

## Co w czasie wolnym robią rosyjskie „babuszki”?

**Magdalena Golnau**

Uniwersytet Gdański, Wydział Filologiczny, Instytut Rusycystyki i Studiów Wschodnich  
E-mail: magdalena.golnau@wp.pl

**Tutor: dr Liliana Kalita**

Uniwersytet Gdański, Wydział Filologiczny, Instytut Rusycystyki i Studiów Wschodnich

**Słowa kluczowe** – *seniorki, kobiety, emerytura, czas wolny*

Kobiety zazwyczaj prowadzą bardzo aktywny tryb życia: pracują, zajmują się domem i wychowaniem dzieci przez co często brakuje im czasu na własne przyjemności. To wszystko zmienia się jednak wraz z przejściem kobiet na emeryturę. Wówczas pojawia się u nich bardzo duża ilość czasu wolnego, który należy dobrze zagospodarować, aby móc w pełni cieszyć się życiem. Wcześniej ten czas kobiety przeznaczają na obowiązki, a kiedy one znikają z ich planu dnia, panie uskarżają się na nadmiar czasu wolnego, co może prowadzić do nudy, ale również do pogorszenia ogólnej kondycji psychicznej i fizycznej. Dlatego warto podkreślić, iż sposób, w jaki człowiek wykorzystuje czas wolny może wpływać zarówno na jego samopoczucie, jak i na jego zdrowie (Щанина, 2013). Panie, które przechodzą na emeryturę boją się bezczynności, chcą czynnie uczestniczyć w życiu społecznym. Pragną czuć się potrzebnymi.

Obecnie można powiedzieć, iż wiek powoli przestaje być dla kobiet wyrokiem. Mają one szeroki wachlarz możliwości spędzania czasu wolnego. W dodatku medycyna rozwija się w zawrotnym tempie, co pozwala ludziom dłużej cieszyć się lepszym zdrowiem niż jeszcze kilkanaście lat temu. Istotny aspekt życia na emeryturze stanowi rekreacja, która pomaga przywrócić siły fizyczne, intelektualne i emocjonalne, a oprócz tego łagodzi stres związany z nową sytuacją życiową. W dzisiejszych czasach kobieta na emeryturze coraz rzadziej kojarzy się z siwą panią chodzącą o lasce. Seniorki zaczynają inwestować w siebie, rozwijają swoje zainteresowania, szukają nowych pasji.

Nieodłącznym elementem życia kobiet, nie tylko na emeryturze, jest kontakt z drugim człowiekiem. Starsze panie poświęcają swój czas wolny na pogaduszki z sąsiadami, wspólne wychowywanie wnuków, wymianę doświadczeń i spotkania przy kawie. Kobiety lubią przynależeć do większych grup, utożsamiać się z innymi i czuć z nimi więź, dlatego ważną rolę w spędzaniu przez nie czasu wolnego odgrywają zajęcia o charakterze religijnym i społecznym, czego przykładami może być uczestnictwo między innymi w pogrzebach i ślubach.

Można powiedzieć, iż sposób spędzenia wolnego czasu przez starsze panie zależy w dużej mierze od ich sposobu rozumienia starości. Dla jednych oznacza ona odrzucenie wszelkich zajęć, skupienie się na odpoczynku i oczekiwanie na śmierć w bezczynności. Inne zaś uważają, że jest to kolejny etap rozwoju twórczej aktywności i okazja do podsumowania dotychczasowych działań. Współczesne seniorki można podzielić na kilka grup:

- a. Aktywne i twórcze panie, które bardzo długo poświęcają się pracy zawodowej i wraz z przejściem na emeryturę zajmują się działalnością społeczną,
- b. Panie, które traktują emeryturę jako możliwość zrealizowania planów, na które wcześniej nie wystarczało im czasu,
- c. Kobiety, których głównym celem na emeryturze jest pomoc rodzinie,
- d. Osoby, które chcą się skupić na swoim zdrowiu,
- e. Nieszczęśliwe kobiety, które często obwiniają otoczenie za swoje niepowodzenia,
- f. Samotne kobiety z niską samooceną.

Seniorki mają coraz więcej pomysłów na zagospodarowanie swojego czasu. Dzięki temu, że obecnie prawie każdy ma dostęp do Internetu, coraz więcej pań chcących kontaktu z drugą osobą zakłada konta na portalach społecznościowych, ponieważ za sprawą Internetu starsze osoby czują, że aktywnie uczestniczą w życiu innych użytkowników. Oprócz surfowania po Internecie, dojrzałe panie chętnie poświęcają swój czas wolny na pielęgnację ciała i dbanie o wizerunek. Obecnie żyjemy w dobie kultu młodości i pięknej sylwetki, dlatego też starsze panie coraz częściej odwiedzają salony piękności, aby jak najdłużej zachować świeży i młody wygląd. Aby poprawić swoją kondycję fizyczną uczęszczają coraz chętniej na siłownię, która daje im nie tylko możliwość pracy nad własnym ciałem, ale także jest sposobem na spotkanie innych ludzi pełnych energii i chęci do życia. Oprócz tego emerytki wykorzystują czas wolny, którego wcześniej im brakowało, na dbanie o dom i różnego rodzaju robótki ręczne takie jak haftowanie czy szydełkowanie. W ostatnich latach popularnym hobby wśród pań w różnym wieku, w tym i w wieku emerytalnym, stał się nordic walking. Emerytki także coraz częściej decydują się na podróże, nie tylko pielgrzymki i wycieczki krajoznawcze, ale także dalekie podróże do egzotycznych krajów. Emerytura jest dobrą okazją do odwiedzenia różnych zakątków świata, ponieważ często dla tej grupy wiekowej są przewidziane różnego rodzaju zniżki na bilety wstępów do muzeum czy też na transport. Poza tym, niejednokrotnie kobiety w czasie swojej zawodowej aktywności odkładają pieniądze na egzotyczną podróż, na którą zazwyczaj znajdują czas dopiero na starość. Na tle innych grup to właśnie starsze panie najbardziej lubią zajmować się ogrodem, działką, uprawą roślin i opieką nad zwierzętami.

