

KATOLICKI UNIWERSYTET LUBELSKI JANA PAWŁA II

Wydział Nauk Społecznych

Instytut Pedagogiki

mgr Andrzej Rokicki

**Aktywność fizyczna i społeczna seniorów w Małopolsce
– studium pedagogiczne**

Praca doktorska

Promotor: dr hab. Teresa Olearczyk, prof. KAAFMM

Promotor pomocniczy: dr Joanna Aksman, prof. KAAFMM

Lublin 2024

Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najpiękniejszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła

Antoni Kępiński

Słowa wdzięczności kieruję do

Pani dr hab. Teresy Olearczyk, prof. KAAFM za wsparcie, pomoc i zaufanie,
oraz inspiracje do badań naukowych

Pani dr Joanny Aksman, prof. KAAFM za pomoc, cenne wskazówki i życzliwość

Dziękuję **mojej żonie Małgorzacie** za pomoc i wyrozumiałość na różnych etapach powstawania
tej pracy oraz mobilizację w dążeniu do celu.

SPIS TREŚCI

Wstęp	– 3
I. Starzenie się społeczeństw w tym społeczeństwa polskiego	– 10
1. Postrzeganie starości w aspekcie historycznym	– 11
2. Starość w ujęciu indywidualnym	– 18
3. Starość w ujęciu społecznym	– 27
4. Demograficzny obraz starzenia się społeczeństwa polskiego	– 31
5. Człowiek stary we współczesnym modelu rodziny w Polsce	– 40
II. Społeczno pedagogiczne aspekty potrzeb współczesnych seniorów	– 51
1. Wybrane teorie potrzeb seniorów	– 51
2. Specyfika potrzeb seniorów	– 56
3. Udział organizacji państwowych i kościelnych w aktywizowaniu seniorów w Polsce	– 58
4. Edukacja ustawiczna, edukacja przez całe życie	– 63
5. Organizacje społeczne wspierające aktywizację seniorów w Polsce	– 65
6. Rola i zadania uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora, centrów aktywności seniorów	– 68
7. Rola Kościoła katolickiego	– 72
III. Znaczenie aktywności społecznej i fizycznej dla seniorów	– 75
1. Stan zdrowia polskich seniorów	– 76
2. Aktywność seniorów w czasie wolnym	– 79
3. Wpływ aktywności społecznej na seniorów w Polsce	– 84
4. Aktywność fizyczna seniorów	– 86
5. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów	– 88
6. Wpływ aktywności fizycznej na seniorów	– 89
IV. Koncepcja metodologiczna badań własnych	– 91
1. Przedmiot badań i cele badań	– 91
2. Problematyka badawcza	– 96
3. Zmienne i wskaźniki badań	– 100
4. Strategia badań pedagogicznych ilościowo-jakościowych	– 104
5. Metody, techniki i narzędzia badawcze	– 108
6. Dobór grupy badawczej i terenu badań empirycznych	– 112
7. Organizacja badań własnych	– 114

V. Sposoby i formy aktywizowania seniorów podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów na podstawie analizy wyników badań własnych	– 115
1. Aktywizacja fizyczna badanej grupy seniorów	– 127
2. Aktywizacja społeczna badanej grupy seniorów	– 149
3. Oczekiwania seniorów dotyczące osób zarządzających instytucjami	– 168
4. Model działań społeczno-fizycznej aktywizacji seniorów – propozycja własna	– 184
Weryfikacja hipotez badawczych	– 190
Wnioski	– 194
1. Wnioski dotyczące aktywności fizycznej małopolskich seniorów	– 194
2. Wnioski dotyczące aktywności społecznej małopolskich seniorów	– 196
3. Wnioski praktyczne do pracy z seniorami	– 199
Zakończenie	– 202
Bibliografia	– 204
Spis rycin	– 212
Aneksy	– 216
Aneks 1: Aktywność fizyczna i społeczna seniorów w Małopolsce – kwestionariusz ankiety	– 216
Aneks 2: Ankieta skierowana do osób zarządzających/prowadzących uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce	– 232
Aneks 3: Biogram pani Barbary Stryszewskiej	– 237
Streszczenie	– 240
Summary	– 242

WSTĘP

Praca niniejsza jest efektem badań prowadzonych nad realizacją potrzeb osób starszych, uczestników uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora oraz centrów aktywności seniorów. Wcześniejsze prace badawcze¹ doprowadziły mnie do przekonania o zasadności i potrzebie podjęcia badań. Poszukiwanie odpowiedzi na pytania badawcze o sposobach spędzania czasu osób starszych i ich uczestnictwie w uniwersytetach trzeciego wieku i innych organizacjach pracujących na rzecz seniorów ukierunkowały moje refleksje na ważne edukacyjne zagadnienia, na rozległą i wielowątkową problematykę kategorii wiedzy w pedagogice i wielorakie uwarunkowania w procesie przeżywania i aktywizowania osób starszych. Fenomen wiedzy ludzkiej implikuje wciąż pytania o aktywność człowieka (poznawczą, fizyczną i społeczną), o źródła wiedzy i sposoby jej konstruowania.

W społeczeństwie polskim coraz więcej osób starszych jest aktywnych, pozostających w dobrym zdrowiu i podejmujących różnorakie działania zarówno w wymiarze osobistym, rodzinnym, jak i społecznym. Niemniej jednak duża część seniorów pozostaje bierna, unika nowych wyzwań i aktywności, a na skutek szybko zachodzących zmian w świecie, wynikających m.in. ze zmiany modelu rodziny, postępu technologicznego, izolacji społecznej (związanej z niedawną pandemią), nie potrafi sama sobie dobrze radzić w codziennym życiu. Przemiany demograficzne dokonujące się w najbardziej rozwiniętych krajach świata dotyczą także Polski. Powodują one znaczny i systematyczny wzrost liczby osób w wieku senioralnym, co przy jednoczesnym spadku urodzeń dzieci i starzejącym się społeczeństwie prowadzi do coraz większych wyzwań zarówno w kwestii zapewnienia opieki medycznej, jak i powiązanej z medycyną, sferze ekonomicznej, czyli do zapewnienia środków do pełnego zabezpieczenia społecznego osób w wieku senioralnym. Nie można pominąć także relacji międzypokoleniowych, które powinno się nieustannie wzmacniać i pielęgnować. Rozwiązania powyższych problemów mogą być różnorodne w zależności od bieżącej polityki społecznej i senioralnej realizowanej w danym kraju. Pozostawiając innym badaczom kwestie dietności, masowej imigracji i innych czynników, które mogą być w tym obszarze tematycznym ważne, autor niniejszej rozprawy skupił się na zmianie podejścia do zasadniczych zdarzeń w życiu jednostki, mających wpływ na wszystkie aspekty życia seniorów, czyli na aktywnym, pozytywnym starzeniu się oraz na uczeniu się ludzi przez całe życie, którego genezy można doszukiwać się w kulturach starożytnej Grecji czy we wczesnej kulturze chrześcijańskiej. Za

¹ Badania B. Ziębińskiej, J. Rottermunda, A. Knapika, M. Szyszka, Z. Szaroty, A. Chabiora, J. Drabika, P. Szukalskiego, R. Plinty, M. Kuszewskiego, E. Saulicza z przełomu wieku XX/XXI oraz z okresu współczesnego (dokładne dane bibliograficzne znajdują się w zestawieniu bibliograficznym).

nowoczesnego twórcę koncepcji uczenia się przez całe życie uznawany jest amerykański filozof i pedagog John Dewey, który określił edukację jako otwarty i niekończący się rozwój².

Edukacja dorosłych jest zjawiskiem zachodzącym przez całe życie, obejmującym wielowymiarowe i szerokie dziedziny edukacji i nauki. Można zatem stwierdzić, że jest zdarzeniem złożonym, wieloaspektowym i nakierowanym na lepsze zrozumienie zachodzących i otaczających ludzi procesów, wydobywa i podkreśla wartość ludzkiego życia, a także może przyczyniać się do jego afirmacji. Niewątpliwie zwiększa poczucie życiowego zadowolenia, często stając się ważnym typem aktywności. W ten sposób zapobiega nudzie i atrofii rozwojowej.

Zamierzeniem autora niniejszej dysertacji było wieloaspektowe spojrzenie na problem starzenia się ludzi, ale przede wszystkim, jak mówi tytuł rozprawy, uwydatnienie roli aktywności fizycznej i społecznej w życiu małopolskich seniorów. Istotnym zagadnieniem podejmowanym w rozprawie jest również podkreślenie znaczenia edukacji przez całe życie organizowanej przez instytucje pracujące z seniorami w Małopolsce, takie jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów.

Prezentowana rozprawa ma charakter teoretyczno-empiryczny. Problem losów człowieka w kontekście życia społecznego z całym bogactwem i wieloaspektowością sprawia, że coraz bardziej doświadcza się wymogu związanego z poznawaniem i badaniem osób starszych. Niniejsza rozprawa teoretycznie umocowana jest na gruncie subdyscyplin takich jak andragogika, gerontopedagogika oraz teoria koncepcji edukacji ustawicznej w rozumieniu Jerzego Halickiego³.

Rozprawa została podzielona na pięć rozdziałów. W rozdziale I, zatytułowanym *Starzenie się społeczeństw, w tym społeczeństwa polskiego*, został opisany ten proces. Ludzie od wieków zadawali sobie szereg pytań na temat starości. Czym jest, kiedy następuje, jak ją przeżywać? W rozprawie została opisana starość w ujęciu historycznym od czasów starożytnej Grecji i Rzymu, aż do czasów współczesnych. Opis ten miał na celu ukazanie, w jaki sposób zmieniały się warunki życia oraz role społeczne osób starszych w różnych okresach historycznych i kulturach. Taka analiza pozwala dostrzec przewartościowanie i ewolucję społeczną i kulturową dotyczącą problemów powiązanych ze starością. Można także dostrzec wpływy czynników ekonomicznych, medycznych i technologicznych na życie seniorów. Zrozumienie tych zmian może przyczynić się zacieśnienia więzi międzypokoleniowych oraz do zaakceptowania współczesnych wyzwań dotyczących seniorów, tworzenia lepszej polityki społecznej, która w

² K. Wain, *Lifelong education: a Deweyian challenge*, „Journal of Philosophy of Education” 1984, no. 18(2), s. 257–264.

³ J. Halicki, *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencji. Studium historyczno – porównawcze*, Białystok 2000.

systemowy i planowy sposób wspierałaby godne starzenie ludzi. W rozdziale tym podjęto także próbę opisaną starości w rozumieniu indywidualnym. Została podkreślona rola naturalnych zmian fizjologicznych zależnych od wielu czynników. Ważne miejsce zajmuje także opis starości w ujęciu społecznym. To zagadnienie jest interesujące ze względu na relacje międzypokoleniowe oraz zmiany zachodzące w rodzinach. Zmiana modelu rodziny, która dokonała się w naszym kraju, zmieniła w znacznym stopniu role, które do tej pory pełniła większość seniorów. Józef Rembowski w następujący sposób opisuje tę zmianę ról:

Obserwuje się także, iż osoby dotychczas czynne zawodowo stają się bierne. Zmienia się też ich sytuacja w rodzinie, polegająca na odwróceniu ról. Dawni wychowawcy dzieci, żywiciela i opiekunowie zaczynają sami potrzebować opieki. Tak zatem nowa pozycja człowieka starego w rodzinie nie jest już zagwarantowana i pewna jak dawniej. Przestały bowiem obowiązywać dawne nakazy obyczajowe usankcjonowane przez kulturę i środowisko na rzecz norm indywidualnych, dyktowanych uczuciem członków rodziny wobec siebie oraz osobistym poczuciem odpowiedzialności i lojalności wobec zasad społecznych i moralnych. Z uczuciami zaś bywa różnie⁴.

Odnalezienie się w nowej rzeczywistości wymaga od osób starszych odpowiedniego przystosowania się i poszukiwania nowych wyzwań wykraczających często poza kręgi rodzinne. Osób starszych będzie w Polsce przybywać i w związku z tym procesem należy poszukiwać innowacyjnych rozwiązań, które pozwolą na wykorzystanie potencjału seniorów. Zagadnienie to można rozpatrywać na dwa sposoby. Można traktować go jako zagrożenie, ale można także spojrzeć na starość jako szansę i wydobyć z niej wszystkie pozytywne cechy. Doświadczenie, mądrość, przewidywanie, wiedza, które cechują osoby starsze, można wykorzystać dla dobra całego społeczeństwa. Wystarczy tylko potraktować te atrybuty starszego wieku jako kapitał wnoszony dla społeczeństwa przez seniorów jako pewnego rodzaju szansę, nawiązywać prawidłowe relacje międzypokoleniowe oraz dołączyć edukację w tym zakresie.

W rozdziale II niniejszej pracy, pt. *Spoleczno-pedagogiczne aspekty potrzeb współczesnych seniorów*, zostały zawarte i opisane społeczno-pedagogiczne aspekty potrzeb współczesnych seniorów. Zmiany polityczne i społeczne, jakie nastąpiły na skutek przemian w Polsce w latach 80. i 90. XX wieku spowodowały modyfikację w postrzeganiu świata, życia osobistego oraz rozbudziły u seniorów wiele nowych potrzeb, które do tej pory wydawały się trudne do realizacji. Otwartość na świat, zmiana gospodarki na rynkową, zmiana modelu rodziny, poprawa

⁴ J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa 1984, s. 10–11.

sytuacji ekonomicznej, dostępu do dóbr, wolność wyznania i słowa to tylko część procesów, które wpłynęły na postrzeganie potrzeb wszystkich Polaków, w tym grupy seniorów. W XXI wieku na emeryturę przechodzą ludzie, którzy chcą podróżować, realizować swoje plany i marzenia, są osobami aktywnymi zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Dlatego doniosłą rolę do spełnienia mają opisane w rozprawie instytucje podejmujące pracę z obecnymi seniorami w celu ich aktywizowania i edukowania. Edukacja osób starszych tak naprawdę nie kończy się wraz z ukończeniem szkoły lub uczelni. Świadczą o tym coraz to nowo powstające placówki takie jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów. Powstają, ponieważ jest na nie zapotrzebowanie. Wzrastająca liczba seniorów, którzy chcą być aktywni i edukować się w sposób ustawiczny, będzie powodować zwiększanie się ich liczebności. Świadomość zmiany potrzeb seniorów oraz dostosowanie oferty pracy i jej indywidualizacja będzie przez najbliższe lata zadaniem coraz ważniejszym, a edukowanie w tym zakresie całego społeczeństwa sprawą bardzo priorytetową. Obok wymienionych wyżej instytucji w działaniach z seniorami pomagają osoby związane z organizacjami społecznymi, ale także formacje tworzone przy Kościołach. Rola działań ww. organizacji jest nie do przecenienia i zasługuje na propagowanie, docenianie i wsparcie ze strony państwa oraz samorządów, ale również zwykłych ludzi.

Znaczenie aktywności społecznej i fizycznej dla seniorów to tytuł rozdziału III rozprawy. Na podstawie analizy wielu naukowych opracowań w tym zakresie przyjęto tezę, że systematycznie podejmowana aktywność społeczna i fizyczna odgrywa podstawową rolę w procesie starzenia się. Ponadto wpływa na stan zdrowia i przekłada się na lepszą jakość życia seniorów. Rozpatrując te ważne zagadnienia, wzięto pod uwagę i opisano stan zdrowia polskich seniorów oraz motywacje, jakimi kierują się, podejmując te wyzwania. Sytuacja zdrowotna osób starszych w Polsce, podobnie jak i w rozwiniętych krajach europejskich, charakteryzuje się występowaniem i obecnością chorób przewlekłych takich jak: choroby kardiologiczne, i związane z tym nadciśnienie tętnicze, różne odmiany cukrzycy, osteoporoza, a także choroby układu kostno-szkieletowego. Przypadłości te dotyczą dużego odsetka seniorów w Polsce.

Aby przeciwdziałać chorobom, seniorzy oraz organizacje pracujące na ich rzecz, podejmują działania związane z aktywnością społeczną i fizyczną. Seniorzy, którzy decydują się na aktywność społeczną, doświadczają licznych korzyści, takich jak: zapobieganie izolacji społecznej, doznają wsparcia emocjonalnego, a interakcje społeczne sprawiają, że czują się akceptowani i potrzebni innym (społeczeństwu).

W świetle dostępnej literatury źródła motywacji do aktywności fizycznej są różnorodne. Do najważniejszych należy zaliczyć: chęć utrzymania lub poprawy zdrowia, nawiązania rywalizacji

lub doskonalenia wspólnych sportowych pasji. Niektórym seniorom aktywność fizyczna daje poczucie sprawczości i przynależności do danej grupy. Pomimo licznych zalet i korzyści aktywność fizyczna może napotkać na wiele barier i trudności. Można do nich zaliczyć brak dostępu do bezpłatnych obiektów sportowych, parków, ścieżek zdrowia, uogólniając – do odpowiedniej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Do kolejnych przyczyn można zaliczyć brak odpowiedniej motywacji zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej.

Rozdział IV to *Koncepcja metodologiczna badań własnych*. Został określony problem główny rozprawy, a następnie sformułowano problemy szczegółowe. Przedmiotem badań pedagogicznych jest świadoma i celowa aktywność pedagogiczna zawierająca elementy badania procesów przyswajania wiedzy. W niniejszej rozprawie przedmiotem badań były opinie seniorów o sposobach oraz formach aktywizowania fizycznego i społecznego seniorów, które były podejmowane przez organizacje pracujące z seniorami na terenie województwa małopolskiego. Wśród badanych instytucji i organizacji znajdowały się uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów. Badania zostały pogłębione dzięki analizie biogramu osoby działającej z własnej inicjatywy w kwestii aktywizowania osób starszych w małej miejscowości.

Cel poznawczy niniejszej rozprawy został określony jako poznanie sposobów i form aktywizowania fizycznego i społecznego seniorów w Małopolsce przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów. Celem praktycznym niniejszej rozprawy jest próba stworzenia autorskiego modelu pracy z seniorami, który w sposób holistyczny obejmowałby aktywności fizyczne, społeczne i duchowe możliwe do zrealizowania z seniorami. Zawarte w modelu treści i propozycje działań aktywizacyjnych zostały dobrane dzięki poznaniu potrzeb i oczekiwań współczesnych seniorów oraz możliwości ich realizacji przez instytucje pracujące z nimi, a także przez osobę pracującą z seniorami z potrzeby serca. Zawiera także propozycję metod jakimi można się posługiwać, częstotliwość oraz miejsca, gdzie można zajęcia realizować.

Problem pracy wyartykułowany już w tytule wyznacza obszar i przedmiot badań. Zatem przedmiotem badań ujętych w niniejszej rozprawie były opinie seniorów o formach aktywizowania fizycznego i społecznego podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów na terenie Małopolski oraz opis działań podejmowanych przez panią Barbarę Stryszewską, która stworzyła i aktywizuje prężną grupę seniorów z małej miejscowości. Głównym problemem rozprawy było poszukiwanie i znalezienie odpowiedzi na pytanie, jakie są sposoby i formy aktywizowania seniorów na terenie Małopolski podejmowane przez wybrane uniwersytety trzeciego wieku i inne instytucje podejmujące pracę

na rzecz seniorów, ze szczególnym uwzględnieniem aktywizacji fizycznej i społecznej. Główny problem badawczy został pogłębiony i doprecyzowany przez szereg problemów szczegółowych.

W niniejszej pracy zastosowano metodę ilościowo-jakościową, którą był sondaż diagnostyczny, a jego zadaniem było zebranie możliwie jak największej ilości opinii małopolskich seniorów zamieszkujących miejscowości o różnej liczbie mieszkańców. użytymi technikami była ankieta skierowana do seniorów, ankieta skierowana do prowadzących instytucje, takie jak uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów, oraz analiza treści noty biograficznej. Wykorzystanie wymienionych metod i technik badawczych pozwoliło na uzyskanie cennego i wartościowego materiału poznawczego.

Wobec przyjętych problemów badawczych zostały także stworzone hipotezy badawcze i w następnej kolejności zostały sformułowane zmienne zależne oraz zmienne niezależne. Określono także strategię badań pedagogicznych. W rozprawie zostały zastosowane dwie strategie. Pierwszą z nich była strategia ilościowa, a dane były zbierane metodą sondażu diagnostycznego za pomocą kwestionariusza ankiety. Druga strategia jakościowa obejmowała analizę odpowiedzi seniorów i osób prowadzących badane instytucje na pytania otwarte i półotwarte zawarte w kwestionariuszu ankiety dla seniorów oraz prowadzących/kierujących tymi instytucjami. Do tej strategii została także zaliczona nota biograficzna osoby aktywizującej seniorów.

W rozprawie zastosowano celowy dobór próby badawczej. Było to spowodowane powolnym powrotem seniorów do uczestniczenia w zajęciach stacjonarnych po ustąpieniu pandemii Covid-19. Wielu ze starszych przedstawicieli społeczeństwa obawiało się kontaktów bezpośrednich, co skutkowało zmniejszeniem się liczby seniorów uczestniczących w zajęciach i w konsekwencji także mniejszą liczbą placówek podejmujących pracę z seniorami. Po konsultacjach z osobami kierującymi organizacjami wytypowano po pięć placówek z miejscowości o różnej liczbie mieszkańców, w tym z dużych miast (powyżej 50 tys.), mniejszych miejscowości (do 50 tys.) oraz małych miasteczek i wsi. Były to uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów. W badaniach przeprowadzonych na potrzeby niniejszej pracy, które miały miejsce na przełomie lat 2022/2023 (od lutego 2022 r. do marca 2023 r.) i zostały przeprowadzone w małopolskich instytucjach aktywizujących seniorów, kobiety stanowiły 72,4% (333 osoby), natomiast mężczyźni stanowili 27,6% (127 osób).

W rozdziale V, zatytułowanym *Sposoby i formy aktywizowania seniorów podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów na podstawie analizy wyników badań własnych*, opisano wyniki podjętych badań w kwestii sposobów i form aktywizowania seniorów w sferze fizycznej i społecznej. Wykorzystane metody i strategie

badawcze miały za zadanie stworzenie holistycznego obrazu procesu aktywizacji seniorów w Małopolsce, pozwalającego na opracowanie autorskiego modelu pracy z seniorami. Model ten uwzględnia potrzeby i sugestie seniorów, którzy w szybko zmieniającej się rzeczywistości pragną być jak najdłużej aktywni, a ich doświadczenie i wiedza pożytecznie wykorzystana.

W trakcie pisania rozprawy korzystałem z bogatej literatury zarówno polskiej, jak i zagranicznej. Przegląd literatury obejmował książki, artykuły naukowe, raporty z badań oraz publikacje z zakresu pedagogiki, gerontologii, socjologii, psychologii i demografii. Wiele z aktualnych danych pozyskano i wykorzystano dzięki dostępowi do Internetu. Przeprowadzenie gruntownego przeglądu literatury oraz jej krytyczna analiza pozwoliły na sformułowanie wartościowych wniosków i zaleceń wykorzystanych w tej rozprawie, które mogą w przyszłości przyczynić się do poprawy jakości życia seniorów.

I. STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTW W TYM SPOŁECZEŃSTWA POLSKIEGO

Czym jest starość? Oto pytanie tylko z pozoru bardzo proste. Każdy człowiek może próbować nakreślić swoją definicję tego pojęcia. Jednak faktem niepodlegającym dyskusji jest to, że ludzie wokół nas pokrywają się zmarszczkami – rodzice, ciotki, wujkowie, przyjaciele i znajomi. Ale zmarszczki to mały i tak naprawdę niewiele znaczący defekt. Ze starością kojarzą się także inne pojęcia, o wiele bardziej znaczące: zależność od innych osób, pogarszający się stan zdrowia, brak szybkiego i odpowiedniego dostępu do lekarzy, sedenteryjny tryb życia, niedołążność, wykluczenia cyfrowe, wykluczenia komunikacyjne, brak dialogu międzypokoleniowego, brak środków finansowych gwarantujących godne życie, singularyzacja starości, czyli najważniejsze powody szeroko rozumianej marginalizacji osób starszych. Nie można jednak zapominać, że choć głównymi przyczynami wykluczenia społecznego są: stan zdrowia, wiek, wykształcenie czy status społeczny oraz implikacje wynikające z tych przyczyn, to nie wszyscy starsi, schorowani i biedni będą osobami wykluczonymi i nie wszyscy wykluczeni to osoby biedne, schorowane i w podeszłym wieku. Marginalizacja seniorów to złożony, skomplikowany proces, wynikający często z indywidualnych powodów oraz braku podejmowania przez nich szeroko rozumianej aktywności społecznej, psychicznej i fizycznej. Rembowski twierdzi, że:

przedłużanie się życia i znaczne zwiększenie się ludzi starych we współczesnym społeczeństwie powinno być zjawiskiem napawającym optymizmem. Tymczasem mówi się o groźbie starzenia się społeczeństwa, żeby nie powiedzieć o klęsce. W europejskiej cywilizacji odczuwa się brak szacunku dla starości, a ceni się tylko urodę i siłę. Starość zdewaluowała się we współczesnym świecie, nie bardzo umie znaleźć sobie miejsce⁵.

Czy zatem możliwe jest przeżywanie starości nieco inaczej, w sposób pozytywny, gdzie młode pokolenia będą akceptować pewne nieuniknione przypadłości związane z osiągnięciem podeszłego wieku? Czy możliwe jest życie polegające na pielęgnowaniu jak najdłuższego dobrostanu zdrowotnego, przekazywaniu przez starszych i równoczesnym wykorzystaniu przez młodych nabytej przez lata wiedzy i umiejętności seniorów, poszanowaniu i zrozumieniu oraz wdrażaniu przez starszych, innowacyjnych trendów w bardzo szybko zmieniającej się rzeczywistości?

Simone de Beauvoir, francuska filozofka i pisarka, w obszernej książce *Starość* stwierdza, że „wolność, światły umysł nie zdadzą się na wiele, jeśli człowiek nie dąży do żadnego celu. Te wartości są cenne, kiedy człowiek ma projekty. Dla starego człowieka jeszcze większym

⁵ Tamże, s. 10.

szczęściem niż dobre zdrowie jest świat zasiedlony dążeniami”⁶. Tak więc według de Beauvoir aktywność, stawianie sobie nowych celów i potrzeba działania to jedne z najważniejszych czynników, mających wpływ na pozytywne przeżywanie starości.

1. Postrzeganie starości w aspekcie historycznym

Problematyka ludzi starych była obecna w dyskusjach, rozważaniach, rozprawach oraz naukach od setek i tysięcy lat⁷. Jak zauważa Jacek Nowicki, w czasach prehistorycznych ludzie często reprezentowali postawy niechęci wobec starości. Dla ówczesnych cywilizacji, które musiały każdego dnia zmagać się z siłami natury oraz zdobywać pożywienie, ludzie w podeszłym wieku byli swoistym balastem. Jako osoby słabsze fizycznie i dotknięte chorobami, a więc nieprzydatne do szybkiego przemieszczania się i walki, byli najczęściej pozbawieni właściwej pozycji w gromadzie, plemieniu, mogąc jedynie w najlepszym przypadku oczekiwać na śmierć. W gorszym scenariuszu bywały także sytuacje polegające na fizycznym eliminowaniu starców z gromady. Z biegiem czasu pozycja ludzi w podeszłym wieku uległa znaczącej zmianie. Dużą rolę w tej transformacji odegrała umiejętność posługiwania się ogniem i początki rolnictwa. To prawdopodobnie dlatego pojawiły się dla starszych pewne obowiązki: pomagali kobietom w podtrzymywaniu ognia, dozorowali młode dzieci, dbali o bezpieczeństwo i przechowywanie zapasów żywności⁸. W starożytności tematy związane ze starością stały się zjawiskiem na tyle powszechnym, aby wzbudzać namysł, bowiem „starców było dość wielu, aby dostrzegać ich obecność, nie dość jednak, żeby stanowili problem społeczny”⁹. Tematem tym interesowali się myśliciele, lekarze i filozofowie greccy, tacy jak: Solon, Hipokrates, Platon i jego uczeń Arystoteles, a w Imperium Rzymskim – Cyceon.

Jednak najwcześniejsze rozważania i pierwsze pytania związane z wiekiem ludzi postawił uchodzący za ojca medycyny i etyki medycznej grecki lekarz Hipokrates. Jedno z pytań brzmiało: czy starość jest zjawiskiem fizjologicznym czy patologicznym?, w kolejnym zastanawiał się, czy starość nie jest chorobą, w następnym, czy można ją w jakiś sposób próbować opanować, mieć nad nią kontrolę, i wreszcie, czy zaistniałe choroby są wspólne

⁶ S. de Beauvoir, *Starość*, tłum. Z. Styszyńska, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2011, s. 554.

⁷ Zob. N.S. Jecker, *Adult Moral Development: Ancient, Medieval, & Modern Paths*, „Generations” 1990, no. 4, s. 19–24; T. Rentsch, *Aging as Becoming Oneself: A Philosophical Ethics of Late Life*, „Journal of Aging Studies” 1997, No. 4, s. 263–271; M. Siwicka, *Starość – szansa czy zagrożenie dla rozwoju moralnego człowieka w ocenie stoików*, „Vox Patrum” 20 II, t. 56, nr 1, s. 147–167.

⁸ J. Nowicki, *Historyczne uwarunkowania postrzegania roli człowieka starego w społeczeństwie*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków 2008, s. 44–45.

⁹ G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Warszawa 1995, s. 20.

i podobne zarówno dla ludzi starych, jak i młodszych. To także Hipokratesowi zawdzięczamy porównanie pór roku do okresów życia człowieka. Starość porównywał on do zimy¹⁰.

Jednym z podstawowych wątków związanych z tematyką starości było pytanie o to, kiedy się rozpoczyna i czym jest. Przed Platonem występowały dwa wiodące podziały. Ateński mąż stanu Solon podzielił życie ludzkie na dziesięć okresów, po siedem lat każdy. Było to zgodne z liczbą dni w tygodniu. Solon dowodził, że człowiek zmienia się co siedem lat, a przemiany te dotyczą jego kondycji zarówno w sferze fizycznej, jak i moralnej. Człowiek dochodzi do najwyższego rozwoju w siódmym i ósmym okresie siedmioletnim (wtedy przypada on na lata życia 42–56). Podczas kolejnych dwóch siedmioletnich cykli (lata życia 56–70) sił jeszcze starcza, ale fizycznie nie można już zbyt wiele wymagać. I wreszcie, jeżeli skończy siedem dziesiątków, należy się liczyć ze śmiercią.

Kolejny, drugi, podział wprowadził Pitagoras, który jako regułę stopniowania przytacza liczbę pór roku. Dzielił on lata życia na cztery okresy trwające po 20 lat. Według tego podziału starość rozpoczynałaby się po ukończeniu 60 lat. Według Diogenesa Laertiosa Pitagoras wprowadził podział życia ludzkiego według następującej zależności: dziecko – 20 lat, młodzieniec – 20 lat, młody człowiek – 20 lat, starszy człowiek – 20 lat, przy tym cztery okresy życia odpowiadają kolejnym czterem porom roku¹¹.

W starożytnej Grecji dominował kult ciała oraz sprawności i w związku z tym starość była wykpiwana, obśmiewana, traktowana pogardliwie i bez szacunku. W literaturze propagowano młodych bogów, którzy zwyciężali i zastępowali starych i złych. Wiek podeszły traktowano jako przekleństwo bogów, nie zaś ich dar. W mitologii greckiej „smutna starość” była córką Nocy, wnuczką Chaosu, jej rodzeństwem było Przeznaczenie, Śmierć, Nędza, Sen i Pożądliwość, a siedzibą przedsionek Piekieł, gdzie sąsiadowała z Trwogą, Głodem, Chorobą, Nędzą, Znużeniem i Śmiercią¹².

Pod koniec epoki helleńskiej, w drugiej połowie IV wieku przed naszą erą, urodził się w Grecji człowiek, którego późniejsze przemyślenia i efekty twórczości na stałe zagościły w historii świata – Platon. Ten wybitny ateński filozof tematykę starości podejmował w kilku dialogach. Przedstawiał w nich różnorodne aspekty starości, ukazując je nadto w ujęciu społecznym, kulturowym czy też antropologicznym¹³.

¹⁰ A. Kaluźniak-Szymanowska, *Historia geriatrici i gerontologii od starożytności do współczesności*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2019, nr 4 s. 231.

¹¹ Zob. Diogenes Laertius, *Vitae philosophorum VIII 10*, [w:] tenses, Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. W. Olszewski, Warszawa 1968, s. 75.

¹² <https://ppm.umb.edu.pl/docstore/download/UMBebcb979a2234407b86dd1e258bb07413/0000054796-wcag.pdf> [dostęp: 12.03.2023].

¹³ G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Warszawa 1995.

Platon, podobnie jak Pitagoras, stopniował podział życia ludzkiego. Można przyjąć taką tezę, biorąc pod uwagę słowa słynnego ateńczyka:

Najwłaściwiej więc będzie, ażeby najpierw wystąpił chłopięcy chór poświęcony Muzom i jako pierwszy takie to pieśni odśpiewywał publicznie z całą powagą wobec wszystkich obywateli. Jako drugi z rzędu niech wystąpi chór złożony z uczestników w wieku do lat trzydziestu i niech wzywa Pajana na świadka tego, co głosi, i błaga go, żeby budząc tę wiarę, łaskę swą młodym okazać raczył. I trzeba zaprawdę, ażeby jako trzeci zespół śpiewali mężowie liczący ponad trzydzieści lat aż do sześćdziesięciu. Tym, którzy ten wiek przekroczyli, jako że nie są już zdolni wznosić pienia – pozostawi się snucie opowieści o zacnych obyczajach w oparciu o boże orędzie¹⁴.

Platon dzieli okresy życia ludzi na cykle dwudziestoletnie i wyróżnia chłopców, młodzieńców, dorosłych oraz starszych. Według Platona starość związana była nie tyle z wiekiem, ile z określoną kondycją fizyczną, a ściślej psychofizyczną. W dialogach Platona można odnaleźć bardzo zróżnicowane osądy na temat starości. Czasami są to pojedyncze zdania, a innym razem dłuższe wypowiedzi. Wszystkie one jednak składają się na bardzo wyraziste przesłanie dotyczące starości. W każdym ujęciu i wymiarze jest ona dla Platona ostatnim etapem życia. W biologicznym jej rozumieniu wszystkie organy tracą swoją aktywność, a efektem ich zamierania ma być wolna dusza wyzwolona z więzów ciała. W wymiarze psychologiczno-etycznym starość jest spełnieniem ludzkiego życia. Może przybrać postać starości spokojnej, wręcz szczęśliwej, i wynikać ze sprawiedliwego, dobrego życia, ale może być także starością pełną lęków oraz niepokojów. Przyczyną tej drugiej, gorszej starości miałyby być życie, w którym człowiek łamał dobre zasady. W wymiarze społecznym platońska wizja ludzi to osoby aktywne, ciągle dążące do nowych celów, kształcące się i mające pewne przywileje również socjalne oraz szacunek u młodszych. Platon w osobach starszych widział wspaniałych nauczycieli, którzy opowiadają swoim potomkom przekazy o bogach, wpajają swoim adeptom wizję, polegającą na przekonaniu, że kłótnie między mieszkańcami poszczególnych polis są obrazą boską. Senior, który posiadał już doświadczenie życiowe, wiedzę, powinien młodym ją przekazywać. Tak więc w jego postrzeganiu osoby starsze powinny również pełnić ważną rolę społeczną i rodzinną. Jest zatem Platon apologetą starości, który wyprzedzał swoją epokę nie tylko w poglądach na ludzi starych.

¹⁴ Plato, *Leges III 664c-d*, tłum. M. Maykowska: Platon, *Prawa*, Biblioteka Klasyków Filozofii (BKF), Warszawa 1960, s. 71.

Odmianą koncepcję i zapatrywanie na starość miał uczeń Platona, autor *Etyki nikomachejskiej* – Arystoteles. Twierdził on, że pewne procesy związane ze starością zaczynają się po osiągnięciu 50 roku życia¹⁵. Według Arystotelesa starość jest dopełnieniem cyklu życia. W wieku senioralnym mądrość praktyczna, która jest synonimem dojrzałości moralnej, ma największe szanse, aby zaistnieć. Nieobca jest także postawa szacunku wobec starszych, która powinna być wyrażana w taki oto sposób: „dla każdego starca żyć trzeba cześć odpowiednią jego wiekowi, wstawać na jego powitanie, wyznaczać mu najlepsze miejsce przy stole”¹⁶. Dla Arystotelesa szczęśliwa, dobra starość może zaistnieć wtedy, gdy senior jest wolny od ułomności podeszłego wieku. Warunkiem niezbędnym jest także zachowanie dobrej sprawności fizycznej i umysłowej. Według filozofa starość niesie ze sobą również bardzo negatywne składniki. W swoim dziele *Retoryka* – najobszerniejszym tekście dotyczącym zagadnień starości, zawarł przekaz stwierdzający, że doświadczenie życiowe często jest czynnikiem, który wręcz hamuje rozwój człowieka:

*nie pokładają w niczym nadziei. Nauczyło ich tego życie, które częściej niż się spodziewamy przysparza niepowodzeń i obraca wiele rzeczy na gorsze. Brak nadziei łączy się poza tym z ich trwożliwością. Żyją więc raczej wspomnieniami niż nadzieją, tym bardziej, że okres życia przed nimi już krótki, długi zaś poza nimi; nadzieja zaś łączy się z przyszłością, wspomnienia natomiast z tym, co już minęło. Z tej to właśnie przyczyny stają się gadatliwi. Bez przerwy gotowi są mówić o minionych zdarzeniach, bo samo ich przypomnienie sprawia im przyjemność*¹⁷.

W dziele Arystotelesa odnaleźć można także stwierdzenia o nieżyczliwości, złej woli oraz dostrzeganiu we wszystkim złych stron przez osoby starsze. Do negatywnych, pejoratywnych cech zalicza także trwożliwość, skąpstwo i materializm, nie interesują się moralnością, nie widzą w niej piękna, lecz są nastawieni na realizację partykularnych interesów i uzyskiwania własnych korzyści¹⁸.

Przedstawione powyżej postrzeżenie ludzi starszych znajduje swoją kontynuację oraz uzupełnienie w biologicznym aspekcie tego ostatniego okresu życia. Według Arystotelesa postępująca słabość ciała, pewna degradacja organizmu, bardzo wyraźnie i mocno oddziałuje na funkcjonowanie duszy. Aby realizować czyny, konieczna jest dobrze funkcjonująca dusza, a ta z kolei jest implikowana przez niedostatki fizyczności ludzi starych. Rezultatem tego zjawiska

¹⁵ Arystoteles, *Retoryka II, 14*, [w:] Arystoteles, *Retoryka. Poetyka*, tłum. H. Podbielski, Warszawa 1988, s. 159.

¹⁶ Tenże, *Etyka nikomachejska...*, dz. cyt.

¹⁷ Tenże, *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 133.

¹⁸ Zob. tenże, *Etyka nikomachejska...*, dz. cyt., 1390 a.

jest według Arystotelesa utrudnienie lub wręcz uniemożliwienie podejmowania czynów i ich dobrą realizację. Tak więc u Arystotelesa widoczny jest dużo większy pesymizm w stosunku do poglądów Platona na życie i znaczenie osób starszych.

W okresie, kiedy istniało Cesarstwo Rzymskie, rola osób starszych związana była z posiadaną przez nich pozycją społeczną. Starcy byli otaczani zaufaniem i szacunkiem w okresach, kiedy trwała republika. Diametralnie zmieniał się położenie osób starszych w momentach, kiedy władzę posiadali cesarze. Seniorzy zamieniali się wtedy w synonim słabości, a ich autorytet w społeczeństwie rzymskim gwałtownie malał. Na pewną ambiwalencję podejścia do starości w Rzymie wskazuje Georges Minois, bo co prawda starcy cieszyli się autorytetem w okresie republiki, to jednak po przekształceniu państwa w cesarstwo stracili swoją pozycję i zaczęli być utożsamiani ze starością i cierpieniem¹⁹.

Z kolei Ciceron, wielki rzymski mówca, pisarz, polityk, swój znany traktat *Katon starszy o starości* całkowicie poświęcił zagadnieniom, które odnoszą się do ludzi starych. Zajmował się w traktacie analizą przyczyn odpowiedzialnych za negatywne, sceptyczne nastawienie do podeszłego wieku. „Kiedy się zastanawiam nad starością [pisał Ciceron –A.R.] cztery widzę przyczyny, dla których starość zwykliśmy uważać za nieszczęśliwy okres życia: oddala nas ona od życia czynnego, osłabia siły fizyczne, pozbawia nas wszystkich zmysłowych przyjemności, bliską jest śmierć”²⁰. W swoich rozważaniach stwierdza, że starość zasługuje na pochwałę ze względu na fakt cenniejszych, wynikających z mądrości życiowej wartości, które pojawiły się w miejsce innych, utraconych już wartości. A najlepiej starość broni się przez formę, jaką jest aktywność intelektualna. Te właśnie słowa wypowiedziane przez 84-letniego retora pozostają ponadczasowe i wciąż aktualne. Zasadne jest podkreślenie idei Cicerona, że w młodości każdy powinien dbać o swój szeroko pojęty rozwój, zarówno w sferze duchowej, jak i intelektualnej. Udział ludzi starych w społeczeństwie cesarstwa rzymskiego z pewnością był bardziej liczny niż w świecie greckim. Oto pewne wytłumaczenie tego stanu rzeczy według Minoisa:

*demograficzne znaczenie starców w cesarstwie rzymskim, było dość istotne, do czego mocno zapewne przyczyniała się postawa warstwy rządzącej. Świat rzymski, a zwłaszcza Italia, był prawdopodobnie dotknięty, co najmniej od II wieku procesem starzenia się ludności, porównywalnym z tym, jaki – choć w zupełnie innych warunkach – ma miejsce we współczesnej Europie. Jest więc zrozumiałe, że starcy musieli odgrywać znaczącą rolę, przynajmniej w wypowiedziach i w umysłowości ówczesnych ludzi*²¹.

¹⁹ Zob. G. Minois, *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Warszawa–Gdańsk 1995, s. 100.

²⁰ Cicero, *Pisma filozoficzne*, t. 4, tłum. Z. Cierniakowa, Warszawa 1963, s. 19.

²¹ G. Minois, *Historia starości*, dz. cyt., s. 94.

Rzymska republika dawała kredyt zaufania swoim seniorom. Nie wahano się nadawać uprawnienia osobom w podeszłym, sędziwym wieku, a ich praca dla Republiki trwała wiele lat. W ocenie świata grecko-rzymskiego, a dotyczącego ludzi w podeszłym wieku, można stwierdzić, że istniały różne klasyfikacje etapów ludzkiego życia. Nie dawały one jednak jednoznacznej odpowiedzi, kiedy starość się zaczyna i czym tak naprawdę jest. Wiemy, że ten ostatni etap wędrówki człowieka rozpoczynał się gdzieś pomiędzy 46 a 60 rokiem życia. Należy również pamiętać, że długość życia ludzi w tamtych wiekach była zdecydowanie krótsza niż dziś. 46 lat i starość? Obecnie to nas dziwi, ale nie powinniśmy tej liczby lat odnosić do czasów teraźniejszych. Zmieniały się również postawy wobec osób starszych. Od akceptacji, szacunku i wyrozumiałości do braku zrozumienia, dyskryminacji, a w konsekwencji wręcz nienawiści.

Chrześcijaństwo od swojego zarania darzyło osoby starsze troską i opieką. Odnosiło się do nich jako ludzi, którzy wymagają wsparcia i pomocy. Twierdzono, że fizyczna niedoskonałość powinna przypominać o ulotności ziemskiego życia. Wczesne chrześcijaństwo podkreślało znaczenie opieki nad starszymi, co było wyrazem miłości bliźniego. Nauczanie Jezusa Chrystusa o miłości i współczuciu znalazło odzwierciedlenie w zachęcie do troski o tych, którzy mogą być słabsi lub potrzebujący pomocy, w tym o starsze osoby. Wspólnoty chrześcijańskie często angażowały się w pomoc ubogim i wykluczonym, w tym starszym osobom, które nie miały rodziny lub środków do życia. Działania takie były wyrazem chrześcijańskiej solidarności i miłosierdzia. Starsi przedstawiciele często zajmowali ważne pozycje w społecznościach chrześcijańskich, pełniąc role duchownych, nauczycieli lub opiekunów. Ich doświadczenie i mądrość były cenione w procesie podejmowania decyzji i kształtowaniu życia wspólnoty.

We wczesnym średniowieczu seniorzy charakteryzowali się niską pozycją społeczną, a jesień życia nie należała na ogół do szczęśliwych. W epoce, w której nie wypłacano jeszcze emerytur, istniała konieczność zdobywania środków utrzymania potrzebnych do przeżycia. Fakt ten wpływał na to, jakimi zajęciami wypełniony był dzień kobiet i mężczyzn w podeszłym wieku. Prawdopodobne były trzy możliwości: osoby starsze trafiały pod opiekę rodziny, jeśli stan zdrowia im na to pozwalał, starały się prowadzić własne gospodarstwa domowe lub przy dużej dawce szczęścia przyjmowani byli do przytułków albo szpitali. To oczywiste, że wraz z upływem lat zdrowie starszych ludzi było coraz gorsze. Niestety na dostęp do szpitali czy też do opieki medyków mogli liczyć tylko nieliczni. Dlatego osoby starsze były skazane najczęściej na izolację i niekiedy na dramatyczną egzystencję. Los seniora zależał od zajmowanej pozycji społecznej, pochodzenia lub sytuacji majątkowej²². Należy także podkreślić rolę osób starszych

²² J. LeGoff, N. Truong, *Historia ciała w średniowieczu*, tłum. I. Kania, Czytelnik, Warszawa 2006.

jako swoistej skarbnicy wiedzy. Pośród ogromnej rzeszy ludzi niepiśmiennych doświadczenie, umiejętności czy też zdolności przekazywania zdobytej wiedzy były niezmiernie wartościowe. Warto w tym miejscu nadmienić, że pod koniec epoki średniowiecza zaczęła wyłaniać się całkiem nowa, wspólna tożsamość społeczna starości. Bardzo powoli pojawiała się zmiana jej postrzegania. Starość ludzi stawała się problemem społecznym²³.

Epoka renesansu zawiera w sobie „odrodzenie” wiedzy o człowieku jako osobie, o niepowtarzalności i wyjątkowości każdego z ludzi. Ceniono piękno ciała oraz uroki młodości. Renesans to czas, w którym nastąpiła ożywiona wymiana towarów. Dużego znaczenia nabrały miasta oraz ludzie je zamieszkujący. Nastąpił czas odkryć geograficznych, co doprowadziło do napływu nowych towarów i wzrostu bogactwa mieszczaństwa. Ludzie żyjący w tej epoce do zagadnień poruszających starość nie podchodzili pozytywnie. Wyczuwalna była niechęć do wszystkich atrybutów związanych z podeszłym wiekiem. Starość utożsamiano ze smutkiem i cierpieniem. Renesansowi humaniści twierdzili, że z biegiem lat ubywa sił fizycznych oraz znacznie pogarsza się sprawność umysłowa.

Dopiero w XVIII wieku w Europie zapoczątkowano wypłacanie skromnych emerytur. Pierwsi z tej nowej formy pomocy zaczęli korzystać wojskowi. Powszechne i obowiązkowe zabezpieczenia emerytalne wprowadził kanclerz pruski Otto von Bismarck pod koniec XIX wieku. Były one składnikiem bardziej rozwiniętego pakietu ubezpieczeń społecznych. Obejmował on także pewne formy ubezpieczenia na wypadek choroby. System Bismarcka był pierwszym powszechnym i obowiązkowym (składkowym) systemem emerytalnym²⁴.

Jean-Pierre Bois konstatuje, że starość budziła w każdej epoce (szczególnie zaś między XVII a XIX wiekiem) ambiwalentne reakcje. Dużym uproszczeniem są teorie jakoby w XVII wieku do starości było podejście negatywne, w XVIII pozytywne, a w XIX znowu negatywne. Bois wskazuje, że przede wszystkim starość jest doświadczeniem osobistym, w następnej zaś kolejności jest kształtowane jako zjawisko kulturowe²⁵. Spostrzeżenia Bois są ciągle aktualne i nawet w dzisiejszej rzeczywistości można zaobserwować różnorodne podejście do starości. Od negowania i marginalizacji, aż do jej afirmacji.

W czasach nowożytnych starość zaczęto postrzegać jako odrębne i wieloaspektowe zjawisko. To czas, w którym poruszane są problemy seniorów i wprowadzane są działania w celu ochrony i przedłużenia życia i zdrowia. Wiele uwagi poświęca się na aktywizację osób starszych. Aktywność społeczna, duchowa i fizyczna obecnie staje się jednym z głównych oręży

²³ C. Gilleard, *Old Age in the Dark Ages: The Status of Old Age during the Early Middle Ages*, „Ageing and Society” 2009, t. 29, nr 7.

²⁴ J.-P. Bois, *Historia starości od Montaigne’a do pierwszych emerytur*, tłum. K. Marczevska, Oficyna Wydawnicza Volumen Wydawnictwo Marabut, Warszawa 1996.

²⁵ Zob. Tamże, s. 313.

z marginalizacją tych osób, a zarazem istotnym czynnikiem wpływającym na zachowanie dobrego zdrowia do późnych lat życia. XXI wiek to czas skodyfikowanych systemów pomocowych w bardzo wielu krajach na całym świecie.

W ludzkiej często bardzo burzliwej przeszłości różnie podchodzono do problemów związanych z ludźmi starszymi. Jest jeden element, który można zaobserwować niezależnie, czy popatrzymy na czasy pierwotne, starożytne, czy też na obecne. Jest to przekonanie, że nastawienie młodych osób wobec starości zawsze tworzyło subtelną mozaikę ułożoną z akceptacji i pozytywnych postaw, ale również z niechęci, czy wręcz jej wykluczenia i eliminacji. Elżbieta Trafiałek podobnie jak Bois sceptycznie odnosi się do dualistycznego podejść do epok, gdyż co prawda każda miała pewne cechy dystynktywne, ale jednak trudno mówić o jednoznacznym podejściu do rozmaitych pojęć, tak było również ze starością. Na to, jak byli postrzegani starcy, miały przede wszystkim wpływ takie kategorie jak zajmowane miejsce w hierarchii państwowej, społecznej czy rodzinnej²⁶.

Czas powoli, ale nieustannie upływa, zmieniają się ludzie, społeczeństwa, ustroje, realia życia, ale czy obecne podejście wobec ludzi starszych tak bardzo odbiega od postaw mających miejsce w dotychczasowej historii świata?

2. Starość w ujęciu indywidualnym

Starość oraz jej następstwa od wielu lat stanowią przedmiot zainteresowania i badań wielu nauk. Socjologowie badają role społeczne pełnione przez seniorów w rodzinie, społeczeństwie, państwie. Pedagodzy starają się dociec oraz wyjaśnić możliwości i zdolności do uczenia się, wychowania i samorealizacji osób starszych. Psychologów interesują tematy związane ze zmianami w osobowości w psychice i charakterze, jakie mają miejsce podczas starzenia się psychicznego. Geriatrów i przedstawicieli nauk biologicznych natomiast ciekawi to, jakie zmiany wraz z biegiem lat zachodzą w ludzkich organizmach, czy można im przeciwdziałać lub je spowolnić. Demografowie badają procesy starzenia się ludności w poszczególnych krajach, kontynentach lub w wymiarze globalnym. Starają się przewidywać, jakie będą ich skutki. Często do zagadnień związanych ze starością odnoszą się także filozofowie, próbując zrozumieć sens życia, starości i przemijania. To oczywiście nie wszystkie dziedziny wiedzy, które poruszają ten bardzo istotny i jakże aktualny temat.

Starzenie się jest nieuniknionym, nieodwracalnym, niejednoznacznym i narastającym procesem o złożonej konstrukcji. Jest zjawiskiem o charakterze indywidualnym. Dotyczy wielu aspektów życia: biologicznych, społecznych, psychologicznych. Wybitni znawcy biologii,

²⁶ Zob. E. Trafiałek, *Polska starość w dobie przemian*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2003, s. 158.

lekarze, psychologowie i filozofowie, którzy współpracują w zakresie nauki definiowanej jako gerontologia, od lat próbują zgłębić istotę procesu, jakim jest starzenie się człowieka. Pomimo poznania wielu mechanizmów starzenia się nadal w wielu kwestiach dotyczących tego procesu nie ma jednoznacznych odpowiedzi, począwszy od pytania, dlaczego ludzie się starzeją²⁷.

