

Polscy seniorzy w społeczeństwie ryzyk

dr hab. prof. Maria Sroczyńska
dr Katarzyna Uklańska
dr Wojciech Klimski
dr Edyta Kowalczyk-Boroń

II Raport Fundacji Matuzalem

Warszawa 2022

Spis treści

Polscy seniorzy w społeczeństwie ryzyk. Wstęp	2
---	---

Dr hab. prof. Maria Sroczyńska	
Orientacje życiow polskich seniorów w XXI wieku	4

Dr Katarzyna Uklańska	
Wykluczenie cyfrowe seniorów	29

Dr Wojciech Klimski	
Seniorzy i sens życia	60

Dr Edyta Kowalczyk-Boroń	
Nawyki prozdrowotne seniorów	81

POLSCY SENIORZY W SPOŁECZEŃSTWIE RYZYK. WSTĘP

Zasadniczą cechą społeczeństw późnej nowoczesności (w tym polskiego społeczeństwa) jest pojawienie się w nich nowych form ryzyka. Z perspektywy jednostki sprowadza się ono do kwestii poszerzenia możliwości jej wyboru. Dobrze ów fakt opisuje pojęcie *homo eligens* (człowieka wybierającego), którego preferencje i aktywności zdają się być nieograniczone. Dotyczą one ról społecznych, związanych z nimi wartości i stylu życia, a więc podstawowych sposobów funkcjonowania w społeczeństwie i w życiu codziennym. Wybory dotyczą nie tylko powiększającej się palety społecznych oczekiwań związanych z różnymi sytuacjami, ale przejawiają się także w tym, że zakres treści definiujących tradycyjnie definiowane role znacznie się poszerzył. Pełnienie roli ojca nie oznacza automatycznie, że jego relacje z dziećmi i ich matką będą asymetryczne. Podlegają interpretacji, mogą więc mieć charakter partnerski, odwrócony, ale niewykluczone, że będą w nich uczestniczyć dzieci z pierwszego małżeństwa. Scenariuszy życia jest więc wiele. Innymi słowy, zmieniły się (jak się do niedawna wydawało) stałe determinanty ludzkiego funkcjonowania. Płeć, wiek, miejsce w strukturze społecznej nie są już jednoznaczne, podlegają jednostkowemu zdefiniowaniu. Rozwój techniki i uniezależnienie się od tradycyjnej antropologii i systemów moralnych pozwala dokonywać zaawansowanych transgresji. Najprawdopodobniej ich wyrazistym przejawem są medyczne zmiany płci czy procedury *in vitro*. Takie możliwości przede wszystkim kojarzy się z wolnością, satysfakcją z dokonywanych wyborów i łatwo się zapomina, że wpisane są w nie (w takim samym stopniu) niepowodzenia, kryzysy, a nawet życiowe klęski. Jednostki w ponowoczesności mogą utkać biografię sukcesu, ale również biografię porażki. Stąd przekonanie, że ponowoczesne społeczeństwa są społeczeństwami ryzyka.

Inną formą niebezpieczeństw są ryzyka związane z traktowaniem środowiska naturalnego przez człowieka, a także inne globalne zagrożenia, związane z funkcjonowaniem cywilizacyjnym i technicznym (np. wojna na Ukrainie, kryzys energetyczny, żywnościowy i migracyjny). Powiązania finansowe o ogólnoświatowym charakterze, skażenia środowiska obejmujące duże obszary, zagrożenia nuklearne, efekt cieplarniany, pandemiczne to są także nowe formy niebezpieczeństw, które przekraczają zarówno lokalne perspektywy, jak i uwarunkowania jednego społeczeństwa. Mają charakter globalny i dotyczą w takim samym stopniu biednych jak i bogatych, kobiet i mężczyzn, polityków i przeciętnych obywateli. Są zagrożeniem przed którym nie można uciec ani ich uniknąć, bo nie ma ku temu

odpowiednich środków. Co więcej, w społeczeństwie ryzyka nie tylko zwiększa się obecność nowych form zagrożeń, ale zanikają także nośniki nadziei – sekularyzacja wypiera to co religijne, nauka pokazuje swoje ograniczenia, systemy aksjologiczne (do niedawna uważane za niezmiennie i obowiązujące) stają się płynne i zrelatywizowane, w wyniku czego jednostki tracą stałe punkty orientacyjne, które do niedawna pomagały im w codziennych wyborach.

Przedmiotem zainteresowania artykułów stanowiących ów raport są poszczególne aspekty życia seniorów, a ich kontekstem jest rzeczzone społeczeństwo ryzyka. Jest to istotna optyka w analizowaniu i prowadzeniu refleksji nad życiem osób w podeszłym wieku. Społeczeństwo to jest zorganizowane w taki sposób, że ryzyko, zagrożenie, niepewność stają się jego zasadniczymi i powszechnymi elementami, więcej – elementami strukturalnymi. Taka codzienność i życie w niej nie jest łatwe. Społeczeństwa stawiające na wybory jednostek, ich podmiotowość, samodzielność są wymagające i bezkompromisowe. Wystarczy spojrzeć na problemy społeczne rozwiniętych społeczeństw kapitalistycznych. Starość jest natomiast takim okresem w życiu człowieka, który całkowicie nie koresponduje z zasadami obowiązującymi w społeczeństwach ryzyka. Więcej, zwiększające się na skutek procesu starzenia dysfunkcje psychiczno-somatyczne ludzkiego organizmu zmuszają seniora do funkcjonowania w zgoła odmienny sposób. Zmniejsza się zakres jego autonomii, podmiotowości, samodzielności, zawęża się jego odpowiedzialność. Innymi słowy, osoby starze znajdują się w szczególnej sytuacji w społeczeństwie ryzyka. Na ich niekorzyść i pogorszenie jakości życia działa zarówno społeczne otoczenie, jak i indywidualne uwarunkowania biologiczne. Stąd ważne jest podjęcie i pogłębianie refleksji nad zróżnicowanymi formami wsparcia dla tej kategorii społecznej. Co więcej wydaje się, że tej refleksji nie będzie nigdy dość, a to ze względu na nieustanne powiększanie się puli ryzyk, jak i z uwagi na poszerzanie się możliwości radzenia sobie z nimi.

Założenia niniejszego raportu, jak i działalność Fundacji Matuzalem zmierzają w kierunku polepszania jakości życia seniorów i efektywnego włączania się do działań w tym zakresie. Raport z oczywistych powodów prezentuje wybrane aspekty życia osób starszych. Prof. Maria Sroczyńska w swojej części podjęła problematykę orientacji życiowych seniorów, dr Edyta Kowalczyk skupiła się na ich nawykach prozdrowotnych, dr Katarzyna Uklańska na wykluczeniu cyfrowym seniorów, a dr Wojciech Klimski na kwestii postrzegania i przeżywania przez nich sensu życia.

ORIENTACJE ŻYCIOWE POLSKICH SENIORÓW W XXI WIEKU

*Wykluczyć ludzi starszych ze społeczeństwa
znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci odrzucić przeszłość,
w której zakorzeniona jest teraźniejszość. Ludzie starsi dzięki swej dojrzałości
i doświadczeniu mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń².*
Jan Paweł II

1. Starość – próba interpretacji

Wydaje się, że nie ma jednej, uniwersalnej definicji starości która posiada korzenie gerontologiczne, choć dominuje przekonanie, że ten ostatni etap ludzkiego życia jest osadzony w kontekście biologicznym. Przedstawiciele nauk społecznych zwracają się w kierunku interpretacji holistycznych, doceniając także kwestie psychiczne i społeczne. Adam A. Zych określa starość jako „...nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergicznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu”³. Zdaniem gerontologów, starość jest częścią naturalnego biegu życia człowieka, wyłania się jako okres trudny i coraz dłuższy. W warunkach modernizacji społecznej przed osobami starszymi stawia się wymagania i oczekiwania typowe dla młodszych grup społecznych. To powoduje, że granice starości stają się coraz bardziej płynne⁴.

Jak już wspomniano, starość dotyczy człowieka w sensie holistycznym, charakteryzując się zmianami w trzech głównych sferach życia: biologicznej, psychicznej i społecznej. Zróżnicowanie kategorii seniorów wiąże się zarówno z kondycją psychofizyczną, jak i socjoekonomiczną – podyktowaną wykształceniem, statusem materialny, czy stanem cywilnym⁵. Zdaniem socjologa Anny Kotlarskiej-Michalskiej, to kultura danego społeczeństwa (uobecniata na płaszczyźnie wartości, norm, rzeczywistych wzorów zachowań i ich

¹ Dr hab., prof. ucz., socjolog religii, rodziny, młodzieży i wychowania; kieruje Katedrą Socjologii Rodziny, Edukacji i Wychowania w Instytucie Nauk Socjologicznych na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

² Jan Paweł II, *List Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku* (1.10.1999), https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/do_starszych_01101999.html (dostęp: 21.11.2022)

³ A. A. Zych, *Starość*, w: A. A. Zych, *Słownik Gerontologii Społecznej*, Warszawa 2001, s. 163.

⁴ A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Kraków 2015, s. 9-11.

⁵ M. D. Adamczyk, *Wizja starości w opiniach Polaków. Studium socjologiczne*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2016/2 (Tom 44), s. 2-12.

materialnych rezultatów) przypisuje atrybuty różnym fazom życia, w tym starości, na ogół poprzez ocenę przydatności, korzyści jakie mogą czerpać inni⁶. W wypadku seniorów, osób znajdujących się w wieku emerytalnym, socjologiczna optyka pozwala na zaobserwowanie procesu wycofywania się z ról społecznych, wychodzenia z absorbujących i odpowiedzialnych sfer aktywności społecznej do bardziej pasywnych form życia. Z drugiej strony, w polu zainteresowań tej dyscypliny naukowej znajduje się „...problem kompensacji utraconych ról, głównie roli zawodowej i towarzyskiej, a także tradycyjnej roli osoby zabezpieczającej byt materialny rodziny”⁷.

W kontekście badań prowadzonych na początku poprzedniej dekady, można było mówić o przewadze interpretacji wskazujących na deficyty starości, co znalazło wyraz w trudnościach doświadczanych w pięciu dziedzinach życia codziennego. Należą do nich: problemy ze zdrowiem (dostęp do opieki medycznej, ceny leków), samotność i osamotnienie (osłabienie kondycji psychicznej, brak zainteresowania ze strony rodziny i najbliższego środowiska społecznego), wykluczenie społeczne (trudna sytuacja materialna, brak życzliwości i zrozumienia, nieumiejętność posługiwania się nowoczesnymi technologiami, brak bliskich i przyjaciół), brak możliwości realizacji zainteresowań i hobby (osoby samotne, seniorzy mieszkający w instytucjach pomocowych) oraz brak wpływu na kreowanie polityki lokalnej⁸. Czy rzeczywiście jest tak, że epoka kulturowa w której żyjemy boi się starości, a wiek sędziwy łączy się ze wstydem i poczuciem zagrożenia?

Wybitny badacz rozwoju psychospołecznego człowieka, a zwłaszcza ludzkiej tożsamości, Erik H. Erikson identyfikował wiek dojrzały (przypisywany wchodzeniu w starość) z ostatnim, ósmym stadium, w którym następuje rozstrzygnięcie dylematu: integralność vs rozpacz i rozgoryczenie⁹. Integralność polega na akceptacji swojej osoby, cyklu życia oraz ludzi, którzy stali się znaczący i niezastąpieni. Odpowiedzialności za własne życie towarzyszy poczucie solidarności z przeszłymi pokoleniami, z ludźmi żyjącymi w minionych epokach, wykonującymi różne zawody, których charakteryzuje stworzenie opartej na sensie hierarchii wartości, wyrażającej na różne sposoby ludzką godność i miłość. Osoby o tożsamości integralnej są z jednej strony świadome relatywności wszystkich stylów życia, z drugiej zaś – są gotowe bronić swoich wyborów przed wszystkimi fizycznymi i ekonomicznymi

⁶ A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, Poznań 2000, Tom XII, s.147-150.

⁷ *Tamże*, s.149.

⁸ Por. A. Grudziński, *Ludzie starzy w obliczu współczesnych przemian*, w: J. Stala (red.), *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, Kraków 2014, s.61-69.

⁹ Por. E.H. Erikson, *Tożsamość a cykl życia*, przeł. M. Żywicki, Poznań 2004.

zagrożeniami. Wiedzą, że „życie jednostki jest przypadkowym połączeniem zaledwie jednego cyklu życia z zaledwie jednym segmentem historii i że cała ludzka integralność wyraża się w tym jednym stylu integralności, który jest jej udziałem”¹⁰. Z kolei rozpacz płynie z przekonania, że czasu jest zbyt mało, by wypróbować alternatywne rozwiązania prowadzące do odnalezienia integralności, co wyraża się w rozgoryczeniu i niezadowoleniu. Nie prowadzą one, jak zauważa Erikson, do konstruktywnych rozwiązań i nie inspirują do współpracy, co oznacza jedynie pogardę jednostki dla samej siebie¹¹. Przeżywanie starości można zatem połączyć z dwoma głównymi orientacjami, które posiadają fundamentalne znaczenie z punktu widzenia ludzkiego losu.

1. Problematyka orientacji życiowych – aspekty teoretyczne i metodologiczne

W literaturze przedmiotu spotykamy rozmaite ujęcia orientacji życiowych, uwzględniające dorobek psychologii, socjologii oraz filozofii, z jej istotnym wychyleniem w kierunku aksjologii. Teresa Hejnicka-Bezwińska przyjmuje definicję orientacji życiowych jako celów życiowych i środków ich realizacji, które są względnie trwałe i zdeterminowane przez czynniki biologiczne, psychologiczne, społeczne i kulturowe¹². Ujawniają się one w preferencjach, wyborach i działaniach człowieka związanych z formułowaniem i realizowaniem celów, i prowadzących do nich dróg życiowych.

Kazimierz Obuchowski, w swojej teorii łączy kategorię orientacji życiowej z pojęciem samoregulacji, rozumianej jako zdolność do utrzymania zarówno równowagi wewnętrznej w zmiennym środowisku, jak i równowagi zewnętrznej. Badacz ten zauważa, że świat wymusza zmiany w naszym zachowaniu. Utrzymanie równowagi zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej, jest tym efektywniejsze, im więcej sytuacji jesteśmy w stanie przewidzieć. Dlatego człowiek powinien nie tylko odbierać sytuacje (w postaci recepcji), ale aktywnie ich poszukiwać¹³. Pojęcie orientacji w różnych sferach życia, w kontekście najbardziej ogólnym i nadrzędnym pozwala zoperacjonalizować funkcjonowanie jednostek w ponowoczesnym świecie, pełnym napięć i sprzeczności. Globalizacja (i coraz częściej dostrzegana globalizacja) współczesnego świata prowadzi do radykalnych przemian społecznych. Człowiek współczesny skazany jest na poszukiwanie swojego miejsca w dynamicznie przeobrażającej się rzeczywistości, w której ujawniają się zarówno możliwości, jak i zagrożenia. Tendencje

¹⁰ E.H. Erikson, *dz.cyt.*, s.94.

¹¹ *Tamże*, s.93-94.

¹² Zob. T. Hejnicka-Bezwińska, *Orientacje życiowe młodzieży*, Bydgoszcz 1991.

¹³ K. Obuchowski, *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*, Warszawa 1982, s. 34-35.

jednostek do poznawania rzeczywistości, wartościowania, odczuwania i reagowania na zachodzące w życiu społecznym przemiany i wydarzenia (ujmowane jako orientacje) pozostają problemem ciągle aktualnym i interesującym poznawczo. W naukach społecznych problem orientacji życiowych wybranej kategorii/grupy społecznej analizowany był z perspektywy różnych uwarunkowań społeczno-kulturowych¹⁴.

Wydaje się, że o ile u młodych ludzi, preferencje i działania niejako „wyprzedzają” świadomość celów – wartości, o tyle w pokoleniu najstarszym bywa odwrotnie. To wartości skupione wokół zweryfikowanych przez upływ czasu celów życiowych skupiają rozmaite nastawienia, wybory i konkretne działania. Orientacje życiowe młodzieży są zróżnicowane i zmienne, w wypadku osób starszych przeważają strategie o charakterze bardziej stabilnym (wypracowanym, nawykowym), koncentrujące się wokół najważniejszych potrzeb oraz podstawowych treści aksjologicznych – celów i dążeń jednostkowych. Siłą rzeczy, w mniejszym stopniu pozostają one terenem poszukiwań, płynności i dyferencjacji.

Autorka podjęła próbę rewizji typologii orientacji życiowych młodego pokolenia autorstwa Teresy Hejnickiej-Bezwińskiej oraz Agaty Cudowskiej¹⁵. Wydaje się, że mogą one tworzyć podstawy teoretyczne dla badań socjologicznych starszej generacji także w warunkach posttransformacyjnych. Można zakładać, że w środowisku seniorów w większym lub mniejszym stopniu występują poniższe warianty tychże orientacji, wyodrębnionych na bazie empirycznej przez T. Hejnicką-Bezwińską. Należą do nich poniższe orientacje:

- minimalistyczna – o charakterze osobistym i egocentrycznym, związana z cieszeniem się względnym zdrowiem i wygodami żywymi, zapewniająca tzw. małą stabilizację;
- konformistyczna – ukierunkowana na maksymalizowanie codziennych przyjemności oraz unikanie przykrości, nacechowana niechęcią do wszelkiego wysiłku i zmiany;
- allocentryczna – łącząca się z wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka, rozumienie Innego i relacje międzyludzkie oraz ze zdolnością do podejmowania działań na rzecz idei społecznie ważnych;
- prestizowa – odnosząca się do posiadania wysoko cenionych dóbr materialnych, pozwalających orzekać o wartości jednostki;
- eskapistyczna – nastawiona na wycofanie się i pasywność wobec czynników zewnętrznych, połączoną z negatywną oceną świata zewnętrznego;

¹⁴ Por. B. Kanclerz, *Orientacje życiowe młodzieży, ich uwarunkowania i przemiany*, „Studia Edukacyjne” 2015, nr 36, s.143-164.

¹⁵ *Tamże*.

- perfekcjonistyczna – związana z szacunkiem dla kryterium doskonałości w różnych obszarach życia, pokonywania przeszkód i rozwiązywania problemów natury moralnej, intelektualnej bądź emocjonalnej;
- orientacja na pracę – ukierunkowana na podtrzymywanie pozytywnych doświadczeń zawodowych (także o charakterze samorealizacyjnym) oraz pozycji ekonomicznej (związanej z obecną lub przyszłą emeryturą)¹⁶.

Z kolei na podstawie typologii zaproponowanej pod koniec lat 90. przez A. Cudowską, można mówić o następujących orientacjach życiowych osób starszych:

- familiocentrycznej (rodzina jako najwyższa wartość i miejsce, gdzie można zaspokajać swoje potrzeby, zwłaszcza miłości, akceptacji i bezpieczeństwa);
- personalistycznej (związanej z indywidualizmem jednostek i samodoskonaleniem);
- społecznej (opartej na zaangażowaniu w działanie na rzecz dobra drugiego człowieka i wspólnoty);
- hedonistycznej (dotyczącej przyjemnego spędzania czasu i minimalizowania wysiłku na rzecz osiągnięcia celu);
- obserwacyjnej (jej cechą jest brak zaangażowania społecznego, lęk przed zmianami, docenianie spokoju, stabilizacji i rytmu codzienności)¹⁷. Jak pokazują badania realizowane w obrębie nauk społecznych, w wypadku starszego pokolenia możliwe jest także wyodrębnienie orientacji na religię, która z jednej strony odpowiada na jednostkowe potrzeby duchowe (sensotwórcze), z drugiej zaś wspomaga zróżnicowane formy kapitału społecznego i kulturowego (m.in. związane z tradycją), zwłaszcza na poziomie lokalnym.

Orientacja życiowa jako konstrukt zawierający w sobie przekonania i wartości jednostek oraz całościowe ich podejście do rzeczywistości społecznej wydaje się odpowiadać na wyzwania skomplikowanej, wielokontekstowej współczesności, obciążonej ryzykami, nieznanymi pokoleniom Polaków urodzonych po drugiej wojnie światowej. W opracowaniu posłużono się metodą wtórnej analizy danych ilościowych i jakościowych, dobranych w sposób zasadny dla przedmiotu badania¹⁸. Wyeksponowane wątki zaprezentowano w kontekście syntetycznym, zarówno na gruncie przywoływanych koncepcji i typologii, jak i przede wszystkim studiów empirycznych, podejmowanych tak na płaszczyźnie ogólnopolskiej (np.

¹⁶ T. Hejnicka-Bezwińska, *Orientacje życiowe...*, dz.cyt., s.48-49.

¹⁷ A. Cudowska, *Orientacje życiowe współczesnych studentów*, Białystok 1997, s.34-35.

¹⁸ B. Borowska-Beszta., U. Bartnikowska, K. Ćwirynkało, *Analiza wtórna jakościowych danych zastanych: przegląd założeń teoretycznych i aplikacji metodologicznych*, „Jakościowe Badania Pedagogiczne”, 2017/1, s. 5-24; E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, Warszawa 2004, s.342-359.

raporty CBOS i GUS), jak i regionalnej (indywidualne przedsięwzięcia prowadzone na terenie Dolnego Śląska i województwa świętokrzyskiego)¹⁹.

2. Podstawowe cele życiowe osób starszych

Orientacje życiowe rozumiane jako cele i sposoby działania podejmowane przez seniorów, znajdują swoje umocowanie w wizji starości, którą można ujmować w kontekście weryfikowanego w tym okresie życia świata wartości, posiadanych preferencji i realizowanych praktyk. Zdaniem Moniki D. Adamczyk, na wizję starości składają się takie elementy jak: autoidentyfikacja ze starością, oczekiwania, związane z nią obawy, formy aktywności, strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i organizacja życia codziennego²⁰.



Rys.1. Elementy wizji starości według M. D. Adamczyk²¹

Cele życiowe seniorów, czyli darzone szacunkiem i wyznaczające kierunki działania stany rzeczy tworzą podstawę orientacji. W 2018 roku, w *Badaniu spójności społecznej*, prowadzonym przez GUS wśród mieszkańców Polski w wieku 16 lat i więcej, poddano ocenie zestaw dziewiętnastu wartości²². Stosunek osób starszych mających co najmniej 65 lat do większości omawianych wartości nie odbiegał zanadto od opinii ogółu mieszkańców Polski.

¹⁹Por. S. Grotowska, *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Kraków 2011; M. Sroczyńska, *Rytuały w młodziemświecie. Studium socjologiczne*, Kraków 2013; M. Sroczyńska, *Sacrum a młodość*, Kraków 2021.

²⁰ M. D. Adamczyk, *Wizja starości w opiniach Polaków*, dz.cyt.

²¹ *Tamże*, s.251.

²² Por. *Jakość życia osób starszych w Polsce*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2020, s. 105-107. Respondenci mogli nadać poszczególnym wartościom określone znaczenie począwszy od „bardzo dużego” poprzez „duże”, „średnie”, „małe” skończywszy na przyznaniu, że przedstawiona wartość nie ma znaczenia albo nie mają na ten temat zdania.

Pojawiające się różnice w głównej mierze wynikały z przesunięcia akcentów związanych z przypisywanym im znaczeniem. Duże lub bardzo duże znaczenie osoby starsze przypisywały najczęściej zdrowiu i rodzinie/szczęściu rodzinnemu (powyżej 98%). Dużą wagę osoby po 64 roku życia nadawały też fundamentalnej i ogólnospołecznej wartości jak uczciwość (98%, w tym dla 74% seniorów wartość ta miała znaczenie bardzo duże, odpowiednio o 1 i 5 p. proc. więcej niż w całej populacji). Dla osób w tym wieku nieznacznie większe znaczenie – niż u pozostałych – miały takie wartości jak: szacunek u innych ludzi (93% – różnica 4 p. proc. w stosunku do danych ogółem) oraz sprawność fizyczna (91%). Ważne dla 90% osób po 64 roku życia są też: poczucie stabilizacji i bycie potrzebnym.

Wysoko cenionymi wartościami (powyżej 80%) okazały się miłość i patriotyzm. W obu tych przypadkach zaznacza się dość istotna różnica, bowiem miłość jako wartość, która ma bardzo duże znaczenie, jest postrzegana rzadziej przez osoby starsze niż przez wszystkich mieszkańców Polski w wieku 16 lat i więcej (różnica 11 p. proc.). Patriotyzm zaś jest częściej dostrzegany jako wartość o bardzo dużym znaczeniu właśnie przez osoby po 64 roku życia (różnica 11 p. proc.). Także wyżej ocenianą wartością (różnica 13 p. proc.) – przez osoby w wieku 65 lat i więcej – jest wiara religijna. Ma ona duże znaczenie dla 75% osób starszych (w tym dla 44% osób posiada znaczenie bardzo duże). Niżej cenionymi wartościami w życiu, w stosunku do ogółu badanych, są natomiast: praca zawodowa (mniej o 19 p. proc.), kariera (mniej o 16 p. proc.), hobby (mniej o 15 p. proc.), rozrywka (mniej o 11 p. proc.), życie pełne przygód i wrażeń – (mniej o 10 p. proc.) czy wolność głoszenia własnych poglądów (mniej o 9 p. proc.).

Niektóre zmienne społeczno-demograficzne, takie jak płeć czy miejsce zamieszkania, w wielu wypadkach różnicują te opinie. I tak, wiara religijna jako wartość, ma duże lub bardzo duże znaczenie dla 80% kobiet w tym wieku, ale już tylko dla 66% mężczyzn. Mężczyźni natomiast bardziej niż kobiety cenią takie wartości jak: wolność głoszenia własnych poglądów (różnica 11 p. proc.), praca zawodowa (różnica 13 p. proc.), własne zainteresowania, hobby oraz rozrywka (w obu przypadkach różnica wynosiła 7 p. proc.). Podobnie, acz z większym natężeniem, różnice w podejściu do wartości można zaobserwować wśród opozycyjnych kategorii miejscowości zamieszkania, czyli wśród osób zamieszkałych na wsi i w miastach o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej. Dla mieszkańców wsi większe znaczenie (duże i bardzo duże) niż dla mieszkańców największych miast mają takie wartości jak: wiara religijna – 84% (różnica 21 p. proc.) oraz pieniądze – 72% (różnica 8 p. proc.). Mieszkańcy ośrodków miejskich liczących co najmniej 500 tys. mieszkańców bardziej niż mieszkańcy wsi cenią sobie natomiast takie wartości jak: własne zainteresowania, hobby (różnica 23 p. proc.), wolność

głoszenia własnych poglądów i wykształcenie (różnica po 20 p. proc.), przyjaźń i rozrywka (różnica po 13 p. proc.) oraz życie pełne przygód i wrażeń (różnica 12 p. proc.).

Interesujące jest to, że znaczenie wiary religijnej wzrasta wraz z wiekiem seniorów – duże lub bardzo duże znaczenie posiada ona dla 70% osób w wieku 55–64 lata, nieznacznie (o 2%) rośnie w grupie wiekowej 65–74 lata, a najwyższe wartości (81% wskazań) przybiera wśród najstarszych mieszkańców Polski (75 lat i więcej).²³ Jednocześnie dla najstarszych respondentów pewne wartości są mniej istotne niż dla osób z młodszej grupy – dotyczy to zwłaszcza: własnych zainteresowań, hobby, pieniędzy, wykształcenia oraz bycia potrzebnym, przydatnym²⁴.

Istotne poznawczo jest także wyodrębnienie trzech najważniejszych wartości akcentowanych przez seniorów, z uwzględnieniem wybranych cech społeczno-demograficznych. Podobnie jak u ogółu mieszkańców Polski na pierwszych miejscach znalazły się: zdrowie oraz rodzina/szczęście rodzinne (odpowiednio – 94,7% i 78,6% wskazań), uczciwość (24,8%), wiara religijna – 17,6% (ważniejsza dla kobiet – 21,3%, niż dla mężczyzn – 11,8%), sprawność fizyczna (14,6%), poczucie stabilizacji, pieniądze i miłość (po 12%). Najrzadziej wymieniano szacunek u innych ludzi – 7,7% (nieco częściej wskazywany przez kobiety) oraz poczucie bycia przydatnym, potrzebnym – 6,4% (bardziej doceniany przez mężczyzn).

O ile płeć posiada istotne znaczenie jedynie w wypadku stosunku do wiary religijnej, o tyle bardziej widoczne różnice pojawiają się przy uwzględnieniu opozycyjnych kategorii miejsca zamieszkania. Wartości zasadnicze, takie jak zdrowie i szczęście rodzinne mają nieco mniejsze znaczenie (o 4% i 9%) dla mieszkańców największych miast (liczących 500-tysięcy i więcej), niż dla respondentów ze środowisk wiejskich. Badani pochodzący z największych miast, częściej niż mieszkańcy wsi wśród trzech najważniejszych wartości wymieniali: uczciwość, miłość, przyjaciół/przyjaźń, wolność głoszenia własnych poglądów czy patriotyzm. Mieszkańcy wsi większe znaczenie przypisują wierze religijnej, pieniądзом i sprawności fizycznej. Przy uwzględnieniu dwóch kategorii wieku seniorów (65–74 lata) oraz (75 i więcej) widoczny staje się wzrost znaczenia wiary religijnej (odpowiednio – 14 p.p. i 24 p.p.), zmniejsza się natomiast znaczenie takich wartości jak: poczucie stabilizacji (o 5 p.p.), uczciwości (o 4 p.p.) oraz pracy (o 3 p.p.)²⁵.

²³ Wiara ma bardzo duże znaczenie dla 49% respondentów powyżej 74 roku życia.

²⁴ Por. *Jakość życia osób starszych...*, dz. cyt. s.106-107.

²⁵ *Tamże*, s.110-111.

W badaniu CBOS z 2020 roku, przeprowadzonym po kilku miesiącach trwania pandemii na próbie 1052 respondentów, najważniejszymi wartościami wskazanymi w pytaniu otwartym (a zatem najbardziej uświadomionymi) okazały się także zdrowie (47% wskazań) i rodzina (39%)²⁶. Jak pokazuje Tabela 1, wraz z wiekiem znaczenie zdrowia rośnie w sposób liniowy, a kategorie najstarszych respondentów (55–64-latków) i (65 lat i więcej) są najbardziej zainteresowane utrzymaniem dobrostanu fizycznego.

TABELA 1. Częstość wymieniania zdrowia wśród wartości najważniejszych w życiu a wiek badanych					
18–24 lata 30%	25–34 lata 33%	35–44 lata 35%	45–54 lata 47%	55–64 lata 63%	65 lat i więcej 62%

Źródło: B. Badora, *Wartości w czasach zarazy*, dz. cyt., s.4.

Z kolei wartości rodzinne (Tabela 2) są najbardziej atrakcyjne dla 32–48-latków (65% odpowiedzi), zaś relatywnie najmniej istotne dla osób w wieku średnim i starszym, liczących co najmniej 49 lat (36%).

TABELA 2. Częstość wymieniania wartości rodzinnych wśród wartości najważniejszych w życiu a wiek badanych		
18–31 lat 49%	32–48 lat 65%	49 lat i więcej 36%

Źródło: B. Badora, *Wartości w czasach zarazy*, dz. cyt., s.4.

Ważną zmienną kontekstualną, będącą jednocześnie korelatem wizji starości pozostaje ogólne zadowolenie z życia. W 2018 roku, w cytowanych badaniach spójności społecznej prowadzonych przez GUS, dotyczyło ono prawie 80,0% respondentów w wieku 65 i więcej. Płeć i miejsce zamieszkania nie różnicowały ogólnego zadowolenia z życia, natomiast do pewnego stopnia czyniły to: wielkość gospodarstwa domowego i wiek seniorów. Badani z wieloosobowych gospodarstw domowych cieszyli się większym zadowoleniem z życia niż z jednoosobowych (różnica 10%), podobnie jak „młodszy” seniorzy (65–74-letni) w porównaniu ze starszymi, liczącymi 75 lat i więcej (wskazania wyższe o 5%)²⁷.

