



Program Erasmus +

KA 2 Partnerstwo Strategiczne - Edukacja Dorosłych

**“EDUCATION -- THE CHALLENGE OF THE LATER
YEARS”**

2014 -1-PL01-KA204-003408

CHALLENGE 1 Relacje z innymi

IO3

MATERIAŁY DLA OSÓB STARSZYCH

ADAPAZARI MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

TURCJA

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+ Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**Komunikacja w wieku starszym i jej wymiar społeczny.
Informacje dla osób w starszym wieku.**



Support from the Commission and all its contents reflect the view only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Spis treści

1. Wstęp	S.2
2. Co to jest starszy wiek?	S.2
3. Status osób starszych w Turcji	S.3
4. Czynniki, które określają jakość życia społecznego osób starszych	S.3,4
a. Wskaźniki ekonomiczne	
b. Wskaźniki socjalne	
c. Wskaźniki psychologiczne	
d. Wskaźniki zdrowotne	
5. Wnioski	S.5
6. Załączniki	
• Materiały dotyczące Kursów (Załącznik A)	
• Użyteczne książki i linki (Załącznik B)	

1. WSTĘP

Starość jest zjawiskiem powszechnym, a problematyka starzenia się zajmuje ważne miejsce w polityce społecznej na poziomie poszczególnych państw. Przyczyną zainteresowania jest wzrost populacji osób starszych, a wraz z nim pojawiające się problemy takie jak samotność, ubóstwo, niepełnosprawność, przewlekłe choroby, umieszczanie osób starszych w domach opieki, potrzeba poprawy świadczeń społecznych. Coraz większego znaczenia nabiera kwestia profilaktyki zdrowia, pomyślnego starzenia się, integracji ze społeczeństwem. Starzenie się jest naturalnym procesem, a występujące trudności związane z integracją społeczną powinny być traktowane tak samo jak inne problemy. Życie jest cenne na każdym jego etapie. Osoby starsze, które zdają sobie z tego sprawę i są gotowe do podjęcia tego wezwania, mogą uczynić szczęśliwym ten etap swojego życia.

W konsekwencji osoby należące do każdej z grup wiekowych mogą przyczynić się do wzmocnienia godnego życia społecznego i dlatego nie należy lekceważyć udziału każdej z tych grup. Konieczna jest poprawa relacji międzypokoleniowych w celu zachowania, utrzymania i ułatwienia przekazywania wartości społecznych. W związku z tym, osoby starsze nie powinny być izolowane od społeczeństwa lecz należy ułatwiać im kontakt ze współczesnymi grupami młodszych osób.

2. Co to jest starszy wiek?

Starość jest ostatnim etapem życia, jaki możemy sklasyfikować poprzęwszy od fazy noworodka, poprzez okres dzieciństwa, dojrzewania, dorosłości i starości. Obecnie trudno jest ustalić granice okresu starości. Ponieważ czas rozpoczęcia starości jest odmienny w różnych społeczeństwach ze względu na odmienne środowiska edukacyjne, płeć, wiek, aktywność psychiczną i biologiczną.

Starzenie się jest naturalnym procesem, w którym pojawiają się zmiany związane z czynnikami endogennymi (genetycznymi) i egzogennymi (środowiskowymi). Na tym etapie potrzebna jest pomoc psychologiczna i społeczna wobec pojawiających się problemów integracyjnych jak również pomoc w dostosowaniu się do zmian biologicznych związanych z wiekiem. Kiedy problemy psycho-socjalne nie są brane pod uwagę takie jak; aktywność społeczna, władza, prestiż, bliskie relacje, czynności seksualne, reputacja i wsparcie maleje, osoba starsza zmierza do bardziej pasywnego życia. Gdy osoba starsza posiada zaspokojone własne potrzeby, wówczas może przyjąć postawę zaangażowania się w pomaganie innym. Może to być sprawowanie opieki nad innym osobami, którzy tego potrzebują. Dla przykładu taką postawą jest pomoc w przekazywaniu wartości dzieciom pozostającym w domu w sytuacji śmierci jednego z rodziców. Osoby starsze nie nadążają za szybko zmieniającymi się faktami życiowymi z ich aktualnym stanem wiedzy, zdają sobie sprawę z faktu, że sprawność ich umysłu jest mniejsza.