Z biologicznego punktu widzenia nieuchronny proces starzenia się komórek, z których jesteśmy stworzeni, zachodzi w całym organizmie człowieka. Każdy nasz układ odczuwa zmiany i manifestuje je na różne sposoby. Starzenie się jest bez wątpienia nieuchronnym zjawiskiem fizjologicznym, a szybkość tego procesu zależy od wielu czynników:

- genetycznych,
- osobniczych,
- zachowań i wyborów życiowych,
- obciążeń psychicznych i wydarzeń życiowych,
- środowiska społecznego i fizycznego,
- aktywności społecznej i fizycznej,
- statusu społecznego.

Starzenie się w aspekcie społecznym jest najczęściej związane zarówno ze starzeniem się biologicznym, jak i psychicznym. Występujące choroby i pojawiające się niedyspozycje utrudniają, a czasem wręcz nawet uniemożliwiają, utrzymywanie ważnych kontaktów międzyludzkich. Im dłuższe życie, tym bardziej staje się wyraźny problem osamotnienia, ponieważ umierają współmałżonkowie, bliscy, przyjaciele, znajomi.

Psychologiczną skarbnicą starości jest na pewno możliwość korzystania ze zgromadzonego w trakcie życia doświadczenia oraz wykorzystania i dostosowania go zgodnie z możliwościami swojej osobowości. Należy pamiętać, że rozwój człowieka to proces, który przebiega przez całe życie i występuje także u osób starszych. Oczywiście podeszły wiek niesie szereg zagrożeń związanych z psychiką. Samopoczucie osób w wieku senioralnym wpływa na nich samych, ale także na osoby z ich otoczenia. Tak samo jak samopoczucie osób z otoczenia oddziałuje na seniorów.

Starość stanowi naturalny i nieodwracalny ostatni rozdział życia każdego człowieka. Jest także zjawiskiem niehomogenicznym i trudnym do jednoznacznego zdefiniowania. Starość traktowana jako faza życia ulegała przemianom, głównie jeśli chodzi o czas długości jej trwania, a to implikowało pewne zmiany ról społecznych przypisywane ludziom w okresie starości.

²⁷ K. Książek, *Zagadka starzenia się. Współczesne poglądy na temat możliwości opóźnienia procesu starzenia się*, [w:] J. Twardowska-Rajewska (red.), *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007, s. 17.

Literatura naukowa dostarcza wielu poglądów, przemyśleń i definicji starości. Trudno spośród nich jednak wybrać jeden uniwersalny opis zawierający wszystkie aspekty tego niewątpliwie trudnego do zdefiniowania zagadnienia. Warto jednak przytoczyć kilka definicji, które próbują wyjaśnić pojęcie starości. Elżbieta Trafiałek podaje następującą definicję starości:

[...] *starość jest naturalną fazą życia, następującą po młodości i dojrzałości, wieńczącą dynamiczny proces starzenia się. Określana mianem końcowej trzecji życia, utożsamiana jest ze spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym – nierzadko też pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna)*²⁸.

Z kolei Adam Zych definiuje starość jako:

[...] *nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu, czyli jest to końcowy etap starzenia się; starość, jako okres życia następujący po wieku dojrzałym, jest pojęciem statycznym, natomiast starzenie się, jako proces, zjawiskiem dynamicznym; za początek starości przyjmuje się umownie 60 lub 65 rok życia, a nieuchronnym końcem starości jest śmierć*²⁹.

Na dowód trudności w jednoznacznym sformułowaniu definicji starości niech posłużą słowa Jerzego Piotrowskiego, znanego polskiego gerontologa:

*starość jest zjawiskiem kulturowym, wywołanym na podłożu biologicznym, związanym z osłabieniem sił (inwolucją). Nie ma żadnego obiektywnego czy przyrodniczego progu starości. Wiązanie początku starości z wiekiem chronologicznym 70, 65, 55 lat jest czysto umowne, konwencjonalne i upowszechniło się wraz z systemem zabezpieczeń społecznych*³⁰.

²⁸ E. Trafiałek, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uczelniane, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006, s. 269.

²⁹ A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 202.

³⁰ J. Piotrowski, *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, PWN, Warszawa 1973, s. 38.

Nieco inaczej ujmuje proces starzenia i starość Zofia Szarota:

[...] jest to wielowarstwowy i wielowymiarowy proces, zależny od wielu współwystępujących czynników wewnętrznych i zewnętrznych (genotyp i fenotyp, czyli wpływ środowiska), właściwy całemu światu ożywionemu – wszystkim żywym organizmom. Jest to także naturalna faza rozwojowa w cyklu życia. W wymiarze biologicznym polega na zmniejszaniu się zdolności regeneracji ustroju, spadku zdolności samoodnawiania się komórek i tkanek, wreszcie – osłabieniu zdolności adaptacyjnych organizmu. Procesy inwolucyjne dominują nad ewolucyjnymi³¹.

Starość powinno się rozpatrywać w korelacji ze starzeniem się jako procesem, oraz z jego wszystkimi konsekwencjami: biologicznymi, społecznymi, psychologicznymi, pedagogicznymi, ale również należy w dzisiejszych czasach brać pod uwagę aspekty demograficzne i ekonomiczne. Dlatego też, aby kompetentnie rozmawiać o tych zjawiskach należy pokazać, przedstawić wydarzenia je rozpoczynające progi starości, do których należy zaliczyć:

- wiek biologiczny,
- wiek kalendarzowy,
- psychologiczny,
- społeczny,
- ekonomiczny,
- socjalny.

Wiek biologiczny jest wyznacznikiem ogólnego stanu fizycznego organizmu, jego sprawności w szeroko pojętym funkcjonowaniu. Brytyjski psycholog Ian Stuart-Hamilton proces biologicznego starzenia się postrzega jako stan rozwoju, degradacji fizycznej, a starość jest według niego ostatnim okresem rozwojowym doświadczanym przez każdego zdrowego człowieka³². Stuart-Hamilton szczegółowo opisuje zmiany zachodzące w ciele człowieka starzejącego się:

- na poziomie tkanek skóra i mięśnie stają się mniej elastyczne,
- na poziomie układu wydalniczego działanie układu moczowego staje się wolniejsze i mniej wydajne w usuwaniu toksyn i innych odpadów,
- mniej efektywne staje się wchłanianie substancji odżywczych przez przewód pokarmowy,
- następuje spadek masy mięśniowej i siły mięśni,

³¹ R.J. Kijak, Z. Szarota, *Starość: między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 12.

³² Zob. I. Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka, Poznań 2006, s. 21.

- organizm wykazuje zmniejszoną absorpcję tlenu,
- następuje słabsza praca serca oraz spadek grubości i elastyczności tętnic podnoszący zużycie energii niezbędnej do cyrkulacji krwi w organizmie³³.

Bardzo często pojawiają się zmiany w zakresie funkcjonowania narządów zmysłu. Obok powszechnie występujących zaburzeń, jak krótko- i dalekowzroczności, osoby starsze cierpią na różne choroby oczu. Bardzo powszechnym zjawiskiem jest obniżenie zdolności akomodacji, czyli zdolności dostosowywania ostrości widzenia obiektów w różnych odległościach, co prowadzi do niedowidzenia starczego oraz utraty ostrości widzenia. Zmianom ulega także próg widzenia, co oznacza, że ludzie starsi nie widzą słabych świateł, które z łatwością są dostrzegalne dla ludzi młodszych. Zmniejsza się także rozmiar pola widzenia, a bodźce wzrokowe wymagają dłuższego czasu przetwarzania³⁴.

Tempo starzenia się jest kwestią jednostkową zależną od indywidualnych cech i szeregu warunków towarzyszących złożoności ludzkiego organizmu. Nauki takie jak biologia i medycyna definiują starość jako etap życia organizmu następujący po wieku dojrzałym. Cechą charakterystyczną tego etapu życia jest obniżenie funkcji życiowych podyktowane licznymi zmianami zachodzącymi we wszystkich narządach i tym samym we wszystkich układach organizmu.

Zdaniem Dennisa Bromleya starzenie się ludzi jest konglomeratem zmian mających miejsce w strukturze i funkcjonowaniu organizmu oraz w zmianach przystosowawczych jednostki. Zwraca przy tym uwagę, że w społeczeństwach rozwiniętych, gdzie dużą rolę odgrywa rywalizacja, starsi ludzie wcale nie chcą na własne życzenie wycofać się z życia zawodowego, które pozwala im utrzymać prestiż, poziom życia, pozycję, a także poczucia bezpieczeństwa³⁵.

Starość nie przychodzi ani w sposób niespodziewany, ani zbyt nagły. Jej nadejście poprzedzają dzieciństwo, młodość, wiek dojrzały. To długookresowy proces zmian, które obejmuje wszystkie funkcje organizmu człowieka. Jak twierdzi Krzysztof Książek, proces starzenia cechuje się sukcesywną regresją narządów, której efektem coraz większe prawdopodobieństwo śmierci organizmu, uwarunkowane genetycznie³⁶.

Wielorakość oraz złożoność przebiegu biologicznego starzenia się oznacza, że taki sam wiek kalendarzowy może dla różnych osób znamionować zupełnie odmienny wiek biologiczny. Szybkość starzenia się ludzi zależna jest również od czynników zewnętrznych przyspieszających ten proces, takich jak:

³³ Tamże, s. 25.

³⁴ Tamże, s. 26–28.

³⁵ Zob. D.B. Bromley, *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa 1969, s. 120.

³⁶ Zob. K. Książek, *Zagadka starzenia się...*, dz. cyt., s. 18–19.

- niewłaściwe odżywianie,
- otyłość,
- zanieczyszczenie środowiska,
- stres,
- choroby,
- stosowanie używek,
- nadmierne tempo życia.

Innymi, tym razem pozytywnymi, czynnikami zewnętrznymi opóźniającymi tempo starzenia się organizmu będą:

- aktywny styl życia,
- właściwe odżywianie,
- umiarkowany wysiłek fizyczny,
- stawianie sobie nowych celów do osiągnięcia,
- dbanie o rozwój intelektualny,
- pozytywne, optymistyczne nastawienie do życia.

Najważniejszym czynnikiem biologicznego procesu starzenia się ludzi jest zjawisko znacznego zmniejszenia zdolności odnawiania się tkanek oraz coraz mniejsze możliwości adaptacji organizmu. Pojawiają się również negatywne zmiany w funkcjonowaniu wszystkich układów ustroju. Niezwykle ważną rolę w procesie starzenia się odgrywają czynniki genetyczne. Natomiast tempo starzenia się zależy od indywidualnych cech psychicznych, uwarunkowań życiowych i czynników zewnętrznych wpływających na przebieg życia.

Wiek kalendarzowy to liczba przeżytych lat przez człowieka. Z pewnością wiek kalendarzowy przypisuje ludzi do określonej fazy życia, seniorów do – starości. W literaturze zajmującej się starością zaobserwować można dużo klasyfikacji, które starają się opisać progi starości. Ze względu na czas, kiedy powstawały, są bardzo zróżnicowane, co jest zrozumiałe ze względu systematyczne na wydłużanie się ludzkiego życia.

Na podstawie analizy literatury można przytoczyć kilka przykładów periodyzacji życia ludzkiego.

W starożytnych Chinach tak oto klasyfikowano wiek:

- do 20 lat – młodość,
- do 30 lat – wiek zawierania małżeństwa,
- do 40 lat – wiek poznawania własnych błędów,
- do 50 lat – wiek pełnienia urzędów społecznych,
- do 60 lat – końcowy okres życia twórczego,

- do 70 lat – wiek upragniony,
- do 80 lat – starość.

Jak było już wspomniane, w starożytnej Grecji natomiast pitagorejczycy dzielili fazy życia na okresy dwudziestoletnie. Podobny podział wprowadzał Platon, nieco inaczej nazywając poszczególne etapy:

- do 20 lat – wiosna, dzieciństwo,
- do 40 lat – lato, młodość,
- do 60 lat – jesień dojrzałość,
- do 80 lat – zima, starość³⁷.

W średniowieczu dzięki myślicielom chrześcijańskim, Augustynowi z Hippony, a następnie Izydorowi z Sewilli upowszechniły się następujące klasyfikacje:

- do 7 lat – niemowlęstwo i wczesne dzieciństwo (*infantia*),
- od 7 do 14 lat – dzieciństwo (*pueritia*),
- od 14 do 28 lat – wiek młodzieńczy (*adulescentia*),
- od 28 do 50 lat – młodość (*iuventus*),
- od 50 do 70 lat – dojrzałość (*gravitas*),
- ponad 70 lat – starość (*senectus*)³⁸.

Organizacja Narodów Zjednoczonych w 1982 r. podczas Pierwszego Światowego Zgromadzenia na temat Starzenia się Społeczeństw przyjęła definicję, że senior to osoba, która ukończyła 60 rok życia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jako umowną granicę starości przyjęła, podobnie jak ONZ, ukończenie 60 roku życia. Dzieli jednak ten etap życia na trzy okresy:

- 60–75 lat – wiek podeszły (tzw. wczesna starość),
- 75–90 lat – wiek starczy (tzw. późna starość),
- 90 lat i więcej – wiek sędziwy (tzw. długowieczność)³⁹.

Pokażne możliwości do refleksji teoretycznych, ale również do badań empirycznych daje teoria tożsamości Erika H. Eriksona, który zbudował fazowo-kryzysowy model rozwoju jednostki. Według amerykańskiego psychoanalityka człowiek doświadcza osiem kryzysów (faz) rozwojowych od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. Ich wynik i rozwiązanie jest decydujące w konstrukcji osobowości człowieka. Oto one:

³⁷ A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom, Kielce 2000, s. 26.

³⁸ https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_31743_vp_4219/c/4219-4216.pdf, dostęp: marzec 2023

³⁹ <https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/czynniki-warunkujace-proces-starzenia/>, dostęp: luty 2023

- 1–2 lata (niemowlęstwo) – faza ufności/nieufności,
- 3–4 lata (wczesne dzieciństwo) – faza autonomii/wstydu,
- 4–6 lat (dzieciństwo) – faza inicjatywy/poczucia winy,
- 7–12 lat (etap szkolny) – faza adekwatności/pracowitości/poczucia niższości,
- 13–17 lat (wczesna adolescencja)/tożsamość grupowa,
- 18–22 lata (późna adolescencja)/tożsamość indywidualna,
- 23–34 lata (wczesna dojrzałość)/intymność/izolacja,
- 35–60 lat (średnia dorosłość) – faza generatywności/kreatywność/stagnacja,
- 61 – aż do śmierci (wiek starczy, cnota mądrości, szczytowy czas rozwoju ego) – faza integracji/integralność/rozpacz⁴⁰.

Daniel Levinson, jeden z najbardziej znanych autorów teorii faz i cykli życia ludzkiego, stworzył swoją koncepcję w latach 70. XX wieku. Opierając się na badaniach swoich poprzedników – np. Freuda, Eriksona, Piageta, Kohlberga, Junga, Loewingera, van Gennepa – Levinson wyłonił elementarną strukturę, jaką jest faza rozwoju oraz faza przejścia między jedną erą a drugą. Stwierdził również, że w cyklu życia jednostki istnieją fazy budowania oraz fazy przejścia. Natomiast w odniesieniu do okresu dorosłości (którą określał na 17 do 45 lat) należy odrzucić schemat hierarchicznego wzrostu (możliwy tylko w okresie dojrzewania) i rozróżnić rozwój od wzrostu.

Struktura życia jednostki według Levinsona jest następująca:

- 0–22 lata – dzieciństwo i dorastanie
- 17–45 lat – wczesna dorosłość, a w tym:
 - Faza nowicjatu w świecie dorosłych
 - 17–22 lata – wkraczanie we wczesną dorosłość
 - 22–28 lat – debiut w świecie dorosłych
 - 28–30 lat – wkraczanie w czwartą dekadę życia
 - 33–40 lat – stabilizacja
 - 40–45 lat – średnia dorosłość, a w tym:
 - 40–45 lat – wkraczanie w wiek średni
 - 45–50 lat – początek wieku średniego
 - 50–55 lat – wkraczanie w szóstą dekadę życia
 - 55–60 lat – kumulacja wieku średniego
 - ponad 60 lat – późna dorosłość

⁴⁰https://scholar.google.pl/scholar?q=erikson+kryzys+to%C5%BCsamo%C5%9Bci&hl=pl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar [dostęp: grudzień 2022].

- 60–65 lat – wkraczanie w późna dorosłość
- 65–80 lat – późna dojrzałość
- ponad 80 lat – bardzo późny wiek dojrzały⁴¹.

Przedstawione powyżej próby wyjaśnienia, czym jest starość i starzenie ludzi, oraz próby jej klasyfikacji to tylko czubek góry lodowej. Z całą pewnością można było przytoczyć ich więcej, ale nie to jest przecież istotą i sednem tego trudnego do opisanie w sposób holistyczny zagadnienia.

Reasumując, starość jest na ogół ujmowana jako pewien etap w życiu człowieka. Jest to etap związany ze zmianami zachodzącymi w jego organizmie. Zmiany te sprawiają, że funkcje życiowe zostają zredukowane, a adaptacja organizmu do zachodzących przeobrażeń znacznie maleje. Należy także podkreślić, że w toku obu tych procesów występują wyraźne różnice osobnicze, które z kolei determinowane są czynnikami środowiska zewnętrznego i wewnętrznego o charakterze psychologicznym, biologicznym, kulturowym i społecznym. Bardzo poważne konsekwencje niesie ze sobą deprecjacja w sferze osobowości starego człowieka, powodująca często wycofanie się z kontaktów i relacji społecznych, a na dalszym etapie osamotnienie i marginalizację. Danuta Opozda ujmuje to zjawisko w następujący sposób

W okresie starości dokonują się istotne zmiany w zakresie sfery społeczno-emocjonalnej. Są one wypadkową wszystkich zmian dokonujących się w różnych sferach rozwoju i różnych obszarach życia osoby starszej. Są integralnie związane z doświadczeniami aktualnymi i nagromadzonymi w osobistej historii życia. Znamienne jest to, że w okresie późnej dorosłości następuje stopniowe lub radykalne wycofanie się z ról zawodowych, zawęża się liczba relacji interpersonalnych i zwiększa koncentracja i potrzeba relacji wewnątrzrodzinnych. Na skutek osłabienia sił witalnych stopniowo wzrasta zależność od otoczenia i bierność, a maleje aktywność i zaangażowanie w relacjach interpersonalnych⁴².

Przyjmowane przez badaczy klasyfikacje nie posiadają charakteru uniwersalnego. Między osobami w tym samym wieku kalendarzowym mogą występować istotne różnice, które ujawniają się u każdego z ludzi w różnym czasie. Seniorzy nie stanowią jednolitej grupy pod względem stanu zdrowia, samopoczucia, sprawności intelektualnej i fizycznej, statusu

⁴¹

https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/56898/mis_ery_i_fazy_rozwoju_w_zyciu_czlowieka_doroslego_2000.pdf?sequence=1&isAllowed=y, dostęp: listopad 2022

⁴² D. Opozda, *Sytuacja społeczno-ekonomiczna osób starszych spowodowana pandemią Covid 19*, „Roczniki Pedagogiczne” 2022, t. 14(50,) nr 4, s. 124.

majątkowego. Wydaje się więc usprawiedliwione opisywanie starości w sposób bardzo indywidualny oraz w odniesieniu do kontekstu biologicznego, psychicznego i społecznego.

3. Starość w ujęciu społecznym

Postrzeganie ludzi starych w społeczeństwach zmieniało się w zależności od czasów, w których żyli. Do najbardziej drastycznych postaw wobec ludzi starych dochodziło u ludów pierwotnych. Zdarzały się sytuacje, gdzie często starców pozostawiano na pewną śmierć lub nawet mordowano jako najsłabsze ogniwo w plemienu.

Z biegiem wieków zauważono, że najstarsi przedstawiciele społeczeństwa posiadają wiedzę, doświadczenie, mądrość i namysł, który na ogół nie był dostępny dla młodszych. Odkryto, że można wykorzystać ten potencjał. Dowodem na to stwierdzenie może być Sparta, gdzie starcy cieszyli się szacunkiem i przywilejami. Starcy w prawodawstwie Likurga zasługiwali na poważanie ze względu na istotną rolę, jaką odgrywali w społeczeństwie. Byli przewodnikami, nauczycielami i mędrkami, służącymi obywatelom Sparty swoim doświadczeniem⁴³.

Jeżeli szukamy przykładów zaufania dla osób starszych w czasach bardziej nowożytnych, to najlepszym przykładem będzie postać Karola Wojtyły, wybranego w 1978 r. na głowę Kościoła katolickiego, który przez 9666 dni pozostawał twórczym i aktywnym Papieżem. Jan Paweł II dla bardzo wielu osób na całym świecie był i jest nadzieją na to, że ani wiek, ani choroby nie muszą prowadzić do zaprzestania pozytywnej, twórczej aktywności i czynienia świata lepszym. Kolejnym przykładem była postać Margaret Thatcher, która pełniła urząd premiera Wielkiej Brytanii w wieku 75 lat, podejmując trudne decyzje mające znaczący wpływ na życie społeczne milionów Anglików, oraz zmarła w 2022 roku Królowa Elżbieta II, która pozostawała sprawna i aktywna praktycznie do końca życia (żyła 96 lat). Wreszcie obecny prezydent Stanów Zjednoczonych Joe Biden został wybrany na to stanowisko, gdy miał 78 lat.

Aktualnie żyjący w Polsce ludzie znajdujący się w wieku senioralnym w swoim życiu widzieli dwa diametralnie odmienne systemy społeczno-polityczne wynikające z transformacji politycznej, społecznej i ekonomicznej, która zaistniała w naszym kraju na przełomie lat 80. i 90. XX wieku. Zarówno wyznawane wartości, jak i różnorodne potrzeby ludzi były odmienne przed i po przełomie społecznym i politycznym. Umiejętności nabyte przez nich w czasach Polski socjalistycznej okazały się niedostosowane do wymogów i potrzeb nowej kapitalistycznej i rynkowej rzeczywistości.

Spowodowane przemianami ustrojowymi uwolnienie rynku i szybki rozwój demokracji wymusiły na ludziach konieczność większej otwartości na zmiany, przejęcie inicjatywy,

⁴³ G. Minois, *Historia starości...*, dz. cyt., s. 74.

elastyczności postaw społecznych i podejmowanie ryzyka. Następujące po sobie zmiany, szybki rozwój nauki i nowoczesnych technologii zdecydowanie wymuszają na ludziach konieczność zdobywania innych niż dotąd kompetencji i umiejętności.

Amerykańska antropolożka kulturowa, Margaret Mead, w książce *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego* udowadnia, że pomyślne układanie przez młodsze i starsze pokolenia planów, dotyczących pozytywnej przyszłości, uwarunkowane jest właściwym zrozumieniem zarówno przeszłości, jak i teraźniejszości. Autorytet oparty na przeszłości jest charakterystyczny dla pierwotnych społeczeństw, wąskich grup religijnych czy enklaw związanych z pewną ideologią, co sprawia, że są one postfiguracyjne.

Na skutek zachodzących zmian w rzeczywistości konieczne stało się czerpanie wiedzy i umiejętności konfiguracyjnych, czyli zdobywane od grup rówieśniczych. Dalsze zmiany cywilizacyjne spowodowały jednak nowy trend i w dużej mierze odwrócenie ról i autorytetów, zwane prefiguracyjnością kultury. Współcześnie to młodsze pokolenia coraz bardziej przejmują funkcję autorytetu, ponieważ to one szybciej poznają i dostosowują się do zmieniającej się rzeczywistości i to od nich starsi mogą czerpać niezbędną wiedzę i umiejętności⁴⁴.

Obserwowana w ostatnich latach prefiguracyjność kultury, w której tradycyjny dotąd międzygeneracyjny przekaz od najstarszych, przez średnie do najmłodszego pokolenia, uległ odwróceniu. Obecnie często starsze pokolenie nabywa nowe umiejętności, korzystając z wiedzy i zdolności młodszych. Wszechobecna promocja młodości, sił witalnych i szeroko pojętej zaradności wymusza konieczność zdobywania nowych kompetencji, aby nadążyć za nowościami, szczególnie technologicznymi, wobec których wiedza dotąd posiadana może okazać się nieprzydatna. Tak skonstruowana nowa rzeczywistość może powodować u starszego człowieka zagubienie w związku z koniecznością rozumienia współczesności, a zarazem bycia wiernym samemu sobie. Cierpienia i trudności, których źródłem jest indywidualne starzenie się, mogą wynikać z czynników wewnętrznych, takich jak własne przekonania dotyczące samych siebie i świata. Utrudnieniem dla pozytywnego starzenia się jest sztywny, niezmienny światopogląd, negatywne nastawienie do otaczającej rzeczywistości, czy nieuzasadnione martwienie się, skupienie na sobie i żal. Niezmiernie ważnym aspektem jest zatem akceptacja własnego starzenia się.

Wśród większości społeczeństw, w tym społeczeństwa polskiego, występuje także niepokojące zjawisko dotyczące postrzegania osób starszych – stereotypizacja. Polega na spostrzeganiu jednostki lub grupy jako przedstawicieli określonej kategorii i przypisywaniu im

⁴⁴ M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. Seria: *Biblioteka socjologiczna*, tłum. J. Hołówka, Warszawa 2000.

cech przynależnych tej kategorii. Powstaje w wyniku pojawienia się mechanizmu, w którym ludzie są skłonni tworzyć i uogólniać określone przekonania w oparciu o jedną cechę⁴⁵.

W nawiązaniu do seniorów głównym wyznacznikiem będzie liczba przeżytych lat. Można także zauważyć inne obszary i składniki, które powodują negatywne tworzenie stereotypów dotyczących tej grupy wiekowej:

- biologiczny (patrzenie przez pryzmat malejących możliwości fizycznych, w tym widocznych i niekorzystnych zmian w wyglądzie),
- społeczny (patrzenie przez pryzmat zmian w pełnionych rolach społecznych i przejawianej aktywności),
- psychiczny (patrzenie przez pryzmat zmniejszających się możliwości organizmu w sferze adaptacyjnej i poznawczej).

Chociaż grupa osób starych jest pod wieloma względami zróżnicowana ze względu na wiek, stan zdrowia, sprawność fizyczną i psychiczną oraz sytuację ekonomiczną, to jednak ogólnie postrzegana jest jako grupa jednolita. Na tej podstawie tworzony jest jej obraz homogeniczny, a nie tak jak jest to w rzeczywistości – zróżnicowany. Takie podejście pozbawia seniorów ich różnorodności i poddaje ich stereotypizacji. Według P. Szukalskiego ani czas dzieciństwa czy młodości, ani etap dorosłości nie ma większego zróżnicowania niż właśnie starość⁴⁶.

Niewątpliwie do powielania stereotypów przyczyniają się także różnorakie media. Do niedawna tematy związane z osobami starszymi i starością niemal nie istniały. Obecnie w Internecie, radiu, telewizji, prasie tego typu tematyka jest poruszana zdecydowanie częściej, ale w dużej mierze jest przekazywana w sposób powielający stereotypy⁴⁷. Przekaz medialny przejawia się w takim doborze terminów językowych, które wskazują na szereg problemów dotyczących etapu życia, jakim jest starość. Zgodnie z nimi starość jawi się jako problem i zagrożenie nie tylko dla indywidualnej jednostki, ale też dla całego społeczeństwa, a nawet państwa. O takim podejściu świadczyć mogą przykładowe tytuły *Nadciągająca potężna armia emerytów*, *Starość jest niewygodna*, *Starość zagrożeniem dla naszej ekonomii*, *Czy starość to choroba?* W tytułach wziętych z internetowych stron widoczne jest zagrożenie strat dla jednostki i w konsekwencji dla społeczeństwa. Seniorzy przedstawiani są jako osoby z licznymi problemami, niedołączone i niesamodzielne, których sytuacja ekonomiczna i kondycja zdrowotna wymagają wsparcia i pomocy ze strony innych, młodszych osób.

⁴⁵ T.D. Nelson, *Psychologia uprzedzeń*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 165.

⁴⁶ P. Szukalski, *Kulturowe uwarunkowania (auto)dyskryminacji ze względu na wiek*, [w:] *Dyskryminacja seniorów w Polsce. Diagnoza i przeciwdziałanie*, red. P. Brody-Wysockiego, A. Dylus, M. Pawlus, Warszawa 2006, s. 52.

⁴⁷ H. Palska, *Starość i kultura młodości. Jeszcze raz o problemie starzenia się społeczeństwa w Polsce*, [w:] *Niepokoje polskie*, red. H. Domański, A. Ostrowski, A. Rychard, Warszawa 2004, s. 362. Powyższe tytuły zaczerpnięto z elektronicznych wydań polskich dzienników i tygodników w 2018 r.: P. Szukalski, *Solidarność pokoleń. Dylematy relacji międzypokoleniowych*, Łódź 2012, s. 70.

Częstym zjawiskiem związanym z ageizmem są liczne przejawy dyskryminacji osób starszych. W praktyce obserwujemy różnorodne przykłady dyskryminacji ze względu na wiek. Wśród przejawów dyskryminacji i marginalizacji seniorów zaleźć można: ogłoszenia o pracę z górną granicą wieku lub zatrudnienie w oparciu o wiek, a nie o kwalifikacje, szczególnie jak chodzi o osoby w wieku okołoemerytalnym, dyskryminowanie przy szkoleniach, awansach i wysokości zarobku ze względu na wiek i umniejszanie wartości, opinii i potrzeb seniorów, a wręcz lekceważące traktowanie ich dolegliwości i problemów. Innym przejawem dyskryminacji jest pomijanie seniorów w zakresie oferty dóbr czy również wszelkich usług kierowanych do grupy ludzi starszych⁴⁸.

Kolejnym problemem prowadzącym do marginalizacji seniorów jest stosowana wobec nich nadopiekuńczość czy chęć wyręczania ich z zadań, z którymi mogliby sobie poradzić, jak również przesadnie rozumiana uprzejmość polegająca na stosowaniu zwrotów i uproszczeń jak w rozmowie z dzieckiem oraz przekonanie młodszej osoby, że wykona coś lepiej i szybciej niż osoba starsza.

Takie podejście do seniorów prowadzi do traktowania ich jako nienadających się do interakcji na zasadach partnerstwa, powoduje nieuzasadnioną segregację, a wręcz odizolowanie seniorów od innych grup i środowiska społecznego. Można pokusić się o stwierdzenie o odseparowaniu ich na określone terytorium, jakim może być np. dom pomocy społecznej. W efekcie seniorzy wykazują mały stopień zintegrowania ze środowiskiem oraz mają ograniczone kontakty interpersonalne. Co gorsza, ludzie starsi nierzadko są w sytuacji, w której dochodzi do wykorzystania ich bezradności i niewiedzy. Bardzo często dochodzi do nadużyć związanych z dysponowaniem ich finansami i zasobami materialnymi. Różne metody, którymi posługują się oszuści, mogą w łatwy sposób sprawić, aby dorobek życia seniora przepadł. Zdarzają się również przejawy przemocy względem nich w postaci agresji psychicznej i fizycznej.

Tymczasem w życiu społeczeństw występują istotne i radykalne, a niekiedy rewolucyjne zmiany⁴⁹. Na przełomie XX i XXI wieku można zauważyć, że dogłębne transformacje dotyczą społeczeństw większości krajów, także Polski. Zaobserwować można szereg przekształceń. Zaliczyć do nich należy zmiany cywilizacyjne, społeczne, techniczne, polityczne, kulturowe.

Piotr Szukalski przekonuje, że zachodzi konieczność przygotowania się do starości – ostatniego etapu ludzkiego życia. Powinno to być działanie zarówno jednostkowe podejmowane z myślą o polepszeniu swojej sytuacji życiowej, jak i działania podejmowane w skali ogólnej społecznej, ukierunkowane na realizację potrzeb całego społeczeństwa, w tym zaspokojenia

⁴⁸ P. Szukalski, *Przyczyny ageizmu wobec seniorów – fakty i mity*, [w:] E. Kantowicz, G. Orzechowska (red.), *Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności*, Kraków 2012, s. 252–254.

⁴⁹ E. Hałas (red.), *Rozumienie zmian społecznych*, TN KUL, Lublin 2001.

potrzeb osób starszych. W opinii P. Szukalskiego przygotowanie do starości wiąże się z rozpoczęciem działań w wielu istotnych obszarach: w wymiarze ekonomicznym, zdrowotnym, relacjach międzyludzkich, technologiczno-edukacyjnym i politycznym⁵⁰.

4. Demograficzny obraz starzenia się społeczeństwa polskiego

Jeszcze nigdy w historii naszej planety nie żyła tak duża liczba ludzi i ani razu w proporcjach poszczególnych państw odsetek ludzi starszych nie był tak wysoki i nie wzrastał tak gwałtownie. Fakt ten wiąże się nie tylko ze skutkami demograficznymi, ale dotyczy również sfery społecznej i ekonomicznej. To oznacza, że jako ludzkość nie możemy odnieść się do swojej przeszłości i spróbować powielać wzorce, które nasi przodkowie już wypraktkowali i które można byłoby potraktować jako podpowiedź i wcielić w życie. Z oczywistego punktu widzenia nie jest to możliwe. Ludzkość musi odnaleźć nowe rozwiązania, odpowiedzieć na wyzwania – co zrobić, aby za kilkanaście lat możliwe było życie, oparte na zgodnych relacjach międzygeneracyjnych oraz na poszanowaniu godności wobec przyrastającej, licznej grupy osób starszych. Co zrobić, aby za 20, 30 lat ludzie nie musieli stawać przed sytuacjami bardzo trudnymi w odniesieniu do seniorów (związanymi z ich zagrożeniami marginalizacją i ubóstwem). Patrząc realnie na prognozowaną demografię, nie można odsuwać tych pytań w bardziej lub mniej odległą przyszłość. Nieustannie i w sposób systemowy potrzeba szukać możliwości współpracy między generacjami. Zjawisko starzenia się ludności jest współczesnym procesem demograficznym, o wyjątkowo intensywnej skali i natężeniu. Zjawisko to dotyczy społeczeństwa Europy i innych wysoko rozwiniętych krajów świata⁵¹. Starzenie się społeczeństw jest także zjawiskiem długoterminowym. W Europie proces ten rozpoczął się już w połowie XX wieku, cały czas trwa i ma tendencję narastającą. Jest to widoczne w przekształceniach struktury wiekowej ogółu ludności i znajduje odzwierciedlenie w coraz większym udziale osób starszych w korelacji z coraz mniejszym udziałem osób w wieku produkcyjnym. Problem starzenia się ludności występuje prawie we wszystkich krajach europejskich. Różnie natomiast kształtuje się w swej dynamice oraz planowanych na następne lata kierunkach zmian. Najważniejszymi czynnikami mającymi wpływ na starzenie się ludności są zagadnienia dotyczące rodności, umieralności oraz migracji.

Marek Okólski stawia tezę, że prawdopodobnie, stosunki i relacje ludnościowe – liczebność i dynamika populacji oraz jej zasadnicze cechy strukturalne – będą stanowić jedno z najbardziej trudnych do przezwyciężenia wyzwań Europy i Polski XXI wieku. Polska należy do krajów,

⁵⁰ P. Szukalski, (2009), *Przygotowanie do starości jako zadanie dla jednostek i zbiorowości*, [w:] tenże (red.), *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa, s. 43–49.

⁵¹ S. Kurek, *Typologia starzenia się ludności Polski w ujęciu przestrzennym*, Kraków 2008, s. 7.

w których te zmiany demograficzne będą szczególnie drastyczne – z jednego z najmłodszych krajów Unii Europejskiej ok. 2060 r. stanie się krajem o najstarszej populacji. Zjawisko to według badacza jest nieuchronne i w najbliższych latach nieodwracalne⁵².

Ryc. 1. Udział osób w wieku 60 lat i więcej w liczbie ludności ogółem. Stan w dniu 31 grudnia 2022 r.

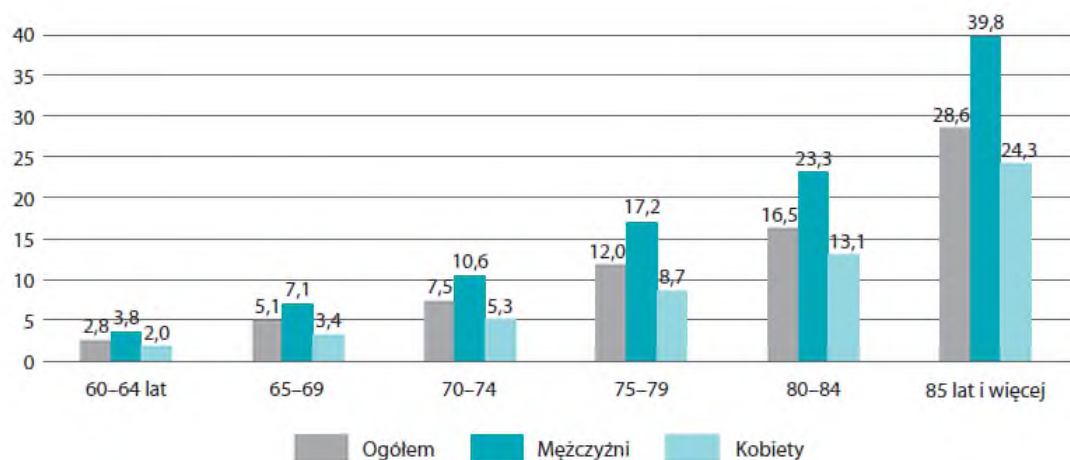


Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

Powyższy wykres przedstawia procentowy przyrost osób w wieku 60 lat i więcej na przestrzeni 15 lat w stosunku do ogólnej liczby mieszkańców naszego kraju. Pokazuje on dobitnie, że w sposób stały i systematyczny ludzi w takim wieku przybywa. Stałą tendencję wzrostową obserwujemy od 2005 r. Udział populacji osób starszych wzrósł z 17,2% w 2005 r. do 25,9% w 2022 r. Osób po 60 roku życia na dzień 31 grudnia 2022 roku żyło w Polsce 9 milionów 730 tys. W 2022 r. nastąpił tylko nieznaczny przyrost osób w wieku po 60 roku życia. Stan ten można wytłumaczyć nadmiarową liczbą zgonów z powodu pandemii wirusa Covid-19.

⁵² M. Okólski, *Wyzwania demograficzne Europy i Polski*, „*Studia Socjologiczne*” 2010, nr 4; J. Przywojska, I. Wieczorek, *Lokalna polityka społeczna wobec problemów osób starszych*, [w:] D. Kałużny, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, Łódź 2010, s. 37.

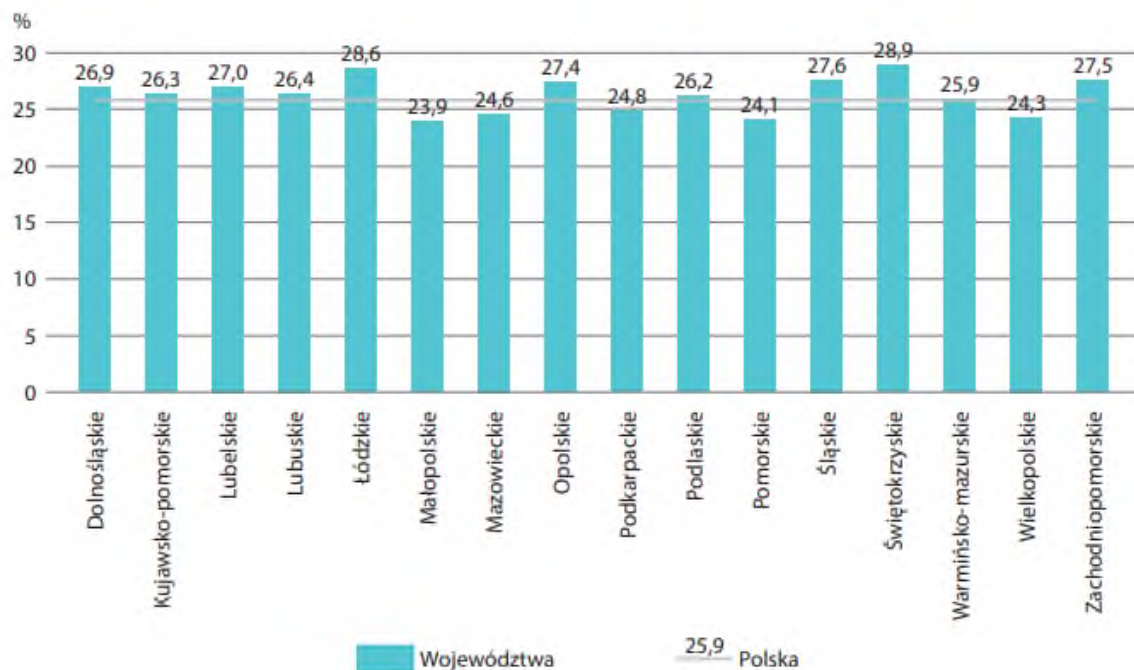
Ryc. 2. Współczynnik zgonów spowodowanych COVID-19 osób w wieku 60 lat i więcej według grup wieku i płci w 2021 r.



Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

Analiza zgonów z powodu Covid-19 według wieku osób zmarłych wskazuje na dużą dysproporcję umieralności uwarunkowaną płcią osób zmarłych. We wszystkich grupach wieku współczynnik umieralności na 1000 osób jest znacznie wyższy wśród mężczyzn niż wśród kobiet. Pandemia Covid-19 rozluźniła relacje międzyludzkie, wprowadziła powszechny dystans nie tylko w wymiarze fizycznym, ale i psychicznym. Kontakty i spotkania od czasu wprowadzonej na czas epidemii, nawet jeśli są utrzymywane, to bardziej w wymiarze kurtuazyjnym. Zjawisko to dotknęło wszystkich grup wiekowych. Długo trwająca izolacja, zaprzestanie lub ograniczenie osobistych kontaktów z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, brak osobistych rozmów i bliskości spowodowały pewnego rodzaju wykluczenie ludzi starszych, szczególnie tych, którzy nie zostali wyposażeni w kompetencje komputerowe w stopniu pozwalającym na swobodne używanie i korzystanie z komputerów.

Ryc. 3. Osoby w wieku 60 lat i więcej wg województw w 2022 r., stan na 31 grudnia



Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosc/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf, [dostęp: 10.06.2023].

Starzenie się mieszkańców poszczególnych rejonów kraju było nierówne. W 2022 r. najwyższym odsetkiem osób powyżej 60 roku życia charakteryzowało się świętokrzyskie – 28,9%, natomiast najmniej takiej ludności zamieszkiwało Małopolskę – 23,9%. Różnie rozkłada się liczba seniorów zamieszkujących poszczególne województwa, co związane jest z dużą dysproporcją ogólnej liczby mieszkańców w poszczególnych województwach. Najwięcej osób zamieszkiwało województwo mazowieckie oraz śląskie, a najmniej lubuskie i opolskie.

Ryc. 4. Współczynnik feminizacji w 2022 r. stan w dniu 31 grudnia 2022

Wyszczególnienie	Ogółem	Miasta	Wieś
Ogółem	107	112	101
W tym dla osób w wieku 60 lat i więcej	139	148	124
60–64 lata	112	122	99
65–69	123	133	105
70–74	137	146	121
75–79	157	161	149
80–84	194	196	190
85 lat i więcej	261	254	273

Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosc/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

Wśród seniorów, podobnie jak w całej populacji ludności, przeważały kobiety. W 2021 r. stanowiły 51,7% ogółu społeczeństwa, a na 100 mężczyzn przypadało ich 107. Udział kobiet w populacji osób starszych był wyższy i w 2021 r. wyniósł 58,2%. Wśród osób w wieku 60 lat i więcej na 100 mężczyzn przypadało 139 kobiet. W zbiorowości osób w wieku senioralnym współczynnik feminizacji wzrastał wraz z wiekiem. Zjawisko to można wytłumaczyć nadumieralnością mężczyzn.

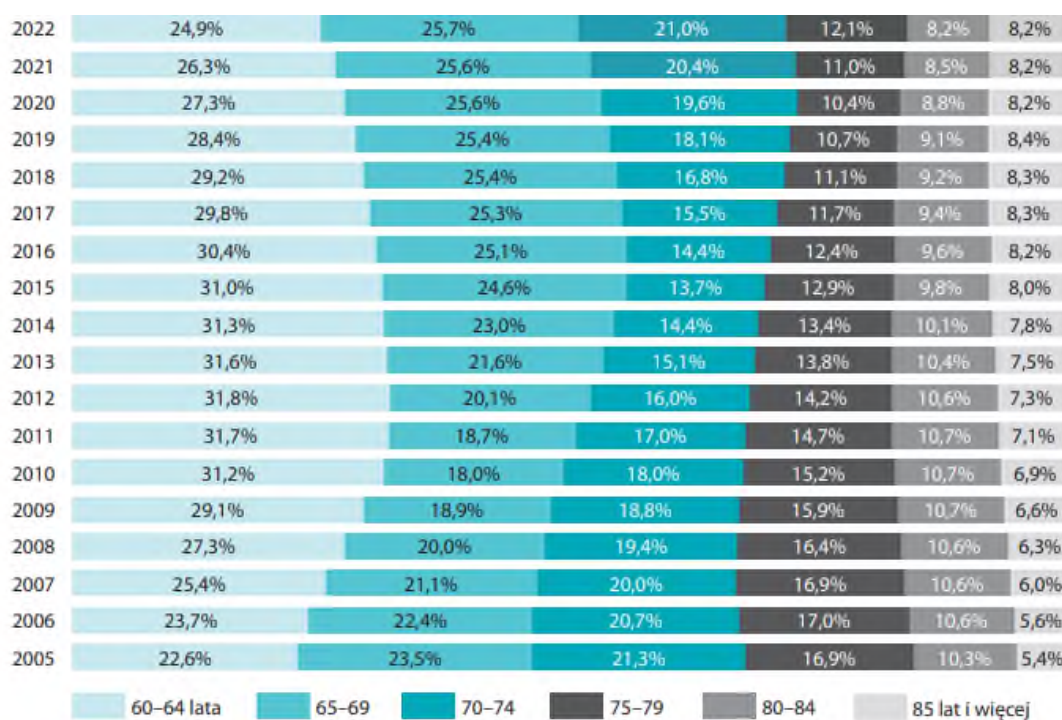
Ryc. 5. Udział osób w wieku 60 lat i więcej w ludności ogółem według płci, miejsca zamieszkania oraz grupy wiekowej w 2022r. Stan w dniu 31 grudnia

Wyszczególnienie	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Miasta	Wieś
W % ludności ogółem danej grupy	25,9	22,5	29,2	27,9	23,0
W % ludności w wieku 60 lat i więcej danej grupy:					
60–64 lata	24,9	28,1	22,7	23,4	27,7
65–69	25,7	27,5	24,3	25,7	25,6
70–74	21,0	21,1	20,8	21,7	19,7
75–79	12,1	11,3	12,7	12,6	11,2
80–84	8,2	6,6	9,3	8,3	7,9
85 lat i więcej	8,2	5,4	10,1	8,3	8,0

Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

W 2022 r. najliczniejszą grupę seniorów stanowiły osoby w wieku 65–69 lat. Ich udział w ogólnej liczbie osób starszych wyniósł 25,7%. Najmniej liczną grupę stanowiły osoby w wieku 80 lat i więcej. Udział osób z tej grupy wieku w populacji osób starszych ukształtował się w 2022 r. na poziomie 8,2%. Należy jednak zauważyć, że pomimo wciąż najwyższego udziału najmłodszych seniorów w strukturze populacji osób starszych udział ten sukcesywnie maleje.

Ryc. 6. Struktura osób w wieku 60 lat i więcej według grup wieku. Stan w dniu 31 grudnia 2022 r.



Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

Dynamiczny przyrost liczby osób starszych przy jednoczesnym zmniejszaniu się liczebności Polaków oznacza, iż wzrasta liczba osób w wieku poprodukcyjnym (tj. 65 lat i więcej w przypadku mężczyzn oraz 60 lat i więcej w przypadku kobiet – zob. wykres nr 5):

Ryc. 7. Ludność w wieku poprodukcyjnym na 100 os. w wieku prod. Stan na 31 grudnia.



Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf, [dostęp: 10.06.2023].

W 2022 r. wskaźnik ludności w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym ukształtował się na poziomie 39,0%, tj. o 0,9% wyższy niż w roku poprzednim i aż o 14,9% wyższy niż w 2005 r. To bardzo narastający i niepokojący trend szczególnie ważny dla systemu emerytalnego.

Ryc. 8. Osoby w wieku 60 lat i więcej według płci, miejsca zamieszkania oraz grup wieku w 2022 r. Stan w dniu 31 grudnia

Wyszczególnienie	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Miasta	Wieś
W % ludności ogółem danej grupy	25,9	22,5	29,2	27,9	23,0
W % ludności w wieku 60 lat i więcej danej grupy:					
60–64 lata	24,9	28,1	22,7	23,4	27,7
65–69	25,7	27,5	24,3	25,7	25,6
70–74	21,0	21,1	20,8	21,7	19,7
75–79	12,1	11,3	12,7	12,6	11,2
80–84	8,2	6,6	9,3	8,3	7,9
85 lat i więcej	8,2	5,4	10,1	8,3	8,0

Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

Osoby starsze częściej zamieszkiwały miasta niż wsie. W strukturze wieku ludności miast można zauważyć wyższy udział osób starszych niż na wsi. W 2022 r. wśród mieszkańców miast było 27,9% osób w wieku senioralnym, natomiast na terenach wiejskich wskaźnik ten osiągnął poziom 23,0%. W miastach najliczniejszą grupę osób w wieku senioralnym stanowiły osoby w wieku 65–69 lat 25,7%, zaś na wsi osoby w wieku 60–64 lata, których udział w strukturze osób starszych ukształtował się na poziomie 27,7%.

Przewiduje się również zmiany w populacji osób w wieku 60 lat i więcej w poszczególnych grupach wieku. W 2050 r. we wszystkich grupach osób starszych można będzie obserwować zwiększenie liczebności w stosunku do 2022 r. Najwięcej przybędzie osób w najstarszej grupie wieku, tj. w wieku 85 lat i więcej. Prognozuje się, że liczebność tej grupy zwiększy się ponad 2,5-krotnie w porównaniu z rokiem 2022.

Ryc. 9. Udział osób w wieku 60 lat i więcej w liczbie ludności ogółem danej grupy według płci (prognoza).

Wyszczególnienie	2030	2040	2050	2060
	w %			
Ogółem	27,8	32,5	37,4	38,3
Mężczyźni	24,3	29,0	33,9	34,7
Kobiety	31,0	35,7	40,6	41,7

Źródło: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf [dostęp: 10.06.2023].

Przewiduje się również zmiany w populacji osób w wieku 60 lat i więcej w poszczególnych grupach wiekowych oraz ze względu na płeć. Liczebność osób po 60 roku życia w 2060 r. może wzrosnąć do 38,3%. Powyższe dane pozyskane z GUS i przedstawione za pomocą wykresów i tabel prowadzą do następujących wniosków. W najbliższych kilkudziesięciu latach społeczeństwo polskie będzie się starzeć. Zjawisko to będzie przybierać na sile, szczególnie w grupie najstarszych osób – powyżej 85 roku życia. Piotr Szukalski pisze wręcz o zjawisku podwójnego starzenia, które według niego polega na tym, że w grupie ludzi starych zwiększa się liczba osób bardzo starych (powyżej 80 roku życia)⁵³. To właśnie wtedy często ze względu na stan zdrowia, poczucie osamotnienia i marginalizację potrzeba zaopiekowania się i towarzyszenia człowiekowi starszemu jest najbardziej widoczna. Reasumując, wnioski z demograficznego obrazu społeczeństwa polskiego są następujące:

- prognozowany jest spadek liczby ludności z 38,2 mln w 2010 r. do 32,8 mln w 2060 r. jako rezultat malejącego przyrostu naturalnego oraz niskiej dzietności kobiet,
- nastąpi zmiana struktury demograficznej wyrażająca się wzrostem liczby osób powyżej 65 roku życia w ogólnej liczbie ludności Polski,
- nastąpi zmiana w relacjach pomiędzy poszczególnymi grupami wiekowymi, zmniejszy się znacznie liczba ludności w wieku przedprodukcyjnym i produkcyjnym, a zwiększy się liczebność ludzi niepracujących,
- nastąpi zróżnicowanie starzenia się społeczeństwa na poziomie regionalnym, w dalszym ciągu postępować będzie feminizacja starości.