Z kolei, jak wynika z badań CBOS zrealizowanych w 2021 roku (jeśli porównamy różne kategorie wiekowe) wyraźnie rzadziej niż przeciętnie satysfakcja z całego życia charakteryzuje

²⁶ Por. B. Badora (opr.), *Wartości w czasach zarazy*. Komunikat z badań, nr 160/2020, Warszawa, s.2. W tej sytuacji powiększyła się różnica pomiędzy znaczeniem zdrowia i rodziny w życiu respondentów.

²⁷ Por. *Jakość życia osób starszych...*, tamże, s.129-130.

najstarszych respondentów (65+), osoby źle, a także, choć w mniejszym stopniu średnio sytuowane, uzyskujące dochody *per capita* poniżej 1500 zł., najslabiej wykształcone, pracujące w prywatnych gospodarstwach rolnych, rencistów, bezrobotnych²⁸. Powyższe konstatacje nie powinny być zaskoczeniem, skoro największy wpływ na poczucie ogólnej satysfakcji życiowej ma zadowolenie z perspektyw na przyszłość (rho-Spearmana wynosi 0,47), które u seniorów ulegają pewnemu zawężeniu, a w dalszej kolejności z przebiegu pracy zawodowej (rho=0,41), stanu zdrowia i miejsca zamieszkania (po 0,40)²⁹. W wypadku osób starszych, praca zawodowa może posiadać charakter uzupełniający w kontekście emerytury/renty, stan zdrowia częściej wymaga troski, a miejsce zamieszkania (zwłaszcza w mniejszych miejscowościach) łączy się z ograniczonymi możliwościami korzystania z opieki zdrowotnej i infrastruktury kulturalnej.

3. Orientacje życiowe i aktywności seniorów

Młodość i przypisywane jej atrybuty to jedna z podstawowych wartości wpisanych w konsumpcyjność, indywidualizm, mobilność (także sieciową), nuklearny familiaryzm – cechy charakterystyczne dla ponowoczesnego modelu cywilizacji zachodniej. Można przypuszczać, że współcześnie, w kontekście narastającego ryzyka geopolitycznego, ekonomicznego, demograficznego i kulturowego zaczynają one nieco tracić na swojej atrakcyjności. Niemniej, zbudowanej na postmodernizmie mentalności młodszych pokoleń niejednokrotnie towarzyszą negatywne stereotypy starości. O osobach starszych, oprócz deficytów wskazujących na kwestie zdrowotne i ekonomiczne, mówi się (jak zauważa Andrzej Grudziński), „że są osamotnione, konserwatywne, nietolerancyjne, a samej starości przypisuje się utratę sił seksualnych, bezużyteczność, obniżenie możliwości i osiągnięć”³⁰. Negatywne stereotypy i uprzedzenia zasilające *ageizm* posiadają wpływ na obraz samego siebie, jaki posiadają seniorzy. Podejmują oni różnego rodzaju próby radzenia sobie ze starością poprzez formy eskapizmu, posiadające negatywne konsekwencje lub działania pozytywne – związane z podejmowaniem wyzwań i odnajdywaniem sensu życia. W powyższym kontekście można mówić o następujących orientacjach i towarzyszących im aktywnościach:

- ucieczkach lękowych – związanych z niepewnością jutra, wynikającą z braku środków finansowych na prowadzenie godnego życia, a także niepewności dotyczącej braku

²⁸ M. Feliksiak (opr.), *Zadowolenie z życia. Komunikat z badań*, nr 5/2021, CBOS, Warszawa, s.9. Badania realizowane są na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków

²⁹ *Tamże*, s.11.

³⁰ A. Grudziński, *Ludzie starzy w obliczu współczesnych przemian*, tamże, s.67.

społecznego zrozumienia dla niedoborów fizycznych i psychicznych. Towarzyszy temu wycofanie z życia towarzyskiego i aktywności w sferze publicznej;

- ucieczkach konsumpcyjnych – będących wyrazem niedopuszczania do świadomości nieuchronnego zbliżania się do końca egzystencji, a scedowanych na tzw. używaniu świata przez przedstawicieli *grey generation*. Przejawiają się one m.in. w młodzieżowym stylu życia, ubierania się, w zabiegach medycznych na tle estetycznym, w związkach z młodymi partnerkami/partnerami, w stosowaniu używek czy wzmożonej aktywności w Sieci. Pozytywną stroną takiej aktywności, a zarazem przejawem chęci życia i „nadrobienia” tego, na co nie miało się wcześniej czasu może być uczestnictwo w życiu kulturalnym, twórczość, podróżowanie czy aktywność społeczna;

- ucieczkach w życie religijne – starość może być czasem renesansu wiary i praktyk religijnych, duchowości – czerpiącej korzenie z różnych systemów religijnych (niejednokrotnie w sposób eklektyczny); może prowadzić do ponownego odkrycia relacji z Bogiem i przekonania, że istnieje rzeczywistość wykraczająca poza to, co doczesne. Negatywną stroną jest traktowanie życia religijnego w sposób schematyczny, nawykowy, sformalizowany, a co za tym idzie – dewocyjny;

- ucieczka w pracę i nadaktywność – praca wypełnia czas, przynosi zmęczenie domagające się odpoczynku i dzięki specyficznemu rytmowi (rytualizacji) odsuwa stawianie sobie pytań o zbliżający się kres życia³¹. Z drugiej strony, przedłużanie jakiejś formy aktywności zawodowej po wejściu w wiek emerytalny lub równoległe do uzyskanego świadczenia emerytalnego/rentowego (pozwalające na uzyskanie dodatkowego dochodu) powinno być przedmiotem zachęcających kampanii społecznych, dającym seniorom możliwość wyboru. Posiadane doświadczenia, wiedza i kompetencje pozytywnie wpływają na jakość pracy zespołowej w różnych typach instytucji, pozwalają na pełnienie nowych ról społecznych i podtrzymywanie relacji rówieśniczych i międzypokoleniowych.

Inną propozycją, nawiązującą do stanowiska amerykańskich badaczy, jest próba klasyfikacji pięciu postaw/orientacji ludzi starszych w stosunku do świata, do siebie i do własnej starości³². Człowiek o orientacji konstruktywnej akceptuje swoją starość i fakt odejścia na emeryturę, potrafi cieszyć się życiem, jest zrównoważony wewnętrznie i optymistycznie

³¹ *Tamże*.

³² Por. A. Kotlarska – Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, s.150-151; K. Jagielska, *Attitudes of the Elderly Towards Old Age*, Universitas Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia 2000/1 (33), pp. 165–175. Obie autorki odwołują się m.in. do S. Reichard, F. Livson, P. Peterson, *Aging and Personality*, New York 1962.

(może liczyć na pomoc otoczenia społecznego), a ewentualność śmierci traktuje jako naturalne zdarzenie egzystencjalne.

Postawa zależnościowa cechuje osoby biernie i zależne od innych członków rodziny (małżonka, dzieci), nie mające zbyt wysokich aspiracji życiowych. W tym wypadku rodzina pełni funkcję stabilizującą, jest im potrzebna do zaspokojenia poczucia bezpieczeństwa i harmonii wewnętrznej. Osoby takie są zrównoważone emocjonalnie, nie przejawiają wrogości i lęków.

Orientacja obronna jest charakterystyczna dla ludzi przesadnie opanowanych, sztywnych, nastawionych na aktywność zawodową, samowystarczalnych, bardziej zajętych życiem zewnętrznym niż własnymi przeżyciami. Lęk przed śmiercią i niedołęstwem jest maskowany wzmożoną aktywnością, czemu towarzyszy lekkie znerwicowanie i okazywanie zazdrości wobec ludzi młodych;

Nastawienie wrogie wobec otoczenia łączy się agresywnością i podejrzliwością, z przypisywaniem innym ludziom, instytucjom czy układom społecznym winy za różnego rodzaju osobiste niepowodzenia. Ludzi tych cechuje brak realizmu i traktowanie starości jako okresu wyrzeczeń, ubóstwa, zniedołężnienia i utraty sił. Łączy się to z buntem przeciwko starości, z pożądaniem młodości, z lękiem przed zbliżającą się śmiercią;

Postawa wrogości wobec siebie charakteryzuje osoby starsze, mało aktywne, niezaradne, o wyrażnie ujemnym bilansie życiowym, które nie buntują się przeciwko swojej starości, ale biernie akceptują to co zsyła im okrutny los. Niemożność zaspokojenia potrzeby miłości jest powodem przeżywania depresji i żalu, czemu towarzyszy poczucie osamotnienia, zbędności. Śmierć jest traktowana jako wyzwolenie od nieszczęśliwej egzystencji.

Orientacje życiowe seniorów i związane z nimi aktywności są uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym do pewnego stopnia cechami osobowościowymi charakterystycznymi dla etapu dorosłości (dojrzałości), a także aktualnym stanem zdrowia i kondycją ekonomiczną. Osoby w wieku poprodukcyjnym – 60/65 lat i więcej stanowiły w 2021 roku 22,3% populacji Polski (9,8 mln.)³³. Badania sytuacji materialnej osób w wieku 65 lat i więcej prowadzone w 2018 roku przez GUS pokazały, że jedynie 8,4% seniorów osiągało relatywnie wysokie dochody (przy czym aż 22,1% nich było mieszkańcami miast, co najmniej 500-tysięcznych), a 13,5% znajdowało się w sytuacji relatywnego ubóstwa dochodowego (w tym 22,0% respondentów ze środowiska wiejskiego)³⁴.

³³ Zob. *Polska w liczbach 2021*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2021, s.2.

³⁴ Por. *Jakość życia osób starszych w Polsce*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2020, s.19.

Praktyki o charakterze pozazawodowym, związane z życiem seniorów, są w znacznej mierze zakorzenione w przyjętych na siebie obowiązkach, dotyczących osób spokrewnionych (np. opieka na wnukami czy chorym współmałżonkiem). Jeśli myślimy o czasie wolnym, związanym z samorealizacją, rekreacją, działaniami na rzecz środowiska społecznego, to mogą one mieć charakter bierny i aktywny. Bardzo popularne, co najmniej do 4 godzin dziennie jest oglądanie programów telewizyjnych (93,2%), a w mniejszym stopniu słuchanie radia (64,6%). Osoby starsze wyraźnie rzadziej w odniesieniu do ogółu badanej populacji oglądały filmy na DVD, Blu-ray lub przez Internet. Tylko niecałe 10% respondentów w wieku 65 plus podejmowało tę praktykę z częstotliwością przynajmniej raz na 2–3 miesiące, co koresponduje ze zjawiskiem ograniczonego dostępu do Sieci. Jedynie 30% osób starszych (w wieku 65 lat i więcej) korzystało z Internetu w czasie 3 miesięcy poprzedzających cytowane badanie³⁵.

Wśród aktywnych form spędzania czasu wolnego dominują spacery lub odpoczynek na świeżym powietrzu (np. na działce) raz w tygodniu lub częściej (ok. 57%) oraz 2–3 razy w miesiącu (niecałe 11% wskazań). Aktywności te są najbardziej popularne wśród mieszkańców największych miast. Uprawianie sportu (np. jazda na rowerze, różnego rodzaju ćwiczenia) było relatywnie rzadką formą spędzania czasu wśród osób starszych. Prawie nigdy lub nigdy sportu (w żadnej formie) nie uprawiało ponad 78% ogółu osób w wieku co najmniej 65 lat i 89% w wieku 75 plus. W miarę regularnie – czyli co najmniej 2–3 razy w miesiącu sport (w jakiegokolwiek formie) uprawiało zaledwie ok. 15% seniorów, w tym 11% robiło to raz w tygodniu bądź częściej (generalnie, ta forma aktywności jest nieco częstsza wśród mężczyzn niż wśród kobiet). Wśród instytucji kultury kino cieszyło się relatywnie większą popularnością, jeśli porównamy je m.in. z teatrem, salami koncertowymi czy muzeami – zwłaszcza pod względem odsetek osób oglądających filmy przynajmniej raz na 2–3 miesiące (8%) lub 2–3 razy do roku (16%). Do teatru i na koncerty częściej chodziły osoby z młodszej kategorii senioralnej niż ze starszej. Podobna prawidłowość dotyczy wyjazdów prywatnych, krajowych i zagranicznych w roku badania, co najmniej 5-dniowych (związanych m.in. z pobytem na działce, odwiedzinami rodziny, przyjaciół, wycieczkami, wczasami, rajdami). Były one udziałem 33% respondentów w wieku senioralnym, mieszkających głównie w miastach (41%). Życie towarzyskie osób starszych skupiało się m.in. wokół spotkań w domach prywatnych. Spotkania w pubach, klubach lub innych miejscach poza domami były rzadziej praktykowane, chociaż częściej wśród osób z gospodarstw jednoosobowych i w większych miejscowościach.

³⁵Por. *Jakość życia osób starszych w Polsce*, s. 36-55.

Osoby starsze dysponowały większą ilością wolnego czasu niż osoby z młodszych grup wieku i były częściej zadowolone z czasu posiadanego do dyspozycji (ok. 85%)³⁶.

Jeśli chodzi o aktywność społeczną, to przynajmniej raz w roku w imprezach lub wydarzeniach organizowanych przez świeckie organizacje pozarządowe uczestniczyło ok. 8% respondentów. Nieznacznie wyższy był odsetek osób biorących udział w wydarzeniach organizowanych przez kościoły, wspólnoty i organizacje religijne oraz przez grupę innych organizacji społecznych (po ok. 9% osób). W społecznościach religijnych dominująca była aktywność kobiet. Zdaniem socjologa Stelli Grotowskiej, w strukturach religijnych istnieją (i odtwarzają się) poziome sieci komunikacyjne, „...poprzez które seniorzy unikają wykluczenia społecznego i mogą przyczyniać się do integracji lokalnego środowiska”³⁷, niemniej są one odpolityczniające, a ich kapitał społeczny w niewielkim stopniu przekształca się w walkę o prawa w życiu codziennym i tym co osobiste (związane z rodziną, zdrowiem, seksualnością, sposobami spędzania czasu wolnego, itp.).

W kontekście problemów samotności i osamotnienia seniorów istotny jest złożony wskaźnik izolacji społecznej, uwzględniający niewielką intensywność (lub brak) kontaktów społecznych z osobami spoza gospodarstwa domowego. Według badań GUS, około 10% respondentów znajdowało się w takiej sytuacji w 2018 roku, przy czym dotyczyła ona prawie dwukrotnie częściej osoby mające co najmniej 75 lat. Brak przyjaciół dotyczył prawie co trzeciego seniora, zjawisko to najczęściej sygnalizowały starsze osoby ze środowiska wiejskiego, relatywnie najrzadziej z wielkich miast. Ze swojej sytuacji rodzinnej zadowolonych było ok. 76% osób w wieku 65 lat i więcej, a ze swoich relacji z innymi ludźmi – niecałe 83%. Można przypuszczać, że w okresie pandemii Covid-19 bardziej odczuwalne stało się zjawisko osamotniania, zwłaszcza wśród najstarszych. Jednocześnie, jak podkreślają autorzy raportu z 2020 roku „Życie codzienne w czasach pandemii”, seniorzy częściej niż inne kategorie wiekowe sygnalizowali brak zmian na lepsze w związku z trwającą pandemią³⁸.

Na bazie danych Eurostatu z 2018 roku, można powiedzieć, że seniorzy w Polsce, w porównaniu z seniorami z Unii Europejskiej, posiadali gorszą sytuację materialną i zdrowotną i mniej intensywnie kontaktowali się z osobami spoza gospodarstwa domowego (rodziną i krewnymi oraz przyjaciółmi i znajomymi). Z drugiej strony wśród polskich seniorów było mniej tych, które nie miały na kogo liczyć w razie potrzeby, co można połączyć

³⁶ *Tamże*.

³⁷ S. Grotowska, *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Kraków 2011, s.244.

³⁸ Por. *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań*, Poznań 2020, s.56. Badanie zostało zrealizowane na 1294 osób, głównie mieszkańców poznańskiego i warszawskiego.

z silniejszymi, „bliskimi” więziami społecznymi (i być może także niższym poczuciem osamotnienia). Starsi mieszkańcy Polski, w porównaniu z ich odpowiednikami w UE-28, rzadziej uczestniczyli w wydarzeniach kulturalnych i sportowych, podejmowali aktywność fizyczną, uprawiali turystykę czy hobby o charakterze artystycznym. Z Internetu korzystało w Polsce mniej osób w wieku 65–74 lata niż w UE-28, a osoby aktywne robiły to rzadziej. Poziom zadowolenia osób starszych z życia, ogólnie rzecz biorąc, był nieco wyższy w Polsce, niż przeciętnie w całej Unii Europejskiej, natomiast poziom satysfakcji z relacji z ludźmi zbliżony, jednak w naszym kraju było mniej osób bardzo zadowolonych z tej sfery życia³⁹.

4. Stosunek Polaków do starości i ludzi starszych

Negatywny stereotyp starości i związane z nim uprzedzenia wydają się nadal dominować w społeczeństwie polskim, choć postawy te ulegają powolnej modyfikacji. Człowiek stary to nie tylko osoba poddana pauperyzacji, pozostająca na marginesie życia społecznego, nie dotrzymująca kroku zmianom jakie zachodzą we współczesnym świecie, do którego młode pokolenie odnosi się z politowaniem, niechęcią czy z dystansem. Istnieje druga strona obecności osób starszych w życiu społecznym, która łączy się ze zrozumieniem roli, jaką posiadają w życiu społecznym. Seniorzy to ludzie o bogatym doświadczeniu życiowym, dzięki któremu zdobyli wiedzę i mądrość, a za tym spoczywa na nich obowiązek (podobnie jak w wypadku średniego pokolenia) międzypokoleniowego dialogu. W szczególny sposób są uprawnieni do bycia strażnikami pamięci zbiorowej i związanymi z nimi wartościami, i tradycjami.

Jak pokazują badania socjologiczne z początku poprzedniej dekady, dla zdecydowanej większości Polaków myślenie o starości wiąże się z różnego rodzaju obawami⁴⁰. Najczęściej dotyczą one chorób i niepełności (73% wskazań) oraz utraty samodzielności, uzależnienia od innych ludzi (56%). Polacy powszechnie deklarują, że wiedzą, jak chcieliby zorganizować swoje życie na stare lata, kiedy będą potrzebowali pomocy. Większość chciałaby mieszkać we własnym mieszkaniu, korzystając z doraźnej pomocy bliskich (64%). Stosunkowo niewielka grupa respondentów wyraża chęć zamieszkania na starość w rodzinie wielopokoleniowej, wraz z dziećmi, wnukami lub dalszą rodziną (15%). Jeszcze mniej respondentów chciałoby mieszkać we własnym mieszkaniu, korzystając z płatnej stałej pomocy (8%), bądź bezpłatnej opieki. Inne

³⁹ Por. *Jakość życia*, dz. cyt., s.149-162.

⁴⁰ M. Omyła-Rudzka, *Polacy wobec własnej starości*, BS/94/2012, CBOS, Warszawa, s.6-7.

formy radzenia sobie z organizacją życia na stare lata, np. państwowe lub prywatne domy spokojnej starości wskazywano sporadycznie⁴¹.

W życiu społecznym seniorzy przyjmują głównie we wspólnocie rodzinnej rolę dziadków, toteż trudno dziwić się, że relacje z nimi są ważną częścią więzi międzypokoleniowej. Połowa Polaków badanych przez CBOS (51%) na początku drugiej dekady XXI wieku twierdziła, iż widywała swoich dziadków bardzo często, a co czwarty (24%) dość często⁴². Zdecydowana mniejszość (12%) przyznawała, że w dzieciństwie rzadko spotykała się ze swoimi dziadkami, a niewielka grupa w ogóle ich nie widywała (6%) lub nie знаła (7%). Istotne jest to, że zdecydowana większość badanych, którzy znali swoich dziadków (86%), określiła stosunki z nimi jako bliskie (z czego 61% jako bardzo bliskie), a jedynie co ósmy (12%) jako niezbyt bliskie lub całkowicie pozbawione bliskości. Na przestrzeni dekady wzrosło poczucie respondentów, że zawdzięczają coś ważnego swoim dziadkom (do 72%), co łączy się zapewne ze zwiększeniem ich roli w wychowaniu wnuków.

Tabela 2. Co zawdzięcza Pan/Pani swojej babci lub dziadkowi?

Kategorie	N=796 (w%)
Opiekę i wychowanie	65
Poczucie, że jestem kochany/kochana	64
Znajomość dziejów rodziny	57
Zasady moralne	57
Wiarę religijną	54
Cechy charakteru: obowiązkowość, pracowitość, silna wola	48
Praktyczne umiejętności związane z prowadzeniem domu, opieką nad członkami rodziny, majsterkowaniem, itp.	44
Znajomość wydarzeń historycznych	43
Miłość do ojczyzny	38
Zainteresowania, hobby	25
Mieszkanie	10
Spadek	6
Coś innego	2
Trudno powiedzieć	4

Źródło: Badania BS/8/2012, CBOS. Odpowiedzi nie sumują się do 100, gdyż badani mogli wskazać różne odpowiedzi.

Jak pokazują badania sondażowe, dziadkowie odgrywają ważną rolę w życiu Polaków. Szczególnie często o bliskości i wdzięczności mówią respondenci, którzy nie ukończyli jeszcze 35. roku życia. Dziadkom jesteśmy wdzięczni przede wszystkim za opiekę, wychowanie i okazaną miłość, nieco rzadziej za poczucie łączności z przodkami (znajomość dziejów rodziny), wpojenie zasad moralnych i przekazanie wiary religijnej. Mniejsze znaczenie

⁴¹ *Ibidem*, s.7-8.

⁴² K. Kowalcuk (opr.), *Rola dziadków w naszym życiu*, BS/8/2012, CBOS, Warszawa, s.1-3.

przywiązujemy do ukształtowania niektórych cech charakteru, umiejętności praktycznych, a także znajomości wydarzeń historycznych i miłości do ojczyzny⁴³. Większość Polaków odczuwa dumę z powodu przynależności narodowej, przynajmniej „dość często” (71%), a 88% uważa się za patriotów⁴⁴. Jednocześnie, przy okazji pytania o sposoby przejawiania się patriotyzmu, zostały pośrednio wyeksponowane zadania, w których udział mają także starsze pokolenia. W sferze „oczywistości kulturowej” (powyżej 80% wskazań „zdecydowanie tak” i „raczej tak”) znalazły się: okazywanie szacunku godłu, fladze i hymnowi narodowemu (98%), pielęgnowanie polskich tradycji (96%), znajomość historii swojego kraju (95%), dbałość o wpajanie dzieciom miłości i szacunku do ojczyzny (95%), poszanowanie i przestrzeganie prawa (93%), udział w wyborach (90%), gotowość do walki i oddania życia za ojczyznę (88%), podejmowanie działań na rzecz swojej społeczności lokalnej, okolicy w której się mieszka (85%), kibicowanie polskim sportowcom (82%)⁴⁵.

Jak wynika z badań sondażowych, między 2007 a 2018 rokiem nastąpił wzrost zainteresowania historią rodzinną (w której ważną rolę odgrywają dziadkowie i pradiadkowie), a co za tym idzie zwiększyła się liczba posiadaczy pamiątek rodzinnych⁴⁶. Pamiątki relatywnie częściej przechowują respondenci od 18 do 34 roku życia, osoby najlepiej wykształcone i uzyskujące najwyższe dochody *per capita*, częściej mające związek z Kresami Wschodnimi. Fotografie, stare albumy, pamiątki wojskowe, dokumenty urzędowe, drobne przedmioty, monety, itp. dziedziczymy po dziadkach. Pamięć o przeszłości rodziny najpowszechniej wyraża się w odwiedzaniu grobów przodków. Niemal wszyscy dorośli odwiedzają groby rodziców (96%) i dziadków (90%)⁴⁷.

W kontekście badań autorskich, prowadzonych w 2009 roku (w regionie świętokrzyskim) i powtórzonych w 2020 roku (na terenie Kielc), także można podtrzymać tezę o istnieniu zdolności transmitowania w obrębie grupy rodzinnej wartości i wzorów zachowań, które świadczą o pewnej formie ciągłości pokoleniowej. Tworzą one kompetencje rytualne umożliwiające celebrowanie tego, co przynależy do sfery szeroko rozumianego *sacrum* („niecodzienności”). Maturzyści kieleccy powszechnie aprobują (94,4%) odpowiedzialność rodziców, a w mniejszej mierze (57,4%) dziadków, za przekazanie młodym ludziom tradycji

⁴³ *Ibidem*, s.5-6.

⁴⁴ A. Głowacki (opr.), *Patriotyzm Polaków*, nr 105/2018, CBOS, Warszawa, s.2-6.

⁴⁵ Inne postawy i zachowania, związane z obowiązkami zawodowymi, płaceniem podatków, gotowością do odbycia przeszkolenia wojskowego, religijnym wychowaniem dzieci czy kupowaniem polskich produktów traktowane były również jako ważne – por. A. Głowacki, tamże, s. 4-5.

⁴⁶ B. Roguska, M. Feliksiak (opr.), *Historie rodzinne. Komunikat z badań*, nr 114/2018, CBOS, Warszawa, s.2-9.

⁴⁷ *Tamże*, s.10-16.

kulturowej i obyczajów⁴⁸. W opinii młodzieży, dziadkowie powinni przede wszystkim zapewnić wnukom poczucie „bycia kochanymi” i opiekę nad nimi (91,8%), a także dbać o przekazanie im zasad moralnych (68,7%)⁴⁹.

Inną kwestią jest pytanie o stopień urzeczywistnienia *sacrum* religijnego w różnego typu rytuałach, w których coraz częściej dochodzą do głosu aspekty drugorzędowe, takie jak: integracja rodzinna, autoprezentacja, ludyczność czy status ekonomiczny i społeczny uczestników. Przykładowo, znaczenie religijne Świąt Bożego Narodzenia między rokiem 2007 (31%), a 2021, uległo zmniejszeniu o 10%, jednak dla co trzeciej osoby powyżej 65 roku życia nadal jest ono ważne⁵⁰. W wypadku młodzieży (wnuków), coraz większe znaczenie posiadają nowe media (i spotykani tam influencerzy) oraz rówieśnicy z *Realu*, którzy pełnią rolę swoistego filtra treści przekazywanych w Internecie. Wydaje się, że młodzież znajdująca się w specyficznym okresie wchodzenia w dorosłość nadal potrzebuje międzypokoleniowego dialogu i przypisuje starszym obowiązek jego podejmowania. Jednak więzi rodzinne coraz częściej przyjmują postać „solidarności tolerancyjnej”, w ramach której młodzi sepizują (unieważniają) część treści o charakterze obyczajowym, moralnym i światopoglądowym, nie wchodząc w otwarty konflikt z rodzicami i dziadkami⁵¹. Pojawiają się pytania: na ile socjalizacja pierwotna, zwłaszcza rodzinna, będzie stanowić w przyszłości „pas transmisyjny” dla partycypacji w różnego typu rytuałach, a także – w jakim stopniu pokolenie 2.0, a zarazem pokolenie pandemii, posłuży się kompetencjami odróżniania i przeżywania «tego co niecodzienne» i przekaże je swoim następcom?

W rozmowach z młodymi ludźmi (zwłaszcza kobietami) pojawia się artykulacja potrzeby powrotu do atmosfery towarzyszącej tradycji świętowania, pielęgnowanej w pokoleniu dziadków (Baby Boomers) i znacznym stopniu także rodziców (pokolenie X)⁵². Same rytuały, dotyczące np. kolacji wigilijnej (wielkanocnego śniadania), składania sobie życzeń, wręczania upominków bożonarodzeniowych, rodzinnych spotkań i spacerów po zabytkowych miejscach, w świadomości młodego pokolenia podporządkowane są przede wszystkim funkcji integracyjnej, kulturowej, ludycznej i hedonistycznej, i coraz częściej pozbawiane znaczenia sakralnego. Nostalgia części młodych za wyróżnianiem «szczególnego czasu, miejsca» i atmosfery stoi w pewnej sprzeczności z tym co horyzontalne, teraźniejsze, ulotne, podporządkowane doświadczeniu współbycia

⁴⁸ Z drugiej zaś strony większość adolescentów (72, 8%) uznaje, że rodzice nie mogą oczekiwać, że dorosłe dzieci będą podzielać ich przekonania religijne czy poglądy polityczne.

⁴⁹ M. Sroczyńska, *Religijne rytuały przejścia w środowisku młodzieży w latach 2009-2020. Perspektywa socjologiczna*, „Przegląd Religioznawczy - The Religious Studies Review” 2022, nr 2/284, s.107.

⁵⁰ Por. J. Scovil (opr.), *Boże Narodzenie 2021. Komunikat z badań*, nr 163/2021, CBOS, Warszawa, s.

⁵¹ J.E. Marcia (2002), *Identity and Psychosocial Development in Adulthood*, „Identity. An International Journal of Theory and Research”, Vol. 2, No. 1, pp.7-46; także: T. Szlendak, *Zażyłość w oparach niezrozumienia. O hipotezie międzygeneracyjnej solidarności tolerancyjnej*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, nr 3, s. 75–90.

⁵² Na podstawie autorskich wywiadów fokusowych, przeprowadzonych ze studentami UKSW w maju 2022 roku.

i przyjemności. W tym kontekście, wnukowie są w znacznej mierze pozbawieni możliwości przeżywania rytuałów religijnych i rodzinnych w sposób pogłębiony, który był powszechny w pokoleniu dziadków. Parafrazując wybitnego religioznawcę Mircea Eliadego⁵³ można powiedzieć, że nawet ponowoczesny «człowiek Sieci» tęskni za jakąś formą nieredukowalnego Sacrum, które pojawia się w kulturze i w świadomości w sposób szczątkowy, m.in w postaci odwiecznej obecności Dobra i jego zmagania ze Złem.

5. Uwagi końcowe. Rekomendacje

Czy starość w Polsce, obserwowaną w kontekście przejścia od okresu transformacyjnego do posttransformacyjnego (nacechowanego nowymi ryzykami, takimi jak pandemia koronawirusa Covid-19 czy zagrożenia związane z wojną na Ukrainie) można sprowadzić do jednej, „ciemniejszej” strony? Niewątpliwie pociąga ona za sobą rozmaite deficyty o charakterze biologicznym i psychicznym, z drugiej jednak strony uwalnia od nadmiernej presji społecznej i ekonomicznej i pozwala (bardziej niż w innych fazach życia) docenić teraźniejszość, i związane z nią drobne radości.

Różnorodne badania socjologiczne, realizowane na próbach reprezentatywnych, pokazują bardzo wysokie znaczenie zdrowia i dobrych relacji z bliskimi osobami (rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami) dla utrzymania dobrostanu psychicznego w wieku 65+. Kwestię tę optymalizuje możliwość niewielkiego nawet „dorobienia” do emerytury⁵⁴. Zatem kategoria seniorów, w której występuje relatywnie pozytywna samoocena, w kontekście trzech powyższych czynników, wydaje się być najbardziej zadowolona ze swojego życia. Jak pokazuje *Diagnoza społeczna*, prowadzona cyklicznie do połowy drugiej dekady obecnego wieku przez Janusza Czapińskiego i Tomasza Panka wskaźnik pozytywnego napędu, motywacji, „woli życia” rósł w społeczeństwie polskim⁵⁵. Interesująca jest liniowa korelacja związana z obniżaniem się nastawienia materialistycznego wraz z wiekiem. Osoby o nastawieniu materialistycznym gorzej oceniają całe swoje dotychczasowe życie, są mniej szczęśliwe, wykazują częściej skłonności samobójcze, wyrażają mniejsze pragnienie życia, ale są zarazem mniej depresyjne⁵⁶.