Bez otrzymania wystarczającego wsparcia społecznego na tym etapie, osoby starsze mogą skupić się jedynie na uczuciach, które te okoliczności powodują. Skłonności psychiczne w wieku starczym powodują skupienie większej uwagi na sobie niż na innych, w wyniku tego, widoczne jest, zmniejszenie aktywności społecznej.

3. Status starszych osób w Turcji

Czas industrializacji i urbanizacji w Turcji spowodował duże zmiany w strukturze rodziny, występujące zwłaszcza w większych miastach. W Turcji, w kraju, gdzie nastąpiło przeobrażenie z rodziny patriarchalnej na rodzinę nowoczesną zmiany zaszły szybko. Starsze osoby, które od lat były autorytetami w swoich rodzinach na wskutek obecnych okoliczności stanowią obciążenie, które staje się coraz trudniejsze. Tradycyjnie w Turcji kobieta była odpowiedzialna za prace domowe i opiekę nad osobami pozostającymi w domu. Jednak ta rola została naruszona i obecnie kobiety częściej pracują poza domem. W wyniku tego mniej czasu mogą przeznaczyć na wykonywanie obowiązków domowych, opiekę nad dziećmi i osobami starszymi. Osoby starsze przebywające w domu nadal oczekują, aby zostać otoczone opieką i nieobecność matki powoduje powstawanie wielu problemów w rodzinie. Osoby starsze, odczytują te problemy, a nie mogąc ich przezwyciężyć oddalają się od bycia szczęśliwymi ludźmi.

4. Czynniki, które określają jakość życia społecznego osób starszych

Życie społeczne przynosi nieuniknione problemy i osoby starsze zmagają się, aby żyć z tymi trudnościami. Rodzina i przyjaciele stanowią najbardziej wygodne i bezpieczne miejsce, w którym osoby starsze mogą okazywać swoje uczucia. Ten rodzaj środowiska pozwala osobom starszym na stan zrelaksowania się i osiągnięcie spokoju.

Pojawia się pytanie: Co można zrobić, aby osoby starsze były aktywne społecznie mając jednocześnie własne hobby w okresie starości. Jest to możliwe i aby otrzymać odpowiedź na to pytanie zebrano informacje od różnych badaczy w czterech kategoriach.

Są to następujące wskaźniki;

a. Wskaźniki ekonomiczne

Kategoria ta obejmuje zagadnienia dotyczące rozwoju technicznego i ekonomicznego. Wartość rocznego produktu krajowego brutto, stanowi łączną wyrażoną w pieniądzu wartość wszystkich dóbr i usług wytworzonych w kraju, wskaźnik ten pokazuje miernik dobrobytu osób starszych.

b. Wskaźniki socjalne

W tej kategorii, ważnym elementem jest rozwój jakości i stabilności życia. Co ważniejsze, jest to wskaźnik aktywności obejmujący relacje społeczne, ubezpieczenia społeczne, posiadanie wiedzy na temat prawidłowego odżywiania, zrównoważonej diety, zachowaniu zdrowego stylu życia, rozwijaniu sprawności fizycznej u osób starszych.

c. Wskaźniki psychologiczne

Do tej kategorii zostały zaliczone czynniki takie jak: zadowolenie, które dana osoba odczuwa poprzez kontakt z rodziną i przyjaciółmi, przeżywanie przyjemności, poczucie dobrego stanu zdrowia, w skrócie można określić jako doświadczanie szczęścia w życiu.

d. Wskaźniki zdrowotne

W tej kategorii znajdują się czynniki związane z oceną własnego stanu zdrowia. Są to wskaźniki obejmujące zdrowie psychiczne, duchowe i fizyczne a także sposób wykorzystania tych wskaźników.

Okazuje się, że wszystkie cztery wymienione wskaźniki są wzajemnie powiązane ze sobą. Z tego względu wszystkie oddziałują na siebie nawzajem.

5. Wnioski

Korzystne jest, aby osoby starsze utrzymywały aktywność społeczną i nie były w żaden izolowane. Jest to kolejny sposób, aby mogły nadać życiu sens. Relacje społeczne zwiększają poczucie własnej wartości u osób starszych. Utrzymywanie kontaktów społecznych odgrywa ważną rolę w życiu osób starszych i stanowi wsparcie w tym, aby mogły cieszyć się życiem.

