

Problem samotności wśród seniorów

W Polsce, podobnie jak w innych krajach rozwiniętych ekonomicznie, od wielu lat jesteśmy światkami zwiększającej się liczby osób starszych w społeczeństwie. Z jednej strony jest to spowodowane ogromnym postęпом w medycynie, który przyczynił się do wydłużenia średniej długości życia, a z drugiej strony tendencją wśród młodych ludzi do posiadania jednego lub dwójki dzieci bądź wręcz nie posiadania ich wcale.

Według najnowszych długookresowych prognoz przygotowanych przez Główny Urząd Statystyczny liczba ludności w wieku poprodukcyjnym (kobiety 60+, mężczyźni 65+) będzie systematycznie rosła i w 2050 r. wyniesie już 36,5%.

Nowa struktura populacji wiąże się z licznymi wyzwaniami, które mają na celu poprawę jakości życia tej coraz liczniejszej grupy osób. Dotyczą one przede wszystkim polityki zdrowotnej, opieki senioralnej, działalności opiekuńczo-wspierającej, czy wydłużeniem aktywności zawodowej.

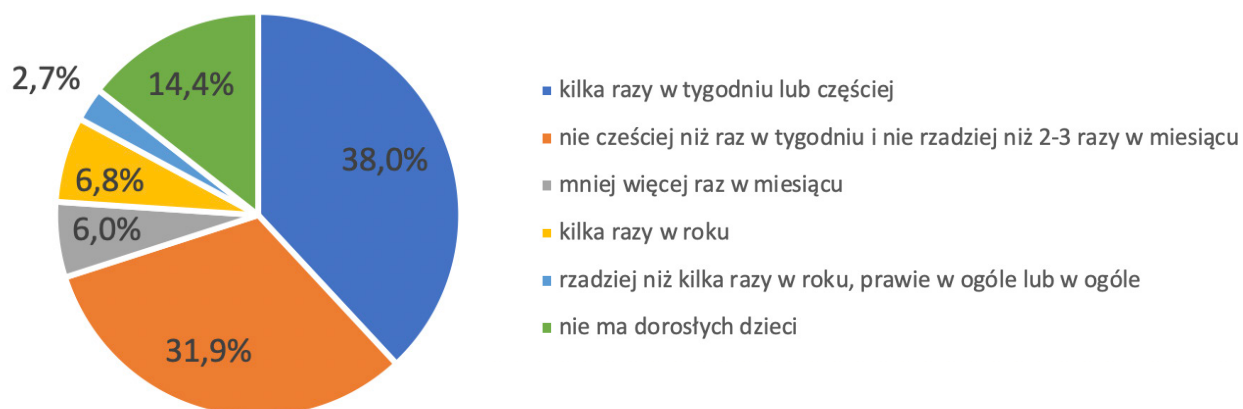
W niniejszym opracowaniu w sposób szczególny potraktowano zagadnienia związane z kontaktami interpersonalnymi, poczuciem samotności i osamotnienia oraz sposobami aktywizacji osób starszych.