⁵³ Por. M. Eliade, *Sacrum i profanum. O istocie religijności*, przeł. R. Reszke, Warszawa 1999.

⁵⁴ Przeciętna wysokość emerytury i renty brutto w 2020 roku wynosiła 2455 zł., natomiast wysokość emerytury w 2022 roku (za sierpień) zwiększyła się do 2945,36 zł. Najwyższe świadczenia odnotowane zostały w województwach – mazowieckim i śląskim (por. *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, GUS, Warszawa 2021, s.155, także: Z. Biskupski, *Ile więcej emerytury dostaniesz w lipcu i dalej - niektórzy nawet 240 zł. A kiedy, ile zwrotu za I połowę 2022. Wyliczenia z ZUS [28.07.2022]*, <https://strefabiznesu.pl/ile-wiecej-emerytury-dostaniesz-w-lipcu-i-dalej-niektorzy-nawet-240-zl-a-kiedy-ile-zwrotu-za-i-polowe-2022-wyliczenia-z-zus/ar/c3-16482759> (dostęp: 29.10.2022)

⁵⁵ Por. J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa 2015.

⁵⁶ *Tamże*, s.303-309.

Zdaniem badaczek – Anny Gیزی i Małgorzaty Sikorskiej – w porównaniu z innymi krajami europejskimi, byliśmy do niedawna wyżej w rankingu subiektywnego poczucia szczęścia niż w rankingu PKB na głowę, a więc naszych dochodów. Nie jesteśmy zatem (w tym seniorzy) „...takimi pesymistami i malkontentami, jak się uważa: słynne polskie narzekanie należy raczej złożyć na karb strategii obronnej”⁵⁷.

Aktywizacja społeczna seniorów powinna łączyć tendencje oddolne, obejmujące różnorodne działania na poziomie lokalnym i ich owoce, m.in. w postaci stowarzyszeń (np. Koła Gospodyń Wiejskich) i wspólnot (np. obecnych przy parafiach), a także inicjowanym przez struktury administracyjne państwa (np. rozwój sieci edukacyjnej Uniwersytetów Trzeciego Wieku, placówek kulturalnych i bibliotecznych czy organizacja zajęć aktywizujących osoby starsze w ramach Centrów Usług Społecznych, których na dzień obecny jest tylko 50).

W ostatnich latach w polityce społecznej państwa pojawił się trend, który należy ocenić pozytywnie. Wiąże się on z próbą budowania równowagi między działaniami osłonowymi (np. dodatki emerytalne), a wzmacnianiem instrumentów aktywizacji zawodowej. Negatywnie oceniane procesy demograficzne, w tym starzenie się zasobów pracy, przekłada się na wskaźniki statystyczne. I tak Polska, w 2020 roku, na 36 wybranych krajów znajdowała się na 26 miejscu, w kontekście liczby osób w wieku produkcyjnym (15–64 lata)⁵⁸. Pojawia się konieczność podejmowania działań promocyjnych hamujących wycofywanie się z rynku pracy osób starszych, idących w kierunku zachęcania do kontynuacji pracy zawodowej, nawet po osiągnięciu ustawowego wieku emerytalnego⁵⁹. Jak wynika z danych GUS, w 2020 roku jedynie 12,5% seniorów dorabiało do emerytury (nieco więcej kobiet niż mężczyzn), a ich średni wiek wynosił prawie 67 lat⁶⁰. Osoby te najczęściej zaangażowane są w usługi związane z opieką zdrowotną i pomocą społeczną, w obsługę rynku nieruchomości, w ochronę mienia, w opiekę nad dziećmi, w transport, w usługi edukacyjne. W analizowanym przypadku trendy są wzrostowe, niemniej możliwości w zakresie polityki rynku pracy emerytów, w różnych sektorach gospodarki, nadal nie są w pełni wykorzystane.

Wychodząc naprzeciw trendom demograficzno-społecznym i oczekiwaniom samych seniorów, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej zaproponowało pracodawcom w 2023

⁵⁷ A. Giza A., M. Sikorska (red.), *Współczesne społeczeństwo polskie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s.657.

⁵⁸ Zob. *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2021, s.106.

⁵⁹ Z. Wiśniewski, Ł. Arendt, *Polityka rynku pracy: od działań osłonowych do aktywizacji zawodowej*, E. Bojanowska, M. Grewiński, M. Rymśa, G. Uścińska (red.), *Stulecie polskiej polityki społecznej 1918-2018*, MRPiPS, NCK, Warszawa 2018, s.387-395.

⁶⁰ *Mały Rocznik Statystyczny Polski*, s.155.

roku, możliwość zatrudniania osób, które osiągnęły wiek emerytalny, a jeszcze nie korzystają ze świadczenia. Rząd planuje wprowadzić przepisy, w ramach których firma będzie mogła ubiegać się o dofinansowanie od państwa w wysokości do 50 proc. najniższej krajowej. Ponieważ wynagrodzenie minimalne w przyszłym roku wzrośnie od 1 lipca 2023 do 3600 zł brutto, to oznacza, że za zatrudnienie seniora przedsiębiorstwo otrzymywałoby nawet 1800 złotych brutto miesięcznie. Taki rodzaj dofinansowywania przysługiwałby firmie przez 24 miesiące. Projekt zakłada jednak, że po upływie tego okresu, przedsiębiorstwo musiałoby zatrudniać seniora przez kolejne co najmniej 12 miesięcy⁶¹.

Starzy ludzie stoją przed wieloma trudnościami, związanymi z doświadczeniami tej fazy życia i potrzebują pomocy innych członków społeczeństwa. Blisko połowa Polaków badanych przez CBOS zna kogoś, kto ma problemy z codziennymi aktywnościami⁶². Osoby te najczęściej mogą liczyć na wsparcie dzieci i współmałżonków, a także dalszych krewnych, przyjaciół i znajomych (zwłaszcza w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego, załatwiania różnych spraw, porad i pomocy w podejmowaniu decyzji). „Jedynym obszarem, gdzie większość osób nie dostaje potrzebnej pomocy – w przypadku którego skala niezaspokojonych potrzeb jest największa – są kwestie finansowe”⁶³.

Patrząc z perspektywy socjologii i pracy socjalnej, procesowi starzenia sprzyjają postawy ludzi pozytywnie ustosunkowanych do wizji starości. Orientacje twórcze dają możliwość wykorzystania potencjału seniorów do pracy w roli wolontariuszy dla osób starszych. W wypadku osób o negatywnym nastawieniu do starości, skutkującym m.in. wycofaniem się z życia, izolacją, negacją aktywnego sposobu komunikacji, warto rozważyć możliwość współpracy w kierunku motywowania do zmian, udzielania wsparcia w odnalezieniu sensu i celu życia w jego ostatniej fazie, m.in. poprzez warsztaty terapeutyczne, zwiększenie efektywności działania placówek usług społecznych, czy samorządnie powstające wspólnoty lokalne zogniskowane wokół różnorodnych wartości). Ważną rolę może odegrać szkolna przestrzeń edukacyjna, w ramach której młodzi ludzie powinni mieć możliwość „przygotowania się”, zapoznania ze specyfiką poszczególnych faz ludzkiego życia, w tym tzw. fazy podsumowującej (odwołującej się do antynomii integralności i rozgoryczenia), rolami społecznymi przyjmowanymi w starości, doświadczeniem pokolenia dziadków, ich

⁶¹ Por. A. Malinowska, *1800 zł. co miesiąc na seniora. Ministerstwo Rodziny chce zaktywizować do pracy osoby starsze*, <https://www.msn.com/pl-pl/finanse/najpopularniejsze-artykuly/1800-z%C5%82-co-miesi%C4%85c-na-seniora-ministerstwo-rodziny-chce-zaktywizowa%C4%87-do-pracy-osoby-starsze/ar-AA12Vrsn?ocid=winkltaskbar&cvid=3f2d9245cb6b4eda960627154be24aec> (dostęp: 14.10.2022)

⁶² M. Omyła-Rudzka (opr.), *Jakiej pomocy potrzebują osoby starsze i kto jej udziela? Komunikat z badań*, nr 116/2019, CBOS, Warszawa.

⁶³ Tamże, s.7.

umiejętnościami praktycznymi (kapitałem społecznym) i zdolnością do transmisji pamięci zbiorowej.

Wiedza o postawach, orientacjach życiowych wobec starości daje szerokie możliwości w planowaniu pracy z seniorami, przygotowaniu odpowiednich programów i aktywizacji osób starszych. Leży to w gestii właściwej polityki społecznej (senioralnej) państwa, związanego z nią personelu, samych osób starszych oraz ich środowiska rodzinnego i społecznego (w tym tej jego części, która zostaje uaktywniona dzięki komunikacji internetowej). Potencjał seniorów wiąże się także z czasem, który chcieliby wykorzystać na aktywność i działalność społeczną⁶⁴.

⁶⁴ W Sejmie pojawił się projekt ustawy (na poziomie gminy jej nowelizacja), zgodnie z którą samorządy wszystkich szczebli będą zobligowane do utworzenia rady seniorów, jeśli z wnioskiem wystąpi określona liczba osób powyżej 60. roku życia. W Polsce funkcjonuje jedynie około 350 rad seniorów na 2777 gmin. Chodzi o wykorzystanie potencjału seniorów na rzecz dzieci, młodzieży, a także kształtowania właściwych postaw w życiu społecznych – <https://polskieradio24.pl/5/1222/artykul/3072734,rady-seniorow-w-powiatkach-i-wojewodztwach-pis-zlozylo-projekt> (dostęp: 18.11.2022)

Bibliografia

- Babbie E., *Badania społeczne w praktyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Badora B. (opr.), *Wartości w czasach zarazy*. Komunikat z badań, nr 160/2020, CBOS, Warszawa.
- Borowska-Beszta B., Bartnikowska U., Ćwirynkało K., *Analiza wtórna jakościowych danych zastanych: przegląd założeń teoretycznych i aplikacji metodologicznych*, „Jakościowe Badania Pedagogiczne”, 2017/1, s. 5-24.
- Cudowska A., *Orientacje życiowe współczesnych studentów*, Wydawnictwo Trans Humana, Białystok 1997.
- Czapiński J., Panek T. (red.), *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa 2015.
- Eliade M., *Sacrum i profanum. O istocie religijności*, przeł. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 1999.
- Erikson E.H., *Tożsamość a cykl życia*, przeł. M. Żywicki, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- Fabiś A., Wawrzyniak J.K., Chabior A., *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2015.
- Feliksiak M. (opr.), *Zadowolenie z życia. Komunikat z badań*, nr 5/2021, CBOS, Warszawa.
- Giza A., Sikorska M. (red.), *Współczesne społeczeństwo polskie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Głowacki A. (opr.), *Patriotyzm Polaków*, nr 105/2018, CBOS, Warszawa.
- Grotowska S., *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków 2011.
- Hejnicka-Bezwińska T., *Orientacje życiowe młodzieży*, WSP, Bydgoszcz 1991.
- Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, Poznań 2000, Tom XII, s.147-159.
- Grudziński A., *Ludzie starzy w obliczu współczesnych przemian*, w: J. Stala (red.), *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, Wydawnictwo Naukowe UPJPII, Kraków 2014.
- Jagielska K., *Attitudes of the Elderly Towards Old Age*, „Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia” 2000/1 (33), pp. 165–175.
- Jakość życia osób starszych w Polsce*, Główny Urząd Statystyczny Warszawa 2020.

Kancierz B., *Orientacje życiowe młodzieży, ich uwarunkowania i przemiany*, „Studia Edukacyjne” 2015, nr 36, s.143-164.

Kowalczyk K. (opr.), *Rola dziadków w naszym życiu*, BS/8/2012, CBOS, Warszawa.

Mały Rocznik Statystyczny Polski, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2021.

Marcia J.E. (2002), *Identity and Psychosocial Development in Adulthood*, “Identity. An International Journal of Theory and Research”, Vol. 2, No. 1, pp.7-46.

Nowicki J., *Historyczne uwarunkowania postrzegania roli człowieka starego w społeczeństwie*,
w: A. Nowicka, *Wybrane problemy osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008.

Obuchowski K., *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*, PWN, Warszawa 1982.

Polska w liczbach 2021, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2021.

Omyła-Rudzka M. (opr.), *Polacy wobec własnej starości*, BS/94/2012, CBOS, Warszawa.

Omyła-Rudzka M. (opr.), *Jakiej pomocy potrzebują osoby starsze i kto jej udziela?*
Komunikat z badań, nr 116/2019, CBOS, Warszawa.

Reichard S., Livson F., Peterson P., *Aging and Personality*, John Wiley and Sons, New York 1962.

Roguska B., Feliksiak M. (opr.), *Historie rodzinne. Komunikat z badań*, nr 114/2018, CBOS, Warszawa.

Sroczyńska M.A., *Rytuały w młodzieżowym świecie. Studium socjologiczne*, Wydawnictwo FALL, Kraków 2013.

Sroczyńska M., *Sacrum a młodzież*, Wydawnictwo Libron, Kraków 2021.

Sroczyńska M., *Religijne rytuały przejścia w środowisku młodzieży w latach 2009-2020. Perspektywa socjologiczna*, „Przegląd Religioznawczy - The Religious Studies Review”, 2022/2 (284), s. 99-109.

Szlendak T., *Zażyłość w oparach niezrozumienia. O hipotezie międzygeneracyjnej solidarności tolerancyjnej*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 2012/3, s. 75–90.

Wiśniewski Z., Arendt Ł., *Polityka rynku pracy: od działań osłonowych do aktywizacji zawodowej*, w: E. Bojanowska, M. Grewiński, M. Rymsza, G. Uścińska (red.), *Stulecie polskiej polityki społecznej 1918-2018*, MRPiPS, NCK, Warszawa 2018, s.375-397.

Zych A.A., *Starość*, w: A.A. Zych, *Słownik Gerontologii Społecznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s.163.

Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań, Wydział Socjologii UAM, Poznań 2020.

Strony internetowe

Biskupski Z., *Ile więcej emerytury dostaniesz w lipcu i dalej - niektórzy nawet 240 zł. A kiedy, ile zwrotu za I połowę 2022. Wyliczenia z ZUS* [28.07.2022], <https://strefabiznesu.pl/ile-wiecej-emerytury-dostaniesz-w-lipcu-i-dalej-niektorzy-nawet-240-zl-a-kiedy-ile-zwrotu-za-i-polowe-2022-wyliczenia-z-zus/ar/c3-16482759> (dostęp: 29.10.2022)

Jan Paweł II, *List Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku* (1.10.1999), https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/do_starszych_01101999.html (dostęp: 21.11.2022)

<https://biznes.interia.pl/emerytury/news-emerytury-osoby-w-wieku-50-planuja-nadal-pracowac,nId,6412701> (dostęp: 23.11.2022)

<https://polskieradio24.pl/5/1222/arttykul/3072734,rady-seniorow-w-powiatach-i-wojewodztwach-pis-zlozylo-projekt> (dostęp: 18.11.2022)

WYKLUCZENIE CYFROWE SENIORÓW

W tej części raportu zajmiemy się ekskluzją cyfrową jako jednego z rodzajów wykluczenia społecznego osób starszych. Będzie ona składała się z czterech części. W pierwszej części przedstawiona zostanie **starość i seniorzy w perspektywie socjologicznej**, następnie scharakteryzowane zostanie **wykluczenie cyfrowe** jako jedno ze współczesnych rodzajów wykluczenia społecznego. Trzeci dział tej części raportu będzie koncentrował się na przedstawieniu **skali i charakterystyki wykluczenia cyfrowego wśród polskich seniorów**. Na koniec sformułowane zostaną **wnioski** w oparciu o przeprowadzoną analizę teoretyczną i empiryczną oraz **kilka rekomendacji**. Ta część raportu oparta jest na literaturze przedmiotu oraz empirycznych badaniach zastanych Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) i statystyce prowadzonej przez Główny Urząd Statystyczny (GUS).

Wysoki poziom rozwoju technologii cyfrowych stanowi ogromną szansę dla ułatwienia codziennego życia, które zdominowane jest przez udział jednostek w wielu grupach, wielość spraw i interesów jakie załatwiają. Rozwój cyfrowy narzuca też określony standard funkcjonowania jednostek w życiu codziennym. Internet i szereg usług, które oferuje w jakiejś części przypadków nie jest już tylko jednym ze sposobów zdobywania informacji lub załatwiania spraw, ale jedynym sposobem. Narzuca więc on pewien reżim kompetencyjny. Dodatkowo, sfera technologii cyfrowych to branża, która najszybciej ewoluuje, więc nie wszyscy nabędą umiejętności wykorzystania jej oferty. Problem, o ile na bieżąco nie będzie rozwiązywany, będzie się nawarstwiać i w efekcie część społeczeństwa będzie poza dostępem do oferty instytucjonalnej, kulturalnej i społecznej. Grupy, które należą do tych zagrożonych wykluczeniem z możliwości korzystania w pełni z rzeczywistości wirtualnej to osoby bezrobotne, słabo wykształcone, mieszkańcy obszarów wiejskich, osoby ubogie i niepełnosprawne. Także starszy wiek i niekiedy wiążąca się z nim słabsza sprawność umysłowa mają również tu znaczenie. Zatem do grupy osób zagrożonych wspomnianym wykluczeniem należą też seniorzy.

⁶⁵ Doktor socjologii, adiunkt w Instytucie Nauk Socjologicznych UKSW. W swoich badaniach się socjologią edukacji, młodzieży, stylem życia i aksjologią w społeczeństwie konsumpcyjnym. interesuje się także cyberzagrożeniami.

1. Starość i seniorzy

Starość jest pojęciem, które spotyka się w naukach biologicznych i społecznych. Oznacza fazę życia, w której zachodzą określone procesy biologiczne, psychiczne i społeczne⁶⁶. Starość jest więc fazą, która dotyczy życia jednostki we wszystkich jej wymiarach – ma charakter holistyczny⁶⁷. W nauce można analizować starość z wielu perspektyw – przyglądając się wiekowi pod kątem m.in. procesów biologicznych, psychicznych, socjalno-prawnych, a także pod kątem aktywności zawodowej. A. Giddens przyjmuje, że początek starości to 65 lat i wyróżnia dwie kategorie, tj. młodsze osoby starsze (od 65 r. ż.) i starsze osoby starsze (od 85 r. ż.)⁶⁸.

Aktualny kontekst kulturowy postmodernizmu pozwala na redefinicję dotychczasowych ról społecznych pełnionych przez seniorów – jednostki mają większą możliwość realizacji własnych potrzeb bez przymusu i ograniczeń dotychczas⁶⁹ na nie nakładanych zarówno w sferze społecznej, jak i biologicznej. Inaczej mówiąc, dziś osoby starsze mogą w większym stopniu aktywnie tworzyć swoje życie, co dokonuje się dzięki postępowi medycznemu oraz próbom reintegracji i włączania starszych osób w życie społeczne.

Prowadzenie aktywnego życia przez osoby starsze jest również możliwe dzięki lepszej kondycji zdrowotnej jaką posiadają, co wynika pośrednio ze zwiększonej świadomości w tym zakresie. Przyczyniło się do tego też wydłużanie życia człowieka, co jest obserwowane od początku XX w. Było to możliwe i wciąż jest, dzięki ogromnemu postępowi w dziedzinie medycyny, a także dzięki dbałości o higienę, ale również i czynniki o charakterze społecznym. Można tu choćby wskazać wzrost znaczenia praw człowieka i przestrzeganie ich szczególnie w krajach Europy zachodniej i Ameryce. Z drugiej strony, czynniki społeczno-kulturowe, a także ekonomiczne, przyczyniają się do tego, że rodzi się coraz mniej dzieci w krajach na tych kontynentach, a społeczeństwa, w tym także i polskie, starzeją się. A. Giddens określa je jako „siwiejące populacje”⁷⁰. Dane informują, że średnia długość życia w Polsce wzrosła z 68 lat w 1960 r. do 78 lat w 2015 r.⁷¹

⁶⁶ M. Wieczorkowska, *Role społeczne współczesnych polskich seniorów w świetle wyników badań*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia sociologica” 2017, nr, 61, s. 78..

⁶⁷ M. D. Adamczyk, *Wizja starości w opiniach Polaków. Studium socjologiczne*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2016, Tom 8(44), nr 2, s. 244.

⁶⁸ A. Giddens, *Socjologia*, Warszawa 2004, PWN, s. 184n.

⁶⁹ M. Muszyński, *Starość w perspektywie postmodernistycznej*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016 nr 1, s. 19.,

[file:///C:/Users/Euro/Downloads/mmuszynski,%7B\\$userGroup%7D,+Staro%C5%9B%C4%87+w+perspektyw ie.pdf](file:///C:/Users/Euro/Downloads/mmuszynski,%7B$userGroup%7D,+Staro%C5%9B%C4%87+w+perspektyw ie.pdf).

⁷⁰ A. Giddens, dz. cyt., s. 185.

⁷¹ M. Wieczorkowska, art. cyt., s. 79.

W niniejszej analizie spojrzymy na sytuację seniorów, uwzględniając podział wieku ludności stosowany w statystyce publicznej. Są tu wyróżnione trzy kategorie wieku: przedprodukcyjny, produkcyjny i poprodukcyjny⁷². Wiek przedprodukcyjny odnosi się do ludności, która jeszcze nie ma zdolności do pracy (0–17 lat), wiek produkcyjny obejmuje tych, którzy są zdolni do pracy (mężczyźni w wieku 18–64 lata i kobiety w wieku 18–59 lat). Z kolei poprodukcyjny dotyczy osób, które zazwyczaj kończą pracę zawodową (dla mężczyzn 65 lat i więcej, a dla kobiet 60 lat i więcej). Seniorami są więc osoby, które są w wieku postprodukcyjnym. Poniżej tabela 1 przedstawia dane dotyczące struktury ludności polskiej w 2020 r. opracowane na podstawie Rocznika Demograficznego 2021⁷³.

Tab. 1. Struktura ludności polskiej w liczbach wg płci w 2020 r.

Kategorie wieku	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
Wiek przedprodukcyjny (0-17 lat)	6 953,6	3 569,3	3 384,3
Wiek produkcyjny (M-18-64 lata; K-18-59)	24 191,2	12 087,7	10 683,7
Wiek poprodukcyjny (M-65 lat i więcej; K-60 lat i więcej)	7 120	2 845,2	5 694,7

Źródło: opracowanie własne na podstawie Rocznika Demograficznego 2021 r.

Widać, że osoby w wieku przedprodukcyjnym stanowią mniejszą część od tych, które są w wieku poprodukcyjnym. Taka tendencja zauważana jest również w innych krajach zachodnich – wskazuje się na strukturę typu regresywnego⁷⁴. Jest ona obecna i w Polsce. Prognozy nie są tu optymistyczne i koncentrują się wokół przekonania o zmniejszającej się liczebności osób w wieku produkcyjnym. W polskim społeczeństwie widoczna jest także przeważająca liczba kobiet seniorów nad mężczyznami w tej kategorii. Konsekwencje takiego stanu rzeczy będą obserwowane np. w obszarze polityki społecznej i systemu emerytalnego – kobiety, których jest więcej zaprzestają pracy i przechodzą na emeryturę wcześniej niż mężczyźni i tym samym generują większe obciążenia do systemu emerytalnego. Jako konsekwencję starzejącego się społeczeństwa wskazuje się również m.in. na większą skalę

⁷² GUS, *Pojęcia stosowane w statystyce publicznej*, <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/3947,pojecie.html> (dostęp: 10.11.2022).

⁷³ GUS, *Rocznik Demograficzny 2021*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2021,3,15.html> (dostęp: 10.11.2022).

⁷⁴ R. J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Centrum Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 13. <https://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/pliki/ol/stardiagnoz.pdf> (dostęp: 10.11.2022).

niepełnosprawności, bo ryzyko utraty pełnej sprawności rośnie powyżej 50 r. ż.⁷⁵, a to stanowi większe obciążenie dla systemu zdrowotnego.

Seniorzy nie są dziś tylko odrębną kategorią wiekową, ale stanowią grupę, która jest przedmiotem szczególnego zainteresowania państwa oraz struktur ponadnarodowych. Ma ono na celu m.in. włączanie ich w życie społeczne. Do tych osób kierowane są odrębne programy wspierające ich aktywność, troskę o zdrowie i umożliwiające zaangażowanie np. w działalność charytatywną, a także zawodową. Osoby starsze są zazwyczaj w trudniejszej sytuacji materialnej niż inne kategorie wiekowe⁷⁶, zatem wsparcie instytucjonalne jest tu pożądane. Seniorzy korzystają z tego wsparcia i różnych możliwości kulturalno-społecznych, choć w polskim społeczeństwie wciąż znaczną część stanowią osoby posiadające zbyt niski zasilek emerytalny. Zdecydowana większość osób powyżej 60. roku życia (83%) ma miesięczny dochód netto w wysokości nie większej niż 2499 zł na jedną osobę⁷⁷. To niestety uniemożliwia im korzystanie z wielu aktywności, które są dostępne dla seniorów z krajów zachodnich. Dlatego też część z nich wciąż pracuje albo w pełnym wymiarze godzin, albo tylko częściowym. Badanie CBOS z 2019 r. pokazało, że w sumie jest takich osób 14%⁷⁸.

Należy też wspomnieć o różnych postawach w społeczeństwach wobec osób starszych. Są one często uwarunkowane kulturowo⁷⁹. Mogą one przyjmować postać szacunku, włączania tych osób w życie, korzystania z ich bogatego doświadczenia. Ale postawa wobec starszych może się również ujawniać w negatywnym do nich nastawieniu, co ma miejsce znacznie częściej w krajach kultury zachodniej. Tu raczej nie ma mowy o tym, by osoby starsze miały taki autorytet jak we wcześniejszych epokach, ale należy się z nimi liczyć, bowiem posiadają dużą siłę polityczną⁸⁰. Negatywne nastawienie wobec seniorów określa się jako *ageism*, czyli dyskryminacja ze względu na wiek. W polskim społeczeństwie taką dyskryminację w miejscach publicznych obserwuje prawie 1/3 Polaków (32%), w placówkach służby zdrowia ponad 1/5 Polaków (21%), w bankach czy urzędach 12%, a w rodzinach 11%⁸¹. Z kolei 13% Polaków w wieku powyżej 60. lat przyznaje, że takiej dyskryminacji doświadczyło⁸². Mamy też do czynienia z wykluczaniem seniorów, marginalizacją ich potrzeb oraz doświadczeń

⁷⁵ A. Przybyłka, *Starzenie się ludności w Polsce jako wyzwanie dla systemu ochrony zdrowia*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2017, nr 309, s. 179-190.

⁷⁶ A. Giddens, dz. cyt., s. 188.

⁷⁷ CBOS, *Sytuacja społeczno-ekonomiczna seniorów*. Komunikat CBOS 129/2019, s. 4.

⁷⁸ Tamże, s. 3.

⁷⁹ M. Wieczorkowska, art. cyt., s. 82.

⁸⁰ A. Giddens, dz. cyt., s. 188.

⁸¹ CBOS, *Czy osoby starsze są w naszym społeczeństwie dyskryminowane*. Komunikat z badań CBOS 164/2016, s. 2.

⁸² Tamże, s. 4.

i odsunięciem ich na bok swego życia. Przyspieszenie tempa życia, wzmożona mobilność (np. zawodowa) ludzi, większa aktywność zawodowa i zmiana stylu życia wywołały również sytuację, w której kolejne pokolenia żyją i mieszkają oddzielnie. Coraz częstszą konsekwencją jest niemożność sprawowania opieki nad rodzicami do końca ich życia i poszukiwanie pomocy w tym zakresie w domach opieki lub innych form wsparcia instytucjonalnego. Przepaść pokoleniowa jest dziś szczególnie widoczna za sprawą rewolucji cyfrowej jaka dokonała się na przełomie XX i XXI w. Dzisiejsi nastolatkwie to cyfrowi tubylcy⁸³, dzieci sieci⁸⁴ – ludzie, którzy żyją tak samo w przestrzeni wirtualnej jak i w realnej, mający większe kompetencje twarde niż ich dziadkowie, inaczej mówiąc, którzy wiedzą dużo więcej niż ich dziadkowie. To ludzie, którzy już nie tylko mają inne poglądy niż dziadkowie, inne zainteresowania, ale ludzie, którzy funkcjonują w dwóch różnych światach. Dziś także wyjątkowo dobrze widać jak wygląda i na czym polega kultura prefiguratywna⁸⁵. Dodatkowym czynnikiem wypierającym osoby starsze na margines życia społeczno-kulturalnego jest współczesna kultura konsumpcyjna, wciąż nastawiona w znacznym stopniu na młodość, piękno, zdrowie i bogactwo. Choć powoli następuje redefinicja tych pojęć w kulturze, to jednak zysk, np. w branży odzieżowej generuje głównie młode pokolenie⁸⁶. Starsze osoby to z kolei cyfrowi imigranci, którzy są wyobcowani z rozwiniętego cyfrowego świata i trudno znaleźć im wspólny język z młodym pokoleniem.

Tym samym to właśnie seniorzy stanowią tę kategorię wiekową, która jest faktycznie wykluczona cyfrowo. Czy fakt, że mieli znacznie mniejsze możliwości niż ich wnukowie, urodzili się i żyli przez większość swego dorosłego życia przed rewolucją cyfrową ma stanowić o tym, że teraz nie mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym? Pomimo tych znaczących różnic w doświadczeniach i kompetencjach, a także możliwościach trzeba dążyć do reintegracji osób starszych ze społeczeństwem, zachęcać je, informować i wspomagać w nawiązywaniu zdrowej i praktycznej relacji z internetem.

⁸³ M. Prensky, *Digital Natives, Digital Immigrant*, "On the Horizon" 2001, Vol. 9 No. 5.

⁸⁴ P. Czerski, *My, dzieci sieci*, w: *My, dzieci sieci: wokół manifestu*, Warszawa 2012, Fundacja Nowoczesna Polska, s.60-62, <https://prawokultury.pl/media/entry/attach/my-dzieci-sieci-wok%C3%B3%B3%C5%82-manifestu.pdf> (dostęp 5.06.2022).

⁸⁵ M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzykulturowego*, Warszawa 2000, Wydawnictwa Naukowe PWN.

⁸⁶ KPMG, (2019), *Rynek mody w Polsce. Wyzwania*, s. 6, <https://assets.kpmg/content/dam/kpmg/pl/pdf/2019/11/pl-raport-kpmg-w-polsce-pt-rynek-mody-w-polsce-2019.pdf> (dostęp 5.06.2022).

2. Wykluczenie cyfrowe – charakterystyka zjawiska

Pojęcie wykluczenia społecznego jest stosowane w naukach społecznych do zdefiniowania sytuacji ograniczonego dostępu do różnych praktyk gwarantowanych powszechnie w społeczeństwie. Ekskluzji społecznej, czyli wyłączeniu ze struktur społecznych podlegają osoby lub grupy⁸⁷. Stan wykluczenia łączy się z redukowaniem dostępu do warunków i sposobu życia, które są powszechnie akceptowane w danej zbiorowości. Jest to też stan pozbawienia podstawowych potrzeb społecznych i niezadowalającego miejsca w społeczeństwie⁸⁸. Ekskluzja społeczna postrzegana jest jako proces, podczas którego może dochodzić do łączenia się pojedynczych ograniczeń, a niejednokrotnie momentem rozpoczynającym ten proces jest utrata pracy⁸⁹. Wskazuje się również na określone kategorie społeczne, które na ekskluzję są narażone, np. osoby bezrobotne, dzieci i młodzież ze środowisk zaniedbanych, kobiety pozostające poza rynkiem pracy, osoby o niskich kwalifikacjach⁹⁰. To patologiczne zjawisko społeczne ma wiele wymiarów, bowiem brak jednakowego dostępu jednostek i grup jest obecny m.in. w obszarze edukacji, ekonomii, polityki czy prawa, a także nowych technologii komunikacyjnych.