EK A:



MATERIAŁ KURSU

Spis :

1. Wstęp	S.1	
2. Co Pani/Pan ma zamiar się nauczyć?		S.1
3. Komunikacja w starszym wieku i społeczne starzenie się	S.1	
A. Znaczenie komunikacji społecznej w starszym wieku	S.2	
B. Jak możemy zorganizować nasze relacje społeczne	S.2,3	
C. Znaczenie posiadania hobby w wieku starszym	S.3,4	
D. Aktywność w wolnym czasie.	S.4	
4. Wnioski	S4,5	

1. WSTĘP

Jednym z podstawowych realiów naszego życia jest starość. Powszechnie można wymienić w życiu człowieka okresy obejmujące takie fazy jak: niemowlęctwo, dzieciństwo, młodość, dorosłość, starość. Opisanie starości w aspekcie społecznym jest możliwe jako określenie sytuacji, w której dana osoba otrzymuje od społeczności wiadomość, że straciła swoje pewne tytuły. Zachowała jednak pewne atrybuty, które również są cenione przez społeczeństwo w zależności od społecznego systemu wartości. Starość może być określana poprzez pewne wskaźniki starości, takie jak siwe włosy, zmniejszona prędkość poruszania się, trudności w rozumieniu. Wskaźniki te są bezpośrednio powiązane z kulturą społeczeństwa. To prawda, że jeśli można dożyć okresu starości w dzisiejszym świecie, pomimo stresującego życia, to można zaliczyć to jako szczęście. Wiele osób nie dochodzi do okresu starości i umiera zanim jeszcze się zestarzeje. Dlatego należy wspierać ludzi, którzy osiągnęli ten wiek i mogą przeżywać czas starości osiągając wysoką jakość życia.

2. Co Pani/ Pan ma zamiar się nauczyć?

3. Komunikacja w wieku starszym i społeczne starzenie się

A. Znaczenie komunikacji społecznej w starszym wieku

B. Jak możemy zorganizować nasze relacje społeczne

C. Znaczenie posiadania hobby w starszym wieku

D. Aktywność w wolnym czasie

3. Komunikacja w wieku starszym i społeczne starzenie się

Jednym z ważnych aspektów życia społecznego jest umiejętność spędzania czasu z innymi ludźmi. Umiejętności społeczne pomagają tworzyć takie sytuacje, w których osoby mogą mieszkać razem i działać razem. Wspólne działania są konieczne aby budować wzajemne bliskie relacje, określane mianem „twarzą w twarz”. Rodzina i przyjaciele stanowią miejsce w środowisku, w którym uczucia mogą być wyrażane w sposób intensywny. Są to najbardziej komfortowe i bezpieczne miejsca do kształtowania osobistych postaw osób starszych. Środowiska rodzinne zaspokajają potrzeby społeczne osób starszych. Dzięki temu

zostaje zaspokojona potrzeba uspołecznienia się osób starszych. W tego rodzaju środowiskach ludzie starsi stają się spokojni i zrelaksowani.

W okresie starości jednym z czynników wspomagającym aktywność osób starszych jest posiadanie własnego hobby. Działalność społeczna jest jednym z wyznaczników powodzenia w aktywnym starzeniu się. W tym opracowaniu, zostały one opisane pod względem czterech aspektów: znaczenia komunikacji, zachowania relacje społecznych, posiadania hobby, podnoszenia jakości życia.

A. Znaczenie komunikacji społecznej w starszym wieku

Osoba, która kieruje się zasadą aby "uczynić swoje życie sensowym" i posiada żywą świadomość życia, zarówno na etapie dorosłości jak i na etapie starości, ma możliwość bycia wzorem do innych ludzi wokół. Innymi słowy, taka osoba może być "pomocna" i "osiągnąć" coś w życiu. W komunikowaniu się, obie strony powinny cieszyć się z prowadzonej rozmowy. Dlatego osoby starsze powinny przygotować się i czerpać mieć przyjemność, z tego co będą robić w kolejnych latach. Każda osoba potrzebuje komunikować się z innymi, po to aby godnie się starzeć.

