

Celina Timoszyk-Tomczak, Beata Bugajska, *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012, liczba stron: 290

Starość ma przyszłość...

Perspektywa czasowa i jej przemiany na przestrzeni życia stanowią istotny wymiar ludzkiej egzystencji. Okazuje się bowiem, że wymiar temporalny ludzkiego życia jest zmienny, a raczej odczuwany z inną częstotliwością, choć czas płynie wciąż tak samo.

Autorki książki *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, dr Celina Timoszyk-Tomczak, psycholog i wykładowca Uniwersytetu Szczecińskiego oraz dr Beata Bugajska, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Społecznej Uniwersytetu Szczecińskiego, wychodzą z założenia, że perspektywy przyszłościowa i przeszłościowa mają porównywalne znaczenie w życiu starego człowieka. Stereotypowy obraz pozbawia starość perspektywy przyszłościowej, ograniczając funkcjonowanie do rozpamiętywania przeszłości lub, w najlepszym przypadku, do spraw bieżących. Warto jednak pamiętać, że to właśnie wyznaczanie nowych celów i ich realizacja daje poczucie satysfakcji i sensu życia. Autorki, prezentując wyniki swych badań, stwierdzają: „Pozytywne nastawienie na przyszłość odgrywa ważną rolę w rozwoju człowieka starego” (s. 9).

Recenzowana książka składa się z czterech rozdziałów, z których dwa pierwsze mają charakter teoretycznego wprowadzenia w badania opisane w dwóch kolejnych rozdziałach. We wstępie autorki ściśle charakteryzują treść całej książki, wskazując w szerokiej problematyce związanej ze starością obszar swoich zainteresowań. Perspektywa przyszłościowa ludzi starszych stanowi przedmiot badań, których wyniki zostały wnikliwie opracowane w ostatnim rozdziale książki.

Wprowadzenie w tematykę pracy autorki rozpoczęły od analizy wymiaru przyszłościowego w życiu człowieka. W pierwszym rozdziale książki zostają przywołane między innymi koncepcje postrzegania czasu w ujęciu: J. Nuttina, W. Lensa, Z. Zaleskiego. Za szczególnie istotną autorki uznają koncepcję P. Zimbardo i J. Boyda, która obok perspektywy przyszłościowej wyróżnia przyszłość transcendentną. Perspektywa ta nie jest więc ograniczona do ram ludzkiego życia, może wybiegać poza nie i ogranicza ją tylko wyobraźnia (s. 36).

Autorki, koncentrując się przede wszystkim na przyszłościowej perspektywie czasowej i jej uwarunkowaniach, odnoszą się również do koncepcji uznających orientację przyszłościową za centralne pojęcie. Przeanalizowane ujęcia teoretyczne wskazują na niejednoznaczność w postrzeganiu i doświadczaniu czasu, jego wieloaspektowość, indywidualny i zbiorowy wymiar. Czas doświadczany indywidualnie stanowi jednocześnie wyraz życia społecznego i istnienia kulturowego. Na kształt przyszłościowej perspektywy czasu, tzn. tego, jaki stosunek będziemy mieli do przyszłości i jak ją będziemy budować, wpływa nie tylko to, w jakiej kulturze i warunkach żyjemy, równie duże znaczenie ma subiektywna ocena budowana na własnych doświadczeniach, możliwościach wartościowania i przewidywania. Umiejętność integracji kontekstu wewnętrznego i zewnętrznego wpływa na orientację w kierunku przeszłościowej, terażniejszej czy też przyszłościowej perspektywy czasu.

W drugim rozdziale autorki przedstawiają rozwój teorii starzenia się. Podkreślają trzy jego fazy, które odzwierciedlają zmiany sposobu postrzegania starości na skutek zachodzących zmian społecznych i ekonomicznych. W dalszej części każda z teorii starzenia się zostaje szczegółowo rozwinięta z punktu widzenia przyszłościowej perspektywy czasowej. Autorki, omawiając poszczególne teorie (m.in. aktywności, wyłączenia, ról, biegu życia, subkultury czy wymiany), zwracają uwagę przede wszystkim na ograniczenia i możliwości, jakie niesie dana teoria dla staroego człowieka. Sięgając po tę książkę, możemy „doczytać”, że nie wszystkie – z pozoru „pozytywne” teorie „otwierają drzwi” ku przyszłościowej perspektywie czasowej w starości. Głębszej analizie zostaje poddane również pojęcie czasu, które, po pierwsze, jest zjawiskiem złożonym, a po drugie, nie istnieje żaden uniwersalny sposób jego rozumowania (s. 105).