Jedną z form wykluczenia jest to, które ma miejsce na płaszczyźnie technologii cyfrowej. Wykluczenie cyfrowe odnosi się do „różnic pomiędzy tymi, którzy mają regularny dostęp do technologii cyfrowych oraz informacyjnych i potrafią efektywnie z niego skorzystać, a tymi, którzy takiego dostępu nie mają”⁹¹. Wyraźnie widać więc, że to wykluczenie może się dokonywać na płaszczyźnie dostępu do sieci i jej narzędzi oraz w sferze kompetencji i umiejętności. Różnice te oddziałują na szanse życiowe osób, ich sytuacje na rynku pracy i możliwości uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. Jednocześnie to właśnie, słabsza pozycja i uboższy kapitał kulturowy są powodem nierównych szans życiowych m.in. w obszarze korzystania z cyfrowych możliwości. **W przypadku powodów czy też barier wykluczenia cyfrowego wskazuje się na cztery zasadnicze: motywacje do korzystania z nowych technologii, fizyczny dostęp (posiadanie komputera i łączności internetowej), umiejętności i korzystanie (różne sposoby korzystania)**⁹². Motywacje wpływające z chęci

⁸⁷ T. Kowalak, *Marginalność i marginalizacja społeczna*, Warszawa 1998, Elipsa Dom Wydawniczy i Handlowy, s. 31.

⁸⁸ A. Belcer, *Zbędni, odrzuceni i niechciani – wykluczeni!*, w: *Wykluczenie społeczne. Diagnoza, wymiary i kierunki badań*, red. M. Pokrzywa, S. Wilk, Rzeszów 2013, Uniwersytet Rzeszowski, s. 10.

⁸⁹ Tamże, s. 12.

⁹⁰ Tamże, s. 11.

⁹¹ D. Batorski, *Wykluczenie cyfrowe w Polsce*, „Studia BAS” 2009, nr 3, s. 225.

⁹² J. van Dijk, *The Deepening Divide. Inequality in the Information Society*, cyt za. D. Batorski, A. Płoszaj, *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Warszawa 2012, s. 9.

i odczuwania potrzeby i jakiegoś deficytu użytkowania cyfrowych technologii są kluczowym elementem, który albo hamuje naszą aktywność albo ją wzmacnia. Dostęp wiąże się z posiadaniem komputera i dostępu do internetu. Umiejętności z kolei D. Batorski wyróżnia: operacyjne (korzystanie z komputera, oprogramowania, internetu), informacyjne (umiejętność wyszukiwania i selekcji właściwych, przydatnych i prawdziwych informacji), komunikacyjne (umiejętność efektywnego podtrzymywania relacji, dbania o własną prywatność, wizerunek) i strategiczne (umiejętność takiego korzystania, które przynosi korzyść w różnych sferach)⁹³.

Wykluczenie cyfrowe charakterystyczne jest dla osób starszych, będących w wieku powyżej 60 roku życia, choć i wśród młodszych kategorii powyżej 50 lat, także obserwuje się ograniczenie użytkowania internetu. Przyczyny tego wykluczenia seniorów poszukiwane są w samym okresie starości oraz w związanych z nim motywach, przekonaniach i kompetencjach⁹⁴. Zwraca się uwagę na zmianę kondycji psychicznej, zmiany w funkcjonowaniu narządu zmysłów oraz zdolności poznawczych i percepcyjne. Podkreśla się również, że osoby starsze echują się mniejszą możliwością adaptacji do środowiska, co z kolei skutkuje słabszym dostosowaniem się do przemian cywilizacyjnych czy społecznych⁹⁵. Jest to również czas, gdy świadomość zbliżającego się kresu życia rośnie, a to wiąże się z większymi obawami, niekiedy wycofywaniem się z życia i poczuciem bycia niepotrzebnym.

3. Polacy i użytkowanie internetu

Główny Urząd Statystyczny informuje, że w 2022 r. dostęp do sieci posiadało 93,3% gospodarstw domowych, a odsetek osób w Polsce, które zamawiają usługi i towary za pośrednictwem internetu wyniósł 64,6% i było to o 3,4 p.% więcej niż rok wcześniej⁹⁶. Osoby, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystały ze stron lub aplikacji administracji publicznej stanowią 55,4% Polaków.

Coroczne badanie CBOS dotyczące korzystania z Internetu przez Polaków informuje, że wciąż **przybywa jego użytkowników** – w 2022 r. było ich 77% (osoby korzystające min. raz w tygodniu), czyli o 4 p.% więcej niż rok temu, a w 2002 r., gdy rozpoczęto badanie było tych osób 17%⁹⁷.

⁹³ Tamże.

⁹⁴ B. Szmigielska, A. Bąk, M. Hołda, *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka” 2012/ 2, s. 142.

⁹⁵ Tamże.

⁹⁶ GUS, *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce w 2022 r. Informacja sygnalna w formacie pdf*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2022-roku,2,12.html> (dostęp 15.11.2022).

⁹⁷ CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 1.

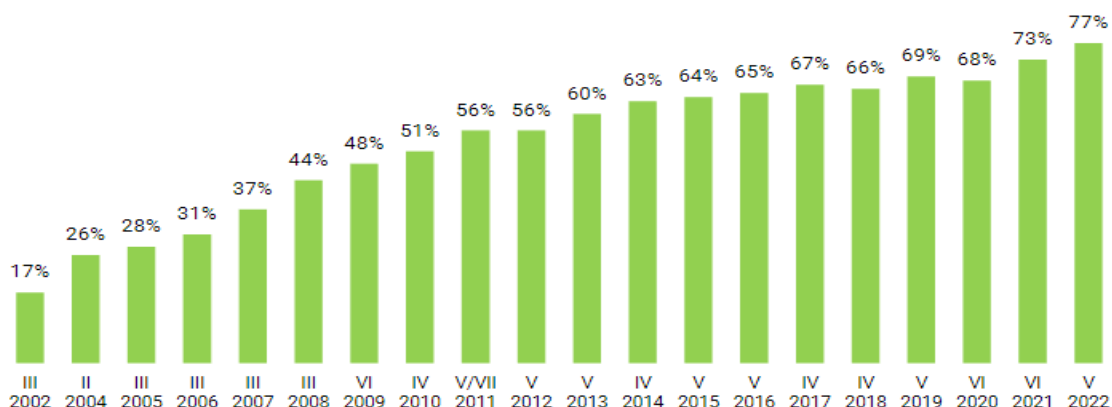
4. Wykluczenie cyfrowe osób starszych

Poniżej prześledzone zostanie użytkowanie internetu przez osoby starsze w różnych jego aspektach. Przyjrzymy się więc **częstotliwości korzystania z sieci, sposobom korzystania z internetu i z urządzeń podłączonych do internetu, aktywności jaką podejmują seniorzy w sieci, wykonywaniu pracy zdalnej i uczeniu się, ich zakupom, załatwianiu spraw urzędowych**. Pozwoli to na stwierdzenie, czy i na ile osoby te są wykluczone cyfrowe według najnowszych danych z 2022 r. Podstawą analizy będą badania GUS i CBOS.

Korzystanie i częstotliwość użytkowania internetu

W pierwszej kolejności należy ocenić skalę użytkowania internetu w Polsce w kolejnych latach. Obrazuje to wykres 1.

Wyk. 1. Korzystanie z internetu przynajmniej raz w tygodniu w latach 2002–2022 r. wg CBOS (%)

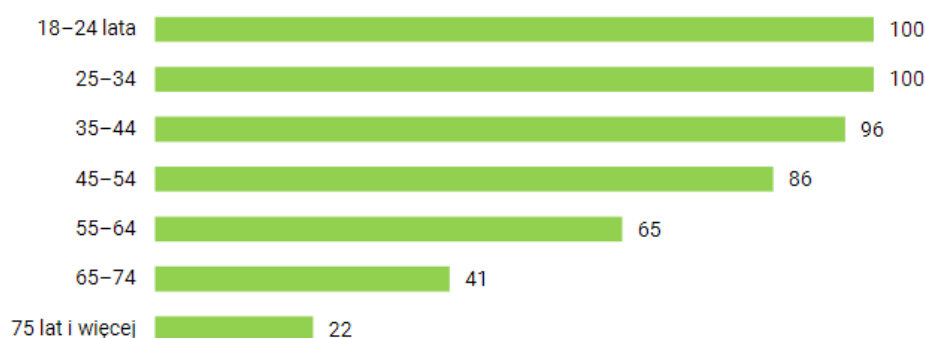


Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 1.

Widać, że na przestrzeni dwóch dekad poziom korzystania z internetu wzrósł ponad czterokrotnie. Aktualnie utrzymuje się powyżej 70% – w 2022 r. 77% badanych korzystało z sieci.

Obecność w przestrzeni wirtualnej jest związana z wiekiem użytkowników oraz ich wykształceniem w przypadku starszych badanych. Dwa kolejne wykresy (wyk. 2 i 3) pokazują skalę korzystania z sieci ze względu na wiek, a wykres 5 także ze względu na wykształcenie.

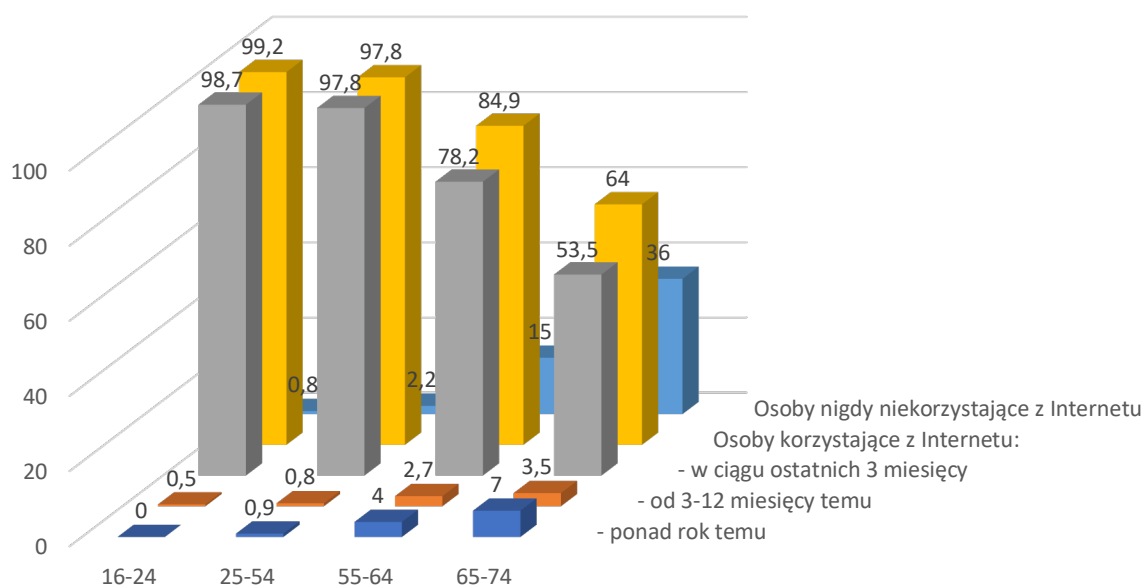
Wyk. 2. Korzystanie z internetu ze względu na wiek w 2022 r. wg CBOS (%)



Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 2.

Wraz z wiekiem użytkowanie internetu spada. Powszechne użytkowanie sieci dotyczy osób w wieku 18–34 lata. Osoby w wieku 35–44 lata także niemal powszechnie korzystają z internetu (96%), a Polacy między 45 a 54 rokiem życia nieco rzadziej, ale również w większości (86%). Osoby w wieku 55–64 lata w ponad 2/3 obecna jest on-line (65%). Kolejne dwie kategorie wiekowe, którzy identyfikowani są jako seniorzy, to osoby w wieku 65–74 lata – tu aktywność on-line dotyczy 41% ankietowanych oraz osoby w wieku powyżej 75 lat – tu z kolei ponad 1/5 używa internetu (22%). Co ciekawe, względem 2021 r. CBOS odnotowuje wzrost odsetka osób będących w wieku 75 i więcej (o 9 p.%).

Wyk 3. Korzystanie z internetu przez osoby w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)

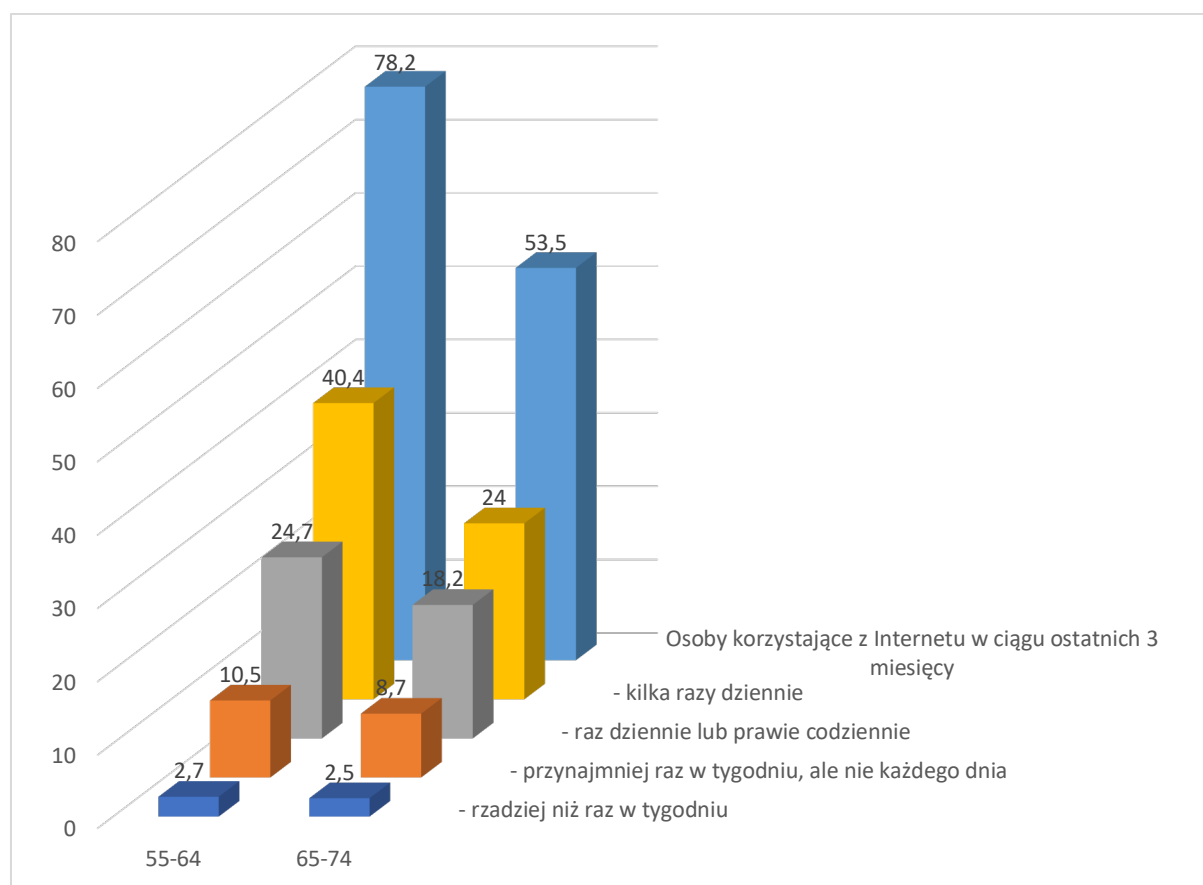


Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2. tab. 3a

Wyniki badania GUS także ujawniają spore różnice jeśli chodzi o korzystanie z sieci biorąc pod uwagę wiek badanych. **Najrzadziej korzystającą kategorią wiekową są osoby w wieku 65–74 lata**, podczas gdy najmłodsi badani niemal w 100% surfują w sieci (99,2%). I odwrotnie, to właśnie **najstarsi seniorzy stanowią największą część Polaków, którzy nigdy nie korzystają z internetu (36%)**.

Jeśli chodzi o częstotliwość użytkowania, to poprzedni wykres pokazał, że znów **najstarsi badani to osoby (7%), którzy częściej niż pozostali młodszy, używali internetu ponad rok temu** (np. 0,9% – 25–54 lata). Częstotliwość użytkowania internetu przez osoby w wieku 55–74 lata nawet do kilku razy dziennie szczegółowo przedstawia kolejny wykres (wyk. 4).

Wyk. 4. Częstotliwość korzystanie z internetu przez osoby w wieku 55–74 lata w ciągu ostatnich 3 miesięcy w 2022 r. wg GUS (%)

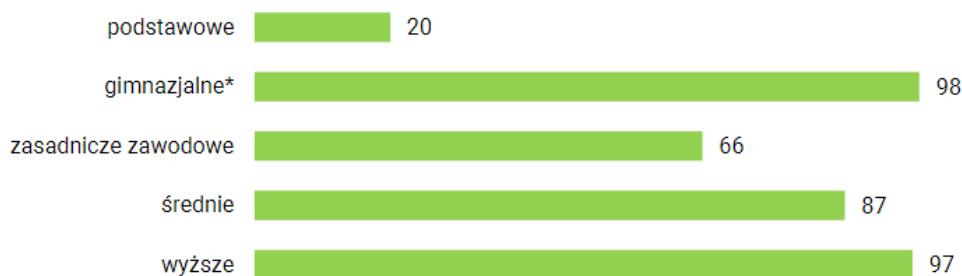


Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2. tab. 4a

Porównując seniorów z młodszymi osobami – widzimy, że są wśród nich różnice w częstości sięgania do internetu – **młodszy są bardziej aktywni w sieci**. Ponad połowa badanych (51%) osób w wieku 65–74 lata używa go regularnie, podczas gdy osoby wieku 55–64 lata robią to

w 75%. Kilka razy dziennie korzysta z sieci prawie ¼ osób w wieku 65–74 lata i mniej niż połowa (40,4%) młodszych. Niższy poziom użytkowania sieci znamieny jest również dla osób posiadających niższe wykształcenie (wyk.5).

Wyk. 5. Użytkowanie internetu ze względu na wykształcenie w 2022 r. wg CBOS (%)



*Uwaga, bardzo mała liczebność w próbie

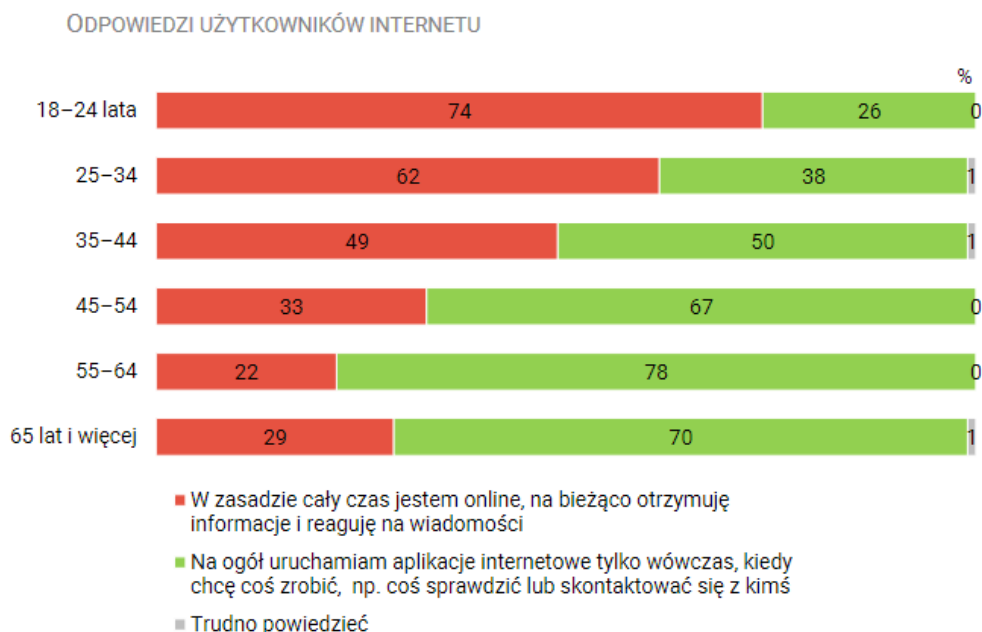
Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 2.

Oprócz najmłodszych osób tych z wykształceniem gimnazjalnym – najczęściej korzystającą kategorią ze względu na poziom wykształcenia, są osoby z wyższym wykształceniem (97%). W następnej kolejności są osoby wykształceniem średnim (87%) i dalej, choć udział ich jest już mniejszy, z wykształceniem zasadniczym zawodowym (66%). **Osoby z wykształceniem podstawowym, które w znacznym stopniu charakteryzuje osoby w starszym wieku, udzielają się online najrzadziej (20%).**

Interesująca jest także kwestia ciągłej obecności on-line. Oczywiście jest, że jest ona możliwa właśnie dzięki przenośnym urządzeniom, które mamy nieustannie przy sobie. Mają je również osoby starsze, choćby ze względów bezpieczeństwa. I choć stanowi to bezsporną zaletę – możliwość ciągłego dostępu do informacji oraz możliwość wykorzystywania każdej wolnej chwili na załatwienie spraw (*smart boredom*)⁹⁸ – to jednak trzeba mieć świadomość, że może to wywoływać obawę przed odłączeniem (FOMO), przeciążenie informacyjne czy też uzależnienie. Choć jak pokazują badania CBOS, seniorzy w większości nie są tymi, którzy są pod tym względem zagrożeni, to jednak jest część osób w starszym wieku którzy mogą ulec tym zagrożeniom. Obrazuje to wykres poniżej (wyk.6).

⁹⁸ M. Krajewski, *Nuda: smart boredom*, „Dwutygodnik.com”, <https://www.dwutygodnik.com/arttykul/4885-nuda-smart-boredom.html>, (dostęp: 10.11.2022).

Wyk. 6. Obecność w sieci w celach niezwiązanych z pracą zawodową ze względu na wiek w 2022 r. wg CBOS (%)



Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 6.

Widać, że stała obecność w sieci rośnie odwrotnie proporcjonalnie do wieku – **im starsi użytkownicy, tym rzadziej pozostają stale podłączeni do internetu**. Jednak najstarsi respondenci – mający 65 lat i więcej – częściej (29%) od swych nieco młodszych kolegów (22%) pozostają stale on-line. Wśród osób w wieku 55–64 lata 78% to ci, którzy korzystają z internetu, wtedy gdy chcą coś sprawdzić lub z kimś się skontaktować. Z kolei seniorzy działają w tym samym stylu w 70%. **Należy też zauważyć, że odsetek osób wśród w tych najstarszych badanych ciągle podłączonych do sieci wcale nie jest niski**. Powody tego stanu mogą następujące: dbanie o własne bezpieczeństwo, zapominanie wyłączenia się z internetu, a także świadoma chęć pozostawania na bieżąco pod kątem informacyjnym i komunikacyjnym.

Sposoby korzystania w internecie i urządzeń podłączonych do internetu

Najpowszechniejszym sposobem obecności w cyberprzestrzeni jest internet bezprzewodowy – 96% badanych używa więc telefonów komórkowych, tabletów i notebooków⁹⁹. Wykres 7 informuje o skali używania internetu za pomocą urządzeń przenośnych ze względu na wiek badanych. Z kolei tabela 2 ukazuje skalę użytkowania urządzeń, które wymagają podłączenia do sieci.

⁹⁹ CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 4.

Wyk. 7. Korzystanie z internetu za pomocą urządzeń przenośnych (np. laptop, notebook, telefon komórkowy, tablet) ze względu na wiek w 2022 r. wg CBOS (%)



Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 5.

Powszechność korzystania z urządzeń przenośnych, by wejść do sieci, jest widoczna w niemal wszystkich kategoriach wiekowych. Z perspektywy naszego zainteresowania seniorami należy zauważyć, że osoby w wieku powyżej 65 lat w nieco mniejszym odsetku wykorzystują przenośne urządzenia od pozostałych grup wiekowych – 89%, ale przecież i tak bardzo wysokim.

Tab. 2. Korzystanie z urządzeń podłączonych do internetu przez osoby w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)

K\kategorie odpowiedzi	16–24	25– 54	55– 64	65–74
Osoby korzystające z Internetu w ciągu ostatnich 3 miesięcy	99,3	96,3	78,2	53,5
Osoby korzystające z urządzeń domowych podłączonych do Internetu:	59,3	50,6	25,5	10,9
- Smart TV	48,9	46,4	24,9	10,8
- konsola do gier	28,1	11,3	1,1 ^v	0,3
- inteligentne głośniki, domowy system audio	15,3	7,5	1,3 ^v	0,5
Osoby korzystające z urządzeń podłączonych do Internetu:	50,4	33,4	12,1	5,7
- Smartwatch, opaska fitness, gogle lub słuchawki, lokalizator, akcesoria, ubrania i buty	49,5	31,0	10,4	4,5
- urządzenia monitorujące ciśnienie krwi, poziom cukru, masę ciała (np. inteligentne wagi) i inne urządzenia związane ze zdrowiem	1,9	4,6	1,8	1,4
- zabawki takie jak roboty czy lalki	0,3 ^v	0,5 ^v	-	-
- samochody z wbudowanym połączeniem internetowym	0,5 ^v	3,0	1,6	0,5

Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 3, tab. 23a.

Wraz z wiekiem spada korzystanie z urządzeń domowych oraz innych wymagających podłączenia do sieci. Wykorzystywanie urządzeń domowych, które wymagają podłączenia do internetu jest najbardziej popularne wśród najmłodszych Polaków – 59,3%, podczas gdy wśród

najstarszych tylko 11% korzysta z takiej możliwości. Pytano w tej części o urządzenia służące do rozrywki najczęściej seniorzy używają Smart TV – 24,9% i 10,8%. Także urządzenia służące zabezpieczeniu swego życia i zdrowia (np. urządzenia monitorujące ciśnienie krwi, lokalizator) także używane są częściej przez młodszych Polaków (25–54 lata – 4,6%) w porównaniu z seniorami (65–74 lata – 1,4%).

Aktywność online

Należy przyjrzeć się również aktywnościom podejmowanym przez Polaków w internecie, w tym również seniorów. Skupimy się na zakupach, bankowości elektronicznej i innych aktywnościach. Badanie CBOS z 2022 r. pokazuje, że popularne są zakupy on-line – 47% badanych kupiło coś w przeciągu ostatniego miesiąca przed badaniem¹⁰⁰. Najwięcej kupujących odnotowuje się wśród osób młodszych, będących w wieku 18–24 lata (75%), 35–34 lata (74%), 35–44 (71%). Natomiast **mniej klientów on-line stanowią osoby starsze: 55–64 lata (41%) i 65 lat i więcej (30%). Bankowość elektroniczna** jest stosowana przez 79% użytkowników internetu, w tym **częściej są to osoby młodsze (25–44 lata – 87%), niż seniorzy (65 lat i więcej – 58%)**. Seniorzy rzadziej niż młodszy badani korzystają również z takich usług jak prenumerata prasy, dostęp do multimediiów, członkostwo w grach i serwisach, a także pobieranie darmowych programów, muzyki i filmów. **Podobnie jest w przypadku załatwiania spraw urzędowych za pośrednictwem internetu – seniorzy są wśród tych, którzy podejmują nie zbyt często tę aktywność.** Jeszcze inne aktywności, te o charakterze informacyjnym, kulturalnym czy religijnym prezentuje tabela 3.

¹⁰⁰ Tamże, s. 7n.

Tab. 3. Czynności podejmowane w internecie w ciągu ostatniego miesiąca ze względu na wiek w 2022 r. wg CBOS (%)

Wiek	Użytkownicy internetu, którzy w ciągu ostatniego miesiąca:								
	czytali internetowe wersje gazet lub czasopism	czytali portale informacyjne	Czytali blogi	słuchali przez internet radia	oglądali przez internet telewizję, filmy, seriale, nagrania wideo	zamieszczali w internecie zrobione przez siebie zdjęcia, filmy	oglądali vlogi (wideo-blogi)	oglądali w internecie transmisje realizowane i nadawane na żywo przez innych użytkowników	oglądali przez internet transmisję mszy św. lub innego nabożeństwa
	w procentach								
18–24 lata	43	84	40	24	84	51	50	61	10
25–34	54	90	43	36	73	43	36	46	12
35–44	51	86	27	33	54	31	25	34	9
45–54	45	78	29	30	52	25	22	34	17
55–64	46	74	15	17	37	12	9	17	18
65 lat i więcej	46	69	22	14	28	14	13	14	20

Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 13.

Seniorzy **najczęściej byli aktywni w sieci na polu religijnym**, tj. oglądali transmisję mszy i nabożeństw (65 lat i więcej – 20%). Podczas gdy młodsi, np. w wieku 35–44 lat tylko w 9% oglądali te transmisje. **Pozostałe możliwości jakie daje internet, nie były wśród seniorów tak popularne jak u młodszych użytkowników internetu**. W przypadku poszczególnych aktywności wirtualnych obserwuje się sytuację, w której wraz z młodszym wiekiem rośnie w nich udział badanych. Zatem osoby starsze rzadziej niż pozostali czytają prasę internetową (65 lat i więcej – 46%), portale informacyjne (65 lat i więcej – 69%), blogi (65 lat i więcej – 22%), słuchają radia (65 lat i więcej – 14%), oglądają filmy, seriale i telewizję (65 lat i więcej – 28%), zamieszczają zdjęcia i filmy (65 lat i więcej – 14%), oglądają vlogi (65 lat i więcej – 13%) oraz transmisje zamieszczone przez innych użytkowników (65 lat i więcej – 14%).

W swoim badaniu, CBOS pytał również o czynny udział w tworzeniu treści internetowych, a więc jaka jest prosiemenna skala użytkowania internetu. Prowadzenie bloga, vloga lub własnej strony internetowej nigdy nie było wśród polskich internautów szczególnie popularne – w 2002 r. tylko 8% badanych deklarowało taką aktywność, natomiast kolejne lata owocowały spadkiem tej aktywności. W 2022 r. odsetek tych osób stanowił 4% użytkowników internetu¹⁰¹. Pytano także inne rodzaje popularnych czynności on-line. Tabela 4 obrazuje odpowiedzi badanych w tej materii uwzględniając wiek respondentów.

¹⁰¹ Tamże, s. 14.

Tab. 4. Inne czynności podejmowane w internecie w ciągu ostatniego miesiąca ze względu na wieku w 2022 r. wg CBOS (%)

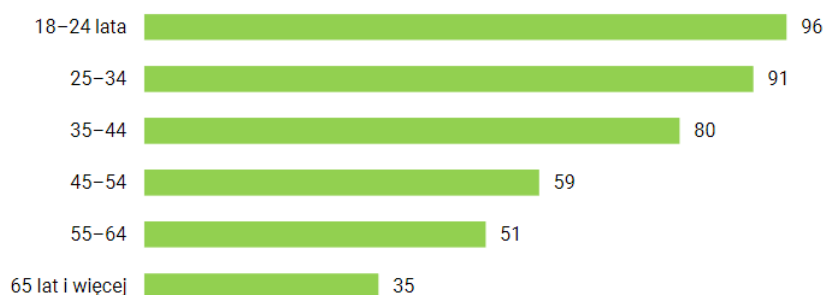
Wiek	Użytkownicy internetu, którzy w ciągu ostatniego miesiąca:				
	rozmawiali przez komunikator internetowy	przewadzili rozmowy telefoniczne przez internet	dokonywali wpisów na forach, w serwisach społecznościowych	uczestniczyli w internetowej rozmowie wideo (wideo konferencji), w której udział brało kilka lub wiele osób	grali w sieci
	w procentach				
18–24 lata	93	58	53	38	41
25–34	87	49	46	31	21
35–44	86	42	46	24	14
45–54	72	38	34	22	8
55–64	71	39	20	14	6
65 lat i więcej	58	33	18	11	4

Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 16.