B. Jak możemy zorganizować nasze relacje społeczne?

- Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Konieczne jest aby w naszym środowisku wśród naszej rodziny, przyjaciół i sąsiadów budować zdrowe, pokojowe relacje. Jest to ze względu na poczucie "potrzeby bezpieczeństwa", która jest jednym z głównych powodów, dla których osoby starsze chcą pozostać w rodzinie. Tak więc, nie można lekceważyć znaczenia rodziny dla osób starszych. Są one zainteresowanymi uczestnikami tego, aby utrzymać ciepłe relacje z członkami rodziny.
- Korzystne jest utworzenie grupy przyjaciół i utrzymanie relacji, opartych na wzajemnym zrozumieniu. Przyjaciele mogą stać się o wiele ważniejsi niż rodzina w starszym wieku. Postawa osoby starszej odgrywa ważną rolę, w tym aby tworzyć silne relacje z przyjaciółmi i rodziną. Dobrze mieć postawę wyrozumienia dla osób, z którymi dzielimy dużo czasu.
- Życie ma sens, jeśli jest przeżywane wspólnie. Dbając o wnuki babcie i dziadkowie tworzą poczucie "że są potrzebne, pomocne" . Wiadomo, że miłość do wnuków ma pierwszeństwo. To staje się silniejsze od powiązań rodzinnych, więzi z życia i wpływa na zwiększenie jakości życia seniorów.
- Poza tym, osoby starsze, jeżeli czują się zdrowe mogą zostać wolontariuszami w akcjach charytatywnych. Na przykład mogą podzielić się swoimi doświadczeniami z młodymi ludźmi, którzy mają problemy rodzinne i społeczne, mogą dołączyć do działaczy ekologicznych, aby w ten sposób przyczynić się do ochrony środowiska itp. Pomoże to osobom starszym na pełnienie ról i rozwijanie obowiązków społecznych. Poza tym wolontariat seniorów pozwala na bezinteresowne dzielenie się, co sprawia, że osoby starsze mogą piczuć się bardziej szczęśliwsze.

C. Znaczenie posiadania hobby w starszym wieku

Osoby w wieku powyżej 65 lat zwykle chętnie uczestniczą w działaniach społecznych, by nie ulegać marginalizacji i izolacji ze względu na brak reakcji z otoczeniem.

Szczególnie osoby przechodzące na emeryturę mogą doświadczać tego typu problemów. Czas emerytury może oznaczać, że nie są w stanie wykonywać tych rzeczy lub dzieł, które mogły wykonywać wcześniej. Jeżeli osoby przeszły na emeryturę przed 65 rokiem życia można zapobiec tym problemom. Mogą również znaleźć hobby, które jest adekwatne dla starszych grup wiekowych. To pomaga seniorom uczestniczyć w aktywności społecznej.

To normalne, że często można usłyszeć od ludzi planujących przejście na emeryturę zamiary dotyczące ich planów na przyszłość. To wskazuje na to, że osoby przygotowują się do nowego etapu życia. Jest to bardzo ważne dla osób starszych. To pokazuje jak mocno osoby starsze są przywiązane do życia. Ważna jest świadomość, że nie starciły radości życia.

Przed etapem starości należy przygotować się do tego, aby godnie przeżyć czas w tym okresie. Można wziąć udział w różnorodnych hobby lub zajęciach takich jak;

- Rysunek
- Rzeźba
- Ceramika
- Pisanie powieści, opowiadań
- Dyskusje filmowe, udział w przedstawieniach teatralnych, koncertach,
- Gra na instrumentach muzycznych.

Wymienione hobby mogą okazać się trochę trudne dla niektórych seniorów. Mogą wymagać zbyt wielu umiejętności. Ale również można nauczyć się nowych umiejętności i nawyków. To pomoże Pani/Panu uzyskać silniejsze więzi z życiem.

Poza wymienionymi zajęciami typu hobby są również możliwości takie jak;

- Prace ogrodowe,
- Uprawa roślin i kwiatów doniczkowych.

Działania te nie wymagają dużej wiedzy. Praca i radzenie sobie w ogrodzie jest korzystne dla seniorów, którzy mogą stawać się świadkami nowego rozkwitu życia, co sprawia, że poczują się radośni.

