realny obraz starości w optyce filozofii personalistycznej daje podstawy konceptualizacji i praktycznego wymiaru działań w konkretnych formach aktywizujących seniorów. Należy przy tym dodać, że to także fundament dojrzałej humanistycznej demokracji. Aktywność wolontariacka utożsamiana jest z szeroko rozumianą aktywnością prospołeczną, świadczeniem usług na rzecz określonej grupy osób czy społeczności. W długofalowej polityce rozwoju wolontariatu w Polsce zakłada się wykorzystywanie potencjału tkwiącego w społeczeństwie dla jego wspólnego dobra. Promuje się wolontariat jako formę edukacji pozaformalnej, budującej społeczeństwo obywatelskie, traktowaną jako przestrzeń do działania oraz pełnej podmiotowości obywateli, opartej na uniwersalnych zasadach i wartościach.

Specjaliści podkreślają, że działania wolontariackie to nie tylko akt filantropii wobec potrzebujących czy troski o wspólne dobro, ale też forma życia wynikająca z wrażliwości człowieka, to realizacja siebie poprzez ofiarowanie daru z siebie. Dawanie jest szczególną formą bycia w pełni człowiekiem. Dawanie rozumiane jest tu jako społeczna służba, podejmowana w oparciu o wartości duchowe, pomocniczość, obdarowanie kogoś sobą, przekonanie, że warto jest czynić dobro. Bez wątplenia trzeba też zwrócić uwagę, że dawanie to jednocześnie forma terapii wobec nas samych. W dawaniu nie myślimy o sobie, ale koncentrujemy się na tym, co możemy zrobić dla innych. Jest także źródłem wsparcia psychologicznego, gdyż zdarza się, że praca wolontariacka pozwala kompensować niemożność realizacji siebie (np. w roli babci czy dziadka) (Błachnio, 2012, s. 142). Wolontariat ma również duże znaczenie wychowawczo-społeczne, ponieważ działania zmieniają świadomość osób zaangażowanych w świadczenie usług, podnoszą ich samoocenę i dowartościowują.

Generalizując, można powiedzieć, że pomaganie drugiemu człowiekowi jest wpisane w naszą europejską kulturę. Ma ono dwa źródła: pierwsze to filantropia, wywodząca się z kultury antycznej i znana już w starożytnej Grecji, a drugie to chrześcijańska idea miłości bliźniego i pomocy potrzebującym, przejawiająca się w dobroczynności oraz bezinteresowności, ale też dobro samo w sobie.

W różnych krajach na świecie systematycznie obserwuje się proces ewolucji działalności wolontariackiej, chociaż odmiennie rozwijał się on w różnych miejscach naszego globu. Przykładowo, w Stanach Zjednoczonych jest on niezwykle mocno zakorzeniony w społeczeństwie amerykańskim. Według rządowych statystyk ok. 1/5 społeczeństwa (62 mln osób) świadczy usługi wolontariacie, których wartość czasowa została oszacowana na 8 mld godzin pracy, co wycenia się na 173 mld dol. (badania w tym zakresie prowadzone są regularnie od 2002 roku). Dla wyjaśnienia warto tu zaznaczyć, że wolontariat w Stanach Zjednoczonych definiowany jest jako dobrowolne działania pomocowe w organizacjach i instytucjach zarówno na rzecz osób niespokrewnionych, jak i spokrewnionych, dlatego ten wskaźnik działań wolontariackich jest tak wysoki. Działalność w wolontariacie podnosi prestiż jednostki i często decyduje o jej sukcesie zawodowym. Wolontariat najstarszych mieszkańców ma trudne do zastąpienia znaczenie społeczne (Barańska, 2016, s. 20).

W krajach europejskich również miliony ludzi pracują na rzecz innych. Wynika to z naturalnego przesłania, że w człowieku jest potrzeba osiągnięcia własnego szczęścia i zadowolenia w działaniu, dająca poczucie, iż można dać innym coś wartościowego, zmieniając jednocześnie swoje otoczenie.

W Polsce kwestie wolontariatu zostały uregulowane prawnie w Ustawie z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Z danych uzyskanych w 2000 roku wynika, że 42% osób w wieku 65-74 lata oraz ponad 26% powyżej 75. roku życia uczestniczyło w rozmaitych formach aktywności społecznej na zasadach wolontariatu (Steuden, 2011, s. 99). Tytułem wyjaśnienia należy podać, że w obowiązujących w Polsce regulacjach prawnych swoje miejsce znalazł jedynie wolontariat formalny (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012, s. 10).

Na podstawie przytoczonych informacji można stwierdzić, że idea wolontariatu szybko rozprzestrzeniła się we współczesnych społeczeństwach. Ludzie rozumieją jej sens i uznają go za wart wdrażania w swoje życie oraz bliższe lub dalsze otoczenie społeczne.

Teoretyczne rozważania o rozumieniu wolontariatu w literaturze przedmiotu

W literaturze przedmiotu rozmaicie wyjaśnia się termin „wolontariat”. Nie ma on jednoznacznie określonego zakresu znaczeniowego – jest pojęciem szerokim, a przez to trudnym do jednoznacznego zdefiniowania. Funkcjonujące w literaturze naukowej definicje różnych autorów mają elementy wspólne, ale niekiedy też znacząco odmienne. Określenie to pochodzi od łacińskiego słowa *voluntarius* i oznacza dobrą wolę, dobrowolność, mający chęci. M. Dzięgielewska uważa, że współcześnie wolontariat rozumiany jest jako „praca ochotnicza” lub „praca społeczna”, co wynika z faktu, że wolontariat ma swoje źródło w aktywności ludzkiej, której podstawa leży we wzajemnym współżyciu. Autorka ta podkreśla, że terminu „wolontariat” używa się na określenie szczególnej pracy wykonywanej przez ludzi na rzecz innych ludzi, a sens takich działań ma wymiar pozytywny (Dzięgielewska, 2006, s. 262). D. Becelewska określa z kolei wolontariat jako „bezinteresowną pracę na rzecz innych ludzi potrzebujących pomocy, wykonywaną w czasie wolnym, dobrowolnie, dokładnie i z zaangażowaniem, z dobroci serca, bez oczekiwania na jakąkolwiek wdzięczność czy inne korzyści” (2004, s. 17; za: Barańska, 2016, s. 25). Można zatem uznać, że jest to praca ochotnicza, bezpłatna, podejmowana z etycznych pobudek, której podmiotem oddziaływania jest zawsze człowiek. W zakres prac wolontariackich nie wchodzi jednak działania podejmowane na rzecz osób z rodziny – muszą one wykraczać poza kręgi i więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Na tle definicji wolontariatu przyjętej w innych krajach jawi się potrzeba poszukiwania szerszych ujęć tego pojęcia na gruncie polskim.

S. Gawroński uważa, że wolontariat określają trzy cechy: świadoma bezinteresowność z silną i altruistyczną motywacją, bezpośredniość i ciągłość, systematyczność (1999, s. 224; za: Barańska, 2016, s. 26). Interesujące podejście do omawianego pojęcia przedstawia L. Witkowski, twierdząc, że ważnymi cechami wolontariatu są: relacyjność, odpowiedzialność i osobotwórczość. Wchodzenie wolontariusza w pomocowe relacje z innym człowiekiem wiąże się nieodłącznie z jego odpowiedzialnością. Chociaż te kontakty międzyosobowe nie należą do łatwych, szczególnie dla osób wymagających pomocy, to zawsze są one szansą na budowanie siebie jako osoby (Witkowski, 2005, s. 23-24).

W tym miejscu koniecznie trzeba również odnieść się do słowa „wolontariusz”, określającego człowieka, który podejmuje się pożytecznej działalności z własnej nieprzymuszonej woli, nie oczekując wynagrodzenia, a kierując się pobudkami etycznymi, emocjonalnymi oraz zawodowymi (Olubiński, 2009, s. 183; za: Matyjas, 2015, s. 253).

W naszym kraju działalność wolontariacka zyskuje coraz większą popularność i jest jedną z najbardziej dynamicznie rozwijających się form aktywności społecznej. Biorąc pod uwagę polskie uwarunkowania oraz regulacje prawne i argumentację naukową specjalistów, warto podkreślić, że pomoc członkom rodziny i znajomym nie jest zaliczana do działań wolontariackich. W polskiej rzeczywistości legislacyjnej za taką pracę uważa się aktywność, którą charakteryzuje dobrowolność, bezpłatność oraz wychodzenie poza kręgi rodzinno-przyjacielsko-koleżeńskie. Chociaż praca w wolontariacie jest bardzo ważna, to pamiętać trzeba, że nie może ona zastąpić pomocy specjalistów – etatowych profesjonalistów.

B. Matyjas, powołując się na M. Donevską, podaje, że wolontariat w naszym kraju charakteryzuje się trzema funkcjami:

- przewidującą (to umiejętność obserwacji potrzeb i zjawisk w danym środowisku);
- suplementarną (oznacza dopełnianie się aktywności wolontariuszy i specjalistycznych służb społecznych);
- kształtującą (wyraża się we wzbogacaniu pracy socjalnej o nowe pomysły, inicjatywy, sposoby działania) (2015, s. 253).

Z przytoczonych rozważań wynika, że wolontariusz skupia się nie tylko na drugiej osobie, ale także na środowisku jej życia. Jest to działalność oparta na bezpośredniej interakcji i kontakcie osobowym, dlatego umożliwia poznawanie ludzi, sposobu ich myślenia, potrzeb i oczekiwań, a tym samym podejmowanie adekwatnych i zoptymalizowanych działań. Z punktu widzenia prowadzonych refleksji warto zasygnalizować, że wolontariat utożsamiany jest z bezpłatną pracą, ruchem społecznym, polegającym na bezinteresownej chęci służenia innym ludziom i niesieniu im pomocy. Dobrowolność oznacza, że wolontariusz podejmuje się świadomie obowiązku z własnej woli i z własnego przekonania. Praca ochotnicza utożsamiana jest z aktywnością ludzką, która stanowi element społecznego współżycia. Jako szczególny rodzaj pracy na rzecz innych ludzi traktowana jest w aspekcie pozytywnym.

Zjawisko wolontariatu staje się coraz bardziej powszechne, gdyż współczesność niesie wiele problemów, wynikających ze zmian we wszystkich sferach życia w społeczeństwie globalnym i informacyjnym. Praca w wolontariacie nie jest łatwa, ale dająca wiele satysfakcji. Wymaga samodyscypliny, nieustannego doskonalenia siebie, nabywania profesjonalnych kompetencji w udzielaniu pomocy drugiemu człowiekowi. To przyjęcie na siebie obowiązku. Mobilizuje do aktywności, pokonania rutyny dnia codziennego, sprzyja nabywaniu nowych cech, pokonywaniu nieśmiałości, uczy pokory, pewności siebie, odwagi. Co równie ważne, poprzez wolontariat zasoby i potencjalności osób starszych, tj.: mądrość życiowa, relacje społeczne i rodzinne, przekaz kulturowy, mistrzostwo zawodowe, potencjał psychologiczny (rozwój cech, np. samoskuteczność, elastyczność, niższy poziom stresu), mogą być w naturalny sposób wykorzystane dla dobra innych.

Zakres działań wolontariackich

Obecnie działania wolontariackie nie tracą ważności – są aktualne, a nawet można powiedzieć, że stają się modne, gdyż mocno zaczynają je promować media, które upatrują w nich wartościowego elementu wychowawczego i edukacyjnego. Dziś to nie tylko przywilej, ale konieczność obywatelska, będąca efektem zainteresowania się losem drugiej osoby lub grupy ludzi. Katalog realizowanych w wolontariacie zadań jest nieograniczony. Niesienie bezinteresownej pomocy drugiemu człowiekowi lub praca na rzecz wartościowej idei jest z pewnością jedną z ważniejszych form wolontariatu, ale nie jedyną. Działania te mogą mieć spektrum działań generatywnych – na rzecz środowiska naturalnego, ochrony dóbr kultury, zabytków czy problemów globalnych.

Niezbędne wydaje się być obecnie aktywizowanie osób starszych do działań samopomocowych, zapobieganie ich izolowaniu się, wskazywanie szerokiej oferty spędzania wolnego czasu oraz rozszerzanie możliwości wolontariackiej w środowisku lokalnym. Realizacja tych postulatów leży w gestii samorządów terytorialnych, organizacji reprezentujących interesy osób starszych, ale także samych seniorów. Wyraźnie obserwowalny trend w polityce społecznej związany jest ze zwiększeniem udziału osób starszych w życiu społecznym, publicznym, gospodarczym, kulturalnym i politycznym.

Aktywne starzenie się pozwala ludziom wykorzystywać swój potencjał w zaangażowanym życiu społecznym. Aktywizacja jest procesem ukierunkowanym na pobudzanie do aktywności jednostki lub grup ludzi, stwarzanie szans i możliwości do działania. Lokalna polityka społeczna wobec osób starszych w oparciu o rzetelną diagnozę potrzeb i oczekiwań tej grupy ludzi powinna przejawiać się w tworzeniu optymalnych warunków do podejmowania rozmaitych form aktywności i inicjatyw przez seniorów, łącznie z wykorzystywaniem form integracji między- i wewnątrzpokoleniowej. Ważność tej problematyki podkreślona została m.in. uznaniem 5 grudnia „Międzynarodowym Dniem Wolontariusza”, ogłoszeniem przez Organizację Narodów Zjednoczonych roku 2001 „Rokiem Wolontariusza”, a 2011 roku przez Unię Europejską „Rokiem Wolontariatu”.

Modele zaangażowania się osób dojrzałych w wolontariat dotyczą różnych obszarów, takich jak: edukacja, rekreacja, organizacja czasu wolnego, pomoc na rzecz potrzebujących, kultura, historia, tradycja, promocja. Prowadzone są też działania opiekuńcze wobec osób chorych terminalnie, przewlekle i niepełnosprawnych, ubogich, bezrobotnych, doznających przemocy, samotnych, bezdomnych czy w sędziwym wieku. W posłudze na rzecz innych ludzi osoby starsze podejmują się pomocy w szpitalach, przytuliskach, hospicjach, domach opieki społecznej, w świetlicach dziecięcych i młodzieżowych. Formy wsparcia są zróżnicowane i zależą od potrzeb, miejsca pobytu, możliwości oraz kompetencji wolontariuszy. Wśród nich istotne są m.in.: pomoc w szkołach, innych placówkach edukacyjnych, klubach osiedlowych, opieka nad chorymi potrzebującymi pomocy, opieka paliatywna czy praca na rzecz dzieci, młodzieży i dorosłych. Mogą to być nawet najprostsze czynności: chodzenie na spacer, rozmowy, robienie zakupów, organizowanie czasu wolnego. Zajęcia te mają wymiar działań systematycznych, zorganizowanych przez instytucje, indywidualnych bądź doraźnych i zależą od potrzeb osób w konkretnym środowisku lokalnym.

Wolontariat osób starszych – zmierzanie ku profesjonalizacji

W teoriach starzenia się często mówi się o potencjalnych siłach tkwiących w organizmie i psychice, które jednostka zdolna jest uruchomić i się nimi posłużyć. Jedną z takich szans dla ludzi starszych jest wolontariat (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, s. 176). G. Orzechowska zauważa, że coraz częściej w rzeczywistości polskiej wolontariuszami są osoby starsze.

Autorka wskazuje, że wynika to z faktu, iż jedną z ważnych cech późnej dorosłości jest naturalna chęć pomagania innym. Seniorzy chcą się dzielić swoim doświadczeniem, wiedzą i wykorzystywać siły tkwiące w swoim organizmie oraz psychice (Orzechowska, 2013, s. 116; za: Cherchowska, 2015, s. 265). Wyrazem nowych zadań i ról życiowych seniorów jest podejmowana właśnie przez nich działalność w przestrzeni działań wolontariackich. Jest to przykład wolontariatu w wymiarze podmiotowym, w którym to osoby starsze – seniorzy – są dawcami działań pomocowych, a więc wolontariuszami.

Naukowcy dowodzą, że starość to faza życia człowieka, w której może on być aktywny i twórczy, szczególnie wtedy, gdy cieszy się dobrym stanem zdrowia. Wiek starszy, przejście na emeryturę implikują postrzeganie człowieka w perspektywie czasu wolnego, który można użytecznie zagospodarować, dlatego wzrasta aprobata dla tych inicjatyw społecznych, w których angażowani są seniorzy. Okazuje się bowiem, że ich doświadczenie zawodowe i życiowe może pomóc innym.