Podobnie jak przy poprzednich wirtualnych czynnościach, tak i tu **dostrzegalny jest mniejszy udział w nich seniorów. Zatem wraz z wiekiem obniża się aktywność komunikacyjna za pośrednictwem internetu respondentów.** Szczególnie jest to widoczne wśród **najstarszej części badanych tj. mających 65 lat i więcej.** Względem młodszych badanych Polaków, seniorzy najrzadziej więc prowadzą rozmowy przez komunikator internetowy, np. Messenger (65 lat i więcej – 58%), rozmowy telefoniczne przez internet, np. Skype (65 lat i więcej – 33%), dokonują wpisów na forach i w serwisach społecznościowych (65 lat i więcej – 18%), uczestniczą w internetowej rozmowie wideo (65 lat i więcej – 11%) oraz grają w sieci (65 lat i więcej – 6%).

Jedną z popularniejszych aktywności jest ta możliwa dzięki posiadaniu konta na portalu społecznościowym. Popularność social mediów rośnie stale od 2008 r. Wówczas 47% użytkowników internetu zadeklarowało posiadanie takiego konta, natomiast w 2022 r. było to już niemal $\frac{3}{4}$ ankietowanych Polaków (72%).

Wyk. 8. Użytkownicy zarejestrowani w serwisach społecznościowych ze względu na wieku w 2022 r. wg CBOS (%)



Źródło: CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022, s. 17.

Widzimy, że **znów wraz z wiekiem spada odsetek osób posiadających konta na portalach społecznościowych**. Niemal powszechną obecność na portalach odnotowuje się wśród osób w wieku 18–24 lata (96%). Ci starsi w wieku 25–34 lat również są aktywni a tym polu. Należy jednak zauważyć, że **35% osób będących powyżej 65 roku życia posiada konto w social mediach**, co stanowi niemały odsetek. Część młodszych osób w wieku 55–64 lata także korzysta z tych narzędzi komunikowania społecznego (51%).

Jeszcze bardziej szczegółowe działania w sieci ze względu na wiek prezentuje tabela 5 opracowana na podstawie badania GUS-u w 2022 r.

Tab. 5. Cel korzystania z internetu w sprawach prywatnych w ciągu ostatnich 3 miesięcy w 2022 r. wg GUS (%)

Kategorie odpowiedzi	wiek			
	16-24	25-54	55 - 64	65 - 74
Osoby korzystające z Internetu w ciągu ostatnich 3 miesięcy w celu:	98,7	96,1	78,2	53,5
Komunikowania się	97,2	91,4	66,8	41,0
- wysyłanie, odbieranie e-maili (np. Poczta WP, Poczta Onet, Poczta Interia, GMail)	87,8	80,8	49,9	28,1
- wykonywanie rozmów głosowych lub wideo (np. Skype, Messenger, WhatsApp, Hangout, Viber)	81,1	61,0	35,7	22,4
- korzystanie z serwisów społecznościowych (tworzenie i prowadzenie profilu, zamieszczanie treści, zdjęć lub inne działania w serwisach, np. Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat)	89,7	68,9	37,0	19,7
- korzystanie z komunikatorów (np. Messenger, WhatsApp, Viber, Snapchat)	89,3	73,7	44,7	25,9
Dostęp do informacji	86,8	89,6	71,1	47,7
- czytanie on-line wiadomości, gazet lub czasopism	68,2	71,3	55,7	39,7
- wyszukiwanie informacji o towarach lub usługach	79,8	84,6	62,7	39,6
Uczestnictwo w sprawach społecznych i politycznych	21,8	16,2	7,8	4,3
- wyrażanie opinii w sprawach społecznych lub politycznych na stronach internetowych lub w serwisach społecznościowych	21,3	13,9	6,4	3,4
- udział on-line w konsultacjach społecznych, głosowanie w sprawach obywatelskich lub politycznych	3,0	6,1	2,9	1,9

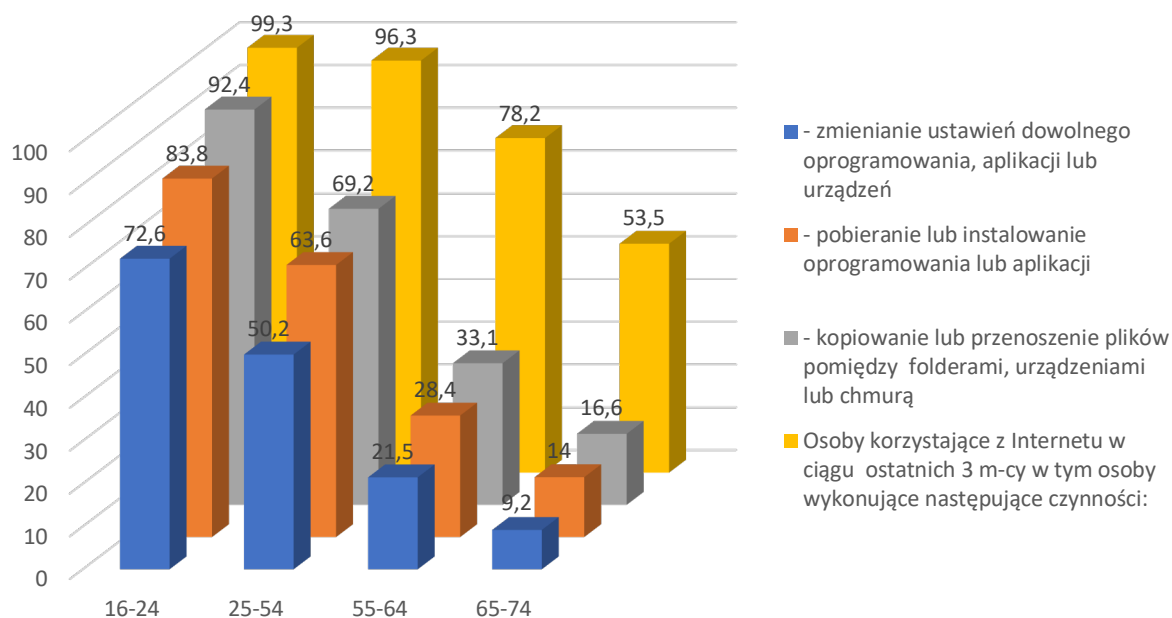
Rozrywka	96,4	80,1	44,0	26,2
- słuchanie muzyki pobranej lub w formie streamingu (np. radia internetowego, serwisów muzycznych, jak OpenFM, Spotify czy Tidal oraz nagrań z YouTube)	83,5	59,0	23,8	10,8
- oglądanie telewizji emitowanej przez nadawcę telewizyjnego przez Internet (na żywo lub catch-up)	37,0	24,5	9,4	4,2
- oglądanie telewizji na żądanie od komercyjnych usługodawców (np. Netflix, HBO GO)	57,2	45,2	15,8	7,5
- oglądanie nagrań wideo z serwisów tworzonych przez użytkowników (np. YouTube)	72,0	57,3	29,0	16,4
- granie w gry komputerowe lub ich pobieranie	70,5	24,8	5,9	4,8
- słuchanie lub pobieranie podcastów	23,8	13,2	3,1	1,0
E-zdrowie	30,7	56,2	53,2	36,7
- wyszukiwanie informacji na temat zdrowia własnego lub bliskich osób	27,9	48,5	47,3	33,0
- umawianie wizyty lekarskiej przez stronę internetową lub aplikację	7,6	20,1	15,5	9,5
- dostęp do dokumentacji medycznej	11,5	23,6	18,9	11,9
- korzystanie z usług dostępnych przez stronę internetową lub aplikację zamiast wizyty u lekarza lub w szpitalu	6,4	14,3	11,4	8,3
Inne usługi online	54,3	71,0	42,8	22,2
- sprzedaż towarów lub usług przez stronę internetową lub aplikację (np. Allegro, OLX, eBay)	18,4	18,4	5,4	2,3
- bankowość internetowa (przez stronę internetową lub aplikację)	49,2	67,8	41,6	21,8
Edukacyjnym, zawodowym, prywatnym	39,3	15,4	7,5	2,6
- uczestniczenie w kursie on-line	8,8	9,3	4,4	1,4
- korzystanie z materiałów szkoleniowych innych niż pełny kurs on-line	25,9	10,8	5,1	2,1
- komunikowanie się z instruktorem/nauczycielem lub innymi uczącymi się użytkownikami stron/portali edukacyjnych	27,9	4,8	2,5	0,8
Osoby, które nie wykonywały przez Internet żadnej czynności związanej z nauką/szkoleniem	59,4	80,7	70,7	50,8

Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2. tab. 6a

Podobnie, jak w badaniach CBOS widzimy **niemal na każdym polu mniejszą aktywność osób starszych w porównaniu z młodszymi kategoriami wiekowymi**. Jedyna przestrzeń, w której najstarsi badani, czyli ci w wieku **65–74 lata górują nad najmłodszymi (16–24 lata)**, **to sektor e-zdrowie** – odpowiednio jest to udział 36,7% i 30,7%. I tu osoby starsze (65–74 lata) częściej niż ci najmłodsi wyszukują informacje nt. zdrowia, umawiają się na wizytę lekarską rzez aplikację lub stronę internetową, poszukują dostępu do dokumentacji medycznej oraz korzystają z usług dostępnych przez aplikację lub stronę www zamiast wizyty lekarskiej.

Można tu także przedstawić odpowiedzi na pytanie, które pokazuje znajomość techniczną obsługi komputera oraz internetu wśród Polaków. Pytano więc o to czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy wykonywane były przez respondentów takie czynności jak zmienianie ustawień oprogramowania, urządzenia czy aplikacji, kopiowanie bądź przenoszenie plików pomiędzy folderami, urządzeniami lub chmurą, a także pobieranie lub instalowanie oprogramowania. Odpowiedzi badanych ze względu na ich wiek przedstawia wykres 9.

Wyk. 9. Wykonywanie wybranych czynności technicznych korzystając z komputera lub urządzenia przenośnego w ciągu ostatnich 3 miesięcy przez osoby w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)



Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 3. tab. 19a

Jasne jest, że **najpopularniejsze czynności techniczne jakie wykonuje się w komputerze, a także przy udziale internetu dostępne są mniejszej części najstarszych Polaków**. Spośród 53,3% osób w wieku 65–74 lata korzystających z sieci w ciągu ostatnich 3 miesięcy, tylko 9,2% zmieniał ustawienia oprogramowania lub urządzania, 14% pobierało lub instalowało oprogramowanie i 16,6% kopiowało lub przenosiło pliki. W porównaniu z pozostałymi kategoriami wiekowymi, skala tych działań jest tu najmniejsza. Najczęściej aktywność ta jest realizowana wśród najmłodszych użytkowników komputerów i ich rozmaitych narzędzi. **Powody jakie temu towarzyszą nie muszą ograniczać się do mniejszych umiejętności osób najstarszych w tym zakresie, ale mogą również obejmować zapotrzebowanie na takie działania czy też obawy przed zainfekowaniem urządzeń wirusami.**

Praca zdalna i uczenie się online

Praca zdalna, a więc przy użyciu internetu zyskała popularność w związku z pandemią koronawirusa. Została ona wskazana w 2022 r. przez kobiety jako pierwszy i najważniejszy

czynnik (34%), który mógłby je zachęcić do powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim¹⁰². Pracę tę można wykonywać łącząc się przez internet, ale także i bez tej konieczności. Poniżej tabela 6 przedstawia rozkład odpowiedzi Polaków na pytanie dotyczące wykonywania takiej pracy z uwzględnieniem ich wieku.

Tab. 6. Praca zdalna w ciągu ostatnich 3 miesięcy wśród osób w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)

Kategorie odpowiedzi	Wiek			
	16-24	25-54	55 - 64	65 - 74
Osoby korzystające z Internetu w ciągu ostatnich 3 miesięcy	99,3	96,3	78,2	53,5
Wykonywanie obowiązków służbowych z wykorzystaniem pracy zdalnej w ciągu ostatnich 3 miesięcy	6,9	30,4	14,1	3,2
- przez większość czasu pracy, bez możliwości łączenia się przez Internet	0,9	3,6	2,3	0,2
- w mniejszości czasu pracy, bez możliwości łączenia się przez Internet	0,2	1,7	0,5	0,3
- przez większość czasu pracy, z możliwością łączenia się przez Internet	2,3	11,3	3,8	1,3
- w mniejszości czasu pracy, z możliwością łączenia się przez Internet	3,6	13,8	7,5	1,4
Nie wykonywano obowiązków służbowych z możliwością pracy zdalnej w ciągu ostatnich 3 miesięcy	92,4	66	64,1	50,3

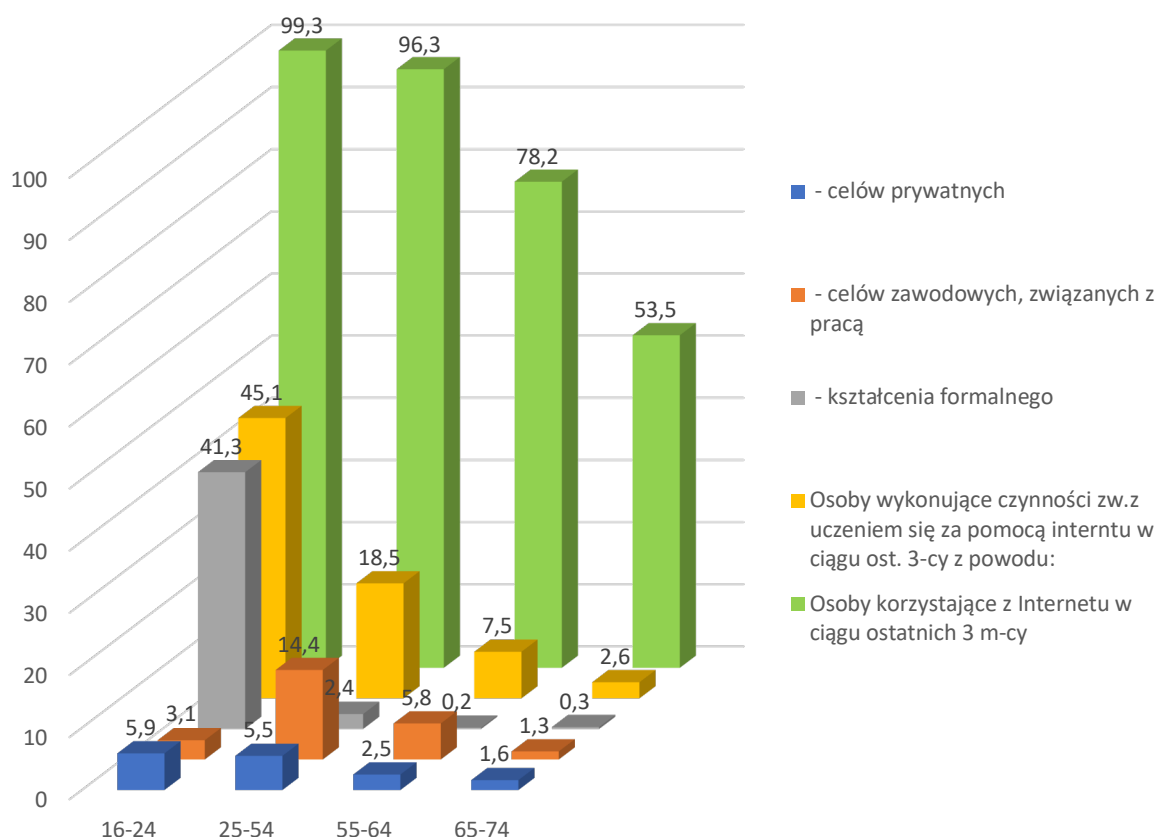
Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2 tab. 5a

Wykonywanie obowiązków służbowych z wykorzystaniem pracy zdalnej jest najbardziej popularne wśród osób w wieku 25–54 lata (30,4%), które to są aktywne zawodowo, a także należą do młodszego pokolenia, które posługuje się technologią cyfrową. Zarówno wśród starszych Polaków, jak i tych przed 24 rokiem życia praca zdalna stanowi rzadszą sytuację. **Seniorzy w wieku 65–74 lata wykonują tego rodzaju pracę jedynie w 3,2%, a w tym 1,3% w większości robi to przy udziale internetu, a 1,4% w mniejszym stopniu łączy się internetowo.** Jak dowodzi badanie wciąż jednak stosunkowo często wykonywane są obowiązki służbowe, ale bez możliwości pracy zdalnej – jest to widoczne wśród wszystkich kategorii wiekowych Polaków, a wśród seniorów wynosi 50,3% (65-74 lata).

GUS pytał także Polaków o powody, dla których wykonują czynności związane z uczeniem się za pomocą internetu. Przedstawia je wykres 10.

¹⁰² CBOS, *Regulacja pracy zdalnej w kontekście godzenia obowiązków rodzicielskich z pracą*. Komunikat CBOS nr 32/2022, s. 3.

Wyk. 10. Powody wykonywania czynności związanych z uczeniem się za pomocą internetu w ciągu ostatnich 3 miesięcy wśród osób w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)



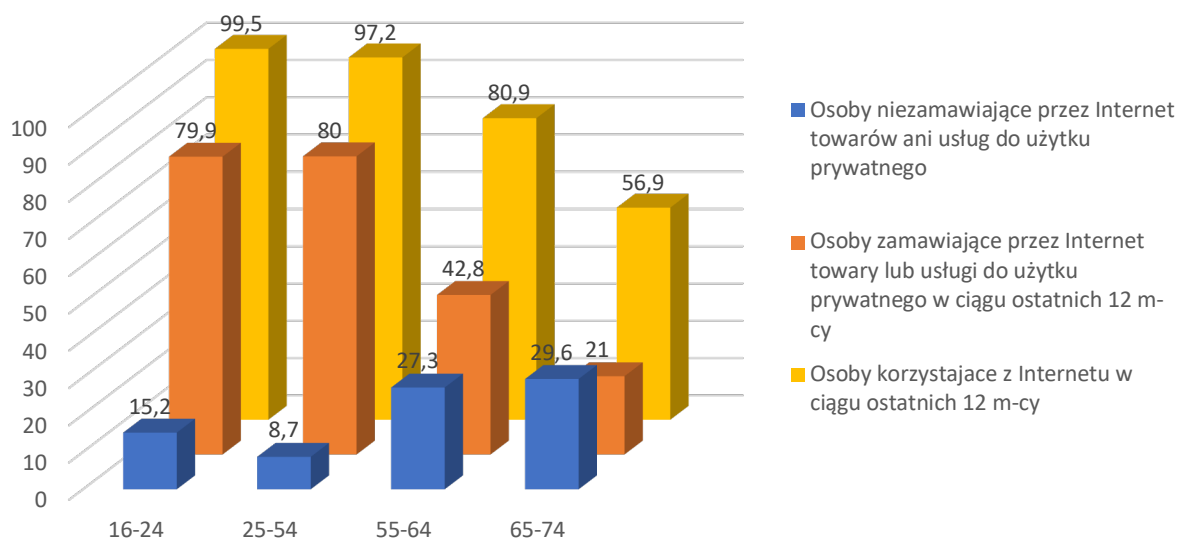
Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2 tab. 7a

Najczęściej to osoby w wieku 16–24 lata korzystały z internetu do wykonywania czynności związanych z uczeniem się – dotyczyło to prawie wszystkich w tej kategorii wiekowej (99,3%). Osoby najstarsze (65–74 lata) i nieco młodsze (55–64 lata) stanowiły mniejszość wśród tych, którzy w ciągu ostatnich 3 miesięcy uczyli się przy użyciu internetu. Było to odpowiednio: 2,6% i 7,5%. To uczenie się w przypadku najstarszej kategorii wiekowej było związane z celami prywatnymi (1,6%), z celami zawodowymi (1,3%) i z kształceniem formalnym (0,3%). **Zatem można powiedzieć, że 1,6% najstarszych Polaków oraz 2,5% w wieku 55–64 lata uczy się korzystając z internetu dla siebie, np. w związku ze swoimi zainteresowaniami czy hobby, czy też dla samej wiedzy.**

Zakupy on-line

Zakupy przez internet zyskują corocznie na popularności. Według GUS-u względem roku 2021 kupowanie usług i towarów online wzrosło o 3,4 p%. poniżej na wykresie 11 przedstawione są odsetki osób w podziela na wiek, które dokonywały zakupów w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Wyk. 11. Zakupy online wśród osób w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)



Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 3 tab. 12a

Po raz kolejny znajdujemy potwierdzenie, że korzystanie z internetu rośnie proporcjonalnie do wieku Polaków, tym razem potwierdzeniem jest skala robienia zakupów online. Wśród seniorów widzimy mniejsze zaangażowanie w tego typu aktywność – 64–74-latków 21% deklaruje taką aktywność. Także w tych grupach wiekowych jest odnotowany największy odsetek osób, które nie zamawiają towarów i usług drogą internetową: 27,3% (55–64 lata) i 29,6% (65–74 lata). Możliwe powody, dla których starsze osoby nie kupują przez internet są związane z wieloma czynnikami: brak umiejętności obsługi bankowości elektronicznej, obawa przed koniecznością zwrotu towaru i nieodwracalnością transakcji, co powiązane jest z brakiem zaufaniem do kontaktów pośrednich przy zakupach. To także prawdopodobnie mniejsze zapotrzebowanie na wiele towarów i usług, które stanowią przedmiot zainteresowania większy wśród młodszych.

Główny Urząd Statystyczny podaje także listę towarów najczęściej zamawianych przez Polaków. Szczegółowy wykaz na podstawie deklaracji przedstawia tabela 7 znajdująca się poniżej.

Tab. 7. Rodzaje towarów zamawianych przez Internet w ciągu ostatnich 3 miesięcy przez osoby w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)

Kategorie odpowiedzi	Wiek			
	16 - 24	25 - 54	55 - 64	65 - 74
Osoby korzystające z Internetu w ciągu ostatnich 3 miesięcy	99,3	96,3	78,2	53,5
Osoby zamawiające przez Internet towary lub usługi w ciągu ostatnich 3 miesięcy	62,4	65,2	29,4	13,8
- odzież, obuwie i dodatki	52,0	48,3	16,7	6,8
- sprzęt sportowy	9,3	9,9	2,4	0,7
- zabawki lub produkty dla dzieci	1,8	16,1	2,7	1,5
- meble, artykuły dekoracyjne i produkty do ogrodu	4,0	14,0	7,1	2,6
- muzyka na płytach CD, winylowych	2,7	2,2	0,7	0,5
- filmy i seriale na płytach DVD, Blu-Ray	1,4	1,4	0,6	0,2
- drukowane książki, czasopisma i gazety	8,3	10,3	4,2	2,1
- komputery, tablety, telefony i akcesoria	6,1	7,2	3,0	0,6
- sprzęt elektroniczny i AGD	6,2	11,1	4,1	2,1
- lekarstwa i suplementy diety	3,0	10,5	3,6	2,3
- posiłki zamawiane z restauracji, punktów fast-food lub w formie cateringu	11,6	12,7	2,7	0,8
- żywność i napoje ze sklepów	4,1	7,1	2,6	1,5
- kosmetyki, produkty do pielęgnacji zdrowia i urody	23,9	24,2	6,9	2,8
- środki czyszczące i produkty higieny osobistej	4,8	11,5	3,8	2,2
- rowery, motorowery, samochody i inne pojazdy oraz części do nich	3,5	7,4	3,7	0,8
- inne dobra materialne	6,0	9,3	5,8	3,2
Osoby zamawiające przez Internet towary od osób prywatnych	48,7	51,0	21,5	8,8
Osoby zamawiające przez Internet towary, jednak nie od osób prywatnych	12,4	13,7	7,7	4,6

Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 3. tab. 13a

Kupowanie rzeczy i usług przez internet spada wraz z wiekiem Polaków – najczęściej zakupy online robione są przez osoby w wieku 16–24 lata (62,4%), a najrzadziej przez starszych seniorów w wieku 65–74 lata (13,8%). **Najczęściej kupowanymi towarami drogą elektroniczną są odzież, obuwie i dodatki** – we wszystkich kategoriach wiekowych. Najczęściej tych zakupów dokonują najmłodsi Polacy do 24 roku życia (52%), a najrzadziej seniorzy **65–74-letni (6,8%)**. Jeśli chodzi o młodsze osoby (55–64 lata), to one również

najczęściej te właśnie towary zakupują (16,7%). Drugą grupą rzeczy kupowanych przez osoby starsze są w przypadku 65–74-latków inne dobra materialne (3,2%), a w przypadku 55–64-latków meble, artykuły dekoracyjne i produkty do ogrodu (7,1%). Wydaje się, że jest istotna różnica między seniorami a nieco od nich młodszymi osobami. Jest ona związana prawdopodobnie z aktywnością zawodową tych ostatnich i większą aktywnością na innych polach życia codziennego oraz społecznego.

Sprawy urzędowe

Poniżej zaprezentowana jest skala, na jaką Polacy korzystają z internetu w kontaktach z administracją publiczną. Chodzi tu m.in. o pobieranie formularzy urzędowych, składanie deklaracji podatkowych czy też składania wniosków o dokumenty urzędowe drogą elektroniczną. Tabela 8 szczegółowo przedstawia odsetki Polaków według wieku korzystających z elektronicznej administracji publicznej.

Tab. 8 Korzystanie z internetu w kontaktach z administracją publiczną przez osoby w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)

Kategorie odpowiedzi	wiek			
	16–24	25–54	55–64	65–74
Osoby korzystające z Internetu w ciągu ostatnich 12 m-cy	99,5	97,2	80,9	56,9
Osoby korzystające ze stron internetowych lub aplikacji jednostek administracji publicznej w ciągu ostatnich 12 m-cy w celu:	42,1	71,3	39,5	23,6
- uzyskiwania spersonalizowanych danych ze stron internetowych lub aplikacji administracji publicznej	12,5	33,6	19,7	11,1
- korzystania z publicznych baz danych lub rejestrów	8,5	10,5	4,9	2,4
- wyszukiwania informacji na stronach administracji publicznej	20,0	38,4	20,2	12,4
- dokonania rezerwacji lub umówienia wizyty	14,9	16,9	7,8	4,6
- otrzymania urzędowej korespondencji lub dokumentów na swoje konto na stronie internetowej lub w aplikacji jednostek administracji publicznej	9,0	32,5	15,1	8,1
- pobierania lub drukowania formularzy urzędowych	18,8	39,3	19,4	9,4
- wysyłania wypełnionych deklaracji podatkowych	10,9	40,2	20,1	9,8
- złożenia wniosku o urzędowe dokumenty lub akty	2,7	8,9	3,4	1,5
- złożenia wniosku o świadczenia lub uprawnienia	2,6	26,5	2,4	1,0
- złożenia innych wniosków, roszczeń lub skarg	0,9 ^v	1,6	1,1	0,7
Osoby niekorzystające ze stron internetowych lub aplikacji jednostek administracji publicznej w ciągu ostatnich 12 m-cy	57,4	25,8	41,4	33,3

Źródło: opracowania własne na podst. GUS, *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2. tab. 8a

Podobnie jak w poprzednich kwestiach, tak i tu udział osób w wieku 65–74 lata w załatwianiu spraw urzędowych drogą elektroniczną jest mniejszy niż w pozostałych przedziałach wiekowych. Należy jednak zauważyć, że korzystanie z internetu w sprawach administracyjnych wśród osób w wieku 54–66 lat jest na podobnym poziomie (39,5%), jak u najmłodszych Polaków (42,1%). To właśnie ta kategoria wiekowa 16–24 lata w największym stopniu wykorzystuje internet do kontaktów z administracją publiczną. **Seniorzy w wieku 65–74 lata to te osoby, które w najmniejszym stopniu (23,6%) załatwiają te sprawy via internet.** Nie można jednak jednoznacznie powiedzieć, że jest to słaby wynik. **Widać, że to forma kontaktów z administracją zyskuje na popularności także wśród najstarszych Polaków. Osoby w wieku 54–64 lata oraz 65–74 lata najczęściej używają internetu do wyszukiwania informacji na stronach administracji publicznej – odpowiednio 20,2% i 12,4%.** W drugiej kolejności najstarsi korzystają z sieci w celu uzyskiwania spersonalizowanych danych ze stron internetowych lub aplikacji administracji publicznej (11,1% – 65–74 lata). **Warty odnotowania jest również fakt, że osoby starsze wcale nie w największym stopniu nie korzystają z aplikacji i oprogramowań administracji publicznej.** Wręcz odwrotnie, najmniej, bo 33% 65–74-latków nie korzystało z tych możliwości.

Ostatnią kwestią interesującą z perspektywy aktywności seniorów w sieci jest metoda złożenia zeznania podatkowego. Tabela 9 prezentuje rozkład odpowiedzi na ten temat wśród Polaków z uwzględnieniem ich wieku.

Tab. 9. Metoda złożenia zeznania podatkowego (PIT) przez osoby w wieku 16–74 lata w 2022 r. wg GUS (%)

Kategorie odpowiedzi	Wiek			
	16–24	25–54	55–64	65–74
Osoby korzystające z internetu w ciągu ostatnich 12 m-cy	99,5	97,2	80,9	56,9
Osoby składające swoje zeznania podatkowe (PIT) za pośrednictwem strony internetowej lub aplikacji	10,9	40,2	20,1	9,8
Osoby nieskładające swojego zeznania podatkowego (PIT) za pośrednictwem strony internetowej lub aplikacji z powodu:	88,7	57,0	60,8	47,1
- złożenia zeznania automatycznie (przez Urząd Skarbowy, pracodawcę, inny organ)	2,2	5,4	9,5	16,0
- złożenia PIT-u w wersji papierowej w Urzędzie Skarbowym	2,2	5,9	6,5	3,9
- inna osoba zrobiła to w moim imieniu (np. doradca podatkowy, krewny)	17,6	38,3	37,9	14,9
- innych powodów (np. brak potrzeby składania zeznania podatkowego)	66,7	7,3	7,0	12,3

Źródło: opracowania własne na podst. *Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w gospodarstwach domowych w 2022 r.* cz. 2 tab. 9a

Przede wszystkim należy zauważyć, że wciąż bardziej popularny wśród Polaków jest tradycyjny sposób składania PIT-u – osobisty bądź listowny. W taki właśnie sposób składa zeznanie podatkowe aż 88,7% Polaków w wieku 16–24 lata, czyli cyfrowi tubylcy. Osoby starsze, tj. seniorzy w wieku 65–74 lata oraz 55–64-latkowie także w większości nie składają elektronicznie PIT-u – jest to odpowiednio 47,1% i 60,8% osób.

Osoby, które najczęściej składają PIT elektronicznie to ci w wieku 25–54 lata (40,2%). **Z kolei najrzadziej, internetowy sposób składania zeznania podatkowego stosują seniorzy w wieku 65–74 lata (9,8%)** oraz najmłodsi (10,9%). Osoby w wieku 55–64 lata w 1/5 składają PIT elektronicznie.

GUS pytał również o przyczynę nieskładania wniosków o urzędowe dokumenty i składanie roszczeń oraz skarg za pośrednictwem internetu. Oprócz **braku takiej potrzeby**, co było najczęściej wskazywaną przyczyną we wszystkich kategoriach wiekowych, także wśród najstarszych (65–74 lata – 45,4%), innym powodem był **brak wiedzy lub umiejętności** i poziom także był największy wśród nieco młodszych (55–64 – 4,4%) i **seniorów (65–74 – 3,7%)**. Podobnie było z obawą o dokonywanie płatności online i ochronę danych osobowych – tu również obawy najczęściej żywili seniorzy (65–74 lata – 0,7%)¹⁰³.