Dyskusja o demografii w Polsce została zapoczątkowana przez naukowców jeszcze pod koniec XX wieku, ale dopiero od kilku lat temat ten stał się bardziej popularny, a w ostatnich latach często spotykany w debacie publicznej. W Polsce od prawie dekady występuje spadek

⁵³ Zob. P. Szukalski, *Przepływy międzypokoleniowe i ich kontekst demograficzny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2002, s. 288.

liczby urodzeń dzieci. Konsekwencją tego jest zmniejszenie udziału najmłodszych grup wiekowych w stosunku do wzrostu udziału roczników najstarszych w ogólnej populacji ludności polskiej. W krajach wysoko rozwiniętych nastąpiło niespotykane do tej pory zjawisko, polegające na tym, że dorośli posiadają więcej rodziców niż dzieci.

Dlaczego zatem w Polsce rodzi się mało dzieci? Na dzietność wpływa całe spektrum czynników. Pozytywne oddziaływanie jednego bądź kilku z nich może być zniwelowane przez negatywne oddziaływanie pozostałych. Taki mechanizm działa oczywiście w obie strony. Ponadto każdy kraj ma swoje własne specyficzne uwarunkowania. Swój istotny wpływ wywierają również epidemie, pandemie, wojny i różnego rodzaju dekonjunkury.

W Polsce obserwuje się z roku na rok drastyczny spadek dzietności. Największa liczba urodzeń dzieci miała miejsce w latach 50. ubiegłego wieku, po czym nastąpił kolejny wzrost w początkowym okresie lat 70. i trwał do połowy lat 80. Jednak od kilku lat utrzymuje się niekorzystny trend spadku dzietności, mimo wprowadzanych działań w ramach polityki prorodzinnej, takich jak programy świadczeń 500 plus czy Rodzinny Kapitał Opiekuńczy. Analiza demograficzna bazuje na danych liczbowych. Według szacunków Głównego Urzędu Statystycznego w 2022 r, urodziło się jedynie 305 tys. dzieci, co stanowi najgorszy wynik od zakończenia II wojny światowej. Jak wyjaśnia Piotr Szukalski, prosta zastępowalność pokoleń jest terminem opisującym sytuację, w której liczba urodzeń jest równa liczbie zgonów, co prowadzi do braku zmiany w populacji ludzkiej w długim okresie, przy założeniu utrzymania danego reżimu reprodukcji. Stan ten jest pożądanym z punktu widzenia demografów, ponieważ oznacza osiągnięcie stabilizacji w strukturze ludności⁵⁴.

Należy także próbować wyjaśnić pojęcie współczynnika dzietności. Według encyklopedii PWN jest to liczba dzieci, które urodziłaby przeciętnie kobieta w ciągu całego okresu rozrodczego, przy założeniu, że w poszczególnych fazach tego okresu rodziłaby z intensywnością obserwowaną w badanym roku, tzn. przy przyjęciu cząstkowych współczynników płodności z tego okresu za niezmiennie⁵⁵. Przyjmuje się, że współczynnik dzietności między 2,10 a 2,15 zapewnia zastępowalność pokoleń.

W ostatnich latach najczęściej zachodzą w ciążę i rodzą dzieci kobiety w wieku od 27 do 31 roku życia, co świadczy o znacznym przesunięciu wieku, w którym podejmują decyzję o macierzyństwie w porównaniu z wcześniejszymi pokoleniami Polek. W naszym kraju kobiety coraz częściej opóźniają podjęcie decyzji o posiadaniu dzieci, co skutkuje ograniczonym czasem na podejmowanie decyzji o kolejnym potomstwie. W ostatnich kilkunastu latach nie tylko wiek,

⁵⁴ P. Szukalski, *Czy w Polsce nastąpi powrót do prostej zastępowalności pokoleń?*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica”, nr 231 „Przyszłość demograficzna Polski”, s. 59–75.

⁵⁵ *Współczynnik dzietności*, PWN, Warszawa 2018.

w którym kobiety zachodzą w ciążę, uległ zmianie, ale także model rodziny. Tradycyjny model rodziny wielodzietnej przestał być dominujący. Coraz częściej Polacy decydują się na posiadanie jednego lub maksymalnie dwójki dzieci. Do najczęstszych i mających znaczenie powodów, dla których Polacy rezygnują z posiadania dzieci możemy zaliczyć:

- złe warunki materialne,
- brak stabilnego związku (kryzys rodziny),
- bezpłodność,
- trudność pogodzenia wychowania dziecka z karierą zawodową,
- brak miejsc w państwowych żłobkach i przedszkolach,
- wysokie koszty wychowania dzieci,
- obawy przed obciążeniem dziecka chorobą genetyczną⁵⁶.

W nowoczesnym państwie działają instrumenty, które wspierają proces podejmowania decyzji rodziców o poczęciu i urodzeniu dzieci. W Polsce zaliczyć do nich powinniśmy następujące elementy:

- opiekę instytucjonalną,
- poprawę dostępności usług opiekuńczych,
- lepszy dostęp do opieki medycznej,
- interwencję państwa w strukturę cen artykułów i usług związanych z nauką, rozwojem i zdrowiem dzieci,
- wprowadzenie ulg rodzinnych,
- urlopy macierzyńskie i wychowawcze⁵⁷.

Pomimo złych danych demograficznych niektórzy badacze (Józefa Hryniewicz) sądzą, że w Polsce jest duży potencjał, który można uruchomić, aby za 10–20 lat rodziło się więcej dzieci.

5. Człowiek stary we współczesnym modelu rodziny w Polsce

Rodzina była i jest w bardzo różny sposób definiowana i opisywana w literaturze naukowej. Słownikowa definicja rodziny jest następująca: „rodzina jest podstawową komórką społeczną, a więc fundamentalnym, konstytutywnym elementem każdego społeczeństwa”⁵⁸. Zdaniem Leona Dyczewskiego rodzina to mała grupa posiadająca cechy wspólnotowe. To instytucja społeczna wyznająca zasady opierające się „na miłości i wolnym wyborze kobiety i mężczyzny połączonych małżeństwem, którzy odpowiadając wzajemnie za siebie, rodzą i wychowują

⁵⁶ I.E. Kotowska, *Niska dzietność w Polsce w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna 2013. Raport tematyczny*, Ministerstwo Pracy i Polityki społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014.

⁵⁷ A. Baranowska-Rataj, A. Matysiak, *Czy znamy lekarstwo na niską dzietność? Międzynarodowe badania ewaluacyjne na temat polityki rodzinnej*, „Polityka Społeczna” 2012, nr 7, s. 9–14.

⁵⁸ *Encyklopedia socjologii*, t. 3, red. Z. Bokszański, Warszawa 2000, s. 312.

następne pokolenie w taki sposób, aby ono także rodziło i wychowywało nowe pokolenie”⁵⁹. W nieco inny sposób zapatruje się na to pojęcie Charles H. Cooley, który uznaje rodzinę za zbiorowość pierwotną, którą cechuje współdziałanie oraz bezpośrednie relacje tworzących jej skład osobników. Przedstawiciele rodziny łączą głębokie więzi społeczne, a ich kontakty są nacechowane bliskością i dużą intensywnością. Grupy pierwotne obejmują niewielką liczbę osób. Tworząc małą grupę pierwotną, rodzina pozostawia jednak swój niepowtarzalny charakter. Tym, co wyróżnia ją od standardowej małej grupy, jest „sposób wchodzenia do niej nowych członków, zanik przywództwa typowego dla małej grupy, wyraźny podział pokoleniowy oraz intymność stosunków”⁶⁰.

Zdaniem Tomasza Kukołowicza wspólną cechą definicji rodziny podawanych w literaturze socjologicznej jest jej postrzeganie jako elementu stanowiącego większą całość, jaką jest społeczeństwo. Rodzina jako element społeczeństwa oczywiście spełnia wobec niego wiele funkcji. Określenia te nie wskazują natomiast na głębsze, pierwotne źródła rodziny. Kukołowicz twierdzi, iż „źródła rodziny należy poszukiwać w naturze człowieka”⁶¹. Inne, w bardziej filozoficznym kontekście, poglądy na temat rodziny przedstawiał Mieczysław Krąpiec. Jego zdaniem

*Ona to stanowi najmniejszą grupę społeczną, pojętą jako związek rodziców i dzieci. Jest to naturalna forma życia społecznego i jego zarazem podstawowa komórka. Na ogół wszystkie kierunki filozoficzne uznawały rodzinę za podstawową formę życia społecznego i zasadniczą niszę rozwojową dla człowieka. Od charakteru rodziny zależy w dużej mierze charakter większych form życia społecznego [...]*⁶².

Mieczysław Krąpiec wskazuje na dwie istotne składowe rodziny: po pierwsze, wydanie na świat dzieci i ich odpowiednie wychowanie dzięki zapewnieniu jak najlepszych warunków do rozwoju psychiczno-osobowego⁶³, po drugie – rozwój osobowej miłości angażującej całościowo człowieka⁶⁴, jako priorytetowy czynnik podtrzymujący ten związek. Miłość nie zostaje

⁵⁹ L. Dyczewski, *Rodzina, społeczeństwo, państwo*, Lublin 1994, s. 27.

⁶⁰ Za: F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Kraków 2002, s. 29.

⁶¹ T. Kukołowicz, *Możliwość integracji wiedzy o rodzinie*, [w:] *Z badań nad rodziną*, red. T. Kukołowicz, Lublin 1984, s. 10.

⁶² M.A. Krąpiec, *Człowiek i prawo naturalne*, Lublin 2009, Wydawnictwo: Polskie Towarzystwo Tomasza z Akwinu s. 187.

⁶³ Tamże, s. 190.

⁶⁴ Tamże, s. 190.

srowadzona jedynie do sensu psychologicznego, ale jest to prawdziwa miłość do drugiej osoby, cechująca się całkowitym zaangażowaniem, bez ograniczeń czasowych⁶⁵.

Niepodważalne jest to, że współczesna rodzina ulega nieustającym przemianom. Zmiana więzi w rodzinie, jej struktury, a także organizacji życia rodzinnego sprzężona była z procesem urbanizacji i industrializacji⁶⁶. Zanikają rodziny wielopokoleniowe oparte na dotychczasowych zależnościach i współpracy. Dynamiczne przemiany dokonujące się w technologii przyniosły ogromną zmianę w stylu życia ludzi. Zaawansowana i coraz nowocześniejsza technika zmieniała nie do poznania bliższe i dalsze otoczenie, ale przede wszystkim zmiany dokonały się w osobowościach ludzi. Przemiana nastąpiła w postrzeganiu zwyczajów, tradycji i rzeczywistości. Przekształceniu uległy więzi i relacje z rodziną, znajomymi i osobami obcymi.

Rodzina stanowi pewną historyczną kategorię, która ulega zmianom w zależności od czasu i dominujących idei danej epoki. Procesy społeczne, zachodzące w szerszych strukturach ponadrodzinnych oraz zmiany społeczne, ekonomiczne i kulturowe w społeczeństwie mają kluczowy wpływ na zachodzące zmiany wewnątrz rodziny. Po II wojnie światowej w Polsce w wyniku zmian ustrojowych i przekształceń gospodarczych, społecznych, oświatowych i kulturalnych zaobserwowano zanik rodzin wielopokoleniowych i znaczącą migrację ludzi, a nawet całych rodzin, do miast.

Obecnie analizując polskie rodziny, można zauważyć charakterystyczne tendencje. Młode małżeństwa dążą do osiągnięcia samodzielności i w miarę możliwości starają się zamieszkać blisko swoich rodzin generacyjnych. Wiąże się to z podejmowaniem pracy przez rodziców oraz wzmożonymi migracjami zarobkowymi jednego lub nawet obojga rodziców. Dziadkowie często stają się rodzicami zastępczymi na pewien czas dla swoich wnuków.

Jak zatem na początku XXI wieku postrzegać funkcje rodziny? Pomimo wielu przemian, które następują, podstawowe funkcje, zdaniem wielu badaczy, pozostały niezmienione. Stanisław Kawula, Józefa Brągiel, Andrzej W. Janke twierdzą, że do najważniejszych funkcji należy zaliczyć następujące:

- prokreacyjną,
- socjalizacyjną,
- ekonomiczną⁶⁷.

W literaturze naukowej funkcjonują różne klasyfikacje funkcji rodziny. Zdaniem Władysława Majkowskiego funkcje rodziny wyznaczają role, jakie powinna rodzina spełniać w odniesieniu

⁶⁵ Tamże, s. 191.

⁶⁶ S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke, *Pedagogika rodziny*, Toruń 2006, s. 117.

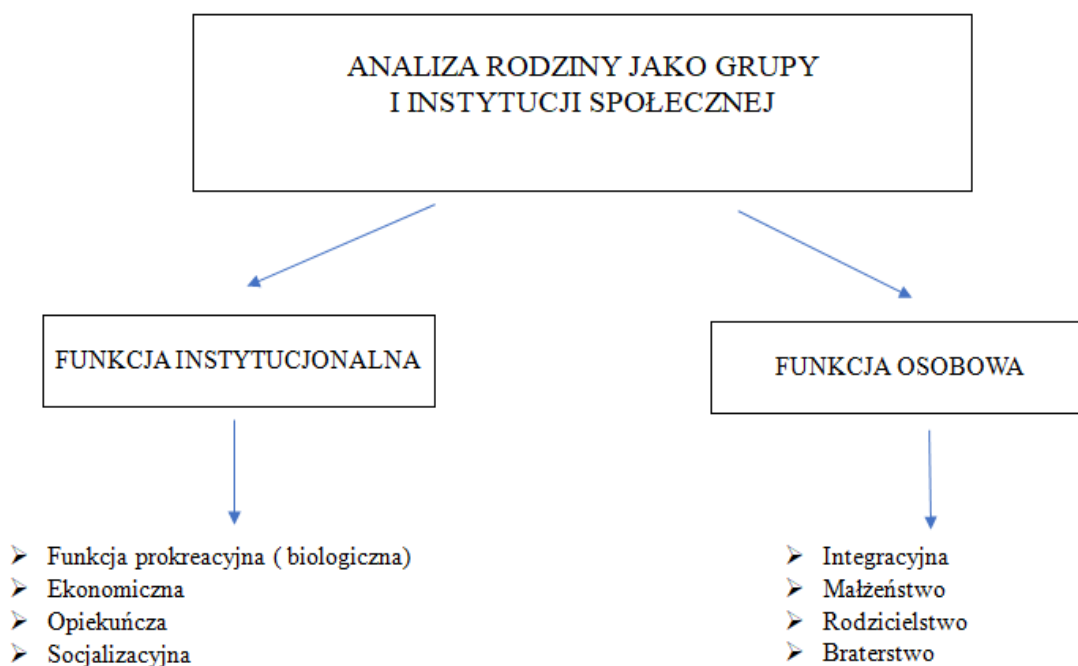
⁶⁷ Tamże, s. 264

do poszczególnych członków rodziny oraz do społeczeństwa. W funkcjach rodziny zawarte powinny być także cele i zadania do jakich rodzina zmierza⁶⁸.

Inny badacz, Franciszek Adamski, wyróżnił funkcje rodziny ze względu na⁶⁹:

- analizę rodziny jako grupy i instytucji społecznej,
- zmienność jej funkcji.

Ryc. 10. Analiza rodziny jako grupy społecznej

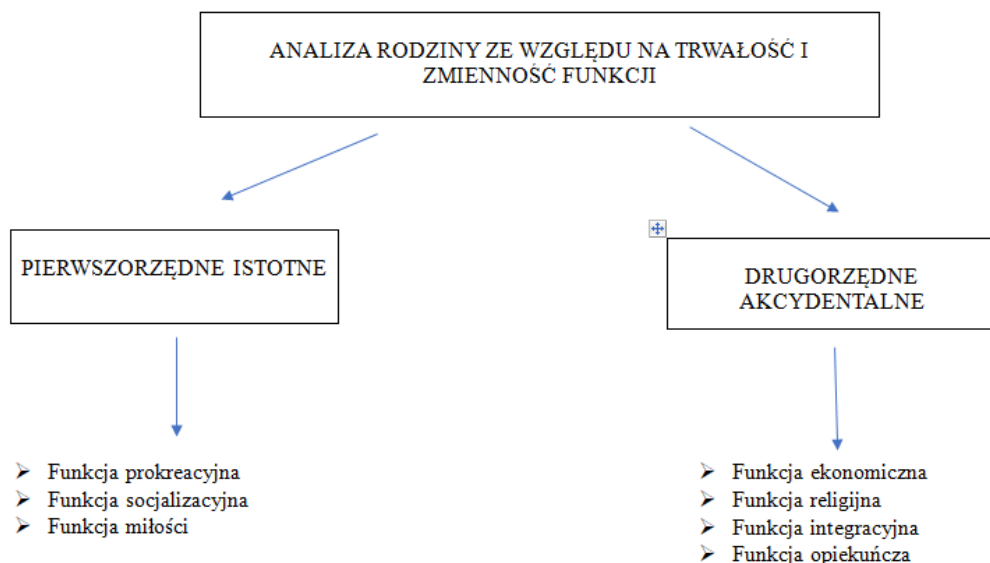


Źródło: opracowanie własne na podstawie: F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002

⁶⁸ W. Majkowski, *Funkcje*, [w:] *Słownik małżeństwa i rodziny*, red. E. Ozorowski, Warszawa–Łomianki 1999, s. 391.

⁶⁹ F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.

Ryc. 11. Podział rodziny w aspekcie trwałości i zmienności jej funkcji



Źródło: opracowanie własne na podstawie: F. Adamski, *Rodzina...*, dz. cyt.

Znajdujemy w literaturze naukowej twierdzenia, że część funkcji przypisanych do tej pory rodzinie jest realizowanych poza nią. Przykładem może być zjawisko, w którym coraz więcej par zamieszkujących ze sobą nie legalizuje swoich związków i nie zawiera małżeństwa. Konsekwencją tej zmiany jest narastająca liczba dzieci z nieformalnych związków. Kolejnym przykładem jest powstawanie nowych domów pomocy dla osób starszych, które nie znajdują już oparcia w rodzinie. Stanisław Tyszka sprzęga transformację w funkcjonowaniu rodzin z szybkimi zmianami jakie następują w społeczeństwie⁷⁰.

Jak zauważa Zofia Szarota, w zachodzącej ewolucji we współczesnej rodzinie coraz bardziej spotykany jest model tzw. rodziny nuklearnej, czyli duży odsetek osób starszych prowadzi jednoosobowe gospodarstwa domowe, np. z powodu wdowieństwa czy wyprowadzki do innych miast lub państw dzieci⁷¹. Odsetek gospodarstw jednoosobowych jest tym większy, im starsza jest osoba w nim pozostająca. Seniorzy, którzy jeszcze kilkanaście lat temu w większości pozostawali i żyli w rodzinach wielopokoleniowych, obecnie nie mają takiej możliwości. Różnego rodzaju emigracje oraz migracje młodych w poszukiwaniu dobrze płatnej pracy, np. z terenów wiejskich do miast, powodują daleko idące zmiany i konsekwencje dla starszego pokolenia. Oczywiście w początkowym okresie starzenia obecni seniorzy są jeszcze mobilni i mogący sobie poradzić w codziennym życiu, jednak aby wiek senioralny przeżywać w sposób

⁷⁰ Z. Tyszka, *Rodzina we współczesnym świecie*, UAM, Poznań 2002, s. 14–18.

⁷¹ Z. Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Kraków 2010, s. 109.

pozytywny, niezbędna jest aktywność i akceptacja innych, najlepiej rodziny. Jak pokazują badania, dobre relacje seniorów z rodziną mogą mieć znaczący wpływ na wybór oraz rodzaj aktywności⁷². Szeroko pojęta aktywność z kolei jest potrzebna do zachowania jak najdłużej zdrowia fizycznego i psychicznego. To właśnie w rodzinie przez częste formy odnoszenia się do siebie, realizację postawionych zadań i obowiązków starsza osoba nabiera przekonania, że przeżyte lata nie kończą jej możliwości bycia osobą przydatną w rodzinie i społeczeństwie oraz czynienia wokół siebie dobrych rzeczy. Ewidentne zmiany zachodzące we współczesnej rodzinie Brunon Synak opisuje jako polegające na przemodelowaniu roli kobiety, małżeństwa i macierzyństwa, przy czym zwiększa się dystans międzypokoleniowy: starsze pokolenia radzą sobie coraz słabiej i muszą się przystosowywać do rzeczywistości tworzonej przez młodsze pokolenia⁷³.

Niezmiernie ważną rolę do odegrania w procesie wspomaganie seniorów mają zarówno oficjalne instytucje, jak i lokalne grupy wsparcia, czy to formalne, państwowe lub samorządowe, czy też oddolne inicjatywy zwykłych ludzi. W związku z tym coraz większego znaczenia dla ludzi starszych zaczynają nabierać relacje z przyjaciółmi, z kolegami i koleżankami, znajomymi z klubu seniora, Kościoła, uniwersytetu trzeciego wieku. Piotr Czekanowski uważa, że w sytuacji, gdy z różnych powodów seniorzy nie mają rodziny lub nie utrzymują z nią kontaktów, to właśnie bliscy znajomi mogą pełnić rolę rodziny z wyboru⁷⁴.

Niebezpieczeństw związanych ze zmieniającymi się realiami życia i intensyfikacją procesów społecznych i demograficznych jest dla osób starszych bardzo dużo. Warto zaznaczyć, że szybko następujące przeobrażenia są dla młodych łatwe do zaakceptowania i zrozumienia, natomiast wśród części osób starszych mogą budzić niezrozumienie, niechęć i strach. Przykładem mogą być nowoczesne technologie. Dostęp i korzystanie np. z bankowości elektronicznej dla młodego pokolenia jest rzeczą normalną i wręcz konieczną, a dla dużej grupy seniorów wiąże się ze stresem, problemami i strachem. Wynika to z wykluczenia komputerowego szczególnie najstarszej grupy seniorów. W miarę upływu lat sytuacja ta będzie się zmieniać na lepsze, ponieważ coraz więcej osób starszych zna i potrafi działać w zakresie nowych technologii komputerowych i medialnych, a część przystosowuje się do otaczającej ich nowoczesności i wyposaża się w nowe kompetencje.

⁷² Z. Woźniak, *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*, Poznań 1997

⁷³ Na podstawie B. Ziemińskiej: *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako organizacje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Śląsk, Katowice 2010, s. 133; zob. B. Synak, *Położenie społeczne ludzi starszych, ekspertyza wykonana na zlecenie Wspólnoty Roboczej Związków i Organizacji Socjalnych*,

⁷⁴ P. Czekanowski, *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] B. Synak (red.), *Polska starość...*, dz. cyt., s. 140.

Procesy zachodzące w społeczeństwach państw europejskich spowodowały zmianę postrzegania wartości, które od starożytnej Grecji i Rzymu obowiązywały na kontynencie europejskim. Kiedyś ceniono mądrość, opanowanie, doświadczenie, a obecnie cwaniactwo, spryt i skłonności do nadmiernego ryzyka zyskują wielu zwolenników⁷⁵. Zaistniałe zjawisko niewątpliwie negatywnie oddziałuje na ludzi w podeszłym wieku.

Wydłużający się czas trwania życia, nowy model rodziny polegający na osobnym zamieszkiwaniu, lepsze perspektywy ekonomiczne, to wszystko powoduje sytuację, w której dziecko, lub dzieci, po osiągnięciu pełnoletniości, zdobyciu wykształcenia, pracy, niekiedy mieszkania, usamodzielnia się i odchodzi z rodzinnego domu, tworząc własną rodzinę. Następuje zjawisko polegające na smutku, żalu i obawie, że dziecko opuszczające rodzinny dom sobie nie poradzi. Stan taki nazywany jest „syndromem pustego gniazda” i dotyczy w większości kobiet. Często spotykany jest stan, w którym młodzi ludzie, nawet po osiągnięciu samodzielności bądź założeniu rodziny, pozostają w jednym gospodarstwie z rodzicami. Dzieje się tak z wielu przyczyn. Najczęściej spotykanym powodem jest brak możliwości zakupu własnego mieszkania. W takiej sytuacji prawdopodobne jest występowanie konfliktów i nieporozumień. Mogą one wynikać z braku cierpliwości, empatii i nieodpowiednio pielęgnowanej więzi emocjonalnej. Tego typu okoliczności to „stan przepełnionego gniazda”⁷⁶. Analizując fazy życia rodzinnego osób starszych Barbara Szatur-Jaworska wyodrębniła i usystematyzowała ich przebieg. Według badaczki wygląda on tak:

- faza odchodzenia dorastających dzieci z domu rodzinnego (syndrom pustego gniazda, odejście współmałżonka, samotne zamieszkiwanie),
- faza odchodzenia dorastających dzieci z domu rodzinnego (syndrom pustego gniazda, śmierć współmałżonka, samotne zamieszkiwanie, czas rekoabitacji),
- faza odchodzenia dorastających dzieci z domu rodzinnego (syndrom pustego gniazda, śmierć współmałżonka, ponowne małżeństwo, wdowieństwo),
- etap opuszczenia domu rodzinnego przez część dorastających dzieci – przepełnione gniazdo bądź pozostawanie w rodzinie wielopokoleniowej – śmierć małżonka/dalsze zamieszkiwanie z własnym potomstwem⁷⁷.

Niezależnie od tego, czy seniorzy zamieszkują wspólnie z dziećmi, czy też mieszkają sami, zachodzi między nimi szereg relacji międzypokoleniowych, dokonuje się wymiana życiowych

⁷⁵ S. Smolağ, *Funkcjonowanie starszych pokoleń w życiu rodzinnym i społecznym*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek, Lublin 2015, s. 91.

⁷⁶ A. Chabior, *Życie rodzinne i funkcjonowanie gospodarstwa domowego*, [w:] *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, Kraków 2015, s. 136–137.

⁷⁷ B. Szatur-Jaworska, *Życie rodzinne ludzi starych w Polsce*, „Polityka Społeczna” 1999, nr 26, s. 19.

doświadczeń i usług. Kiedy osoby starsze są jeszcze w dobrej kondycji zdrowotnej, psychicznej i fizycznej, a ich sytuacja ekonomiczna jest stabilna, to właśnie oni więcej dają młodszym. Nie pracując już zawodowo i dysponując dużą ilością czasu, często pełnią rolę opiekunów swoich wnuków. Babcie i dziadkowie deklasują w opiece osoby spoza rodziny. Obok troskliwości i łatwości w nawiązywaniu odpowiednich relacji dają coś, czego nie może dać osoba z zewnątrz – miłość. Zajmowanie się wnukami pozwala seniorom przekazywać tradycje rodzinne, zwyczaje świąteczne, opowiadać o historiach, które przeżyli, czerpać radość, satysfakcję i rzecz niezwykle cenną – poczucie bycia potrzebnym.

Seniorzy dokładają także pieniądze do domowych budżetów, sprawiając, że rodzinom żyje się łatwiej, pomagają, dzieląc się doświadczeniem i wiedzą. W Polsce bardzo niedoceniana jest funkcja przekazywania kolejnym pokoleniom wartości i norm moralnych, patriotycznych, religijnych i ekologicznych. Z doświadczenia często rodzi się mądrość, a wraz z nią pojawiają się takie zalety jak pokora, zrozumienie, subtelność i refleksja. A to już wielce potężny i piękny przekaz od osób starszych dla swoich następców. Trafnie i pięknie rolę seniorów ujmują słowa:

Ogromną bowiem rolę w tym procesie przekazywania doświadczeń, podtrzymywania tego, co daje pełny obraz naszej kultury, opisuje naszą rodzinę i pomaga się odnaleźć we współczesnym świecie pełnią seniorzy. Osoby starsze bogate swoim doświadczeniem są strażnikami rodzinnych, regionalnych czy narodowych tradycji. Niejednokrotnie to dzięki ich zaangażowaniu młodzi na nowo odkrywają swoje korzenie, swój rodowód, swoją tożsamość⁷⁸.

Jednak obecne czasy niosą ze sobą zupełnie nowe wyzwania dla nas wszystkich. Przez rozpad rodzin wielopokoleniowych maleje udział seniorów w jakże ważnej roli nauczycieli dla swoich potomków. Renata Konieczna -Woźniak zauważa, że w związku z tym, że do rzadkości należą obecnie rodziny wielopokoleniowe, to ludzie starsi mają mniejszy wpływ na młodszych. Osłabia to rolę starszych, podważa ich autorytet, ale także będzie miało negatywny wpływ na następne pokolenia, które może być zagubione przez brak ukształtowanej tożsamości, którą tradycyjnie umacniały starsze pokolenia⁷⁹.

Wraz z upływem czasu pogarsza się stan zdrowia osób starszych. Pojawiają się dolegliwości i choroby, które w konsekwencji mogą prowadzić do stanu ograniczonej samodzielności. W

⁷⁸ M. Banach, J. Matejek, *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych*, [w:] J. Matejek, E. Zdebska (red.), *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, Iris Studio, Kraków 2013, s. 76.

⁷⁹ Zob. R. Konieczna-Woźniak, *Zaangażowanie ludzi starszych w przekaz międzypokoleniowy*, [w:] *Dorosłość wobec starości. Oczekiwania. Radości. Dylematy*, red. R. Konieczna-Woźniak, Poznań 2008, s. 312.

takiej sytuacji osoby starsze wymagają pomocy i opieki ze strony bliskich. Gerontolodzy dzielą przyczyny niesamodzielności na zdrowotne i społeczne. Do przyczyn zdrowotnych należą:

- choroby przewlekłe (somatyczne lub psychiczne),
- zespoły geriatryczne (upadki, złamania, upośledzenia lokomocji),
- uszkodzenie lub upośledzenie słuchu lub wzroku,
- niedożywienie,
- zaawansowana starość,
- kalectwo nabyte w starości.

Natomiast często występującymi społecznymi czynnikami, które mają wpływ na niesamodzielność osób starszych, są:

- samotne zamieszkiwanie,
- utrata bliskiej osoby (śmierć małżonka, rozwód, odejście dzieci),
- zaniedbanie i przemoc domowa,
- nieposiadanie potomka,
- marginalizacja osób starszych,
- tragiczne wypadki losowe (wypadki komunikacyjne, pożary, powodzie)⁸⁰.

Jeżeli nastąpią przedstawione wyżej przyczyny niesamodzielności, wówczas osoba starsza zazwyczaj wymaga pomocy. Do niedawna najbardziej popularnym sposobem opieki była pomoc rodziny. Dzieci i wnukowie rewanżowali się za wcześniejszą pomoc i pomagali rodzicom czy dziadkom w potrzebie, pielęgnując ich, robiąc zakupy, umożliwiając dotarcie do lekarzy, urzędów czy Kościoła. W XXI wieku niestety nie zawsze i nie wszyscy bliscy mogą pomagać swoim niesprawnym bliskim. Powodów, dla których dzieci i wnuki mają utrudnioną lub uniemożliwioną rolę opiekunów, jest bardzo dużo. Do najczęściej spotykanych można zaliczyć:

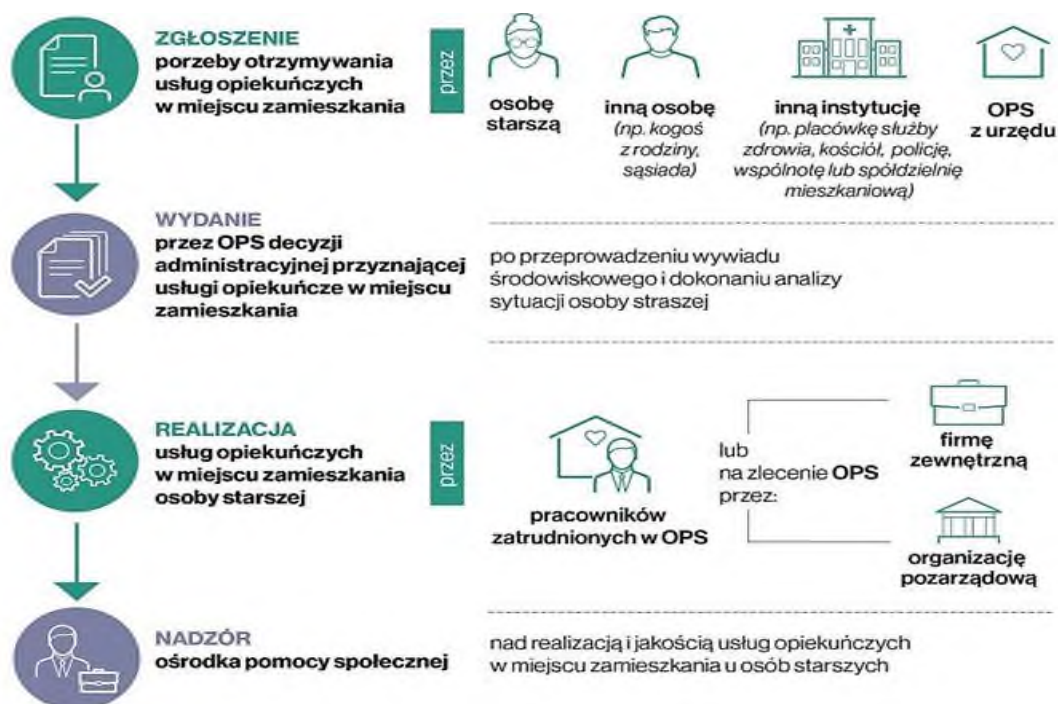
- zmianę struktury rodziny z wielopokoleniowej na jednopokoleniową,
- zmianę jakości relacji rodzinnych,
- wykonywanie pracy zawodowej (zarobkowej) przez opiekuna,
- brak odpowiednich warunków życia,
- brak odpowiedniej wiedzy niezbędnej do prawidłowej opieki nad chorą starszą osobą,
- zły stan finansów nie pozwalający na opiekę,
- brak woli seniora (wyrażenia chęci na opiekę nad nim),
- zły stan zdrowia opiekuna,
- postawy i odmienny styl życia młodszego pokolenia⁸¹.

⁸⁰ M. Halicka, *Problemy rodziny w opiece nad człowiekiem starym niesprawnym*, [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006, s. 244.

⁸¹ Tamże, s. 247

Oczywiście wsparcie między rodzicami a dziećmi powinno być bezinteresowne, oparte na normach moralnych i społecznych. Wsparcie to powinno obejmować dobra materialne, obszar duchowy i intelektualny. W polskim ustawodawstwie nie ma przewidzianych żadnych nakazów, kar za brak pomocy dla starszych rodziców. W sytuacji, kiedy rodzina odmówi opieki nad niesamodzielną osobą, rolę opiekuna przejmuje gmina, w której dana osoba zamieszkuje. Opieka ta może przybierać formę usług specjalistycznych doraźnych (specjalistyczne usługi opiekuńcze są to działania dostosowane do indywidualnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Usługi te są świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym), a jeśli taka pomoc nie wystarcza, to seniorom przysługuje prawo do pobytu w domu pomocy społecznej (DPS). Pobyt w DPS-ie jest odpłatny. Niestety większości seniorów w Polsce nie stać, aby z własnych emerytur lub rent opłacać pobyt czy to w państwowych, czy prywatnych domach pomocy.

Ryc. 12. Procedura dotycząca kwalifikacji osoby starszej do objęcia pomocą



Źródło: Najwyższa Izba Kontroli/seniorzy bez opieki, 2022, <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/seniorzy-bez-opieki.html> [dostęp: listopad 2022]

Jak podkreślono w literaturze przedmiotu, rodzina pełni kluczową rolę w życiu każdego z jej członków, niezależnie od ich wieku, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych. Dla wielu seniorów rodzina stanowi fundament egzystencji i główne pole życiowej aktywności. Osoby starsze wnoszą znaczący wkład w funkcjonowanie rodziny, oferując wsparcie w różnorodnych

sytuacjach życiowych, a także pełniąc istotne funkcje opiekuńcze i wychowawcze. Współczesne zmiany społeczne, kulturowe i ekonomiczne mają wpływ na stopniowe obniżanie pozycji seniorów w strukturze rodziny i społeczeństwa.

Podsumowując te spostrzeżenia, należy zaznaczyć, że ewolucja współczesnej rodziny, spadek liczby rodzin wielopokoleniowych, migracje zarobkowe, rozluźnienie więzi rodzinnych oraz zmniejszenie liczby urodzeń skutkują zmianą charakteru życia osób starszych w ich podstawowym środowisku. W obliczu konieczności sprawowania opieki nad seniorem niezbędne wydaje się zapewnienie rodzinie odpowiednich warunków do pełnienia tej roli. Cel ten ma za zadanie podniesienie jakości życia zarówno seniorów, jak i ich opiekunów, co w bezpośredni sposób powinno przekładać się na lepsze wykonywanie czynności opiekuńczych i na zaspokajanie potrzeb własnych osób sprawujących opiekę. Istotne jest, aby wszystkie zainteresowane pokolenia czerpały satysfakcję z różnych aspektów życia. Edukacja dotycząca starości oraz wychowanie młodszych pokoleń w duchu poszanowania seniorów stanowią klucz do lepszej przyszłości. Powinno się wymagać od osób decydujących o polityce społecznej Polski zwiększenia wsparcia dla rodzin opiekujących się osobami starszymi, w tym wsparcia materialnego, finansowego i organizacyjnego. Rodzina pozostaje podstawowym środowiskiem dla osób w każdym wieku, włączając starość. Niestety, coraz częściej seniorzy doświadczają samotności lub życia w instytucjach opiekuńczych. Sytuacja życiowa osób starszych jest ściśle powiązana z kontekstem rodzinnym, a problemy te często stają się problemami całych rodzin.

Z wcześniej przytoczonych definicji starości w niniejszej dysertacji będę opierał się na definicji Elżbiety Trafiałek, która proponuje integracyjną definicję starości rozumianej jako dynamiczny proces, w którym zmiany biologiczne, psychologiczne, społeczne i kulturowe wzajemnie na siebie oddziałują, kształtując unikalne doświadczenia każdego starszego człowieka. Trafiałek podkreśla, że starość nie jest jednorodnym okresem życia, ale różni się w zależności od indywidualnych uwarunkowań i kontekstu społeczno-kulturowego.

II. SPOŁECZNO-PEDAGOGICZNE ASPEKTY POTRZEB WSPÓŁCZESNYCH SENIORÓW

1. Wybrane teorie potrzeb seniorów

W dzisiejszych czasach starość jest coraz rzadziej postrzegana jako okres stagnacji i oczekiwania na śmierć. Jako jedna z faz życia ulega systematycznemu wydłużaniu. Możliwe jest to dzięki lepszej opiece medycznej i postępom medycyny, która wiele chorób do tej pory uznawanych za nieuleczalne potrafi pokonać lub spowolnić, postępowi społecznemu i cywilizacyjnemu, który w zdecydowany sposób poprawił warunki życia, większej świadomości i odpowiedzialności za styl życia sprzyjający zachowaniu zdrowia nawet w podeszłym wieku. Rzeczywistość, która nas wszystkich otacza, niesie za sobą duży potencjał do rozwoju, ale również i ryzyko zagrożenia ważnych sfer życia każdego człowieka i grup społecznych. Zmiany w zakresie osobowym implikują naturalnie transformację w strukturze społecznej. W grupie seniorów bardzo wyraźnie widoczna staje się polimorficzność. Brak jednorodności nie powinien jednak dziwić, wszak wiek seniora trwa od 60 roku życia i nie ma jasno określonej granicy, kiedy człowiek umiera. Średnio mija 20, czasem 30 lat. To tak jak niemowlęstwo, dzieciństwo i młodość razem zsumowane.

Od zarania dziejów potrzeby są czynnikiem, który pobudza ludzkie poczynania. Odgrywają znaczącą rolę w życiu człowieka, pełniąc rolę rodzinne i działające w grupie społecznej. Większość ludzi stara się żyć w zgodzie i harmonii ze sobą, ze środowiskiem społecznym i biologicznym. Jeśli ta równowaga zostaje naruszona, to pojawia się potrzeba przywrócenia stanu harmonii, czyli można powiedzieć, że następuje zaspokojenie potrzeb i próba przywrócenia równowagi. Nie jest to zjawisko stałe i niezmienne. Jest więc to proces dynamiczny, ulegający wieloaspektowym przemianom. Pojęcie potrzeby jest w sposób zróżnicowany definiowane. Przeważnie pojmuje się ją jako synonim pragnienia, dążenia, intencji lub motywacji. Słownikowa definicja potrzeby brzmi w sposób następujący: „jest to wewnętrzny stan organizmu, który odczuwa pewien brak lub nadmiar, powstały w wyniku zakłócenia optimum życiowego”⁸².

Zaspokajanie potrzeb jest niezbędnym czynnikiem wpływającym na prawidłowe funkcjonowanie danej osoby oraz zachowania równowagi psychicznej. Realizacja potrzeb pozwala także na zachowanie ról społecznych pełnionych przez ludzi.

Starość to etap, w którym występują zarówno potrzeby podstawowe, jak i potrzeby wyższego rzędu. Maria Susułowska podkreśla, że w wieku senioralnym niektóre z nich ulegają wzmożeniu

⁸² <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/potrzeba%20.html> [dostęp: listopad 2021].

i ich nasilenie jest większe niż we wcześniejszych etapach życia. Starość jest taką fazą życia, w której przebudowuje się ważność i odczuwana intensywność potrzeb. Susłowska uważa, że silniej odczuwa się wtedy potrzebę bezpieczeństwa, szacunku i akceptacji⁸³. Prawie każdy człowiek zdaje sobie sprawę z upływającego czasu, ze zmieniających się realiów życia. Dla starzejącego się człowieka szczególnej wagi nabiera zarówno potrzeba więzi emocjonalnej, jak i konieczność bycia użytecznym społecznie. Struktura potrzeb zmienia się wraz z wiekiem i postępującą starością. Wzrost jednych, a zmniejszenie się innych potrzeb związany jest z tym, jak przebiegało życie jednostki, jaki jest jego status społeczny i rodzinny. Czynnikiem warunkującym jest również wykształcenie i status społeczny. Walentyna Wnuk pisze, że osoby starsze oprócz podstawowych potrzeb materialnych posiadają wysokie potrzeby psychospołeczne⁸⁴. Zdaniem Wnuk na szczególne zaakcentowanie zasługują potrzeby więzi emocjonalnych, akceptacji oraz użyteczności na rzecz rodziny i społeczeństwa. Senior pragnie być potrzebny, użyteczny, doceniony i zaakceptowany. Wtedy rysuje się szansa na dobre przeżycie pozostałego czasu.

Pojęcie potrzeb zdefiniował również Aleksander Kamiński, który opisał je jako brak czegoś. Ten brak wprowadza człowieka w stan dyskomfortu, a to staje się motywem do podejmowania działań dążących do zmiany i zaspokojenia owego braku. Amerykański uczony Clark Tibbitts, zajmujący się problemami starości, stworzył następujący podział potrzeb osób starszych:

- spełnianie i wykonywanie społecznie przydatnych działań,
- zaliczenie osoby starszej do grupy, społeczności, społeczeństwa oraz pełnienie w tych gremiach określonej roli,
- wypełnianie wolnego czasu w sposób satysfakcjonujący, pożyteczny,
- utrzymywania normalnych relacji towarzyskich,
- uznania jako jednostki ludzkiej,
- stwarzania sytuacji, sposobności, w których możliwa będzie autorefleksja (próba zastanowienia się co przynosi danej osobie życie, jaki miał/ma wpływ na wydarzenia, które zaistniały lub mogą się jeszcze wydarzyć?),
- potrzeba stymulacji psychicznej oraz umysłowej,
- potrzeba ochrony zdrowia i dostępu do opieki medycznej,
- poszanowanie ustalonego trybu życia oraz podtrzymania i kontynuowania kontaktów z rodziną,

⁸³ M. Susłowska, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 1989, s. 329.

⁸⁴ Zob. W. Wnuk, *Poradnictwo dla osób starszych wyzwaniem dla andragogiki*, [w:] W. Horynia, J. Maciejowski (red.), *Nauczyciel andragog u progu XXI wieku*, Wyd. UW, Wrocław 2002, s. 17.

– potrzeba duchowego zadowolenia⁸⁵.

Zapoznając się z tą klasyfikacją, należy zauważyć, że z dziesięciu potrzeb wyróżnionych przez badacza znaczna większość odnosi się do aspektów społecznych, psychologicznych i duchowych. Wszystkie one mają przesłanki rozwojowe. Tylko jedna potrzeba odnosi się bezpośrednio do ochrony zdrowia oraz dostępu do szeroko rozumianej opieki medycznej.

Polski psycholog Kazimierz Obuchowski w książce *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich* tak oto opisuje i rozróżnia pragnienia i potrzeby:

Pragnienia to pożądaniami i apetyty, które nieraz odpowiadają temu, co potrzebne jednostce naprawdę, a nieraz są dla niej szkodliwe. Potrzeby natomiast dotyczą tego, co jest człowiekowi niezbędne, aby istniał jako organizm, rozwijał się jako osoba i był wolny psychicznie. Potrzeby obejmują bardzo zróżnicowaną przestrzeń warunków życia i stawania się osobą. Natomiast pragnienia są naturalną busolą człowieka w jego locie przez galaktykę potrzeb, co powoduje, że zbliża się on lub oddala od tego, co mu realnie potrzebne. Sam może podejmować decyzje o tym, czy ufać strzałce chcień, czy też w oparciu o wiedzę o potrzebach wytyczać inne szlaki, nawet obce sobie. Ma więc dwie możliwości: spełnianie się dla siebie i spełnianie się w sobie. Tylko dwie — gdyż rozkład życia nie przewiduje ani powrotów, ani postojów⁸⁶.

Obuchowski wyróżnił sześć potrzeb, które są niezbędne, by pozytywnie funkcjonował organizm człowieka:

- potrzeby fizjologiczne (tlenu, snu, optymalnej temperatury, pokarmowa, bodźców zmysłowych),
- potrzeby seksualne,
- potrzeby poznawania,
- potrzeby kontaktu emocjonalnego,
- potrzeba sensu życia,
- potrzeba dystansu psychicznego.

Każda z przedstawionych potrzeb spełnia założenie, że jest niezbędna do tego, aby istniał i dobrze funkcjonował człowiek. Należy podkreślić także fakt, że każda z potrzeb wynika z innych mechanizmów zaspakajania oraz ich powstawania. Jeszcze inną teorię i klasyfikację potrzeb stworzył amerykański psycholog Abraham Maslow, który 1943 r. w książce *A Theory of*

⁸⁵ C. Tibbitts, *Handbook of Social Gerontology*, University of Chicago, Chicago 1960.

⁸⁶ K. Obuchowski, *Galaktyka potrzeb, psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 2000, s. 15.

Human Motivation w sposób uszeregowany i hierarchiczny przedstawił potrzeby, jakie posiada w życiu każdy człowiek. Swoje dociekania badacz oparł na następujących przesłankach:

- potrzeby człowieka zależą od tego, co już posiada, i cały czas dąży do ich zaspokojenia,
- potrzeby są hierarchiczne, kiedy jedna z potrzeb zostaje osiągnięta, to pojawia się następna,
- na początku zaspokojone muszą potrzeby z niższego poziomu, a następnie człowiek zaspokaja potrzeby z wyższego poziomu,
- potrzeba, która została zaspokojona, nie jest już motywatorem,
- niezaspokojenie potrzeb negatywnie wpływa na samopoczucie i zdrowie ludzi,
- ludzie posiadają wrodzony przekaz zaspakajania potrzeb z coraz wyższych hierarchii,
- samospełnienie pobudza chęć jego pogłębienia⁸⁷.

Maslow stworzył swoistą piramidę przedstawiającą hierarchię ludzkich potrzeb. Zostały one sklasyfikowane od tych, które są najbardziej konieczne, do tych mniej pilnych. Tak oto przedstawia się klasyfikacja potrzeb według amerykańskiego psychologa:

- Potrzeby fizjologiczne:
 - potrzeba jedzenia,
 - potrzeba odpoczynku,
 - potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych,
 - potrzeby seksualne,
- Potrzeby bezpieczeństwa:
 - potrzeba zależności,
 - potrzeba opieki i oparcia,
 - potrzeba braku lęku,
 - potrzeba ładu,
- Potrzeby afiliacji (afirmacji, akceptacji, przynależności i miłości)
- Potrzeby szacunku i uznania:
 - potrzeba potęgi,
 - potrzeba wyczynu,
 - potrzeba wolności,
 - potrzeba respektu i uznania innych,
- potrzeba dobrego statusu społecznego,
 - potrzeba sławy,
 - potrzeba dominacji,

⁸⁷ A.H. Maslow, *Teoria hierarchii potrzeb*, [w:] *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*, red. J. Reykowski, Warszawa 1986.

- Potrzeby samorealizacji:
 - dążenie do rozwoju możliwości,
 - dążenie do realizacji celu,
- Potrzeby poznawcze (poszukiwanie i usystematyzowanie przez człowieka wiedzy o świecie, otoczeniu, zjawiskach),
 - Potrzeby estetyczne (dążenie człowieka do dostarczania doznań estetycznych)⁸⁸.

Piramida potrzeb ludzkich uzależniona jest od wielu zmiennych, od liczby przeżytych lat, okoliczności, w jakich człowiek żyje, otaczającej sytuacji ekonomicznej, ekologicznej. Inaczej będzie wyglądać w sytuacji, kiedy wokół toczą się konflikty zbrojne, a inne potrzeby będą w czasie pokoju. Odmienne wyglądać będą potrzeby dzieci, osób dorosłych, a jeszcze inaczej seniorów. Koncepcja potrzeb Maslowa bywa poddawana krytyce za ogólność, brak jednoznacznych wskazówek w odniesieniu do konkretnej osoby czy też za niebranie pod uwagę faktu, że ludzie różnią się między sobą i niekiedy próbują zrealizować wiele swoich potrzeb jednocześnie, rozpoczynając swoje działania z różnych poziomów hierarchii. Niemniej piramida potrzeb Maslowa stanowi ciekawą koncepcję dotyczącą zaspokajania ludzkich potrzeb oraz ich wpływu na motywację.

O potrzebach osób starszych pisze także w swojej książce Gill Garrett, twierdząc, że najbardziej dominującą potrzebą osób starszych jest zachowanie niezależności i własnej indywidualności⁸⁹. W nieco inny sposób, ale za to bardzo syntetyczny, potrzeby i priorytety potrzeb osób w wieku senioralnym definiuje H. Balicka-Kozłowska. Uczona twierdzi, że wszystkie podstawowe potrzeby seniorów można sprowadzić do szeroko rozumianego bezpieczeństwa⁹⁰. Nieco podobne zapatrywania reprezentuje Barbara Małecka, pisząc, że człowiek w wieku podeszłym szczególnie mocno doznaje potrzeby bezpieczeństwa psychicznego, zaistnienia i przynależności do grupy społecznej i pełnienia w niej określonego miejsca. Przebywanie we wspólnocie, w atmosferze życzliwości i przyjaźni, doznanie bycia użytecznym w konsekwencji powoduje afirmację siebie i świata⁹¹. Autorka twierdzi, że potrzeby społeczne i psychiczne ludzi starszych mają swoje specyficzne uwarunkowania. Ich natężenie zmniejsza się wraz pogarszaniem się możliwości do zaspokojenia potrzeb.

Aby podkreślić znaczenie i rolę potrzeb psychospołecznych w życiu osób starszych, przytoczyć należy jeszcze jeden ich podział, którego autorem jest Brunon Synak:

⁸⁸ H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.

⁸⁹ G. Garrett, *Potrzeby zdrowotne ludzi starszych*, Warszawa 1990, s. 54.

⁹⁰ H. Balicka-Kozłowska, *Czy realizacja marzeń gerontologów? Starzy ludzie w kibucach izraelskich*, [w:] M. Dziegielewska (red.), *Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*, Łódź 1992, s. 201.

⁹¹ B.Z. Małecka, *Elementy gerontologii dla pedagogów*, Gdańsk 1985, s. 72.

– potrzeby przynależności, towarzystwa, integracji – o ich zaspokojeniu lub nie może świadczyć intensywność kontaktów, samotność lub jej brak,

– potrzeby użyteczności i uznania – wykonywanie zadań dla rodziny, aktywność w formalnych i nieformalnych grupach społecznych, dodatkowa praca,

– potrzeby niezależności – przejawiają się w niezależności seniorów od innych, umiejętności przystosowania się do warunków, a także w posiadaniu własnego lokum i dobrej sytuacji materialnej,

– potrzeby bezpieczeństwa – w odniesieniu do sfery fizycznej i psychicznej – o jej zaspokojeniu może świadczyć aktywność społeczna i fizyczna,

– potrzeby satysfakcji życiowej – można ją sprawdzić przez subiektywną ocenę zadowolenia z przystosowania się do zmieniającej się wraz z upływem lat roli rodzinnej lub społecznej⁹².