Psychologowie uważają, iż należy informować panie, które przechodzą na emeryturę, o tym jak można zagospodarować czas wolny, w celu zapewnienia im jak najlepszej drogi do samorealizacji i adaptacji społecznej. Z pomocą rozwijającej się technologii z sukcesem udaje się wdrożyć panie w zajęcia o charakterze technicznym i artystycznym. Wśród tego typu działalności można wymienić:

- a. święta związane z czasem wolnym, konkursy, festiwale,
- b. sport i rekreację, wycieczki,
- c. gry logiczne np. rozwiązywanie krzyżówek,
- d. pasywny odpoczynek (między innymi czytanie książek, oglądanie telewizji (Cyxoba, 2003).

Jednym z najpopularniejszych sposobów na zagospodarowanie czasu wolnego wciąż pozostaje telewizja, ponieważ nie wymaga od człowieka określonej wiedzy, kondycji fizycznej i pieniędzy, a poza tym jest ogólnie dostępna. Telewizja, a w szczególności seriale, przeżywają szczyt swojej popularności już od bardzo dawna i należy podkreślić, iż zachwycają się nimi wszystkie grupy

wiekowe, nie tylko seniorzy. Seriale wypełniają wiele funkcji np. oddziałują na świadomość widza, który przenosi różne modele zachowań do swojego życia powszedniego, czego przykładem może być nadawanie dzieciom imion bohaterów z popularnych seriali (Павлова, Ромах, 2008). Seriale tworzą obraz współczesnej kobiety. Są one transmitowane codziennie lub 1-2 razy w tygodniu i dla wielu osób stanowią doskonałą przerwę w ciągu dnia pełnego obowiązków. Na podstawie ankiety przeprowadzonej przez autorów artykułu *Феномен телевизионных сериалов в современной массовой культуре* (Павлова, Ромах, 2008) wynika, iż większość ankietowanych uważa, iż seriale oglądają przede wszystkim emeryci: 54% osób biorących udział w badaniu codziennie spędza czas na oglądaniu seriali. Ponadto ankieta pokazała, że największą popularnością cieszą się rodzinne seriale i programy (Павлова, Ромах, 2008). Ta rozrywka podbiła serca starszych kobiet, które z seriali mogą czerpać informacje o współczesnym wzorcach zachowań. Mogą one odnaleźć w nich odpowiedzi na pytania dotyczące życia, dzięki czemu potem chętnie udzielają członkom swoich rodzin różnego rodzaju porad i wskazówek, co pozwala poczuć się kobietom na emeryturze potrzebny.

Podsumowując, dla senierek najważniejsze jest poczucie przynależności do grupy, dlatego preferują one spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi. Chętnie pomagają innym ludziom i służą im radą. Czas wolny upływa im na zajęciach związanych z dbaniem o dom i ogród. Coraz częściej panie w wieku emerytalnym korzystają z usług trenerów i kosmetyczek w celu zachowania jak najdłużej młodego i zdrowego wyglądu. Dostęp do Internetu pomógł seniorkom w integracji z resztą społeczeństwa. To, w jaki sposób kobiety w wieku emerytalnym spędzają czas wolny w głównej mierze zależy od ich postawy życiowej, wsparcia rodziny i otoczenia. Zazwyczaj czas wolny kojarzy się z przyjemnością i odpoczynkiem, jednak w podeszłym wieku może on przywołać na myśl nudę i samotność, dlatego bardzo ważne jest, by pokazać seniorkom jak można zagospodarować i ciekawie wykorzystać okres emerytury i czas wolny na rekreację, samorealizację i spełnianie marzeń, na które nie wystarczyło czasu, gdy były aktywne zawodowo.

## Literatura

- Павлова Л. О., Ромах О. В., 2008. *Феномен телевизионных сериалов в современной массовой культуре* [online], <http://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-televizionnyh-serialov-v-sovremennoy-massovoy-kulture-1> [Dostęp 11.07.2017].
- Сухова Л. С., 2003. *Организация досуга и свободного времени пожилых людей* [online], [http://shemshur.narod.ru/Portfolio/Sv\\_Dim\\_school/Old\\_Age\\_Problems\\_7.pdf](http://shemshur.narod.ru/Portfolio/Sv_Dim_school/Old_Age_Problems_7.pdf) [Dostęp 11.07.2017].
- Щанина Е. В., 2013. *Организация досуга пожилых людей* [online], <http://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-dosuga-pozhilyh-lyudey> [Dostęp 10.07.2017].
- Лавочки отменяются: возраст перестает быть приговором для женщин в России* [online], [https://ria.ru/disabled\\_vzros/20170307/1489442588.html](https://ria.ru/disabled_vzros/20170307/1489442588.html) [Dostęp 10.07.2017].
- Чем заняться на пенсии* [online], <http://pensiagid.ru/poleznaya-informaciya/chem-zanyatsya-na-pensii.html> [Dostęp 11.07.2017].

**Крótка нотка о авторе:** *Posiada tytuł licencjata filologii rosyjskiej ze specjalizacją język biznesu i translatoryka na Uniwersytecie Gdańskim. Obecnie studentka studiów magisterskich. W kręgu jej zainteresowań znajduje się najnowsza literatura rosyjska.*