Osoby starsze wykazują potrzeby zaliczane do tzw. potrzeb wyższego rzędu, do których zalicza się m.in. użyteczne działania społeczne, odgrywanie ważnej roli w społeczeństwie, uznanie i satysfakcję czy poczucie posiadania osobistych dokonań. Podejmując się działalności wolontariackiej jako motywy tych działań seniorzy podają potrzebę przebywania wśród ludzi i troskę o nich, w której kierują się potrzebą serca. Wzbogacają społeczeństwo obywatelskie swoim świadomym udziałem, dlatego ich partycypację społeczną należy uznać za kompetentną, wyrażaną w postawach prospołecznych, w podejmowaniu inicjatyw na rzecz innych jednostek. Szczególną wartość ma tu poczucie przynależności do grupy współpracującej, co daje sens życiu człowieka, przywraca wiarę w dobroć i oddanie innym. Przełamanie negatywnego stereotypu pokazuje, że rozumienie osób starszych i ich psychofizycznych potrzeb może mieć moc integrującą środowiska. Poprzez wolontariat osoby starsze kreują pozytywny wizerunek starości. Dzięki niemu mogą się w pełni realizować, być kreatywni i twórczy, poznają oraz realizują siebie w nieznanym dotąd rolach społecznych, inicjują współpracę z różnymi profesjonalnymi instytucjami. Nabywanie nowych doświadczeń rozwija umiejętności panowania nad własnym życiem i uświadamia zmianę swojej pozycji w strukturze społecznej, jednocześnie chroniąc przed marginalizacją, gdyż przekonuje osoby starsze, że nadal są pełnowartościowymi członkami społeczeństwa. Wolontariat sprzyja zatem samodoskonaleniu, realizacji celów



i aspiracji życiowych, podnosząc tym samym jakość podmiotowej sfery życia. Osoby starsze w pracy na rzecz środowiska stają się ważnym ogniwem integrującym społeczeństwo lokalne.

Kwalifikacje i umiejętności przytaczane zarówno w publikacjach Centrum Wolontariatu, jak i regulaminach programów wolontariackich, dotyczą informacji wyjaśniających wszelkie wątpliwości co do posiadania umiejętności. Dobór wolontariuszy do pracy w organizacjach pozarządowych powinien opierać się przede wszystkim na rzetelnie przeprowadzonej procedurze diagnozy kompetencji seniorów oraz uzmysłowieniu im, jakie kompetencje już posiadają, a jakie powinni doskonalić. Pozwoli to niewątpliwie zwiększyć poziom świadomości ich motywacji do działań prospołecznych. Dzięki udziałowi w kursach, szkoleniach, warsztatach tematycznych seniorzy mogą nabywać niezbędnej wiedzy i umiejętności, aby w sposób profesjonalny udzielać pomocy osobom starszym. Zwracanie uwagi na ich postawy wobec osób, którym pomagają i wobec samego siebie, poszerza paletę ich samoświadomości, odpowiedzialności oraz pozwala poznać motywy swojego działania. Nie bez znaczenia jest także taki aspekt aktywności wolontariackiej, z którego wynika lepsze rozumienie złożonych zjawisk współczesnego świata, nastawienie na sprostanie im, otwarcie się na nowości, refleksja nad filozoficznym, a często też eschatologicznym wymiarem ludzkiego życia.

Wolontariat osób starszych może mieć charakter doraźny, zorganizowany lub indywidualny. S. Steuden (2011) podaje, że zawsze ma on istotne znaczenie w życiu osób starszych. Ochotnicza praca społeczna, oparta na formach współżycia osobowego, ma niewątpliwie pozytywny charakter, ponieważ pozwala realizować życiowe zadania, wykorzystywać twórczy potencjał osobowy, przekraczać ograniczenia związane ze stanem zdrowia, sytuacją osobistą, rodzinną czy społeczną. Ważnym czynnikiem motywującym jest też chęć własnego rozwoju, dostrzeganie potrzeb innych i troska o ludzi. Podejmowanie tego rodzaju działalności wyzwala wśród wolontariuszy takie zachowania, jak: pocieszenie, dzielenie się, współpraca, pomoc, empatyczne rozumienie sytuacji i problemów innych osób. Pozytywnie korelują one z dobrostanem psychicznym, dając zadowolenie z życia; przekładają się na obniżenie poziomu stresu i lęku. Oprócz tego przyczyniają się do: wzrostu długości życia, gdyż ukazują sens życia i jego użyteczność; lepszego przystosowania się do różnych warunków życiowych, co z kolei



prowadzi do poczucia własnej wartości; podniesienia żywotności i lepszego zdrowia (zmniejszając odczucia dolegliwości chorobowych); mniejszego poziomu depresji, osamotnienia i poczucia beznadziejności. Wzrost energii i pozytywnych emocji koresponduje ze wzrostem samooceny, konkretnym i jasnym określeniem swojej tożsamości. Pozwala to dowartościować swoje życie poprzez realizację powinności zadaniowej, ujętej w chęć niesienia pomocy i wsparcia drugiemu człowiekowi.

Z przytoczonych rozważań płynie następujący wniosek: poprzez uczestnictwo w wolontariacie, preferowanie zachowań i postaw altruistycznych oraz angażowanie się w pomoc potrzebującym obserwuje się u seniorów wzrost pozytywnych odczuć w sferach psychicznej i emocjonalnej, a także usprawnienie kondycji fizycznej. Życie osób starszych staje się pełniejsze, nie są one już samotne, są potrzebne. To sposób na aktywny udział w życiu społecznym i lokalnym oraz aktywne spędzanie wolnego czasu. Nigdy nie jest za późno, by nauczyć się czegoś nowego – seniorzy wyznający taką maksymę uświadamiają sobie drzemający w nich potencjał i wrażliwość na drugiego człowieka, postrzegają wiele spraw i sytuacji życiowych inaczej, pełniej, przełamują swoje wewnętrzne bariery, wprowadzają zmiany w swoim życiu. Wykazują dojrzałość społeczną, wdrażają nowe pomysły, podejmują inicjatywy w różnorodnych działaniach. Warto również dodać, że wolontariat senioralny dobrze wpisuje się w koncepcję pomocy w rozwoju, która zakłada, że proces wychowania odbywa się przez całe życie człowieka poprzez harmonijne rozwijanie różnych sfer osobowości, aktywne i systematyczne wrastanie w kulturę społeczną. W tak rozumianej koncepcji rozwoju uznaje się, że każda osoba jest współtwórcą swojego rozwoju, gdyż może wyzwalać i inicjować swoją aktywność i realizować swoje cele życiowe. Aktywność wolontariacka sprzyja tworzeniu więzi społecznych, sieci relacji opartych na wzajemności, tworząc w ten sposób poczucie przynależności do wspólnoty społecznej, pobudza zainteresowanie sprawami wspólnoty lokalnej i wdraża do rozwiązywania kluczowych problemów społeczności.

Odwołując się do badań naukowych, trzeba wysunąć konkluzję, że badania nad wolontariatem seniorów wyraźnie wskazują na korzystne jego związki ze stanem ich zdrowia. Znaczenie wolontariatu seniorów można odnieść do społecznie ważnej dziedziny aktywności obywateli w kategoriach integracji środowiska, dialogu międzypokoleniowego, a także ludzkich potrzeb i oczekiwań. Przebywanie z drugim człowiekiem zaspokaja potrzeby



emocjonalnej bliskości i jest źródłem obopólnych korzyści.

Zainteresowanie najstarszą grupą naszego społeczeństwa wynika z jej systematycznego i nieuchronnego wzrostu, przy jednoczesnym spadku liczby osób z młodszych roczników. Stanowi to poważne wyzwanie społeczne, aby stworzyć optymalne warunki dla dobrej jakości życia seniorów. W naszym kraju podejmowane są próby udoskonalania i modyfikowania działań pomocowych oraz tworzenia nowych obszarów zadaniowych, dających szansę na godne życie osób w podeszłym wieku. Z uznaniem należy więc przyjąć wszelkie inicjatywy obywatelskie, dające pomoc i wsparcie potrzebującym. W grupie osób podejmujących takie wyzwania znajdują się też seniorzy, często słuchacze UTW. Na szczególne podkreślenie w grupie słuchaczy UTW zasługują działania samopomocowe, polegające na systematycznym wsparciu, udzielaniu pomocy i opieki wobec potrzebujących członków uniwersytetów trzeciego wieku. Słuchacze wspierają się wzajemnie, tworzą życzliwą i przyjazną grupę, gotową do zaangażowania w aktywność pomocy społecznej. Pomagając innym, zyskują szacunek i uznanie, jednocześnie odnajdując sens swojego życia. Na problematykę pomocy innym należy popatrzeć jeszcze z innej perspektywy – świata wartości seniorów. To wartości decydują o tym, czego w życiu chcemy, do czego dążymy, co jest cenne i pożądane. Człowiek, stając w obliczu swojej starości, podejmuje aktywności wynikające z jego hierarchii wartości, ale ciągle je przekształca i modyfikuje w obliczu poznawania oraz doświadczania wcześniej nieznanymi wartościami. Dynamika aksjologiczna tego etapu życiowego jest intensywna, a wartości wyznaczają horyzont jego rozwoju, wpływają na wykorzystanie szans i realizację zadań rozwojowych (Fabiś, Wawrzyniak, Chabior, 2015, s. 105).

Wykorzystanie potencjału aktywnej części najstarszego pokolenia w podejmowaniu działań na rzecz osób mających trudności w codziennym życiu obecnie wydaje się być naturalne. Osoby 60+ są w stanie najlepiej dotrzeć do ludzi starszych, potrzebujących wsparcia. Noszą w sobie swoje bogate życiowe doświadczenie, szeroki wachlarz umiejętności, dystans do spraw mało ważnych i perspektywę postrzegania świata w wielu kontekstach. Gotowość niesienia pomocy drugiemu człowiekowi wśród osób starszych jest zasobem, którego wartości nie można przecenić.

Równocześnie należy jednak pamiętać, że w tej grupie wiekowej obserwowalny jest niski poziom zaufania społecznego. Wynika to z faktu, że zazwyczaj osoby takie nie korzystały nigdy z warsztatów umiejętności



prospołecznych, działań integracyjnych czy doskonalenia kompetencji komunikacyjnych. Czasem też starsze jednostki chcą coś robić i podejmują się zadań tylko dla samego działania, nie patrząc na efekt – rezultat takiej aktywności, stąd wynika duża doza sceptycyzmu co do starszych wolontariuszy. W efekcie tego istnieje grupa osób w wieku senioralnym, które niezbyt chętnie angażują się w to, co nowe i obce – świat funkcjonowania wolontariatu i organizacji pozarządowych jest dla nich nieznanym lub mało znanym. Z tego też względu w Polsce coraz więcej realizowanych jest projektów promujących wolontariat osób starszych, co przekłada się na niezaprzeczalny fakt, iż z każdym rokiem postawy wobec wolontariatu zmieniają się na lepsze, a seniorzy pomagając, dają innym wsparcie samopomocowe, jednocześnie organizując i zagospodarowując swój wolny czas. Osoby starsze mogą wykorzystywać swoje kompetencje zawodowe i inne nabyte w ciągu całego życia w pełnieniu roli wolontariusza. Nie mogą jednak zapominać o tym, że musi zachodzić równowaga pomiędzy „dawaniem” i „braniem”. Trzeba dbać o innych i opiekować się nimi, ale równocześnie troszczyć się o siebie samego oraz swoich najbliższych. Tylko pod tym warunkiem praca wolontariusza będzie dawać satysfakcję i stanowić godną misję człowieka (Błachnio, 2012, s. 152).

Chociaż determinanty zachowań pomocowych są bardzo złożone, to wszystkie je łączy idea określona normą wzajemności „ja pomagam tobie, ty możesz pomóc mnie”. Warto jednak podkreślić, że przyjmowanie pomocy i jej udzielanie to zagadnienie niełatwe i jednocześnie bardzo delikatne, gdyż nie każda osoba chce pomoc otrzymywać, tak jak nie każda chce pomagać innym. Uznaje się, że każdy pomiot tej relacji osobowej może doznawać satysfakcji, ale musi też liczyć się z pewnymi niedogodnościami i uciążliwościami. Osoba obdarzana pomocą może czuć dyskomfort i zagrożenie dla poczucia własnej godności, może obawiać się niedyskrecji, doszukiwać się złych intencji, mieć poczucie długu. Jednostka, która świadczy pomoc, często z kolei doświadcza obciążenia psychicznego i niewdzięczności, nadmiernej odpowiedzialności, odczuwa zmęczenie.

Nic nie zwalnia z przygotowania się do działań wolontariackich – ani wiek człowieka, jego płeć, wykształcenie, ani pozycja życiowa. Trzeba rozwinąć w sobie empatię, nauczyć się rozumieć inną osobę, kształcić w sobie niezbędne kompetencje. Podstawą takich zachowań jest rzetelna wiedza, kompetencje społeczne, umiejętność prowadzenia negocjacji, poradnictwa, identyfikowania

potrzeb, dialog i aktywne słuchanie. Dopełnieniem wiedzy i umiejętności są: szacunek dla podmiotowości człowieka, cierpliwość, pielęgnacja zaufania, zrozumienia dla sytuacji, w jakiej znajduje się podopieczny. Troska o dobrą jakość niesionej pomocy osobie w potrzebie wiąże się nierozdzielnie z odpowiedzialną i z rozmysłem podejmowaną decyzją o zobowiązaniach wolontariackich.

Angażując się w wolontariat dla osób starszych, trzeba uświadomić sobie konieczność chociaż podstawowej wiedzy z zakresu psychologii, biologicznych i społecznych aspektów rozwoju człowieka w średniej oraz późnej dorosłości. Tylko wtedy można rozumieć starość jako etap życia człowieka oraz przeciwdziałać negatywnym jego stereotypom i tym samym zmniejszać obawy przed osobami starszymi. Co interesujące, seniorzy w wyniku szkoleń, warsztatów i treningu wykazują bardziej pozytywną postawę oraz mniejszą obawę przed osobami w późnej starości niż młodzież. Jest to zatem niezaprzeczalnym atutem wolontariuszy seniorów. W opinii społecznej istnieją rozbieżności pomiędzy postrzeganiem obrazu starości jako grupy osób, a indywidualnymi jednostkami. Obraz grupy jest negatywny, sprowadza się do dostrzegania cech takich jak: zmęczenie, spowolnienie, zaburzenia pamięci, bierność, aspołeczność, kłótniwość, nieporadność. Obraz konkretnych seniorów, który budowany jest na podstawie spostrzegania osób bliskich, ma z kolei konotacje pozytywne – zwraca się w nim uwagę na mądrość życiową, skromność, roztropność, wyrozumiałość czy doświadczenie życiowe.

Wiedza pozwalająca rozumieć starość dotyczy zagadnień takich jak: starzenie się fizjologiczne (patologie), teorie przystosowania się do starości, aktywności osób starszych, różne wymiary doświadczania starości (godność człowieka, jakość życia, przystosowanie do starości, egzystencjalny wymiar starości). S. Kawula trafnie powiedział, że „wiedza o starości to jedno, a jej doświadczanie to drugie” (2015, s. 21). Wiedza ta jest niezbędna, aby wolontariusz wychodził poza własne „Ja” po to, by wspomóc drugiego człowieka, ale też aby go nie uzależnić od siebie. Należy mądrze wyważyć zakres pomocy i wsparcia, tak aby osoba mogła jak najdłużej zachować własną autonomię i niezależność. Udzielanie pomocy w myśl idei współpracy i dobrze pojętego partnerstwa (z zachowaniem sprawstwa i decyzyjności) to dawanie odczuć, że potrzebujący ma swój udział i wkład w rozwiązywanie sytuacji trudnych. Gest ofiarowania własnego czasu innym, angażowanie



się w pomaganiu w rozmaitych formach wolontariatu to dobra alternatywa dla własnego osamotnienia. Dzielenie się swoimi umiejętnościami, wiedzą i czasem to ważne oraz trudne do przecenienia walory osobowości człowieka, który daje świadectwo swojej użyteczności społecznej. Starsi wolontariusze potwierdzają psychologiczną prawdę, że potrzeba i umiejętność dawania tkwi w nas samych i jest ważnym elementem naszego człowieczeństwa.