Po analizie literatury związanej z teoriami dotyczącymi ludzkich potrzeb, w tym specyficznych potrzeb seniorów, należy stwierdzić, że choć występują pewne podobieństwa, to każdy człowiek, a w szczególności osoba starsza, będzie miała nieco odmienne potrzeby psychospołeczne wynikające z tego, że występują różne typy osobowości, odmienna jest płeć, wykonywane zawody, poziom wykształcenia. Odmierna jest struktura rodzin, w których seniorzy żyją, stan zdrowia, tempo starzenia, doświadczenia życiowe. Zmiennych jest niezwykle dużo, a każdy człowiek jest przecież jedyny i неповtarzalny.

2. Specyfika potrzeb seniorów

Zmiany społeczne, które na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat dokonują się na całym świecie, mają swoje źródła w globalizacji gospodarki, niewyobrażalnym wręcz postępie technologicznym, a w polskiej rzeczywistości – w przemianach własnościowych, społecznych, prawnych i kulturowych. Właściwie trudno odnaleźć dziedzinę życia, która nie ulegałaby nieustannym przekształceniom i ciągłym zmianom. Dochodzą do tych procesów uwarunkowania demograficzne, starzenie się społeczeństw, feminizacja starości, zmiana struktury rodziny oraz norm postępowania ludzi. Jak w tej przyspieszającej, szybko ewoluującej rzeczywistości mają się odnaleźć pokolenia osób starszych, których większość doskonale pamięta struktury państwa socjalistycznego i zupełnie odmienny system społeczno-polityczny? Nowy, liberalny i bardziej rynkowy system przyniósł ze sobą zupełnie inne podejście do gospodarki, sposobów zarobkowania, postrzegania kultury oraz edukowania ludzi. Nowe czasy przyniosły otwarcie się Polski na inne kraje, nastąpił szybki przepływ informacji i ludzi. Możliwe stały się wyjazdy w

⁹² B. Synak, *Człowiek starszy w zmienionym kontekście rodzinnym*, „Gdańskie Zeszyty Humanistyczne” 1985, nr 29, s. 3–8.

poszukiwaniu lepiej płatnej pracy i choć dotyczyły w większości osób młodych, to z całą pewnością miały i mają wpływ na osoby starsze. Nastąpiło ogromne zróżnicowanie społeczeństwa polskiego zarówno pod względem ekonomicznym, statusowym, jak i również światopoglądowym.

Wspomniany wcześniej postęp technologiczny przenosi wiele dziedzin życia w coraz bardziej wirtualny świat, trudny do zrozumienia nawet przez dorosłą część społeczeństwa. Zakupy, bankowość, edukacja, kultura, rozrywka i wiele innych dziedzin istnieje i rozwija się w cyfrowym świecie pełnym zagadek, niebezpieczeństw – nowych dla starszego pokolenia. Dodatkowym zagrożeniem dla wszystkich ludzi, w tym seniorów, stają się epidemie i pandemie, które dzięki globalnym kontaktom międzyludzkim, połączeniom lotniczym, są w stanie przemieścić się z jednego krańca świata na drugi w błyskawicznym tempie. Ostatnim, dramatycznym w skutkach przykładem była pandemia wirusa Covid-19. Zmierzyć się z wyzwaniami pandemii musieli wszyscy ludzie, skutki odczuwają wszyscy w wymiarze fizycznym, psychicznym i ekonomicznym, ale w najbardziej dramatyczny sposób pandemia dotknęła najstarszych, powodując na pewnym jej etapie osamotnienie i chorobę bardzo często prowadzącą do śmierci.

Szybko następujące zmiany w świecie we wszystkich sferach życia – społecznej, gospodarczej, kulturowej – mają swoje konkretne podłoże. Do jednej z najistotniejszych przyczyn Mirosław Szymański zalicza rewolucję cyfrową, która sprawia, że możliwe staje gromadzenie informacji o skali niepojętej i nieograniczonej miejscem komunikacji. Rewolucja cyfrowa wpisuje się w globalistyczne przemiany, które sprawiają, że dotychczasowe granice, np. narodowe, kulturowe, społeczne, ekonomiczne, ulegają zatarciu⁹³.

Wobec dynamicznie następujących zmian pokolenie seniorów przyjmuje bardzo różne postawy, tak jak różne są potrzeby osób starszych. Wiele osób w wieku senioralnym stara się dostosować do nowych wyzwań, podejmując trud przystosowania do nowoczesnych technologii funkcjonujących we współczesnym świecie. Wykazują aktywność i zainteresowanie wobec zmieniającego się otoczenia. Natomiast większość seniorów pozostaje w swojej strefie komfortu, wykazując brak odpowiedniej aktywności. Powodów bierności wielu osób starszych jest także bardzo dużo. Często nie mogą zaakceptować postępujących oznak starzenia się w wymiarze fizycznym i psychicznym. Brak akceptacji często powoduje frustrację oraz poczucie opuszczenia i osamotnienia. Seniorzy uważają, że przeszkadzają młodym w realizowaniu ich celów, odsuwają się i niejednokrotnie przestają uczestniczyć w życiu rodzinnym i społecznym.

⁹³ M. Szymański, *Socjologia edukacji. Zarys problematyki*, Impuls, Kraków 2013, s. 64.

Specyfika potrzeb seniorów w dużej mierze jest kształtowana przez ich sytuację życiową. Tworzą ją postępujący proces starzenia się, który ma wpływ na obniżenie sprawności poznawczej i motorycznej, ogólny stan zdrowia, status społeczny, sytuacja rodzinna oraz warunki materialne. Z tego względu jako pierwszoplanowe wysuwają się potrzeby związane z zabezpieczeniem podstawowych kwestii bytowych oraz poczuciem bezpieczeństwa. Wśród osób starszych narasta również potrzeba wsparcia emocjonalnego. W obliczu lęku przed samotnością oraz utratą samowystarczalności jeszcze większego znaczenia nabiera potrzeba miłości i akceptacji. Pojawiają się także potrzeby związane z pełnieniem ról społecznych oraz uczestnictwem w życiu rodzinnym, sąsiedzkim, towarzyskim czy religijnym, które sprowadzają się do potrzeby przynależności. Niektóre specyficzne potrzeby osób starszych intensyfikują się wraz z wiekiem. Należą do nich: potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba przynależności, ale przede wszystkim niezależności, która może wynikać z poczucia zagrożenia jej utraty, przestania „bycia potrzebnym” oraz utratą prestiżu i akceptacji innych.

W niniejszej rozprawie odnośnie do potrzeb seniorów opieram się na koncepcji potrzeb osób starszych stworzonej przez Clarka Tibbittsa, jednego z pionierów gerontologii, która jest klasyczną koncepcją, identyfikującą kluczowe obszary, w których osoby starsze mają specyficzne oczekiwania. Tibbitts zaproponował podejście holistyczne, uwzględniając zarówno fizyczne, jak i psychospołeczne aspekty starzenia się ludzi.

3. Udział organizacji państwowych i kościelnych w aktywizowaniu seniorów w Polsce

Starzenie się społeczeństwa, a także jednostkowy, indywidualny wymiar starości determinuje charakter i zakres podejmowanych działań w polityce społecznej. Kohorta osób starszych jest zdecydowanie zróżnicowana. Seniorzy znajdują się w różnym wieku, odmienny jest stan ich zdrowia, sytuacja rodzinna, wykształcenie, status ekonomiczny, warunki socjalne, a także psychiczne i fizyczne możliwości i predyspozycje. Jak pokazują prognozy demograficzne, w ciągu najbliższych kilkunastu lat liczba seniorów w Polsce będzie się systematycznie zwiększać. Ten właśnie proces, w połączeniu z wydłużeniem czasu trwania życia, stanowi istotne zadanie dla administracji rządowej oraz samorządowej. Władze publiczne muszą starać się sprostać oczekiwaniom starszych ludzi i próbować zagospodarować i wykorzystać wielki potencjał, jaki drzemie w tej grupie. Wyzwań jest dużo. Zaliczyć do nich należy: zapewnienie stabilności finansowej pod kątem wypłat emerytur, rent, zasiłków, zapewnienie dostępu do opieki medycznej, lekarzy, dostępu do rehabilitacji i leków, przedstawienie oferty dla wykorzystania doświadczenia i wiedzy aktywnych i zdrowych seniorów czy wreszcie przeciwdziałanie wykluczeniu osób starszych w wielu dziedzinach i obszarach życia. Wszystkie

te działania należy pogodzić ze zmniejszającą się liczbą osób pracujących. Dlatego właśnie szeroko pojęta aktywność oraz aktywizacja osób starszych będzie nabierać w najbliższych latach fundamentalnego znaczenia dla wielu społeczeństw. W przypadku Polski, gdzie odsetek osób starszych jest i będzie jednym z najwyższych w Europie, należy nie tylko o tym mówić, ale edukować całe społeczeństwo i działać na rzecz osób starszych. Aktywność seniorów jest wynikiem wielu czynników, zarówno aspektów psychofizycznych, jak i uwarunkowań społeczno-kulturowych. Warto wziąć pod uwagę zmiany zachodzące w strukturze rodziny, jej funkcjach oraz oddaleniu członków rodziny od siebie. Czynniki te mają wpływ na aktywność osób starszych. Ponadto zanik więzi międzypokoleniowych i rozpad wspólnot na wielu poziomach – międzynarodowym, narodowym i lokalnym również istotnie oddziałują na aktywność seniorów. Zrozumienie tych różnorodnych czynników pozwala na lepsze poznanie skomplikowanego charakteru aktywności seniorów oraz na podejmowanie odpowiednich działań mających na celu wspieranie i promowanie aktywności w tej grupie wiekowej⁹⁴.

W wielu państwach świata problem starości stał się problemem wręcz strategicznym. Będąc w okresie dorosłości, dużo pracując, ludzie często zapominają o rodzicach, dziadkach, pradiadkach, o ich sytuacji życiowej, o ich radościach i troskach. Działając w ten sposób, tworzone są podwaliny pod wykluczenie seniorów w różnych dziedzinach życia. Na szczęście w ostatnich latach w Polsce zagadnienia związane z wiekiem senioralnym zaczynają być dostrzegane przez instytucje państwowe i samorządowe. Zarówno poszczególne ministerstwa, jak i organizacje samorządowe i lokalne podejmują szereg konkretnych działań mających na celu, by osobom starszym żyło się lepiej i były jak najdłużej aktywne. Wydaje się, że kluczową sprawą jest, aby wsparcie udzielane osobom starszym miało wymiar środowiskowy i było skierowane do konkretnych osób. Ta pomoc udzielana lokalnie, w miejscu zamieszkania, ukierunkowana na specjalne potrzeby, stan zdrowia, możliwości psychofizyczne konkretnej osoby sprawia, że seniorzy dłużej pozostają samodzielni zachowując przy tym lepsze zdrowie i samopoczucie. Zofia Szweda-Lewandowska i Barbara Szatur-Jaworska tak postrzegają wsparcie społeczne:

Wsparcie społeczne to dostarczanie różnorodnych zasobów (emocjonalnych, informacyjnych, rzeczowych itd.) jednostce, która doświadcza jakichś trudności i nie jest w stanie sprostać im samodzielnie. Niewystarczająca jego dostępność skutkuje niezaspokojeniem lub zaspokojeniem na niewystarczającym poziomie potrzeb człowieka. Zakres i formy dostarczania wsparcia społecznego osobom starszym zależą od wielu czynników – kulturowych, struktury rodzin,

⁹⁴ Z. Tyszka, *Rodzina we współczesnym świecie*, Poznań 2002, s. 17.

przestrzennej dostępności osób mogących być źródłem wsparcia, dostępności instytucji, zakresu uprawnień do usług społecznych. Wsparcie społeczne jest potrzebne ludziom w każdym wieku. Jednak osoby starsze potrzebują go szczególnie, a potrzeba ta nasila się w miarę pojawiania się niesamodzielności, będącej skutkiem przewlekłej choroby lub niepełnosprawności⁹⁵.

Źródła wsparcia społecznego można podzielić na pierwotne – czyli tworzone przez osoby z rodziny, krewnych, przyjaciół, sąsiadów; oraz wtórne, w których do pomocy i wsparcia zaangażowane są instytucje i grupy samopomocowe. Z punktu widzenia seniorów ważne są także cele wsparcia społecznego. Obecnie w Polsce można dokonać podziału tych celów na ogólne i szczegółowe. Szatur-Jaworska do celów ogólnych wsparcia społecznego zalicza:

- zapewnienie osobom starszym potrzeby bezpieczeństwa fizycznego (ochrona przed przemocą, pomoc w codziennych działaniach, podtrzymanie i pielęgnowanie zdrowia),
- zapewnienie bezpieczeństwa socjalnego,
- zapewnienie bezpieczeństwa społecznego,
- zachowanie szeroko pojętej aktywności,
- wzmacnianie więzi społecznych nieformalnych i formalnych,
- zapewnienie seniorom pozostawania jak najdłużej w dotychczasowym środowisku zamieszkania,
- kształtowanie środowiska zamieszkania tak aby sprzyjało osobom starszym.

Cele te są możliwe do zrealizowania przez stosowanie zróżnicowanych i indywidualnie dobranych form wsparcia społecznego. Bardzo istotne jest wsparcie emocjonalne polegające na dzieleniu się ze starszymi osobami zaufaniem, troską, współczuciem, zrozumieniem. Kolejnym rodzajem jest wsparcie informacyjne, które nacechowane powinno być udostępnieniem potrzebnych informacji w sposób przejrzysty i zrozumiały. Ważne jest odpowiednie oznakowanie bliskiej seniorowi przestrzeni publicznej. Kolejnym rodzajem wsparcia winno być wsparcie materialne przez umożliwienie zarobkowania, świadczenia społeczne czy darowizny. Następnym rodzajem wsparcia dla seniorów to wsparcie instrumentalne polegające na pomocy przy organizowaniu czasu wolnego i wykonywaniu rozmaitych czynności. Pozostał jeszcze cel wartościujący, w którym podstawowe znaczenie ma akceptacja, zachęcanie do aktywności i utwierdzenie, że starsza osoba odgrywa ważną rolę rodzinną i społeczną⁹⁶.

⁹⁵ <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Synteza%20-%20Systemu%20wsparcia%20osob%20starszych.pdf> [dostęp: luty 2023].

⁹⁶ <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Synteza%20-%20Systemu%20wsparcia%20osob%20starszych.pdf> [dostęp: luty 2023].

W Polsce instytucje państwowe przez swoje agendy lub instytucje samorządowe starają się wspomagać osoby starsze. Jedną z takich inicjatyw jest tworzenie ośrodków wsparcia. Tworzone są dzienne domy pomocy, gdzie świadczone są usługi medyczne i opiekuńcze na rzecz najstarszych mieszkańców danego regionu. Istotną sprawą jest to, że dzięki takiemu rozwiązaniu część osób może pozostawać w swoim domowym środowisku i dzięki temu nie muszą być oni umieszczani w placówkach całodobowych. Jest to w oczywisty sposób działanie na rzecz zapobiegania wykluczeniu społecznemu. Według danych na koniec 2021 r. na terenie naszego kraju funkcjonowały 503 dzienne domy pomocy, które oferowały 19 802 miejsca⁹⁷. Wobec stale rosnącej populacji osób starszych to oczywiście jeszcze zbyt mała liczba dziennych domów pomocy, ale w perspektywie następnych lat jest szansa, że będzie ich przybywać. Osoby w podeszłym wieku niemogące samodzielnie sobie poradzić mogły także skorzystać z takich form wsparcia jak mieszkania chronione i rodzinne domy pomocy.

Mieszkanie chronione to placówka, w której senior będący w trudnej sytuacji życiowej spowodowanej wiekiem, niepełnosprawnością lub chorobą, otrzymuje zazwyczaj czasową pomoc w funkcjonowaniu w codziennym życiu. Taka forma pomocy społecznej jest skierowana dla osób, które potrzebują stałego wsparcia, natomiast nie wymagają przebywania w placówkach opieki całodobowej. Według stanu na koniec 2021 r. funkcjonowało 1475 mieszkań chronionych posiadających 4502 miejsca, z których skorzystały 4454 osoby⁹⁸. Rodzinne domy pomocy są przeznaczone do zapewnienia opieki oraz pobytu czasowego lub stałego dla osób starych i niepełnosprawnych. Najczęściej do rodzinnych domów pomocy trafiają ludzie, którym nie można zapewnić odpowiedniego wsparcia w miejscu zamieszkania. Na koniec 2021 r. na terenie Polski funkcjonowało 44 rodzinne domy pomocy na 327 miejsc. Z rodzinnych domów pomocy w 2021 r. skorzystało łącznie 322 osoby⁹⁹. W Polsce osobom w wieku senioralnym przysługuje prawo do przebywania w domu pomocy społecznej (DPS). Domy pomocy społecznej przeznaczone są dla osób, które potrzebują całodobowej opieki ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność. Są to miejsca całodobowego i stałego pobytu, zapewniające kompleksową pomoc w zakresie spraw bytowych, opiekuńczych oraz wspomagających. Seniorzy przebywający w domach pomocy społecznej mają zapewnioną pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych. Niestety pobyt w takich domach jest odpłatny i często przekracza możliwości finansowe wielu potrzebujących starszych osób. Na koniec 2021 r. na terenie kraju

⁹⁷ <https://www.gov.pl/web/rodzina/statystyka-za-2021.Sprawozdanie MRiPS-06 za rok 2021> [dostęp: kwiecień 2022].

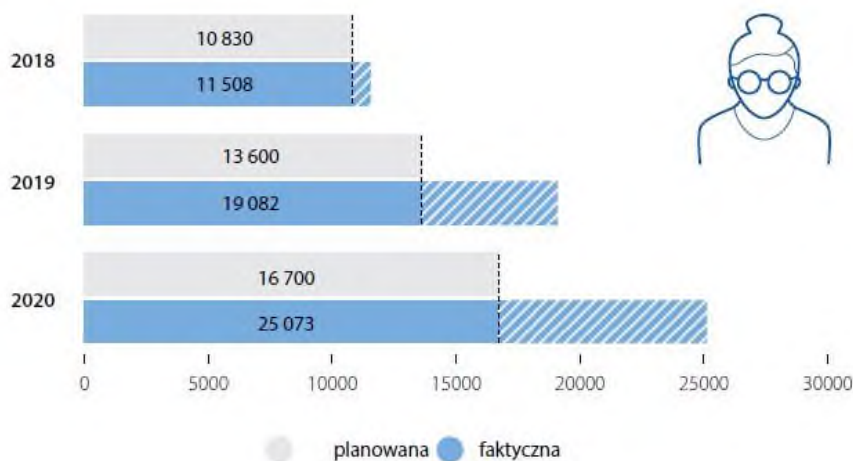
⁹⁸ Tamże.

⁹⁹ Tamże.

funkcjonowało 827 gminnych, ponadgminnych i regionalnych domów pomocy społecznej na ogólną liczbę miejsc 80 784, w których liczba mieszkańców wynosiła 76 716 osób¹⁰⁰.

W ramach polityki senioralnej w 2021 r. wprowadzono program Aktywni+, który ma obowiązywać do 2025 r. Program ma na celu wsparcie seniorów tak, żeby osoby starsze były jak najdłużej aktywne, rozwijały swoje umiejętności i zainteresowania w jesieni życia. W naszym kraju funkcjonował także program Senior+, który umożliwiał prowadzenie dziennych placówek dla seniorów, gdzie mogli się oni spotykać, być aktywni fizycznie i psychicznie. Oto grafika przedstawiająca dane z lat 2018–2020 podsumowujące program Senior+¹⁰¹:

Ryc. 13. Planowana oraz faktyczna liczba seniorów korzystających z placówek Senior+ w latach 2018–2020



Źródło: opracowanie NIK na podstawie danych Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej

Rozpatrując liczną grupę seniorów w Polsce pod kątem szans wykorzystania ich potencjału dla państwa, nie sposób pominąć zjawiska, które nazywane jest srebrną gospodarką (*silver economy*). Proces ten występuje w wielu krajach Europy, ale także w Japonii i Stanach Zjednoczonych i postrzegany jest jako jeden z głównych procesów stwarzających możliwości zwiększenia wzrostu gospodarczego państw. Pojawiają się nowe możliwości usług, produktów, tworzenie nowych miejsc pracy związanych z użytecznością na rzecz seniorów. Aktywne starzenie się należałoby połączyć z możliwością kontynuowania pracy dla tych osób, które mogą i chcą być dłużej aktywne zawodowo. Zjawisko takie nie powinno być przymusem, ale wynikać z akceptacji takich postaw przez seniorów i pozostałą część społeczeństwa. Dłuższe pozostawanie i uczestniczenie w życiu społecznym umożliwiłoby przekazanie wiedzy

¹⁰⁰ www.gov.pl/web/rodzina/statystyka-za-2021.Sprawozdanie MRiPS-06 za rok 2021 [dostęp: kwiecień 2022].

¹⁰¹ www.nik.gov.pl/aktualnosci/program-senior-plus.html [dostęp: czerwiec 2022].

i doświadczenia innym, młodszym pracownikom. Dlatego priorytetową sprawą jest przekonanie osób rekrutujących i decydujących o zatrudnieniu seniorów o pozytywnych aspektach takiej koncepcji oraz jej wpływie na dobrostan całego społeczeństwa. Natomiast do instytucji tworzących i regulujących istniejące prawo należy dostosowanie norm i aktów prawnych, zachęt i ulg, które skłaniałyby pracodawców do zatrudniania seniorów. Takie działania powinny być przekazywane przez media jako pozytywne i warte kontynuowania przykłady, że człowiek starszy to nie tylko wyzwanie, ale także szansa na rozwój i lepsze życie dla ogółu społeczeństwa.

4. Edukacja ustawiczna, edukacja przez całe życie

Rezultatem prowadzonej polityki wobec osób starszych w Polsce są dynamicznie rozwijające się i zorganizowane formy uczenia się. W procesie tym uczestniczą organizacje pozarządowe, instytucje związane z kulturą, firmy działające w obszarze edukacyjno-szkoleniowym, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku.

Edukacja to jeden z podstawowych elementów życia każdego człowieka. Edukacja posiada determinujący wpływ na rozwój osobowościowy, umiejętności, zdolności społeczne, zawodowe i kulturalne. Wieloznaczność tego pojęcia sprawia, że naukowcy i pedagodzy starają się ustalić uniwersalną definicję edukacji oraz zadania, które ma spełniać w przyszłości. Według encyklopedii PWN: „edukacja to ogół czynności i procesów mających na celu przekazywanie wiedzy, kształtowanie określonych cech i umiejętności”¹⁰².

Na podstawie przeanalizowanej literatury można stwierdzić, w jaki sposób pojęcie edukacji rozumiał wybitny polski pedagog Wincenty Okoń. Uważał, że edukacja to całokształt procesów i działań, mających na celu zmienianie ludzi, zwłaszcza dzieci i młodzieży, zgodnie z ideałami i celami wychowawczymi obowiązującymi w danym społeczeństwie. Bogusław Śliwierski twierdzi, że edukacja to zbiór wielowymiarowych działań i procesów mających na celu kształcenie i wychowanie osób i grup społecznych. Badacz podkreśla, że edukacja nie powinna polegać tylko na przekazywaniu informacji, ale proces ten powinien akcentować wartości etyczne, estetyczne i inne również wobec siebie.

Obecnie zachodzą nieustanne zmiany dotyczące niemalże wszystkich obszarów życia. Zmiany te powodują u niektórych konieczność stałego podnoszenia poziomu wykształcenia, ciągłego zwiększania swoich umiejętności i kompetencji w celu dostosowania się do zmiennej i niedającej się przewidzieć rzeczywistości. W wielu krajach, również w Polsce, wraz z rosnącą liczbą osób w podeszłym wieku mówi się o kształceniu ustawicznym lub kształceniu przez całe życie (*lifelong learning*).

¹⁰² <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/edukacja;3896542.html> [dostęp: listopad 2022].

Idea uczenia się przez całe życie ma bardzo odległą historię. Ślady tej koncepcji można dostrzec u starożytnych filozofów, m.in.: Konfucjusza, Sokratesa, Platona i Seneki, którzy pierwsi głosili postulaty stałego uczenia się i rozwoju oraz niewątpliwych korzyści, jakie z tego wynikały. W latach 60. XX wieku teoretyczny zarys uczenia ustawicznego przedstawił Robert J. Kidd, który zaprezentował trzy jego wymiary.

– Kształcenie w pionie obejmujące poszczególne szczeble edukacji formalnej i dotyczące okresu od przedszkola, aż do studiów podyplomowych.

– Kształcenie w poziomie, którego celem ma być zapewnienie rozwoju zainteresowań dzięki indywidualnej aktywności człowieka, przez poznawanie różnych dziedzin życia, nauki, kultury. Działania w tym drugim obszarze powinny być niezależnie od kształcenia w pionie.

– Kształcenie w głąb – ściśle skorelowane z jakością rozpoczętych procesów rozwojowych i wyrażające się w motywacji do uczenia się, w umiejętnościach samodoskonalenia, zainteresowaniach intelektualnych, stylu życia zgodnym z uczeniem się przez całe życie i kulturalnym wykorzystaniem czasu wolnego.

Według uczonego idea edukacji całożyciowej może być w pełni realizowana tylko wtedy, gdy osoby biorące w niej udział będą aktywne we wszystkich trzech wymienionych płaszczyznach¹⁰³.

Idea uczenia przez całe życie znajduje zastosowanie w ogromnej większości dziedzin wiedzy i życia. W wymiarze praktycznym *lifelong learning* sprowadza się do zwiększenia i pogłębiania własnych kompetencji. Koncepcja ta daje szansę na pozytywne funkcjonowanie ludzi, również w wieku senioralnym w nowoczesnym społeczeństwie.

Jeden z najwybitniejszych niemieckich andragogów, Hans Tietgens, uważał, że edukacja dla dorosłych to oferta dla wszystkich, mająca służyć radzeniu sobie z rozumieniem zmieniającego się świata oraz pokonywaniem różnorodnych przeciwności. Przedstawiona przez badacza propozycja uczenia się również w późnej dorosłości, daje im szansę bycia podmiotem w odnalezieniu własnej drogi do rozwoju z zastrzeżeniem, że niesie ze sobą niemałą dawkę wysiłku.

Gdy wcześniejsze wzorce zachowań i interpretacji okazują się niewystarczające w obliczu nowych wymagań i wyzwań, tożsamość jednostki może zostać podważona. W takiej sytuacji przejawia się rosnące zainteresowanie uczeniem się oraz wzrasta gotowość do podjęcia edukacji. Poszukiwanie nowych wzorców zachowań stanowi równocześnie poszukiwanie nowego aspektu tożsamości. Jego celem jest osiągnięcie uspokojenia, redukcja niepewności oraz poczucie większej pewności i bezpieczeństwa.

¹⁰³ R.J. Kidd, *The Implications of Continuous Learning*, Toronto 1966.

Poszukiwanie i odkrywanie nowych wzorców zachodzi w różnorodnych formach ludzkiej aktywności. Proces ten jest dynamiczny i wielowarstwowy i prowadzi do różnych przemian jednostki, zarówno celowych, jak i niezamierzonych. Współwystępują z nim również różnego rodzaju zahamowania i opory. Istnieje zawsze ryzyko, że próba uczenia się może się zakończyć niepowodzeniem, ponieważ człowiek często nie wybiera odpowiedniego podejścia do procesu nauki. Z tego powodu edukacja dorosłych powinna być rozumiana jako towarzyszenie i pomoc w poszukiwaniach nowych wzorców zachowania. Wspierająca i towarzysząca rola nauczyciela lub mentora może pomóc człowiekowi w osiągnięciu sukcesu w procesie uczenia się i odkrywania nowych aspektów tożsamości. Edukacja dla dorosłych powinna uwzględniać indywidualne potrzeby, cele i preferencje uczącej się osoby, umożliwiając jej rozwój i przystosowanie się do nowych wyzwań w życiu¹⁰⁴.

5. Organizacje społeczne wspierające aktywizację seniorów w Polsce

W momencie przejścia na emeryturę ogromna większość osób w Polsce kończy swoją aktywność zawodową. Zmiana struktury rodziny oraz chęć usamodzielnienia się dzieci sprawiają, że ludzie starsi na ogół pozostają sami w swoich gospodarstwach domowych. Wszystkie te czynniki generują dużą ilość wolnego czasu. Zagospodarowaniem tego czasu i organizowaniem edukacji i aktywizacji seniorów w Polsce zajmują się przede wszystkim uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniora.

Zanim zaczęły powstawać pierwsze uniwersytety trzeciego wieku, w kilku krajach naszego kontynentu, Ameryki i Azji, organizowane już były próby różnych form pracy i kształcenia osób starszych. W Stanach Zjednoczonych już w latach 50. XX wieku seniorzy mogli uczestniczyć w programach organizowanych przez instytucje stanowe czy prywatnych przedsiębiorców. W Japonii zajęcia dla seniorów zaczęto wprowadzać w latach 60. XX wieku, a w Danii pierwsza uczelnia działająca na rzecz osób starszych funkcjonowała w 1971 r.¹⁰⁵

Pomysłodawcą pierwszego na świecie uniwersytetu trzeciego wieku, a zarazem człowiekiem, który jako jeden z pierwszych postulował włączenie seniorów do kształcenia ustawicznego, był francuski profesor prawa międzynarodowego Pierre Vellas, który po rozpoznaniu potrzeb seniorów sformułował trzy cele, mające sprostać tym potrzebom. Założeniem pierwszego z nich było przekonanie, że misją nowo powstałej instytucji będzie kształcenie ludzi starszych. Drugi cel miał za zadanie uświadamiać i krzewić wiedzę na temat utrzymania zdrowia w wieku

¹⁰⁴ H. Tietgens, *Erwachsenenbildung als Suchbewegung. Annäherungen an eine Wissenschaft von der Erwachsenenbildung*, Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn / Obb. 1986, s. 96–97.

¹⁰⁵ J. Halicki, *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2000, s. 38–42.

senioralnym oraz prowadzić badania z zakresu gerontologii. Natomiast trzecim założeniem była funkcja społeczna uniwersytetu trzeciego wieku. Profesorowi zależało na wymianie kulturowej między pokoleniami, wzbogaceniu wiedzy o doświadczenie starszego pokolenia, co miało prowadzić do przedłużenia aktywności i tym samym życia uczestników¹⁰⁶. W 1973 r. przy Uniwersytecie w Tuluzie rozpoczęła działalność pierwsza placówka dydaktyczna pracująca z seniorami. Vellas o nowo powstałych uniwersytetach trzeciego wieku:

Są to instytucje akademickie, dlatego ich zadaniami są badania. Są instytucjami gerontologicznymi, dlatego badania te głównie dotyczą procesu starzenia się i starości. Dlatego ich celem jest nie tylko poprawa życia uczestników, ale prace nad rozwojem i poprawą warunków życia osób starszych. Dlatego wśród zwykłej działalności edukacji permanentnej, a w niej szerzenia oświaty sanitarnej, pobudzania aktywności fizycznej, umysłowej i ekspresji artystycznej – powinny prowadzić działalność na rzecz społeczności lokalnej¹⁰⁷.

Tak oto z ludzkiej życzliwości, empatii, mądrego myślenia i działania w odniesieniu do osób starszych powstała instytucja, która zaczęła rozprzestrzeniać się po całym świecie. Naśladowców było wielu. Zaczęły powstawać kolejne uniwersytety trzeciego wieku w Belgii, Polsce, Szwajcarii, a następnie we Włoszech, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. W 1981 r. powstał pierwszy uniwersytet trzeciego wieku w Wielkiej Brytanii, dwa lata później w Chinach, Japonii i kolejny w 1984 r. w Australii. Szybko zwiększająca się liczba uniwersytetów trzeciego wieku spowodowała, że w 1975 r. utworzono Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku – Association International des Universités du Troisième Age.

W każdym z krajów, w których powstawały uniwersytety trzeciego wieku, wykształciły się nieco odmienne modele pracy z seniorami, niemniej założeniem głównym każdego z nich była praca na rzecz aktywizowania osób starszych i przeciwdziałanie ich marginalizacji. Z czasem można było dostrzec dwa główne, różniące się od siebie modele pracy: francuski oraz brytyjski.

Cechami charakterystycznymi dla modelu francuskiego są następujące elementy: zajęcia prowadzone są w oparciu o wysoki poziom działalności dydaktycznej realizowanej za pomocą wykładów, pogadanek, seminariów, wycieczek edukacyjnych, turystycznych i zajęć ruchowych. Zaplanowane zajęcia prowadzone są w ścisłej współpracy z uczelniami wyższymi, często także wykłady prowadzone są przez pracowników naukowych uczelni. Uniwersytety trzeciego wieku

¹⁰⁶ P. Vellas, *Genesis and aims of the Universities of the Third Age*, „European Network Bulletin” 1997, nr 1, s. 9–12.

¹⁰⁷ Za: O. Czerniawska, *Edukacja osób „Trzeciego Wieku”*, [w:] T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Instytut Technologii Eksploatacji, Warszawa 1996, s. 233.

we Francji i Belgii działają jako stowarzyszenia w połączeniu z uczelniami i ich celem jest zachowanie akademickich standardów przekazywania wiedzy. Francuski model przyjął się w krajach takich jak: Belgia, Polska, Szwajcaria, Hiszpania oraz Włochy.

W Wielkiej Brytanii powstał odmienny system pracy z seniorami zwany modelem Cambridge. Działania zostały w nim oparte na wzajemnej pomocy między uczestnikami. Ważna jest wymiana doświadczeń i dotychczas osiągniętej wiedzy pomiędzy osobami, które uczestniczą w zajęciach. Jest to główna metoda kształcenia. W modelu brytyjskim duży nacisk jest poświęcony na różnego rodzaju eksperymenty i nauczanie w grupach. Ponadto w modelu Cambridge nie ma rozróżnienia pomiędzy nauczycielem i słuchaczem, a słuchacze UTW mogą sami decydować o wyborze przedmiotów. W odróżnieniu od modelu francuskiego zajęcia nie są wspierane przez uczelnie, a założyć UTW może każda odpowiedzialna, dorosła osoba, mająca pomysł na pracę z seniorami.

Pomysłodawczynią pierwszego polskiego uniwersytetu trzeciego wieku była Halina Szwarz. Była profesorem medycyny, osobą niezwykłą, pełną charyzmy i empatii, była żołnierką Armii Krajowej¹⁰⁸. Na skutek kontaktów naukowych z twórcą francuskiego UTW Vellasem w 1975 r. w Warszawie powstał pierwszy w Polsce, a trzeci w Europie ośrodek, w którym to właśnie seniorzy byli tymi ludźmi, na których skierowana była uwaga i troska. Pełna ówczesna nazwa brzmiała: Studium III Wieku przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Działalność rozpoczęła się od stworzenia kół zainteresowań, a rosnąca liczba uczestników spowodowała ich przeobrażenie w zespoły i sekcje. Pierwszy polski uniwersytet dla osób starszych ustanowił sobie kilka celów. Według Pólturzyckiego zadaniem tych uniwersytetów było włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, ich aktywizacja intelektualna, psychiczna i fizyczna, a także przedstawienie metod edukacyjnych i prowadzenie profilaktyki gerontologicznej, jak również obserwacji i badań naukowych¹⁰⁹.

Zadania do pracy z polskimi seniorami postawione przez H. Szwarz były podobne lub zbieżne z celami znanymi z działalności francuskiego UTW w Tuluzie. Od tego czasu w Polsce stopniowo zaczęło przybywać takich miejsc. Już w 1976 r. powstał we Wrocławiu kolejny uniwersytet, a następnie dołączały kolejne miasta ze swoimi placówkami. Według Artura Fabisia od 1975 do 1979 r. UTW rozwijały się prężnie w większych polskich ośrodkach akademickich,

¹⁰⁸ <https://utw.cmkp.edu.pl/wp-content/uploads/2022/03/Halina-Szwarc-referat-K.-Bielawskiej.pdf> [dostęp: grudzień 2022].

¹⁰⁹ J. Pólturzycki, *Profesor Halina Szwarz – twórczyni uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, [w:] M. Stawiak-Ososińska, A. Szplit (red.), *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, Agencja Reklamowa TOP, 2014, s. 97.

po pewnym zastoju w okresie stanu wojennego w dalszej części lat 80. znów zaczęły się rozwijać¹¹⁰.

Wraz z upływem czasu na skutek konfrontacji z nowymi relacjami społecznymi, uwarunkowaniami ekonomicznymi i zmianami kulturowymi uległy także modyfikacji modele pracy z seniorami, przystosowując się do lokalnych uwarunkowań. Ale przesłanie, które przyświecało zarówno Pierre'owi Vellas, jak i Halinie Szwarc ciągle pozostaje ważne i aktualne.

6. Rola i zadania uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora, centrów aktywności seniorów

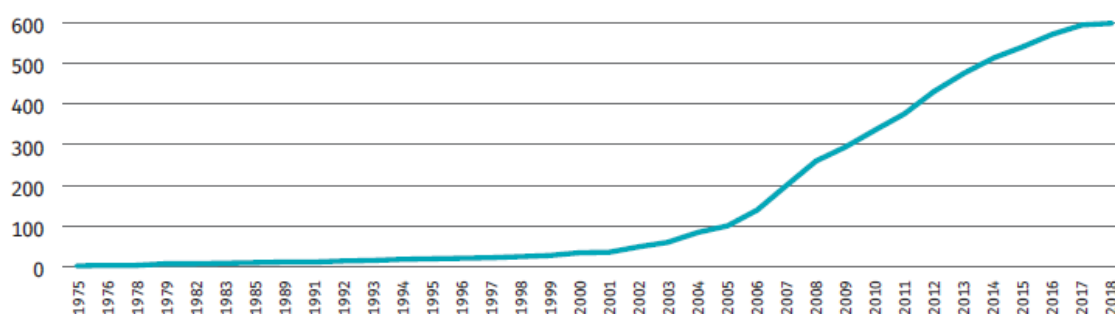
Obecne uniwersytety trzeciego wieku działające w Polsce są instytucjami o wielu cechach i w zależności, gdzie istnieją i kto je prowadzi, podejmują różnorakie działania. W rozmowach i wywiadach z prowadzącymi te instytucje można usłyszeć, że w pierwszej kolejności są uczelniami i prowadzą działalność edukacyjną na rzecz seniorów, a niekiedy także działalność naukowo-badawczą. Kolejne zadania, które realizują, są związane z rozwojem osobistym osób starszych. Odbywa się to dzięki realizowaniu i pogłębianiu zainteresowań i pasji seniorów z bardzo wielu dziedzin nauki i kultury. Jeszcze innym zagadnieniem jest wzmocnienie aktywności społecznej i fizycznej podczas spotkań. Samo spotkanie na zajęciach jest dla osoby starszej wydarzeniem towarzyskim, miejscem, gdzie można spokojnie porozmawiać, usłyszeć co na dany temat sądzą ludzie, którzy niejedno w życiu widzieli i niosą ze sobą багаż cennych doświadczeń. Jeśli odbywa się to w przyjemnej atmosferze, np. podczas wycieczek, spacerów, zwiedzania, wykonywania projektów lub innej umiarkowanej aktywności fizycznej, to korzyści płynące dla zdrowia seniorów są ogromne¹¹¹. UTW są więc instytucjami, które podejmują zadania podobne do działań uczelni, szkół, biur podróży, organizacji rządowych i samorządowych. Niekiedy UTW mogą spełniać niektóre z funkcji i zadań rodziny. Ta ogromna wieloaspektowość tych instytucji i brak przesadnej biurokracji jest dużą zaletą i jednym z czynników powodujących powstawanie nowych placówek. Udział osób w wieku senioralnym to dla nich szansa na rozwój, aktywne, godne i ciekawe życie.

Poniższy wykres pokazuje, że cały czas powiększa się liczba uniwersytetów trzeciego wieku. Szczególnie intensywny czas ich powstawania przypadał na lata 2005–2015. Na koniec 2018 r. istniało 640 placówek. Tendencja ta jest powiązana z przybywającą liczbą osób starszych, ale także ze zmianą świadomości uczestników i bardziej aktywnym życiem.

¹¹⁰ https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-e7e48123-54e5-40b3-8fdb-628994ab16eb/c/Exlibris_BGS_1_2022_Polski_fenomen_uniwersytetow_A_Fabis.pdf, s. 61 [dostęp: październik 2022].

¹¹¹ Badania własne 2022r.

Ryc. 14. Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce



Źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20172018,11,2.html> [dostęp: grudzień 2022].

Z danych pozyskanych przez GUS wynikają następujące wnioski:

Powszechna wiedza na temat celu działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku znalazła potwierdzenie w wynikach badania – stworzenie słuchaczom możliwości aktywnego spędzania czasu zadeklarowało 92,0% UTW, kształcenie lub poszerzanie wiedzy słuchaczy – 91,2%, a rozwijanie ich zainteresowań – 90,3%. Niewiele mniej istotne w działalności UTW było upowszechnianie zdrowego trybu życia (82,1% UTW), czy stworzenie słuchaczom możliwości nawiązywania lub utrzymania kontaktów towarzyskich (81,3% UTW). Ponad połowa uczelni dla seniorów w większości województw zadeklarowała, że najważniejszym celem działalności była edukacja (51,1%). W 6 województwach (dolnośląskim, lubelskim, lubuskim, podlaskim, warmińsko-mazurskim oraz zachodniopomorskim) celem nadrzędnym była integracja osób starszych (35,4%). Zjawisko regionalności, czyli skupianie się przede wszystkim na działaniach na rzecz rozwoju regionu i podtrzymywaniu lokalnej kultury i sztuki, określało charakter 1,0% Uniwersytetów działających w Polsce¹¹².

Struktura organizacyjna przeważającej części UTW jest natomiast podobna. 44,7% stanowią stowarzyszenia powołane specjalnie w celu prowadzenia UTW, pozostałe działają w obrębie innego stowarzyszenia lub fundacji. Co piąty UTW działa pod patronatem uczelni publicznej lub niepublicznej, a pozostałe są powołane przy bibliotekach, domach kultury i innych instytucjach. Wszystkie UTW w 2018 r. skupiały pokaźną liczbę 114 tys. seniorów, z czego 84% stanowiły kobiety. Widoczna jest więc feminizacja dotycząca słuchaczy. Finasowanie UTW oparte jest na pobieraniu wpisowego, chesnego lub inaczej nazwanych opłat od słuchaczy. 95% działających

¹¹² <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20172018,11,2.html> [dostęp: grudzień 2022].

placówek w taki właśnie sposób stara się podtrzymać swoją działalność, a dla 36% uniwersytetów jest to jedyne źródło pozyskiwania funduszy. Środki finansowe od samorządów otrzymywał jedynie co czwarty uniwersytet¹¹³. Problemów, przed którymi stoją zarządzający tymi placówkami, jest bardzo dużo. Finanse nie są jedynym. Ogromnym wyzwaniem dla aktywności seniorów okazał się czas pandemii. Ze względu na długo trwającą izolację i obostrzenia, część z UTW zawiesiło swoją działalność. Niedostępne były uczelnie, szkoły, domy kultury i inne, w których UTW miały swoje siedziby. Część UTW starało się działać dalej przez komunikatory internetowe. Nie było to proste zadanie, szczególnie dla pokolenia najstarszych seniorów. Dla części seniorów strach, jaki wywołała pandemia, spowodował wycofanie się z aktywności i stało się to widoczne (chodzi o liczebność uczestników) po wznowieniu ich działalności. Część UTW starało się działać dalej przez komunikatory internetowe. Niektórzy z seniorów odzwyczaili się od zajęć, ograniczyli lub zaprzestali kontaktów z innymi, część znalazła inne, alternatywne i czasami nieinstytucjonalne formy uczestnictwa i tym samym zaspakajania swoich potrzeb społecznych. Pandemia, konflikt zbrojny na Ukrainie spowodowały dużą inflację. Koszty życia, opłat i leków poszybowały w górę. Opłacenie zajęć dla wielu seniorów stało się trudne i niekiedy jest powodem rezygnacji z uczęszczania na uniwersytet. Aby odzyskać słuchaczy, należy dostosowywać i uatrakcyjniać ofertę zajęć, namawiać do powrotu obawiających się, docierać do nowych seniorów, szukać i pozyskiwać z samorządów, fundacji, programów krajowych i międzynarodowych środków finansowych na interesującą i jakże pożyteczną działalność.

Inną organizacją służącą aktywizowaniu osób starszych są kluby seniora. Są to miejsca, gdzie seniorzy mogą się spotykać w miłej i przyjaznej atmosferze. Kluby seniora są grupami nieformalnymi, tworzonymi często spontanicznie i prowadzonymi przez samych uczestników, seniorów. Są one wspierane przez organizacje, przy których powstają, ośrodkach kultury, parafiach, ośrodkach pomocy społecznej, spółdzielniach mieszkaniowych, czy przy organizacjach pozarządowych, a czasami nawet w mieszkaniach prywatnych.

Głównym założeniem klubów seniora, podobnie zresztą jak UTW, jest szeroko pojęte aktywizowanie i integracja osób w starszym wieku¹¹⁴. Do innych zadań charakterystycznych dla tej organizacji zaliczyć można tworzenie nowych więzi społecznych przez organizację i niesienie pomocy dla osób w podobnym wieku. Nie jest to jednak regułą, ponieważ osoby z klubów seniora można spotkać w przedszkolach, szkołach, uczelniach, gdzie opowiadają młodym

¹¹³ Tamże.

¹¹⁴ K. Pędziwiatr, *Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce*, [w:] A. Janiszewska (red.), *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, „Space – Society – Economy”, 14, Department of Population and Services Studies, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015, s. 123–136.

ludziom o historii, patriotyzmie, własnych przeżyciach. Często są to bardzo ciekawe, pouczające i wzruszające spotkania. Kluby seniora to także miejsca, gdzie spotykają się ze sobą ludzie samotni, opuszczeni lub odrzuceni przez najbliższych. Mogą tam spędzić czas, porozmawiać i niekiedy znaleźć bratnią duszę, dobrą radę lub tak po ludzku – mogą komuś się zwierzyć ze swoich trosk i radości. W klubach seniorzy zapraszają na spotkania interesujące osoby, artystów, pisarzy, lekarzy, naukowców, podróżników. Mogą ich poznać i wymienić z nimi swoje poglądy, uwagi i doświadczenia. Oczywiście kluby seniora borykają się w wieloma trudnościami. Dużym wyzwaniem jest pozyskiwanie funduszy na działalność, warunki lokalowe, dostosowanie zajęć tak, aby były różnorodne i spełniały oczekiwania uczestników. Trudnym zadaniem jest pozyskanie nowych seniorów i zachowanie tych, którzy już uczestniczą w spotkaniach. Działalność Klubów Seniora to ogromna szansa do integracji międzypokoleniowej, do wymiany wiedzy. Młode pokolenie może uczyć starszych kompetencji komputerowych, nowoczesnych wynalazków XXI wieku, natomiast starsi mogą wykorzystać swoją wiedzę w różnych dziedzinach takich jak: edukacja, wychowanie, opieka, wolontariat.

W ostatnich kilku latach w naszym kraju zaczęły powstawać centra aktywności seniorów. To kolejna organizacja mająca na celu pracę z seniorami, ich aktywizację i wszechstronny rozwój, integrację ze społecznością lokalną (w dzielnicy lub gminie) oraz budowanie relacji międzypokoleniowych. Długofalowym zadaniem działania centrum aktywności seniorów jest wzrost jakości życia osób starszych i pozostałych mieszkańców społeczności lokalnej. głównymi celami do zrealizowania przez centra są:

- systematyczny wzrost aktywności seniorów w jak największej ilości sfer życia w korelacji ze środowiskiem lokalnym (aktywność społeczna, fizyczna, edukacyjna, wolontariat),
- wzrost udziału aktywnych osób w wieku 60+ lat w odniesieniu do społeczności lokalnej,
- zwiększanie integracji międzypokoleniowej (współpraca z przedszkolami, szkołami, domami kultury, organizacjami społecznymi),
- poszerzenie i poprawa jakości usług dla seniorów dostępnych na szczeblu lokalnym.

Z uwagi na to, że centra aktywności seniorów są prowadzone i koordynowane przez władze gminne i dzielnicowe (jest to zadanie własne samorządu gminnego), łatwiej jest pozyskiwać fundusze na różne inicjatywy. Prościej jest także o dobre warunki lokalowe, ponieważ gmina jako organ prowadzący placówki oświatowe i kulturalne ma większy wpływ na ich pozyskanie. Gmina może też przekazać w użytkowanie lokale służące do realizacji celów pożytku publicznego. Wszystkie te przesłanki sprawiają, że centra aktywności seniorów rozwijają się w szybkim tempie, a ich oferta jest skierowana do tych seniorów, którzy chcą być aktywni, uczyć się nowych rzeczy, dbać o kondycję psychiczną i fizyczną oraz prowadzić działalność na rzecz

dobra społeczności lokalnej. Bezpłatna oferta aktywności i zajęć jest różnorodna i ciekawa. W jej skład wchodzi zajęcia promujące zdrowy i aktywny tryb życia, rekreacyjne, gimnastyczne, wyjścia do teatrów, bibliotek, kursy językowe, informatyczne, wykłady z zakresu wiedzy obywatelskiej, spotkania z policjantami czy warsztaty kulinarne.

Powstanie w 1973 r. we Francji pierwszego uniwersytetu trzeciego wieku, a następnie ich dynamiczny rozwój na całym świecie przyczyniły się niewątpliwie do popularyzacji wiedzy na temat starzenia się i starości, sprowokowały wielu ludzi do poszukiwania nowych form współpracy z seniorami. Zaczęto dostrzegać zarówno zagrożenia związane z tymi procesami, jak i szanse na rozwój nie tylko osób starszych, ale także całych społeczeństw. Zaczęły też powstawać inne organizacje mające na celu dobrostan ludzi w starszym wieku¹¹⁵.

7. Rola Kościoła katolickiego w aktywizowaniu seniorów

W Polsce istnieją różnorodne instytucje, których nadrzędnym celem jest aktywizacja osób starszych, w tym domy dziennego pobytu, uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów. Warto jednak zauważyć, że instytucje te, mimo swojej istotnej roli, obejmują jedynie ograniczoną część społeczności seniorów. W tym kontekście, szczególne możliwości w zakresie aktywizacji osób starszych, posiada Kościół – instytucja religijna, która zrzesza większość społeczeństwa i dysponuje ogromnym potencjałem do pobudzania seniorów do aktywności przez swoje działania. Ważną rolę spełniają w Kościele osoby obdarzone autorytetem. Jak pisze Piotr Magier

Niemniej istotną możliwością jest ta, iż za autorytety uznajemy osobę wyłącznie ze względu na cechy osobowościowe bądź ze względu na jej pozycję instytucjonalną. Autorytet religijny – podobnie – może mieć charakter epistemiczny lub/i deontyczny. Osoba uznawana za autorytet religijny może pełnić tę funkcję bądź z powodu specyficznych cech osobistych wchodzących w zakres jej religijności (np. doświadczenia mistyczne, własności moralne, wiedza religijna), bądź z powodu pozycji, jaką zajmuje w instytucjach/wspólnocie religijnej, bądź też z obu względów jednocześnie¹¹⁶.

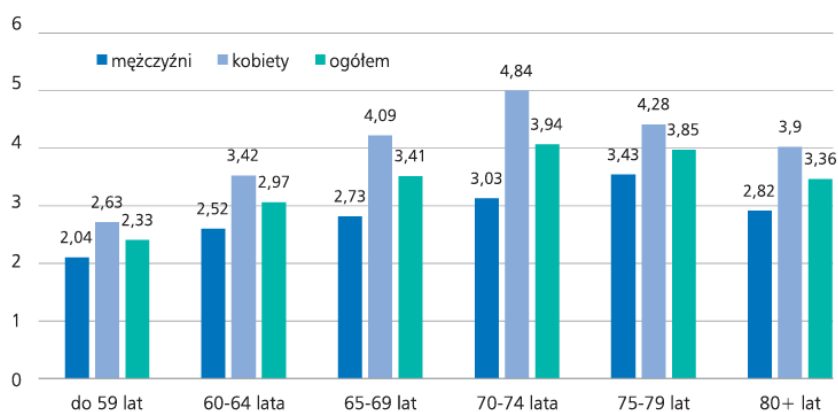
W polskim społeczeństwie Kościół rzymskokatolicki zajmuje istotną pozycję, a religia pełni kluczową rolę w życiu wielu ludzi. Warto zauważyć, że religijność stanowi również jedną z form

¹¹⁵ O. Czerniawska, *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, Chowania 2009, s. 97–115.