5. Podsumowanie i rekomendacje

Przytoczone tu dane empiryczne wskazują na wykluczenie cyfrowe seniorów. Dowodzą mniejszej skali użytkowania internetu wśród starszych osób, niż wśród młodszych kategorii wiekowych. Dochodzi tu również kwestia niższego wykształcenia, które również stanowi czynnik współwystępujący przy wykluczeniu cyfrowym¹⁰⁴. Dodatkowo Polska jest krajem o najniższym wskaźniku cyfryzacji wśród osób powyżej 50 roku życia¹⁰⁵. **Seniorzy w mniejszym stopniu korzystają z internetu oraz różnych możliwości, które on oferuje.** Biorąc więc pod uwagę przeanalizowane dane empiryczne osoby starsze (powyżej 65 roku życia) – **seniorzy rzadziej niż pozostałe kategorie wiekowe:**

- korzystają z internetu
- pozostają stale podłączeni do internetu
- wykorzystują przenośne urządzenia, jak notebook, laptop, smartfon

¹⁰³ Tab. 10a cz.2.

¹⁰⁴ *Między alienacją a adaptacją. Raport Otwarcia Koalicji „Dojrzałość w sieci”*, red. D. Batroski, J.M. Zając, Warszawa, UPC Polska, s. 15.

¹⁰⁵ A. M. Jasiński, A. Bąkowska, *Czy seniorzy są wykluczeni cyfrowo? Analiza potrzeb osób starszych w zakresie wsparcia informacyjnego*, „Rozprawy Społeczne” 2021, t. 15, nr 1, s. 49.

- korzystają z urządzeń domowych, np. SMART TV, konsola oraz innych wymagających podłączenia do sieci
- wykorzystują urządzenia służące zabezpieczeniu swego życia i zdrowia (np. urządzenia monitorujące ciśnienie krwi, lokalizator)
- robią zakupy on-line (najczęściej odzież i obuwie, a i tak najrzadziej spośród innych)
- korzystają z bankowości elektronicznej
- oglądają i czytają blogi, prasę, filmy w sieci, portale informacyjne, zamieszczają zdjęcia i filmy, oglądają vlogi, transmisje zamieszczone przez innych użytkowników
- komunikują się przy użyciu internetu i jego komunikatorów, np. Messenger, Skype, a także dokonują wpisów na forach i w serwisach społecznościowych
- posiadają konta na portalach społecznościowych
- za pośrednictwem internetu poszukują rozrywki i informacji, uczestniczą w sprawach politycznych i społecznych, realizują cele edukacyjne, zawodowe i prywatne
- pracują zdalnie i wykorzystują do tego internet
- załatwiają sprawy urzędowe drogą elektroniczną, a jeżeli już, to przede wszystkim by wyszukiwać informacje na stronach administracji publicznej
- składają zeznania podatkowego (PIT) za pośrednictwem internetu.

Seniorzy częściej natomiast niż pozostałe osoby, młodsze od nich oglądają transmisję mszy św. i nabożeństw oraz korzystają z internetu w obszarze sektora e-zdrowie. Wskazany powyżej zestaw aktywności, które to seniorzy podejmują rzadziej niż młodszy Polacy nie oznacza jednak, że osoby starsze nie korzystają wcale z cyfrowej rzeczywistości. Szczegółowa prezentacja danych empirycznych pokazała, że **seniorzy są obecni w sieci**. Prawie 30% pozostaje stale o niej podłączonych, używa urządzeń mobilnych z podłączeniem do sieci (89%), jest część która kupuje za pośrednictwem sieci (14%), niemal ¼ korzysta ze stron lub aplikacji administracji publicznej, a także komunikuje się za pośrednictwem internetu. **Wydaje się, że te i pozostałe wyniki nie oznaczają krytycznej sytuacji seniorów jeśli chodzi o udział w rzeczywistości cyfrowej.**

Badania dowodzą natomiast, że w porównaniu z młodszymi, grupą najrzadziej korzystającą z internetu są osoby starsze (tzw. luka pokoleniowa)¹⁰⁶. Jako powody do niedawna wskazywano na ograniczenia finansowe i techniczne, ale teraz aktualny jest inny powód – brak potrzeby oraz brak umiejętności korzystania z niej. Osoby starsze zwracają uwagę na elementy

¹⁰⁶ M. Jasiński, A. Bąkowska, art. cyt. s. 50.

zagrożające jakie niesie ze sobą internet – są tam według nich obecne liczne zachowania agresywne, kradzieże danych, pornografia, pochłanianie zbyt dużo czasu, uzależnienia i jest nieprzydatny osobom w ich wieku¹⁰⁷. Powodem są też obawy przed zepsuciem komputera wynikające z braku wiedzy na temat obsługi oraz problemy natury technicznej takie, jak zbyt małe litery, skomplikowana nawigacja, użycie kolorów, które trudno odróżnić. Jako pozytywne aspekty korzystania przez seniorów z internetu wskazuje się na poprawę ogólnego samopoczucia, poszerzenie dostępu do informacji, rozwój kontaktów z rodziną i światem zewnętrznym¹⁰⁸.

Powody jakie mają znaczenie w związku z mniejszym udziałem osób najstarszych w rzeczywistości wirtualnej mają różny charakter, znajdują się tu argumenty o charakterze mentalnym, jak i technicznym oraz kompetencyjnym. Wykluczenie cyfrowe może być związane z **brakiem zaufania** seniorów do elektronicznego sposobu robienia zakupów, załatwiania spraw urzędowych, a brak umiejętności może mieć charakter wtórny. Druga sprawa to **przyzwyczajenie** do bezpośredniego sposobu załatwiania spraw i zakupów, co wynika z przynależności do pokolenia cyfrowych imigrantów, a sam bezpośredni kontakt stanowić ma niejako potwierdzenie prawdziwości wykonanych czynności i podjętych decyzji zakupowych lub innych. Tu znaczenie dla seniorów ma posiadanie tradycyjnego, papierowego paragonu lub faktury. Zapis elektroniczny takich dokumentów nie budzi ich zaufania. Kolejna sprawa to **brak wiedzy** o zabezpieczeniach przed elektronicznymi oszustwami oraz **brak kompetencji** cyfrowych. Częściowo więc, to wykluczenie cyfrowe może mieć charakter samowykluczenia podyktowanego brakiem zainteresowania i potrzeby. Część osób starszych może również traktować załatwianie różnych spraw osobiście jako **aktywizację samego siebie**, fizyczną i psychiczną. Są to osoby, które dysponują większą ilością czasu niż młodszy i pracujący, więc pobyt w urzędzie czy na zakupach może stanowić okazję do nawiązania osobistych relacji i rozmów. Inna sprawa to **brak motywacji wynikającej z obowiązków zawodowych** – osoby młodsze będące w wieku powyżej 50 roku życia są aktywne zawodowe i z tego powodu muszą posługiwać się internetem w pracy¹⁰⁹. Nabywają więc umiejętności, które później wykorzystują też w sprawach prywatnych. Dodatkowym problemem są **utrudnienia techniczne i percepcyjne** jakie napotykają osoby starsze. Problemy ze wzrokiem, drżenie rąk czy też z pamięcią stanowią utrudnienie w obsłudze komputera lub urządzeń mobilnych z internetem.

¹⁰⁷ B. Szmigielska, A. Bąk, M. Hołda, *E-seniorzy w świetle dotychczasowych badań*, w: *Senior zalogowany*, Kraków 2014, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 16. S. 13-29

¹⁰⁸ Tamże, s. 22.

¹⁰⁹ Tamże.

I jeszcze jeden wniosek, który wynika z faktu iż Polaka jest starzejącym się społeczeństwem. Otóż kolejne, młodsze pokolenia niebawem będą wchodziły w wiek senioralny, a są one jak pokazują powyższe dane empiryczne tymi osobami, które częściej i w większym zakresie użytkują internet. Wobec tego przyszli seniorzy będą lepiej wyedukowani w jego użytkowaniu oraz bardziej przyzwyczajeni do tego sposobu poszukiwania informacji i komunikacji. Choć mało to pocieszający wniosek, to jednak realny.

Pytanie należy więc zadać nie tyle o to co należy więc robić, aby udział w cyberprzestrzeni osób starszych był większy i bardziej efektywny, ale czy należy to w ogóle robić. Oczywiście można zachęcać je do korzystania z sieci poprzez promocję wiedzy na temat internetu i zachęcać do rozwijania kompetencji. Instytucje samorządowe i organizacje pozarządowe mogą też wykorzystywać programy unijne nastawione na redukcję wykluczenia cyfrowego wśród seniorów i edukować oraz oswajać ich z technologiami cyfrowymi – w ramach tzw. e-integracji. Trzeba również wspierać osoby starsze w ich wysiłkach na rzecz poznania internetu oraz jego możliwości, ale też i zagrożeń jakie ze sobą niesie. Ale warto też zadać pytanie czy nie lepiej zachęcać seniorów do aktywnego spędzania czasu wchodząc w nowe relacje bezpośrednie i podtrzymując te stare. Osobom starszym potrzeba wsparcia realnych osób, z którymi mogą porozmawiać i spędzić wspólnie czas. Czas na zakupy w sklepie stacjonarnym czy załatwienie sprawy w urzędzie to czas na spotkanie z osobami znajomymi lub okazja do rozmowy. Dodatkowo jest to okazja do aktywności fizycznej, przecież ważnej także w starszym wieku. Zatem osoby starsze wcale mogą nie czuć się wykluczone cyfrowo, ale chętnie i świadomie marginalizują znaczenie i funkcjonalność internetu w ich życiu.

Bibliografia:

1. Adamczyk M. D., *Wizja starości w opiniach Polaków. Studium socjologiczne*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2016, Tom 8(44), nr 2, s. 244. (s. 243-267)
2. Batorski D., *Wykluczenie cyfrowe w Polsce*, „Studia BAS” 2009, nr 3, s. 223-249.
3. Belcer A., *Zbędni, odrzuceni i niechciani – wykluczeni!*, w: *Wykluczenie społeczne. Diagnoza, wymiary i kierunki badań*, red. M. Pokrzywa, S. Wilk, Rzeszów 2013, Uniwersytet Rzeszowski, s. 9-24.
4. CBOS, *Czy osoby starsze są w naszym społeczeństwie dyskryminowane*. Komunikat z badań CBOS 164/2016.
5. CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022.
6. CBOS, *Korzystanie z Internetu*. Komunikat z badań CBOS 77/2022.
7. CBOS, *Regulacja pracy zdalnej w kontekście godzenia obowiązków rodzicielskich z pracą*. Komunikat CBOS nr 32/2022.
8. CBOS, *Sytuacja społeczno-ekonomiczna seniorów*. Komunikat CBOS 129/2019.
9. Czerski P., *My, dzieci sieci*, w: *My, dzieci sieci: wokół manifestu*, Warszawa 2012, Fundacja Nowoczesna Polska, s.60-62, <https://prawokultury.pl/media/entry/attach/my-dzieci-sieci-wok%C3%B3%C5%82-manifestu.pdf> (dostęp 5.06.2022).
10. Giddens A., *Socjologia*, Warszawa 2004, PWN, s. 184n.
11. GUS, *Pojęcia stosowane w statystyce publicznej*, <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/3947.pojecie.html> (dostęp: 10.11.2022).
12. GUS, *Rocznik Demograficzny 2021*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2021,3,15.html> (dostęp: 10.11.2022).
13. GUS, *Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2022 r. Informacja sygnałowa w formie pdf*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2022-roku,2,12.html> (dostęp 15.11.2022).
14. Jasiński A.M., Bąkowska A., *Czy seniorzy są wykluczeni cyfrowo? Analiza potrzeb osób starszych w zakresie wsparcia informacyjnego*, „Rozprawy Społeczne” 2021, t. 15, nr 1, s. 48-59.
15. Kijak R.J., Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Centrum Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013,

- <https://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/pliki/ol/stardiagnoz.pdf> (dostęp: 10.11.2022).
16. Kowalak T., *Marginalność i marginalizacja społeczna*, Warszawa 1998, Elipsa Dom Wydawniczy i Handlowy.
17. KPMG, *Rynek mody w Polsce. Wyzwania*, 2019,
<https://assets.kpmg/content/dam/kpmg/pl/pdf/2019/11/pl-raport-kpmg-w-polsce-pt-rynek-mody-w-polsce-2019.pdf> (dostęp 5.06.2022).
18. Krajewski M., *Nuda: smart boredom*, „Dwutygodnik.com”,
<https://www.dwutygodnik.com/artukul/4885-nuda-smart-boredom.html>, (dostęp: 10.11.2022).
19. Mead M., *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzykulturowego*, Warszawa 2000, Wydawnictwa Naukowe PWN.
20. *Między alienacją a adaptacją. Raport Otwarcia Koalicji „Dojrzałość w sieci”*, red. D. Batroski, J.M. Zając, Warszawa, UPC Polska.
21. Muszyński M., *Starość w perspektywie postmodernistycznej*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2016 nr 1, s. 13-25,
[file:///C:/Users/Euro/Downloads/mmuszynski,%7B\\$userGroup%7D,%7B\\$Staro%C5%9B%C4%87+w+perspektywie.pdf](file:///C:/Users/Euro/Downloads/mmuszynski,%7B$userGroup%7D,%7B$Staro%C5%9B%C4%87+w+perspektywie.pdf).
22. Prensky M., *Digital Natives, Digital Immigrant*, “On the Horizon” 2001, Vol. 9 No. 5.
23. Przybyłka A., *Starzenie się ludności w Polsce jako wyzwanie dla systemu ochrony zdrowia*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2017, nr 309, s. 179-190.
24. Szmigielska B., Bąk A., Hołda M., *E-seniorzy w świetle dotychczasowych badań*, w: *Senior zalogowany*, Kraków 2014, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 13-29.
25. Szmigielska B., Bąk A., Hołda M., *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka” 2012/ 2, s. 141-155.
26. Van Dijk J., *The Deepening Divide. Inequality in the Information Society*, cyt za. D. Batorski, A. Płoszaj, *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Warszawa 2012.
27. Wieczorkowska M., *Role społeczne współczesnych polskich seniorów w świetle wyników badań*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia sociologica” 2017, nr, 61, s. 77-97.

SENIORZY I SENS ŻYCIA

Tematem tej części raportu jest zagadnienie postrzegania sensu życia przez seniorów. Przy czym kwestia sensu życia będzie nas głównie interesować w kontekście śmierci i religii. Innymi słowy podejmiemy tu zagadnienie religii jako źródła sensu życia, ale przede wszystkim sensu śmierci. Wynika to z faktu, że religijność jest popularną cechą wśród Polaków, zdecydowana większość nadal pozostaje w relacjach z Kościołem katolickim (w 2020 roku, 91% Polaków deklaroowało, że jest wierząca (głęboko wierzący i wierzący), a 85% z nich praktykowało regularnie i nieregularnie¹¹¹). Z tego powodu można ich postrzegać jako potencjalnych odbiorców religijnej interpretacji sensu życia i śmierci.

Śmierć jest doświadczeniem, które dotyczy każdego człowieka. Globalny wskaźnik śmiertelności (obserwowany od początku istnienia ludzkości) i mimo wieloaspektowego rozwoju medycyny jest stały i niezmienny – wynosi 100%¹¹². Dodatkowym powszechnikiem (choć nieco inaczej już wyglądającym z perspektywy statystycznej) jest fakt, że śmierć jest wpisana w starość. Proces starzenia w nieunikniony sposób prowadzi do śmierci. Zmiany biologiczne, psychiczne i społeczne, składające się na niego naruszają biologiczną równowagę organizmu i ostatecznie prowadzą do śmierci. Co więcej, te zmiany wzajemnie się wiążą, stymulują się wzajemnie i nawet wysoko rozwinięte praktyki medyczne nie mogą ich odwrócić. Ponadto starość jest okresem, w którym człowiek coraz silniej doświadcza degradacji swojego organizmu we wszystkich obszarach jego funkcjonowania: biologicznym, psychicznym i społecznym. To nieuchronne dążenie ku śmierci, świadomość pogarszania się stanu zdrowia, a także przekonanie, że są to procesy nieuniknione, powszechne, w naturalny sposób rodzą pytanie o sens swojego życia, ale także wywołują pytania o znaczenie śmierci i możliwości kontynuacji życia po niej. Krótko mówiąc seniorzy są ludźmi, którzy w sposób szczególnie orientują się ku śmierci i ku pytaniom o jej korelaty.

¹¹⁰ Doktor socjologii, adiunkt w Instytucie Nauk Socjologicznych UKSW, zajmuje się socjologią młodzieży, religii, członek Pracowni Badawczej Polskiego Pomiaru Postaw i Wartości.

¹¹¹ M. Bożewicz, *Religijność Polaków w ostatnich 20 latach*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2020, nr 63/20, s. 2 i 3.

¹¹² G. Kazberuk, *Współczesna kultura śmierci – śmiercią kultury współczesnej*, w: B. Antoszevska, S. Przybyliński (red.), *Człowiek w obliczu kresu życia. Studia interdyscyplinarne*, Kraków 2017, s. 67.

Śmierć jest negatywnym doświadczeniem człowieka, które budzi lęk. Ów stan dyskomfortu psychicznego, wynikający z uczucia zagrożenia¹¹³ przed śmiercią, jest złożony i wielowymiarowy. A. Ostrowska wymienia takie jego aspekty: a) cierpienie fizyczne towarzyszące powolnemu umieraniu, wizja przykucia do łóżka czy nieopanowanych cierpień; b) poniżenie (zażenowanie, wstyd) wynikające z dysfunkcji organizmu – wymiotów, niemożności kontrolowania procesów wydalania; c) zmiany zachodzące w ciele – wychudzenie, jego zdeformowanie, zmiana tonu głosu, ślady po zabiegach (nakłucia po kroplówkach, chemioterapia), wygląd żywego trupa; d) uzależnienie od innych – niemoc wykonania czegokolwiek bez pomocy innych; e) konsekwencje naszej śmierci dla innych – poczucie ich zostawienia, sprawienie im bólu odejściem, przekonanie, że śmiercią (organizacją pogrzebu) sprawi się im kłopot; f) przerwanie realizowanych ważnych zadań życiowych – wychowania, wykształcenia dzieci, opieki nad wnukami; g) nieistnienie – poczucie pustki, niemożność wyobrażenia, że człowiek może przestać istnieć, że życie będzie toczyło się bez niego; h) kara za grzechy – u osób religijnych, ale też niereligijnych (obawa, że może religia jest prawdą); i) lęk przed nieznanym – to, co po śmierci jest tajemnicą¹¹⁴.

Zatrzymajmy się jeszcze przy tej ostatniej cesze śmierci – lęku przed nieznanym. Śmierć wywołuje niepokój przez fakt, że pozostaje tajemnicą dla ludzkości. Nie ma człowieka, który by jej doświadczył i mógł się tym podzielić z innymi. Wszelkie formy utraty przytomności, śpiączki, letargi czy śmierć kliniczna to eksperjencje, będące po stronie życia. Są raczej dojściem do progu śmierci niż jego przekroczeniem. Przeżycie śmierci klinicznej nie jest tym samym, co doznanie śmierci¹¹⁵. Podobnie jak próba samobójcza nie jest samobójstwem. Zdobyć wiedzę doświadczalną o śmierci o tym, co się dzieje w jej momencie, nie jest możliwe na dzień dzisiejszy. Dlatego o śmierci można powiedzieć, że zawsze jest czyjaś. Każdy umiera sam i każdy umiera jako pierwszy. Każdy samodzielnie musi wejść w tę tajemnicę i samodzielnie się z nią uporać. Jak dotąd jest to doświadczenie jednorazowe i nieprzekazywalne¹¹⁶.

Ten negatywny wymiar śmierci w nowoczesnych społeczeństwach potęguje to, że jest ona marginalizowana, banalizowana, a także zanikają instytucje, które mogą nieść nadzieję wobec śmierci. Marginalizowanie śmierci przejawia się w tym, że osobami umierającymi i zmarłymi zajmują się wyspecjalizowane agendy takie jak: hospicja, szpitale czy zakłady pogrzebowe.

¹¹³ A. Ostrowska, *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Warszawa 2007, s. 39.

¹¹⁴ *Tamże*, s. 41-42.

¹¹⁵ M. Górecki, *Kres życia*, w: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, Warszawa 2010, s. 14.

¹¹⁶ *Tamże*.

Kontakt statystycznego Kowalskiego z umierającymi i zmarłymi jest dziś mniejszy niż w społeczeństwach tradycyjnych, w których ludzie zazwyczaj umierali w domach. Obecnie opieką nad nimi zajmują się osoby obce – personel rzeczonych instytucji, a kiedyś była to rodzina i sąsiedzi. Dodatkowo upowszechnienie się rodzin dwupokoleniowych, doprowadziło do tego, że dzieci, wnukowie utraciły możliwość obserwowania całego cyklu życia dziadków i jego finału. Rozwój wrażliwości na to, co piękne, higieniczne, zdrowe, niewywołujące lęku, doprowadził do tego, że dzieci, młodzież nie odwiedzają osób umierających lub nie zabiera się ich na tzw. ostatnie pożegnanie, kiedy trumna ze zmarłym jest otwarta. Krótko mówiąc, śmierć jest odsuwana z doświadczenia współczesnego człowieka, bo jak nie można jej oswoić w satysfakcjonujący (dający poczucie bezpieczeństwa) sposób, to się od niej ucieka.

Innym sposobem radzenia sobie ze śmiercią we współczesnych społeczeństwach jest jej banalizacja. Śmierć jest elementem ludycznym w grach komputerowych i filmach. W nich można ją w dowolny sposób pokonać przez posiadanie wielużyć, wolno wielokrotnie umierać i zmartwychwstawać. Jawi się tu jako doświadczenie do przezwyciężenia lub doświadczenie, któremu nie ma, co specjalnie poświęcać uwagi. Koresponduje z tym medialny zalew informacji o śmierci, który powoduje, że wytwarza się takie przekonanie, iż jest ona na tyle popularnym doświadczeniem, że nie warto się nią zajmować. Dodatkowo jest to śmierć całkowicie oswojona – daleka od widza, niebudząca grozy, pojawiająca się nagle i równie szybko znikająca. Zupełnie jak śmierć z Halloween – wesoła, niepoważna, bezpieczna po prostu swojska.

Wreszcie w nowoczesnych społeczeństwach z fenomenem śmierci wiąże się zanikanie instytucji, które niosą wobec niej nadzieję. Głównie jest to związane z sekularyzacją, która powoduje, że religia traci znaczenie w różnych sytuacjach i kontekstach. Ludzie umierają bez religijnego przygotowania. Rodziny (wypierając fakt, że ich bliski umiera) zbyt późno wzywają księdza z sakramentem namaszczenia chorych. Kilkadziesiąt lat temu P. Aries podkreślał, że ta praktyka na tyle stała się powszechna, że ów sakrament winien być nazywany sakramentem umarłych¹¹⁷. Ponadto nadziei i interpretacji przede wszystkim (a raczej wyłącznie) poszukuje się w medycynie i działaniach lekarzy. Z pomocy teologii i księdza raczej się nie korzysta, bowiem jednoznacznie kojarzą się z końcem życia. Ksiądz więc jest wzywany do umierającego jako ostatni¹¹⁸. Wreszcie istotnym wskaźnikiem sekularyzacji jest zanik wiary w życie

¹¹⁷ P. Aries, *Człowiek i śmierć*, Warszawa 1992, s. 552.

¹¹⁸ W. Lesner, *Najważniejszy moment życia*, <https://www.gosc.pl/doc/1366697.Najwazniejszy-moment-zycia> (dostęp: 10.11.2022)

pozagrobowe, niebo, piekło, a więc w treści, które interpretują to, co po śmierci. Wiara eschatologiczna Polaków najszybciej podlega deinstytucjonalizacji, szybciej niż wiara w Boga, Maryję czy w stworzenie świata.

Powyższe doświadczenia społeczne zdają się pogłębiać samotność, bezradność wobec śmierci i niejako wzywają seniorów, aby samodzielnie mierzyli się ze śmiercią. Co więcej, okres życia, w którym się znajdują także zmusza ich do tego, aby się rozprawili z tym fenomenem końca życia. W takiej sytuacji z pomocą może im przyjść religia.

RELIGIJNOŚĆ SENIORÓW

Istotnie seniorzy zdają się sięgać po pomoc religii w przeżywaniu ich końca życia. Przywołamy tutaj niektóre wyniki badań nad religijnością. Tabela 1 pokazuje specyfikę wiary ludzi starszych, która została uchwycona w 2018 roku.

Tabela 1. Stosunek Polaków do wiary religijnej skategoryzowany według wieku (w %)

Wiek respondentów	Postawy wobec wiary				
	Wierzący(a) i stosujący się do wskazań Kościoła	Wierzący(a) na swój własny sposób	Trudno powiedzieć, czy wierzący(a) czy niewierzący(a)	Niewierzący (a)	Odpowiadający „Określił(a)bym to inaczej”
18-24 lat	23	48	5	15	8
25-34 lat	33	57	2	6	3
35-44 lat	46	45	3	4	2
45-54 lat	50	46	1	2	1
55-64 lat	46	49	2	1	1
65 lat i więcej	61	34	2	2	1

Źródło: R. Boguszewski, *Religijność Polaków i ocena sytuacji Kościoła katolickiego*, „CBOS. Komunikat z badań”, 2018, nr 147/2018, s. 7.

Najwyższy odsetek deklarujących wiarę i stosowanie się do wskazań Kościoła dotyczył kategorii osób mających 65 lat i więcej. Wynosił on 61%. Najniższy był wśród respondentów w wieku 18–24 lat – 23%. Ponadto regularnie rósł z wiekiem, co upoważnia do stwierdzenia, że im ankietowany był starszy, tym był bardziej religijny. Dodatkowo deklarowana przez osoby najstarsze religijność była zinstytucjonalizowana – odpowiadała oczekiwanemu przez Kościół modelowi pobożności. Ta cecha była najpopularniejsza wśród najstarszych i najmniej

powszechna wśród najmłodszych. Także upowszechniała się wraz z wiekiem, choć już nie w sposób regularny. Do mocno zindywidualizowanej wiary (na swój sposób) przyznawali się głównie ankietowani w wieku 25–34 lat (57%). Wraz z wiekiem spadały także postawy niewiary. Przyznało się do nich 15% osób w wieku 18–24 lat i 2% mających 65 lat i więcej. Podobna struktura odpowiedzi została uchwycona w badaniach z 2022 roku, dotyczących przemian nad religijnością wywołanych pandemią koronawirusa. Rozkład odpowiedzi przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Uporządkowany według wieku udział Polaków we mszach, nabożeństwach, spotkaniach religijnych (poza chrztami, ślubami i pogrzebami) motywowany potrzebą (w %)

Wiek respondentów	Kategorie odpowiedzi							
	Częściej niż raz w tygodniu	Co niedzielę	Mniej więcej raz w miesiącu	W Boże Narodzenie i/lub Wielkanoc	Rzadziej	Nigdy	Trudno powiedzieć	Odmowa odpowiedzi
18-24 lat	2	18	19	13	24	21	1	1
25-34 lat	1	23	18	14	15	25	1	3
35-44 lat	4	26	20	14	17	18	1	1
45-54 lat	7	30	18	14	16	10	1	2
55-64 lat	3	45	18	8	13	9	1	3
65 lat i więcej	10	42	16	12	10	8	1	2

Źródło: M. Bożewicz, *Zmiany religijności Polaków po pandemii*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2022, nr 85/2022, s. 9.

Przede wszystkim praktyki religijne raz w tygodniu i częściej realizowały osoby w wieku 65 lat i więcej (10%). One również regularnie podejmowały praktyki w niedzielę (42%). W tej kategorii respondentów była niska popularność rzadkiego realizowania praktyk. W Boże Narodzenie lub na Wielkanoc podejmowało je 8%, a 9% przyznało, że nigdy ich nie podejmowało. Ustalona struktura odpowiedzi pokazuje, że im straszy był ankietowany, tym częściej praktykował. Najliczniejszą kohortę nigdy niepraktykujących stanowili ankietowani w wieku 25–34 lat (25%). Co niedzielę najrzadziej praktykowali indagowani w wieku 18–24 lat (18%). W tym badaniu także zapytano respondentów o to, jak inni ludzie ich postrzegają. Strukturę odpowiedzi pokazuje tabela 3.

Tabela 3. Opinie Polaków na temat ich postrzegania przez innych skategoryzowane według wieku (w %)

Wiek respondentów	Kategorie odpowiedzi					
	Głęboko wierzący	Wierzący	Raczej niewierzący	Całkowicie niewierzący	Trudno powiedzieć	Odmowa odpowiedzi
18-24 lat	1	49	27	10	12	1
25-34 lat	2	57	12	14	14	1
35-44 lat	1	58	13	6	21	2
45-54 lat	2	68	7	2	17	2
55-64 lat	4	65	4	4	20	2
65 lat i więcej	7	66	5	1	18	3

Źródło: M. Bożewicz, *Zmiany religijności Polaków po pandemii*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2022, nr 85/2022, s. 10.

Ankietowani mający 65 lat i więcej przyznali, że są postrzegani przez innych jako osoby głęboko wierzące. Odpowiedziało w ten sposób 7% badanych i była to kategoria, która najczęściej wybierała ten typ odpowiedzi. Również była jedną z tych, które wskazały, że są odbierani jako wierzący (66%). Obok niej w podobny sposób deklarowały osoby w wieku 45–54 lat (68%) i osoby w wieku od 55 do 64 lat (65%). Z postawą braku wiary głównie identyfikowali się respondenci w wieku 25–34 lat (14%) i w 18–24 lat (10%). Tabela 4 pokazuje stosunek badanych do wiary Boga i wątpliwości religijnych. Badanie to zostało zrealizowane w 2015 roku.

Tabela 4. Deklaracje Polaków na temat wiary i wątpliwości religijnych skategoryzowane według wieku (w %)

Wiek respondentów	Kategorie odpowiedzi					
	Wierzę w Boga i nie mam, co do Jego istnienia wątpliwości	Wierzę w Boga, choć mam niekiedy chwile wątplenia	Czasami wydaje mi się, że wierzę w Boga, a czasami, że nie wierzę	Nie wierzę w osobowego Boga, ale wierzę w pewnego rodzaju siłę wyższą	Nie wiem, czy Bóg istnieje i nie wierzę, że jest sposób, żeby to sprawdzić	Nie wierzę w Boga
18-24 lat	58	28	5	6	2	2
25-34 lat	48	27	6	6	5	8
35-44 lat	49	34	4	7	4	3
45-54 lat	59	31	5	4	1	1
55-64 lat	57	27	7	3	5	2
65 lat i więcej	69	19	2	4	5	2

Źródło: R. Boguszewski, *Kanon wiary Polaków*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2015, nr 29/2015, s. 12.

Do wiary w Boga i braku wątpliwości przede wszystkim przyznali się badani w wieku 65 lat i więcej. Ich odsetek wynosił 69%. Najrzadziej wybrali tę odpowiedź respondenci w wieku 25–34 lat (48%) i wieku 35–44 lat (49%). Do wątpliwości z zakresie wiary przyznawali się głównie badani w wieku 35–44 lat (34%) i w wieku 45–54 lat (31%). Odsetek mających chwile wątplenia i będących w wieku 65 lat i więcej wynosił 19%. Do niewiary w Boga przede wszystkim przyznawali się ankietowani w wieku (25–34 lat) 8%. Odsetek niewierzących seniorów wynosił 2%. Tabela 5 pokazuje rozkład odpowiedzi badanych (z 2015 roku) dotyczących pośmiertnych przekonań.