Refleksja na zakończenie

Wraz z upływem lat nieuchronnie pojawiają się zmiany życiowe, trudności emocjonalne, nowe problemy przekonujące o tym, że do roli seniora trzeba się odpowiednio przygotować. Chociaż nie ma tu idealnych rozwiązań i uniwersalnych strategii postępowania czy sposobów radzenia sobie w nowych lub zmieniających się uwarunkowaniach, mądrym wyborem są takie działania, które przekładają się na lepszą jakość jesieni życia. Przyjmując w życiu określoną filozofię i styl życia, trzeba pamiętać, że każdy człowiek sam decyduje, czy jest dawcą, czy biorcą pomocy. Konstruktywny sposób przystosowania się do starości, nieobojętność na sprawy otaczającej rzeczywistości, dążenie do realizacji siebie w nowych rolach społecznych to pełne otwarcie się na siebie i innych. Zachowanie równowagi w tych dwóch zakresach, tj. otwarcie się na otoczenie i troska o siebie, wydaje się być rozsądnym i optymalnym rozwiązaniem dla seniora. Dbanie o to, aby za szybko nie wycofywać się z aktywnego życia kulturalnego, społecznego i osobistego to świadome zapobieganie marginalizacji z wyboru.

Specjaliści różnych profesji rekomendują działania komplementarne, które sprzyjają realizacji ważnych potrzeb psychospołecznych osób starszych, w tym szacunku, godności i uznania. Oczywiście jest, że życie każdego człowieka to inne doświadczenia, odmienny bagaż spraw i inne przeżywanie życia. Jednocześnie warto dodać, że elementy te wpływają na fakt, że tak jak każda jednostka inaczej przeżywa życie, tak inaczej się starzeje, ale warto podejmować pracę nad sobą, otwierać się na innych po to, by budować rozsądne i mądrością przepelnione działania, dające lepszą jakość jesieni życia. „(...) niepowtarzalność i bogactwo osobistych doświadczeń sprawiają, że w życiu każdego człowieka jest jeszcze wiele spraw i okoliczności, które wyznaczają strategię psychologiczną seniora. Dlatego też każdy ma niejako swój koloryt jesieni życia, a jej barwy – wprawdzie tylko po części – ale jednak zależą od nas” (Zuber-Dzik, 2014, s. 91).

O wolontariacie trzeba nie tylko rozmawiać, ale w sytuacjach nagłaśniania, promowania i pokazywania dobrych praktyk wolontariatu seniorów możliwe jest także jego systematyczne rozwijanie. Seniorzy inicjują dobrowolne działania dobroczynne, dlatego ważne jest dla nich jasne uświadomienie sobie celu, kierunku swoich działań i podejmowanie współpracy z różnymi placówkami. Warto podkreślić, że wolontariat seniorów służy nie tylko integracji międzypokoleniowej, ale również wsparciu międzyrówieśniczemu. Różne formy aktywności zadaniowej w grupach równolatków pozwalają im lepiej siebie poznawać, budować emocjonalne kontakty i więzi osobowe. Troska seniorów o innych pozwala uniknąć tzw. wtórnej egocentryzacji. Zjawisko to sprzyja także ich wewnętrznej harmonii, elastyczności umysłu i stabilności emocjonalnej.

Wolontariat umacnia spójność społeczną i zwiększa kompetencje społeczne wolontariusza, dlatego powinno się przełamywać dominujący w naszym kraju stereotyp, że wolontariat to rodzaj zaangażowania przeznaczony przede wszystkim dla osób młodych. Pożądana jest także zmiana postrzegania i myślenia o osobach starszych – docenianie ich wkładu w zadania społeczne oraz ich użyteczności w inspirowaniu i praktycznej realizacji zadań prospołecznych (Górecki, 2016, s. 101-101).

Wynika z tego, że wolontariat, szczególnie w wymiarze wolontariatu seniorów i dla seniorów, można rozpatrywać w aspekcie szansy na pełny rozwój osobowości człowieka. Działania na rzecz innych zmniejszają ryzyko wystąpienia poczucia braku sensu życia, stają się bowiem przeciwwagą dającą dowartościowanie i wyznaczają cele życiowe w pozytywnej perspektywie aktywności życiowej. Aktywność wolontariacka seniorów może również stać się przyczynkiem do rozwoju własnych zainteresowań. Ułatwia planowanie czasu wolnego, pozwala zmniejszyć lub zneutralizować problemy będące następstwem zmiany pełnionych ról społecznych, a także daje jednostce poczucie zadowolenia, znacząco wpływając na kondycję psychofizyczną i zachowanie zdrowia (Piasecka, 2014, s. 166). „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 zazwyczaj robimy, nie z perspektywy słabości i zależności, ale aktywności i rozwoju” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, s. 178).

Dokonując uogólnienia, warto zwrócić uwagę, że ochotnicze próby działań seniorów podejmowane w naszym kraju udowadniają duże ich znaczenie, zarówno w życiu najbliższego środowiska, jak też dla indywidualnych osób zmagających się trudami i problemami. G. Orzechowska uważa, że przy istniejącej tendencji starzenia się społeczeństwa ukierunkowanie aktywności najstarszych jej członków na wolontariat wydaje się autentycznym wyzwaniem i koniecznością (2013, s. 121). Działania podejmowane w ramach wolontariatu, polegające na pomocy innym, mają wskazywać także na znaczenie aktywności i inicjatywy własnej w poprawie jakości swojego życia. Rozbudzenie indywidualnych sił tkwiących w człowieku pozwala mu wziąć odpowiedzialność za własne życie.

Bibliografia

- Barańska, M. (2016). *Wolontariat w planowaniu kariery zawodowej studentów*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe WAM.
- Błachnio, A. (2012). *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego wieku w Polsce i na świecie*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Bogdańska, B. (2011). Sylwetka wolontariusza. *Biuletyn EBIB*, 9(127). s. 1-8.
- Cherchowska, J. (2015). Udział słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku w wolontariacie jako przykład rozbudzania sił społecznych. W: K. Białobrzeska, C. Kurkowski (red.), *W poszukiwaniu i rozwijaniu sił społecznych w środowisku życia człowieka* (s. 267-278). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Dzięgielewska, M. (2006). Wolontariat ludzi starszych (na przykładzie wolontariuszy w regionie łódzkim). W: S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia* (s. 261-271). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Fabiś, A., Wawrzyniak, J.K., Chabior, A. (2015). *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Górecki, M. (2016). Wolontariat seniorów i dla seniorów. W: E. Dubas, M. Muszyński (red.), *Obiektywny i subiektywny wymiar starości* (s. 91-102). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Jakimowicz-Klein, B. (2012). *Poradnik na drugą połowę życia*. Warszawa: Świat Książki.



Kawula, S. (2015). Jakość i style życia w starości. W: K. Białobrzeska, C. Kurkowski (red.), *W poszukiwaniu i rozwijaniu sił społecznych w środowisku życia człowieka* (s. 21-37). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Makuch, M., Moroń, D. (red.). (2011). *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Matyjas, B. (2015). Wolontariat studencki jako nowa forma wsparcia osób wielorako zagrożonych. W: K. Białobrzeska, C. Kurkowski (red.), *W poszukiwaniu i rozwijaniu sił społecznych w środowisku życia człowieka* (s. 252- 264). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Orzechowska, G. (2013). Wolontariat słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W: E. Kantowicz (red.), *Metodyka pracy socjalno-wychowawczej – wybrane zagadnienia* (s. 113-125). Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Pazderski, F., Sobiesiak-Penszko, P. (2012). *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*. Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

Piasecka, A. (2014). Działalność prospołeczna w późnej dorosłości: wolontariat senioralny. W: A. Piasecka, *Poradnictwo wolontariackie* (s. 161-175). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Steuden, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.

Witkowski, L. (2005). Człowiek i profesjonalizm w pracy socjalnej (czyli jak bronić wolontariatu przed woluntaryzmem – spojrzenie filozofa). W: B. Kromolicka (red.), *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych* (s. 23-24). Toruń: Wydawnictwo Akapit.

Zuber-Dzik, L. (2014). Nie dajmy się zaskoczyć starości. W: *Osoby starsze w przestrzeni życia społecznego* (s. 79-92). Katowice: Obserwatorium Integracji Społecznej Województwa Śląskiego.

Artykuł został zrecenzowany przez prof. dr hab. Łukasza A. Plesnara z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

dr Joanna Jachimowicz

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

WOLONTARIAT SZANSĄ SPOŁECZNEGO WYKORZYSTANIA POTENCJAŁU SENIORÓW I ICH ROZWOJU OSOBOWEGO

Zaangażowanie seniorów w aktywność społeczną

We współczesnym świecie – również w polskiej rzeczywistości – szybko przybywa i będzie przybywać osób starszych. Grupa osób powyżej 60. roku życia staje się coraz bardziej znacząca liczbowo oraz coraz wyraźniej dostrzegalna w życiu społecznym państw europejskich. W Polsce grupę osób posiadających 65 i więcej lat charakteryzuje największe tempo przyrostu. Jej liczebność w latach 2005-2015 osiągnęła pułap 19,7% ogółu populacji (Główny Urząd Statystyczny, 2016, s. 3). W prognozach Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2015-2050 znajdują się dane wskazujące na to, że liczba osób po 65. roku życia w Polsce w latach 2035-2037 przekroczy 30%, a ok. roku 2050 będzie stanowić połowę polskiego społeczeństwa. Co więcej, współcześnie długość życia w Polsce systematycznie rośnie – aktualnie wynosi średnio 74 lata, przy czym jest znacznie wyższa dla kobiet niż dla mężczyzn (panie żyją przeciętnie 82 lata, a panowie 73). Dane te jednoznacznie wskazują na postępujące starzenie się społeczeństwa w Polsce i świadczą o tym, że populacja osób po 60. roku życia będzie odgrywała coraz donioślejszą rolę. Osoba w wieku senioralnym nie jest, i na pewno nie będzie, zatem kimś „u schyłku życia”, ale powinna być postrzegana jako wartościowy obywatel, mający przed sobą wiele lat aktywności. Warto więc, żeby współczesny senior potrafił i chciał aktywnie włączyć się w życie społeczne tak, by jego zaangażowanie stało się dla niego samego i społeczeństwa źródłem inspiracji, siły oraz energii na dalsze lata życia.

Osoby w wieku senioralnym wykazują w trakcie okresu starości kilka rodzajów postaw wobec aktywności społeczno-kulturalnej. Zgodnie z klasyfikacją B. Neugarten, I typ to postawy charakteryzujące się zaangażowaniem w różnorodną aktywność, odmienną jednak od dotychczas podejmowanej w życiu zawodowym. II typ to postawy przejawiające się aktywnością podporządkowaną jednej tylko dziedzinie zainteresowań (np. kolekcjonerstwu, religijności), koncentrując swoje wysiłki na jednej

pasji czy zainteresowaniu. III typ aktywności społeczno-kulturalnej charakteryzuje się z kolei skupieniem wyłącznie na działalności o charakterze strictly kulturalnym, co wyraża się w aktywnym uczestnictwie np. w takich formach artystycznych jak teatr, kabaret, chór, poezja czy proza. Ostatni, IV, typ postawy wyróżnia się koncentracją na działaniach prospołecznych w organizacjach samopomocowych bądź wolontariacie (Semków, 2008, s. 24). Właśnie ten typ zaangażowania osób starszych w życie społeczne będzie przedmiotem niniejszego opracowania.

Wykorzystanie potencjalności seniorów w działalności wolontariackiej

Aktywność wolontariacka może być dla seniorów i całego społeczeństwa źródłem wielu profitów. Według definicji pojęcia „wolontariat” istniejącego w piśmiennictwie i tych propagowanych przez instytucje zajmujące się tą sferą ludzkiej aktywności (np. Centrum Wolontariatu w Warszawie) „wolontariat to bezpłatne, świadome, dobrowolne działania na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-przyjacielsko-koleżeńskie” (Musiała, 2003, s. 9). Wynika z niej jasno, że działalność wolontariacka powinna być wolna od zakładania zysków finansowych, jak również innych niematerialnych profitów. Powinna być świadczona z myślą o beneficjentach tej aktywności, z intencją bezinteresownego wspierania ludzi, instytucji i działań. Warto jednak zdać sobie sprawę, że brak zakładania motywu finansowego przez wolontariusza i chęć bycia bezinteresownym nie musi oznaczać całkowitego braku jakichkolwiek korzyści. Osoby zajmujące się aktywnością wolontariacką mogą mieć świadomość, że dając coś z siebie innym, otrzymują też coś w zamian. Jak podaje R. Cialdini, do najsilniejszych narzędzi wpływu społecznego należy reguła wzajemności, która zakłada, że zawsze powinniśmy starać się odpowiednio odwdziżyć osobie, która nam wyświadczyła jakieś dobro (2016, s. 34). Oznacza to, że gdy wyświadczamy jakieś dobro komukolwiek, zobowiązujemy go do zostania naszym dłużnikiem, by i on odwdziczył się nam tym samym. Takie podejście do aktywności społecznej powoduje, że wolontariusz działający bez świadomości ponoszonych zysków z własnej aktywności nakładałby na odbiorców swojego działania dług niemożliwy do spłacenia. To w interesie obdarowanych przez wolontariusza jest, by miał on świadomość profitów, jakie może osiągać z podejmowanej przez siebie aktywności. Zakładana w definicji aktywności wolontariackiej bezinteresowność jest zatem postulatem o niespodziewaniu się określonych

zysków i nieoczekiwaniu rekompensaty finansowej za swoją działalność.

Jeżeli aktywność wolontariuszy – w tym seniorów – ma być obopólną wymianą korzyści płynących z aktywności tej grupy społecznej, warto zadać pytanie o to, jakie profity może czerpać społeczeństwo z aktywności wolontariackiej osób starszych. Jednostki w wieku senioralnym są cennym kapitałem społecznym, a populacja osób 60+ powinna być postrzegana jako ważne zbiorowe siły społeczne, z których można i powinno się czerpać. Twórczyni pedagogiki społecznej w Polsce – H. Radlińska – zdefiniowała siły społeczne jako „zespół określonych czynników i wartości funkcjonujących w środowisku w postaci jednostkowych lub zbiorowych, jawnych lub ukrytych uzdolnień wyrażających się w pozytywnym działaniu” (1961, s. 33). Z przytoczonego określenia wynika, że siły tkwiące w społeczeństwie mogą być zlokalizowane zarówno w jednostkach, jak i całych grupach ludzkich, mogą być już zaktualizowane, prężnie działające, ale też mogą stanowić jedynie potencjał danej zbiorowości, z którego dopiero będzie można skorzystać po jego uprzednim umocnieniu i zaktywizowaniu. Co zatem składa się na potencjał ludzi starszych? Jakie zasoby posiadają seniorzy? Jak podaje W. Wnuk, grupa seniorów posiada znaczący kapitał, mogący być istotnym potencjałem rozwojowym. Ma on wiele wymiarów, np. potencjał intelektualny, relacyjny, życia rodzinnego, psychologiczny, dotyczący przekazu kulturowego oraz związany z mistrzostwem w swoim zawodzie (Błądowski, Stogowski, Wieczorowska-Tobis, 2013, s. 24).