¹¹⁶ P. Magier, *Autorytety religijne w pedagogice. Uwagi metateoretyczne*, „Pedagogia Christiana” 2015, nr 1(35), s. 161–179.

spędzania czasu wolnego preferowaną przez osoby starsze. Seniorzy znacznie częściej niż młodszy podkreślają rolę religii w ich życiu. To oni stanowią najliczniejszą grupę wiernych. Potwierdzeniem tych słów niech będą dane z badań nad polskimi seniorami przeprowadzonymi przez Janusza Czapińskiego i Piotra Błędowskiego.

Ryc. 15. Częstość uczestniczenia w nabożeństwach i innych uroczystościach religijnych w miesiącu ze względu na wiek i płeć



Źródło: http://www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywnosc_spoeczna_osob_starzych.pdf [dostęp: luty 2022].

Poziom religijności mierzony częstotliwością uczęszczania na nabożeństwa w miesiącu wyraźnie wskazuje na większą aktywność kobiet niż mężczyzn oraz na liniowy przyrost uczęszczania wraz z liczbą przeżytych lat (do 75 roku życia).

Według Leona Dyczewskiego właśnie w wieku podeszłym religijność, którą należy rozumieć jako wiarę w rzeczywistość nadprzyrodzoną, towarzyszy szczególnie mocno, gdyż wtedy wyjątkowo mocno odczuwa się wyalienowanie, a uczęszczanie do kościoła, na msze oraz nabożeństwa pozwala ludziom oswajać się z wizją nieubłaganej śmierci i znalezienia głębszego sensu i nadziei, gdyż śmierć dla ludzi wierzących jest tylko pewnym etapem, a nie zupełnym końcem¹¹⁷.

To spostrzeżenie wskazuje na istotną aktywność i zaangażowanie osób starszych w życie religijne, co stanowi istotny aspekt ich aktywizacji społecznej. Biorąc pod uwagę społeczną rolę Kościoła i jego zasięg wśród różnych grup wiekowych, w tym osób starszych, instytucja ta

¹¹⁷ Zob. L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 99.

odgrywa jedną z kluczowych ról w podtrzymywaniu i rozwijaniu aktywności seniorów, przez co wpływa pozytywnie na ich jakość życia i integrację społeczną.

Analizując możliwości Kościoła w zakresie oświaty i aktywizacji osób starszych, można dostrzec, że instytucja ta dysponuje dużym potencjałem. Jest to jedna z niewielu organizacji, która nie marginalizuje ludzi ze względu na wiek, a człowiek jako jednostka ma tutaj priorytetowe znaczenie, niezależnie od poziomu wykształcenia czy zdobytych umiejętności. Oddziaływanie Kościoła na kształcenie i wychowanie ujawnia się w przekazywanych treściach propagujących szacunek dla osób starszych, dbałość o ich zdrowie i sprawność fizyczną oraz zaspokajanie ich potrzeb. Kościół również odgrywa ważną rolę w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec starości.

Wraz z upływem lat ludzie starsi zwracają większą uwagę na życie duchowe. Mniejsza aktywność zawodowa lub jej zaprzestanie powoduje, że mają więcej czasu, aby pomyśleć o sferze duchowej, zbliżając się tym samym do Boga. W tym okresie życia wielu seniorów zaczyna zastanawiać się nad sensem swojego istnienia, analizując swoje życie i uświadamiając sobie jego przemijalność.

Kolejnym przejawem aktywizacji osób starszych przez Kościół jest organizacja różnego rodzaju pielgrzymek, podczas których zawiązują się wspólnoty między ludźmi. Jest to działanie sprzyjające integracji między ludźmi. Pielgrzymki umożliwiają poznanie i zwiedzanie interesujących i historycznych miejsc, co intensyfikuje pobudzenie zainteresowań oraz przeżycia duchowe. Inną formą aktywności jest uczestnictwo w kościelnych chórach, które często wyjeżdżają na gościnne pokazy do innych miejscowości. Seniorzy, uczestnicząc w takich przedsięwzięciach, mają możliwość rozwijania swoich zdolności muzycznych oraz spotkania się z innymi ludźmi, zaprezentowania tego, co wypracowali. Niejako dodatkowo, Kościół może pełnić funkcję kulturalną, organizując różnorodne koncerty muzyczne, w tym także występy artystów i zespołów. Aktywności, takie jak odpusty, dożynki parafialne czy jarmarki przedświąteczne, stanowią istotne przedsięwzięcia, w których seniorzy aktywnie uczestniczą, przyczyniając się do wzbogacenia swojego życia społecznego, kulturalnego i duchowego. Niewątpliwie Kościół jako instytucja odgrywa niezmiernie ważną rolę w aktywizacji osób starszych i wzbogacaniu ich życia duchowego, społecznego i kulturowego.

III. ZNACZENIE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ I FIZYCZNEJ

Jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na aktywność społeczną i fizyczną osób starszych ma stan zdrowia. Należy zatem wyjaśnić, w jaki sposób definiowane jest to pojęcie, i czym jest zdrowie.

Mildred Blaxter na podstawie swoich badań na grupie dziewięciu tysięcy osób określiła pięć głównych możliwości postrzegania pojęcia zdrowia. Są to:

- zdrowie jako brak choroby,
- zdrowie jako sprawność fizyczna, witalność (*physical fitness*),
- zdrowie jako korzystne relacje społeczne,
- zdrowie jako pełnosprawność,
- zdrowie jako dobre poczucie psychospołeczne¹¹⁸.

Badaczka zwróciła uwagę, że sposób definiowania tego pojęcia nie jest stały i zmienia się w zależności od wieku, w jakim znajduje się człowiek, płci, pozycji społecznej, wykształcenia¹¹⁹.

W dobrym, pozytywnym ujęciu ukazuje zdrowie definicja Światowej Organizacji Zdrowia: „zdrowie jest stanem pełnego, całkowitego i dobrego samopoczucia, dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem choroby czy niepełnosprawności”¹²⁰. W definicji tej zwrócono uwagę na fizyczny aspekt zdrowia, ale także na wymiar psychiczny w którym zawiera się zdrowie umysłowe i emocjonalne, oraz społeczny wymiar zdrowia polegający na umiejętnościach nawiązywania i podtrzymywania dobrych relacji z innymi ludźmi. Można zatem zaryzykować twierdzenie, że zdrowie jest to złożone i wielowymiarowe zjawisko obejmujące zagadnienia fizyczne, psychiczne i społeczne. Ponieważ wszystkie te czynniki oddziałują na siebie, to należy dążyć do zachowania względnej równowagi między nimi.

Stan zdrowia można rozpatrywać także jako zdolność do wykonywania codziennych i niezbędnych czynności może być rozpatrywany w kontekście fizycznym (siła mięśni, praca serca, wydolność płuc) i wreszcie można badać samoocenę ludzi i ich odczucia. Różnorodność sposobów definiowania zdrowia uświadamia wielopłaszczyznowość tego zjawiska. Patrzenie z ujęcia dowolnej dziedziny naukowej uzasadnia uzyskanie niekompletnej wiedzy na temat zdrowia. Wiedzy bardzo ważnej, ale jednak niecałkowitej.

¹¹⁸ M. Blaxter, *Health and lifestyles*, Routledge, London 1990.

¹¹⁹ M. Blaxter, *Health (key concepts)*, Polity Press, Cambridge 2010.

¹²⁰ Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19–22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

Wszystkie naukowe definicje zdrowia są weryfikowane przez codzienne życie miliardów ludzi. Często w natłoku spraw i codziennej gonitwie ludzie zapominają o profilaktyce zdrowia. Czy zatem o zdrowie należy dbać? Odpowiedź na to pytanie jest oczywista. Należy dbać przez całe życie, a nie tylko w momencie, kiedy organizm ludzki zaczyna się starzeć i przychodzą oznaki pogarszającego się stanu zdrowia i choroby. O zdrowiu należy myśleć już w młodości, wyrabiając w sobie odpowiednie nawyki żywieniowe, prowadząc dostosowaną do potrzeb aktywność fizyczną i dbając o własną psychikę.

Powodów starości należy doszukiwać się w biologicznych uwarunkowaniach organizmu, który wraz z upływającym czasem w naturalny sposób ogranicza swoją wydolność i traci możliwości odpowiedniej regeneracji. Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z faktu, że w dużym stopniu proces starzenia jest uwarunkowany dotychczasowym stylem życia. Osoby będące biernymi i mało aktywnymi, prowadzące niehigieniczny tryb życia, dużo częściej zapadają na różne choroby i odwrotnie – osoby dbające o zdrowy sposób życia, pamiętające o profilaktyce, mają duże szanse na dożycie w dobrostanie zdrowotnym do późnej starości. Między innymi dlatego tak trudno jest wyznaczyć konkretny moment, kiedy człowiek wchodzi w okres starości. Wkroczenie w wiek senioralny jest dla każdego sprawą indywidualną. Niemniej nigdy nie jest zbyt późno na rozpoczęcie dbania o swoje zdrowie, nawet będąc już w wieku senioralnym.

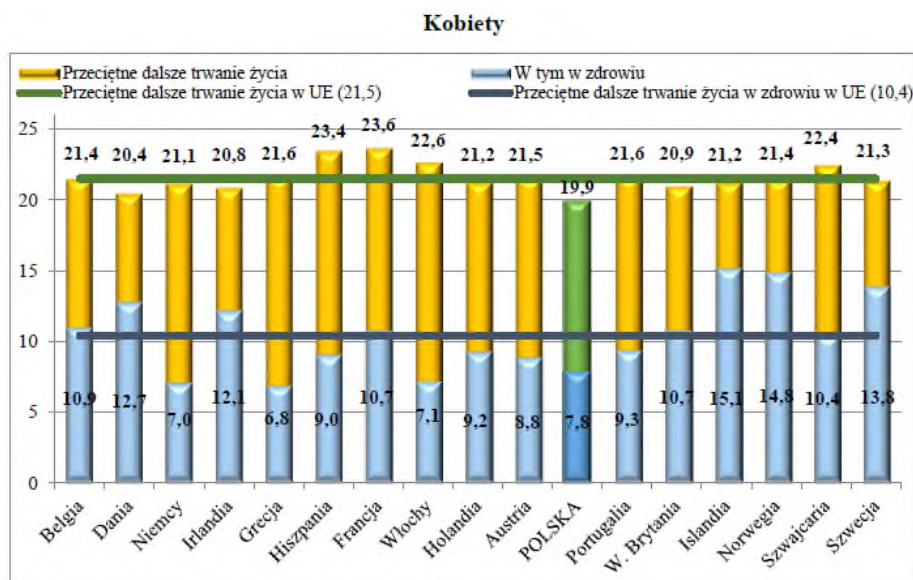
1. Stan zdrowia polskich seniorów

Jak zatem przedstawia się stan zdrowia polskich seniorów w latach 20. XXI wieku? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta, ponieważ jest uwarunkowana wieloma zmiennymi. Senior mający lat 60 i senior, który ma lat 90 to dwie osoby, które dzieli 30 przeżytych lat. Niejednokrotnie zdarzają się sytuacje, w których osoba dużo starsza metrykalnie jest w lepszym zdrowiu biologicznym od osoby młodszej. Zdrowie należy rozpatrywać jako zdolność człowieka do przystosowania się do otaczającego go środowiska. Jak pisze Lesław Kulmatycki, pojęcie zdrowia różni się w zależności od tego, do kogo się odnosi, co ciekawe, to nie lekarz orzeka o zdrowiu, lecz sam pacjent, świadomy swojego dobrostanu¹²¹. Zdrowie to zdecydowanie wieloaspektowy i złożony proces. Jednym ze sposobów do mierzenia stanu zdrowia ludzi jest długość trwania życia. Jest to miernik służący do pokazania ogólnej oceny zdrowia określonej populacji. Za pomocą takiej oceny nie dowiemy się jednak, w jakim zdrowiu dany człowiek przeżył swoje życie. Patrząc na to zagadnienie zdroworozsądkowo i uogólniając, można dojść do

¹²¹ Zob. L. Kulmatycki, *Edukacja zdrowotna w szkole polskiej 2009 – uwagi krytyczne*, „Zdrowie, Kultura Zdrowotna, Edukacja” 2009, t. 3, s. 25.

konkluzji, że zdrowy człowiek żyje dłużej od chorego. I to stwierdzenie zazwyczaj jest prawdą. Współcześnie coraz częściej obok długości życia stosowany jest miernik bardziej rozbudowany, określający długość trwania życia w zdrowiu.

Ryc. 16. Struktura demograficzna i zdrowie ludności w wieku 60 lat

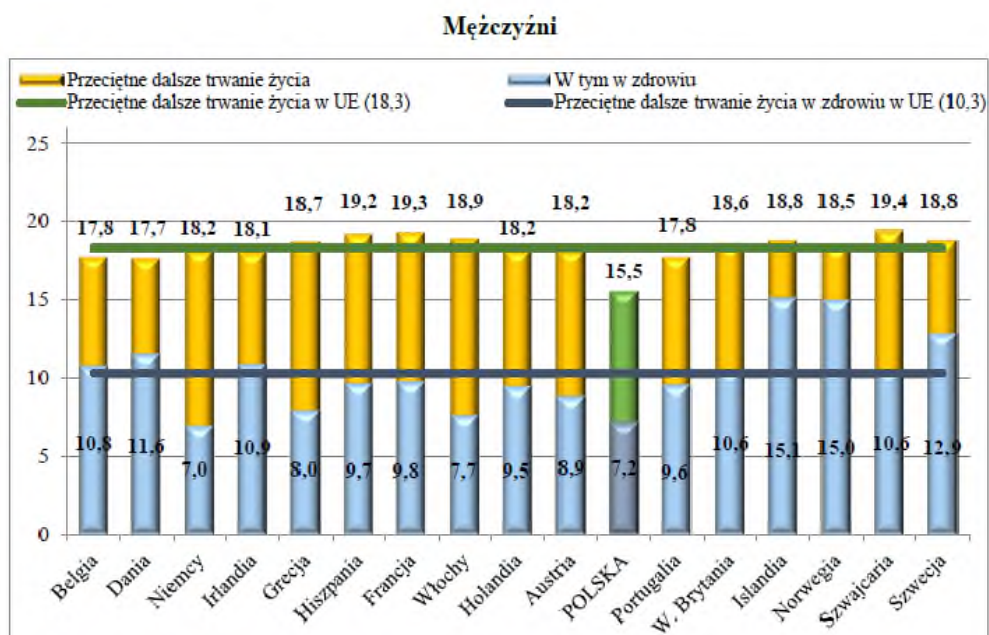


Źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-w-wieku-60-struktura-demograficzna-i-zdrowie,24,1.html> (dane eurostatu 2016) [dostęp: luty 2023]

Na podstawie powyższego wykresu można stwierdzić, że jeśli weźmiemy pod uwagę zdrowie kobiet po przekroczeniu 60 roku życia w rozwiniętych krajach europejskich, to Polki żyją krócej, a liczba przeżytych lat w zdrowiu także pozostaje jedną z najkrótszych w ww. państwach. Polki zaczynają podupadać na zdrowiu już około 60 roku życia. Zmianie na gorsze ulegają wszystkie parametry zdrowia. Obniża się ich także ich nastrój i samoocena¹²². Wskazane jest zatem prowadzenie profilaktyki zdrowotnej i odpowiedniego stylu życia. Takie podejście do profilaktyki powinno obejmować szereg działań skoncentrowanych na zdrowym odżywianiu, regularnej aktywności fizycznej, zdrowiu psychicznym, kontroli stanu zdrowia oraz budowaniu pozytywnych relacji rodzinnych i społecznych.

¹²² https://polpan.org/wp-content/uploads/2014/05/POLPAN_raport_Jak-sie-starzejemy.pdf [dostęp: styczeń 2023].

Ryc. 17. Przeciętne dalsze trwanie życia i przeciętne dalsze trwanie życia w zdrowiu dla osób w wieku 65 lat w Polsce i wybranych krajach europejskich w 2023 r.



Źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-w-wieku-60-struktura-demograficzna-i-zdrowie,24,1.html> (dane eurostatu2016), dostęp: luty 2023.

Podobna sytuacja względem innych państw ma miejsce, jeśli weźmiemy pod uwagę mężczyzn, którzy ukończyli 60 lat. Przeciętny Polak żyje statystycznie o prawie 4 lata krócej od Szwajcara i o niespełna 3 lata wcześniej traci dobrostan zdrowotny. Interesujące badania przeprowadziła Małgorzata Mikucka, która zwróciła uwagę na istotne różnice między kobietami a mężczyznami w wieku starszym. Nie wiadomo do końca, jaka jest tego przyczyna, czy są to kwestie biologiczne, czy też obciążenia kobiet wynikające z ich obowiązków domowych, ale to kobiet dotyka więcej problemów zdrowotnych i zaczynają się one nasilać ok. 60 roku życia, podczas gdy podobny spadek w obszarze zdrowia u mężczyzn można zaobserwować dopiero ok. 80. roku życia¹²³.

Niezmiernie istotne w wymiarze indywidualnym i społecznym jest zachowanie jak najdłużej dobrego stanu zdrowia. Pozwala to na podejmowanie przez seniorów różnorodnych aktywności, rozpoczynając od życia rodzinnego, przez dłuższą aktywność zawodową i społeczną. Osoba starsza, pozostając w dobrym zdrowiu, może pomagać innym, np. w formie wolontariatu lub pomocy sąsiedzkiej, realizować swoje plany, na które nie było wcześniej czasu, podróżować i rozwijać różnorodne zainteresowania.

¹²³ Tamże.

Reasumując, stan zdrowia polskich seniorów jest obecnie bardzo zróżnicowany i w dużej mierze zależy od wcześniejszego trybu życia, profilaktyki, uwarunkowań genetycznych. Niewątpliwie czas pandemii wpłynął na brak dostępu do lekarzy specjalistów i w licznych przypadkach do ograniczenia wizyt lekarskich do teleporad lub wręcz zaniechania leczenia. Pandemia wpłynęła również na zmniejszenie profilaktyki zdrowotnej i najbliższe lata pokażą skalę zaniedbań w odniesieniu do stanu zdrowia seniorów w Polsce.

2. Aktywność seniorów w czasie wolnym

Współcześni polscy seniorzy są coraz bardziej świadomi ważnej i pozytywnej roli jaką odgrywa aktywność w życiu ludzi. Są osobami, które częściej otwierają się na otaczającą ich rzeczywistość, są także zainteresowani nowinkami technologicznymi. Często uświadamiają sobie potencjał, jaki w nich drzemie, swoje prawa i możliwości ich wykorzystania. Dlaczego zatem bardzo duża liczba polskich seniorów pozostaje nieaktywna? Na tak postawione pytanie stara się odpowiedzieć Alfred Zych, pisząc o różnych powodach izolacji społecznej i ograniczaniu interakcji z innym; na taki stan rzeczy może wpływać powolny proces wycofywania się jednostki z życia społecznego, brak idei co do nadchodzącej przyszłości, a także nagła zmian ról społecznych czy rodzinnych, w których był przyzwyczajony przez większość dorosłego życia funkcjonować. Na pewno też duży wpływ ma tu kwestia osłabionego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego¹²⁴.

Do innych najczęściej spotykanych przyczyn bierności osób starszych należy zaliczyć pogarszanie się stanu zdrowia, przyjęty styl życia (rozumiany jako zespół zachowań, które w dużej mierze uwarunkowane są czynnikami środowiskowymi oraz normami społeczno-kulturowymi), brak dostępu do odpowiedniej dla seniorów infrastruktury sportowej i rekreacyjnej, brak odpowiedniej oferty na zagospodarowanie wolnego czasu. Według Ryszarda Dyoniziaka czas wolny jest pojęciem historycznym i pojawia się w procesie rozwoju cywilizacyjnego jako pojęcie przeciwstawne do pracy¹²⁵. Pojęcie czasu wolnego nie było obce Ryszardowi Wroczyńskiemu, który opisuje go jako czas poświęcony na odpoczynek, rozrywkę czy hobby, który zostaje ludziom po wykonaniu ich podstawowych obowiązków, np. rodzinnych czy zawodowych¹²⁶.

Jeszcze inną interpretację czasu wolnego zaprezentował Krzysztof Przeclawski, formułując następującą definicję:

¹²⁴ A. Zych, M. Kapica, T. Olewicz (red.), *Aktywność seniora jako wartość podmiotowa*, Opole 2016, s. 39.

¹²⁵ R. Dyoniziak, *Spółczesność w procesie zmian*, Kraków–Szczecin–Zielona Góra 1997, s. 239.

¹²⁶ R. Wroczyński, *Pedagogika społeczna*, PWN, Warszawa 1974, s. 213.

czas, który pozostaje człowiekowi do jego swobodnej dyspozycji po wykonaniu czynności związanych z zaspokojeniem potrzeb biologicznych i higienicznych (sen, jedzenie, toaleta) oraz czynności obowiązkowych (praca, nauka, obowiązki rodzinne, dojazd do pracy lub szkoły)¹²⁷.

Bogusław Milerski i Bogusław Śliwerski uważają, że pojęcie czasu wolnego jest jednym z najważniejszych zagadnień występujących w pedagogice społecznej. Według badaczy to

zakres i jakość spożytkowania przez człowieka czasu, jaki ma on do wyłącznej dyspozycji; jest to zatem czas, jaki pozostaje osobie do swobodnej decyzji po wykonaniu przez nią czynności czy zadań koniecznych i obowiązkowych¹²⁸.

Zatem czas wolny człowiek może wykorzystać na wypoczynek, działalność społeczną, rozwój pasji i zainteresowań oraz samokształcenie i samowychowanie¹²⁹. Biorąc pod uwagę powyższe interpretacje pojęcia czasu wolnego oraz dostępną literaturę, należy zauważyć, że jest to czas swobodnego wyboru form rozrywki i wypoczynku, ale także pasji i zainteresowań dla człowieka. Cel, jaki przyświeca temu zjawisku, polega na odtworzeniu i poprawie sił fizycznych i psychicznych, profilaktyce związanej ze zdrowiem i co bardzo ważne – w konsekwencji zapewnieniu lepszego stanu zdrowia oraz szeroko rozumianego rozwoju fizycznego oraz duchowego.

Czas wolny powiązany jest z życiem każdego człowieka, a w szczególności osób w wieku senioralnym, które posiadają więcej czasu wolnego ze względu na zakończenie aktywności zawodowej. Jest też aktywatorem form działania kształtujących i doskonalących życie człowieka zarówno w wymiarze indywidualnym jak i społecznym. Funkcje, jakie spełnia, są istotne i warte podkreślenia. Należą do nich funkcje:

- wypoczynkowe, dotyczące czynności dających odprężenie i odpoczynek oraz relaks fizyczny i psychiczny,
- kulturalne, polegające na tworzeniu i opanowaniu treści kulturowych,
- wychowawcze, mające za zadanie przyswojenie lub wpojenie innym najważniejszych norm współistnienia i zachowania społecznego,
- oświatowe, doskonalące wiedzę i intelekt,

¹²⁷ K. Przeclawski (red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży* [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1993, s. 75.

¹²⁸ B. Milerski, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Leksykon PWN*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 38.

¹²⁹ Tamże. 8

– integracyjne, zespalaające i dające akceptację ze strony rodziny, rówieśników i innych grup społecznych,

– kompensacyjne, umożliwiające sprawdzenie się w odmiennych sferach życia niż na co dzień¹³⁰.

Maria Kwilecka, Zuzanna Brożek przedstawiając funkcje czasu wolnego w swojej książce *Bezpośrednie funkcje rekreacji* starały się je ująć w sposób syntetyczny i obejmujący jak najwięcej celów, które ww. funkcje realizują. Aleksander Kamiński, znany polski pedagog, wyróżnił trzy funkcje czasu wolnego:

- wypoczynkową,
- rozrywkową,
- rozwoju zainteresowań¹³¹.

Zdaniem badacza każda z wymienionych funkcji posiada swój cel i dąży do zaspokojenia adekwatnych potrzeb.

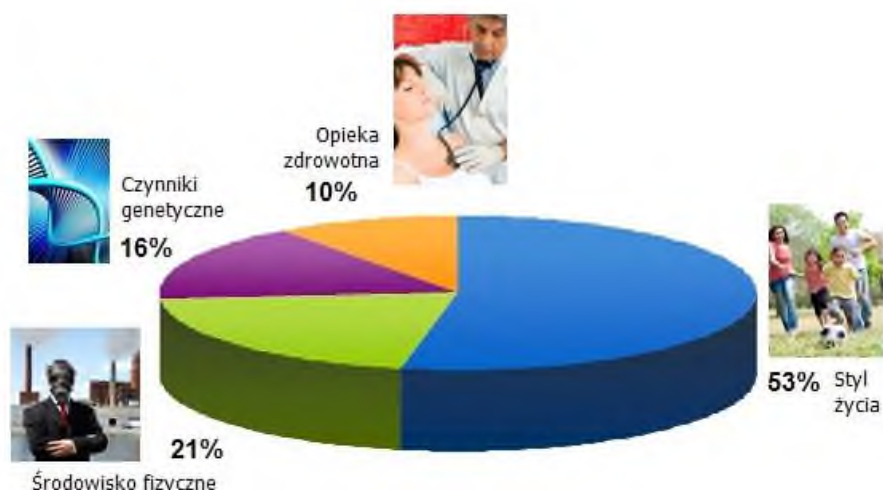
Pojęcie czasu wolnego ściśle wiąże się z terminem stylu życia. Pojęcie to jest zauważalne w wielu dziedzinach nauki, takich jak: medycyna, psychologia, pedagogika, socjologia. Każda z tych dziedzin ukazuje pojęcie „styl życia” w nieco odmienny sposób i w związku ze swoją wielokierunkowością nie jest łatwo go zdefiniować. Światowa Organizacja Zdrowia w swojej strategii w odniesieniu do krajów europejskich uznała, że styl życia jest skojarzony ze sposobem życia. Skojarzenie to jest oparte na relacjach między warunkami życia w ogólnym, szerokim sensie, a indywidualnymi wzorami zachowań, które mogą być rozbudowane za sprawą zindywidualizowanej aktywności oraz czynników środowiskowych. Wybór sposobu życia danego człowieka może skłaniać do zachowań, które będą korzystne, albo odwrotnie – wręcz szkodliwe dla zdrowia.

W latach 70. XX wieku zaczęto w literaturze naukowej używać pojęcia stylu życia w odniesieniu do ludzkiego zdrowia. Szczególną rolę odegrała koncepcja pól zdrowia Marca Lalonde’a przedstawiona w 1974 r., która zakładała, że to właśnie styl życia jest najistotniejszym z czynników warunkujących dobre zdrowie człowieka. Według tej koncepcji zdrowie jest efektem działania czynników genetycznych, środowiskowych, stylu życia i opieki medycznej. Oto najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie człowieka według Lalonde’a:

¹³⁰ M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamere, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2007, s. 63.

¹³¹ A. Kamiński, *Funkcje pedagogiki społecznej*, PWN, Warszawa 1980, s. 68.

Ryc. 18. Determinanty zdrowia według pól Lalonde'a



Źródło: <http://ipz.org.pl/uwarunkowania-zdrowia> [dostęp: styczeń 2023].

Patrząc na wykres pól zdrowia Lalonde'a, najważniejszym czynnikiem warunkującym zdrowie jest styl życia, do którego zaliczyć należy aktywność fizyczną, właściwy sposób odżywiania, umiejętność radzenia sobie ze stresem i brak stosowania używek. Kolejnym czynnikiem jest środowisko, w jakim żyjemy. Jeśli jest ono czyste, z dostępem do nieskażonej wody, to istotnie wpływa na dobrostan zdrowotny. Uwarunkowania genetyczne mogą natomiast mieć znaczenie, czy dana jednostka zachoruje na pewne choroby, czy też pozostanie ona w dobrym zdrowiu. Opieka medyczna jest ważna ze względu na dostęp ludzi do lekarzy, organizację systemu zdrowotnego oraz na jakość opieki medycznej. Czynniki mające wpływ na zdrowie są w nieustannej interakcji, współdziałają ze sobą.

Analizując korelacje między stylem życia a zdrowiem, często można spotkać się ze sformułowaniem działań prozdrowotnych (dla zdrowia). Barbara Woynarowska wyszczególnia cztery grupy zachowań determinujących dobre zdrowie. Pierwsze związane są ze zdrowiem fizycznym i zalicza się do niego dbałość o ciało oraz najbliższe otoczenie, aktywność fizyczną, odpowiednio zbilansowane żywienie, hartowanie organizmu, a także odpowiednią jakość i czas snu. Drugie zachowania związane są przede wszystkim ze zdrowiem psychospołecznym. W skład tych zachowań wchodzi akceptacja i dawanie wsparcia innym ludziom, unikanie sytuacji stresogennych oraz radzenie sobie z problemami życiowymi, a także presją społeczną. Trzecia grupa zachowań to poddawanie się samokontroli zdrowotnej i systematycznym badaniom profilaktycznym oraz unikanie zagrożeń w normalnym, codziennym życiu. Czwarta grupa to unikanie przyjmowania używek takich jak papierosy, alkohol, narkotyki oraz nadmiaru

niepotrzebnych leków¹³². Jan Pięta uważa, że współczesne formy spędzania wolnego czasu miały swój początek w drugiej połowie XX wieku. W tym okresie ukształtowały się nowoczesne umiejętności organizowania właściwego wypoczynku oraz czasu wolnego¹³³.

Nieustannie zwiększający się odsetek ludzi w wieku senioralnym zmusza społeczeństwa i indywidualnych ludzi do przewartościowania pojęcia starzenia się z kategorii zagrożenia do kategorii wyzwania. Powoli wszystkie żyjące pokolenia zaczynają rozumieć, że starość to kolejny etap życia, a w związku z dłuższym jego trwaniem, wcale nie taki krótki. Jeszcze niedawno starość była postrzegana w kontekście utraty zdrowia, samodzielności i innych negatywnych problemów związanych z tymi procesami. W obecnych czasach takie myślenie nie ma racji bytu. Truizmem jest stwierdzenie, że starzenie jest procesem nieodwracalnym, że wraz z upływem lat zdrowie staje się nieco gorsze, ale to, co jest krzepiące, to coraz liczniejsze próby wprowadzania szeregu działań mających na celu utrzymania u seniorów, w jak najdłuższej perspektywie czasowej, dobrego zdrowia, satysfakcji rozumianej jako „uczucie przyjemności, zadowolenia”¹³⁴ i pogody ducha oraz wykorzystanie szans jakie niesie to zjawisko.

Bardzo istotnym elementem odpowiedzialnym za pozytywne starzenie się jest uczestnictwo seniorów w społecznych i rodzinnych rodzajach aktywności. Zmiana ról życiowych, jaka następuje w momencie przejścia na emeryturę, osłabienie więzi z dotychczasowymi przyjaciółmi i kolegami, często pogarszająca się sytuacja zdrowotna i ekonomiczna oraz zmiany psychiczne, jakie zachodzą w związku z zakończeniem pełnienia określonych funkcji zawodowych, jest dla wielu seniorów bardzo trudnym etapem w życiu.

Aby przeciwdziałać i niwelować te niezbyt pożądane objawy, należy pozostać w okresie senioralnym osobą aktywną społecznie. Przynależność do dowolnej grupy społecznej jest dla większości osób starszych pewnego rodzaju remedium na samotność i daje poczucie akceptacji, wartości, a nawet sensu życia.

W latach 50. i 60. XX wieku została opracowana i opisana przez Roberta J. Havighursta teoria aktywności. Głównym jej założeniem było to, że ludzie starsi postrzegają siebie przez pryzmat piastowanych ról społecznych. Role te wraz ze zwiększającą się liczbą lat ulegają wielu przemianom. W myśl teorii Havighursta, aby podtrzymywać pozytywny wizerunek samych siebie, seniorzy wraz z zaprzestaniem pełnienia jednych ról społecznych powinni poszukiwać innych i angażować się w nowe zadania. Tak więc praca zawodowa powinna być zastępowana działalnością na rzecz rodziny, fundacji dobroczynnych lub wolontariatem. Sytuacją optymalną

¹³² B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2007, s. 52.

¹³³ J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, FREL, Nowy Dwór Mazowiecki 2014.

¹³⁴ *Satysfakcja* (hasło), [w:] S. Dubisz (red.), *Uniwersalny słownik języka polskiego* PWN, t. 3: P–Ś, Warszawa 2006, s. 1149.

jest prowadzenie aktywności społecznej i podtrzymywanie lub zawiązywanie nowych więzi z ludźmi¹³⁵. Wspomniana wyżej teoria aktywności była pierwowzorem idei, która zakładała optymalne i aktywne starzenie się ludzi pod warunkiem podejmowania i realizacji możliwie jak największej liczby form aktywności wśród osób starszych. Jerzy Halicki opisując ten proces, podkreślił, że to rola, jaką pełnią osoby starsze, wpływa na ich postrzeganie siebie samych. W związku z tym, że role, które wypełniali przez większość dorosłego życia w istocie zdezaktualizowały się, to muszą oni odnaleźć się lub najpierw poszukać w nowych rolach, charakterystycznych dla wieku podeszłego, w których również mogą się spełniać i odnajdywać w nich pozytywny obraz samych siebie¹³⁶. W związku z powyższym osobom w starszym wieku należy proponować i stwarzać dostosowane do ich możliwości i potrzeb formy aktywizacji, szczególnie społecznej, która np. przez Bohdana Skrzypczaka i Stanisławę Retmianiak polega na dobrowolnym staraniu się, żeby oddziaływać na otoczenie społeczne, aby wywierać zarówno na społeczeństwo, jak i jednostkę pozytywny wpływ¹³⁷. Inaczej natomiast postrzega aktywizację Marek Mielczarek, który rozumie ją jako mobilizowanie całego organizmu, przy czym zazwyczaj przybiera ona formę aktywności wybiórczej ukierunkowanej na podniesienie poziomu aktywności fizycznej, umysłowej czy też seksualnej, zawodowej lub religijnej¹³⁸.

Z pojęciem aktywizacji łączy się także pojęcie aktywności, która może być opisywana w różnorodny sposób. W gerontologii będą to działania i procesy zapobiegające i opóźniające starzenie się. W medycynie aktywność będzie elementem zapobiegania pojawieniu się chorób, z kolei w naukach biologicznych aktywność będzie służyć zaspakajaniu potrzeb, a w andragogice aktywność będzie czynnikiem koniecznym do rozwoju. Z kolei encyklopedia PWN podaje następujące wyjaśnienie terminu aktywności społecznej: „aktywność społeczna, to wszystkie unormowane społecznie działania jednostek, wykonywane w ramach określonych ról społecznych”¹³⁹.

3. Wpływ aktywności społecznej na seniorów w Polsce

Aktywność społeczna seniorów to zatem ich zaangażowanie w życie rodzinne, społeczne, kulturalne i religijne. Zjawisko to opisuje Dyczewski, pisząc, że w przypadku osób starszych wszystkie rodzaje aktywności powinny być nie tylko chwalone, ale wręcz cenione jako pewna gwarancja satysfakcjonującego życia. Aktywność w tym rozumieniu to synonim życia, a dla

¹³⁵ B. Radzka, *Kompleksowy program aktywizacji osób starszych, 50+, Raport 1*, Warszawa 2010.

¹³⁶ Zob. J. Halicki, *Spoleczne teorie starzenia się*, [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi...*, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2006, s. 262.

¹³⁷ Zob. B. Skrzypczak, S. Retmianiak, *Centrum Aktywności Lokalnej w poszukiwaniu modeli instytucji rozwoju społeczności lokalnej (1997–2009)*, [w:] Lewenstein B., Schindler, 2010, s. 27

¹³⁸ Zob. A. Mielczarek, *Człowiek stary w domu pomocy społecznej*, Toruń 2010, s. 148.

¹³⁹ <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/aktywno%C5%9B%C4%87%20spo%C5%82eczna.html> [dostęp: luty 2023].

seniorów to codzienny wysiłek dostosowywany do ich możliwości¹⁴⁰. Aleksander Kamiński zalicza aktywność do fundamentalnych potrzeb człowieka. Dzięki aktywności człowiek może prawidłowo się rozwijać, żyć w równowadze, a także zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób, zaburzeń i opóźniać procesy starzenia. Dzięki aktywności człowiek może wyrażać na zewnątrz to, co w nim najpiękniejsze, odwołując się również do kontekstu społecznego, kulturowego czy też rodzinnego¹⁴¹.

Aktywność społeczna odgrywa kluczową rolę w poprawie jakości życia seniorów w Polsce, przyczyniając się do ich dobrostanu psychicznego, emocjonalnego oraz fizycznego. Różnorodne formy zaangażowania społecznego, takie jak uczestnictwo w życiu grup społecznych, organizacji senioralnych, klubów zainteresowań czy udział w wolontariacie, mają istotny wpływ na zdrowie i samopoczucie osób starszych. Aktywność społeczna przyczynia się do zmniejszenia poziomu stresu, depresji oraz uczucia samotności wśród seniorów. Regularne interakcje z innymi ludźmi pomagają w utrzymaniu pozytywnego nastawienia do życia, zwiększają poczucie własnej wartości i samodzielności. Seniorzy angażujący się w życie społeczne często mają możliwość uczenia się nowych umiejętności, rozwijania zainteresowań i odkrywania nowych pasji. Uczestnictwo w kursach, warsztatach edukacyjnych czy wykładach pozwala na utrzymanie aktywności umysłowej i satysfakcję z życia. Aktywność społeczna sprzyja budowaniu i wzmacnianiu więzi międzypokoleniowych. Programy i projekty integrujące różne pokolenia, takie jak wspólne warsztaty, akcje społeczne czy działania wolontariackie, pozwalają na wymianę doświadczeń, wiedzy i umiejętności między seniorami, a młodszymi członkami społeczności. Udział w grupach społecznych i organizacjach daje seniorom poczucie przynależności do wspólnoty, co jest kluczowym elementem dla ich dobrostanu emocjonalnego. Seniorzy, angażując się w działalność społeczną, często wnoszą cenny i istotny wkład w rozwój społeczności na poziomie lokalnym. Przez swoje doświadczenie, wiedzę i umiejętności mogą przyczyniać się do poprawy jakości życia innych osób, co z kolei wzmacnia ich poczucie sensu życia i satysfakcji. Aktywność społeczna seniorów przyczynia się do generowania wielu korzyści, które mają znaczenie zarówno dla nich samych, jak i dla całego społeczeństwa. Seniorzy stanowią źródło kapitału ludzkiego, są wyposażeni w bogate doświadczenie zawodowe oraz mądrość życiową. Istotnym aspektem ich zaangażowania społecznego jest przekazywanie wartości, tradycji, kultury oraz pamięci historycznej kolejnym pokoleniom. Stanowi to ważny element budowania lokalnej i narodowej tożsamości.

¹⁴⁰ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Wydawnictwo KUL, Lublin 1994; *Potrzeba* (hasło), <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/potrzeba.html> [dostęp: Listopad 2022].

¹⁴¹ A. Kamiński, *Aktywność jako wspomaganie żywotności osób starszych*, [w:] *Encyklopedia popularna*, red. B. Petrozolin-Skowrońska, Warszawa 1994, s. 11.

Postrzegając to zjawisko z perspektywy społeczeństwa, aktywność seniorów ma wpływ na utrzymanie dobrostanu zdrowotnego, co wiąże się z osiągnięciem większej samodzielności przez osoby starsze. Ta samodzielność redukuje obciążenia związane z pomocą socjalną i ekonomiczną zarówno dla rodzin, jak i dla całego społeczeństwa. Pozytywne oddziaływanie przekłada się w bezpośredni sposób na system opieki zdrowotnej i społecznej. Aktywność seniorów jako element prozdrowotnej strategii społecznej ma ogromny potencjał zmniejszania kosztów opieki medycznej i rehabilitacyjnej oraz minimalizowania negatywnego wpływu starzenia się na funkcjonowanie społeczne¹⁴².

Zatem dbałość o aktywne uczestnictwo seniorów w życiu społecznym jawi się jako jeden z najważniejszych elementów w kreowaniu spójnego i harmonijnego społeczeństwa, w którym różnorodne pokolenia odgrywają wzajemnie komplementarną rolę. Skupienie na wspieraniu aktywności społecznej seniorów powinno stać się priorytetowym celem w najbliższych latach w polityce senioralnej w Polsce.

W niniejszej dysertacji aktywność społeczna będzie rozumiana podobnie do koncepcji Leona Dyczewskiego, który definiuje aktywność społeczną jako różnorodne formy uczestnictwa w życiu społecznym, które mogą obejmować zarówno formalne, jak i nieformalne działania. Aktywność ta może być realizowana przez udział w organizacjach społecznych, klubach seniora, wolontariacie, a także przez codzienne interakcje z rodziną i przyjaciółmi.

4. Aktywność fizyczna seniorów

Przekonanie o korzystnym wpływie aktywności fizycznej nie jest koncepcją nową ani odkrywczą. Człowiek od zawsze funkcjonował w stałym i nierozzerwalnym związku ze swym środowiskiem naturalnym. Właściwie cały rozwój rodzaju ludzkiego od samego początku opierał się na aktywności ruchowej. Duża mobilność, szybkość, spryt i dobra sprawność niezbędne były, aby przetrwać, znaleźć pożywienie, schronić się. Rozwój cywilizacji na przestrzeni dziejów stopniowo powodował przekształcanie środowiska, w którym żyjemy. Wszystko po to, aby zapewnić sobie większy komfort życia. Obserwowany w ostatnich dziesięcioleciach gwałtowny rozwój cywilizacji technicznej, powoduje tendencję nie tylko do zmian środowiskowych, lecz także zmniejszenie się aktywności fizycznej u ludzi. Beata Maj zwraca uwagę na to, że co prawda wynalazki rewolucji cyfrowej znacznie ułatwiają wykonywanie obowiązków, otwierają przed nami nowe możliwości, przyczyniają się do podniesienia komfortu życia, ale również sprzyjają ograniczaniu aktywności fizycznej i obciążają układ nerwowy, co niekorzystnie działa

¹⁴² T. Schimanek, Z. Wejcmian, *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013, s. 6.

na ludzki organizm, który przez wieki był przystosowany, i potrzebuje innego rodzaju bodźców i stylu życia¹⁴³.

Aktywność fizyczna zdrowie oraz styl życia stanowią nierozdzielne i powiązane ze sobą elementy. Dokonując przeglądu literatury na temat aktywności fizycznej, można odnaleźć jej różne definicje. Światowa Organizacja Zdrowia pod pojęciem aktywność fizyczna rozumie „wszelkie czynności dnia codziennego wymagające ruchu, zawodową aktywność fizyczną, sport, odpoczynek i rekreację”¹⁴⁴.

Carl Caspersen, K.E. Powell i G.M. Christenson stwierdzają, że aktywność fizyczna to każdy ruch ciała powodowany przez mięśnie szkieletowe skutkujący wydatkiem energetycznym¹⁴⁵, natomiast Edward T. Howley i B. Don Franks poszerzyli poprzednią definicję i przyjęli, że aktywność fizyczna jest związana z ruchami ciała powodowanymi mięśniami szkieletowymi, lecz warunkiem sine qua non jest wydatek energetyczny, związany z tym ruchem, który przynosi profity dla zdrowia¹⁴⁶.

Jerzy Barankiewicz definiuje aktywność fizyczną jako zespół różnorodnych działań podejmowanych w ramach aktywnego wypoczynku, takich jak zabawy, ćwiczenia i dyscypliny sportowe. Główne cele podejmowanej aktywności to osiągnięcie przyjemności, rekreacji i zdrowia, a także poprawa zdolności wysiłkowej, zdobywanie i doskonalenie sprawności i umiejętności fizycznych oraz profilaktyka chorób cywilizacyjnych¹⁴⁷. To nieco szersze ujęcie uwzględnia szereg działań służących do osiągnięcia lepszej sprawności, ale także zwraca uwagę na czerpanie przyjemności z ruchu połączonego z profilaktyką prozdrowotną.

Józef Drabik podaje, że „aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci – prawidłowy rozwój”¹⁴⁸. Maria Kwilecka utożsamia rekreację ruchową z różnymi zajęciami ruchowymi, czy to sportowymi, czy to zabawowymi, czy tanecznymi, podejmowanymi z własnej woli dla przyjemności bądź realizacji innych indywidualnych celów związanych ze zdrowiem lub rozwojem osobistym¹⁴⁹. Z kolei Sylwia Toczek-Werner rekreację ruchową utożsamia z ruchem, wysiłkiem fizycznym i są to aktywności nakierowane na usprawnienie organizmu, pod względem fizycznym, psychicznym i przyczyniające się do

¹⁴³ Zob. B. Maj, *Spoleczne uwarunkowania rekreacji ruchowej i turystyki młodzieży wielkomięskiej*, Impuls, Kraków 2007, s. 15–16.

¹⁴⁴ www.who.int/publications/i/item/9789240015128 [dostęp: styczeń 2023].

¹⁴⁵ W. Osiński, *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003, s. 320.

¹⁴⁶ Tamże.

¹⁴⁷ J. Barankiewicz, *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998, s. 11.

¹⁴⁸ J. Drabik, *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, cz. II, AWF, Gdańsk, 1996, s. 215.

¹⁴⁹ Zob. M. Kwilecka, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Almamer WSE, Warszawa 2006, s. 18.

społecznego funkcjonowania jednostki¹⁵⁰. Definicja ta w sposób klarowny wskazuje nie tylko na znaczenie ruchu w aspekcie fizycznym, ale uwzględnia także zbawienny wpływ aktywności na psychikę ludzką i funkcjonowanie społeczne.

W dysertacji przyjęto rozumienie aktywności fizycznej według koncepcji Jerzego Barankiewicza, który uważa, że ww. aktywność obejmuje szeroki zakres działań, od codziennych czynności, takich jak chodzenie i prace domowe, po bardziej zorganizowane formy ćwiczeń, takie jak sport, rekreacja i trening siłowy. W kontekście procesu starzenia się Barankiewicz zwraca uwagę na znaczenie aktywności fizycznej dla utrzymania zdrowia i poprawy jakości życia seniorów.

5. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów

Stare polskie przysłowie mówi „w zdrowym ciele zdrowy duch”, i jest w tym dużo prawdy. Dobre zdrowie i jakość życia są często zależne od stylu życia, powiązanego z poziomem aktywności fizycznej. W związku z tym głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej przez ludzi powinien być aspekt zdrowotny.

Zmniejszenie poziomu sprawności fizycznej u osób starszych ma swoje konsekwencje zarówno w codziennym funkcjonowaniu, jak i może także wpływać na znaczne ograniczenie aktywności fizycznej. W wyniku tego procesu powstaje błędne koło, w którym spadek sprawności fizycznej prowadzi do ograniczenia aktywności fizycznej, co z kolei przyczynia się do dalszego osłabienia sprawności fizycznej. W związku z tym szczególnie podkreśla się istotność aktywności fizycznej dla osób starszych, jako skutecznego środka w utrzymaniu niezależności w codziennym funkcjonowaniu.

Kolejnym czynnikiem, który motywuje seniorów do podejmowania aktywności ruchowej, jest istotna zmiana w świadomości osób starszych polegająca na zrozumieniu pozytywnych wpływów uprawiania aktywności ruchowej na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną. Joanna Gregorczyk, Andrzej Kwolek i Andrzej Wolan stwierdzili, że „utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej w połączeniu z zachowaniem sprawności intelektualnej oraz podtrzymaniem kontaktów społecznych determinuje wyższą ocenę jakości życia seniorów mieszkających samodzielnie, jak i tych, którzy zamieszkują domy pomocy społecznej”¹⁵¹. Zmniejszenie aktywności fizycznej wśród seniorów może wynikać z interakcji wielu czynników i wymaga kompleksowego podejścia do promowania zdrowego stylu życia wśród tej grupy wiekowej. Z jednej strony wymaga to opracowania i wdrożenia strategii interwencyjnych, które

¹⁵⁰ Zob. S. Toczek-Werner, *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 1998, s. 32.

¹⁵¹ J. Gregorczyk, A. Kwolek, A. Wolan i in., *Ocena stanu emocjonalnego aktywnych seniorów*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego”, 2008, nr 1, s. 27–33.

zidentyfikowałyby te bariery, a z drugiej – wymaga zrozumienia, że takie strategie powinny uwzględniać zarówno indywidualne potrzeby seniorów, jak możliwości dostosowania środowiska, w którym żyją, aby faktycznie starali się regularnie zwiększać swoją aktywność fizyczną. Wspieranie aktywności fizycznej jest kluczowe dla poprawy jakości życia, zdrowia i samodzielności seniorów.

6. Wpływ aktywności fizycznej na seniorów

Aktywność fizyczna wywiera wszechstronny wpływ na cały organizm, korzystnie oddziałując na pracę wszystkich jego narządów. W związku z tym korzyści zdrowotne są obserwowane w wielu aspektach. Szczególnie korzystne zmiany dla zdrowia można zaobserwować w zakresie układu ruchu, krążenia, oddychania, nerwowego, wewnątrzwydzielniczego, immunologicznego oraz metabolizmu¹⁵².

Ruch, odpowiednio dostosowany do stanu zdrowia osób starszych, odgrywa kluczową rolę w profilaktyce chorobowej, a także opóźnianiu procesów związanych z ograniczeniami ruchowymi i niepełnosprawnością. Dlatego już w okresie aktywności zawodowej, aby przeciwdziałać postępującej utracie sprawności i wydolności organizmu, zaleca się dbanie o wysoki poziom aktywności ruchowej. Głównym celem aktywności fizycznej u osób w podeszłym wieku jest zahamowanie procesów inwolucyjnych, poprawa samopoczucia, utrzymanie odpowiedniej sylwetki i doskonalenie równowagi. Wspólne grupowe ćwiczenia i udział w zajęciach przyczyniają się do spędzania czasu w przyjemny i wartościowy sposób, co prowadzi do odprężenia i zadowolenia. Głównym celem proponowanej aktywności fizycznej o charakterze ogólnym jest utrzymanie lub poprawa sprawności układu ruchu, krążeniowo-oddechowego oraz nerwowego. Do tej grupy ćwiczeń zaliczają się: ćwiczenia oddechowe, ogólnokondycyjne, zajęcia na basenie, gimnastykę poranną oraz zajęcia rekreacyjne. Jednymi z najprostszych i jednocześnie korzystnych dla organizmu form aktywności ruchowej są spacerowanie i szybkie marsze – nie wymagają one specjalnych pomieszczeń gimnastycznych i treningowych ani znaczących nakładów finansowych.

W Polsce, rosnącą popularnością cieszy się *nordic walking*, jako bezpieczna i łatwa forma aktywności fizycznej, szczególnie rekomendowana dla osób starszych¹⁵³. Codzienne spacerowanie w umiarkowanym tempie powinno stać się zalecaną formą aktywności fizycznej, szczególnie dla osób starszych. Według wytycznych WHO sugeruje się wykonywanie codziennego spaceru przez przynajmniej 30 minut. Warto podkreślić, że spacer taki powinien

¹⁵² J. Drabik, „Polska w ruchu” – wyzwanie dla zdrowia publicznego, AWFIS im. J. Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 2011, s. 60–67.

¹⁵³ W. Osiński, *Antropomotoryka*, dz. cyt., s. 13.

być realizowany w celach rekreacyjnych, z zachowaniem odpowiednio dobranego tempa. Dodatkowo, skuteczną formą ćwiczeń jest wchodzenie i schodzenie po schodach. Codzienne czynności domowe i praca, np. w ogrodzie lub na działce, również stanowią dobrą okazję do aktywności fizycznej. W niektórych krajach europejskich istnieje tradycja wykonywania ćwiczeń fizycznych w domu, zazwyczaj w porannej porze dnia (w państwach skandynawskich). Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zachowaniu zdrowia i samopoczucia osób starszych, wpływając pozytywnie na różnorodne aspekty ich życia. Regularne ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do poprawy kondycji sercowo-naczyniowej, wzmacniają mięśnie, zwiększają elastyczność stawów oraz poprawiają koordynację i równowagę, co jest szczególnie ważne w kontekście zapobiegania upadkom – jednej z głównych przyczyn urazów wśród seniorów. Wskazane jest, aby program ćwiczeń dla seniorów był dostosowany do indywidualnych potrzeb i ograniczeń zdrowotnych. Włączenie regularnej aktywności fizycznej do codziennego planu jest inwestycją w lepszą jakość życia na starość, umożliwiając seniorom zachowanie niezależności, poprawę zdrowia psychicznego oraz fizycznego, a także zapewnia im większe poczucie satysfakcji oraz zadowolenia.