Tabela 5. Wiara Polaków w życie po śmierci skategoryzowana według wieku (w %)

Wiek respondentów	Kategorie odpowiedzi							
	Nic - śmierć jest końcem	Jest coś, ale nie wiem co	Idziemy do nieba, piekła lub czyśćca	Wszyscy idziemy do nieba	Reinkarnujemy się – to znaczy po naszej śmierci fizycznej rodzimy się znowu na tym świecie, tylko w innej postaci	Po tym życiu roztapiamy się w czymś w rodzaju wiecznego błogostanu	Inne	Nie wiem, czy coś jest, czy nie ma
18-24 lat	10	39	41	5	b.d	1	1	3
25-34 lat	18	32	38	b.d	5	b.d.	b.d	6
35-44 lat	18	37	34	3	4	1	b.d.	5
45-54 lat	13	35	40	3	4	b.d.	1	4
55-64 lat	27	22	32	6	1	1	1	9
65 lat i więcej	18	26	33	6	2	2	0	12

Źródło: R. Boguszewski, *Kanon wiary Polaków*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2015, nr 29/2015, s. 13-14.

Seniorzy przede wszystkim podzielali nauczanie Kościoła katolickiego mówiące o tym, że po śmierci dusza idzie do nieba, piekła lub czyśćca. Odpowiedziało w ten sposób 33% z nich. Następnie wybierali odpowiedź „jest coś, ale nie wiem co” (26%) oraz, że po śmierci nie ma nic, jest ona końcem. Zadeklarowało tak 18% badanych. Najwyższy odsetek ortodoksyjnej interpretacji pośmiertnego losu wynosił 41% i dotyczył osób w wieku 18–24 lat. Członkowie tej kategorii także najczęściej wybierali odpowiedź „jest coś, ale nie wiem co” (39%) i najrzadziej wskazywali odpowiedź „nic, śmierć jest końcem” (10%). Również najmłodszy ankietowany najrzadziej odpowiadał „nie wiem czy coś jest, czy nie ma” (3%) i najczęściej ją wybierali najstarsi (12%). Tabela 6 pokazuje przekonania respondentów na temat relacji między religią a moralnością. Badanie zostało przeprowadzone w 2022 roku.

Tabela 6. Opinie Polaków na temat relacji między religią a moralnością skategoryzowane według wieku (w %)

Wiek respondentów	Kategorie odpowiedzi			
	Tylko religia może uzasadniać słuszne nakazy moralne	Dla mnie religia uzasadnia moje reguły moralne, ale sądzę, że można je sobie uzasadniać i bez	Nie czuję potrzeby uzasadniania moralności przez religię, wystarczy mi własne	Nie interesuję się tą sprawą
18-24 lat	9	37	52	3
25-34 lat	2	32	56	9
35-44 lat	11	31	46	12
45-54 lat	9	35	43	13
55-64 lat	10	32	46	11
65 lat i więcej	25	26	37	12

Źródło: R. Boguszewski, *Źródła zasad moralnych*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2022, nr 1/2022, s. 12.

Przede wszystkim seniorzy wybierali odpowiedź, że tylko religia może uzasadniać nakazy moralne (25%). Najrzadziej opowiadały się za tym stwierdzeniem, osoby w wieku 25–34 lat (2%), 18–24 lat (9%) i 45–54 lat (9%). Również osoby w wieku 65 lat i więcej najrzadziej wybierały odpowiedź: „nie czuję potrzeby uzasadnienia moralności przez religię, wystarczy mi własne sumienie” (37%). Była ona najpopularniejsza wśród respondentów w wieku 25–34 lat (56%) i wieku 18–24 lat (52%). Również w tym badaniu zapytano ankietowanych o stosunek do zasad moralnych religii katolickiej. Rozkład odpowiedzi przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Opinie Polaków na temat zasad moralnych katolicyzmu skategoryzowane według wieku (w %)

Wiek respondentów	Kategorie odpowiedzi				
	Zasady moralne katolicyzmu są najlepszą i wystarczającą moralnością	Wszystkie zasady katolicyzmu są słuszne, ale wobec skomplikowania życia trzeba je uzupełniać jakimiś innym	Większość zasad moralnych katolicyzmu jest słuszna, lecz nie ze wszystkim się zgadzam, a ponadto te, które są słuszne, na pewno nie wystarczą człowiekowi	Moralność religijna jest mi obca, ale niektóre zasady moralne katolicyzmu uważam za	Zasady moralne katolicyzmu są mi całkowicie obce
18-24 lat	4	21	58	10	7
25-34 lat	9	16	57	12	5
35-44 lat	14	25	41	15	5
45-54 lat	9	27	49	11	5
55-64 lat	18	24	49	7	3
65 lat i więcej	32	22	35	8	3

Źródło: R. Boguszewski, *Źródła zasad moralnych*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2022, nr 1/2022, s. 13.

Przekonanie, że zasady moralne katolicyzmu są najlepszą i wystarczającą moralnością podzielały przede wszystkim osoby mające 65 lat i więcej (32%). Nie utożsamiali się z tym przekonaniem osoby w wieku 18–24 lat (4%). Stwierdzenie, że zasady moralne katolicyzmu są mi całkowicie obce podzielały głównie osoby w wieku 25–34 lat (5%), 35–44 lat (5%), 45–54 lat (5%). Osoby w wieku 65 lat i więcej najrzadziej utożsamiały się z tym stanowiskiem (3%).

Przedstawione wyniki badań pokazują, że osoby najstarsze, (mające 65 lat i więcej) prezentują wyższy poziom religijności niż osoby młodsze. Może najmniej jest to widoczne na przykładzie pytań o poszczególne treści wiary, jednak nie pozwala to zakwestionować zasadniczej konstatacji, że osoby starsze prezentują wyższy poziom religijności. Jest to wniosek, który od dłuższego czasu przywołują badania socjologiczne nad pobożnością. Objaśniany jest w ten sposób, że seniorzy finalizują swoje zaangażowanie zawodowe, wchodzą w okres życia, który jest naznaczony zwiększającym się niedomaganiem ich organizmu, zawężaniem się ich otoczenia społecznego i śmiercią najbliższych. Skłania ich to do zwrócenia

się ku religijnej perspektywie sensu życia, śmierci i życia wiecznego. Religia jest wówczas traktowana jako źródło nadziei, pociechy, psychicznej stabilizacji. To także czas największych zasobów kapitału temporalnego, który może być przeznaczony na realizowanie praktyk religijnych¹¹⁹. Przeciwnieństwem tych mechanizmów są zależności występujące w okresie dojrzewania, kiedy młodzi poszukują swojej tożsamości, stawiają pytania o sens życia, praktyk religijnych, prawdziwości religii. Wówczas ich religijność jest pogłębianą, młodzi angażują się w działalność wspólnot religijnych lub odchodzą od Kościoła, poszukując niereligijnych wartości. Nie musi to być jeszcze moment ostatecznych decyzji. Również osoby w wieku zawodowym prezentują niższe zaangażowanie religijne niż seniorzy. Koncentrują się na podstawowych aktywnościach jak: codzienne obowiązki, założenie rodziny, budowanie kariery zawodowej i prowadzenie domu rodzinnego, co wypełnia ich powszednią aktywność, kolidując z zaangażowaniem religijnym. Ponadto środowiska zawodowe, kierują się (a niekiedy wręcz oczekują) realizowania przekonań świeckich (niereligijnych). Światopoglądowy konformizm (nawet w warunkach pluralizmu kulturowego) nierzadko wiąże się z rozwojem kariery zawodowej.

RELIGIA JAKO ŹRÓDŁO SENSU ŻYCIA

Określanie religii jako źródła sensu życia człowieka lub interpretacji trudnych doświadczeń (cierpienia, śmierci) jest popularne. Więcej, pytania o ich istotę stanowią definicję religii. Ich interpretacja jest jej zasadniczą funkcją¹²⁰. Wiara w życie po śmierci jest od samego początku związana z religią¹²¹. Bronisław Malinowski sytuował religię w ramach teorii potrzeb i wskazywał, że jest ona związana z potrzebą przezwyciężenia lęku przed śmiercią. Niesie człowiekowi nadzieję nieśmiertelności, wiecznego trwania życia, odsuwając lęk przed destrukcją. Przekonanie o życiu wiecznym jest źródłem sensu ludzkiego życia, które przezwycięża śmierć¹²². Podobnie wypowiadał się Peter Berger, który zwracał uwagę na to, że śmierć, której nie można uniknąć wymaga oswojenia, wyjaśnienia, nadania sensu. Będąc doświadczeniem budzącym zagubienie i lęk podlega religijnemu uzasadnieniu (legitymizacji). Nie oswaja jej całkowicie, nie usuwa jej negatywnych skutków (lęku, niepewności, bólu rozstania), ale wnosi sens w te doświadczenia. Pomaga w ich rozumieniu i określa sposoby

¹¹⁹ W. Piwowarski, *Socjologia religii*, , Lublin 1996. s. 383; I. Borowik, *Procesy instytucjonalizacji i prywatyzacji religii w powojennej Polsce*, , Kraków 1997, s. 92.

¹²⁰ J. Mariański, *Sens życia, wartości, religia. Studium socjologiczne*, Lublin 2013, s. 157.

¹²¹ F. König, H. Waldenfels, *Leksykon religii*, Warszawa 1997, s. 285.

¹²² B. Woźniak, *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości. Mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, Kraków 2015, s. 62.

odnoszenia się do nich. Co powoduje, że te doświadczenia znajduje swe uzasadniania i mogą być elementem codzienności jako eksperyencje naturalne i wpisujące się w porządek świata¹²³.

Przekonanie, że religia dotyczy sensu życia, doświadczenia śmierci i ludzkiego cierpienia wyrażał również Milton Yinger. Według niego jest ona powszechnym fenomenem, bowiem dotyczy przeżyć uniwersalnych i wpisanych w kondycję wszystkich pokoleń. Jej rolą jest dostarczanie interpretacji tym ostatecznym problemom. Religia jest tu systemem przekonań i praktyk za pomocą, których ludzie radzą sobie z problemami ludzkiego życia¹²⁴.

Pytania o sens życia, śmierci i cierpienia nie tracą swej aktualności w społeczeństwach nowoczesnych. Wydawać się może, że cechujący je dobrobyt i bezpieczeństwo dezaktualizują kwestie problemów ostatecznych. Tak nie jest, bowiem zainteresowanie tymi problemami towarzyszy człowiekowi niezależnie od jego historycznego usytuowania. Bezpieczeństwo materialne, dobrobyt nie odwracają trwale jednostki od rzeczywistości transcendentnej i problemów egzystencjalnych. Religia w nowoczesnych społeczeństwach podlega indywidualizacji, przestaje być systemem powszechnie podzielanym i budującym struktury społeczne, ale nie traci możliwości objaśniania sensu życia i śmierci. Nadal pozwala jednostce radzić z tymi doświadczeniami, będąc źródłem nadziei i bezpieczeństwa.

Jak w takim razie wygląda kwestia sensu życia z perspektywy najpopularniejszego w Polsce wyznania, jakim jest katolicyzm? On nas tu interesuje jako zasadniczy (religijny) kontekst sensotwórczy. Przywołajmy tu pewne wątki z nauczania Kościoła katolickiego na temat sensu życia, śmierci, nieba i ludzkiego cierpienia.

Katolicyzm definiuje sens życia w ten sposób, że początkiem i przeznaczeniem człowieka jest Bóg. „Być człowiekiem oznacza: wyjść od Boga i zmierzać do Boga. Nasze pochodzenie sięga dalej niż nasi rodzice. Pochodzimy od Boga, w którym znajduje się całe szczęście nieba i ziemi i oczekujemy udziału w jego szczęśliwości bez końca. Pomiędzy żyjemy na tej ziemi (...). Żebyśmy mogli znaleźć drogę do domu, Bóg posłał do nas swojego Syna, który wyzwolił nas z grzechów, wybawił od zła i nieomylnie prowadzi nas do prawdziwego życia”¹²⁵. Wynika z tego, że człowiek odnajduje siebie, sens swojego istnienia wyłącznie w perspektywie Boga. Więcej, transcendowanie siebie jest wpisane w cel istnienia człowieka i pokazuje, że nie może w pełni żyć bez czegoś (Kogoś), kto go przewyższa i sięga dalej¹²⁶.

¹²³ P. Berger, *Święty baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*, Kraków 1997, s. 122.; J. Mariański, *Legitymizacja religijna jako fakt społeczny*, „Studia Płockie”, 2002, t. XXX/2002, s. 103-104.

¹²⁴ M. Yinger, *Religia, kultura i społeczeństwo*, w: W. Piwowarski (red.), *Socjologia religii. Antologia tekstów*, Kraków 2003, s. 296; W. Piwowarski, *Socjologia religii...* dz. cyt., s. 31.

¹²⁵ YouCat 2.

¹²⁶ J. Mariański, dz. cyt., s. 65-67.

Takie rozumienie sensu życia uświadamia, że życie człowieka składa się z cząstkowych sensów związanych z poszczególnymi działaniami, ale nad nimi jest jeszcze metasens, który daje wiara religijna¹²⁷. Związany jest on z chwałą Boga, chroni przed uczuciem bezsensu i wiąże się z zagadnieniem życia człowieka po śmierci, w którym sens jego życia znajduje swój kres.

Według nauczania Kościoła katolickiego śmierć jest momentem, w którym następuje rozdzielenie duszy i ciała. Ciało zostaje w grobie, w którym gnieje, a dusza wędruje do Boga i czeka na ponowne zjednoczenie z odnowionym ciałem w dniu zmartwychwstania¹²⁸. Chrystus pomaga człowiekowi przy umieraniu i prowadzi go ku życiu wiecznemu¹²⁹. Śmierć jest przejściem do wieczności i kresem ziemskiego życia¹³⁰. Ma ona sens pozytywny dzięki Chrystusowi, który przeszedł przez nią i dzięki temu Bóg może (również przez nią) powoływać człowieka do siebie. Życie wiernych nie kończy się w momencie śmierci, ale się zmienia, jest przejściem do wiecznego mieszkania¹³¹.

To wieczne mieszkanie Kościół nazywa niebem. Nie jest ono miejscem, lecz stanem. Jest pełnią i szczęściem, określanym jako to, czego oko nie widziało ani ucho nie słyszało ani serce człowieka nie zdołało pojąć¹³². Źródłem tego szczęścia jest Bóg, jego obecność, a przede wszystkim trwanie z nim w relacji bezpośredniego poznania (widzenia twarzą w twarz) i miłości. Niebo jest również życiem (byciem w relacji) z Maryją, aniołami i wszystkimi świętymi. Jest to stan trwający nieskończenie, będący najwyższym i ostatecznym szczęściem człowieka oraz spełnieniem jego najgłębszych pragnień¹³³. Pozbawiony jakichkolwiek słabości – chorób, cierpienia, braków materialnych i duchowych. Jest to także stan, w którym człowiek wiecznie żyje ze swoimi bliskimi. Potwierdza to między innymi sens liturgii pogrzebu – „śmierć nie oddziela nas od siebie, ponieważ wszyscy zdążamy tą samą drogą i odnajdziemy się w tym samym miejscu. Nie będziemy nigdy rozłączeni, ponieważ żyjemy dla Chrystusa i teraz jesteśmy zjednoczeni z Chrystusem, idąc ku Niemu...Wszyscy razem będziemy kiedyś w Chrystusie”¹³⁴. J. Salij w tym kontekście jednoznacznie stwierdza: „Osobiście nie umiem wyobrazić sobie uczty [nieba] bez wzajemnej bliskości ucztujących (...). Absurdem byłoby sądzić, iż miłość bliźnich i najbliższych miałaby się skończyć w momencie naszej śmierci”¹³⁵.

¹²⁷ *Tamże*, s. 155.

¹²⁸ YouCat 154.

¹²⁹ YouCat 155.

¹³⁰ KKK 1007

¹³¹ KKK 1007-1012

¹³² YouCat 52

¹³³ KKK 1023-1029.

¹³⁴ KKK 1690

¹³⁵ J. Salij, *Śmierć, zmartwychwstanie, życie wieczne*, Poznań-Kraków 2001, s. 31-32.

Ważną eksperyencją w życiu starszego człowieka jest cierpienie, którego nagromadzenie może prowadzić do zatracenia sensu życia. Katolicyzm również je interpretuje i daje szansę na radzenie sobie z nim poprzez nadanie mu religijnego sensu. Proponuje, aby swoje cierpienie duchowo łączyć z cierpieniem Chrystusa i przysparzać w ten sposób dóbr duchowych Ludowi Bożemu. Apostolstwo cierpienia polega na tym, aby przeżywać je w ścisłym zjednoczeniu z Chrystusem w celu budowania Kościoła i zbawienia całego świata. Takie przeżywanie cierpienia staje się narzędziem wyzwiania miłości i przetwarzania cywilizacji w cywilizację miłości¹³⁶. Ponadto, cierpienie posiada również wymiar eschatologiczny, a więc ma konsekwencje w życiu wiecznym. Jest formą czasowej próby, będącą zadośćuczynieniem za swoje i cudze grzechy. Przeżywanie swojego cierpienia z cierpieniem Chrystusa prowadzi do udziału w Jego chwale. Katolicyzm dopatruje się tu analogii między cierpieniem człowieka, a męką Chrystusa, która zakończyła się zwycięstwem życia nad śmiercią. Każdy cierpiący łącząc duchowo swe doświadczenie z męką Chrystusa może mieć także nadzieję, którą niesie zmartwychwstanie Chrystusa. Takie uczestnictwo w cierpieniach Chrystusa jest także znakiem, że człowiek jest godzien Królestwa Bożego¹³⁷.

Odwołując się do powyższej religijnej koncepcji śmierci, nieba, cierpienia L. Dyczewski konstatawał: „Wiara w świat nadprzyrodzony (...) pomaga pełniej interpretować całość swojego życia, zaakceptować utratę sił vitalnych, znosić dolegliwości i cierpienie, przyjąć śmierć i widzieć w niej swoistą wartość, budzi i utrwala postawę życiowego optymizmu, wzmacnia postawę własnej wartości i godności, zapewnia osobową trwałość”¹³⁸.

Spojrzenie na negatywne doświadczenia przez pryzmat religijny daje szansę na oswajanie stresu. Wynika to z nadawania sensu doświadczeniom wywołującym niepokój. Sensu, według którego te wydarzenia mogą być formą próby lub wyzwaniem służącym doskonaleniu jednostki. Religijna interpretacja może jeszcze dawać poczucie kontroli nad zdarzeniem bądź skłaniać do poszukiwania wsparcia u innych osób – duchownych, świeckich czy specjalistów (na przykład lekarzy, terapeutów, bowiem katolicyzm odrzuca postawę całkowitej bierności wobec choroby). W ten sposób jest kształtowany dobrostan duchowy (określający cel życia, satysfakcję z niego oraz system aksjologiczny), który jest pochodną relacji interpersonalnych, istniejących między osobami – ludźmi i Bogiem¹³⁹. Te relacje są mocno doceniane w chrześcijaństwie, którego istotą jest budowanie więzi osobowych ze

¹³⁶ W. Przygoda, *Teologia cierpienia i choroby*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne”, 2000, 33/2000, s. 262.

¹³⁷ W. Przygoda, *dz. cyt.*, 264-265.

¹³⁸ L. Dyczewski, *Wartości w życiu człowieka starego*, w: M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Białystok 2006, s. 117.

¹³⁹ B. Woźniak, *dz. cyt.*, s. 95.

Stwórcą postrzeganym jako osoba. Takich relacji jak: wiara, nadzieja i miłość¹⁴⁰. Badacze podkreślają, że w starości (szczególnie zaawansowanej) zawęża się otoczenie społeczne seniorów, a więc i sieć relacji międzyludzkich, które są kompensowane więzią z Bogiem, wnoszącą sens w codzienność i w nadchodzącą śmierć¹⁴¹.

Dodatkowo w literaturze przedmiotu można znaleźć wzory strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, które odwołują się do religii. Wskazuje się styl pasywny, który polega na przeniesieniu na Boga kontroli nad sytuacją i biernym zdaniu się na niego. Inną postawą jest strategia współpracy polegająca na tym, że jednostka postrzega siebie jako partnera Boga w rozwiązywaniu problemów, jest aktywna w ich rozwikłaniu i jednocześnie prosi Go o wsparcie. Wreszcie wyróżnia się styl niezależny, który polega na samodzielnej walce z trudnościami (poleganiu na sobie) i sporadycznym angażowaniu więzi z Bogiem¹⁴².

Religia jest źródłem zasobów, które pomagają jednostkom w radzeniu sobie z różnego rodzaju trudnościami. Pozwalają na łatwiejsze i lepsze dostosowywanie się do zaskakujących, trudnych sytuacji życiowych oraz na radzenie sobie ze stresem, również (a na raczej przede wszystkim) w sytuacji ciężkiej choroby. W adaptacji do sytuacji pomagają rytuały religijne zarówno prywatne jak i wspólnotowe. Szczególnie modlitwa (często podejmowana w przypadkach nieuleczalnych chorób i w starszym wieku) jest źródłem ozdrowieńczej mocy i środkiem do sprawowania kontroli nad własnym życiem. Rozładowuje napięcia wynikające ze stresu i może przyczyniać się do redukcji hormonu stresu (adrenaliny, noradrenaliny)¹⁴³. Ponadto analizy empiryczne pokazują, że wysoki poziom religijności jest zazwyczaj skorelowany z mniejszym lękiem przed końcem życia. Głęboka wiara (a więc jej określony typ) koresponduje z większym spokojem (choć niektóre badania pokazywały, że również osoby niewierzące charakteryzował niski poziom stresu przed śmiercią). Co więcej, nadzieja (którą charakteryzuje mniejszy poziom lęku), zmniejszająca ryzyko występowania chorób fizycznych i emocjonalnych, jest związana z intensywnością zaangażowania religijnego. Członkowie ortodoksyjnych wyznań (judaizmu i muzułmanie) wykazują wyższy poziom optymizmu, nadziei niż wyznawcy wyznań liberalnych (reformowani Żydzi, unitarianie)¹⁴⁴.

PODSUMOWANIE

¹⁴⁰ M. Gogacz, *Elementarz metafizyki*, Warszawa 1987, s. 46-48.

¹⁴¹ B. Woźniak, *dz. cyt.*, s. 95.

¹⁴² *Tamże*, s. 81.

¹⁴³ *Tamże*, s. 82.

¹⁴⁴ *Tamże*, s. 95, 97.

Chrześcijaństwo (interesujący nas tu katolicyzm) stanowi okazję do przewycięzania różnych trudności i lęków życiowych wraz z tymi ostatecznymi związanymi ze śmiercią. Nie mniej można się spodziewać, że nie będzie on kształtował stanu zupełnej obojętności i sielskości wobec tych doświadczeń. Najprawdopodobniej niepewność i obawy będą nadal towarzyszyły w przechodzeniu do wieczności. Pokazuje to przykład finalizowania życia przez Jana Pawła II, który prezentował głęboką religijność i jednocześnie prosił wiernych, aby modlili się za niego również po jego śmierci. Znaczący duchowość wprost mówią o możliwości obecności niepokoju¹⁴⁵. Ponadto, kompensacyjna rola religii wiąże się z wiarą pogłębianą, internalizującą treści wiary i wyrażającą się w zaangażowaniu w nią. Formalna bądź kulturowa przynależność do katolicyzmu nie będzie pełnić tej sensotwórczej roli. Pomimo że są to pewne oczywiste stwierdzenia, to w polskich warunkach zasługują na wyakcentowanie, bowiem w nich katolicyzm i Kościół pełnią wiele pozareligijnych funkcji społecznych (integracyjną, opiekuńczą, krytyczną, humanizacyjną). One pośrednio są związane z tą podstawową (sensotwórczą) rolą religii. Ponadto, ta pogłębianą religijność wymaga formowania przez dłuższy czas. Łoże śmierci może sprzyjać rozkwitowi wiary, ale spoczywanie na nim również może być na tyle dojmującym doświadczeniem, że nie będzie okazji na rozwój bądź pogłębienie wiary, która w obliczu śmierci może okazać się zbyt słabą. Dlatego, spojrzenie na sensotwórczą religię raczej wiąże się z długą formacją: w rodzinie, na katechezie i w kaznodziejstwie. Natomiast badania socjologiczne pokazują, że te podstawowe agendy wychowania nie spełniają tych funkcji edukacyjnych. Rodzice nie dbają o wychowanie religijne, a raczej stanowią religijne antyświadcstwo. Powierzyli edukację religijną katechezie, a dynamika uczestnictwa w lekcjach religii pokazuje, że im starsi uczniowie, to coraz rzadziej chodzą na te lekcje¹⁴⁶. Kiedyś zwracano uwagę, że sakrament bierzmowania jest momentem rozstania z Kościołem, dziś częściej się mówi, że to sakrament pierwszej komunii (III klasa szkoły podstawowej) pełni taką rolę. Natomiast w odniesieniu do kaznodziejstwa, podkreśla się, że jego statystyczna postać pomija tematykę eschatologiczną. Jeżeli już jest podejmowana, to ma szansę formować selektywną eschatologię (koncentrującą się na niebie i pomijającą inne stany eschatologiczne). Ponadto kształtuje eschatologiczne przekonania bliskie religijności naturalnej, a nie katolickiej, a więc będące ogólną wizją wieczności¹⁴⁷. O takim orientowaniu się pośmiertnego kaznodziejstwa mówił swego czasu J. Razinger i Jan Paweł II, komentując

¹⁴⁵ M. Maurin, *Życie kontemplacją w sercu świata*, Kraków 2005, s. 98-103.

¹⁴⁶ W. Klimski, *Przyszłość lekcji religii w trzydziestą rocznicę powrotu do szkoły. Konteksty socjologiczne*, „Studia Humanistyczne AGH”, 2021, t.20/3, s. 44-45.

¹⁴⁷ W. Klimski, *Kazania i wiara Polaków w rzeczy ostateczne. Studium socjologiczne*, Kraków 2018, s. 223-236.

przemiany duszpasterskiej działalności Kościoła w Polsce i na świecie¹⁴⁸. Przy czym, omawiana tu formacja religijna winna dotyczyć sensotwórczego wymiaru wiary, a nie jej kulturowych bądź etycznych aspektów, które dominują w statystycznym przekazie religijnym i w społecznej świadomości Polaków.

Możliwość niesienia nadziei i oswojenia finału życia przez religię, a także systematycznie zwiększająca się liczebność ludzi starych, skłania do postawienia pytania o granice sekularyzacji. Czy jest funkcjonalne dla życia zbiorowego, pożyteczne dla realizacji codziennych potrzeb i komfortu życia (seniorów, ich rodzin jak i młodszych kohort), aby możliwie najbardziej odseparować religię od życia społecznego, czyniąc z nią jedynie indywidulane doświadczenie? Takie postępowanie jest ryzykowne, bowiem religia, (aby mogła pełnić swe podstawowe zadania) wymaga społecznego funkcjonowania. Najwyraźniej jest to widoczne w wychowaniu religijnym, które jest międzygeneracyjnym przekazywaniem wiary i modelowaniem jej określonej postaci. W przeciwnym razie religia jest skazana na silną indywidualizację, stając się opracowanym przez jednostkę konstruktem. Religijność będąca pochodną takiej zmaistrowanej religii w konfrontacji z doświadczeniem własnego przemijania i własnej śmierci może nie spełniać roli, polegającej na oswojaniu tych sytuacji i wnoszeniu w nie nadziei. Wszak budzące się wówczas lęki, obawy, ale także otuchy i optymizm mogą być zagospodarowywane i objaśnione jedynie przez umierającą osobę, gdyż cechą religijności zindywidualizowanej, jest to, że jej autor pełni w niej również rolę autorytetu. Jest autorytetem dla samego siebie, który ustala dogmaty, treści wiary i określa sposoby kontaktu w transcendencję. Umierający (konstruktor własnej pobożności) staje więc przed dodatkowym wyzwaniem, jakim jest samodzielne interpretowanie przemijania (i wywoływanych przez nie lęków, pytań i wątpliwości) a zarazem utwierdzanie siebie w tej interpretacji. Religijność zindywidualizowana prędzej stwarza okazję do potęgowania doświadczenia samotności niż jego pomniejszania. Samotności będącej przeżyciem, którego umierający zazwyczaj chcą uniknąć na łożu śmierci¹⁴⁹. Religijność zdefiniowana przez wspólnotę nie niesie takich zagrożeń. Jest podzielana przez innych i w trudnej sytuacji mogą oni pełnić rolę autorytetów wpierających oraz legitymizujących nadzieję. Rolą wspólnoty religijnej jest między innymi umacnianie w wierze, która w przypadku śmierci jest poddana zasadniczej próbie.

¹⁴⁸ Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei. Jan Paweł II odpowiada na pytania Vittoria Messoriego*, Lublin 1994, s. 136-139.

¹⁴⁹ N. Hipsz, *W obliczu śmierci*, „CBOS. Komunikat z badań”, 2012, BS/165/2012, s. 5.; „Nie płaczę i nie cierpię. Jan nauczył nas umierania”. Józef Kaczkowski o śmierci syna, <https://facet.wp.pl/nie-placze-i-nie-cierpie-jan-nauczyl-nas-umierania-jozef-kaczkowski-o-smierci-syna-6037210262787201a> (dostęp: 10.11.2022)

Trzeba również mieć na uwadze, że religia może jeszcze odgrywać negatywną rolę w postrzeganiu sensu życia, śmierci i życia wiecznego. Będzie to wynikać z budowania przez nią pejoratywnego obrazu tych doświadczeń. Na przykład będzie interpretować sens życia, cierpienia w formie przekonania, że Bóg jest tym, który ma się całkowicie zatroszczyć o człowieka. Nie będzie mobilizować do leczenia (nawet w chorobach zagrażających życiu), bowiem Bóg jest Panem życia i śmierci, wobec tego wszelkie działania człowieka nie mają sensu, bo i tak będzie zrealizowana wola Opatrzności. Takie całkowite zdanie się na Boga może być przeniesione także na kwestie życia po śmierci. Wówczas to czy człowiek będzie zbawiony, będzie wyłącznie wolą Boga i będzie niezależne od jego moralnej kondycji w momencie śmierci. Inną postawą negatywną, z którą może być związana religia, jest lęk wywołany wiecznym potępieniem. Strach przed piekłem i związana z nim wizja śmierci jako bramy do piekła. Zapewne będzie z tym korespondował negatywny obraz grzechu i pośmiertnego sądu, które będą skutkować wiecznym potępieniem człowieka. W tym kontekście warto przypomnieć, że jeszcze do niedawna popularny był zarzut wobec Kościoła katolickiego i kaznodziejskiego przepowiadania, że straszą piekłem¹⁵⁰. Odwoływano się do pedagogiki strachu, która miała formować określoną kondycję moralną wiernych, polegającą na unikaniu grzechu¹⁵¹. Tu także ujawnia się potrzeba odpowiedniej formacji religijnej, która nie będzie związana z wizją Kościoła jako wspólnoty strachu. Jednakże nie może ona prowadzić do unikania odpowiedzialności za swoje czyny¹⁵². Wyważenie między pozytywnym wymiarem eschatologii i negatywnym, między miłością, a nienawiścią, wiecznym życiem, a wiecznym potępieniem, to istotne i niełatwe zadania religijnej formacji.