Osoby w starszym wieku posiadają zazwyczaj niezwykle dojrzały intelekt. Ich zdolności intelektualne są poparte doświadczeniem życiowym, przez co seniorzy zwykle potrafią maksymalnie praktycznie wykorzystywać swoje zasoby intelektualne. Choć niewątpliwie wśród ludzi młodych znajduje się wiele osób ze znacznym bogactwem intelektualnym, to jednak nie posiadają one niejednokrotnie umiejętności i doświadczenia niezbędnego do pełnego wykorzystania swojego potencjału umysłowego. Osoby starsze mogłyby znacznie lepiej od młodych ukierunkowywać podopiecznych na pełne rozwijanie swoich talentów, uczyć je sprawnego posługiwania się posiadaną wiedzą i jej zdobywania czy doskonalenia umiejętności w jakiejś dziedzinie. Jak podaje Z. Sirojć w skład kapitału intelektualnego społeczeństwa wchodzi zarówno kapitał ludzki związany z jednostkami, jak i kapitał społeczny, utożsamiany z zasobami ludzkimi, tkwiącymi w całych grupach społecznych. Do kapitału lokowanego jednostek zalicza się: posiadaną



przez poszczególne osoby wiedzę, ich doświadczenie oraz umiejętności. Do kapitału intelektualnego związanego z grupami Z. Sirojć zalicza: normy społeczne, jakimi kieruje się dana grupa, tradycje i obyczaje, wzajemne relacje panujące w danej grupie, zaufanie społeczne, jakim obdarzamy osoby z danej grupy społecznej, wzory realizacji wartości prezentowane przez określoną grupę społeczną oraz wzory rozwiązań organizacyjnych, które w swojej aktywności reprezentują członkowie zbiorowości (Sirojć, s. 165). Warto zaznaczyć, że wiele z elementów kapitału intelektualnego wymienionych powyżej w grupie seniorów jest reprezentowanych w sposób znacznie bardziej bogaty niż w populacjach społecznych z innych grup wiekowych. Możemy dziś polemizować odnośnie do tego, czy młodzi ludzie posiadają wiedzę i umiejętności adekwatne do podejmowanych przez nich aktywności życiowych. Są one niewątpliwie bardzo aktualne, przystające do wymogów współczesności, ale nie są tak szerokie i bogate jak wiedza czy umiejętności osób po 60. roku życia. Fakty te dowodzą, że młodzi członkowie społeczeństwa powinni czerpać z wiedzy osób w wieku senioralnym, ewentualnie dostosowywać ją do współczesnych wymogów i warunków życia. Seniorzy znacznie przewyższają młodsze jednostki również swoim doświadczeniem życiowym i zawodowym. Ich zasoby umysłowe często idą w parze ze zdobytym przez nich mistrzostwem w wykonywanym zawodzie. Osoby po 60. roku życia mają zazwyczaj za sobą kilkadziesiąt lat pracy zawodowej, więc ich doświadczenie w wykorzystywaniu nabytych przez ten czas umiejętności jest ogromne. Choć warunki, w jakich pracowali w ciągu swojej aktywności życiowej niewątpliwie różnią się od współczesnych, to wiele sytuacji życiowych i zawodowych postrzeganych przez młodych ludzi jako nowe, mogłoby być sprawnie rozwiązanych we współpracy z osobami starszymi, które wcześniej miały styczność z podobnymi sytuacjami trudnymi lub problemowymi. W odniesieniu do kapitału intelektualnego tkwiącego w populacji osób starszych warto zaznaczyć, że mają one utrwalone już wartości i normy postępowania. Są one sprawdzone na przestrzeni długiego życia seniorów, więc osoby starsze bardziej od młodych są przywiązane do dokonywanych przez siebie aksjologicznych wyborów, lepiej potrafią je uzasadnić i są bardziej konsekwentne w ich realizacji. Osoba będąca w dojrzałym wieku może być zatem wartościowym partnerem dla zagubionego w wartościach współczesnego młodego człowieka – będzie ona z większym przekonaniem mówiła o normach czy swoich przekonaniach, a także swoją biografią może sprawniej od młodej jednostki zaświadczać

o słuszności swoich aksjologicznych wyborów. Starszy wolontariusz może zatem z sukcesem pracować z trudną młodzieżą, być dla takich nastolatków opiekunem, mentorem i przewodnikiem w świecie wartości życiowych.

Kapitał społeczny, który posiadają osoby starsze, jest cenny również ze względu na wymiar kulturowy. Chociaż Z. Sirojć uważa, że jest to kapitał intelektualny, to jednak według klasycznych koncepcji kapitału społecznego jest on zaliczany do jego istotnych elementów. W kapitale społecznym wyróżnia się aspekt strukturalny (powiązania, sieci społeczne) oraz normatywny, nazywany również kulturowym, poznawczym bądź kognitywnym (zaufanie i inne normy społeczne) (Działek, 2011, s. 100-119). Kapitał kulturowy zakorzeniony w grupie seniorów będzie zatem ich cennym kapitałem społecznym, uwidaczniającym się w normach, zwyczajach, obyczajach i tradycjach kultywowanych, prezentowanych przez tę grupę społeczną. Choć, jak łatwo się domyśleć, starsze pokolenie może być niedostatecznie zorientowane w interpretacji współczesnej popkultury, to wiedza jaką dysponuje, doświadczenie w zakresie korzystania i kultywowania kapitału związanego z kulturą wysoką oraz tradycyjną są zdecydowanie większe niż to, jakie reprezentuje pokolenie młodsze. Starsze osoby mogą być więc bardzo aktywnymi wolontariuszami w instytucjach kulturalno-oświatowych i edukacyjnych. Mogą być inspiracją, źródłem wiedzy i wzorem sprawnego korzystania z dorobku kulturalnego oraz kultywowania obyczajów i tradycji narodowych czy regionalnych. Osoby w wieku 60+ posiadają niejednokrotnie bogatą wiedzę o tradycjach, normach i obyczajach funkcjonujących w 2 poł. XX wieku, okresie komunizmu w Polsce, mogą zatem stanowić dla młodych bezpośrednie źródło wiedzy o warunkach życia w czasach swojej młodości. Nie bez znaczenia jest również fakt, że w okresie młodości obecnych seniorów korzystanie z technologii informatycznej nie było jeszcze powszechne, dlatego posiadają oni także wiedzę o kulturze pochodzącą z przekazów ustnych własnych rodziców i dziadków, zatem mogą dostarczać współczesnemu pokoleniu młodych informacje o życiu kulturalnym nawet z odległych lat okresu powojennego. Co więcej, współczesny senior, posiadający więcej wolnego czasu niż osoby uczące się lub pracujące zawodowo, może być też bardziej doświadczonym konsumentem dóbr kultury aktualnie dostępnych w społecznościach lokalnych. Senior chcący swoją aktywność wolontariacką związać z rozwojem kultury, sztuki czy uczestnictwem w życiu kulturalnym może stać się dla innych osób cennym przewodnikiem po świecie norm, obyczajów czy tradycji regionalnej.

Jak podaje się w raporcie Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków, kolejny wymiar kapitału społecznego seniorów związany jest z ich nieformalną aktywnością na łonie rodziny (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 66). Choć aktywność społeczna osób po 60. roku życia na gruncie ich rodzin nie jest wliczana do aktywności wolontariackiej, to jednak doświadczenia zdobyte we własnych rodzinach mogą być cennym zasobem starszego wolontariusza. Seniorzy mają już za sobą wychowywanie dzieci, wielu z nich opiekowało się lub opiekuje swoimi starszymi rodzicami czy wnukami. Podczas tych różnorodnych aktywności zdobywają cenne doświadczenie społeczne, emocjonalne i życiowe, dotyczące pełnienia ról społecznych: babci, dziadzia, syna, córki itp. Kapitał rodzinny osób starszych wiąże się zatem nie tylko z tym, że posiadają one wielu krewnych i szeroką sieć rodzinną, ale również z tym, że mają doświadczenie emocjonalne oraz życiowe w nawiązywaniu i rozwijaniu więzi rodzinnych, podtrzymywaniu relacji i budowaniu pozytywnych stosunków międzyludzkich w swoich własnych rodzinach. Osoby starsze jako wolontariusze mogą być zatem przewodnikami i wzorami pełnienia ról społecznych w rodzinie, a poprzez swoje rodzinne powiązania dostarczać organizacjom potrzebującym wolontariuszy nowych współpracowników, budować dla organizacji wspomaganą działalnością wolontariuszy wsparcie osobowe, finansowe czy informacyjne. Jak podają twórcy raportu pt. „Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną”, na ograniczenia osób starszych wynikające zarówno z ich stanu zdrowia, jak i zobowiązań rodzinnych warto jednak patrzeć jak na potencjalne możliwości (2012, s. 16). Autorzy podkreślają, że fakt, iż seniorzy często muszą poświęcać czas swoim wnukom nie musi im przeszkadzać w podejmowaniu formalnej aktywności wolontariackiej – może być zachętą do rozwoju wolontariatu międzypokoleniowego, szansą na pokazanie młodym ludziom, co to jest wolontariat i zapoznanie ich z tą formą aktywności społecznej.

Z badań Centrum Wolontariatu wynika, że cennym kapitałem seniorów są ich zasoby psychologiczne, reprezentowane przez cechy charakteru (Poradnik dla organizacji i instytucji..., 2012, s. 6). Do zysków czerpanych przez organizacje z faktu zatrudniania wolontariusza seniora autorzy publikacji zaliczyli (oprócz posiadania wiedzy i doświadczenia życiowego): empatię, uczciwość, chęć aktywności, zaangażowanie, spokój, cierpliwość, odpowiedzialność, obowiązkowość i dyspozycyjność. O ile dyspozycyjność seniorów i posiadanie przez nich wolnego czasu w stopniu większym niż przez wolontariuszy z innych grup wiekowych nie jest bezpośrednią zasługą osób

starszych, o tyle pozostałe cechy ujęte w publikacji warszawskiego Centrum Wolontariatu są niewątpliwie związane z walorami charakterologicznymi tych jednostek, ich cechami osobowymi. Taka charakterystyka i postrzeganie przez organizacje starszych wolontariuszy dają większe prawdopodobieństwo, że ich walory psychologiczne i osobowościowe przełożą się na bardziej rzetelne, konsekwentne i precyzyjne wywiązywanie się z obowiązków wolontariackich niż w przypadku wolontariuszy młodszych (Ibidem, s. 5). Badacze z Centrum zauważyli, że średni okres zaangażowania w wolontariat osoby w wieku senioralnym, która wiąże się z wolontariatem ciągłym, nie akcyjnym, wynosi 3-5 lat, a wolontariusze tacy rzadko rezygnują z pomagania przed upływem takiego terminu, wykazując się zdecydowanie większą konsekwencją niż osoby młodsze w wypełnianiu powierzonych im zadań i skłonni są do wykonywania bardziej odpowiedzialnych czynności (Ibidem, s. 4). Istotnym obszarem, na którym aktywność wolontariuszy seniorów może być szczególnie wartościowa, jest opieka nad jednostkami starszymi czy schorowanymi. Osoby starsze – mające znaczną empatię, cierpliwość i zrozumienie dla osób cierpiących – są zdecydowanie bardziej wiarygodne w troskliwej opiece i okazywanym współczuciu niż ludzie młodzi. Często seniorzy sami borykają się z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi i przez to mogą być bardziej zaangażowani w próbach ulżenia ludzkiemu fizycznemu cierpieniu oraz – poprzez doświadczenie w opiece nad własnym zdrowiem – mogą być bardziej świadomi potrzeb osoby chorej lub cierpiącej.

Korzyści z aktywności wolontariackiej dla seniorów

Wspomniane już było, że wolontariat może być wzajemną wymianą korzyści, a zgodnie z tezą niniejszego artykułu nawet powinien taki być, dlatego należy teraz odnieść się do korzyści czerpanych przez seniorów z angażowania się w aktywność wolontariacką. W literaturze naukowej znajdują się opisy funkcji, jakie aktywność społeczna spełnia w życiu seniorów. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski i M. Dziegielewska (2006) wymieniają funkcje: adaptacyjną, integracyjną, kompensacyjną, kształcącą, rekreacyjno-rozrywkową oraz psychohigieniczną jako podstawowe role, które mogą być realizowane przez aktywność seniorów na gruncie społecznym. Każda z wymienionych funkcji aktywności społecznej seniorów prowadzi w życiu osób starszych do uzyskiwania konkretnych profitów, wymiernych korzyści, dzięki którym ich własne życie staje się miłsze, prostsze i bardziej



ciekawe. Jak podkreślają wymienieni autorzy, niezwykle istotne jest, by seniorzy potrafili zaadaptować się do warunków zmieniającej się szybko rzeczywistości. Każda podejmowana przez nich aktywność społeczna jest dobrą okazją do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, czynnego uczestniczenia w świecie. Może też być źródłem cennych doświadczeń na różnych polach realizowania się w aktualnym życiu społecznym. Aktywność wolontariacka seniorów jest cennym rodzajem ich działań, gdyż również – jak każda inna aktywność społeczna – sprzyja wzmocnieniu więzi seniora ze środowiskiem lokalnym, społecznym i kulturowym. Senior, działając jako wolontariusz, może wdrażać się do umiejętnego poruszania się w konkretnej rzeczywistości społecznej, dostosowywać swoje działania do posiadanych możliwości i ograniczeń, a przez to uczyć się wykorzystywać swój potencjał osobowy w odniesieniu do realiów współczesnego życia oraz skuteczniej adaptować się do jego wymogów.

Podobne zadanie spełnia funkcja integracyjna. Polega ona na włączaniu populacji 65+ w życie społeczne, poprawie relacji międzypokoleniowych, przez co umożliwia społeczeństwu stawanie się sprawnie działającą całością (Dąbska, s. 141). Osoby po 60. roku życia – mimo wzrastającej liczebności tej grup w populacji – zagrożone są marginalizacją społeczną. Związana z wiekiem ich mniejsza elastyczność i mobilność stają się często przyczyną wycofywania się z życia społecznego oraz aktywności poza własną rodziną. Osoby takie mogą mieć wrażenie, że „nie nadążają” za zmianami dokonującym się we współczesnym świecie i przez to mogą być skłonne zrywać swoje więzi społeczne, które nie są im niezbędne w codziennym życiu. Decyzja seniora o podjęciu aktywności w wolontariacie może być zbawienna dla podtrzymania starych i nawiązania nowych relacji osobowych. Dzięki zaangażowaniu się w działalność poza swoim środowiskiem rodzinnym senior może umacniać swoje więzi społeczne, budować nowe relacje ze społecznością lokalną, stawać się aktywną społecznie i obywatelsko jednostką, mającą realny wpływ na obraz swojego najbliższego otoczenia społecznego, kulturowego czy przyrodniczego.

Aktywność społeczna, w tym wolontariacka, seniorów ma również niezwykle moc kompensacyjną. Dostarcza ona okazji do dzielenia się swoim doświadczeniem, umiejętnościami, wykorzystania swojego intelektu i kompensowania braku aktywności zawodowej. Jak podają twórcy raportu pt. „Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną”,

problem wygaszania aktywności osób przechodzących na emerytury jest niezwykle trudny dla nich pod względem zdrowotnym i psychicznym (2012, s. 8). Konieczność wycofania się z życia zawodowego jest dla wielu ludzi trudna do zaakceptowania i równoznaczna z „byciem beużytecznym społecznie”. Zaangażowanie w wolontariat pozwala osobom w wieku emerytalnym zachować aktywną postawę wobec środowiska, czuć się produktywnym, potrzebnym i wartościowym. Część osób w wieku senioralnym to także jednostki samotne, żyjące w jedno- lub dwuosobowych gospodarstwach domowych, więc aktywność na gruncie wolontariatu pozwala im nawiązać pozarodzinne więzi społeczne, które mogą zastąpić lub skompensować rozluźnienie więzi rodzinnych (wynikające chociażby z faktu przeprowadzki dzieci, braku wnuków itp.).

Z wymienionymi już w niniejszym artykule funkcjami aktywności społecznej wiąże się psychohigieniczną rolę aktywności osób w wieku senioralnym. Polega ona na utrzymywaniu higieny życia psychicznego, odczuwaniu satysfakcji z własnego życia, uzyskiwaniu poczucia bycia potrzebnym, docenianym i wartościowym (Dąbska, s. 142). Utrzymywanie pozytywnego nastawienia do życia i siebie samego jest z kolei dla osób starszych szansą na poprawę swojego samopoczucia emocjonalnego i zdrowotnego. Dobra kondycja psychiczna ma szansę przełożyć się na poprawę funkcjonowania fizycznego i umocnienie własnego zdrowia, co dla osób starszych jest niezwykle istotne, gdyż gwarantuje im dłuższe utrzymanie sprawności intelektualnej i fizycznej oraz utrzymanie własnej niezależności życiowej.

Jak podaje J. Halicki, powołując się na role edukacji w życiu osób starszych scharakteryzowane w 1985 r. przez S. Timmermann, można wyróżnić cztery typy aktywności edukacyjnej, służące zdobyciu samodzielności:

1. Zdobywanie wiedzy i umiejętności służących utrzymywaniu podstaw ekonomicznych.
2. Nabywanie praktycznych umiejętności, które potrzebne są do dalszego życia.
3. Nabywanie umiejętności działania na rzecz innych.
4. Nauka, której celem jest osiągnięcie pełni człowieczeństwa, czyli ogólny rozwój (2009, s. 203-212).