Niniejszy podrozdział kończy etap teoretycznej podbudowy podjętej problematyki badawczej, która została umiejscowiona w subdyscyplinach pedagogicznych, takich jak andragogika i gerontopedagogika w odniesieniu do teorii kompetencyjnej w rozumieniu Jerzego Halickiego. Kształcenie przez całe życie to według uczonego nieodzowny element współczesnej rzeczywistości edukacyjnej. Halicki zaznacza, że edukacja ustawiczna powinna być dostępna na każdym etapie życia i obejmować różnorodne formy aktywności edukacyjnej, dostosowane do potrzeb i możliwości jednostek. Kluczowymi założeniami modelu Halickiego są: całożyciowość, elastyczność, integracja różnych form edukacji oraz indywidualizacja¹⁵⁴.

¹⁵⁴ J. Halicki, *Edukacja ustawiczna w społeczeństwie wiedzy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

IV. KONCEPCJA METODOLOGICZNA BADAŃ WŁASNYCH

1. Przedmiot badań, cele i problematyka badań

Istotną składową dysertacji są kwestie metodologiczne. W niniejszym rozdziale przedstawiono kluczowe pojęcia i metody związane z przeprowadzanymi badaniami. Na początku dywagacji metodologicznych warto odwołać się do Tadeusza Pilcha, który pochylił się nad samą istotą metodologii badań naukowych, które uważa za ściśle określony zbiór reguł determinujących, w jaki sposób prowadzone są te badania, przy czym kluczowe jest również kto jest przedmiotem badań i jakie są ich metody i narzędzia¹⁵⁵.

Przyjęto, że w badaniach pedagogicznych można stosować zarówno metody ilościowe, jak i jakościowe, ponieważ pozwala to lepiej zrozumieć i zgłębić badany temat. Problemy przedstawione w tej rozprawie obligują do takiego doboru metod, technik i narzędzi badawczych, aby w sposób wszechstronny, obiektywny i trafny zbadać aktywność społeczną i fizyczną seniorów w Małopolsce i podjąć próbę wskazania możliwości zwiększenia tych aktywności wśród osób starszych. Mając to na uwadze, w badaniach zastosowano metody ilościowe w połączeniu z metodami jakościowymi.

Jak zauważa Marian Nowak, przedmiot badań stanowi kluczowe pojęcie każdej dyscypliny naukowej, a analiza tego pojęcia ma fundamentalne znaczenie dla „ukazywania i budowania jej podstaw, jej autonomii i specyfiki”¹⁵⁶. Określenie przedmiotu badań pedagogiki stanowi wyzwanie. Pedagodzy rozważają różne aspekty, które uzasadniają istnienie pedagogiki jako nauki, z uwzględnieniem praktyki edukacyjnej jako jej głównego przedmiotu badań. Zbigniew Kwieciński uwypukla różnorodność ujęć pedagogiki, jest to nauka o wychowaniu, kształceniu i edukacji i pojęciami bliskoznacznymi, zamiennymi zamiast terminu „pedagogika” są wybrzmiewające powyżej: edukacja, wychowanie czy też kształcenie¹⁵⁷. Warto zauważyć, że składa się na to wiele zjawisk, najczęściej zbudowanych z procesów edukacyjnych mających swój początek w relacjach uczeń–nauczyciel oraz zmianach i interakcjach zachodzących w ludziach doświadczających tych procesów.

W literaturze pedagogicznej za przedmiot badań uważana jest specyficzna sfera społecznej działalności jednostek, która skupia się na intencjonalnym kształtowaniu osobowości człowieka w kontekście materialnym i pozamaterialnym. Badania pedagogiczne koncentrują się również na zrozumieniu zależności zachodzących między różnorodnymi zmiennymi, które mają określony wpływ na rozwój osobowości człowieka. Te zależności są ściśle związane z celowym

¹⁵⁵ Zob. T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1998, s. 113.

¹⁵⁶ M. Nowak, *Przedmiot pedagogiki w kontekście jej wyzwań i założeń*, [w:] *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, red. K. Rubacha, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008, s. 73.

¹⁵⁷ Z. Kwieciński, *Przedmowa*, [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, red. Z. Kwieciński, B. Śliwerski, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 11.

formowaniem postaw, przekonań oraz zagadnień dotyczących nauczania i uczenia się, co obejmuje opanowanie wiedzy, umiejętności i nawyków.

Przedmiot badań pedagogicznych stanowi przede wszystkim świadoma i celowo prowadzona działalność pedagogiczna, wraz z badaniem procesów nauczania i wychowania. Literatura metodologiczna w różny sposób przedstawia wyjaśnienie terminu „przedmiot badań”. Krzysztof Rubacha dostrzegł, że historyczne podejście do zakresu przedmiotu badań w omawianej dziedzinie nauki wskazuje na stopniowe jego poszerzanie. W poprzednich teoriach przedmiot badań pedagogiki był skoncentrowany na dwóch pojęciach: wychowaniu i kształceniu, jednak „obecnie zauważalna jest tendencja do kontekstualnego określania zakresu badań w pedagogice”¹⁵⁸. Badacz zwraca uwagę na różnice w definicjach, które można doszukiwać się w różnych paradygmatach nauk społeczno-humanistycznych, z których korzysta pedagogika. Inną koncepcję przedstawił Albert W. Maszke, dla którego przedmiot badań będą tworzyć wszystkie obiekty, rzeczy i zjawiska, wraz z nimi związane procesy, jakie podlegają analizie naukowej, a także odnoszące się do nich pytania badawcze, które formułowane będą w kontekście badań naukowych¹⁵⁹. Podobną koncepcję prezentuje Luba Sołoma, uważając, że przedmiot badań stanowią zjawiska, obiekty lub rzeczy, wobec których dążymy do prowadzenia badań lub formułowania stwierdzeń, związanych z pytaniami badawczymi¹⁶⁰. Janusz Gnitecki, podejmując próbę wyjaśnienia „przedmiotu badań pedagogiki”, zauważył, że istotną rolę w opisie przedmiotu badań odgrywają „różnicowane założenia, paradygmaty, sposoby syntetyzowania i uogólniania prawidłowości procesów wychowania w stałym i zmiennym kontekście kulturowym”¹⁶¹. Według Pilcha przedmiot badań to „zadanie, które staje przed nami w momencie uświadomienia sobie konieczności przeprowadzenia badań empirycznych”¹⁶². Podsumowując, można za Teresą Bauman stwierdzić, że pedagogika

*ze względu na swój praktyczny charakter ma ze swej istoty interdyscyplinarny przedmiot badań, gdyż zjawiska którymi się zajmuje, zawsze dotyczą człowieka lub grupy ludzi pozostających w jakichś relacjach ze światem przyrodniczym i społecznym*¹⁶³.

¹⁵⁸ K. Rubacha, *Wstęp*, [w:] *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, red. Krzysztof Rubacha, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 7–8.

¹⁵⁹ A.W. Maszke, *Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych*, WSiP, Warszawa 2004, s. 44.

¹⁶⁰ L. Sołoma, *Metody i techniki badań socjologicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2002, s. 38.

¹⁶¹ J. Gnitecki, *Eksplikacja pojęcia Przedmiot badań pedagogiki*, [w:] *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, red. K. Rubacha, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2008, s. 35.

¹⁶² T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1998, s. 7.

¹⁶³ T. Bauman, *Kompilacje i dylematy przy określaniu przedmiotu badań pedagogicznych*, [w:] *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, dz. cyt., s. 67.

Osiągnięcia cytowanych wcześniej pedagogów, ich postrzeganie pedagogiki i dorobek z zakresu metodologii badań pedagogicznych bez wątpienia są cennymi drogowskazami do określenia przedmiotu badań, celów, metod, czy strategii badań. Przedmiotem badań w niniejszych badaniach pedagogicznych są opinie seniorów o sposobach i formach aktywizowania społecznego i fizycznego seniorów, podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów na terenie Małopolski oraz opis sposobów aktywizowania seniorów na przykładzie oddolnych inicjatyw podejmowanych przez osobę, seniorkę z małej miejscowości, która stworzyła prężnie działającą grupę seniorów podejmujących szereg działań mających na celu aktywizację fizyczną, społeczną i duchową. Pomimo wzrastającego zainteresowania aktywizacją seniorów w Polsce, to ciągle duża ich grupa nie jest dostatecznie aktywna. Jest ważne zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym, aby podejmować próby zmiany tej sytuacji i zwiększenia aktywności ludzi w wieku senioralnym. Po wskazaniu przedmiotu badań określono cele poszukiwań badawczych, które stanowią podwaliny do postawienia problemów badawczych.

Kwerenda literatury metodologicznej pomaga w zrozumieniu, czym są i jaką rolę pełnią cele badań. Według Heliodora Muszyńskiego celem badań jest „każdy pomyślany lub wyobrażony stan rzeczy, do realizacji którego zmierzamy dążyć”¹⁶⁴. Cele te powinny bazować, jak twierdzi Muszyński, na tworzeniu, opisanie nowej, do tej pory nieznannej wiedzy o świecie, który nas otacza¹⁶⁵. Mieczysław Łobocki odnośnie do celów badań napisał takie oto słowa:

*Podstawowym warunkiem podejmowania wszelkich badań naukowych jest uświadomienie sobie przez badacza celów. Wszelka działalność ludzka, jeśli ma być skuteczna, musi być celowa. Wszelkie działania dokonywane na zasadzie prób i błędów, skazane są na niepowodzenie. Podobny los spotka badania nie związane z żadnym określonym celem badawczym, a także takie badania, których cel jest zbyt ogólny lub niemożliwy do zrealizowania*¹⁶⁶.

Pilch, zauważając istnienie różnych rodzajów celu poznania naukowego, przytacza wypowiedź Jana Sucha, że rolą celu powinno być zdobycie wiedzy w najwyższym stopniu ścisłej, pewnej, ogólnej, prostej o jak najwyższej zawartości informacji¹⁶⁷. Janusz Gnitecki

¹⁶⁴ H. Muszyński, *Metodologiczne vademecum badacza pedagoga*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2018, s. 73.

¹⁶⁵ Tamże.

¹⁶⁶ M. Łobocki, *Metody badań pedagogicznych*, Warszawa 1978, s. 55.

¹⁶⁷ Zob. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych, Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 23.

uważa, że cel badań jest to rodzaj zamierzonego efektu, do którego ma doprowadzić praca badacza¹⁶⁸. Autor wskazuje na następujące kategorie celów badań:

- cele poznawcze – polegają na opisaniu, wyjaśnieniu oraz przewidzeniu badań zjawisk pedagogicznych;

- cele teoretyczne – formułują ogólne założenia wychowawczo-dydaktyczne, które będą weryfikowane w pracy badawczej;

- cele praktyczne – związane są one z opracowaniem praktycznych wskazówek wobec badanych zjawisk występujących w konkretnej pracy badawczej¹⁶⁹.

Biorąc pod uwagę powyższe definicje, w pracy wyodrębniono następujący cel poznawczy: – poznanie form i sposobów aktywizowania społecznego i fizycznego seniorów w Małopolsce przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów. Cel teoretyczny dotyczył wskazania relacji pomiędzy istniejącymi i prowadzonymi przez wymienione instytucje formami i sposobami aktywizacji osób starszych a wskazanymi przez współczesnych seniorów brakującymi elementami i sposobami ich aktywizacji ze szczególnym uwzględnieniem opinii mężczyzn. Celem praktycznym niniejszych badań była próba stworzenia modelu pracy i postępowania wobec seniorów w aspekcie ich aktywności fizycznej i społecznej w oparciu o ich opinie.

Metodolodzy badań pedagogicznych wyróżniają szereg problemów badawczych, które można podzielić na trzy główne kategorie:

- Problemy naukowe i subiektywne badawcze: w tej kategorii znajdują się wyzwania związane z podejściem naukowym do badania oraz subiektywnymi przekonaniem badaczy. Należy uwzględnić aspekty związane z obiektywnością, rzetelnością i wiarygodnością wyników badań. Kluczowe jest wypracowanie obiektywnych i neutralnych metod analizy danych oraz unikanie wpływu własnych uprzedzeń i preferencji na wyniki.

- Problemy dotyczące właściwości zmiennych i relacji między nimi: ta kategoria badań odnosi się do wyboru odpowiednich zmiennych do analizy, ich pomiaru oraz zrozumienia relacji między nimi. W badaniach pedagogicznych często występuje wiele zmiennych wpływających na wyniki, co może być trudne do zidentyfikowania i kontrolowania. Kluczowe jest odpowiednie zdefiniowanie zmiennych, aby możliwe było dokładne zrozumienie ich roli w kontekście badania.

- Problemy zawierające pytania do rozstrzygnięcia i dopełnienia: w tej kategorii znajdują się wyzwania związane z tworzeniem odpowiednich pytań badawczych, które będą miały kluczowe

¹⁶⁸ J. Gnitecki, *Wstęp do metodologii w badaniach naukowych*, WNPTP, Poznań 1999, s. 16.

¹⁶⁹ J. Gnitecki, *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, WSE, Zielona Góra 1995, s. 43.

znaczenie dla osiągnięcia celów badania. Pytania powinny być precyzyjne, jednoznaczne i dostosowane do zakresu badania. Dodatkowo, badacze powinni podejmować wysiłki, aby zminimalizować błędy pomiarowe i upewnić się, że dane pozyskane w trakcie badań są kompleksowo i wyczerpująco interpretowane. Podsumowując, istnieje wiele problemów badawczych w badaniach pedagogicznych, jednak odpowiednie podejście metodologiczne, staranne planowanie oraz skrupulatność w analizie danych mogą pomóc w skutecznym ich rozwiązaniu¹⁷⁰.

Stanisław Palka, stworzył i przedstawił nowocześniejszy podział problemów badawczych, który obejmuje następujące kategorie:

– Problemy metateoretyczne – stanowią one istotne wyzwania na poziomie refleksji i analizy teorii badawczych. W tej kategorii skupia się uwagę na zrozumieniu i ocenie podstawowych założeń, które leżą u podstaw danej teorii, a także na identyfikacji ewentualnych niejasności czy sprzeczności w teoretycznych ramach badawczych.

– Problemy metametodologiczne – dotyczą one rozważań i analiz odnoszących się do samej metodologii badań. W tej kategorii badane są aspekty związane z trafnością i przydatnością różnych podejść badawczych oraz metodycznych strategii w kontekście specyficznych zagadnień badawczych.

– Problemy teoretyczne – ta kategoria obejmuje wyzwania związane z konstrukcją teoretycznych modeli lub ram odnoszących się do określonych zjawisk pedagogicznych. Badacze starają się tu doskonalić teorie, integrować różne perspektywy oraz weryfikować istniejące teoretyczne założenia.

– Problemy teoretyczno-praktyczne – dotyczą one kwestii, które łączą teorię z praktyką pedagogiczną. W tej kategorii badacze skupiają się na wyzwaniach związanych z przenoszeniem wyników badań do rzeczywistych kontekstów edukacyjnych oraz analizie, jak teoria może być zastosowana w praktyce.

– Problemy ściśle praktyczne – stanowią one konkretne wyzwania, które wynikają z potrzeby rozwiązania praktycznych problemów w dziedzinie pedagogiki.

Przedstawiony podział problemów badawczych dostarcza nowego i bardziej wszechstronnego spojrzenia na obszary badań pedagogicznych, co może przyczynić się do dalszego rozwoju tej dziedziny i bardziej efektywnego radzenia sobie z różnorodnymi wyzwaniami naukowymi i praktycznymi¹⁷¹.

¹⁷⁰ M. Łobocki, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000, s. 22–23.

¹⁷¹ Por. S. Palka, *Metodologia, badania, praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.

Palka wyjaśnia, że za sprawą odpowiedniego określenia przedmiotu i celów badań pojawia się możliwość sformułowania problemów badań i jest to pierwszy etap podejmowany przez badaczy w zadaniach naukowych. Dzięki prawidłowemu ustaleniu tych problemów badania naukowe mogą osiągnąć głęboki sens oraz pozyskują gwarancję rzetelności¹⁷². Sam problem badawczy Palka ujmuje w następujących słowach: „jest pytaniem, na które odpowiedź uzyskiwana jest na drodze badań naukowych”¹⁷³.

Jedną z definicji problemu badawczego została nakreślona przez Janusza Sztumskiego, który w następujący sposób go ujmuje: „to co jest przedmiotem wysiłków badawczych, czyli po prostu to, co orientuje nasze przedsięwzięcia poznawcze”¹⁷⁴. Natomiast Pilch pisał o problemach badawczych, iż jest to

*pytanie o naturę badanego zjawiska, o istotę związków między zdarzeniami lub istotami i cechami procesów, cechami zjawiska, to mówiąc inaczej uświadomienie sobie trudności z wyjaśnieniem i zrozumieniem określonego fragmentu rzeczywistości, to mówiąc jeszcze inaczej deklaracja o naszej niewiedzy zawarta w gramatycznej formie pytania*¹⁷⁵.

2. Problematyka badawcza

Problem główny niniejszej pracy został sformułowany w formie pytania w następujący sposób: Jakiego rodzaju są sposoby i formy aktywizowania seniorów podjęte przez wybrane uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów na terenie Małopolski, ze szczególnym uwzględnieniem aktywizacji fizycznej i społecznej? W nawiązaniu do problemu głównego oraz biorąc pod uwagę pedagogiczny charakter badań i logiczne zasady wyodrębniania problemów szczegółowych z problemu głównego, przyjęły one następujące brzmienie:

1. Jakiego rodzaju działania w kwestii aktywizacji fizycznej seniorów podejmują uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce?

2. Jakiego rodzaju działania w kwestii aktywizacji społecznej seniorów podejmują uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce?

3. Jakiego rodzaju są oczekiwania małopolskich seniorów skierowane wobec osób zarządzających, kierujących (liderów) uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów?

¹⁷² Tamże, s. 11.

¹⁷³ Tamże, s. 20.

¹⁷⁴ J. Sztumski, *Wstęp do metod i technik społecznych*, Warszawa 1984, s. 24.

¹⁷⁵ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 43.

4. Jakie czynniki wpływają na zwiększenie aktywności fizycznej seniorów w Małopolsce?
5. Jakie czynniki wpływają na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce?
6. Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się w opinii małopolskich seniorów?
7. Jaki jest wpływ aktywności społecznej na proces pomyślnego starzenia się w opinii małopolskich seniorów?
8. Jaki jest wpływ potrzeb duchowych na aktywność fizyczną w opinii małopolskich seniorów?
9. Jaki jest wpływ potrzeb duchowych na aktywność społeczną w opinii małopolskich seniorów?
10. Jakie dodatkowe działania obok już istniejących w kwestii aktywności fizycznej i społecznej seniorów należałoby podjąć, aby spełnić aktualne oczekiwania małopolskich seniorów (próba stworzenia modelu pracy z seniorami z uwzględnieniem aktualnych potrzeb seniorów, szczególnie biorąc pod uwagę ich płeć)?

Przedstawione powyżej problemy wyrażone pytaniami uwzględniały warunki poprawności ich tworzenia, wyczerpywały zakres niewiedzy wskazany w temacie badań oraz zawierały stronę praktyczną. Przyjęto, że zastosowanie przedstawionych wcześniej wskazówek zapewni odpowiedni przebieg procesu badawczego. Zakłada się, że rozwiązanie problemu badawczego będzie prowadzić do uzyskania wyników naukowo-poznawczych oraz przyczyni się do korzyści praktycznych.

Efektom i następstwem sformułowania problemów badawczych często jest wysunięcie hipotez badawczych. Pojęcie to wywodzi się od łacińskiego słowa *hypothesis* lub greckiego *hypóhtesis*¹⁷⁶. Dla Okonia są one „niesprawdzonymi twierdzeniami, których sprawdzenie odbywa się przez wyprowadzenie z nich wątków empirycznych”¹⁷⁷. Teresa Bauman i Tadeusz Pilch zauważają, że

*hipoteza musi określać zależności między zmiennymi. Powinna być na tyle precyzyjna, aby ściśle ograniczyć zasięg swego znaczenia. Hipoteza wreszcie powinna być zbudowana na podstawie uznanej wiedzy naukowej. To ostatnie twierdzenie nie powinno jednak paraliżować naszej inwencji badawczej w formułowaniu hipotez. Jest pożądane wychodzenie poza utarte, poznane szlaki*¹⁷⁸.

¹⁷⁶ A. Markowski, R. Pawelec, *Wielki słownik wyrazów obcych i trudnych*, Wydawnictwo „Wilga”, Warszawa 2001, s. 303.

¹⁷⁷ W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 1984, s. 97.

¹⁷⁸ T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998, s. 27.

Warto przytoczyć jeszcze interpretację hipotez stworzoną przez Tadeusza Kotarbińskiego, który to pojęcie opisuje jako wszystkie twierdzenia tylko w pewnej części uzasadnione, a także domysł, dzięki któremu wyjaśnia się dane rzeczywiste, a zatem i domysł pod postacią uogólnienia otrzymanego w oparciu o dane wyjściowe¹⁷⁹. Należy zauważyć, że nie zawsze istnieje uzasadnienie dla formułowania wyartykułowanych hipotez badawczych. W niektórych przypadkach może się okazać, że takie hipotezy są nieprzydatne lub nawet niepożądane. Szczególnie dotyczy to sytuacji, gdy celem badania jest poznanie określonego stanu rzeczy, przeprowadzenie wielowymiarowej eksploracji oraz opis tego zjawiska. W takich przypadkach bardziej otwarte podejście badawcze, pozwalające na badanie wielu aspektów fenomenu bez z góry założonych hipotez, może być bardziej adekwatne i korzystne. Daje to możliwość odkrywania nowych kwestii oraz zgłębiania nieznanych wcześniej zależności między zmiennymi, co przyczynia się do bardziej wszechstronnego i dogłębnego zrozumienia badanego zjawiska. W takich kontekstach badawczych wartościowe staje się przyjęcie metodyki eksploracyjnej (pomimo jej ogólności), która pozwala na swobodniejsze badanie i analizę danych, bez sztywnego ograniczania się do uprzednio określonych założeń.

Mieczysław Łobocki zauważa, że formułowanie hipotez można uznać za bezcelowe w badaniach, które służą jedynie do opisu i analizy badanych faktów itp. zagadnień, gdyż mogą one mieć wpływ na proces zbierania tych materiałów pod z góry założoną tezę¹⁸⁰. Prowadzone badania z założeniami mają charakter badań diagnostycznych, jednak ze względu na przedstawione w części teoretycznej precyzyjne dane statystyczne GUS oraz liczne rozmowy z liderami przedsięwzięć skierowanych do seniorów jak i z samymi seniorami, jeszcze przed podjęciem badań zasadniczych, postanowiono sformułować hipotezy badawcze.

Wobec przyjętych problemów badawczych sformułowano następujące hipotezy badawcze, które zostały określone na podstawie długoletnich doświadczeń autora rozprawy w pracy z seniorami w klubach seniora (prowadzone w latach 2010–2018 zajęcia ruchowe w plenerze, rozgrywki sportowe dla oldbojów, wycieczki integracyjne) oraz badań przeprowadzonych w tej tematyce na przełomie XX i XXI wieku w Polsce. Były to wyniki badań opublikowane przez Beatę Ziębińską, Jerzego Rottermunda, Andrzeja Knapika, Michała Szyszkę, Zofię Szarotę, Agatę Chabior, Józefa Drabika, Piotra Szukalskiego, Ryszarda Plintę, Michała Kuszewskiego, Edwarda Saulicza z przełomu wieku XX i XXI oraz z okresu współczesnego (dokładne dane bibliograficzne znajdują się w zestawieniu bibliograficznym).

¹⁷⁹ T. Kotarbiński, *Kurs logiki*. Warszawa, 1960, s. 181.

¹⁸⁰ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009, s. 157–159.

1. Uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce podejmują działania w kwestii aktywizacji fizycznej. Organizują różnorodne zajęcia, takie jak: spacer, gimnastyka, pływanie, taniec, wycieczki rekreacyjne, mające na celu podtrzymanie i poprawę kondycji oraz dobrostanu zdrowotnego i fizycznego seniorów.

2. Uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce podejmują działania w kwestii aktywizacji społecznej seniorów. Organizują różnorodne zajęcia, takie jak: wykłady z różnych dziedzin, spotkania z ciekawymi ludźmi, akcje charytatywne, wycieczki turystyczne i religijne, wyjścia do kina, teatru, opery, mające na celu podtrzymanie i poprawę aktywności społecznej seniorów oraz podtrzymanie lub poprawę ich dobrostanu zdrowotnego.

3. Występują oczekiwania małopolskich seniorów skierowane wobec osób zarządzających, kierujących uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów dotyczące dostosowania oferty tych instytucji do zmieniających się potrzeb seniorów, oraz odnośnie poszerzenia i indywidualizacji zajęć podejmowanych z seniorami.

4. Istnieją czynniki wpływające na zwiększenie aktywności fizycznej seniorów w Małopolsce. Mogą to być różnorodne ćwiczenia, treningi, gry, wycieczki i inne podejmowane przez seniorów aktywności fizyczne, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i grupowym.

5. Istnieją czynniki wpływające na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce. Mogą to być zajęcia edukacyjne, warsztaty doskonalące daną dziedzinę życia i wiedzy, spotkania integracyjne, wycieczki, wolontariat oraz inne działania aktywizujące społecznie podejmowane przez seniorów.

6. Istnieje pozytywny wpływ aktywności fizycznej (taki jak: wzmocnienie mięśni, stawów, poprawa wydolności związanej z układem krążenia, poprawa stanu układu odpornościowego oraz redukcja występowania chorób przewlekłych) na proces pomyślnego starzenia się małopolskich seniorów.

7. Istnieje pozytywny wpływ aktywności społecznej (taki jak: poprawa funkcji poznawczych, pamięci, budowanie relacji i więzi społecznych, przeciwdziałanie osamotnieniu, poprawa samopoczucia) na proces pomyślnego starzenia się małopolskich seniorów.

8. Istnieje pozytywny wpływ realizacji potrzeb duchowych takich jak: poczucie celowości i wewnętrznej harmonii prowadzące do zwiększenia dbania o własne zdrowie i podejmowania ćwiczeń fizycznych także przez udział w wycieczkach religijnych, które wymuszają ruch, wpływając na zwiększenie się aktywności fizycznej małopolskich seniorów.

9. Istnieje pozytywny wpływ realizacji potrzeb duchowych (takich jak: uczestnictwo we wspólnotach religijnych, grupach medytacyjnych, działalności charytatywnej i pomocy

ukierunkowanej na ludzi i przyrodę) na zwiększenie się aktywności społecznych małopolskich seniorów.

10. Istnieje potrzeba wprowadzania dodatkowych działań skierowanych do współczesnych seniorów, związanych z ich aktywnością fizyczną oraz społeczną. Należałoby podjąć próbę stworzenia modelu pracy z małopolskimi seniorami w celu zwiększenia aktywności fizycznej oraz społecznej. Odpowiednio dobrane działania, adekwatne do potrzeb obecnych seniorów mogłyby spowodować zaktywizowanie osób, które do tej pory pozostawały bierne i liczniejszą obecność (również mężczyzn) w zajęciach prowadzonych przez organizacje pracujące na rzecz seniorów.

3. Zmienne i wskaźniki badań

Zgodnie z wieloma publikacjami metodologicznymi określenie i zarejestrowanie zmiennych stanowi kluczową decyzję badawczą, która determinuje sposób, w jaki badacz będzie eksplorował dane zjawisko. Zmienne, ze względu na ich fundamentalną cechę, jaką jest zmienność wartości, podlegają wieloaspektowemu badaniu, m.in. w kontekście ich rodzaju, nasilenia, genezy powstania, skutków oddziaływania, tworzenia oraz siły relacji.

Mieczysław Łobocki pojęcie zmiennych opisuje następująco: „są próbą uszczegółowienia głównego ich przedmiotu, czyli problemów badawczych, jakie zamierza się rozwiązać i hipotez roboczych jakie pragnie się potwierdzić i odrzucić”¹⁸¹. Inaczej postrzega zmienne Stefan Nowak, który opisuje to pojęcie w następujący sposób: „zmienna określa jedynie pod jakim względem interesują nas analizowane przedmioty i zjawiska, specyfikując ich możliwe własności, stany lub zdarzenia”¹⁸². Z kolei Okoń zaznacza, że zmienna „to czynnik przybierający różne wartości w badanym zbiorze, może nim być np. wiek osób badanych, ich wykształcenie, iloraz inteligencji, typ temperamentu, poziom osiągnięć szkolnych, rodzaj pomocy szkolnej czy długość okresu pracy”¹⁸³. Zdaniem Pilcha każde zjawisko charakteryzuje się określonymi zmiennymi, co w konsekwencji prowadzi do konieczności zdefiniowania tych zmiennych, które tworzą dane zdarzenie, fakt lub proces, aby móc podjąć badania nad tym zjawiskiem¹⁸⁴.

W literaturze przedmiotu akcentuje się, że w procesie określania zmiennych istotnym aspektem jest ustalenie związku między poszczególnymi zmiennymi, włączając w to ich trwałość oraz stopień wzajemnego oddziaływania. Na tym etapie należy precyzyjnie określić, które zmienne wywierają wpływ na inne, a które podlegają wpływowi innych zmiennych.

¹⁸¹ Tamże, s. 131.

¹⁸² S. Nowak, *Metodologia badań społecznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 152.

¹⁸³ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2007, s. 486.

¹⁸⁴ Por. T. Pilch, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 1998, s. 31.

Mieczysław Łobocki dzieli zmienne na dwie grupy, zmienne niezależne oraz zmienne zależne. Pierwsza grupa tych zmiennych reprezentuje przede wszystkim oddziaływania o charakterze pedagogicznym, za których pośrednictwem spodziewane są konkretne zmiany w sferze rozwoju umysłowego, fizycznego, moralnego oraz społecznego u dzieci i młodzieży. Natomiast zmienne zależne rozpatrywane są jako rezultaty, wynikające z przemian zmiennych niezależnych. Przedstawiają one często spodziewane przez badacza skutki wywołane używanymi w kontekście badawczym oddziaływaniami pedagogicznymi, lub rezultaty różnorodnych, oczekiwanych uwarunkowań psychospołecznych obserwowanych u osób badanych¹⁸⁵.

Wyłonienie zmiennych, które stanowią przedmiot zainteresowania badacza, prowadzi do kolejnego kroku, czyli ustalenia, na podstawie jakich obserwowalnych danych dokonuje się oceny obecności oraz stopnia nasilenia indywidualnych zmiennych. Można wtedy mówić o doborze wskaźników. Wszystkie zmienne powinny mieć swoje wskaźniki empiryczne. Stefan Nowak opisuje wskaźnik jako „pewną cechę, zdarzenie lub zjawisko, na podstawie zajścia którego wnioskujemy z pewnością, bądź określonym prawdopodobieństwem, bądź wreszcie z prawdopodobieństwem wyższym od przeciętnego iż zachodzi zjawisko, które nas interesuje”¹⁸⁶, zaś Łobocki wskazuje iż „wskaźnikami są mierzalne cechy lub właściwości badanych faktów, czy zjawisk lub czynniki mające na nie wpływ, albo skutki jakie pociągają one za sobą”¹⁸⁷.

Z uwagi na znaczną różnorodność wskaźniki poddawane są procesowi klasyfikacji. Jedną z takich klasyfikacji zaproponował Muszyński. Dzieli on wskaźniki na te odnoszące się do badanych przedmiotów, zjawisk, procesów w aspekcie ich zachowań (zarówno werbalnych i niewerbalnych), informacji o procesach, ich wytworach oraz działalności, a także dotyczące danych zawartych w różnego typu dokumentacji¹⁸⁸, zaś Łobocki klasyfikuje wskaźniki na:

- empiryczne, które występują w momencie kiedy określane przez nie zjawisko, proces można w bezpośredni i prosty sposób zaobserwować;
- definicyjne, wskaźniki te występują w momencie, w którym wynikają w sposób bezpośredni z definicji badanego zjawiska;
- inferencyjne, obejmują zjawiska nieobserwowalne oraz nienależące do definicji badanych zjawisk¹⁸⁹. Na podstawie analizy powyższych teorii w niniejszej pracy zostały wyszczególnione zmienne zależne oraz zmienne niezależne ujęte w tabelach.

¹⁸⁵ Por. M. Łobocki, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 33.

¹⁸⁶ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych, Strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa 2010, s. 53

¹⁸⁷ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków 2001, s. 146.

¹⁸⁸ Por. H. Muszyński, *Wstęp do metodologii pedagogiki*, PWN, Warszawa 1971, s. 246.

¹⁸⁹ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2001, s. 142–148.

Ryc. 19. Zmienne zależne

Lp.	Problem szczegółowy	Zmienna zależna	Wskaźniki
1	Jakie działania w kwestii aktywizacji fizycznej seniorów podejmują uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce?	Działania podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w zakresie aktywności fizycznej seniorów.	Opinia małopolskich seniorów dotycząca działań w kwestii aktywizacji fizycznej podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów
2	Jakie działania w kwestii aktywizacji społecznej seniorów podejmują uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce?	Działania podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w zakresie aktywności społecznej seniorów.	Opinia małopolskich seniorów dotycząca działań w kwestii aktywizacji społecznej podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, i centra aktywności seniorów
3	Jakie są oczekiwania małopolskich seniorów skierowane wobec osób zarządzających, kierujących (liderów) uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów?	Oczekiwania małopolskich seniorów skierowane wobec osób zarządzających, kierujących (liderów) uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów	Opinia małopolskich seniorów dotycząca działań osób zarządzających lub kierujących uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów
4	Jakie czynniki wpływają na zwiększenie aktywności fizycznej seniorów w Małopolsce?	Czynniki wpływające na zwiększenie aktywności fizycznej małopolskich seniorów	Opinia małopolskich seniorów o czynnikach wpływających na zwiększenie aktywności fiz.; opis sposobów aktywizacji seniorów przedstawiony przez lidera działań senioralnych (pochodzący z biogramu)
5	Jakie czynniki wpływają na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce?	Czynniki wpływające na zwiększenie aktywności społecznej małopolskich seniorów	Opinia małopolskich seniorów dotycząca czynników wpływających na zwiększenie aktywności społecznej Opis sposobów aktywizacji seniorów przedstawiony przez lidera działań senioralnych

6	Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się w opinii małopolskich seniorów?	Wpływ aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się małopolskich seniorów	Opinia małopolskich seniorów dotycząca wpływu aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się
7	Jaki jest wpływ aktywności społecznej na proces pomyślnego starzenia się w opinii małopolskich seniorów?	Wpływ aktywności społecznej na proces pomyślnego starzenia się małopolskich seniorów	Opinia małopolskich seniorów dotycząca wpływu aktywności społecznej na proces pomyślnego starzenia się
8	Jaki jest wpływ potrzeb duchowych na aktywność fizyczną w opinii małopolskich seniorów?	Wpływ potrzeb duchowych na aktywność fizyczną małopolskich seniorów	Opinia małopolskich seniorów dotycząca wpływu potrzeb duchowych na ich aktywność fizyczną. Opis sposobów aktywizacji seniorów przedstawiony przez lidera działań senioralnych (pochodzący z biogramu)
9	Jaki jest wpływ potrzeb duchowych na aktywność społeczną w opinii małopolskich seniorów?	Wpływ potrzeb duchowych na aktywność społeczną małopolskich seniorów	Opinia małopolskich seniorów dotycząca wpływu potrzeb duchowych na ich aktywność społeczną
10	Jakie dodatkowe działania w kwestii aktywności fizycznej i społecznej oraz duchowej (próba stworzenia modelu pracy) skierowane do seniorów i prowadzone przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów należałoby stworzyć, aby spełnić oczekiwania małopolskich seniorów?	Dodatkowe działania w kwestii aktywności fizycznej i społecznej i duchowej wobec małopolskich seniorów, podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów	Opinia małopolskich seniorów na temat ich oczekiwań względem działań podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów

Źródło: opracowanie własne

Ryc. 20. Zmienne niezależne

Zmienne niezależne	Wskaźniki
Płeć	Kobieta Mężczyzna
Wiek seniora	60–65 66–70 71–75 76–80 81–85 Powyżej 85 lat
Miejsce zamieszkania	Wieś Małe miasto do 50 tys. Duże miasto powyżej 50 tys.
Stan cywilny	Panna/kawaler Mężatka/żonaty Rozwódka/rozwiedziony Wdowa/wdowiec

Źródło: opracowanie własne

4. Strategia badań pedagogicznych ilościowo-jakościowych

Zdarzenia, zjawiska oraz procesy poddawane analizie w badaniach pedagogicznych nie wykazują jednolitej kognitywnej spójności. Niektóre z nich poddają się badaniom wywiedzionym z paradygmatów przyrodniczych, podczas gdy inne są predysponowane do badania zgodnie z metodyką charakterystyczną dla nauk humanistycznych. S. Palka zwraca uwagę, że w dziedzinie nauk humanistycznych celem postępowania badawczego jest „rozumienie i interpretacja faktów, zjawisk i procesów pedagogicznych, w związku z czym w toku poznania badacze stosują empatię [...] starają się słuchać i rozumieć badane osoby i siebie [...], a także analizować rzeczywistość z pozycji badanych”¹⁹⁰. Teresa Bauman opisuje badania jakościowe jako „sposób empirycznego poznawania świata społecznego i jednostkowego [...]”; opiera się na założeniu o niewystarczalności i w wielu przypadkach nieadekwatności procedur badawczych, wypracowanych przez nauki przyrodnicze do badania zjawisk społecznych”¹⁹¹. Tadeusz Pilch oraz Teresa Bauman zwracają uwagę na to, że „badania jakościowe stwarzają lepsze możliwości do odkrywania głębi zjawiska, jego wielorakich aspektów oraz dostrzegania

¹⁹⁰ S. Palka, *Humanistyczne podejście w badaniach pedagogicznych i praktyce pedagogicznej*, [w:] *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, red. D. Kubinowski, M. Nowak, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 76.

¹⁹¹ T. Bauman, *Badania empiryczne jakościowe*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. Pilch, t. 1, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa, s. 279.

wyjątkowości zjawiska”¹⁹². Dariusz Kubinowski do cech badań jakościowych zalicza; idiomatyczność, kontekstualność i adekwatność, personalistyczność, interakcyjność, emergentność, dyskursywność i holistyczność¹⁹³. We współczesnej pedagogice naukowcy przedstawiają bardzo różne definicje badań jakościowych i co jest z tym związane używają nieco odmiennej terminologii (Palka nazywa je metodami badań, Bauman – strategiami badań, a Danuta Urbaniak-Zajac orientacjami metodologicznymi). Mieczysław Łobocki, opisując badania ilościowe, zwraca uwagę na to, że ogólnie mówiąc polegają one na ilościowym opisie i analizie faktów, zjawisk, procesów i zestawienie ich z użyciem rozmaitych metod naukowych, szczególnie zaś statystyki”¹⁹⁴.

Zastosowanie metod badawczych o charakterze ilościowym w pedagogice niewątpliwie przyczynia się do jej naukowego rozwoju. Dyscypliny pedagogiczne, które wprowadziły badania ilościowe we wczesnych fazach swojego rozwoju, takie jak dydaktyka, mogą poszczycić się znaczącymi osiągnięciami naukowymi. Warto jednak zauważyć, że w niektórych przypadkach, jak na przykład w historii oświaty i wychowania, znaczenie pomiaru może nie być tak istotne, choć trudno byłoby całkowicie zaniechać jego wykorzystywania. Badania ilościowe umożliwiają pedagogice, jako dziedzinie naukowej zajmującej się wychowaniem, rozwijanie się w kierunku dokładniejszego formułowania pytań badawczych oraz prowadzenia precyzyjnych badań. Badania ilościowe dostarczają pedagogice wartościowych narzędzi i możliwości w następujących obszarach:

- w zrozumieniu wzajemnych powiązań między zmiennymi niezależnymi a zależnymi, czyli w analizie wpływu określonych interakcji wychowawczych na zachowania i postawy badanych osób;
- w przeprowadzaniu różnorodnych porównań uwzględniających takie zmienne jak płeć, wiek, pochodzenie społeczne i wiele innych;
- w efektywnym komunikowaniu się na temat wielu badanych zagadnień oraz w obiektywizacji gromadzonych danych oraz w określaniu względnie optymalnych kryteriów decyzyjnych, istotnych zarówno dla teorii, jak i praktyki pedagogicznej;
- w ułatwianiu wykorzystywania narzędzi statystycznych, co przyczynia się do bardziej jednoznacznej interpretacji otrzymywanych wyników, przy założeniu, że przeprowadzone badania były wystarczająco precyzyjne i rzetelne¹⁹⁵.

¹⁹² T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych, Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 281.

¹⁹³ D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010, s. 65.

¹⁹⁴ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 1999, s. 55.

¹⁹⁵ Por. J. P. Guilford, *Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice*, PWN, Warszawa 1960, s. 13.

W latach 70. XX wieku Norman Denzin zainicjował w naukach społecznych koncepcję triangulacji, która stanowi strategię polegającą na jednoczesnym wykorzystaniu w ramach jednego studium badawczego różnorodnych metod oraz teorii.

Według Denzina można wyróżnić cztery typy triangulacji:

1. Triangulacja źródeł – porównuje się dane pochodzące od różnych osób, z różnych źródeł, z różnych miejsc, terenu i z różnego czasu.
2. Triangulacja badaczy – porównuje się wnioski, do których dochodzi kilku badaczy pracujących w tym samym terenie.
3. Triangulacja metod – porównuje się dane zebrane różnymi metodami.
4. Triangulacja teorii – porównuje się interpretacje danych w różnych perspektywach teoretycznych¹⁹⁶.

John W. Creswell zauważa, iż metody mieszane stanowią wyraz postępu: „metodologia naukowa nieustannie się rozwija i zmienia, a metody mieszane są kolejnym krokiem naprzód, gdyż wykorzystują atuty zarówno badań jakościowych, jak i ilościowych”¹⁹⁷.

Zatem zagadnienie integrowania w obrębie jednego badania empirycznego metod umiejscowionych w różnych orientacjach metodologicznych (lub paradygmatycznych) jest oceniane niejednoznacznie, od kwestionowania usprawiedliwienia takiego podejścia, aż po pełną akceptację. Współcześnie w kontekście „łączenia metod” dostrzega się potencjał zwiększenia efektywności badań empirycznych.

Należy również zwrócić uwagę na fakt, że wyzwania zauważone w fazie styku paradygmatów nadal istnieją i zastosowanie różnych metod nie gwarantuje automatycznie wzrostu wiedzy. Inną funkcją (często wyodrębnianą w literaturze) dla badań wykorzystujących różnorodne metody lub różne orientacje metodologiczne jest stworzenie podstaw dla wielowymiarowego poznania analizowanego przedmiotu. W tej perspektywie istotna jest nie tylko zbieżność rezultatów osiąganych przez różne metody (celem sprawdzenia spójności jednej metody względem drugiej), lecz również ich zróżnicowanie.

Uwe Flick, dokonując przeglądu analiz zwolenników stosowania metod mieszanych, wyodrębnił pięć podejść do uzasadniania integracji badań jakościowych i ilościowych w ramach jednego studium:

- sprawdzanie uzyskanych wyników za pomocą różnych metod (triangulacja),
- traktowanie różnych wyników jako wzajemne uzupełnianie się,

¹⁹⁶ Por. K. Konarzewski, *Jak uprawiać badania oświatowe. Metodologia praktyczna*, Warszawa 2000, s. 33

¹⁹⁷ J. W. Creswell, *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2013, s. 219.

– wykorzystywanie wyników uzyskanych za pomocą jednej metody przy tworzeniu drugiej (np. dane z wywiadu wykorzystane dla zbudowania ankiety),

– wykorzystywanie innych metod dla rozwiązywania paradoksów i sprzeczności tkwiących w uzyskanych wynikach czy też: rozszerzenie zakresu koncepcji badawczej¹⁹⁸.

Zastosowanie różnych metod w ramach jednego badania naukowego nie jest w obszarze badań pedagogicznych niczym nowym. To, co jest nowe, innowacyjne w porównaniu z okresem, w którym dominowała jedna metoda badawcza, to zakładana równorzędność metodologiczna pomiędzy różnymi orientacjami metodologicznymi. W przypadku badań mieszanych ta równorzędność powinna towarzyszyć integralności osiągniętych rezultatów, pozyskanych w różny sposób, zamiast jedynie zestawiania ich obok siebie.

Stanisław Palka podkreśla, że badania jakościowe umożliwiają zgłębienie świata emocji, oczekiwań, nastawień, przekonań, chęci, lęków, obaw i nadziei dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Poznanie to, choć ograniczone do konkretnego miejsca i czasu, nie jest możliwe do uogólnienia wyników na całą populację badanych osób. Pomimo że jest to proces nacechowany subiektywizmem badaczy oraz osób, które są przedmiotem badania, to stanowi klucz do zrozumienia oraz interpretacji postaw, zachowań oraz kontekstu życiowego, zarówno indywidualnego, jak i społecznego, uczniów, wychowanków, nauczycieli, wychowawców oraz rodziców. Wspomniany kapitał informacyjny, wzbogacony danymi z badań ilościowych, stanowi narzędzie do wyjaśniania faktów, zdarzeń oraz procesów, dostarczając podstaw do prób całkowitego poznania pedagogicznego¹⁹⁹. Reasumując, można stwierdzić, że zarówno badania ilościowe, jak i badania jakościowe odgrywają znaczącą rolę w dziedzinie pedagogiki.

W niniejszej rozprawie zostały zastosowane dwie strategie: strategia ilościowa i strategia jakościowa. Strategia ilościowa związana była ze zbieraniem danych ilościowych, którymi były opinie o współczesnych metodach i formach aktywizacji seniorów w Małopolsce. Dane te były zbierane przy użyciu sondażu diagnostycznego za pomocą kwestionariusza ankiety. Strategia jakościowa była związana z analizą dokumentów związanych z tematem badań, analizą odpowiedzi seniorów na pytania otwarte i półotwarte zawarte w kwestionariuszu ankiety, a także opinii osób prowadzących instytucje działające na rzecz seniorów. Do strategii tej należy zaliczyć także notę biograficzną osoby, która krzewi różne rodzaje aktywności i w małej społeczności lokalnej²⁰⁰.

¹⁹⁸ U. Flick, *Zum Stand der Diskussion – Aktualität, Ansätze und Umsetzung der Triangulation*, [w:] J. Ecarius, I. Miethe (red.), *Methodentriangulation in der qualitativen, Bildungsforschung*. Opladen, Verlag Barbara Budrich, Berlin 2011, s. 20–21.

¹⁹⁹ Por. S. Palka, *Humanistyczne podejście w badaniach pedagogicznych i praktyce pedagogicznej*, [w:] D. Kubinowski, M. Nowak, *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, Kraków 2006, s. 77.

²⁰⁰ Por. D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010, s. 58.

5. Metody, techniki i narzędzia badawcze.

W trakcie każdej pracy badawczej jednym z jej kluczowych etapów jest uzyskanie jak najbardziej wyczerpujących odpowiedzi na sformułowane i postawione pytania badawcze. W celu osiągnięcia tego zamierzenia konieczne jest dobranie właściwych metod, technik oraz narzędzi badawczych. Antoni Kamiński uznał iż metoda badań to kompleks teoretycznie uzasadnionych działań koncepcyjnych i praktycznych, które obejmują cały proces badawczy, zmierzający do rozwiązania wyznaczonego problemu naukowego²⁰¹.

Tadeusz Pilch definiuje metodę jako „zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu badawczego”²⁰². Marian Nowak i Dariusz Kubinowski wyjaśniają, iż „w uprawianiu nauki metoda oznacza drogę postępowania, sposób i sztukę dojścia do pewnego poznania”²⁰³.

Współczesna pedagogika wyróżnia dwa wielkie skrzydła badawcze: badania hermeneutyczno-fenomenologiczne oraz empiryczne ilościowe i jakościowe.

Zasadniczym celem pedagogiki o orientacji fenomenologicznej jest głębsze zrozumienie doznań oraz przeżyć jednostki oraz analiza sposobu, w jaki postrzega ona otaczający świat. Zakres badań fenomenologicznych obejmuje wszystko, co można obserwować w otaczającym nas świecie, to, co jest obecne w nim i co ukazuje się w tej przestrzeni. Marian Nowak wyjaśnia, że badania pedagogiczne w nurcie fenomenologicznym odnoszą się do praktyki: „badacze podejmują próby analizowania procesu wychowawczego poprzez fenomenologiczny opis jego przebiegu i struktury”²⁰⁴.

Według Bauman i Pilcha badania fenomenologiczne pozwalają na zauważenie tego, co do tej pory w badaniach nie było dostrzegane, pomagają w odkrywaniu znaczeń jakie światu nadają ludzie, natomiast interpretacja badacza jest rekonstruowaniem modeli myślowych ludzi w codziennym życiu²⁰⁵.

Hermeneutyka pedagogiczna jako jedna z metod poznania bada nie tylko to co dzieje się w tej chwili, czyli współczesny świat edukacyjny, ale także historyczny. Bogusław Milerski opisuje, iż

²⁰¹ Por. A. Kamiński, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej*, [w:] J. Półturzycki, A. Kamiński (red.), *Metodologia pedagogiki społecznej*, Instytut Technologii Eksploatacji, Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa–Radom 2006, s. 274.

²⁰² T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych, Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 42.

²⁰³ D. Kubinowski, M. Nowak, *Wstęp*, [w:] *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 7.

²⁰⁴ M. Nowak, *Teorie i koncepcje wychowania*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 145.

²⁰⁵ Por. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych, Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 271.

bada „[...] proces historycznego uświadomienia sensów i wartości konstytuujących różne wykładnie rzeczywistości wychowawczej”²⁰⁶. Witold Jakubowski dowodzi iż „Hermeneutyka jest metodą analityczną oraz interpretacyjną, skierowaną na pojmowanie ludzkiego świata, który należy traktować jak tekst wymagający zrozumienia. Głównym celem tego podejścia poznawczego jest osiągnięcie pełnego zrozumienia. Przedmiotem tego zrozumienia zawsze jest to, co jednostkowe, jednak jest to ujęte w kontekście ogólnego zrozumienia, gdyż proces rozumienia jest oparty na odniesieniu subiektywnego przeżycia do tego, co ogólne i obiektywne”²⁰⁷.

Krystyna Ablewicz zauważa, że w pedagogice fenomenologia bada i docieka istoty procesów wychowawczych, a hermeneutyka zgłębia jakość rzeczywistości wychowawczej, w związku z czym w badaniach pedagogicznych można mówić o hermeneutyce fenomenologicznej²⁰⁸. W dotychczasowej literaturze przedmiotu w obszarze badań pedagogicznych zidentyfikowano wiele metod oraz odpowiadających im technik. Zdaniem Tadeusza Pilcha w zakresie wszystkich metod badawczych można wyodrębnić określone techniki, czyli czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi wskazaniem, pozwalające na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii i faktów. W sensie rzeczowym technika jest podrzędna w stosunku do metody i jest sposobem zbierania i gromadzenia materiałów oraz źródeł do badań. Techniki mają charakter instrukcji, ograniczonych do pojedynczych czynności, a ich cechą powinny być użyteczność i skuteczność stosowania²⁰⁹.

Mieczysław Łobocki stwierdza, że: „techniki badawcze odnoszą się do bardziej uszczegółowionych sposobów postępowania badawczego i faktycznie stosowanych w danej nauce. One są także metodami badań, lecz nie w ogólnym, a węższym znaczeniu tego słowa”²¹⁰.

Wspomniany autor wyodrębnił następujące metody badawcze i przypisane im techniki:

- metoda obserwacji (do tej metody należą techniki obserwacji standaryzowanej, niestandaryzowanej, skategoryzowanej, obserwacji próbek czasowych, obserwacji dorywczej, fotograficznej oraz technika dzienników obserwacyjnych i próbek zdarzeń);
- metoda szacowania (techniki to skale numeryczne i graficzne, przymiotnikowe i opisowe, dyskretne, ciągłe oraz z wymuszonym wyborem);
- eksperyment pedagogiczny (technika grup równoległych, podziału krzyżowego, czterech grup, jednej grupy i badania quasi-eksperymentalne);

²⁰⁶ B. Milerski, *Hermeneutyka pedagogiczna. Perspektywy pedagogiki religii*, Wydawnictwo Naukowe ChAT, Warszawa 2011, s. 13.

²⁰⁷ W. Jakubowski, *Edukacja w świecie kultury popularnej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011, s. 97.

²⁰⁸ Por. K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, red. S. Palka, Gdańskie Wydawnictwa Pedagogiczne, Gdańsk 2010, s. 104.

²⁰⁹ Por. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 42.

²¹⁰ M. Łobocki, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 27.