Badania o seniorach

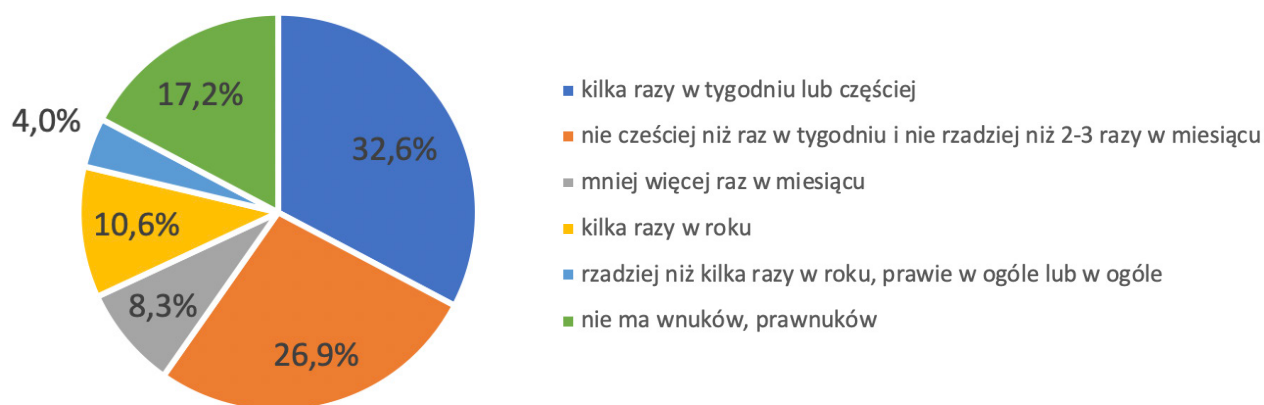
Analizę wspomnianych powyżej zagadnień należy rozpocząć od zaprezentowania wyników badania przedstawionego w raporcie Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Jakość życia osób starszych w Polsce”. Z raportu wynika, że około 93% osób, które ukończyły 65 rok życia (dalej osoby starsze) deklaruje, że w 2018 r. posiadało co najmniej jedno żyjące dziecko. W zaprezentowanej w raporcie analizie przebadano jaka część osób starszych posiadała kontakty z dorosłymi dziećmi spoza wspólnego gospodarstwa domowego. Wyniki, są niezwykle pokrzepiające gdyż 28% seniorów utrzymywało kontakt z jednym dzieckiem, 34% z dwojgiem dzieci, zaś 24% z trójką i większą liczbą dzieci. 14% z przebadanej grupy nie utrzymywało tego typu kontaktów, jednak wynikało to głównie z faktu nieposiadania dzieci lub ze wspólnego z nimi zamieszkiwania. Częstotliwość tych spotkań została przedstawiona na wykresie pierwszym. Największa część osób starszych (38%) widuje się ze swoimi dorosłymi dziećmi kilka razy w tygodniu, natomiast kolejna liczna grupa (31,9%) nie częściej niż raz w tygodniu i nie rzadziej niż 2–3 razy w miesiącu. Nieco rzadziej, jednak również dosyć często osoby starsze widują się ze swoimi wnukami i prawnukami (wykres 2). 32,6% respondentów widuje się z nimi kilka razy w tygodniu, a 26,9% nie częściej niż raz w tygodniu i nie rzadziej niż 2–3 razy w miesiącu.

Wykres 1. Częstotliwość spotkań osób 65+ z dorosłymi dziećmi w 2018 r.



Źródło: Główny Urząd Statystyczny

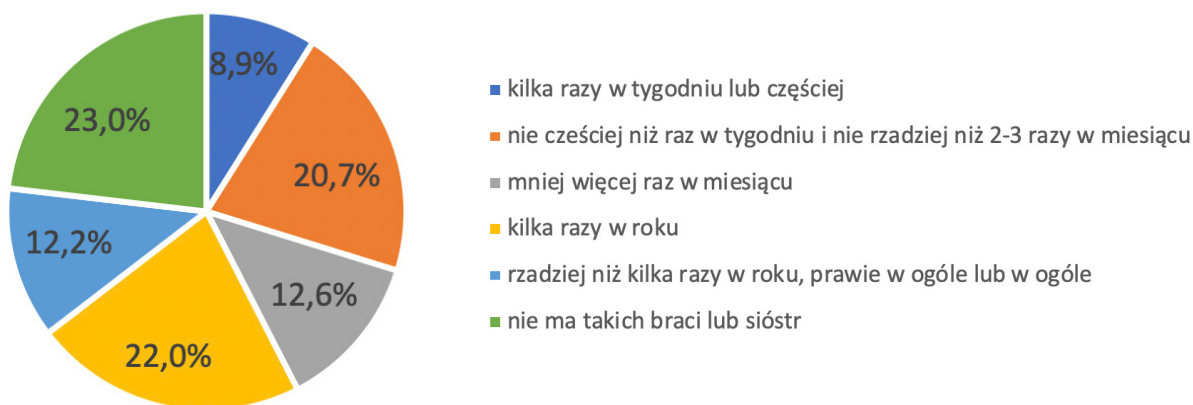
Wykres 2. Częstotliwość spotkań osób 65+ z wnukami, prawnukami w 2018 r.