Dla seniorów najistotniejszy jest trzeci i czwarty wymiar aktywności edukacyjnej. Osoba będąca seniorem powinna kształcić się w celach osiągnięcia pełnego rozwoju osobowości, samorealizacji i umacniania swoich więzi z innymi ludźmi. W taki sposób senior może czynnie rozwijać ideę kształcenia ustawicznego i poprzez edukację stawać się bardziej spełnionym, kompetentnym oraz w pełni aktywnym społecznie człowiekiem. Ponieważ w wymienionej powyżej typologii rodzajów edukacji ważne jest działanie na rzecz innych, warto zwrócić uwagę, że wolontariat osób po 60. roku życia może być dla nich szansą na zdobycie nowej wiedzy, kompetencji, które mogą zostać spożytkowane w działaniu dla dobra innych ludzi. Warto również zauważyć, że proces kształcenia „to system działań zmierzających do tego, by uczącej się jednostce umożliwić poznanie świata, przygotowanie się do zmieniania świata i ukształtowanie własnej osobowości” (Kwieciński, Śliwerski, 2017, s. 26). Rozumienie funkcji kształcącej wolontariatu wobec seniorów, oparte na przytoczonej definicji procesu kształcenia, sugeruje, że senior poprzez aktywność wolontariacką może: uczyć się (np. nowych wiadomości, nabywać umiejętności), poznawać procesy zachodzące w świecie, aktywnie wpływać na obraz współczesnej rzeczywistości, np. działając bezinteresownie na rzecz innych ludzi oraz wzbogacać swoją osobowość o nabywaną wiedzę, doświadczenie, wartości.

Ważna w aktywności wolontariackiej jest również jej funkcja rekreacyjno-rozrywkowa. Dobrowolne działanie na rzecz innych ludzi może być dla osób starszych ciekawym sposobem na spędzenie czasu wolnego i okazją na podejmowanie aktywności związanych z posiadanymi pasjami czy zainteresowaniami. Funkcja ta może niezwykle „umilić” osobom starszym postrzeganie wolontariatu – sprawia, że może stać się dla nich aktywnością przyjemną, postrzeganą nie w charakterze obowiązku, ale rozrywki i satysfakcjonującego spędzania wolnego czasu.

Warto również przytoczyć walory działalności wolontariackiej, jakie odnoszą z niej seniorzy, powołując się na badania Warszawskiego Centrum Wolontariatu. W badaniach uczestniczyło 506 osób po 60. roku życia (Poradnik dla organizacji i instytucji..., 2012, s. 5). W trakcie badań zapytano seniorów, jakie są motywy skłaniające ich do zaangażowania się w wolontariat. Respondenci odpowiedzieli, udzielając odpowiedzi na zamknięte pytanie ankietowe wielokrotnego wyboru. Wszyscy respondenci wskazali motywy altruistyczne – niesienie pomocy potrzebującym jako najważniejszy

przyczynę do ich aktywności wolontariackiej. Również 100% respondentów zakreśliło odpowiedź „bycie przydatnym komuś”, co wynika z tego, że dla osób starszych ważny jest też osobisty odbiór swojego działania i świadomość sensowności podejmowanej aktywności. Poprawa samopoczucia – własna satysfakcja ważna okazała się być dla 89% badanych. Kontakt z innymi ludźmi jako walor aktywności wolontariackiej podkreśliło 86% osób. Fakt, że w trakcie zaangażowania w wolontariat poznaje się nowych ludzi był istotny dla 75% osób. Taki rozkład odpowiedzi seniorów świadczy o tym, że motywacje psychologiczne i chęć kompensowania sobie braku kontaktów społecznych poprzez działalność na rzecz innych jest dostrzegana i ceniona przez osoby starsze (świadczy to o dominacji funkcji psychohigienicznej, kompensacyjnej i integrującej wolontariatu).

Odczucie, że w razie potrzeby można uzyskać pomoc jest motywem podejmowania się aktywności w wolontariacie przez 81% respondentów. Ta grupa seniorów potwierdza, że zdobywanie znajomych wśród wolontariuszy jest postrzegane jako szansa na zbudowanie swojej własnej sieci wsparcia społecznego, którą mogliby wykorzystać w razie znalezienia się w trudnej sytuacji życiowej. Być może ktoś uzna taki motyw za egoistyczny, ale według autorki tego artykułu, takie spostrzeżenie wolontariatu świadczy o perspektywicznym myśleniu osób starszych o swojej przyszłości i chęci zapewnienia sobie spokojnej starości, nie polegając jedynie na pomocy własnej rodziny, co jest wynikiem posiadanej dojrzałości oraz odpowiedzialności. Dla 58% badanych ważna okazała się być funkcja rekreacyjno-rozrywkowa. Seniorzy podkreślali, że wolontariat jest dla nich formą spędzenia w wartościowy sposób czasu wolnego.

Część badanych jedynie zwróciła uwagę na motyw wyłączenie psychologiczne – okazję do dowartościowania się poprzez wolontariat dostrzegają 63% badanych. Jest to motyw, wydawać by się mogło, nieco bardziej egoistyczny od przytoczonych wcześniej, ale również ważny i pozytywny, potwierdzający, że osoba starsza chce podnosić poczucie własnej wartości w sposób pożądaný społecznie i niosący korzyści również dla innych ludzi. Co więcej, podnosząc swoją samoocenę, senior ma szansę na bardziej pozytywne nastawienie do swojego życia i przez to może być bardziej zadowolony, pewny siebie i niezależny życiowo osobą. Jedynie 23% badanych podkreśliło zaproponowaną odpowiedź, że szansa uzyskania gratyfikacji, jako wyraz uznania za bycie wolontariuszem i zdobycie prestiżu w środowisku, jest dla nich ważna.

Taki rozkład odpowiedzi badanych osób świadczy o tym, że dla zdecydowanej większości badanych seniorów motywami altruistyczne i zyski psychologiczne, niematerialne są wystarczającą pobudką do podejmowania aktywności wolontariackiej. Jest to ważne, gdyż z definicji wolontariatu wynika, iż powinien on być aktywnością podejmowaną dobrowolnie i bez nastawienia na zysk (Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie).

Na koniec warto dodać, że w świetle rozważań poczynionych w niniejszym artykule należy podkreślić, iż założenie dobrowolności i bezinteresowności działań wolontariusza nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z niektórych profitów. Zgodnie z regułą wzajemności R. Cialdiniego, świadomość zysków płynących dla wolontariusza z aktywności wolontariackiej leży zarówno w interesie samych wolontariuszy, jak i beneficjentów ich dobroczynnej aktywności. Wolontariusz świadomy korzyści wynikających dla niego z działań wolontariackich, w które się angażuje, będzie bardziej zaangażowany, chętny do podejmowania nowych wyzwań, bardziej optymistycznie i konstruktywnie oceniający własną aktywność. Nie będzie zatem „męczennikiem” idei wolontariatu, ale jej dystrybutorem i beneficjentem.

Bibliografia

Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną. (2012). Biblioteczka wolontariatu w Rudzie Śląskiej. Ruda Śląska: Wydawnictwo Pro Ethica.

Błędowski, P., Stogowski, A., Wieczorowska-Tobis, K. (red.). (2013). *Wyzwania współczesnej gerontologii.* Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa.

Cialdini, R. (2016). *Wýwieranie wpływu na ludzi, teoria i praktyka.* Gdańsk: GWP.

Czapiński, J., Błędowski, P. (2014). *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków.* Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.

Dąbska, O. *O wolontariacie polskiego seniora.* Pobrane z: www.pedkat.pl/images/czasopisma/pk19/PK19_14.pdf.

Dudek, M., Murat, M. *Wsparcie osób starszych w Polsce – wybrane problemy.*

Pobrane z: www.pulib.sk/elpub2/FF/Balogova1/pdf_doc/21.pdf.

Działek, J. (2011). *Kapitał społeczny – ujęcia teoretyczne i praktyka badawcza*. Studia Regionalne i Lokalne, 3(45), 100-118.

Główny Urząd Statystyczny. (2016). *Raport na posiedzenie Sejmu. Ludność w wieku 60+. Struktura demograficzna i zdrowie*.

Halicki, J. (2009). *Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów*. Chowanna, 2, 203-212.

Kwieciński, Z., Śliwerski, B. (red.). (2017). *Pedagogika (t. 1)*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Musiąła, A. (2003). *Prawne aspekty wolontariatu*. Warszawa: Wydawnictwo Fundusz Współpracy.

Poradnik dla organizacji i instytucji: Jak pracować z wolontariuszem seniorem? (2012). Warszawa: Warszawskie Centrum Wolontariatu.

Radlińska, H. (1961). *Pedagogika społeczna*. Wrocław-Warszawa-Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Semków, J. (2008). Niektóre problemy aktywności i społeczno-kulturalnej w okresie późnej dorosłości. W: Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów* (s. 17-23). Bielsko-Biała: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Administracji w Bielsku-Białej.

Sirojć, Z. Jak wykorzystać kapitał intelektualny ludzi starszych. Pobrane z: www.pulib.sk/elpub2/FF/Balogova1/pdf_doc/21.pdf.

Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dziegielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Aspra.

Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2003 r., Nr 96, poz. 873).

Artykuł został zrecenzowany przez prof. dr hab. Łukasza A. Plesnara z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

Danuta Parlak

Członek Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich.

PROTEKCJONALNY STYL MOWY W KOMUNIKACJI Z OSOBAMI STARSZYMI

Komunikowanie się jest podstawą relacji społecznych. Dzięki nim utrzymujemy kontakt z innymi ludźmi: nawiązujemy nowe relacje i podtrzymujemy już istniejące więzi. Również cała sfera codziennych, praktycznych działań opiera się na procesach komunikacji. Wymiana informacji, poglądów, przekazywanie osobistych odczuć i wrażeń, komunikowanie swoich myśli i potrzeb jest niezbędne dla funkcjonowania człowieka w świecie i współżycia z innymi ludźmi.

W wieku starszym z różnych względów następuje ograniczenie liczby znaczących kontaktów społecznych. Dzieje się tak na skutek zaprzestania aktywności zawodowej, śmierci partnera życiowego, stopniowego odchodzenia osób z tej samej grupy pokoleniowej. Sieć relacji społecznych ulega zawężeniu do niewielkiego kręgu bliskich osób. Jeśli towarzyszy temu mniejsza siła zaangażowania oraz częstotliwość interakcji, w rezultacie prowadzi to do osłabienia więzi międzyludzkich. Tymczasem badania wykazują, że satysfakcjonujące relacje z innymi mają pozytywny wpływ na jakość życia osób starszych. Dlatego istotna jest kwestia, w jaki sposób te relacje przebiegają, jak odbywa się komunikacja z ludźmi starszymi w społeczeństwie.

W tym kontekście warto zwrócić szczególną uwagę na specyficzną odmianę języka występującą w komunikacji z ludźmi starszymi, określaną jako *baby talk*, (ponieważ przypomina mowę kierowaną do małych dzieci), lub *elderspeak*² ze względu na wiek adresatów. Ten rodzaj komunikacji odbierany może być przez osoby starsze oraz postronnych obserwatorów jako protekcyjnalne traktowanie adresatów wypowiedzi i negatywnie wpływać na funkcjonowanie osób w wieku starszym.

² Elder (ang.) – starszy; speak - mówić

Jest to szczególnie rodzaj mowy, stosowanej w kontaktach z osobami starszymi przez młodsze pokolenia. Są to komunikaty podobne do wypowiedzi, jakie kierowane są przez dorosłych do małych dzieci w okresie nabywania przez nie języka.

Charakterystyka obejmuje zarówno werbalne jak i niewerbalne cechy wypowiedzi adresowanej do starszego odbiorcy (Ashburn, Gordon, 1981; Caporaël, 1981; Caporaël i inni., 1983).

- Wypowiedzi są z reguły uproszczone w zakresie słownictwa i gramatyki, są krótsze oraz zawierają więcej powtórzeń, pytań i zdań rozkazujących niż mowa kierowana do innych dorosłych.
- Charakterystyczne jest stosowanie częściej formy „my” zamiast „ja” i „ty” czyli zwrotów: „pójdziemy”, „zobaczymy” zamiast „pójdę/ pójdziesz”, „zobaczę/ zobaczysz”.
- Nadmiernie poufały sposób traktowania osoby starszej, zwracanie się po imieniu (bez uprzedniej zgody rozmówcy), stosowanie formy „ty” zamiast „pan/pani” oraz zwroty „kochana/kochany”, „babciu”, „dziadku” wobec nieznanym lub mało znanych osób.
- Przesadnie częste stosowanie zdrobnień, nawet w odniesieniu do codziennych życiowych czynności, co prowadzi do infantylizacji komunikacji.
- Zmiany obejmują także niewerbalne cechy mowy, takie jak ton głosu, tempo wypowiedzi, akcent, intonację. Typowe jest wolniejsze tempo wypowiedzi niż w interakcji: dorosły – dorosły, jednocześnie towarzyszy temu podwyższony ton głosu, większe zróżnicowanie intonacji, prozodia mowy jak do dzieci.

W całości opisane cechy werbalne i niewerbalne składają się na specyficzną formę mowy, łatwo rozpoznawalną przez odbiorców oraz innych uczestników interakcji. Rozpoznajemy *baby talk*, kiedy go słyszymy, bez względu na to, czy adresowany jest do małych dzieci, czy też posługują się nim dorośli zwracający się do osoby starszej.

Za przykład tego typu komunikatu może posłużyć wypowiedź: „Teraz kochanie, zjemy śniadanko a potem ubierzemy się i pójdziemy na spacerek.” Osobie nie znającej kontekstu tej wypowiedzi, trudno byłoby się zorientować, czy kierowana jest przez opiekuna/opiekunkę do kilkuletniego dziecka, czy do osoby starszej.

Znajduje to empiryczne potwierdzenie w badaniach, dotyczących sposobu zwracania się przez personel opiekuńczy do osób w dwóch różnych grupach wiekowych: małych dzieci oraz osób starszych w odmiennych rodzajach placówek (Caporaël, 1981; Caporaël, Lukaszewski, i Culbertson, 1983). Mowa charakteryzowana jako *baby talk* kierowana do ludzi starszych w placówce opiekuńczej okazała się praktycznie nieodróżnialna od *baby talk* występującego w kontaktach z małymi dziećmi. 75% (siedemdziesiąt pięć) zarejestrowanych autentycznych wypowiedzi typu *baby talk* skierowanych do starszych osób (w wieku od wczesnych lat 60 do późnych lat 90) zostało błędnie rozpoznanych jako mowa adresowana do dwuletnich dzieci (Caporaël, 1981).

„Wtórny język-jak-do-dzieci”, (wtórny, ponieważ kierowany jest do osób starszych, nie do dzieci), okazjonalnie pojawia się także w innych sytuacjach w mowie dorosłych. W ten sposób ludzie dorośli zwracają się do swoich ulubionych zwierząt, pielęgnowanych roślin, do innych dorosłych w sytuacjach bliskiej intymności (zwłaszcza pomiędzy zakochanymi), oraz do obcokrajowców, uczących się języka (Ashburn i Gordon, 1981).

Zarówno sama charakterystyka mowy, jak i kontekst jej używania wskazują na dwie podstawowe funkcje, jakie pełni wtórny *baby talk* w kontaktach z innymi.

Po pierwsze, służy ekspresji emocji - komunikowaniu uczuć, okazywaniu bliskości, emocjonalnego wsparcia i troski. Pojawia się więc w sytuacjach związanych z postawą opiekuńczą i w relacjach zabarwionych uczuciowo.

Po drugie, wybór języka używanego w interakcji z osobami starszymi, może być motywowany chęcią usprawnienia komunikacji, stąd uproszczenie komunikatów i stosowanie środków, które mają zapewnić adresatowi lepsze zrozumienie wypowiedzi (relatywnie często pojawiające się pytania, powtórzenia, polecenia). Dlatego mowa typu *baby talk* kierowana jest przez dorosłych do osób postrzeganych jako mniej sprawne komunikacyjnie i/lub intelektualnie (małe dzieci we wczesnej fazie rozwoju mowy, obcokrajowcy uczący się języka, osoby starsze).

Postawy wobec starzenia się i starości – negatywne stereotypy osób starszych a sposób komunikacji

Przedstawiona charakterystyka mowy kierowanej do ludzi starszych ujawnia głębszy problem związany z relacjami społecznymi - kwestię postaw społecznych wobec starości oraz starzejących się i starych ludzi. Używany w międzygeneracyjnych relacjach sposób komunikacji odzwierciedla nastawienie społeczeństwa wobec osób starszych (Hess, 2006; Hummert, Shaner, 1994).

Społeczny stereotyp starzenia się i budowany na tym stereotypie wizerunek osób starszych odgrywa decydującą rolę w sposobie, w jaki młodsze pokolenia komunikują się z osobami starszymi. Stereotypowe przekonania na temat starości mogą zawierać w sobie treści pozytywne - przypisywana wiekowi starszemu mądrość, doświadczenie, dystans wobec wydarzeń życiowych i samego siebie, refleksyjność. W potocznej świadomości przeważają jednak negatywne sądy dotyczące okresu starzenia się. Postrzeganie starości głównie w kategoriach strat, deficytów, obniżenia sprawności funkcjonowania (w różnych obszarach) wywiera silny wpływ na kształtowanie wizerunku osób starszych.