Autorki, wskazując na wymiar przyszłościowy jako na możliwość pełnego rozwoju osób starszych, nie pomijają znaczenia pozostałych dymensji czasu: przeszłości i terażniejszości. To człowiek decyduje, w którym z wymiarów czuje się najlepiej. Z kolei możliwość odwracalności czasu psychologicznego pozwala powracać do przeszłości czy też wybiegać w przyszłość (s. 119). Istotnym zagadnieniem poruszanym przez autorki jest również czas społeczny, który w dużej mierze „organizuje” życie człowieka, bo niekiedy można się czuć o wiele młodziej, niż się ma w rzeczywistości lat. Na zakończenie teoretycznych rozważań autorki przywołują wyniki dotychczasowych badań nad przyszłościową perspektywą czasową osób starszych. Wbrew stereotypowi, który kategorię przyszłości „rezerwuje” dla młodych i aktywnych, okazuje się, że wraz z wiekiem przyszłościowa perspektywa nie traci na znaczeniu. Jej ostateczny kształt i treści, jakie ją wypełniają, zależą od wielu czynników – indywidualnych predyspozycji i społecznych uwarunkowań.

Kolejny, trzeci rozdział dotyczy założeń metodologicznych. Celem poznawczym przeprowadzonych badań było rozpoznanie tego, w jaki sposób kształtuje się przyszłościowa perspektywa czasowa w starości i jaki związek zachodzi między formalnymi i treściowymi aspektami tejże perspektywy a wybranymi aspektami życia wewnętrznego. Do formalnych aspektów zostały zaliczone: skupienie

na sprawach bieżących, długość przyszłościowej perspektywy czasowej, plan realizacji celów długich, liczba kategorii celów i liczba celów na różne okresy życia. Z kolei określenie celów, ich realizacja, emocje towarzyszące myśleniu o przyszłości, marzenia, obawy i nastawienie do własnej przyszłości stanowiły aspekt treściowy przyszłościowej perspektywy czasowej. Natomiast jako aspekty życia wewnętrznego zostały wybrane: introspektywność, dążenie do wartości, autonomia, samokontrola, samodoskonalenie, samodzielność, satysfakcja z życia, optymizm, sytuacja socjodemograficzna. Autorki postawiły cztery problemy badawcze i do większości z nich zostały sformułowane hipotezy. W badaniach zastosowano sześć narzędzi badawczych, m.in. ankietę do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej opracowaną przez autorki książki². Połowa zastosowanych narzędzi miała charakter autorskich narzędzi badawczych, stworzonych na potrzeby prowadzonych badań. W badaniach wzięło udział 351 osób, w tym 119 mężczyzn (34%) oraz 232 kobiety (66%) powyżej 65 roku życia.

Materiał uzyskany w ramach przeprowadzonych badań miał charakter zarówno opisowy, jak i statystyczny. Dzięki nim dowiadujemy się, jakie istnieją zależności między poszczególnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej, a także to, jakie znaczenie ma owa perspektywa dla ludzi starszych. Chociaż horyzont przyszłościowy ulega skróceniu wraz z wiekiem, to jednak wyznaczanie celów i lokowanie ich w perspektywie przyszłościowej ma duże znaczenie. Długa perspektywa czasowa i dążenie do realizacji celów są charakterystyczne dla osób samodzielnych, nastawionych na samodoskonalenie. Osoby takie mają też większą satysfakcję z życia i są raczej optymistami. Autorki, badając przyszłościową perspektywę czasową w starości, zwróciły uwagę zarówno na jej formalny, jak i treściowy aspekt. Na podstawie zgromadzonych danych stworzyły propozycję modelu przyszłościowej perspektywy czasowej ludzi starych, w którym można wyodrębnić część osobistą (indywidualną), pokoleniową i metafizyczną.