Źródło: Główny Urząd Statystyczny

Dużo rzadziej osoby starsze widują się ze swoim rodzeństwem. Największa grupa, czyli 22% osób starszych widuje się ze swoim rodzeństwem kilka razy w roku, a 20,7% nie częściej niż raz w tygodniu i nie rzadziej niż 2-3 razy w miesiącu. Należy również zauważyć, że bardzo duża grupa (23%) nie posiada rodzeństwa.

Wykres 3. Częstotliwość spotkań osób 65+ z rodzeństwem w 2018 r.



Źródło: Główny Urząd Statystyczny

Z zaprezentowanych w raporcie wyników badań wynika również, że aż 32,7% osób starszych prawie w ogóle lub w ogóle nie spotyka się ze znajomymi w celach towarzyskich, 20,1% osób spotyka się jedynie kilka razy w roku, a tylko 17% nie częściej niż raz w tygodniu i nie rzadziej niż 2-3 razy w miesiącu (wykres 4).

Wykres 4. Spotkania ze znajomymi w celach towarzyskich w 2018 r. wśród osób 65+



Źródło: Główny Urząd Statystyczny

Z analizy wyników zaprezentowanego badania wynika, że osoby starsze spotykają się głównie z członkami swojej rodziny, a spotkania ze znajomymi są u dużej części osób okazjonalne lub nie ma ich wcale. Otwartym pozostaje pytanie jak będą kształtować się kontakty interpersonalne aktualnego młodego pokolenia, gdy wejdzie ono w wiek senioralny, skoro duża jego część podejmuje decyzję o nie zakładaniu rodziny.

Oprócz wzięcia pod uwagę relacji międzyludzkich osób starszych warto w tym miejscu przytoczyć wyniki badania POLSENIOR 2 zaprezentowane przez prof. dr hab. Barbarę Szatur-Jaworską mówiące o tym, że aż jedna piąta osób po 60. roku życia prowadzi własne gospodarstwo domowe. W tym miejscu nasuwa się pytanie: czy osoby starsze czują się samotne bądź osamotnione?

W pierwszej kolejności wyjaśnijmy sobie co oznacza samotność oraz osamotnienie. Piotr Szukalski podkreśla, że są to dwa odmienne stany. Pierwszy jest stanem obiektywnym, a drugi subiektywnym. Samotność definiuje on jako „pozostawanie przed długi czas w pojedynkę, brak fizycznej możliwości kontaktu z innymi osobami, wynikający z braku więzi społecznych, braku integracji z grupą, źle pełnionych ról społecznych”. Natomiast pojęcie osamotnienia wyjaśnił jako „poczucie niemożności bycia zrozumianym przez innych, wyobcowanie od nich pomimo istnienia fizycznych kontaktów z innymi”. Z powyższych definicji wynika, że osoba która nie jest samotna może czuć się osamotniona.

Z badań zaprezentowanych przez prof. Barbarę Szatur-Jaworską z podczas konferencji POLSENIOR 2 wynika, że aż 24,4% osób starszych czasami odczuwa osamotnienie, 5,7% często, a 1% zawsze.