Dominujące stereotypy na temat starości najłatwiej aktywują się w sytuacjach, gdy młodszy uczestnik interakcji nie posiada zindywidualizowanej wiedzy na temat starszego partnera relacji, czyli nie postrzega go jako odrębnej jednostki obdarzonej konkretnymi cechami, a jedynie jako typowego reprezentanta określonej grupy wiekowej. Ma to miejsce na przykład w sytuacji kontaktu z nieznaną uprzednio osobą starszą, odnosi się więc do całej sfery kontaktów w życiu publicznym. Do pojawienia się w umyśle stereotypowego obrazu starości wystarczą wówczas najłatwiej dostępne dane, czyli elementy wyglądu zewnętrznego. Siwe włosy, zmarszczki, pochylona sylwetka ciała są jak automatycznie działające sygnały, uruchamiające stereotypowe skojarzenia, prowadzące do realizacji specyficznych działań komunikacyjnych – mowy *elderspeak*.

Dostosowanie sposobu mówienia do odbiorcy - teoria akomodacji mowy

Zgodnie z teorią akomodacji mowy (Giles i inn. 1991, Keaton, Giles, 2015; Nussbaum i inn., 2005) ludzie dokonują zmiany swoich wzorców mówienia, aby dostosować sposób porozumiewania się do partnera interakcji, lub

przeciwnie podkreślić różnice między rozmówcą i sobą. Można więc mówić o zbieżnych (*convergent*) lub rozbieżnych (*divergent*) sposobach posługiwania się językiem. Dotyczy to werbalnych (słownictwo, styl wypowiedzi) jak i niewerbalnych środków porozumiewania się rozmówców (wymowy, mimiki, gestów oraz ruchów ciała). Przy czym zbieżna lub rozbieżna strategia porozumiewania się jest rezultatem stereotypowych przekonań na temat tego, jacy są i jak się komunikują partnerzy interakcji.

Mowa *elderspeak* pojawia się w komunikacji międzypokoleniowej w wyniku nadmiernego dostosowania się (*over-accommodation*) do potrzeb rozmówcy, a w zasadzie do posiadanego obrazu osoby starszej. Negatywny stereotyp osoby starszej jako słabej, zależnej, z deficytami poznawczymi, charakteryzującej się często obniżonym nastrojem sprawia, że młodszy uczestnik społecznej interakcji wybiera sposób porozumiewania się, który w jego przekonaniu zapewni najbardziej efektywną komunikację z partnerem postrzeganym jako mniej kompetentny komunikacyjnie i poznawczo.

Nadmierne dostosowanie w sposobie komunikacji do starszego partnera interakcji jest procesem kompensacji zakładanych z góry deficytów osób starszych, a nie wynikiem oceny ich faktycznych możliwości funkcjonowania. W rezultacie w międzypokoleniowych relacjach komunikaty kierowane do osób ze starszych grup wiekowych noszą cechy opisanej powyżej protekcyjnej mowy także wtedy, gdy uczestnikami interakcji są osoby sprawne poznawczo, o wysokiej kompetencji komunikacyjnej i społecznej.

Odnosi się to do różnych sytuacji komunikacyjnych i różnych warunków środowiskowych. Instrukcje techniczne dotyczące obsługi urządzeń przekazywano osobom starszym (82 lata) w bardziej uproszczonej formie niż osobom z młodszych grup wiekowych (32 lata). Działo się tak nawet wówczas, gdy osoby starsze scharakteryzowano jako kompetentne (Thimm, Rademacher, Kruse, 1998). Podobne zjawisko zaobserwowano w warunkach placówki opiekuńczej (Ashburn, Gordon, 1981). Pomimo tego, że osoby starsze opisano jako sprawne, język używany w kontakcie z nimi różnił się od mowy stosowanej w relacjach z innymi dorosłymi (krótsze, mniej złożone wypowiedzi, więcej poleceń i pytań).

Protekcjonalny styl komunikacji rozpowszechniony jest zwłaszcza w szeroko ujmowanych relacjach udzielania pomocy i wsparcia o charakterze medycznym, socjalnym, opiekuńczym (Parlak, 2000), szczególnie w warunkach pomocy instytucjonalnej, czyli szpitalach, domach pomocy

społecznej. Średnio 22% wszystkich wypowiedzi kierowanych przez personel do osób starszych w placówkach opiekuńczych stanowi mowa typu *baby talk* (Caporaël, 1981). 40 % osób pełniących funkcje opiekuńcze wobec osób starszych w środowisku instytucjonalnym i opieki domowej używa języka, który osoby starsze oceniają jako deprecjonujący (Caporaël, Culbertston, 1986; Williams, Kemper, Humbert, 2004).

Negatywne konsekwencje mowy *elderspeak*

Wiele osób dorosłych posługuje się mową typu *elderspeak* bez świadomości, jaki wpływ może mieć ten sposób porozumiewania się na adresatów, czyli osoby starsze oraz na obserwatorów tych interakcji, czyli innych uczestników relacji społecznych.

Można mówić o wrażeniach i odczuciach starszej osoby doświadczanych bezpośrednio podczas sytuacji komunikacyjnej z użyciem języka *elderspeak*. Można również przyjrzeć się długotrwałym następstwom powtarzających się interakcji społecznych, w których starszy człowiek styka się z protekcjonalnym stylem mowy ze strony swoich interlokutorów.

Poniższy zapis pokazuje, jak wygląda codzienna rzeczywistość pobytu w szpitalu lub placówce opiekuńczej z perspektywy osoby skonfrontowanej dodatkowo z protekcjonalnym stylem komunikacji personelu:

„I w tym wszystkim na przykład leżycie państwo, w piżamie lub koszuli, bez wierzchniego ubrania, połamani, potwornie źle się czujący, a tu wchodzi ktoś i od razu do was na „ty”, wyłącznie dlatego, że leżycie. A jeszcze, jak nie daj Boże macie siwe włosy, to woła do was „babciu”, „dziadku”, bo jesteście starzy. A naprawdę dlatego, że się nie możecie ruszać.(...) Przecież nie mówi się „babciu” ze starochińskiego szacunku dla starszych, tylko dlatego, że ma się do czynienia z niepełnosprawnym. Szanowne skądinąd nazwy pokrewieństwa zmieniają się nagle w coś byle jakiego, dla tak nazywanych - nieznośnego. Ale nikt ich nie pyta, czy się na to zgadzają...” (Baranowska, 1994, s.13)

Najistotniejsze negatywne konsekwencje wynikające z powtarzającego się doświadczania komunikatów *elderspeak*, zidentyfikowane i opisane przez badaczy (Keaton, Giles, 2015; Ryan, Anas, Gruner, 2006; Kemper i Harden, 1999; Williams, Kemper, Hummert, 2004) przedstawiają się następująco:

- negatywne postrzeganie samego siebie przez osoby starsze;
- obniżona samoocena u osób starszych, poczucie mniejszej wartości;
- poczucie utraty osobistej kontroli lub zmniejszonej kontroli nad własnym życiem;
- poczucie bezradności;
- mniejsze zaufanie do własnych kompetencji społecznych, w tym komunikacyjnych;
- samospełniająca się przepowiednia (*self-fulfilling prophecy*) – czyli stopniowa akceptacja przez osoby starsze stereotypowych treści przekazywanych w sposobie komunikowania.

Rezultatem zaobserwowanych zmian jest stopniowe zmniejszenie liczby relacji społecznych, wycofywanie się z życia społecznego przez osoby starsze, powodowane brakiem zaufania do siebie, swoich umiejętności społecznych i komunikacyjnych.

Protekcjonalny styl mowy prowadzi do rosnącej zależności osób starszych od otoczenia, co ma miejsce zwłaszcza w warunkach funkcjonowania w zinstytucjonalizowanym środowisku. *Elderspeak* kreuje więc postawę bezradności i zależności od innych, kosztem własnej autonomii i niezależności osoby starszej.

Jednym z niepożądanych następstw używania języka *elderspeak*, jest zjawisko „obwiniania adresata” komunikatu (*blame the recipient*) (Ryan, Anas, Friedman, 2006; Nussbaum i inni, 2005). Osoby starsze, w stosunku do których używany jest ten kod językowy, postrzegane są automatycznie przez innych uczestników życia społecznego, będących świadkami tego typu komunikacji, zgodnie z sugerowanym stereotypowym negatywnym przekazem – często jako zależne, niekompetentne, przygnębione, niezadowolone. Istotne jest tu postrzeganie sytuacji i osoby starszej przez postronnego obserwatora. Narzucona mu interpretacja osoby starszej i jej sytuacji poprzez komunikacyjny przekaz *elderspeak* okazuje się bardziej znacząca niż rzeczywisty stan i poziom funkcjonowania osoby starszej: „Skoro jest traktowana/y w taki sposób, widocznie taka/taki jest.”

Analizując mowę *elderspeak* w szerszym społecznie kontekście warto zauważyć, że protekcjonalny styl komunikowania używany w relacjach międzypokoleniowych ma wpływ nie tylko na osoby starsze, ale również

na innych uczestników tych kontaktów, wpływa więc na społeczeństwo jako takie. Język *elderspeak* służy przekazywaniu oraz podtrzymywaniu negatywnych stereotypów społecznych na temat starości (Maas, Arcuri, 1999). Obie te funkcje można dostrzec w przywołanym wyżej zjawisku „obwiniania adresata”. Komunikacja *elderspeak* potwierdza u postronnego obserwatora negatywny stereotyp starości. Jednocześnie przekazywany jest dalej pewien model komunikacji z osobami starszymi – metaforycznie można to nazwać procesem „zarażania” protekcyjnym sposobem traktowania osób starszych w społeczeństwie.

Postawy osób starszych wobec protekcyjnego stylu mowy

Burrhus F. Skinner, znany amerykański psycholog, spoglądając na rzeczywistość osób starszych z podwójnej perspektywy posiadanej wiedzy psychologicznej oraz doświadczenia własnych osiemdziesięciu lat, pisze w książce poświęconej starzeniu się:

„Jak powinienes zachować się, gdy ktoś tłumaczy ci jakąś rzecz w taki sposób, jaki byłby odpowiedni dla dziesięcioletka? Z takim samym problemem spotkasz się, gdy przyjaciel mówi: „Ależ zrobiłeś to bardzo dobrze”! Brzmi to jak zachęta kierowana przez wychowawczynię do dzieci w przedszkolu. Oczywiście dalszy ciąg nie brzmi: „Jak ty szybko dorastasz” lecz „Ty wcale się nie starzejesz” (Skinner, Vaughan, s.143 - 144).

Można scharakteryzować kilka możliwych reakcji osób starszych na kierowane do nich komunikaty typu *elderspeak* (Ryan i inni., 2000; Ryan, Anas i Friedman, 2006).

- Odpowiedź pasywna. 1.) Może ona oznaczać bierne przyzwolenie adresata na protekcyjne wypowiedzi, nawet jeśli jednostka negatywnie ocenia tego typu mowę, jednak z różnych względów unika otwartego wyrażenia swojej postawy. 2.) Akceptująca *elderspeak* - tego typu pozytywna postawa wobec protekcyjnego stylu mowy występuje u osób starszych, które oczekują troski i opiekuńczości ze strony otoczenia. Częściej jest spotykana w warunkach instytucjonalnych.
- Odpowiedź asertywna otwarcie wyrażająca odczucia odbiorcy, który wprost, stanowczo, ale spokojnie komunikuje nadawcy, że nie życzy sobie używania wobec niego mowy *elderspeak*.

- Odpowiedź z poczuciem humoru, którą można także określić jako pośrednio asertywną. Osoba w humorystyczny sposób reaguje na kierowane do niej wypowiedzi *elderspeak*, przekazując w złagodzonej humorem formie swoje oczekiwania co do pożądanego sposobu porozumiewania się.
- Odpowiedź agresywna jest otwarcie niechętna wobec nadawcy, czasem z towarzyszącymi jej przejawami złości lub gniewu, w niewerbalnej charakterystyce – podniesiony, rozkazujący ton głosu domagający się uwagi otoczenia.

Badania pokazują (Ryan i inni., 2000; Ryan, Anas i Friedman, 2006), że osoby starsze przejawiające asertywne zachowania w komunikacji międzypokoleniowej oceniane są jako bardziej kompetentne, osiągają więcej celów i chętniej deklarują angażowanie się w kolejne interakcje w przyszłości. Dodatkowo asertywne zachowania prowadzą do pozytywnego obrazu samego siebie.

Osoba stosująca humor w odpowiedzi na protekcjonalny styl mowy oceniana jest jako bardziej kompetentna niż osoba akceptująca mowę *elderspeak*. Jednocześnie odpowiedź zabarwiona humorem pozwala zachować przyjazny ton relacji oraz formy grzecznościowe, co ważne dla osób starszych.

Różne czynniki decydują o reakcji osoby starszej na mowę *elderspeak*. Cechy osobowości, hierarchia wartości, potrzeby, które jednostka pragnie zaspokoić. Warunki zamieszkania: środowisko instytucjonalne czy własny dom. Kim jest osoba, która posługuje się komunikatami *elderspeak*, jaki jest charakter jej ewentualnych relacji z osobą starszą (członek rodziny, osoba świadcząca usługi opiekuńcze, osoba obca?). Końcowa decyzja będzie wynikała z jednego z wymienionych czynników lub będzie wypadkową kilku z nich.

Język *elderspeak* jest społecznym faktem. Wpływa na jakość życia osób starszych, na relacje z innymi ludźmi – w sferze rodzinnej i publicznej. Dlatego warto wiedzieć o nim jak najwięcej. Warto przygotować się do tego, jak sobie z nim radzić, albo nauczyć się z nim żyć.

Bibliografia

Ashburn, G., Gordon, A. (1981). Features of a simplified register in speech to elderly conversationalists. *International Journal of Psycholinguistics*, 7, 31-43.

Baranowska M. (1994). *To jest wasze życie. Być sobą w chorobie przewlekłej*. Kraków: Wydawnictwo Znak.

Caporaël, L. (1981). The paralanguage of caregiving: Baby talk to the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 876-884.

Caporaël, L. R., Lukaszewski, M. P., & Culbertson, G. H. (1983). Secondary babytalk: Judgments of institutionalized elderly and their caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 746-754.

Franzke, A.W. (1987). The effects of assertiveness training on older adults. *The Gerontologist*, 27, 13-16.

Giles, H., Coupland, N., Coupland, J. (1991). Accommodation theory: Communication, context, and consequence. [W:] H. Giles, J. Coupland, N. Coupland (red.), *Studies in emotion and social interaction. Contexts of accommodation: Developments in applied sociolinguistics* (1-68). New York, NY: Cambridge University Press.

Grimme, T.M., Buchanan, J., Afflerbach, S. (2015). Understanding Elderspeak from the Perspective of Certified Nursing Assistants. *Journal of Gerontological Nursing*, 41 (11), 42-49.

Helman, J. A., Bugental, D.B. (2015). Responses to Patronizing Communication and Factors That Attenuate Those Responses. *Psychology and Aging*. 30(3), 552–560.

Hess.T. (2006) Attitudes toward Aging and Their Effects in Behavior. [W:] J.E. Birren, K. W.Schaie, R. P. Abeles, M. Gatz , T.A. Salthouse (red.), *Handbook of the Psychology of Aging* (Sixth Edition, 379-406). Academic Press.

Hummert, M. L., Shaner, J. L. (1994). Patronizing speech to the elderly as a function of stereotyping. *Communication Studies*, 45, 145-158.

Kemper, S., & Harden, T. (1999). Experimentally disentangling what's beneficial about elderspeak from what's not. *Psychology and Aging*, 14, 656-670.