Należy jednak pamiętać, że istotne dla rozwoju przyszłościowej perspektywy czasu jest przede wszystkim rozumienie procesu starzenia się, bowiem sposób myślenia o starości kształtuje styl/ sposób zachowania w starości, a także odporność psychiczną na wszelkie zmiany związane z tym okresem. Rozwój medycyny otwiera dla wielu starzejących się ludzi przyszłościową perspektywę czasu, dlatego współcześnie (jak podkreślają autorki) to nie dożycie do wieku emerytalnego staje się wyzwaniem, lecz zagospodarowanie starości, czyli wypełnienie czasu właśnie na emeryturze (s. 64).

Książka niewątpliwie została napisana w oparciu o ogromną wiedzę i doświadczenie. Pisana przez psychologa i pedagoga prezentuje zebrany materiał badawczy

² Pozostałe narzędzia badawcze to: Kwestionariusz przyszłościowej perspektywy czasowej KPPC W. Lensa (1986), Skala introspektywności – wersja eksperymentalna, B. Bugajska i C. Timoszyk-Tomczak, Skala uogólnionych nastawień do przyszłości – wersja eksperymentalna, B. Bugajska i C. Timoszyk-Tomczak, Skala satysfakcji z życia SWLS, E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson, S. Griffin, adaptacja Z. Juczyński (2001) oraz Test orientacji życiowej LOT-R, M.F. Scheiner, Ch.S. Carver, M.W. Bridges, adaptacja R. Poprawa i Z. Juczyński (2001).

w interdyscyplinarnej perspektywie. Porusza bardzo istotny temat, zwłaszcza w kontekście zmieniającej się demografii świata. Okres starości, dzięki postępowi medycznemu i technologicznemu, zostaje wydłużony. Jednak, co niepokojące, zagospodarowywanie tego obszaru życia odbywa się w „żółwym tempie”. Ważnym wskazaniem tej książki jest zwrócenie uwagi na przyszłościową perspektywę w starości, która pozwala na pełniejszą adaptację do zmieniającej się sytuacji życiowej i jest warunkiem poczucia sensu życia. Stanowi również ważny element w oswojaniu się z przemijaniem i w budowaniu przyszłości transcendentalnej.

Autorki prócz wiedzy czysto teoretycznej odwołują się do badań, uwidaczniając to, co istotne, to, co jest ograniczeniem i możliwością każdego starszego człowieka. Książkę polecamy każdemu, a przede wszystkim tym, którzy zajmują się szeroko pojętym „organizowaniem” funkcjonowania ludzi starszych w naszym społeczeństwie (m.in. lekarzom, politykom oraz pracownikom pomocy społecznej). Spojrzenie na ludzi starszych w perspektywie przyszłościowej łamie stereotyp starości bez marzeń i planów, a coraz lepsze poznanie tego okresu życia, rozpoznanie jego uwarunkowań powinno prowadzić do wypracowania odpowiednich form pracy edukacyjnej i terapeutycznej. Warto zaznaczyć, że autorki zrealizowały cel praktyczny badań, opracowując nowe formy pracy z ludźmi starymi. Zagadnienie to zostało przedstawione w książce *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego ludzi starych* (książka obecnie w opracowaniu wydawniczym).

Jak się okazuje, starość wcale nie musi być okresem pozbawionym marzeń czy planów, co więcej – otwiera ona nowe możliwości i obszary aktywnych działań zarówno w życiu prywatnym, jak i społecznym. To wciąż nieodkryty potencjał społeczny. O starości pisze się coraz więcej. Ten okres życia staje się przedmiotem refleksji i badań nie tylko gerontologów, lekarzy i pracowników socjalnych. Jednak diagnozy, rozważania, programy „zaradcze”, choć ważne i potrzebne, wciąż nie przynoszą wystarczających zmian. Populacja ludzi w starszym wieku jest zróżnicowana, ponieważ tempo i nasilenie procesu starzenia się jest indywidualnym i jednostkowym doświadczeniem. Każda refleksja, przyczyniająca się do lepszego zrozumienia tego okresu życia, jest więc bardzo istotna. Mijmy nadzieję, że podejmowanie tematów gerontologicznych, prowadzenie badań w tym obszarze oraz publikacje rzucające nowe światło na badany obszar przyczynią się do lepszego zrozumienia starości. Być może zmieniający się dyskurs dotyczący tego okresu sprawi, że przestanie być on postrzegany w ramach „problemu społecznego” i stanie się aktywnym etapem życia, dzięki stworzonym warunkom pomyślnego starzenia się.

Monika Kalinowska
Julita Macała-Masłowska