D. Aktywność w wolnym czasie

W podnoszeniu poziomu jakości życia, czas wolny pełni ważną rolę. Aby zadbać o kondycję fizyczną należy znaleźć odpowiednią aktywność sportową. Nie można ignorować sportu. Należy zasięgnąć opinii i zapytać o poradę lekarza. Oczywiście jest, że osoby starsze, które do tej pory nie angażowały się we wszelki rodzaj sportów uśmiechają się na ten temat. Jednak poczucie "odniesienia sukcesu" podczas usprawniania kondycji fizycznej sprawia, że osoby starsze są szczęśliwsze.

Jeśli osoby starsze chcą komunikować się z innymi mogą przyłączyć się do jednej z takich działalności. Są one dostępne w stowarzyszeniach działających przy meczach oraz w innych ośrodkach społecznych. Można tam również uczestniczyć w rozmowach, włączyć się do udziału w grach, czy też nauczyć się rzemiosła. W Turcji istnieją centra przeznaczone wyłącznie dla mężczyzn lub dla kobiet.

WNIOSKI:

Nie można zapomnieć o tym, że dobre relacje społeczne są konieczne, a ich rozwijanie służy zachowaniu poczucia spokoju w okresie starości i zaspokojeniu potrzeb społecznych. Relacje społeczne mogą nadawać sensu życiu w okresie starości. Aby zachować aktywność w relacjach społecznych osoby starsze powinny stale poszerzać grono swoich przyjaciół, utrzymywać kontakty z rodziną a także rozwijać własne hobby.

Korzystne jest również aby seniorzy dokonywali inwestycji społecznych. Inwestycje społecznie zaangażowane oznaczają takie inwestowanie środków finansowych, które ma przynieść nie tylko dochód, ale przede wszystkim określony zysk społeczny.

Są seniorzy, którzy wykazują zaangażowanie społeczne, posiadają ubezpieczenie zdrowotne, zbilansowaną dietę, cieszą się słuchaniem muzyki, uprawianiem sportu, mają zdrowe relacje z rodziną i przyjaciółmi. Osoby starsze, które posiadają wszystkie lub przynajmniej niektóre z wymienionych elementów mogą uczynić swoje życie bardziej przyjemnym i sensownym.

Proszę zadać sobie następujące pytania, aby będąc w starszym wieku lub podczas przygotowań do tego etapu życia poszukiwać na nie właściwych odpowiedzi.

Q1. Jaki rodzaj zmian miał miejsce w Pani/Pana rodzinie w danym etapie starości? (relacje z dziećmi i żoną, z przyjaciółmi i krewnymi)

Q2. Czy Pani/Pan ma plany na okres starości ?

- Jak planuje przeżyć ten okres?
- Czy uważa, że korzyścią będzie zainteresowanie się nowym hobby?

Q3. Jak Pani/Pan myśli - Jakie są najpoważniejsze problemy w tym okresie swojego życia? Czy jest wiadomo, co należy zrobić, aby rozwiązać te problemy?

Q4. Czy Pani/Pan wykonuje ćwiczenia fizyczne, jak przedstawia się ogólny stan zdrowia?

Q5. Jaką Pani/Pan widzi dla siebie aktywność intelektualną? Czy są podejmowane pewne działania (czytanie, rozwiązywanie zagadek) w celu poprawy aktywności umysłowej?

Proszę nie zapominać - Starość to nie czekanie na śmierć, to radość podejmowana z życia ...!

Użyteczne książki i linki

- Her Yönüyle Yaşlılık, Galip AKIN
- Sosyal Yönleriyle Yaşlılık, Ayşe CANATAN
- Yaşlılık, Aytaç AÇIKALIN
- Yaşlılığın Tadını Çıkarın, B. F. Skinner, M. E. Vaughan
- Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açıdan Yaşlılık, Yrd. Doç. Dr. Melek Kalkan
- Yaşlılık - Italo Svevo
- www.sakarya.bel.tr
- www.denizli.bel.tr
- www.sakarya.aile.gov.tr
- www.karatay.bel.tr
- www.yaslilikrehberi.org
- www.huzurevleri.org.tr
- www.yaslibakicisi.net
- <https://www.izmir.bel.tr>
- www.eyh.aile.gov.tr
- <http://www.turkgeriatrivakfi.org.tr>
- www.adanaaile.gov.tr
- www.inegolonline.com