- Keaton, S. A., Giles, H. (2016) Subjective Health: The Roles of Communication, Language, Aging, Stereotypes, and Culture. *International Journal of Society, Culture & Language*, 4(2),1-10 http://www.ij scl.net/article_14291_887f586071a58f1490cafd1c7df2a4.pdf
- Maas, A., Arcuri, L. (1999). Język a stereotypizacja. [W:] C.N. Macrae, Ch. Stangor, M. Hewstone (red.). *Stereotypy i uprzedzenia*. (161-188) Gdańsk: GWP.
- Martin J. (1999). Communication and interpersonal effectiveness: skills training for older adults. *Educational Gerontology*, 25, 269-284.
- Nussbaum, J.F., Pitts, M.J., Huber, F.N., Raup Krieger, J.L., Ohs, J.E. (2005). Ageism and ageist language across the life span: Intimate relationships and non-intimate interactions. *Journal of Social Issue*, 61(2), 287-305.
- Parlak D. (2000). Komunikacja z ludźmi starszymi w ramach relacji opiekuńczo-terapeutycznych. [W:] A. Panek, Z. Szarota (red.) *Zrozumieć starość*.(39-47) Kraków: Oficyna Wydawnicza Text.
- Ryan, E. B., Kennaley, D. E., Pratt, M.W., Shumovich, M. A. (2000). Evaluations by staff, residents, and community seniors of patronizing speech: Impact of passive, assertive, or humorous response. *Psychology and Aging*, 15, 272-285.
- Ryan, E.B., Anas A.P., Gruneir, A. J. S.(2006). Evaluations of Overhelping and Underhelping Communication. Do Old Age and Physical Disability Matter? *Journal of Language and Social Psychology*, 25 (1) p. 97-107.
- Ryan, E. B., Anas, A. P., Friedman, D. (2006).Evaluations of older adult assertiveness in problematic clinical encounters. *Journal of Language and Social Psychology*. 25 (2),p.129-145.
- Skinner B.F., Vaughan M.E. (1993). *Przyjemnej starości*. Kraków: Wydawnictwo BUS.
- Thimm, C., Rademacher, U., Kruse, L. (1998). Age stereotypes and patronizing messages: Features of age-adapted speech in technical instructions to the elderly. *Journal of Applied Communication Research*, 26, 66-82.
- Williams, K., Kemper, S., Hummert, M. L. (2004). Enhancing communication with older adults: Overcoming elderspeak. *Journal of Gerontological Nursing*, 30 (10), 17-25.



*Człowiek dopiero wtedy jest w pełni szczęśliwy, gdy może służyć,
a nie wtedy, gdy musi władać.*

*Władza imponuje tylko małym ludziom, którzy jej pragną,
by nadrobić w ten sposób swoją małość.*

Człowiek naprawdę wielki, nawet gdy włada, jest służebnikiem.

Stefan Wyszyński

Marcin Kałużny

Prezes Stowarzyszenia SURSUM CORDA (łac. „w górę serca”)
w Nowym Sączu

WOLONTARIAT – JESTEM NA TAK!

Prolog — czyli wszystko przed Tobą

Ze statystyk Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w porównaniu z 1950 r. panowie żyją średnio o 16,6 roku dłużej, natomiast panie cieszą się życiem o 19,3 roku dłużej. Na początku XIX w. ludzie dożywali ledwie 40 lat. Średnia długość życia, która w 2013r. wynosiła odpowiednio dla pań i panów 72,7 i 81 lat, wciąż rośnie. Czemu? Bo jesteśmy zdrowsi, a postęp medycyny sprawił, że lekarze potrafią dziś leczyć wiele chorób, wobec których jeszcze pół wieku temu byli bezsilni.

Czy to oznacza, że mamy dziś dłuższą starość niż nasi rodzice i dziadkowie? Bynajmniej! **Mamy dziś znacznie dłuższą młodość.** Trzeba więc z niej korzystać. A kiedy pewnego dnia - w okolicach 90 urodzin, a może jeszcze później, zorientujesz się, że chyba zapukała do Twojego życia starość, bądź jak świetna polska aktorka, Pani Danuta Szaflarska, rocznik 1915 - zawsze elegancka, piękna, w wirze pracy, pełna wdzięku. Temperamentna córka Sądeckiej Ziemi, w której nigdy nie było ani odrobiny zgorzknienia, ani cienia żalu. Była za to zawsze radość. Może dlatego przeszła przez ponad 100 lat swojego życia tak pięknie?

Bądź tygrysem

Aleksander Doba z Polic (rocznik 1946) miał za sobą 67 urodziny, gdy wyruszył w rejs kajakiem przez ocean Atlantycki. - *Wolę żyć jeden dzień jako tygrys, niż sto dni jako owca - mówi. Jest mężem, ojcem, dziadkiem, emerytem.*

Najważniejszą naukę, jaką można odnaleźć w niecodziennym wyczynie pana Aleksandra, streścił w jednym zdaniu jego syn: - *Tato jest niesamowitym przykładem, że wiek nie jest przeszkodą w spełnianiu marzeń, że sami skazujemy się na starość, jeżeli nic nie robimy* - powiedział.

Warszawianka **Virginia Szymt**, znana bardziej jako **DJ Wika**, pracowała jako pedagog. Dziś ma za sobą 79 urodziny i jest... didżejką. Gra w klubach seniora i na osiemnastkach w Warszawie, w Bydgoszczy, w Wągrowcu, w Kraśniku... - *Na emeryturze nie jest się przekreślonym. Trzeba zrozumieć, że życie składa się z różnych pór roku i każda jest piękna* - mówi.

Personel szpitala na warszawskim Solcu do dziś wspomina 103-letnią panią Anastazję z zawałem serca, i nerwową atmosferę wynikającą z wątpliwości lekarzy, którzy obawiali się, czy organizm pacjentki - staruszki wytrzyma konieczne zabiegi. W pewnym momencie pacjentka zapytała, czy w najbliższą sobotę dostanie wypis ze szpitala, bo jest umówiona z sąsiadkami na brydża - wątpliwości zniknęły.

Gdy pracujemy na pełnych obrotach, emerytura dla wielu z nas wydaje się być największym pragnieniem, wizją uwolnienia od obowiązków, które są coraz większym ciężarem. Marzymy o świętym spokoju. Kiedy jednak nadejdzie czas wolności od zawodowych obowiązków, często okazuje się, że wcale nie to chodziło. Zaczyna nam brakować aktywności i uczucia, że jesteśmy potrzebni. Przekonujemy się, że upragniony święty spokój, gdy trwa zbyt długo, prowadzi do izolacji i samotności.

Jak mówi Katarzyna Wieczorowska-Tobis³, prof. dr hab. nauk medycznych, lekarz - specjalista geriatrii i medycyny paliatywnej - tak dojrzałość jak i starość jest czymś normalnym, nie da się jej uniknąć i nie ma się czego bać. Owszem, starość ma swoje ograniczenia, ale każdy wiek je przecież ma. Narządy ludzkiego organizmu zaczynają się starzeć już po trzydziestce, ale przecież nie oznacza to, że po trzydziestych urodzinach nastaje czas beczynności i zegnania się z uczuciem spełnienia i szczęścia. Wręcz przeciwnie.

³ „Dobra starość” rozmowa z prof. Katarzyną Wieczorowską-Tobis, autor Anna Sosnowska, źródło www.opoka.org.pl

Są wiecznie nieszczęśliwi dwudziestolatkowie i niezmiennie szczęśliwi stulatkowie, a poziom zadowolenia z życia bardzo często jest wprost proporcjonalny do umiejętności dzielenia się z ludźmi wszystkim co mamy i co potrafimy.

Wniosek jest prosty: **chcesz być szczęśliwy - podaruj innym swój czas, uśmiech, wiedzę, mądrość, talenty. Zostań wolontariuszem!**

Wolontariat skazany na sukces

Do wolontariatu można – jak do wszystkiego - podchodzić z rezerwą, entuzjazmem lub bardzo racjonalnie. W każdej z tych postaw będzie mnóstwo prawdy i ciekawych argumentów. Kiedyś zapadła mi w pamięć pewna reklama, w której posłużono się sformułowaniem „Tak wygląda człowiek skazany ... na sukces”. Reklama miała generalnie pozytywny wydźwięk i zachęcała do bycia jak jej bohater, który ...używał „odpowiednich” kosmetyków. Parafrazując ten przekaz, zaryzykowałbym stwierdzenie, że wolontariat w Polsce jest ... skazany na sukces.

Demografia

Masz więcej niż 60 lat? Uważasz, że należysz do pokolenia, które odchodzi? Nic bardziej błędnego! Należysz do pokolenia, które rośnie w siłę. Szkoda czasu na walkę z czasem. Czas jest Twój, ale nie zostawiaj go tylko dla siebie.

Według danych Eurostatu⁴, w końcu 2011 r. osoby w wieku 60+ stanowiły blisko 24% ludności Unii Europejskiej, a w Polsce - ponad 20% populacji. Polaków, którzy przekroczyli sto lat jest około 3 tys. i od 2003 r. ta liczba podwoiła się (wtedy stulatków było 1517). Pań i panów po osiemdziesiątce jest w naszym kraju już milion i będzie ich coraz więcej. Demografowie szacują, że za dwie dekady Polaków powyżej 65. roku życia będzie około 8,5 miliona.

Tak więc rośnie potencjał i ilość osób w wieku senioralnym, które są doskonałymi kandydatami na wolontariuszy, jak również – w określonych sytuacjach życiowych czy zdrowotnych – są naturalnymi odbiorcami działań wolontariuszy.

⁴ Europejski Urząd Statystyczny (European Statistical Office), Eurostat; <http://epp.eurostat.ec.europa.eu>

Jeśli masz już za sobą 60, 70 lub 80 urodziny, masz też pewnie więcej wolnego czasu, który możesz zagospodarować. Masz bezcenną życiową mądrość, której nie mają dwudziestolatki i czterdziestolatki. Jeśli nie schowasz tego czasu i mądrości tylko dla siebie, możesz spodziewać się prezentów od losu. Korzystając z Twojej mądrości, młodszy od Ciebie mogą popełnić mniej błędów. Dzięki Tobie ktoś może odnaleźć radość, sens życia, odzyskać zdrowie, na nowo odkryć szczęście. Najpiękniejsze zaś jest to, że wszystko działa w dwie strony - jeśli pomożesz innym - sam zyskasz radość, szczęście, podreperujesz zdrowie i kondycję.

Model rodziny

Kto nie ma w rodzinie kogoś bliskiego, który jest, był lub planuje wyjechać na dłużej lub na stałe? Za lepszą pracą, za miłością, za klimatem, z wyboru lub z konieczności, do innej części kraju lub za granicę. To jeden z efektów wzrostu możliwości i potrzeb ekonomicznych, rosnących oczekiwań względem samorealizacji, nowych, globalnych technologii, umiejętności językowych oraz taniejących kosztów podróży. Bezpośrednio wpływa to na model rodziny. Coraz rzadziej mamy do czynienia z wielopokoleniowymi domami, gdzie pod jednym dachem żyją dziadkowie, rodzice i dzieci. Jeśli dołożymy do tego coraz powszechniej rozpadające się związki małżeńskie oraz starzejące się społeczeństwo – wniosek jest jednoznaczny. Coraz więcej osób prowadzi samodzielne, ale często też samotne życie. Niezmienną zostaje zaś potrzeba relacji, wspólnoty, bycia potrzebnym i aktywności. Zwiększająca się społecznie otwartość na kontakty z osobami spoza kręgu najbliższej rodziny powoduje naturalną sytuację wzrostu tworzenia relacji pozarodzinnych. I bardzo dobrze, bo żeby być szczęśliwym, potrzebny jest drugi człowiek. Ta nowa rzeczywistość dotyczy zarówno tych, którzy są aktywni w poszukiwaniu nowych kontaktów, ale też tych, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji z powodu np. swojej niesamodzielności wywołanej wiekiem i nawiązania takich kontaktów potrzebują.

Wolontariat, zwłaszcza realizowany w formule seniorzy – seniorom, to idealne połączenie potrzeb i potencjału. Koncepcja rówieśniczego wolontariatu (idealnie, jeśli wspomaganego też młodszym pokoleniem), gdzie jest empatia, wzajemne zrozumienie potrzeb i możliwości, wspólne rozwijanie zainteresowań, spędzanie wolnego czasu i podobne patrzenie na wiele aspektów życia – przynosi i będzie przynosiła najlepsze rezultaty.



Powstanie „nowa rodzina”, której fundamentem wcale nie muszą być więzy krwi.

Wydolność systemu pomocy społecznej wobec narastającej ilości osób starszych

Z pełną odpowiedzialnością można powiedzieć, że nie ma takiego kraju i systemu na świecie, który dawałby odpowiedź na wszystkie potrzeby i wyzwania związane z osobami starszymi. Zarówno w aspekcie tworzenia przestrzeni do aktywności, jak i w zakresie świadczeń opiekuńczych i socjalnych, o zdrowotnych nie wspominając. Zawsze pozostaną niezagospodarowane obszary, które mogą wypełnić wolontariusze. W Polsce jest to szczególnie widoczne, bo wydolność naszego systemu pomocy społecznej pozostawia – mówiąc bardzo delikatnie - wiele do życzenia. Dlatego w okolicznościach, gdy osoba starsza zostaje sama, nie może liczyć z różnych względów na wsparcie bliskich, boryka się z niepełnosprawnością lub chorobą - staje się zagrożona wykluczeniem społecznym, kulturalnym, czy technologicznym. W tych okolicznościach wolontariat – zwłaszcza rówieśniczy, senioralny – może być oczekiwaną odpowiedzią.

Wolontariat pozwala również z dystansem spojrzeć na własne problemy i trudności. Często nabierają one zupełnie innego wymiaru, gdy zostaną zestawione z sytuacjami innych ludzi. Osobiste troski bledną. U osób, które straciły zadowolenie z życia, pojawia się zdolność dostrzegania w codzienności szczegółów, które pozwalają odnaleźć radość. Wolontariat uświadamia, że poza pracą i rodziną jest jeszcze olbrzymia, niewykorzystana przestrzeń, w której można się realizować.

Wolontariusz dzieli się swoim czasem, wiedzą, życzliwością, zaangażowaniem, ale także (niektórzy twierdzą nawet, że przede wszystkim) otrzymuje coś w zamian. Praca przynosi wolontariuszowi korzyści nieprzeliczalne na pieniądze, choć bardzo cenne: są to nowe praktyczne umiejętności, budujące poczucie bycia potrzebnym, lepszą samoocenę, nowe znajomości i przyjaźnie. Dzięki wolontariatowi, po przejściu na emeryturę można rozwijać talenty i zainteresowania, na które w trakcie aktywności zawodowej brakowało czasu. Aktywność i radość z pomagania ma pozytywny wpływ na samopoczucie i zdrowie. Wolontariat odmienia życie nie tylko osoby, która otrzymuje pomoc, ale także wolontariusza. To swoista „transakcja wiązana”.



Diamantowe, brylantowe serca

Żeby coś robić perfekcyjnie - potrzebne jest doświadczenie i czas. Żeby perfekcyjnie pomagać, nie wystarczy dobre serce wrażliwe na krzywdę, albo na potrzeby drugiego człowieka. Trzeba też samemu niejedno przeżyć i mieć wolny czas, który można poświęcić na pomoc.

Dlatego perfekcyjni wolontariusze to ludzie, którzy mają za sobą 60, 70 urodziny - bogaci w doświadczenia życiowe, wolni od mnóstwa obowiązków związanych z byciem młodą mamą, młodym tatą, z rozwojem kariery zawodowej. A jednak słowo „wolontariusz” nieczęsto wywołuje skojarzenia związane z ludźmi choćby po czterdziestce. Najwyższy czas to zmienić.

Wolontariat to piękna przygoda bez ograniczeń wieku, a na dodatek przygoda, która odmładza. Są na to naukowe dowody: Naukowcy Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego zaskoczyli świat wynikami badań, jakie ukazały się na łamach „BMC Public Health” oraz „Health Psychology”. Z analiz życiorysów i ankiet przeprowadzonych wśród wolontariuszy wynika, że ci, którzy bezinteresownie pomagają, cieszą się lepszym zdrowiem, dłużej żyją, czują się szczęśliwsi.

Wiek nie ma znaczenia

Wolontariuszem można zostać mając 8 lat, ale równie dobrze - mając 18 czy 80 lat. Nie ma górnej granicy wieku, do której można rozpocząć tę przygodę. To, że grono wolontariuszy tworzą osoby w różnym wieku, jest niezwykle korzystne - różnorodność umiejętności i doświadczeń sprawia, że wolontariusze mogą pomagać na wiele sposobów i co najważniejsze - skutecznie. W pewnych zadaniach lepiej sprawdza się osoba młoda, ale są też takie działania, które lepiej powierzyć osobom dojrzałym, z bogatym bagażem doświadczeń życiowych.