– metoda socjometryczna (klasyczna technika socjometryczna, plebiscyt życzliwości i niechęci, technika „zgadnij kto”, szeregowania rangowego);

– testy osiągnięć szkolnych (testy według odniesienia wyników testowych, testy według mierzonej cechy osiągnięć badanego, testy według stopnia zaawansowania konstrukcyjnego, zasięgu stosowania oraz testy pisemne, ustne, praktyczne);

– analiza dokumentów (klasyczne techniki analizy dokumentów, nowoczesne techniki badania dokumentów, analiza jakościowa i ilościowa, analiza formalna, analiza wypracowań, dzienników i rysunków);

– metoda sondażu (techniki ankiety audytoryjnej, ankiety pocztowej, oraz ankiety prasowej, a także techniki sondażu z zastosowaniem wywiadu czyli: wywiad częściowo lub całkowicie swobodny, wywiad skategoryzowany, wywiad jawny, ukryty, a także indywidualny i zbiorowy;

– metoda dialogowa (w jej skład wchodzi techniki rozmowy indywidualnej lub grupowej, rozmowy bezpośredniej i pośredniej oraz rozmowy opartej na słuchaniu biernym i czynnym)²¹¹.

Inną klasyfikację metod i przypisanych im technik zaprezentował S. Pilch:

– eksperyment pedagogiczny (technika jednej grupy, grup równoległych, technika rotacji);

– monografię pedagogiczną (technikami będą tutaj wywiad, ankieta, badanie pedagogiczne);

– metodę sondażu diagnostycznego (techniki to ankieta, wywiad, analiza dokumentów osobistych, obserwacja, oraz techniki statystyczne);

– metodę indywidualnych przypadków (przypisane według Pilcha techniki to wywiad, obserwacja i analiza dokumentów osobistych, techniki projekcyjne)²¹².

Podczas analizy wartości poznawczej poszczególnych metod i technik badawczych wykorzystywanych w obszarze badań humanistycznych, przy uwzględnieniu zrozumienia badanego zjawiska oraz odpowiedzi na postawione pytania badawcze, skorzystano z metody hermeneutyczno-fenomenologicznej, metody biograficznej oraz metody sondażu diagnostycznego. Wydaje się słusznym założeniem, posiadanie przez badacza jak najszerszej perspektywy badań, ponieważ możliwe staje się dzięki temu poznanie²¹³.

Metoda sondażu diagnostycznego to technika stosowana w badaniach naukowych i wykorzystywana do zbierania danych na temat opinii, postaw, zachowań i cech demograficznych osób ankietowanych. Polega na przeprowadzeniu ankiet lub wywiadów, które mogą być realizowane w różnych formach. Jedną z nich może być forma ankiety papierowej, kolejna w postaci ankiety telefonicznej. W obecnych czasach coraz większą popularność zdobywają

²¹¹ Por. tamże, s. 31.

²¹² Por. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych, Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010, s. 43–50.

²¹³ Tamże, s. 271.

ankiety online lub przeprowadzone w formie bezpośredniej. Zasadniczym elementem jest opracowanie kwestionariusza zawierającego pytania zamknięte, półotwarte oraz otwarte, dostosowane do celów badania. Badana próba powinna być reprezentatywna dla danej populacji, aby wyniki mogły być uogólnione. Ważnym aspektem jest także zagwarantowanie anonimowości i poufności odpowiedzi, co w znaczącym stopniu zwiększa wiarygodność uzyskanych danych²¹⁴.

Jak uważa Pilch i Bauman, *badania sondażowe obejmują swym zakresem różnego rodzaju zjawiska społeczne, które mają podstawowe znaczenie dla wychowania, świadomości społecznej, poglądów i opinii określonej zbiorowości, narastania badanych zjawisk, ich tendencji i nasilenia. Chodzi tu więc o wszystkie zjawiska, które nie posiadają instytucjonalnej lokalizacji, a wręcz odwrotnie, są jakby rozproszone w społeczeństwie. Badania sondażowe mają na celu wykrycie ich istnienia oraz ukazanie wszystkich atrybutów strukturalnych i funkcjonalnych*²¹⁵.

W niniejszej pracy wykorzystano metodę ilościowo-jakościową, którą był sondaż diagnostyczny w rozumieniu opisu metod badań pedagogicznych Pilcha oraz Bauman²¹⁶:

*metoda sondażu diagnostycznego jest sposobem gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamicznie zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości nasileniu się i kierunkach określonych zjawisk i wszelkich innych zjawiskach instytucjonalnie nie zlokalizowanych – posiadających znaczenie wychowawcze – w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko występuje [...] w badaniach sondażowych najczęściej występujące techniki to wywiad, ankieta, analiza dokumentów osobistych, techniki statystyczne i inne. Wielkość badanej populacji zależy od stopnia dokładności badań, wielkości zespołu badającego, wybranych do badań technik i dostępności poznawczej w sensie terytorialnym*²¹⁷.

Zadaniem sondażu było zebranie jak największej ilości opinii małopolskich seniorów z różnych miejscowości. W badaniach wzięli udział seniorzy z dużych miast (powyżej 50 tys. mieszkańców, średnich miast do 50 tys. oraz mniejszych miejscowości i wsi). użytymi technikami były: ankieta skierowana do seniorów, analiza treści noty biograficznej pani Barbary Stryszewskiej – organizatorki społecznie działającego koła seniorów.

²¹⁴ Tamże, s. 78 – 97.

²¹⁵ Tamże, s. 79-80.

²¹⁶ Tamże, s. 43–50.

²¹⁷ T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 96–97.

Według Pilcha narzędziem badawczym jest przedmiot służący do realizacji wybranej techniki badań²¹⁸, a jego zdaniem „ankieta jest techniką gromadzenia informacji polegającą na wypełnieniu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera”²¹⁹. Wykorzystanie ww. metod badawczych, technik i narzędzi pozwoliło na różnorodne ujęcie przedmiotu badań w niniejszej rozprawie. Dzięki uzyskaniu cennego i ciekawego materiału poznawczego możliwe było odnalezienie odpowiedzi na zawarte w pracy pytania badawcze.

6. Dobór grupy badawczej i terenu badań empirycznych

W doborze grupy badawczej istotne było zrozumienie, że przeprowadzenie kompleksowego badania wszystkich osób w ramach danej społeczności, (w przypadku niniejszej rozprawy – małopolskich seniorów uczęszczających na zajęcia w instytucjach takich jak UTW, kluby seniora, centra aktywności seniorów), szczególnie w przypadku dużych populacji, najczęściej nie jest możliwe. Zarówno ograniczenia czasowe jak i finansowe przyczyniają się do tego, że badania często stają się nie tylko czasochłonne, ale również wymagające znacznych nakładów pracy, które przekraczają możliwości pojedynczego badacza. Dlatego badaniu poddaje się pewną grupę osób, która staje się reprezentacją całej zbiorowości. Następnie wnioski i wyniki uzyskane na tej podstawie są uogólniane. Aby to osiągnąć, konieczny jest precyzyjny dobór grupy reprezentatywnej, która ma za zadanie odzwierciedlać charakterystykę całej zbiorowości w sposób jak najbardziej bliski prawdy. Dobór próby według Łobockiego to wyznaczenie do celów badawczych sprecyzowanej grupy ludzi, która stanowi układ rzetelnie ukazanej zbiorowości określanej mianem populacji i będącej przedmiotem badań zainteresowanego²²⁰. Według tego autora badacz ma trzy możliwości doboru próby:

- celowy, w którym badacz sam podejmuje decyzję o doborze osób do badań, oraz odwołuje się do posiadanej już wiedzy dotyczącej interesującej go populacji;
- losowy, w którym badacz bezpośrednio nie podejmuje decyzji dotyczącej wyboru osób badanych;
- dobór na podstawie własnych zgłoszeń, w którym osoby badane same z własnej woli decydują o przystąpieniu do badań²²¹.

²¹⁸ Tamże, 42.

²¹⁹ Tamże, s. 96.

²²⁰ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007, s. 159.

²²¹ Por. tamże, s. 161–168

Teren badań, zgodnie z koncepcjami przywoływanymi w rozprawie metodologów, należy rozumieć jako miejsce, gdzie badający przeprowadza swoje działania badawcze. Ważnym aspektem jest wybór terenu badań, który powinien umożliwić ich właściwe przeprowadzenie:

wybór terenu badań to przede wszystkim typologia wszystkich zagadnień, cech i wskaźników, jakie muszą być zbadane, odnalezione na odpowiednim terenie, u odpowiednich grup społecznych lub w układach i zjawiskach społecznych, a następnie odpowiednie wytypowanie rejonu, grup, zjawisk i instytucji, jako obiektów naszego zainteresowania. Nie zawsze można z góry precyzyjnie określić teren przyszłych badań²²².

Do przeprowadzenia badań zawartych w tej rozprawie zastosowano celowy dobór próby badawczej, ograniczając ją do terenu województwa małopolskiego. Dobór celowy wynikał z faktu, że badania przeprowadzone były po złagodzeniu obostrzeń związanych z pandemią Covid-19. Po długiej izolacji spowodowanej pandemią i obawą o zdrowie i życie wielu seniorów zawiesiło swój udział w organizacjach pracujących z seniorami. Powrót osób w wieku senioralnym do normalnego działania nie był dla części z nich sprawą prostą i oczywistą. Wiele starszych osób ciągle obawiała się kontaktów z innymi i miało to realny wpływ na zmniejszenie się ich przemieszczania się i uczestnictwa w zorganizowanych formach działalności organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów. Kolejną przyczyną, która spowodowała, że liczebność seniorów uczestniczących w zajęciach zdecydowanie zmniejszył się, był ich stan zdrowia. Brak szeroko pojętej aktywności fizycznej, społecznej, w pewnym sensie ograniczenie aktywności duchowej, brak bezpośredniego dostępu do lekarzy, skutkowało pogorszeniem się stanu zdrowia seniorów i powrotu do normalnego, w miarę aktywnego stylu życia. Pandemia spowodowała zmniejszenie się ilości organizacji pracujących z seniorami, co przełożyło się na mniejszą liczbę osób uczęszczających w zorganizowanych zajęciach. Ten fakt z kolei wpłynął na możliwość normalnej dostępności do seniorów oraz ich zgody na wzięcie udziału w badaniach. Powyższe argumenty sprawiły, że zdecydowano się na celowy dobór grupy, próby badawczej. Po wielu rozmowach i konsultacjach z osobami prowadzącymi instytucje aktywizujące seniorów wytypowano po pięć placówek z każdej instytucji.

²²² Por T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych...*, dz. cyt., s. 195.

Wśród miejscowości powyżej 50 tys. mieszkańców:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Krakowskiej Akademii A.F. Modrzewskiego,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Akademii Ignatianum w Krakowie,
- Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu,
- Tarnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Tarnowie.

Wśród miejscowości do 50 tys. mieszkańców:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w Olkuszu,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w Brzesku,
- Klub Seniora „Optymista” działający w Piwnicznej,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Raciechowicach,
- Centrum Aktywności Seniorów „Pasja” w Jabłonce,

Wśród małych miejscowości i wsi:

- Klub Seniora „Razem Aktywni” we Wrząsowicach,
- Klub Seniora „Zdrowie” w Charsznicy,
- Klub Seniora „Nestor” w Łobzowie,
- Klub Seniora „Razem Lepiej” w Sułoszowie,
- Klub Seniora „Złota Jesień” w Alwerni,

7. Organizacja badań własnych

Badania do tej dysertacji trwały od lutego 2022 r. do marca 2023 r. Autor badań rozwiązał ankiety do ww. małopolskich instytucji aktywizujących seniorów. Po rozmowach ustaleniach szczegółów z zarządzającymi tymi placówkami ankiety rozdano seniorom podczas ich udziału w zajęciach. Uzupełnienie ankiety zajmowało seniorom ok. godziny. Wypełnione kwestionariusze ankiet zostawiali w placówce. Autor dysertacji, poszukując różnych źródeł informacji o aktywizowaniu seniorów, poznał osobę, która z własnej inicjatywy, wykazując się dużą kreatywnością, organizuje zajęcia dla seniorów w małej miejscowości, pozostając poza instytucjonalnymi strukturami działania na rzecz seniorów. Pani Barbara Stryszewska została poproszona o napisanie biogramu zawierającego opis jej życia i podejmowanych przez nią działań z seniorami, realizowanych w skromnych warunkach. W badaniach wzięło udział 460 osób: kobiety stanowiły 72,4% (333 osoby), a mężczyźni stanowili 27,6% (czyli 127 osób).

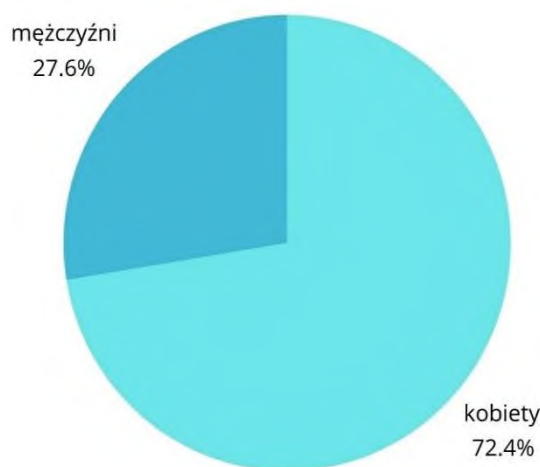
V. SPOSOBY I FORMY AKTYWIZOWANIA SENIORÓW PODEJMOWANYCH PRZEZ UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU, KLUBY SENIORA, CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW NA PODSTAWIE ANALIZY WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

W badaniach wzięli udział seniorzy z terenu całej Małopolski. Rozdanych zostało 620 kwestionariuszy ankiet. Były to badania anonimowe przeprowadzone w instytucjach aktywizujących seniorów takich jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów prowadzących swoje zajęcia w dużych i średnich miastach oraz w mniejszych miejscowościach. Złożyło się to na trzy kategorie miejscowości, jeśli weźmiemy pod uwagę ich liczebność. W każdej z tych kategorii wybrano po pięć instytucji pracujących na rzecz seniorów. Kwestionariusze ankiet zostały rozdane respondentom na zajęciach (wykładach) z prośbą o spokojne wypełnienie i zwrot. Zwrócono 469 ankiet, z czego do analizy zostało wybranych 460.

W Polsce wyraźnie da się zauważyć, że występuje zjawisko feminizacji starości. Feminizacja starości w Polsce jest zjawiskiem społecznym, które odnosi się do faktu, że wśród osób starszych jest więcej kobiet niż mężczyzn. Ten trend jest widoczny w wielu krajach, ale w naszym kraju ma swoje specyficzne i charakterystyczne cechy. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, kobiety żyją statystycznie dłużej niż mężczyźni. To w oczywisty sposób wpływa na zwiększenie ich proporcji wśród populacji osób starszych. W naszym kraju wpływ mają także historyczne wydarzenia, takie jak II wojna światowa i trudności powojenne, które miały odmienny wpływ na liczbę mężczyzn i kobiet. Straty ludzkie wśród mężczyzn były zdecydowanie wyższe, co w konsekwencji wpłynęło na obecną strukturę demograficzną Polski. Zjawisko emigracji młodych ludzi z Polski, szczególnie mężczyzn, w poszukiwaniu pracy za granicą również był i nadal pozostaje jednym z czynników decydujących o strukturze demograficznej polskiego społeczeństwa. Kolejnym czynnikiem determinującym feminizację wśród seniorów jest mniejsza dbałość o własne zdrowie wśród mężczyzn i w związku z tym szybsza utrata dobrostanu zdrowotnego, który umożliwia pozytywną i systematyczną aktywność.

W przeprowadzonych badaniach ankietowych wzięli udział seniorzy z różnych miejscowości z terenu całej Małopolski. Wśród 460 ankiet zebranych i zakwalifikowanych do analizy zdecydowaną większość wypełniły kobiety. Porównując wartości procentowe za pomocą wykresu ze względu na płeć, to proporcje kobiet do mężczyzn kształtowały się w sposób przedstawiony na ryc. 21.

Ryc. 21. Procentowy udział kobiet i mężczyzn uczestniczących w badaniach.



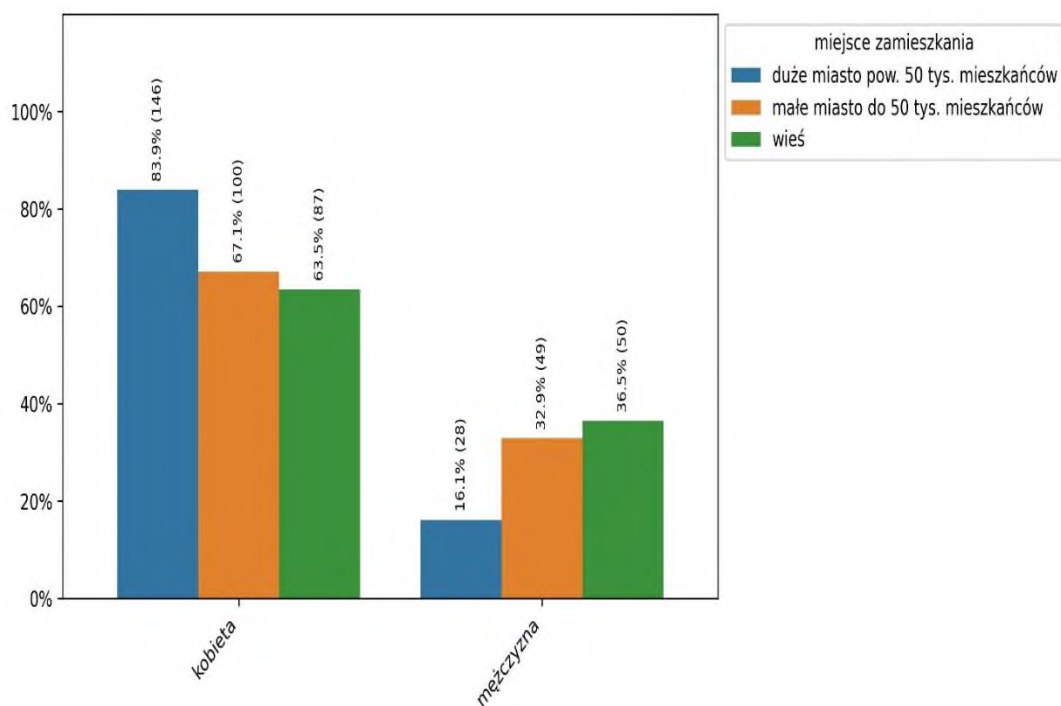
Źródło: badania własne

W badaniach przeprowadzonych na potrzeby niniejszej pracy, które miały miejsce na przełomie lat 2022/2023 (od lutego 2022 r. do marca 2023 r.) i zostały przeprowadzone w małopolskich instytucjach aktywizujących seniorów, kobiety stanowiły 72,4% i było to 333 osoby, natomiast mężczyźni stanowili 27,6%, czyli 127 osób.

Biorąc pod uwagę całą grupę badanych seniorów, proporcje udziału w różnorodnych rodzajach aktywizacji wskazują na feminizację zajęć, czyli zdecydowanie większą liczebność kobiet w porównaniu do mężczyzn.

Analizując miejsce zamieszkania małopolskich seniorów, uwidacznia się tendencja do liczniejszego uczestniczenia panów w podejmowanych zajęciach w mniejszych miastach i miejscowościach. Może to być spowodowane nieco odmienną ofertą instytucji pracujących na rzecz seniorów, a także łatwiejszym dotarciem z ofertą do osób starszych. W społecznościach mniej licznych można dotrzeć z informacją w bardziej bezpośrednie sposoby za pomocą znajomych, ogłoszeń w kościołach, czy za pomocą lokalnych mediów. Oferta ta jest nieco inaczej skonstruowana i ukierunkowana na działania bardziej praktyczne i twórcze, preferowanych przez wielu mężczyzn.

Ryc. 22. Uczestnictwo w zajęciach dla seniorów w zależności od płci i wielkości miejsca zamieszkania

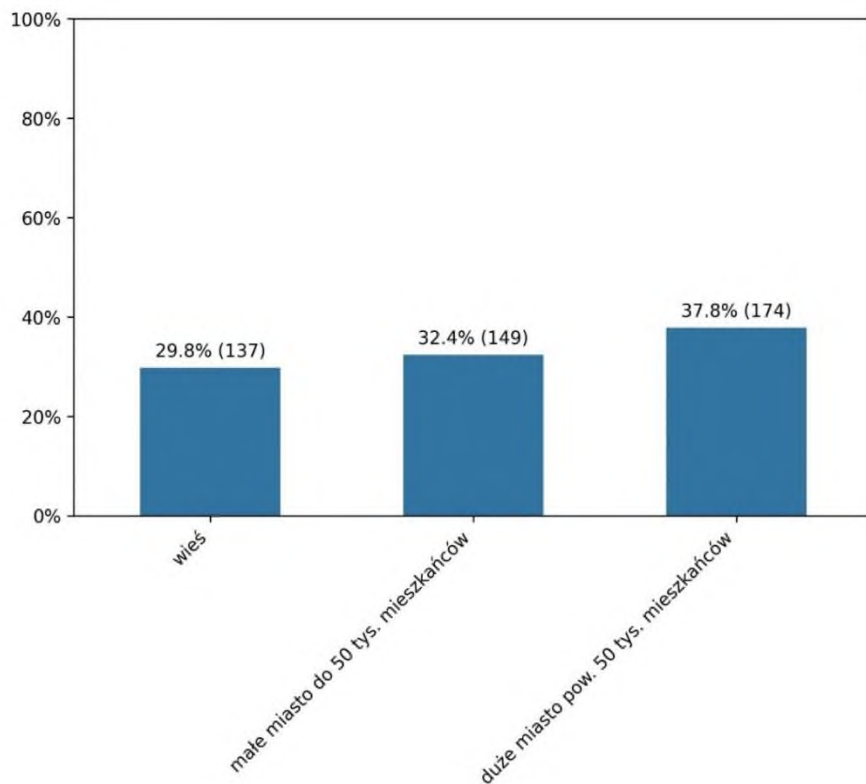


Źródło: badania własne

Z danych pozyskanych z ankiet i zawartych w powyższym wykresie można wnioskować, że w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców 83,9%, to kobiety, natomiast 16,1% stanowili mężczyźni, w miastach do 50 tys. stanowiły kobiety, natomiast 32,9% mężczyźni, a w małych miejscowościach i na wsi 63,5% stanowiły panie seniorki, a 36,5% panowie seniorzy. Różnice między udziałem pań i panów są w tym badaniu zauważalne i mogą one wynikać ze specyficznych, lokalnych uwarunkowań, pomysłów na zajęcia aktywizujące społecznie i fizycznie seniorów oraz dostępności i dotarcia z ofertą zajęć do osób starszych. Innymi znaczącymi czynnikami, które niewątpliwie miał wpływ na uczęszczanie na zajęcia, był stan zdrowia seniorów oraz świadomość szeroko rozumianej aktywności w procesie pozytywnego starzenia się. Jeszcze innym uwarunkowaniem był odmienny styl życia seniorów żyjących w dużych miastach i na wsi.

Badani seniorzy pochodzili z różnych miejscowości, zarówno z obszarów wiejskich, średnich liczebnie miejscowości, jak i dużych miast. Wśród ankietowanych najliczniejszą grupę stanowili mieszkańcy dużych miast 37,8% (174 osoby), kolejną grupą byli mieszkańcy miejscowości do 50 tys. mieszkańców – 32,4% (149 osób), najmniej liczną zaś grupę badanych stanowili mieszkańcy małych miejscowości i wsi – 29,8% (137 osób).

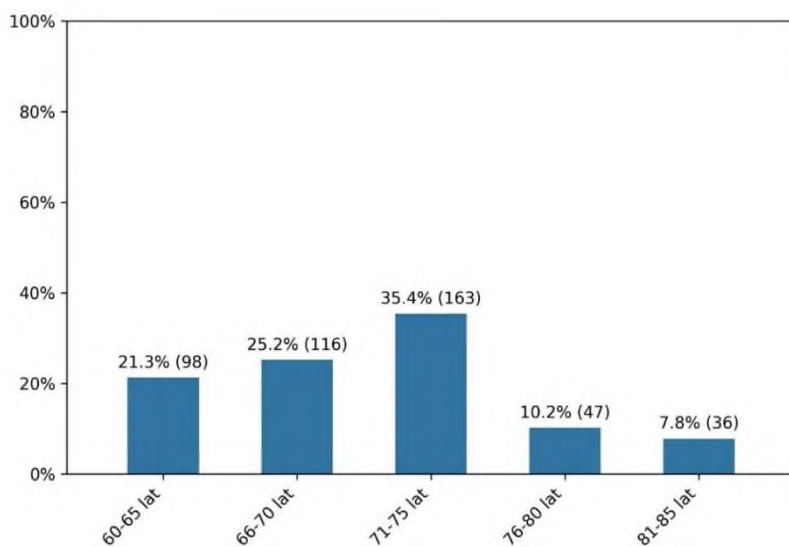
Ryc. 23. Udział seniorów w badaniach w zależności od wielkości miejsca zamieszkania



Źródło: badania własne

W przeprowadzonych badaniach starano się zachować podobną liczbę ankietowanych osób ze względu na miejsce zamieszkania. Na potrzeby badań podzielono ankietowanych seniorów na sześć grup wiekowych: 60–65 lat, 66–70 lat, 71–75 lat, 76–80 lat, 81–85 lat oraz powyżej 85 lat.

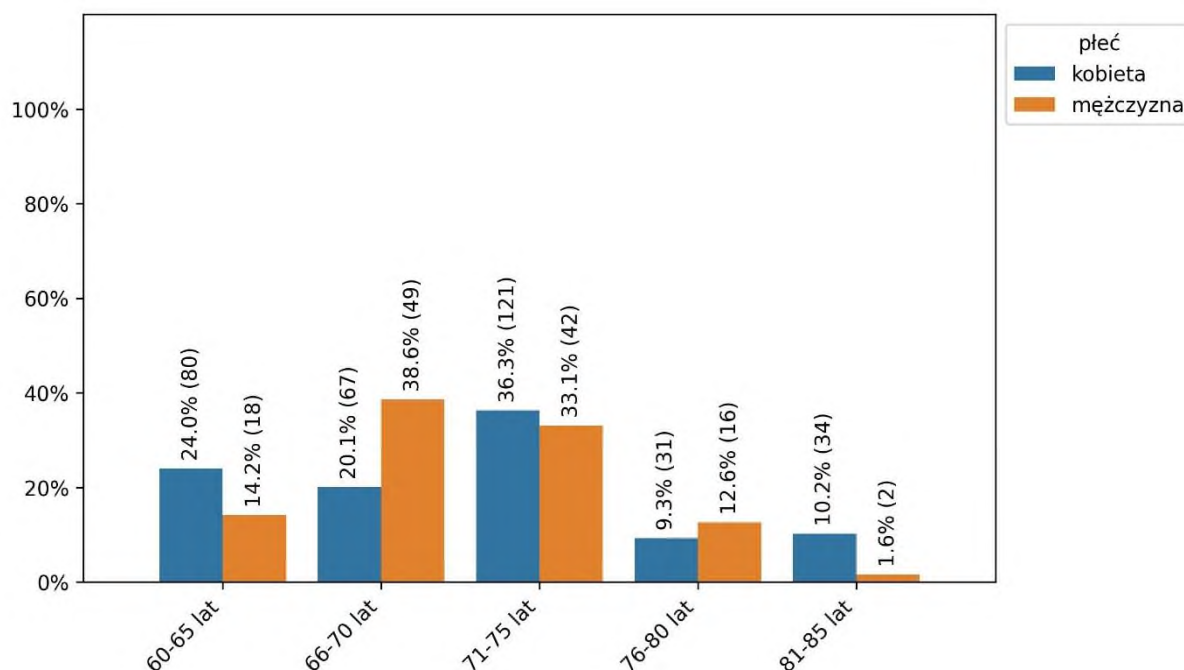
Ryc. 24. Rozróżnienie małopolskich seniorów z podziałem na wiek (w przedziałach liczbow.)



Źródło: badania własne

Najliczniejszą grupę wiekową stanowiły osoby w wieku 71–75 lat: 35,4% (163 osoby), następną grupą były osoby w wieku 66–70 lat: 25,2% (116 osób), seniorzy w wieku 60–65 lat stanowili 21,3% (98 osób), zaś najmniej liczną grupę tworzyli seniorzy powyżej 81–85 roku życia 7,8% (36 osób). Na ryc. 25 przedstawiono procentowe i liczbowe wyniki małopolskich seniorów z podziałem na wiek liczony w przedziałach liczbowych i uwzględniający płeć.

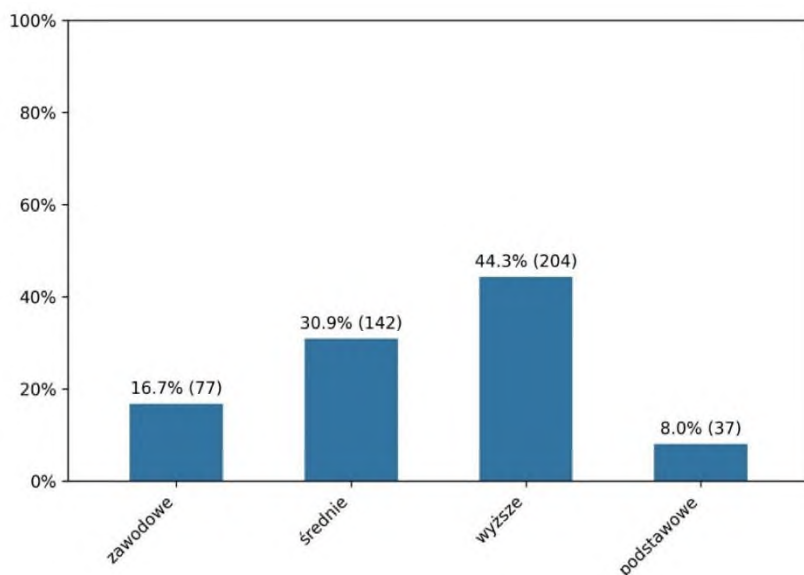
Ryc. 25. Małopolscy seniorzy z podziałem na wiek (w przedziałach liczb.) i płeć



Źródło: badania własne

Z analizy powyższego wykresu wynika, że w przedziale 81–85 lat życia drastycznie spada udział mężczyzn biorących udział w zajęciach. Długość życia ludzi w Polsce stale się wydłuża. Na potrzeby niniejszych badań, a także kierując się definicjami Światowej Organizacji Zdrowia, przyjęto, że jako seniora będzie się traktować osobę, która ukończyła 60 rok życia, natomiast górna granica wieku nie została określona. Indywidualne starzenie się w Polsce to proces, który dotyczy każdego człowieka w sposób wyjątkowy i wiąże się z szeregiem zmian biologicznych, psychicznych, społecznych. Wraz z postępem medycyny oraz większym dbaniem o własny stan zdrowia oraz postępującą edukacją w tym zakresie, liczba osób starszych systematycznie będzie wzrastać. Aby uzyskać bardziej dokładny obraz badanych seniorów zadano im pytanie o ich wykształcenie.

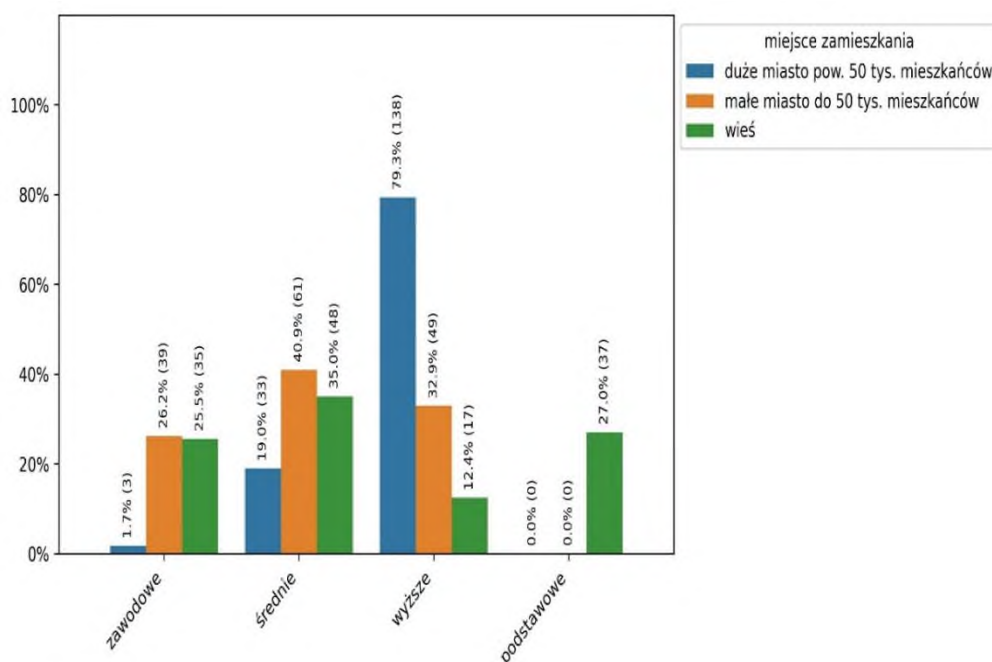
Ryc. 26. Wykształcenie badanych seniorów



Źródło: badania własne

Najwięcej seniorów posiadało wykształcenie wyższe: 44,3% (204 osoby), następną grupą seniorów deklaruje wykształcenie średnie: 30,9% (142 osoby), kolejną grupą seniorów obejmującą wykształcenie zawodowe stanowiła 16,7% (77 osób), natomiast wykształcenie podstawowe zadeklarowało 8% (37 osób). Jak pokazuje ryc. 27, istnieje także zależność pomiędzy wykształceniem a miejscem zamieszkania.

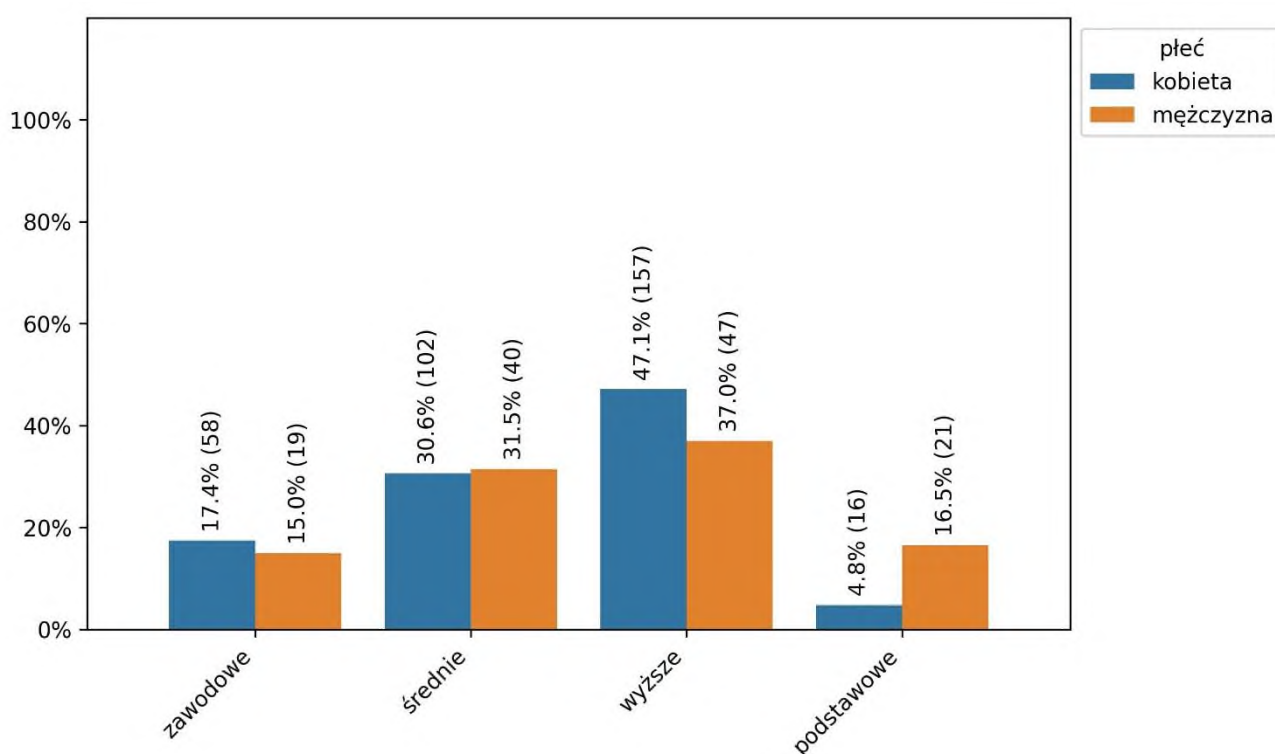
Ryc. 27. Zależność wykształcenia od miejsca zamieszkania



Źródło: badania własne

Wykres ten wyraźnie przedstawia, że w dużych miastach wykształcenie wyższe zadeklarowało najwięcej ankietowanych seniorów: 79,3% (138 osób), natomiast na wsi dominowały wykształcenie średnie, zawodowe i podstawowe. W miastach do 50 tys. mieszkańców wykształcenie wyższe, średnie i zawodowe było deklarowane w sposób równomierny i mieściło się w przedziałach 26,2% (wykształcenie zawodowe) do 40,9% (wykształcenie średnie). Ryc. 28 została opracowana z uwzględnieniem wykształcenia małopolskich seniorów z podziałem na płeć.

Ryc. 28. Wykształcenie małopolskich seniorów w zależności od płci



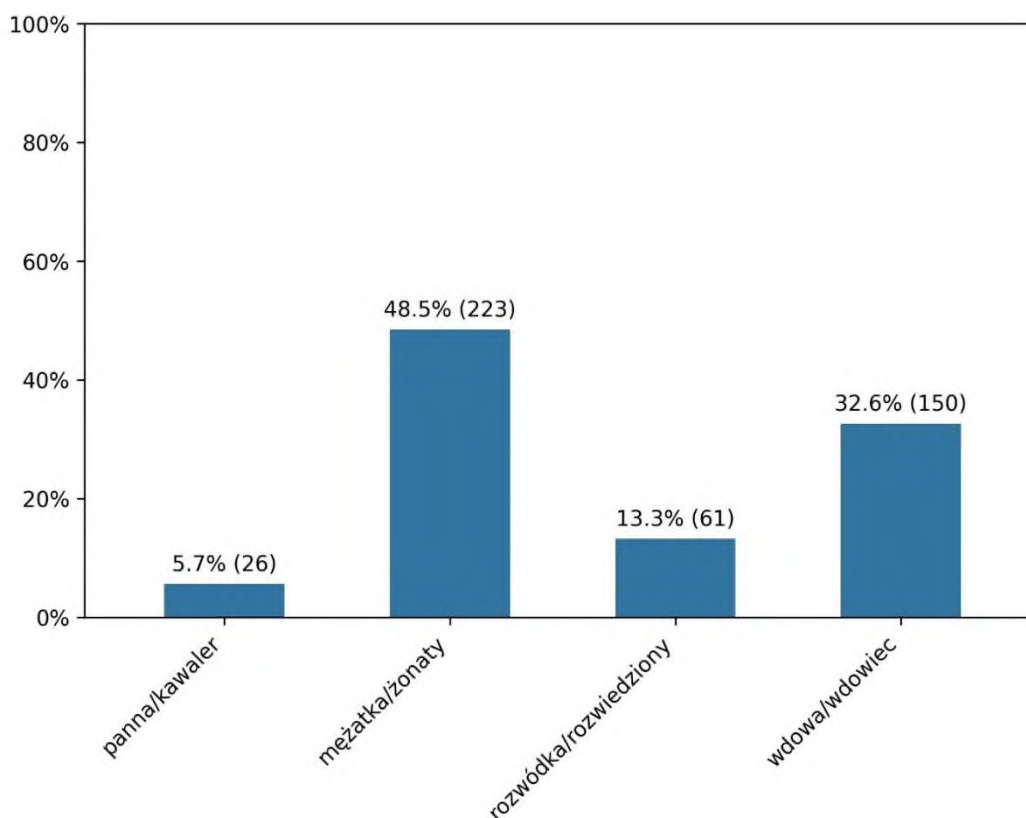
Źródło: badania własne

Z powyższego rozkładu odpowiedzi respondentów można wnioskować, że ankietowane seniorki były lepiej wykształcone w porównaniu do seniorów. W miejscowościach powyżej 50 tys. mieszkańców 47,1% seniorek deklarowała wykształcenie wyższe.

W Polsce, podobnie jak w innych krajach w Europie, edukacja jest kluczowym czynnikiem, który wpływa na jakość życia seniorów. Wraz z przechodzeniem na emeryturę nowych grup seniorów proporcje związane z wykształceniem ulegają nieustannym zmianom. Obecni seniorzy są coraz lepiej wykształceni. Zauważalna jest tendencja, że osoby starsze o wyższym poziomie

wykształcenia są bardziej zaangażowane w różnorodne aktywności społeczne, kulturowe, edukacyjne, fizyczne i zdrowotne w porównaniu z osobami o niższym poziomie wykształcenia. To zjawisko ma swoje uzasadnienie w czynnikach społecznych, ekonomicznych i osobistych. Wykształcenie sprzyja chęci kontynuowania nauki również w późniejszym życiu. Osoby o wyższym wykształceniu aktywniej uczestniczą w kursach, wykładach czy warsztatach, co ma korzystny wpływ na ich samopoczucie i sprawność umysłową. Wykształcenie wpływa także na większą świadomość zdrowotną i troskę o własne zdrowie. Osoby o wyższym wykształceniu są skłonne do prowadzenia zdrowego stylu życia, zwiększonej aktywności fizycznej i społecznej oraz śledzenia najnowszych informacji i trendów z zakresu szeroko rozumianej profilaktyki zdrowia. Warto jednak zaznaczyć, że od tej zależności może występować wiele wyjątków. Przeprowadzone badania dobitnie pokazały, że istnieją osoby starsze o niższym poziomie wykształcenia, które również są bardzo aktywne i zaangażowane w różnorodne działania społeczne. Niemniej jednak związki między wykształceniem a aktywnością seniorów stanowią ważny obszar badań i refleksji nad wpływem edukacji na jakość życia w starszym wieku. Dodatkowo małopolscy seniorzy zostali zapytani o stan cywilny, ich odpowiedzi zostały przedstawione na ryc. 29.

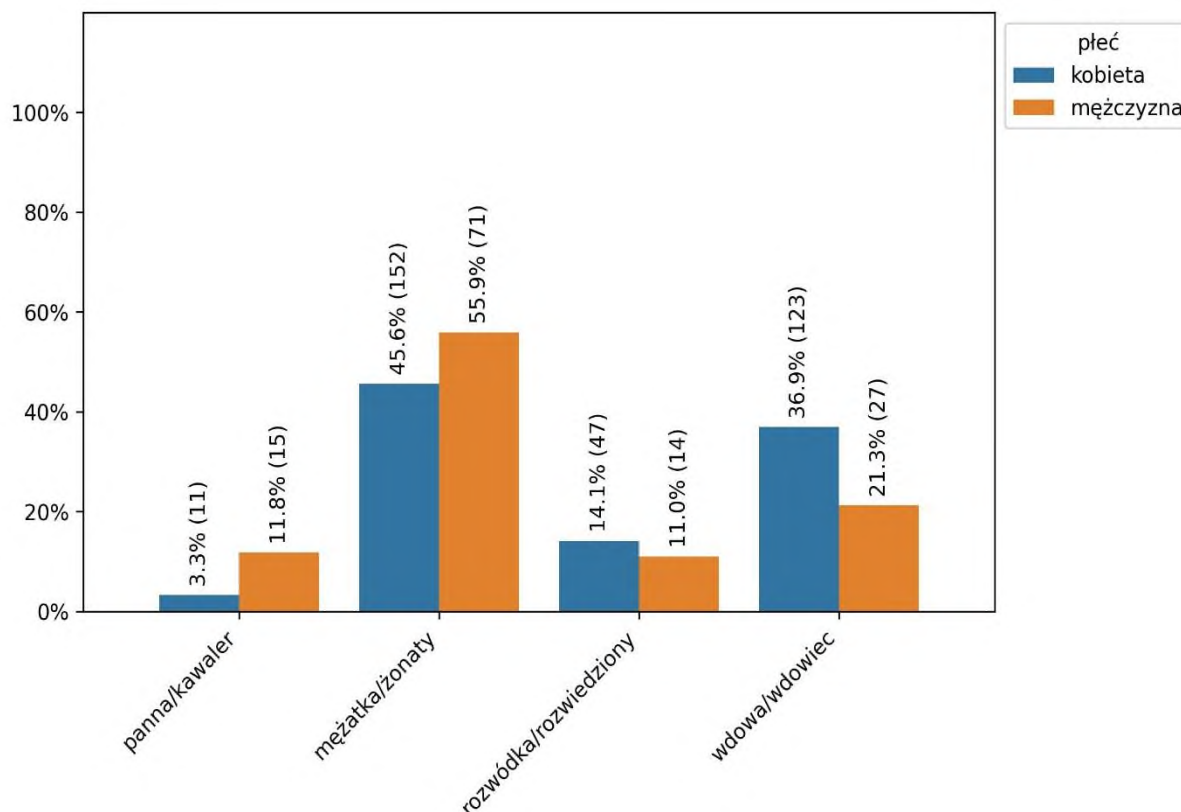
Ryc. 29. Stan cywilny badanych seniorów



Źródło: badania własne

Najliczniejszą była grupa seniorów deklarująca pozostawanie w związku małżeńskim i wynosiła ona 48,5% (223 osoby), druga w kolejności grupa zadeklarowała wdowieństwo i liczyła 32,6% ankieterowanych (150 osób), 13,3% (61osób) seniorów określiło w ankiecie, że są rozwodnikami, natomiast 5,7% (26 osób) zadeklarowało, że są pannami lub kawalerami. Uwzględniając stan cywilny seniorów oraz ich płeć na ryc. 30 przedstawiono następujące dane:

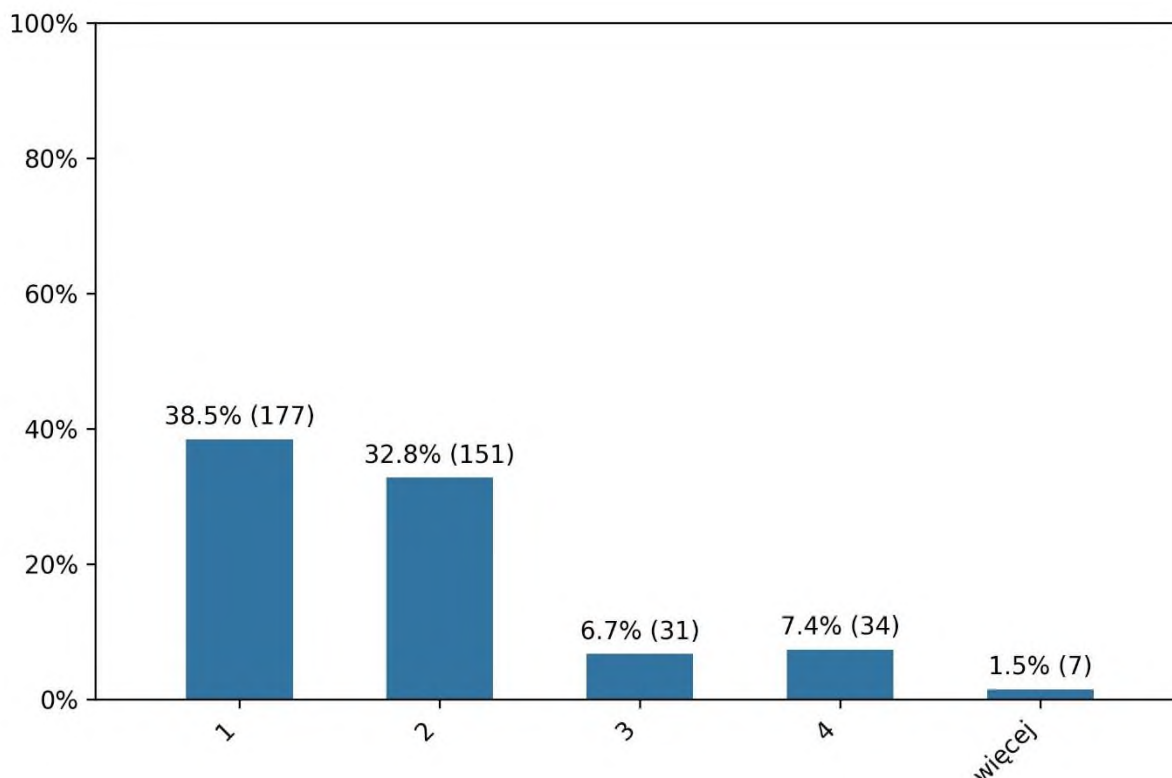
Ryc. 30. Stan cywilny badanych seniorów z uwzględnieniem płci



Źródło: badania własne

Jak wynika z tego wykresu, panie seniorki biorące udział w przeprowadzonych badaniach w Małopolsce (jeśli weźmiemy pod uwagę wdowieństwo) stanowiły 36,9% (123 osoby), natomiast wdowców było 21,3% (27 osób). To kolejny argument i przykład na to, że w Polsce mężczyźni żyją krócej i jest to jeden z podstawowych elementów składających się na proces feminizacji starości. Aby uzupełnić i poszerzyć informacje o badanych seniorach zapytano ich także o liczbę osób zamieszkujących wspólnie w jednym gospodarstwie domowym.

Ryc. 31. Liczba osób zamieszkujących wspólnie w jednym gospodarstwie domowym



Źródło: badania własne

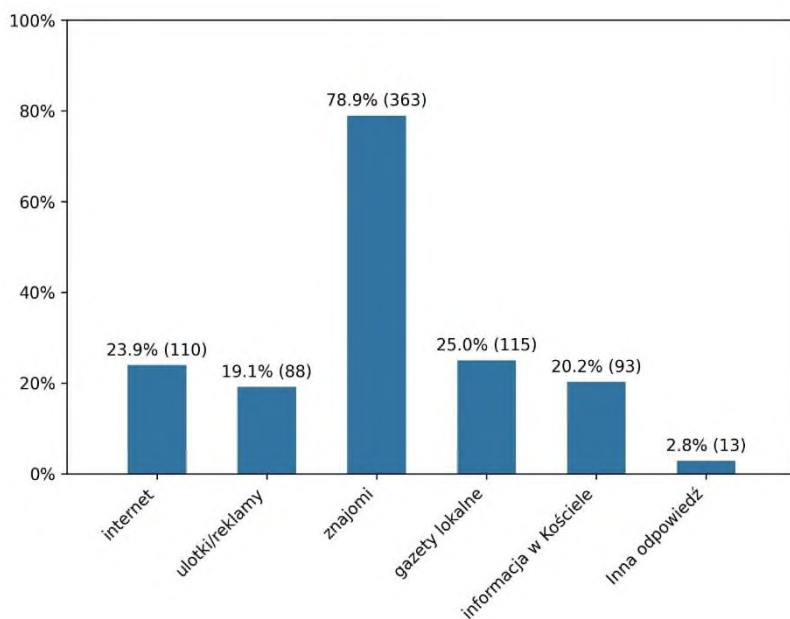
Okazało się, że 38,5% (177 osób) ankietowanych zamieszkuje w gospodarstwach jednoosobowych, nieco mniej, bo 32,8% (151 osób), w gospodarstwach dwuosobowych, natomiast 6,7% w trzyosobowych (31 osób). Gospodarstwa czteroosobowe zadeklarowało 7,4% ankietowanych (34 osoby). W więcej niż czteroosobowych gospodarstwach zamieszkiwało tylko 1,5% seniorów (7 osób). W przedstawionych badaniach uwidacznia się proces singularyzacji starości. To zjawisko polegające na wzroście liczby osób starszych żyjących samotnie. Jest to trend obserwowany w wielu krajach, ale w Polsce ma on swoje unikalne cechy i implikacje. Wzrost liczby osób starszych żyjących samotnie wynika częściowo z demograficznych zmian, takich jak wydłużanie się oczekiwanej długości życia ludzi i zmniejszanie się liczby urodzeń. Starsze osoby, zwłaszcza kobiety, często przeżywają swoich partnerów, co prowadzi do wzrostu liczby wdów i wdowców.