Na sam koniec warto jeszcze podjąć wątek odchodzenia osób niewierzących, a więc tych które nie podzielają religijnej interpretacji sensu życia, umierania i śmierci. One w inny sposób będą patrzeć na te doświadczenia. Jedni będą wiązać je z naturalnym biegiem życia, mającym swój kres, finalizującym istnienia człowieka, inni będą widzieć swoje życie (może nawet swoje dalsze istnienie) w kontekście założonej rodziny, dzieci, wnuków, obecności w ich pamięci, a jeszcze inni spojrzą na swe życie i śmierć w kontekście swej działalności społecznej, dobroczynnej czy hedonistycznej. Innymi słowy, tych interpretacji może być wiele. Rolą osób towarzyszących niewierzącym, którzy zbliżają się do kresu życia jest odczytanie (!) (tak – odczytanie, a nie modyfikowanie) tych indywidualnych interpretacji i wykorzystanie ich

¹⁵⁰ W. Klimski, *Eschatologia na ambonie...* dz. cyt., s. 20.; Jan Paweł II, *dz. cyt.*, s. 138-139.

¹⁵¹ Z. J. Kijas, *Odpowiedzi na 101 pytań o rzeczy ostateczne*, Kraków 2004, s. 254.

¹⁵² *Sól ziemi. Z kardynałem Josephem Ratzingerem, Benedyktem XVI rozmawia Peter Seewald*, Kraków 2005, s. 160-161.

do tego, aby ten czas końca był dla nich możliwie spokojny i komfortowy, a przede wszystkim wypełniony obecnością bliskich. Wszelkie próby usilnego prozelityzmu, religijnego nawracania na ostatnią chwilę są formą przemocy wobec odchodzącego. Wynika to z tego, że religijna interpretacja dla niewierzących jest nieprzekonująca, a dla niektórych z nich wręcz paradoksalna¹⁵³ (podobnie jak dla wierzących bywa nielogiczna perspektywa końca ludzkiego istnienia w śmierci). Dlatego przekonywanie ich o wiecznym spotkaniu w niebie bądź kierowanie do nich stwierdzeń typu: „Ty w to nie wierzysz, ale ja wiem, że się zobaczymy”, prędzej wywołają dodatkowe niepokoje niż wniosą otuchę. Owszem rzeczony postulat „odczytywania” przekonań odchodzących niewierzących nie wyklucza możliwości nawrócenia (na konkretne wyznanie) w obliczu śmierci (*in articulo mortis*) lub przyjęcia wizji eschatologii naturalnej (wpisanej w religijność naturalną, polegającą na ogólnym przekonaniu, że życie po śmierci się nie kończy, śmierć jest przejściem do lepszego świata, gdzie nie ma cierpienia, a wszelkie niesprawiedliwości z życia doczesnego się skończą bądź znajdą rekompensatę). Jednak takie przyjęcie wiary winno dokonać się w wolności. Rolą otoczenia społecznego umierających lub wchodzących w ten proces jest wpieranie ich, bycie z nim i niesienie wszelkiej ulgi, gdyż (jak zostało to uargumentowane na początku) na spotkaniu ze śmiercią i tak będą sami.

¹⁵³ J. Hołówka, *Śmierć godna i pospolita*, w: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, Warszawa 2010, s. 112; L. Dyczewski, *Wartości w życiu człowieka starego*, w: M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Białystok 2006, s. 117.

BIBLIOGRAFIA

- Aries, P., *Człowiek i śmierć*, Państwowy Instytut Wydawniczy Warszawa 1992.
- Berger, P., *Święty baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 1997.
- Boguszewski, R., *Kanon wiary Polaków*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2015, nr 29/2015, s. 1-15.
- Boguszewski, R., *Religijność Polaków i ocena sytuacji Kościoła katolickiego*, „CBOS. Komunikat z badań”, 2018, nr 147/2018, s. 1-7.
- Boguszewski, R., *Źródła zasad moralnych*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2022, nr 1/2022, s. 1-13.
- Borowik, I., *Procesy instytucjonalizacji i prywatyzacji religii w powojennej Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1997.
- Bożewicz, M., *Zmiany religijności Polaków po pandemii*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2022, nr 85/2022, s. 1-12.
- Bożewicz, *Religijność Polaków w ostatnich 20 latach*, „CBOS. Komunikat z Badań”, 2020, nr 63/20, s. 1-7.
- Dyczewski, L., *Wartości w życiu człowieka starego*, w: M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006, s. 113-119.
- Gogacz, M., *Elementarz metafizyki*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1987.
- Górecki, M., *Kres życia*, w: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2010, s. 13-36.
- Hipsz, N., *W obliczu śmierci*, „CBOS. Komunikat z badań”, 2012, BS/165/2012, s. 1-5.
- Hołówka, J., *Śmierć godna i pospolita*, w: M. Górecki (red.), *Prawda umierania i tajemnica śmierci*, Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2010, s. 111-127.
- Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei. Jan Paweł II odpowiada na pytania Vittoria Messori*, Wydawnictwo KUL, Lublin 1994.
- Kazberuk, G., *Współczesna kultura śmierci – śmiercią kultury współczesnej*, w: B. Antoszevska, S. Przybyliński (red.), *Człowiek w obliczu kresu życia. Studia interdyscyplinarne*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2017, s. 65-85.
- Kijas, Z., J., *Odpowiedzi na 101 pytań o rzeczy ostateczne*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004.

Klimski, W., *Kazania i wiara Polaków w rzeczy ostateczne. Studium socjologiczne*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2018.

Klimski, W., *Przyszłość lekcji religii w trzydziestą rocznicę powrotu do szkoły. Konteksty socjologiczne*, „Studia Humanistyczne AGH”, 2021, t.20/3, s. 33-50.

König, F., Waldenfels, H., *Leksykon religii*, VERBINUM, Warszawa 1997.

Mariański, J., *Legitymizacja religijna jako fakt społeczny*, „Studia Płockie”, 2002, t. XXX/2002, s. 97-123.

Mariański, J., *Sens życia, wartości, religia. Studium socjologiczne*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2013.

Maurin M., *Życie kontemplacją w sercu świata*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2005.

Ostrowska A., *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2007.

Piwowarski, W., *Socjologia religii*, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu, Lublin 1996.

Przygoda, W., *Teologia cierpienia i choroby*, „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne”, 2000, 33/2000, s. 257-266.

Salij J., *Śmierć, zmartwychwstanie, życie wieczne*, W Drodze, Poznań-Kraków 2001.

Sól ziemi. Z kardynałem Josephem Ratzingerem, Benedyktem XVI rozmawia Peter Seewald, Wydawnictwo Znak, Kraków 2005.

Woźniak, B., *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości. Mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.

Yinger, M., *Religia, kultura i społeczeństwo*, w: W. Piwowarski (red.), *Socjologia religii*.

Antologia tekstów, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2003, s. 296-315.

WYKAZ SKRÓTÓW:

YOUCAT – *Katechizm Kościoła katolickiego dla młodych*

KKK – *Katechizm Kościoła Katolickiego*

STRONY INTERNETOWE:

Lesner, W., *Najważniejszy moment życia*, <https://www.gosc.pl/doc/1366697.Najwazniejszy-moment-zycia> (dostęp: 10.11.2022).

„Nie płaczę i nie cierpię. Jan nauczył nas umierania”. Józef Kaczkowski o śmierci syna, <https://facet.wp.pl/nie-placze-i-nie-cierpie-jan-nauczyl-nas-umierania-jozef-kaczkowski-o-smierci-syna-6037210262787201a> (dostęp: 10.11.2022).

NAWYKI PROZDROWOTNE SENIORÓW

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie, jako: „stan pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (ang. wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby (ang. disease) czy niepełnosprawności (ang. infirmity)”¹⁵⁵.

Dobre samopoczucie staje się szczególnie ważne dla osób po 60 roku życia. Wielu Seniorów doświadcza różnorodnych dolegliwości bólowych i chorób przewlekłych, które pogarszają ich komfort życia na co dzień. Dlatego ważne są działania na rzecz poprawy zdrowia osób w wieku podeszłym, do których należy przede wszystkim:

- profilaktyka chorób,
- promocja zdrowia,
- kształtowanie zachowań prozdrowotnych,
- budowanie wsparcia społecznego¹⁵⁶.

Tymczasem, wiele firm, świadomych tego, iż zdrowie dla osób w starszym wieku jest jedną z głównych wartości proponuje Seniorom między innymi:

- Voucher'y na badania,
- materace i poduszki ortopedyczne,
- masażery,
- garnki ze stali chirurgicznej,
- suplementy diety
- zioła i produkty zielarskie
- wycieczki (pielgrzymki) połączone z prezentacją różnych produktów.

154 Doktor nauk społecznych, psycholog

155 Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Państwowy Instytut Badawczy, <https://www.pzh.gov.pl/zdrowie-definicja/> (dostęp 27.11.2022)

156 Tamże.

1. Nawyki i zachowania prozdrowotne

Do proponowanych Seniorom dobrych praktyk związanych z zachowaniem zdrowia i sprawności fizycznej należą:

- gimnastyka, spacer, jazda na rowerze – także na rowerze stacjonarnym,
- rehabilitacja i fizjoterapia,
- dbanie o higienę osobistą, a w tym o stan zębów i dziąseł,
- odpowiednio długi sen i wypoczynek,
- zróżnicowana dieta dostosowana do indywidualnych potrzeb Seniorów z uwzględnieniem ich dolegliwości i chorób,
- stałe godziny posiłków,
- profilaktyka chorób, czyli regularne wizyty kontrolne u lekarza rodzinnego oraz jeśli trzeba lekarzy specjalistów, w tym także u stomatologa,
- ograniczenie używek i napojów alkoholowych, także ze względu na przyjmowane leki i choroby,
- bezpieczne korzystanie z samochodu – przestrzeganie zasad związanych z zapinaniem pasów oraz siadanie za kierownicą tylko w dobrym stanie zdrowia.

W kwestii zachowania sprawności umysłowej proponuje się Seniorom:

- czytanie książek, czasopism i gazet,
- grę w karty, na przykład w brydża,
- układanie puzzli,
- naukę języków obcych,
- naukę gry na instrumencie,
- korzystanie z szeroko pojętego dostępu do kultury.

Należy także stosownie zachęcać Seniorów do kształtowania nawyków prozdrowotnych między innymi poprzez podawanie przykładów osób, które dzięki nim:

- zyskały lepsze samopoczucie,
- odzyskały energię życiową,
- odczuwają w mniejszym stopniu lub nie odczuwają wcale dolegliwości bólowych¹⁵⁷.

2. Oferta Klubów Seniora w dziedzinie nawyków prozdrowotnych

157 *Promocja zdrowia i zdrowych nawyków w opiece nad osobą starszą*
<https://servitum.pl/poradniki/promocja-zdrowia-i-zdrowych-nawykow-w-opiece-nad-osoba-starsza/>
(dostęp: 27.11.2012)

Powstające obecnie coraz częściej Kluby Seniora prowadzą liczne działania, które mają na celu kształtowanie nawyków prozdrowotnych u Seniorów. Są to:

- spotkania z lekarzami o różnych specjalnościach,
- warsztaty z psychologiem w zakresie ćwiczenia pamięci, radzenia sobie ze stresem i depresją, wzmocnienia poczucia własnej wartości, komunikacji interpersonalnej, a także rozwiązywania konfliktów rodzinnych oraz sąsiedzkich,
- spotkania z dietetykiem,
- warsztaty kulinarne,
- gimnastyka,
- nauka języków obcych,
- wycieczki piesze,
- warsztaty rękodzieła/ terapia zajęciowa,
- biblioteka – możliwość wypożyczania książek i czasopism.

Warto dodać, że według stanu odnotowanego przez Urząd Statystyczny w Kielcach na dzień 31 grudnia 2021 roku udział osób w wieku 60 lat i więcej wśród uczestników wybranych aktywności w województwie świętokrzyskim stanowił odpowiednio:

- członkowie kół, klubów, sekcji w domach kultury – 32,8 procent,
- członkowie grup artystycznych – 25,9 procent,
- absolwenci kursów – 16,5 procent,
- czytelnicy bibliotek publicznych – 16,1 procent¹⁵⁸

3. Formy wsparcia zdrowia cenione przez Seniorów – obserwacje własne

Okazuje się, że formy wsparcia zdrowia, które Seniorzy cenią najbardziej zdecydowanie odbiegają od oferty organizacji ukierunkowanych na profilaktykę.

Potrzeby Seniorów z realizacją których często mają oni trudności, szczególnie osoby starsze z obszarów wiejskich i małych miast, to przede wszystkim:

- możliwość korzystania z wizyt u lekarzy specjalistów,
- zabiegi fizjoterapeutyczne,
- pobyt w uzdrowisku (sanatorium),
- refundacja sprzętu rehabilitacyjnego, fizjoterapii i leków,
- kontakty z innymi ludźmi.

158 „Źródło danych Urząd Statystyczny Kielce” <https://kielce.stat.gov.pl/> (dostęp: 27.11.2012)

Warto dodać, że na przykład w województwie świętokrzyskim liczba osób objętych długoterminową opieką zdrowotną – pacjenci opieki stacjonarnej według stanu na 31.12.2018 r. wynosiła ogółem: 926 osób. W wieku 61 lat i więcej było to 871 osób. W przedziale wieku 61–74 lata: 188 osób, a w wieku 75 lat i więcej: 683 osoby¹⁵⁹.

4. Edukacja zdrowotna Seniorów

A. Andruszkiewicz oraz M. Banaszkiewicz odróżniają promocję zdrowia od edukacji zdrowotnej. Według wymienionych autorek „(...) promocja zdrowia odnosi się do czynników społecznych oraz instytucjonalnych, a więc skupia się na czynnikach zewnętrznych warunkujących zdrowie ludzi, o tyle edukacja zdrowotna zajmuje się głównie czynnikami osobowymi, które mogą zaowocować wyborem przez każdego człowieka jego własnego stylu życia”. Innymi słowy: „Celem promocji zdrowia jest więc poprawa warunków życia danej populacji poprzez aktywne uczestnictwo w tym procesie samej populacji”, a w efekcie „(...) edukacji zdrowotnej u każdego człowieka ma wzrastać świadomość i umiejętność dokonywania wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością społeczną za ten wybór”¹⁶⁰.

Obowiązująca definicja edukacji zdrowotnej przyjęta przez WHO określa ją jako: „dowolne połączenie (kombinacja) zaprojektowanych doświadczeń edukacyjnych, które mają pomóc jednostkom i społecznościom w poprawie ich zdrowia w wyniku poszerzenia ich wiedzy lub wpływania na ich postawy”¹⁶¹.

Edukację zdrowotną cechuje to, że:

- **jest zaplanowana, zaprojektowana** (należy przygotować działania, określić to, co ma być zrobione, ustalić harmonogram realizacji tych działań oraz kryteria oceny ich wyników),
- **daje możliwość**, ale nie stwarza przymusu,
- **pozwala uczyć się o zdrowiu za pomocą doświadczenia**, a więc obserwacji, przeżywania i ćwiczenia, które prowadzą do wzbogacania wiedzy, kształtowania postaw i nabywania umiejętności,
- **dąży do zmiany zachowania** na takie, które jest korzystne dla zdrowia.

159 Świętokrzyski Urząd Wojewodzki – Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia; sprawozdanie MZ-29 A.

160 A. Andruszkiewicz, M. Banaszkiewicz (red. nauk.) *Promocja zdrowia dla studentów studiów licencjackich kierunku pielęgniarstwo i położnictwo*. Tom 1: *Teoretyczne podstawy promocji zdrowia*, Wydawnictwo Czelej Sp. z o.o., Lublin 2008, s. 137.

161 D. Cianciara, L. Sugay, K. Lewtak, E. Urban, M. Gajewska, *Edukacja zdrowotna*, w: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Państwowy Instytut Badawczy, <https://www.pzh.gov.pl/zdrowie-definicja/> (dostęp: 27.11.2022).

Należy podkreślić, iż **głównym celem edukacji zdrowotnej** jest uzyskanie przez jej odbiorców **kompetencji zdrowotnych (health literacy)**¹⁶².

Do kryteriów wyodrębniania typów edukacji zdrowotnej zalicza się:

- **cel ogólny** – na przykład edukacja nastawiona na chorobę, czynniki ryzyka, zdrowie, rozwój umiejętności życiowych oraz kompetencji zdrowotnych,
- **cel szczegółowy** – na przykład edukacja żywieniowa, do zwiększania aktywności fizycznej, związana z zachowaniami problemowymi,
- **adresat / wiek** – na przykład edukacja dzieci, młodzieży, dorosłych,
- **potrzeby zdrowotne** – na przykład edukacja terapeutyczna (pacjenta), profilaktyczna,
- **środowisko / siedlisko dla edukacji** – na przykład edukacja w rodzinie, przedszkolu, szkole, podmiocie leczniczym, mass mediach,
- **charakter pracy** – na przykład autorytarny, negocjacyjny, biomedyczny, środowiskowy¹⁶³.

Edukacja zdrowotna powinna być też odpowiednio zaplanowana. Konieczne etapy jej projektowania to:

1. Diagnoza epidemiologiczna, czyli rozpoznanie sytuacji zdrowotnej adresatów.
2. Analiza behawioralnych i środowiskowych uwarunkowań sytuacji, zarówno czynników ryzyka jak ochronnych.
3. Planowanie działań: wybiera się cele i zadania, strategie, metody, kanały komunikowania się, przekazy i materiały; zaleca się wybieranie działań o udowodnionej skuteczności, zgodnie z zasadami Evidence Based Practice. Część z zaplanowanych działań wymaga przeprowadzenia pilotażu, czyli sprawdzenia w małej skali.

Równocześnie planuje się też metody monitorowania i ewaluacji, w tym wskaźniki do ewaluacji, czyli tak zwane kryteria sukcesu.

Wdrożenie planu wraz z monitorowaniem przebiegu działań oraz ewaluacja¹⁶⁴.

Zalecanym modelem planowania jest PRECEDE-PROCEED. W diagnozowaniu sytuacji i jej uwarunkowań, a także w projektowaniu działań oraz ewaluacji bardzo pomocne są **teorie zmiany zachowań**, takie jak na przykład popularna w edukacji zdrowotnej teoria społeczno-poznawcza lub model przekonań zdrowotnych¹⁶⁵.

162 Tamże.

163 Tamże.

164 Tamże.

165 Tamże.

5. Proaktywne zachowania adaptacyjne nakierowane na cele

Według S. Steuden do tradycyjnych proaktywnych zachowań adaptacyjnych nakierowanych na cele należą:

a) **prewencja zdolności adaptacyjnych**, którą stanowi promocja zdrowia między innymi ćwiczenia, właściwe odżywianie, kontrola stanu zdrowia; pomoc w zapewnianiu wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego, w tym od rodziny, przyjaciół, sąsiadów, wolontariuszy; planowanie przyszłości w zakresie finansów, środowiska zamieszkania, stylu życia, opieki zdrowotnej oraz kresu życia.

b) **poprawa zachowań (adaptacja korekcyjna)**, która polega na organizowaniu wsparcia w sytuacji obniżania sprawności adaptacyjnych, w tym od rodziny, przyjaciół, sąsiadów, instytucji pomocowych; zastępowanie, włączanie i aktywizowanie w rolach społecznych między innymi udział w organizacjach społecznych, spotkaniach rodzinnych; polepszanie warunków związanych ze środowiskiem i aktywnością w dziedzinie bezpieczeństwa, komfortu życia oraz autonomii¹⁶⁶.

Na podstawie obserwacji Seniorów prowadzonej przez autorkę raportu zarówno w Klubach Seniora, jak i Domach Pomocy Społecznej można stwierdzić, iż Seniorzy różnią się poziomem funkcjonowania w zakresie proaktywnych zachowań adaptacyjnych nakierowanych na cele. Podstawową rolę odgrywa tutaj stan zdrowia fizycznego i psychicznego osób w podeszłym wieku oraz ich zdolność do samodzielnej egzystencji. Ponadto kluczową rolę odgrywa możliwość do decydowania o sobie i własnym życiu. Ta samodzielność Seniorów jest warunkiem koniecznym do przeżywania konstruktywnej starości.

Cytowana już S. Steuden stwierdza, iż „teorie konstruktywnej starości zakładają, że: życie jest zadaniem, łączącym się z ciągłym poszukiwaniem wiedzy i nabywaniem nowych umiejętności”¹⁶⁷.

Przedstawiane przez nią teorie to:

- **teoria starości z wyboru**: osoba sama decyduje o tym, w jaki sposób chce funkcjonować – jaki rodzaj aktywności jest dla niej optymalny. Istotny wybór dotyczy kwestii, takich jak

¹⁶⁶ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 87.

¹⁶⁷ Tamże, s. 88.

gospodarowanie czasem wolnym, decyzja o miejscu pobytu, sposób gospodarowania środkami finansowymi lub zarządzanie własnymi posiadłościami¹⁶⁸;

- **teoria stylu życia** – podstawę stanowi aktywność edukacyjna, w tym zdobywanie wiedzy dla podtrzymania sprawności umysłowej w celu rozumienia siebie i innych, zdobywanie życiowej mądrości na bazie integracji doświadczeń; osoba dąży do zachowania aktywności poznawczej i sprawności umysłowej;
- **teoria kompetencyjna** – kluczową rolę odgrywa w tym stylu życia edukacja; osoby starsze są odpowiedzialne za nabywanie umiejętności sprostania życiowym trudnościom i radzenia sobie na podstawie własnych doświadczeń i wiedzy, a także za pełnienie ról społecznych przypadających na ten okres życia;
- **teoria przepływu** – proponuje postawę odrodzenia – procesowi starzenia powinna towarzyszyć możliwość korzystania z życia poprzez wyjście poza związane z chorobą dolegliwości bólowe, niepełnosprawność, cierpienie i lęk przed śmiercią¹⁶⁹.

6. Znaczenie aktywności fizycznej dla Seniorów

Regularny trening fizyczny stanowi jedno z proaktywnych zachowań adaptacyjnych nakierowanych na cele. Wśród argumentów, które mogą przekonać Seniorów do systematycznego uczestniczenia w zajęciach gimnastycznych należą udowodnione w trakcie badań naukowych korzyści, do których należą przede wszystkim:

- dotlenienie i odżywienie całego organizmu, wzmocnienie mięśni, poprawa ruchomości klatki piersiowej i stawów, sprawniejsza gospodarka glukozą, lepsza przemiana węglowodanów, białek i tłuszczów;
- poprawa funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, zwiększenie wydolności aerobowej (tlenowej), przeciwdziałanie zmianom strukturalnym i czynnościowym w układzie ruchu, wsparcie w stabilizacji powszechnych w wieku starszym chorób i dolegliwości, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca, osteoporoza, choroba wieńcowa, a także w przezwyciężaniu stresu oraz otyłości. Systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza również

168 Tamże, s. 88.

169 Tamże, s. 89.

ryzyko infekcji, a także przyczynia się do zmniejszenia dolegliwości bólowych w chorobach narządu ruchu. Ponadto aktywność ruchowa poprawia widzenie i koordynację psychoruchową¹⁷⁰.

7. Strategie walki z przyspieszonym starzeniem mózgu proponowane przez współczesną cywilizację

Zdaniem neurobiologa J. Vetulaniego warunkiem dostosowania się do zmiennych warunków otoczenia w celu przedłużenia szczęśliwego i zdrowego życia jest inteligencja zdrowotna, dzięki której człowiek jest zdolny wykorzystać do tego celu zdobycze cywilizacji. Stanowi ją „zdolność do aktywnego odbierania i przetwarzania informacji o stanie własnego zdrowia w celu prawidłowego podejmowania działań prewencyjnych i naprawczych w sytuacji potencjalnego lub realnego niebezpieczeństwa spadku poziomu funkcjonowania własnego organizmu”¹⁷¹.

Zasadnicze strategie walki z przyspieszonym starzeniem mózgu proponowane przez współczesną cywilizację to:

- aktywacja genów długowieczności,
- zwiększanie neuroplastyczności mózgu,
- zapobieganie zmianom prowadzącym do neurodegeneracji,
- tryb życia, produkty żywnościowe, leki.

Zdaniem J. Vetulaniego „obecnie znamy endogenne czynniki zwalniające starzenie się i w umiejętny sposób potrafimy je aktywować”¹⁷². Wśród nich wspomniany neurobiolog wymienia: NAD jako czynnik normalnie w całości zużywany do trawienia glukozy, a po okresach postu przerywanego jego nadmiar stymuluje białko długowieczności. Podaje przykład, iż badane 100-latki miały w historii swojego życia okresy głodu. Dzięki głodówce lub jak kto woli praktykowaniu postu i ascezy, pojawia się brak glukozy na przemiany, w których zużywany jest NAD.

170 A. Marchewka, *Aktywność fizyczna – oręż przeciw niepełnosprawności osób w wieku starszym*, w: A. Marchewka, Z. Dąbrowski, J.A. Żołądź (red. nauk.) *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, 387-389.

171 J. Vetulani, *Jak umożliwić sięgnięcie do skarbnicy wiedzy w mózgu seniora*, w: „I edycja Symposium Aktywizacja Seniora w Krakowie (10.12.2016) (dostęp: 10.12.2012)

<https://www.youtube.com/watch?v=POZsTDgliUk>

172 Tamże.

Istotne dla prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego są także: witamina D3, witamina PP

mononukleotyd nikotynoamidoadeninowy NMN – główny prekursor NAD, potencjalne leki: aktywatory genu Sir2, aktywatory sirtuiny, flawonidy roślinne: resweratrol i kwercetyna.

Czynnikiem chroniącym procesy nerwowe jest białko REST (wyciszający czynnik transkrypcyjny RE1). Głównym zadaniem REST jest kontrola transkrypcji genów neuronalnych w tkance nienerwowej. Zatem tajemnica długowieczności tkwi w późnej aktywacji genu REST, który gra nadrzędną rolę regulatora aktywności genów w neuronach, aktywując je lub blokując w zależności od aktualnego stanu mózgu.

Istotne według J. Vetulaniego jest spożywanie żywności zawierającej związki polifenolowe, czyli przeciwutleniacze – w tym szczególnie warzyw i owoców. Ponadto wskazane są produkty wspierające trawienie, takie jak: otręby, owies, błonnik, babka jajowata, probiotyki. Natomiast funkcje poznawcze wspiera witamina D3, kwasy omega-3, lecytyna, ginkgojdy oraz wysiłek fizyczny, który oddziałuje na ekspresję genu kodującego BDNF – czyli czynnika neurotroficznego, którego odpowiedni poziom zapobiega powstawaniu demencji, chorobom neuropsychiatrycznym i neurodegeneracyjnym¹⁷³.

Podsumowanie

Starość może być, podobnie jak wcześniejsze etapy życia czasem rozwoju i realizowania własnych pasji. Często dopiero na emeryturze wiele osób zaczyna robić to, o czym marzyło przez całe życie. Znany jest autorce przypadek nauczyciela fizyki, który po przejściu na emeryturę zaczął pisać ikony, bo gdy był młody chciał studiować na Akademii Sztuk Pięknych. Inne osoby zaczynają pisać wiersze lub jeździć na wycieczki, na które wcześniej nie mogły sobie pozwolić. Aby tak jednak mogło się zadziać potrzebna jest odpowiednia profilaktyka i edukacja zdrowotna ukierunkowana na Seniorów, a ponadto odpowiedni system podstawowej opieki zdrowotnej i rehabilitacji.

Szczególną rolę w edukacji zdrowotnej oraz kształtowaniu nawyków prozdrowotnych u Seniorów mogą także odegrać media, jak również Kluby Seniora. Istotne jest, aby te działania były odpowiednio zaplanowane i systematycznie prowadzone. W tej kwestii istotna jest aktywność i zaangażowanie osób w podeszłym wieku. One same powinny być przekonane, iż

173 Tamże.

starzenie się można przezwyciężyć poprzez odpowiedni rytm dnia oraz systematyczność i samodyscyplinę w realizacji nawyków prozdrowotnych, takich jak aktywność fizyczna – szczególnie na świeżym powietrzu, regularne i urozmaicone posiłki, uczenie się przy zastosowaniu technik mnemotechnicznych oraz uprawianie i odbiór sztuki. Nikogo nie powinien dziwić udział Seniorów w grupach teatralnych, malarskich, poetyckich, czytelniczych, muzycznych czy baletowych. Dla utrzymania uwagi poznawczej, zdrowia psychicznego i zapobiegania zmianom prowadzącym do neurodegeneracji są one równie istotne jak fizjoterapia i rehabilitacja dla zdrowia fizycznego.

Bibliografia

Andruszkiewicz A., Banaszekiewicz M. (red. nauk.), *Promocja zdrowia dla studentów studiów licencjackich kierunku pielęgniarstwo i położnictwo*. Tom 1: *Teoretyczne podstawy promocji zdrowia*, Wydawnictwo Czelej Sp. z o.o., Lublin 2008.

Bukowska A., Filar-Mierzwa K., *Sprawny senior. Jak być aktywnym mimo problemów zdrowotnych*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018.

Bieniok H., *Sekrety długowieczności czyli jak zachować zdrowie i sprawność do późnych lat*, VIDEOGRAF II Sp. z o.o., Chorzów 2008.

Friel J., *Szybkość i siła po 50-tce. Jak intensywnie trenować nie przejmując się wiekiem*, Galaktyka, Łódź 2016.

Gawrys L., Parnowska D., *Diagnoza psychologiczna w wieku podeszłym – przydatność w praktyce lekarza rodzinnego*, w: *Psychiatria w geriatrici*, J. Heitzmana (red.), Termedia Wydawnictwo Medyczne, Poznań 2018.

Marchewka A., *Aktywność fizyczna – oręż przeciw niepełnosprawności osób w wieku starszym*, w: A. Marchewka, Z. Dąbrowski, J.A. Żołądź (red. nauk.) *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

Menebroecker C., Smoliner Ch. (red.), *Żywnienie w opiece nad osobami w starszym wieku*, Wyd. 2, M. Schlegel-Zawadzka (red. wyd. polskiego), Edra Urban & Partner, Wrocław 2018.

Rosławski A., *Ruch przedłuża młodość: korzyści z aktywnego trybu życia w starszym wieku*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.

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

Stuart-Hamilton I., *Psychologia starzenia się*, Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2000.

Suliga E., Kozieł D., Głuszek-Osuch M., Żak M., Głuszek S., *Zaburzenia stanu odżywienia u osób w starszym wieku. Diagnostyka i postępowanie terapeutyczne*, Wielkie Problemy Geriatryczne T. 2, M. Żak, S. Głuszek (red. nauk.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2022.

Strony internetowe

Cianciara D., Sugay L., Lewtak K., Urban E., Gajewska M., *Edukacja zdrowotna*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Państwowy Instytut Badawczy,

<https://www.pzh.gov.pl/zdrowie-definicja/> (dostęp: 27.11.2022)

Cybulski M., Krajewska-Kułak E. (red.), *Edukacja prozdrowotna seniorów jako szansa na pomyślne starzenie się na przykładzie miasta Białegostoku*, Uniwersytet Medyczny. Wydział Nauk o Zdrowiu, Białystok 2016. [https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/Dziedkanat-](https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/Dziedkanat-WNOZ/monografie/12-2016/edukacja_prozdrowotna_seniorow.pdf)

[WNOZ/monografie/12-2016/edukacja_prozdrowotna_seniorow.pdf](https://www.umb.edu.pl/photo/pliki/Dziedkanat-WNOZ/monografie/12-2016/edukacja_prozdrowotna_seniorow.pdf) (dostęp: 12.12.2022)

Promocja zdrowia i zdrowych nawyków w opiece nad osobą starszą

<https://servitum.pl/poradniki/promocja-zdrowia-i-zdrowych-nawykow-w-opiece-nad-osoba-starsza/> (dostęp: 27.11.2012)

Urząd Statystyczny w Kielcach <https://kielce.stat.gov.pl/> (dostęp: 27.11.2022)

Vetulani J., *Jak umożliwić sięgnięcie do skarbnicy wiedzy w mózgu seniora*, w: „I edycja Sympozjum Aktywizacja Seniora w Krakowie (10.12.2016)

<https://www.youtube.com/watch?v=POZsTDgliUk> (dostęp: 10.12.2012)