Wolontariusze po 60. i 70 urodzinach mogą podejmować przeróżne aktywności. Ci, którzy czują się na siłach, pomagają w codziennych czynnościach chorym bądź niepełnosprawnym. Inni, którzy ze względu na stan zdrowia muszą oszczędzać siły, użyczają swojej wiedzy, dzielą się nią podczas spotkań, warsztatów i realizacji różnorodnych projektów. Przecież wśród seniorów są prawnicy, ludzie świetnie znający języki obce, księgowi, lekarze, fotografowie. Ich umiejętności i doświadczenie są bezcenne. Bezcenna jest



nawet pomoc przy odrabianiu lekcji dzieciakom, które z różnych względów nie mają takiej pomocy ze strony najbliższych. Dla każdego znajdzie się praca dopasowana do zainteresowań i możliwości.

Co można robić będąc wolontariuszem?

Każdy z nas ma umiejętności i życiowe doświadczenie, które są cenne, dzięki którym możemy pomóc osobom potrzebującym, zmienić coś w naszym otoczeniu. Często osoby po pięćdziesiątce jako wolontariusze szukają takiej pracy, która pozwoli im wykorzystać doświadczenie zawodowe (np. emerytowani nauczyciele pracują w świetlicach dla dzieci, pomagają w lekcjach). Inni natomiast decydują się na pracę związaną ze swoim hobby (np. emerytowana księgowa prowadzi zajęcia plastyczne). Bywa jednak i tak, że postanawiają sprawdzić się w zupełnie dla nich nowym działaniu. Oferta wolontariatu jest bardzo bogata. Każdy, bez względu na wykształcenie i wykonywany zawód, jest w stanie znaleźć coś dla siebie.

Wolontariat może przybierać różne formy. Nie zawsze jest to bezpośrednia praca z osobami potrzebującymi (np. opieka nad chorymi, organizowanie dzieciom czasu wolnego, towarzyszenie samotnym). Często wolontariusze wykonują czynności wspierające pracę instytucji czy organizacji działających na rzecz osób potrzebujących lub na rzecz rozwiązania konkretnych problemów społecznych (zbieranie funduszy, pomoc w organizacji konferencji i pikników dobroczynnych, kontakty z mediami, tłumaczenia, prace biurowe i fizyczne). Dobrze, gdy rodzaj wykonywanej pracy dobierany jest indywidualnie - w zależności od oczekiwań i predyspozycji osoby chcącej podjąć wolontariat.

Wolontariat – sposób na życie

Pan Tadeusz Centek z Bydgoszczy skończył 93 lata i jest wolontariuszem. Gdy w marcu 1990 r. proboszcz jego parafii ogłosił, że poszukuje osób chętnych i gotowych do poświęcenia swojego czasu podopiecznym hospicjum, nie zastanawiał się długo. Zgłosił się do pracy. Od tego czasu trzy razy w tygodniu cztery godziny spędza z ludźmi, którzy przygotowują się do pożegnania z doczesnością.

Jak mówią pracownicy hospicjum - jest niezwykle skromnym, bardzo pogodnym, ogromnie życzliwym człowiekiem. W latach młodości walczył

w 2 Korpusie Polskim, jest weteranem armii brytyjskiej, przeżył niejedną osobistą tragedię, ale nie stracił pogody ducha. W 2012 roku uhonorowano go Złotym Krzyżem Zasługi, w 2014 został finalistą konkursu „Zwykły bohater”. Dlaczego bohater? Bo poświęca pacjentom hospicjum ponad 500 godzin rocznie i ciągle pyta, czy w czymś jeszcze nie trzeba pomóc.

Wolontariat nie musi być czasochłonny

Wolontariusz sam decyduje, ile czasu chce i może przeznaczyć na pracę społeczną. Może to być jeden dzień lub kilka godzin tygodniowo. Nawet jedna godzina jest cenna. Pracę wolontariusza można z powodzeniem łączyć z innymi zajęciami: z pracą zarobkową, opieką nad wnukami, realizacją własnych zainteresowań, spotkaniami z przyjaciółmi, czy udziałem w zajęciach edukacyjnych.

Co zrobić, by zostać wolontariuszem?

Gdy już zdecydowaliśmy, że chcemy spróbować sił jako wolontariusze, powinniśmy dotrzeć do organizacji, które potrzebują naszej pomocy. Oto kilka odpowiedzi:

1. Warto rozejrzeć się wokół, poczytać gazety, porozmawiać z innymi na temat ciekawych inicjatyw, akcji prowadzonych w naszej okolicy przez stowarzyszenia, fundacje, organizacje kościelne czy inne instytucje. Wizyta w takim miejscu, rozmowa z pracownikami, zapoznanie się ze szczegółami prowadzonej tam działalności pomogą podjąć decyzję. Zazwyczaj zgłoszenie chęci włączenia się w bieżącą działalność podmiotu spotyka się z życzliwym przyjęciem i zainteresowaniem. Na taki krok powinny się zdecydować zwłaszcza osoby, które mają sprecyzowane plany i zainteresowania, które wiedzą, jaką organizację lub jaką ideę chcą wesprzeć swoją pracą.
2. Inną metodą jest dotarcie do znanych nam osób, o których wiemy, że angażują się w działalność wolontarystyczną. Można je wypytać o szczegóły i poprosić o wprowadzenie do organizacji, poznanie z odpowiednimi ludźmi czy grupą. Często wsparcie takiej osoby powoduje, że czujemy się różniej i łatwiej jest zdobyć się na pierwszy krok.

3. Możemy także zgłosić się do najbliższej organizacji pozarządowej, domu kultury czy parafii i zadeklarować się jako osoba chętna do podjęcia pracy wolontarystycznej, poprosić o włączenie w realizowane tam prace. W tym wypadku może się jednak okazać, że prowadzona przez te podmioty działalność nie odpowiada indywidualnym zainteresowaniom lub też przedstawiona propozycja współpracy nie spełnia naszych oczekiwań.
4. Dobrą drogą do rozpoczęcia przygody z wolontariatem jest złożenie wizyty w najbliższym centrum wolontariatu, które prowadzi pośrednictwo pracy dla wolontariuszy i instytucji, które korzystają z ich zaangażowania. Zazwyczaj tam spływają informacje od takich instytucji oraz od osób indywidualnych potrzebujących pomocy. W efekcie możemy otrzymać szeroki wachlarz propozycji pracy do wyboru.

Warto pamiętać, że wolontariuszem może zostać każdy, jednak nie każdy nadaje się do każdej pracy. Dlatego też zadaniem koordynatora ds. wolontariatu jest dostosowanie oferty pracy do wieku, sprawności, umiejętności, zainteresowań i możliwości czasowych wolontariusza. Jeśli wolontariusz nie będzie zadowolony ze współpracy z daną organizacją, ma prawo zrezygnować i zwrócić się z prośbą o znalezienie nowej oferty.

Konwaliowy bukiet dobrotliwości

Pani Zofia Smajdor wraz z grupką rówieśniczek z podśadeckiej Małej Wsi działa w lokalnym Stowarzyszeniu Gospodyń Konwalia. Wolontariatem zainteresowała się dzięki Halinie Rams, która koordynuje pracą wolontariuszy Stowarzyszenia Sursum Corda. Panie znalazły się z... przedszkola, w którym Halina pracowała jako katechetka, a Pani Zofia była w placówce szefową. Z przypadkowych rozmów o osobistych pasjach, zrodził się pomysł połączenia sił.

- Tak rozpoczęła się historia senioralnego punktu wolontariatu działającego dziś przy Stowarzyszeniu Konwalia. Wszystko, co robiłyśmy w Konwalii wcześniej, ściśle wiązało się z działalnością wolontariacką, więc nie trzeba było żadnej rewolucji, aby podjąć się wyzwania - opowiada liderka pań - wolontariuszek z Małej Wsi. Jest ich 11. Wspólnymi siłami dbają o pielęgnowanie regionalnych tradycji i obyczajów, gdy zbliża się świąteczny czas organizują dla seniorów spotkania opłatkowe, wykonują tradycyjne

ozdoby choinkowe, które trafiają później na dobroczynny kiermasz, jeśli trzeba - zbierają fundusze na pomoc osobom, które znajdują się w trudnych sytuacjach, a Pani Zofia dodatkowo obowiązała się do prowadzenia kroniki miejscowości, w której dokumentuje wszystkie ważne dla mieszkańców wydarzenia.

- Każdy rodzaj aktywności sprawia nam ogromną radość, ale są misje szczególnie bliskie naszym sercom, jak na przykład systematyczne odwiedzanie osób starszych, nawet nie po to, aby pomóc im w codziennych czynnościach, bo taką pomoc zwykle zapewniają im domownicy, ale zwyczajnie po to, aby ludzie w jesieni życia nie czuli się samotni, zapomniani - opowiada pani Zofia.

Po co to wszystko? Co daje paniom z Konwalii wolontariat?

- Wolontariat wnosi w nasze osobiste życie dużo radości choćby dlatego, że cała społeczność Małej Wsi ożywiła się dzięki naszym inicjatywom. Moi rodzice zawsze mówili, że znacznie więcej szczęścia czerpie się wówczas, gdy dajemy niż wtedy, gdy bierzemy. To prawda. Poza tym dobro, nie tylko to materialne, które komuś się zanieśie, wraca. Wraca wielokrotnie... - dodaje Zofia Smajdor.

Kilka słów o Mistrzach...

Projekt „Mistrzowie Wolontariatu” realizowany był w Stowarzyszeniu Sursum Corda w okresie kwiecień-grudzień 2014 roku. W ramach projektu 72 seniorów uczestniczyło w zajęciach motywacyjno-informacyjnych, zachęcających do podjęcia aktywności wolontarystycznej. W ciągu dwudniowych szkoleń seniorzy mieli możliwość zapoznania się z różnymi rodzajami aktywności i korzyściami płynącymi z wolontariatu. Kolejne 72 osoby wzięły udział w szkoleniu dot. organizacji wolontariatu. W trakcie zajęć uczestnicy byli przygotowywani do samoorganizacji i rozwoju wolontariatu we własnym środowisku. Dodatkowo każda z grup uczestniczących w tych zajęciach miała możliwość wzięcia udziału w wizycie studyjnej w Centrum Wolontariatu, gdzie zapoznała się z działalnością i dobrymi praktykami związanymi z organizacją wolontariatu. Uczestnicy warsztatów dot. organizacji wolontariatu i wizyt studyjnych przygotowali koncepcje utworzenia na swoim terenie Senioralnych Punktów Wolontariatu (SPW), przy lokalnej organizacji lub podmiocie. Twórcy 3 najlepiej opracowanych koncepcji: UTW w Nowym Targu, Stowarzyszenie Gospodyń „Konwalia” oraz Centrum Kultury w Krynicy Zdroju zostali objęci w miejscowości

ich działania, dodatkowymi szkoleniami i doradztwem eksperta w ramach wizyt konsultacyjno-wspierających. Nowoutworzone SPW doposażyliśmy w konieczny do prowadzenia działalności sprzęt komputerowy (laptop, urządzenie wielofunkcyjne, aparat, oprogramowanie MS Office).

I tak zaczęła się w Stowarzyszeniu Sursum Corda przygoda z wolontariatem senioralnym. Na bazie zdobytych doświadczeń, w kolejnych latach powstały następne projekty. Od dwóch lat realizujemy przedsięwzięcie pt. „Senior na +” polegające na prowadzeniu senioralnych grup samopomocowych, gdzie aktywnie działa 72 wolontariuszy, którzy swoim wsparciem obejmują 36 niesamodzielnych seniorów. Mamy głębokie przekonanie, że wolontariat senioralny jest ...skazany na sukces.

O AUTORACH

dr hab. prof. nadzw. Zdzisława Załona – pedagog, pracownik dydaktyczny Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu. Autorka ponad 100 publikacji naukowych i metodycznych. Wśród nich: książki „*Wokół zagadnień edukacji wczesnoszkolnej*” (wyd. I 2009, wyd. II 2012), „*Aktualne zagadnienia edukacji wczesnoszkolnej*” (2011); ponad 90 artykułów naukowych, w tym: 34 dotyczy edukacji wczesnoszkolnej, 19 kształcenia nauczycieli; 11 kształcenia całożyciowego osób dorosłych w uniwersytetach trzeciego wieku. Pod jej redakcją naukową (lub współredakcją) ukazało się 21 książek, dotyczą one ogólnych zagadnień wychowania i kształcenia, problematyki edukacji na I etapie szkolnego kształcenia, przygotowania studentów do zawodu nauczyciela, aktywnych metod w nauczaniu, refleksji pedagogicznej, jakości kształcenia, szkoły w społeczeństwie globalnym, teorii i praktyki pedagogicznej, innowacji pedagogicznych. Jest redaktorką i współautorką innowacyjnego programu i dydaktycznej obudowy do programu nauczania edukacji wczesnoszkolnej „*Edukacja dla przyszłości. Uczymy się uczyć poznając siebie i świat*”.

Ponadto 22 artykuły i 8 publikacji książkowych pod jej redakcją zostało wydanych w języku angielskim za granicą (Litwa, Serbia, Ukraina, Białoruś, Słowacja, Węgry, Chorwacja). Brała czynny udział w 63 konferencjach naukowych w Polsce (międzynarodowych) i zagranicznych – wygłaszała referaty (54) i wykłady wiodące (9 wykładów). Jest członkiem Komitetów Redakcyjnych wydawnictw naukowych: od 2002 r. do teraz w PWSZ w Nowym Sączu; członek Rady Naukowej i Komitetu Redakcyjnego „Krakowskich Studiów Małopolskich” od 2002 – 2013 r.; członek Rady Naukowej czasopisma „Teaching innovations” (Uniwersytet w Belgradzie); członek Rady Naukowej „Annales Pedagogicae Nova Sandes – Presoves” od 2007 r. do teraz. Jest konsultantem ds. programów aktywizująco-edukacyjnych w Sadeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku (od 2004 do teraz); od 2012 r. przewodnicząca Rady Programowo- Naukowej SUTW; pełni także funkcję przewodniczącej Zespołu Certyfikującego Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce w ramach projektu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW (od 2013 r. do teraz).

Za zasługi dla oświaty i współpracę ze środowiskiem została nagrodzona odznaczeniami państwowymi, resortowymi i środowiskowymi: Złoty Krzyż Zasługi (2002 r.); Medal Komisji Edukacji Narodowej (2007 r.); Medal

Zasłużony dla Ziemi Sadeckiej (2010 r.); Medal Zasłużony dla Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej (2012 r.)

dr Joanna Jachimowicz - pedagog, doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki, wykładowca Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu. Autorka łącznie 37 publikacji w tym: 9 artykułów; 2 publikacji książkowych pisanych w ramach projektów edukacyjnych; 18 rozdziałów w monografiach wieloautorskich w języku polskim; 8 rozdziałów w monografiach wieloautorskich w języku angielskim. W swojej pracy naukowej koncentruje się na problematyce komunikacji interpersonalnej, dydaktyki oraz zagadnieniach związanych z pedagogiką społeczną. Od 2017 r. Wiceprzewodnicząca Rady Fundacji Europejski Instytut Rozwoju Obywatelskiego w Nowym Sączu.

Danuta Parlak – wykształcenie: psychologia (Uniwersytet Jagielloński), studia doktoranckie (Szkoła Nauk Społecznych przy IFIS PAN); doświadczenie pracy wykładowcy akademickiego oraz pracy psychologa z osobami starszymi, członek Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Zainteresowania problematyką starzenia się obejmują: poznawcze i społeczne funkcjonowanie osób starszych, w tym przyjmowanie perspektywy i empatia, mowa i komunikacja ludzi starszych, zjawisko ageizmu i dyskryminacji osób starszych. Publikacje w monografiach naukowych oraz czasopismach "Gerontologia Polska", „Praca socjalna”, „Tematy”.

Marcin Kaluźny – pedagog i menedżer ekonomii społecznej. Prezes Stowarzyszenia SURSUM CORDA („w górę serca”) w N. Sączu. Dyrektor Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej TĘCZA, koordynator Sądeckiego Centrum Mediacji i czynny mediator. Współtwórca Sądeckiego Centrum Wolontariatu i Szkolnych Klubów Wolontariatu w Małopolsce. Realizator szkoleń z zakresu III sektora, wolontariatu i edukacji prawnej. Entuzjasta społeczeństwa obywatelskiego, zwolennik tezy, że każdy problem to wyzwanie. Lubi ludzi i jeździć na rowerze.





**PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PROGRAMU RZĄDOWEGO
NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020**

ISBN 978-83-946954-1-5