Tabela 1. Częstotliwość odczuwania osamotnienia w populacji w wieku 60 lat i więcej

Odpowiedzi	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
Nigdy	43,7%	50,8%	38,6%
Prawie nigdy	23%	24,4%	22%
Czasami	24,4%	18,4%	28,7
Często	5,7%	3,8%	7,1%
Zawsze	1,0%	0,6%	1,2%
Trudno powiedzieć	2,2%	1,9%	2,3%

Źródło: Prezentacja prof. dr hab. Barbary Szatur-Jaworskiej zaprezentowana podczas konferencji POLSENIOR 2

Samotność i poczucie osamotnienia

Przyczyn samotności oraz odczuwania osamotnienia przez osoby starsze jest wiele. Jako jedne z nich można wymienić podupadanie na zdrowiu, pogorszenie się kondycji fizycznej, ograniczoną mobilność, utratę najbliższych, wdowieństwo, czy też utratę dotychczasowych ról społecznych.

Bardzo krzywdzący jest też panujący stereotyp osoby starszej, który Dorota Rynkowska opisuje jako postrzeganie seniora jako osobę bierną, zamkniętą w sobie, słabo adaptującą się do zmieniającego się otoczenia. Duża część młodego pokolenia patrzy na osoby starsze poprzez pryzmat tego stereotypu i niechętnie spędza z nimi czas.

Jak więc przeciwdziałać samotności i osamotnieniu?

Jak zaznacza Paulina Dąbrowska (2011) człowiek ze swej natury jest istotą aktywną, dlatego też aktywność powinna towarzyszyć człowiekowi na każdym etapie życia. Osoby starsze dzięki aktywności czują się potrzebne, snują plany i je realizują, stawiają sobie cele i do nich dążą. Podjęte aktywności są nie tylko doskonałym sposobem spędzania wolnego czasu, ale również sprawiają, że osoby starsze dłużej są sprawne umysłowo dzięki dostarczaniu nowych bodźców.

Jak zauważyły Małgorzata Kaczmarczyk i Elżbieta Trafiałek osoby starsze dysponują dużą ilością wolnego czasu, dlatego w miarę możliwości mogą aktywnie się samorealizować oraz pomagać innym. Seniorzy w dużej mierze poświęcają swój czas wolny na pomoc w codziennych obowiązkach dzieciom i wnukom oraz na realizowanie swojego hobby, takiego jak uprawianie działki, czytanie książek, oglądanie telewizji czy słuchanie radia.

Warto, aby emeryci skorzystali również z innych form aktywności umożliwiających im kontakt z osobami spoza kręgu rodziny. Doskonałą formą tego typu aktywności jest uczestnictwo w wykładach prowadzonych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku oraz zapisanie się do klubu seniora. Kluby seniora organizują wspólne wycieczki, wyjazdy do kina, teatru, spotkania tematyczne, udział w warsztatach i szkoleniach. Dobrą formą spędzenia wolnego czasu jest również uczestnictwo w zajęciach dodatkowych organizowanych przez lokalne domy kultury czy też inne podmioty.

Grono starszych osób w społeczeństwie w najbliższych latach będzie stale się powiększać. Będzie to implikowało nowymi wyzwaniem, którym należy stawić czoła. Zmodernizowanie polityki zdrowotnej czy systemu opiekuńczego to nie wszystko. Dzięki popularyzowaniu aktywności wśród osób starszych, zapewnianiu im kontaktów z innymi osobami będą one przez dłuższy okres życia sprawne i samowystarczalne.

Źródła:

Aleksandra Drzymała „Osamotnienie i samotność osób starszych”

Piotr Szukalski „Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów i ich sytuacja rodzinna”.

Auxilium Sociale – Wsparcie Społeczne, 2005

Dorota Rynkowska „Problemy wieku senioralnego w kontekście psychospołecznym”

Paulina Dąbrowska „Samotność osób starszych i sposoby jej przeciwdziałania” 2011

Główny Urząd Statystyczny „Jakość życia osób starszych w Polsce” 2020

Główny Urząd Statystyczny „Prognoza ludności na lata 2014–2050” 2014

Małgorzata Kaczmarczyk, Elżbieta Trafiałek „Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie”



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030