Tradycyjne do niedawna modele rodzin, w których kilka pokoleń mieszkało razem, stają się coraz rzadsze. Współczesne rodziny często są geograficznie rozproszone, co oznacza, że starsi członkowie rodziny mogą nie mieć bliskich krewnych mieszkających w pobliżu. Wiele osób starszych w Polsce wyraża niechęć do przenoszenia się do domów opieki lub innych instytucji wspomagających. Preferują one pozostanie we własnych domach, co często wiąże się z

samotnym stylem życia, szczególnie po stracie partnera. Singularyzacja starości wiąże się z wyzwaniami, takimi jak większe ryzyko ubóstwa, izolacji społecznej, problemów zdrowotnych i ograniczonego dostępu do opieki zdrowotnej, a także wsparcia społecznego. Wśród ankietowanych małopolskich seniorów 38,5% osób prowadzi samotnie gospodarstwo domowe. Z powyższych danych płyną wnioski, że po 85 roku życia drastycznie spada liczba seniorów mężczyzn uczęszczających na zajęcia, natomiast najliczniejszą grupą biorącą udział w tych zajęciach są osoby w przedziale wieku 71–75 lat.

W poniższym opisie zmienne niezależne (metryczkowe) zostały przedstawione tylko w tych podrozdziałach, które traktowały o zmiennych badawczych, w jakich zauważono różnice w wynikach badań, na które mogły mieć wpływ wymienione wyżej zmienne niezależne. Ankietowanych seniorów zapytano, skąd posiadają wiedzę o organizowanych dla nich zajęciach i placówkach, które te zajęcia prowadzą. Odpowiedzi seniorów w przedstawiono na ryc. 32:

Ryc. 32. Źródło wiedzy o organizowanych dla seniorów zajęciach i ich miejscach.

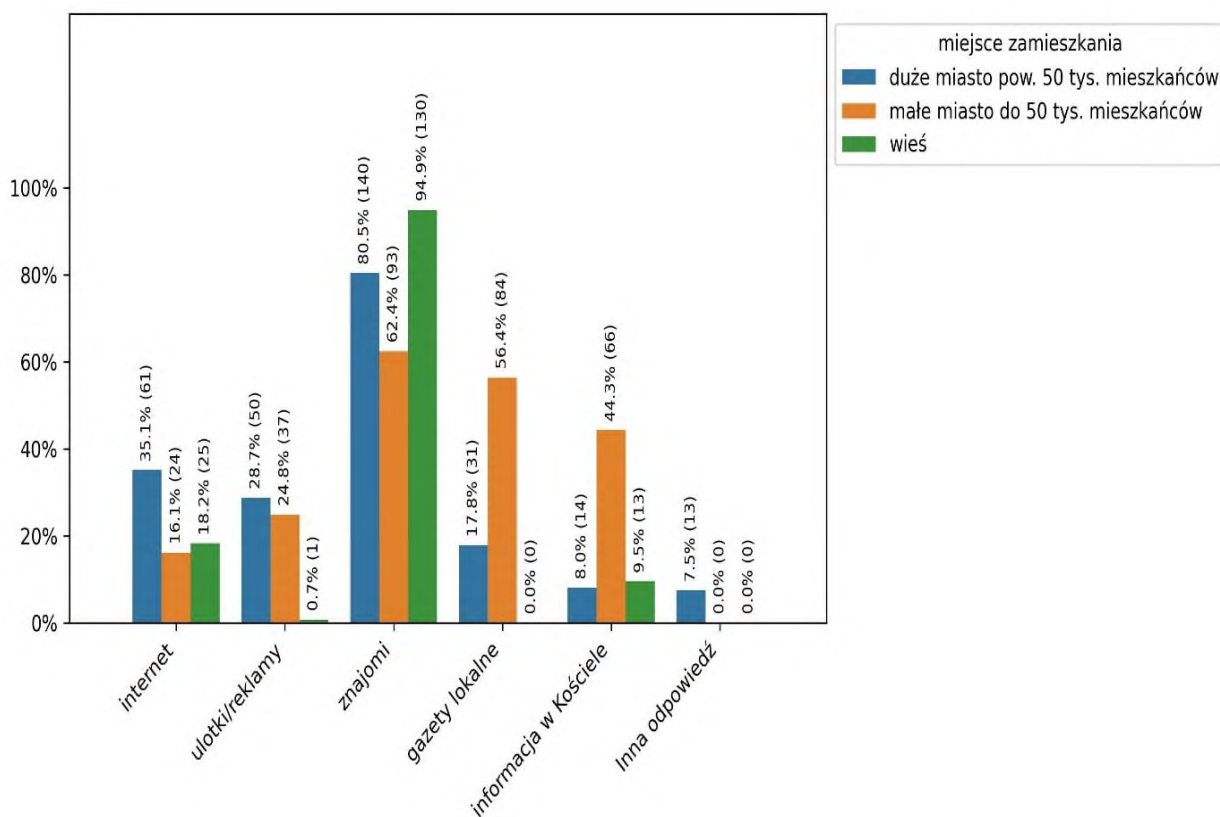


Źródło: badania własne

Okazało się, że seniorzy z terenu Małopolski czerpali swoją wiedzę o instytucjach aktywizujących ich z bardzo różnorodnych źródeł informacji. Najczęściej wymienianym źródłem w 78,5% (363 osoby) wykorzystywanym przez seniorów do pozyskiwania informacji o działalności placówek była wiedza przekazywana w sposób bezpośredni przez znajomych lub bliskich. Z odpowiedzi respondentów wynika, że przyjaciele, sąsiedzi, znajomi członkowie rodzin polecali różnego rodzaju instytucje podejmujące działania i wydarzenia aktywizujące

seniorów. Coraz więcej seniorów korzystało także z informacji pozyskiwanych w Internecie. Strony internetowe, fora dyskusyjne, portale społecznościowe oraz internetowe strony samorządów zawierają informacje o instytucjach i programach aktywizujących seniorów. Według przeprowadzonych badań tą drogą zdobyło informacje 23,9% seniorów (110 osób). Seniorzy korzystali również z informacji o instytucjach aktywizujących, pozyskując je z prasy, telewizji oraz radia. Lokalne programy telewizyjne, artykuły prasowe i wywiady radiowe informują o wydarzeniach, kursach, warsztatach czy innych inicjatywach skierowanych do osób starszych. W taki sposób o działalności placówek dowiedziało się 25% seniorów (115 ankietowanych). Ważną rolę w docieraniu do świadomości seniorów oraz ich aktywizowaniu odgrywa Kościół. To właśnie dzięki informacjom pozyskanym w Kościele 20,2% osób starszych dowiedziało się o działających na ich rzecz instytucjach. W wykresie przedstawiano dane na temat tego, w jaki sposób seniorzy pozyskiwali wiedzę o działaniach instytucji pracujących i aktywizujących osoby starsze, z uwzględnieniem miejsca zamieszkania.

Ryc. 33. Sposób pozyskiwania wiedzy o działaniach instytucji pracujących i aktywizujących osoby starsze z uwzględnieniem miejsca zamieszkania



Źródło: badania własne

Pozyskane dane potwierdzają ogromną rolę rozmów ze znajomymi i ich rolę w szerzeniu wiedzy o ww. instytucjach w każdym z ośrodków w jakim zamieszkiwali seniorzy. Warto zaznaczyć, że różne osoby mogą preferować różne źródła informacji, w zależności od swoich przyzwyczajeń w zdobywaniu wiedzy na temat otaczającego ich świata, możliwości przemieszczania się i znajomości nowoczesnych środków przekazu. Podstawowym przesłaniem jest, aby instytucje aktywizujące seniorów stosowały różnorodne strategie komunikacji, by docierać do jak najszerszej grupy docelowej.

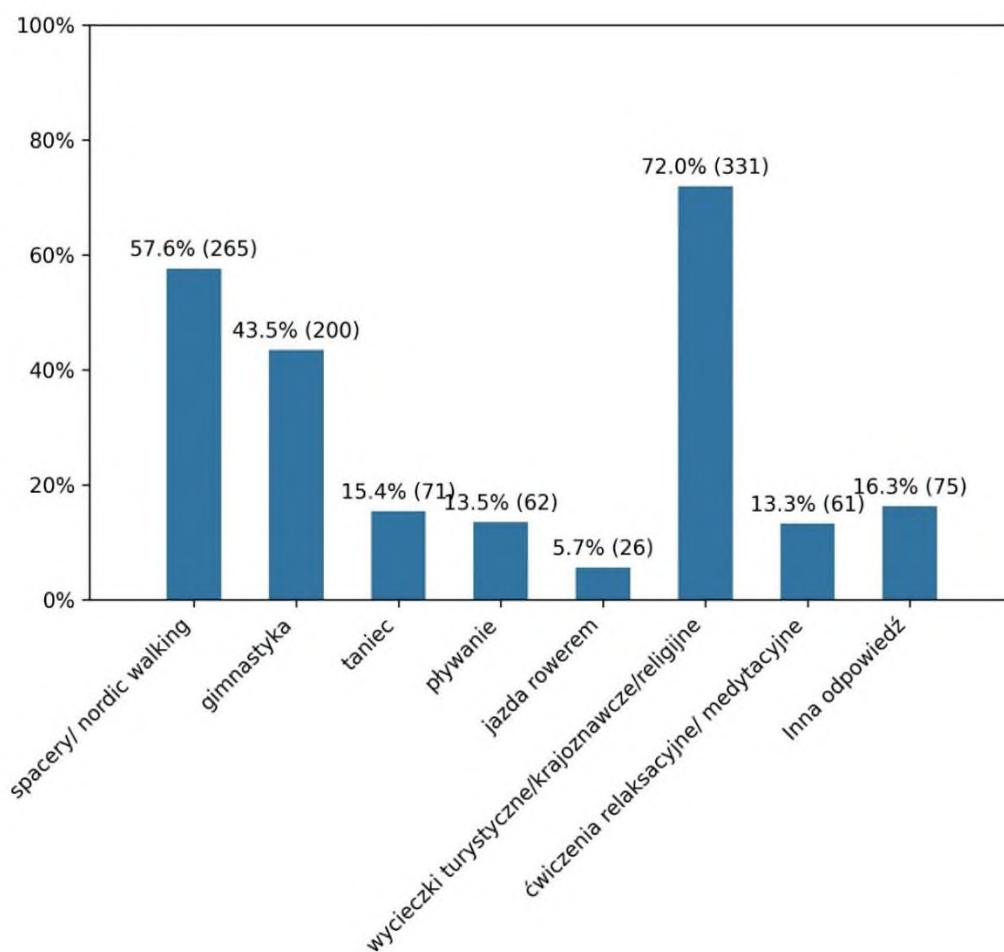
1. Aktywizacja fizyczna badanej grupy seniorów

Poszukując odpowiedzi na postawione pytania badawcze, zostały sformułowane pytania skierowane do seniorów w kwestionariuszu ankiety. Problem badawczy numer jeden dotyczył aktywizacji fizycznej seniorów i brzmiał w następujący sposób: Jakie działania w kwestii aktywizacji fizycznej seniorów podejmują uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce?

Małopolskim seniorom zostało zadane pytanie nr 14: Jakie działania w dziedzinie aktywności fizycznej podejmuje uniwersytet trzeciego wieku, centrum aktywności seniora, klub seniora, do którego Pani/Pan uczęszcza?

- spacer/nordic walking,
- gimnastyka,
- taniec,
- pływanie,
- jazda rowerem,
- wycieczki turystyczne/krajoznawcze/religijne,
- ćwiczenia relaksacyjne/medytacyjne,
- inna odpowiedź.

Ryc. 34. Działania w dziedzinie aktywności fizycznej podejmowane przez uniwersytet trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klub seniora)



Źródło: badania własne

W odpowiedzi na to pytanie ankietowani seniorzy odpowiedzieli, że instytucje pracujące z nimi podejmują działania takie jak: wycieczki 72% (331 osób), w następnej kolejności spacery 57,6% (265 osób). Gimnastykę wskazało 43,5% (200 osób), taniec: 15,4% (71 osób), pływanie: 13,5% (62 osoby), ćwiczenia relaksacyjne: 13,3% (61 ankietowanych), jazdę rowerem: 5,7% (26 osób), a inne rodzaje aktywności fizycznej: 16,3% (75 osób).

Jak wynika z opinii respondentów, aktywność fizyczna ma dla nich priorytetowe znaczenie. Spełnia ważną rolę dla utrzymania zdrowia, samopoczucia i jakości życia w późniejszym wieku. Regularna aktywność fizyczna może przynieść wiele korzyści dla osób starszych, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Ankietowani seniorzy w 72% zwrócili uwagę na rolę wycieczek. Ta forma aktywności występuje zarówno w kwestii fizycznej, jak i spełnia istotne role społeczne. Wycieczki zawarte w ofertach działających w Małopolsce i uczestniczących w niniejszych badaniach uniwersytetach trzeciego wieku, klubach seniora oraz centrach

aktywności seniorów znalazły na pierwszym miejscu. Były to wyjazdy do interesujących, ciekawych miejsc, ale także krótkie wyjścia w okolicach siedzib placówek, do których uczęszczali seniorzy. Wycieczki miały na celu promowanie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia, integrację oraz poprawę ogólnego samopoczucia ludzi wśród tej grupy wiekowej. Aktywność fizyczna podczas wycieczek była kluczowym elementem zdrowego stylu życia w każdej kategorii wiekowej. Dla seniorów było to szczególnie ważne, ponieważ regularny wysiłek fizyczny przy pokonywaniu terenu naturalnego pomaga w utrzymaniu sprawności fizycznej, elastyczności stawów, siły mięśniowej oraz równowagi. Wycieczki te niejednokrotnie stwarzały okazję do spotkań z osobami o podobnych zainteresowaniach i celach zdrowotnych. Zawiązanie społeczności o wspólnych celach, wspierającej się nawzajem i funkcjonującej w określonej placówce, bywa motywujące i sprzyja kontynuowaniu aktywności fizycznej nawet po zakończeniu zajęć. Oto wypowiedź jednej z uczestniczek wycieczki do Parku Jordana w Krakowie:

Bardzo lubię spędzać czas na świeżym powietrzu, dużo lepiej się po takim dniu czuję i jestem w lepszym nastroju. W parku jest kilka miejsc, w których możemy poćwiczyć, ale ważne są także chwile kiedy odpoczywamy rozmawiając ze sobą. Można podpatrywać ptaki i wiewiórki oraz przyrodę, zobaczyć wizerunki osób związanych z historią naszej Ojczyzny.

Przytoczona z ankiety wypowiedź seniorki biorącej udział w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Krakowa potwierdza potrzebę organizowania nawet krótkich lokalnych wycieczek. Są one właściwie pozbawione kosztów finansowych i w związku z tym nie wykluczają z aktywności słabiej sytuowanych ekonomicznie osób starszych. Badane instytucje pracujące z seniorami, organizując wycieczki dla seniorów, w kwestii aktywizacji fizycznej obejmowały różnorodne aktywności, takie jak spacer, *nordic walking*, łagodne zajęcia fitness, wycieczki rowerowe, pływanie lub aktywność w wodzie oraz pewne formy medytacji. Dzięki temu seniorzy mogli wybierać takie formy aktywności, które odpowiadają ich kondycji fizycznej i indywidualnym preferencjom. Wycieczki były i będą ważną inicjatywą instytucji pracujących z seniorami. Należy natomiast uwzględnić specyficzne potrzeby i ograniczenia seniorów, zachęcając ich do umiarkowanej aktywności fizycznej przez przyjazne i dostosowane do ich możliwości formy ruchu. Bardzo podobne funkcje spełniała kolejna proponowana aktywność fizyczna, jaką były spacer. Można je odbywać na świeżym powietrzu, ale mogą także być połączone ze zwiedzaniem muzeów, czy miejsc związanych z historią miejscowości czy regionu. Spacerowanie odgrywa pozytywną zdrowotną rolę i jest jednym z najpopularniejszych,

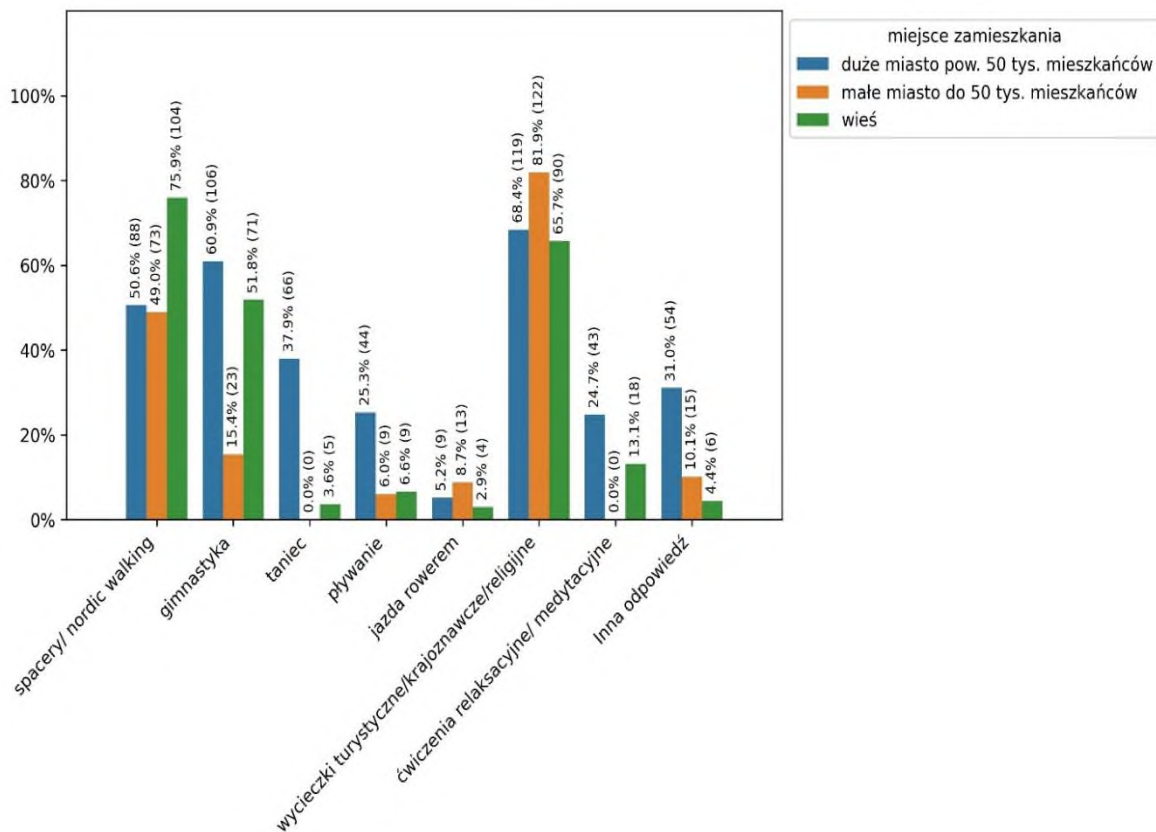
najprostszych, dostępnych dla większości seniorów i korzystnych sposobów aktywności fizycznej. Regularne spacerowanie mogą przyczynić się do poprawy ogólnej kondycji fizycznej. Spacerowanie nie należy do intensywnych form aktywności, jednak regularnie powtarzane ruchy pomagają utrzymać siłę mięśni, poprawiać krążenie krwi i wzmacniają układ sercowo-naczyniowy. Spacerowanie zwiększa intensywność oddychania, co korzystnie wpływa na zdolności układu oddechowego. Dla seniorów z problemami oddechowymi, takimi jak: astma, i cukrzyca umiarkowana aktywność fizyczna, taka jak spacerowanie, bywa korzystna i ma działanie prozdrowotne. Kolejną aktywnością fizyczną zaproponowaną seniorom przez placówki była gimnastyka.

Gimnastyka dla seniorów obejmowała ćwiczenia, które sprzyjały zachowaniu elastyczności stawów. To ważne, aby uniknąć ich sztywności i bólu, a także utrzymać zdolność do swobodnych ruchów. Gimnastyka zawierała także ćwiczenia wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za stabilizację ciała oraz poprawę równowagi. Oto wypowiedź jednego z seniorów uczęszczającego na zajęcia do klubu seniora z niewielkiej wioski:

miałem obawy żeby przychodzić do Klubu. Ale za namową kolegi przyszedłem. Fajnie, że dużo rzeczy robimy w aktywny sposób. Lubię spacerować i różne ćwiczenia gimnastyczne. Podobne robiłem 60 lat temu w szkole. A na zajęcia do naszego Klubu wiosną i latem często przychodziłem pieszo.

Wypowiedź ta ukazuje niewątpliwą potrzebę organizowania aktywności fizycznej przez instytucje pracujące z seniorami. Kolejnymi aktywnościami przeznaczonymi dla osób starszych były elementy tańca, zajęcia z pływania i ruchu w wodzie prowadzone na basenach oraz wycieczki rowerowe. Jeśli działania w kwestii aktywności fizycznej dla seniorów są dostosowane do ich potrzeb, możliwości i prowadzone w sposób przyjazny, systematyczny, to można stwierdzić, że będą one jedną z ulubionych form spędzania czasu przez nich w małopolskich placówkach. Przyczyniają się do zachowania niezależności, poprawy jakości życia i długoterminowego dobrostanu seniorów. Na ryc. 35 przedstawiono opinie seniorów w odniesieniu do działania w ramach aktywności fizycznej instytucji pracujących z seniorami z uwzględnieniem miejsca zamieszkania.

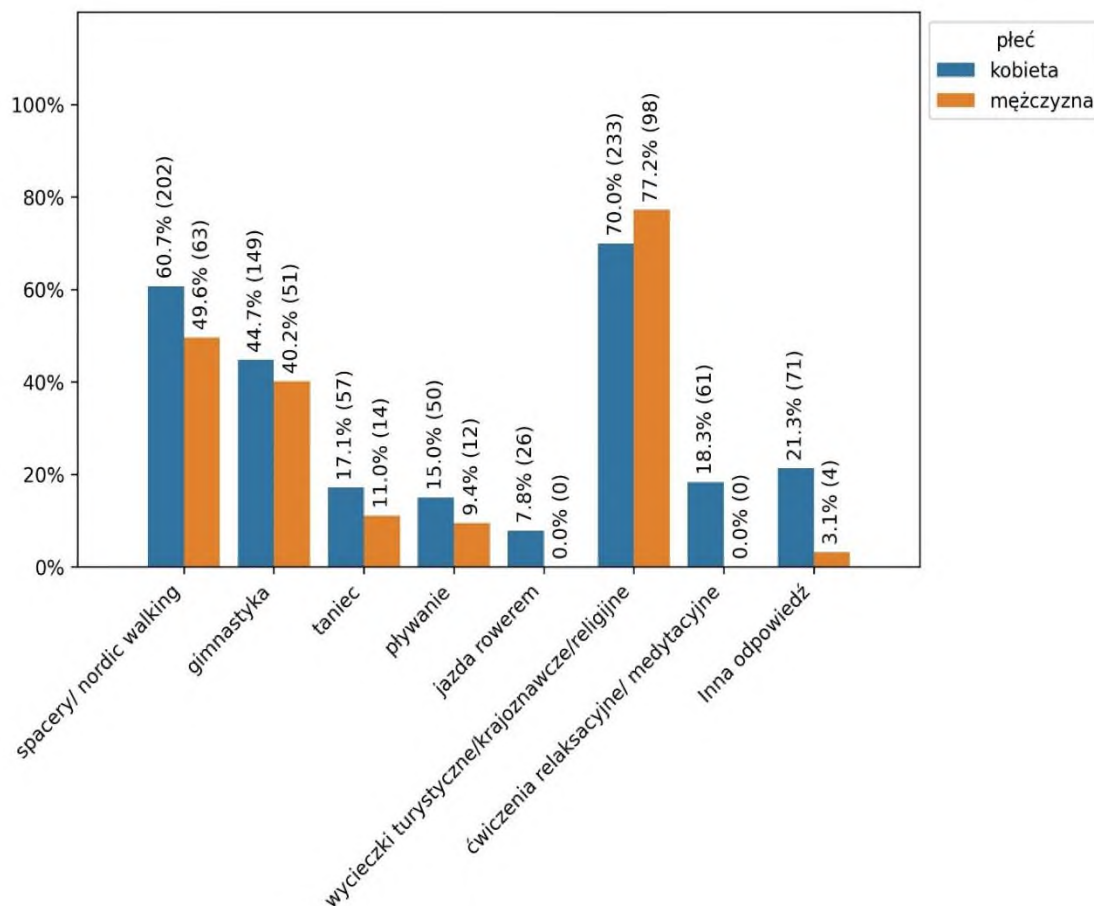
Ryc. 35. Aktywność fizyczna seniorów z uwzględnieniem miejsca zamieszkania



Źródło: badania własne

Porównując proporcje poszczególnych aktywności fizycznych seniorów ze względu na miejsce zamieszkania, to ulegają one niewielkim zmianom. Najważniejsze według seniorów aktywności fizyczne rozkładają się podobnie zarówno w małych miejscowościach, jak i dużych miastach. Wpływ na te zmiany mogły mieć m.in. oferty działania instytucji, które pracują z osobami starszymi, stan zdrowia seniorów, status ekonomiczny, dostęp do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na danym terenie. W większości badanych placówek program i tematyka zajęć była dostosowywana do możliwości i potrzeb osób uczestniczących. We wszystkich typach placówek dużym zainteresowaniem cieszyły się wycieczki, spacer i gimnastyka. Dodając do aktywności fizycznej seniorów rozróżnienie na płeć, odpowiedzi udzielone w ankietach zawarte w formie graficznej wyglądają tak, jak to przedstawiono na ryc. 36.

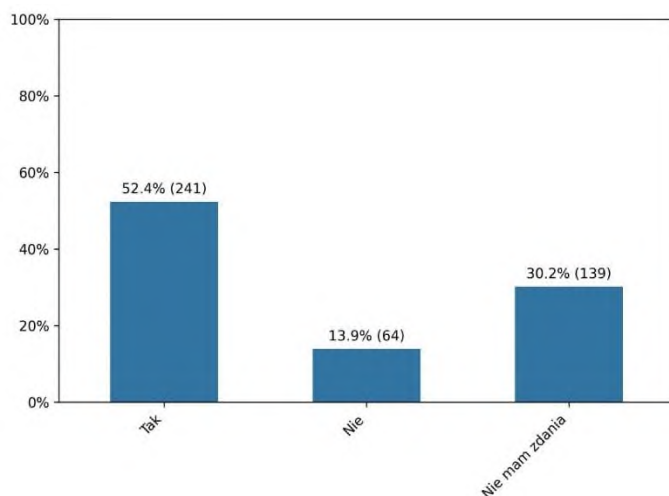
Ryc. 36. Działania w ramach aktywności fizycznej seniorów z uwzględnieniem płci



Źródło: badania własne

Ryc. 36 udowadnia, że najważniejsze aktywności fizyczne podejmowane przez seniorów były w podobny sposób oceniane i podejmowane zarówno przez panie, jak i panów seniorów. Na pytanie nr 15, czy oferta przedstawiana przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów w obszarze aktywności fizycznej powinna być rozszerzana, seniorzy udzielili odpowiedzi, które w graficznym obrazie przedstawiają się tak, jak to zaprezentowano na ryc. 37

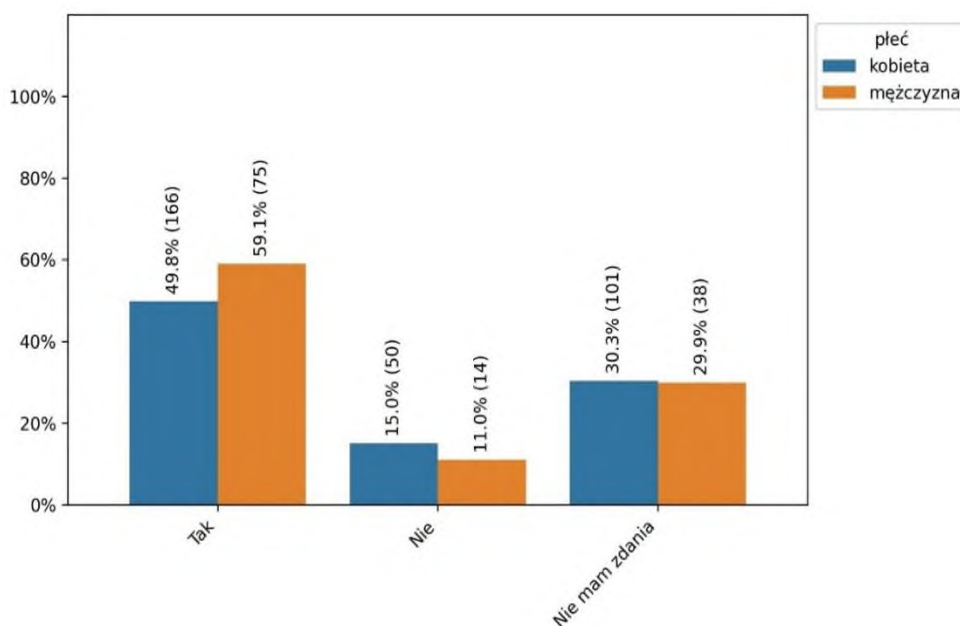
Ryc. 37. Opinia seniorów na temat konieczności rozszerzenia oferty uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i centrów aktywności seniorów



Źródło: badania własne

Z odpowiedzi badanych seniorów wynika, że 52,4% (241 osób) widziało potrzebę rozbudowywania oferty, 13,9% (64 osoby) nie dostrzegało takiej potrzeby, natomiast 30,2% (139 osób) nie miało na ten temat zdania. Jeżeli weźmiemy pod uwagę to zagadnienie z uwzględnieniem podziału na płeć, to odpowiedzi seniorów wyglądały w sposób przedstawiony na ryc. 38.

Ryc. 38. Opinia seniorów na temat konieczności rozszerzenia oferty uniwersytetów trzeciego wieku i centrów aktywności seniorów, z uwzględnieniem płci



Źródło: badania własne

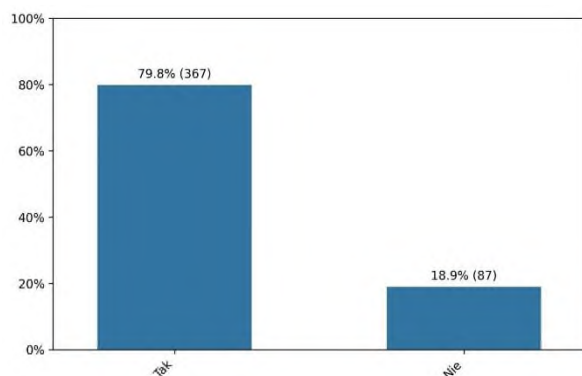
Panowie seniorzy dostrzegają w większym stopniu potrzebę rozbudowania i dostosowania oferty aktywności fizycznych: 59,1% mężczyzn (75 osób) dostrzega taką konieczność. Kolejnym pytaniem zawartym w ankiecie było pytanie skierowane do tych spośród seniorów, którzy odczuwali potrzebę powiększania oferty, i dotyczyło określenia przez ankietowane osoby nowych (dodatkowych) form aktywności fizycznej oraz opisanie, która z przedstawionych aktywności przynosiła im największe zadowolenie. Po analizie (36) udzielonych odpowiedzi płynący wniosek jest taki, że umiarkowany trening w odpowiednim tempie wykonywany do muzyki był ważnym elementem wielu spotkań. Seniorzy postulowali także o spacer z kijkami – *nordic walking*, który sprawiał, że chodzenie rekreacyjne stało się bardziej efektywne. Podczas marszu są intensywnie angażowane mięśnie grzbietu, obręczy barkowej i kończyn górnych. Przy prawidłowym stosowaniu techniki chodzenia mięśnie tych partii ciała naprzemiennie napinają się i rozluźniają. Taki sposób aktywności fizycznej jest, jak podkreślają seniorzy, prosty, przyjemny, bezpieczny i odpowiedni dla nich.

Pojawiały się także odpowiedzi sugerujące większe wykorzystanie siłowni i to nie tych profesjonalnych, ale przede wszystkim plenerowych, które pojawiają się coraz częściej w sportowej infrastrukturze wsi i miast. Siłownie plenerowe mają ogromną zaletę, ponieważ są dostępne za darmo i można z nich korzystać praktycznie przez cały rok. Pojawiły się także pomysły dotyczące organizowania rywalizacji pomiędzy seniorami w rozgrywkach tenisa stołowego czy zapożyczonych z Francji, ale w Polsce coraz bardziej popularnej gry w bule (*petanque*).

Analizując odpowiedzi seniorów, można stwierdzić, że w badanych uniwersytetach trzeciego wieku, klubach seniora oraz centrach aktywności seniorów na terenie Małopolski, prowadzący przykładają dużą wagę do zajęć aktywizujących fizycznie seniorów, rozumiejąc jej pozytywny wpływ na dalsze zdrowie swoich uczestników. Kolejnym, (czwartym) problemem badawczym, była próba odpowiedzi na pytanie: *jakie czynniki wpływają na zwiększenie aktywności fizycznej seniorów w Małopolsce?*

Odpowiedź na ten problem badawczy była możliwa m.in. dzięki analizie odpowiedzi zamieszczonych przez badanych seniorów w kwestionariuszu ankiety. Na pytanie nr 17, czy działania podejmowane przez instytucje pracujące z nimi w kwestii aktywności fizycznej zwiększają tę aktywność, ankietowani udzielili odpowiedzi zaprezentowanych na ryc. 39.

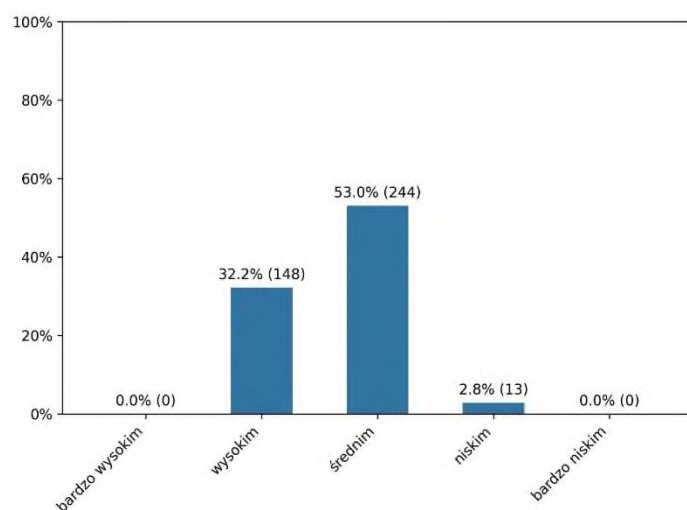
Ryc. 39. Opinia seniorów, czy działania instytucji wpływają na aktywność fizyczną seniorów



Źródło: badania własne

79,8% (367 seniorów) uważa, że działania placówek przyczyniły się do zwiększenia aktywności fizycznej wśród swoich podopiecznych, natomiast 18,9% (87 osób) nie zauważyło takiej tendencji. Analiza udzielonych odpowiedzi przekonuje, że do lubianych i cenionych przez seniorów zajęć zaliczyć należy zajęcia ruchowe. Znaczący wpływ na taki stan rzeczy ma systematyczne edukowanie seniorów przez prowadzących zajęcia i instytucje pracujące na ich rzecz, że od ich zdrowego stylu życia zależy samopoczucie oraz aktualne i przyszłe zdrowie. Znaczenie w tej kwestii mają także odpowiednio dobrane metody i formy pracy oraz dostosowanie skali trudności zajęć do możliwości seniorów. Osoby, które odpowiedziały twierdząco na pytanie dotyczące zwiększenia się ich aktywności pod wpływem działań instytucji do których uczęszczają, zostały zapytane (pytanie nr 18), w jakim stopniu ta aktywność się zwiększyła. Otrzymane odpowiedzi przedstawiono ryc. 40.

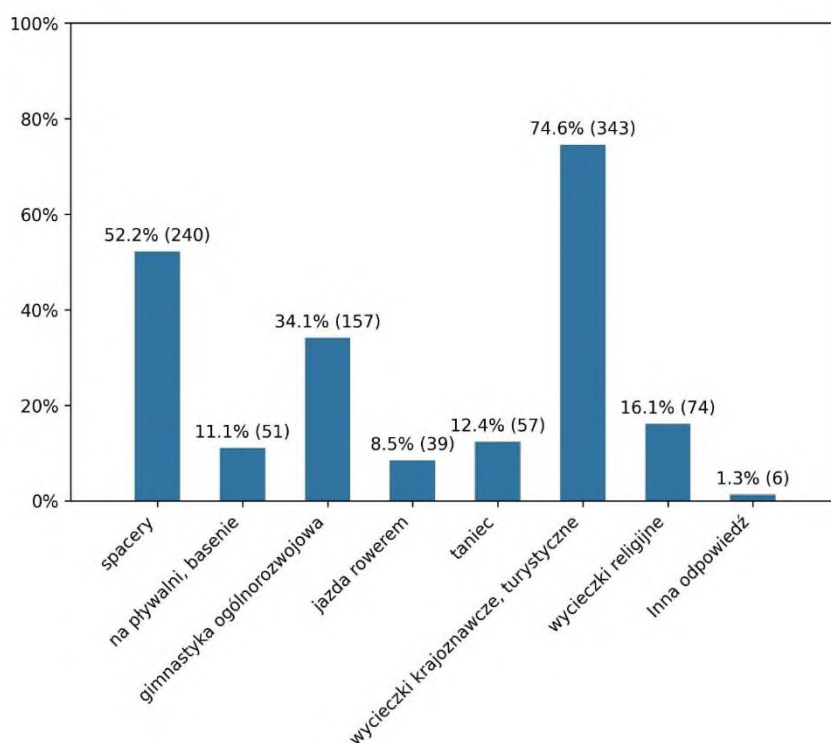
Ryc. 40. Zwiększenie się aktywności fizycznej seniorów pod wpływem działań instytucji



Źródło: badania własne

Respondenci 53% (244 ankietowanych) stwierdziło, że ich aktywność fizyczna wzrosła w stopniu średnim, 32,2% (148 osób) udzieliło odpowiedzi, że w stopniu wysokim, natomiast 2,8% (13 osób) uważało, że w stopniu niskim. Większość odpowiedzi seniorów wskazuje na pozytywny udział instytucji w aktywizowaniu fizycznym seniorów. To właściwy kierunek działań w małopolskich instytucjach pracujących z seniorami. Edukacja i pokazywanie prozdrowotnych i długofalowych aspektów aktywności fizycznej sprawiają, iż osoby starsze zaczynają rozumieć i doceniać znaczenie i rolę ruchu oraz jego zbawienny wpływ na wiele aspektów życia. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do zwiększenia poziomu energii u osób starszych oraz poprawiają ogólną wydolność organizmu. Jest to także wskazówka dla instytucji pracujących z seniorami, aby kontynuować aktywizowanie fizyczne swoich podopiecznych i poszukiwać nowych interesujących i możliwych do zrealizowania form i metod pracy w tym zakresie. Na ryc. 41 zostały przedstawione opinie seniorów na temat sposobów i wpływu działań podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów w kwestii aktywności fizycznej, które w szczególności zwiększyły tę aktywność u seniorów (pytanie nr 19).

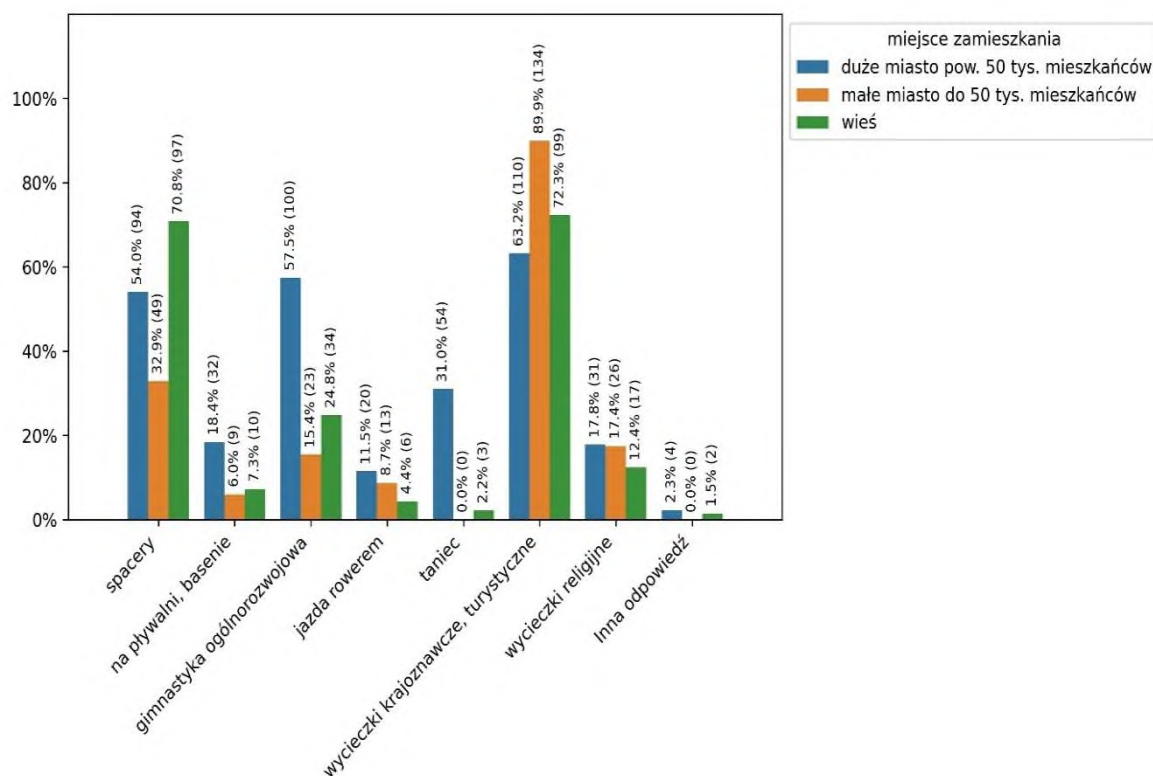
Ryc. 41. Sposoby i wpływ działań podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centrów aktywności seniorów w kwestii aktywności fizycznej, zwiększające aktywność fizyczną seniorów



Źródło: badania własne

Jak można wnioskować z przedstawionych opinii respondentów, ujętych za pomocą wykresu, w szczególności sposób wpływ miały wycieczki krajoznawcze, turystyczne oraz religijne, które wybrało 74,6% (343 ankietowanych seniorów). Kolejne miejsce zajmowały spacer, na które wskazało 52,2% (240 osób). Ważną rolę w tym zakresie odgrywała gimnastyka, na którą wskazało 34,1% (157 seniorów). Na istotną rolę wycieczek religijnych wskazało 16,1% (74 seniorów). Zajęcia taneczne były istotne dla 12,4% (57 ankietowanych), zajęcia na pływalni wskazało 11,1% (51 ankietowanych), a jazdę na rowerze 8,5% (39 seniorów). Na inne formy aktywizowania fizycznego wskazało 1,3% (6 ankietowanych). Dzięki ryc. 42 można spojrzeć na to zagadnienie z uwzględnieniem miejsca zamieszkania:

Ryc. 42. Działania zwiększające aktywność fizyczną seniorów (wycieczki, gimnastyka, spacer) ze względu na miejsce zamieszkania

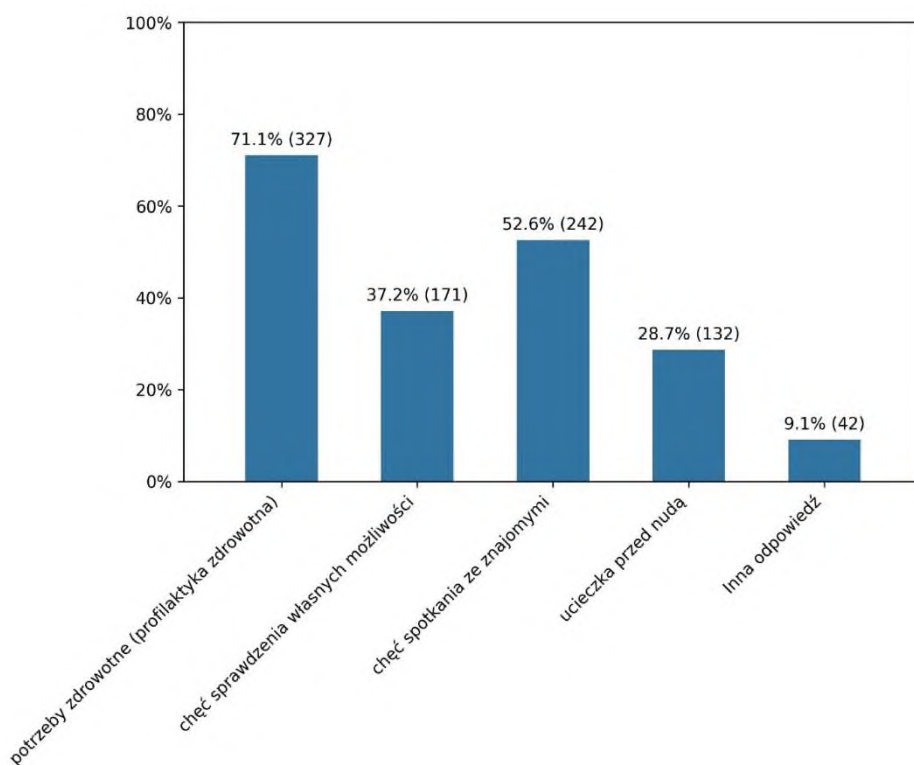


Źródło: badania własne

Analizując powyższe dane, należy zauważyć, że główne działania zwiększające aktywność fizyczną seniorów (wycieczki, gimnastyka, spacer) ze względu na miejsce zamieszkania były podobnie postrzegane przez mieszkańców zarówno dużych miast, jak i średnich i mniejszych miejscowości.

W trakcie niniejszych badań zauważono, że aktywność fizyczna i ćwiczenia ruchowe były bardzo potrzebne i akceptowane przez uczestników zajęć. Jak wynika z zebranych opinii, małopolscy seniorzy nie byli jednak nastawieni na jeden konkretny rodzaj aktywności fizycznej. Zależało im na aktywności fizycznej w ogóle, a nie na jednej wybranej formie ćwiczeń. Przeprowadzone badania pokazały, że seniorzy często i chętnie podejmowali różnorodne rodzaje aktywności. Zostało to potwierdzone przez obserwację własną wybranych placówek oraz wskazanie w kwestionariuszach ankiet zajęć ruchowych jako najchętniej uprawianych aktywności przez seniorów. Na pytanie nr 25, co skłoniło ankietowanych seniorów do podejmowania aktywności fizycznej, odpowiedzi ankietowanych wyglądały tak, jak na ryc. 43.

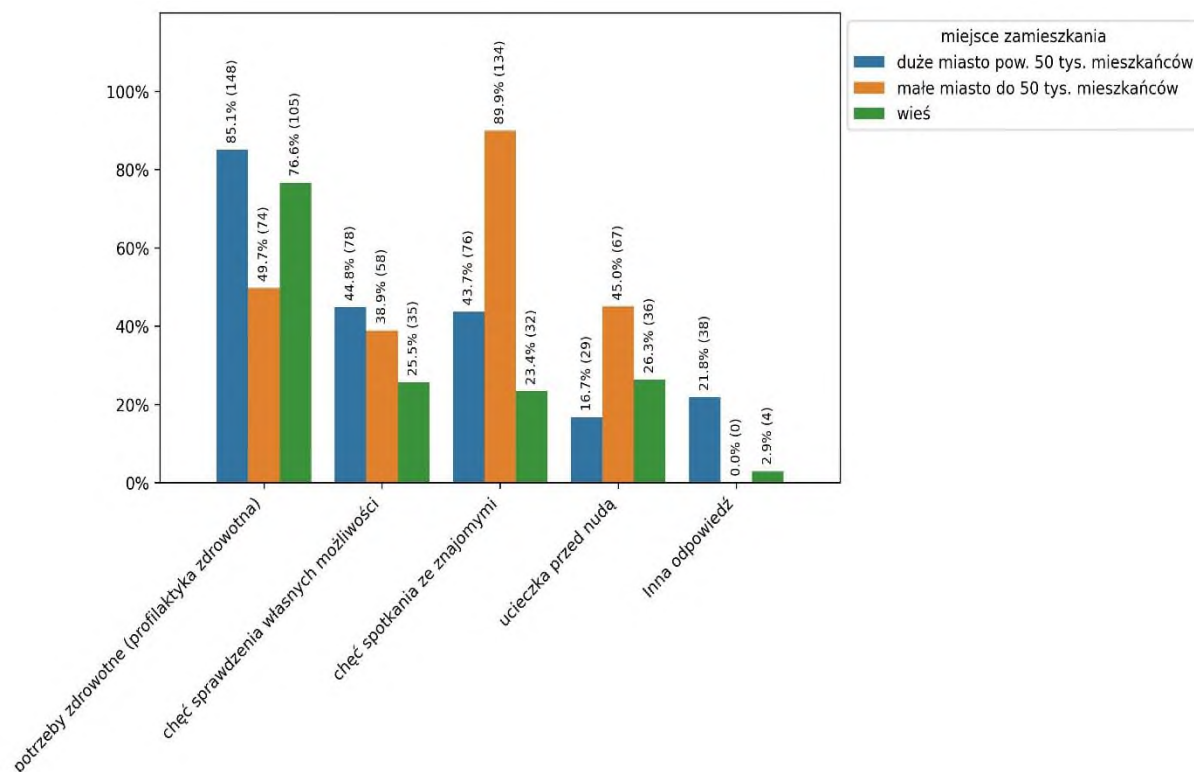
Ryc. 43. Przyczyny podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów



Źródło: badanie własne

Zdecydowanie najwięcej seniorów 71,1% (327 osób) stwierdziło, że były to potrzeby zdrowotne: 52,6% (242 ankietowanych) wskazało na chęć spotkania się przy tej aktywności ze znajomymi, a sprawdzenie własnych możliwości było motywem dla 37,2% (171 osób). Natomiast 28,7% (132 osoby) wskazały podejmowanie aktywności fizycznej jako ucieczkę przed nudą, monotonią. Na inne odpowiedzi wskazało 9,1% (42 ankietowanych). Kolejny wykres przedstawia przyczyny podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem miejsca zamieszkania seniorów:

Ryc. 44. Przyczyny podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem miejsca zamieszkania seniorów

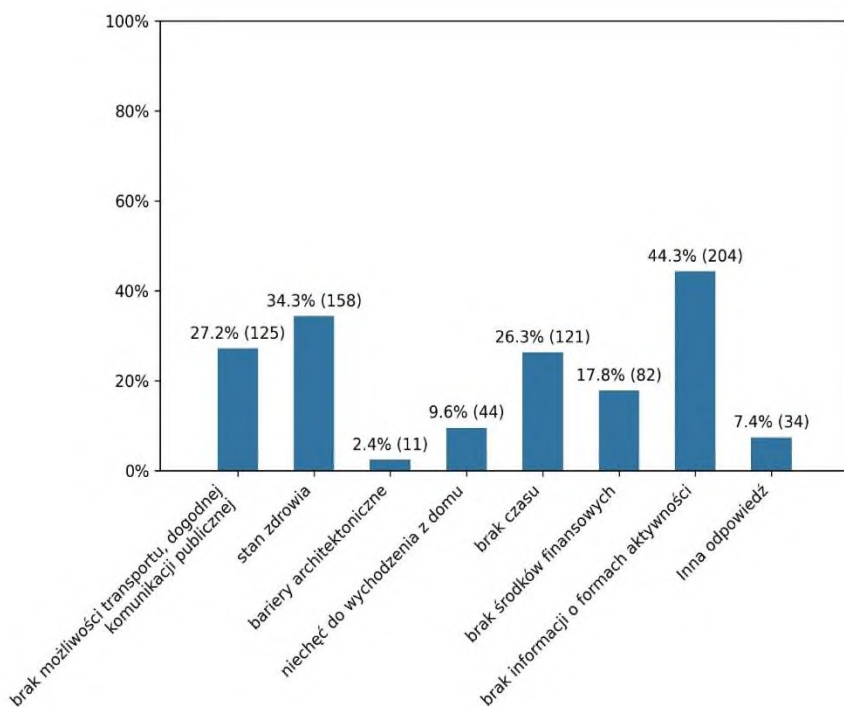


Źródło: badania własne

Dane pozyskane z odpowiedzi respondentów w ankiecie wskazują na coraz większą świadomość i dbanie o własną profilaktykę zdrowotną poprzez podejmowanie aktywności fizycznej przez seniorów zamieszkujących duże miasta. Spotkania ze znajomymi były najistotniejsze dla seniorów z miejscowości liczących do 50 tys. mieszkańców. Istotnych informacji udzielają respondenci, odpowiadając na pytanie nr 26 z kwestionariusza ankiety: co najbardziej utrudnia Pani/Panu korzystanie z różnych form aktywności dla seniorów?

- brak możliwości transportu, dogodnej komunikacji publicznej,
- stan zdrowia,
- bariery architektoniczne,
- niechęć do wychodzenia z domu,
- brak czasu,
- brak środków finansowych,
- brak informacji o formach aktywności,
- inna odpowiedź.

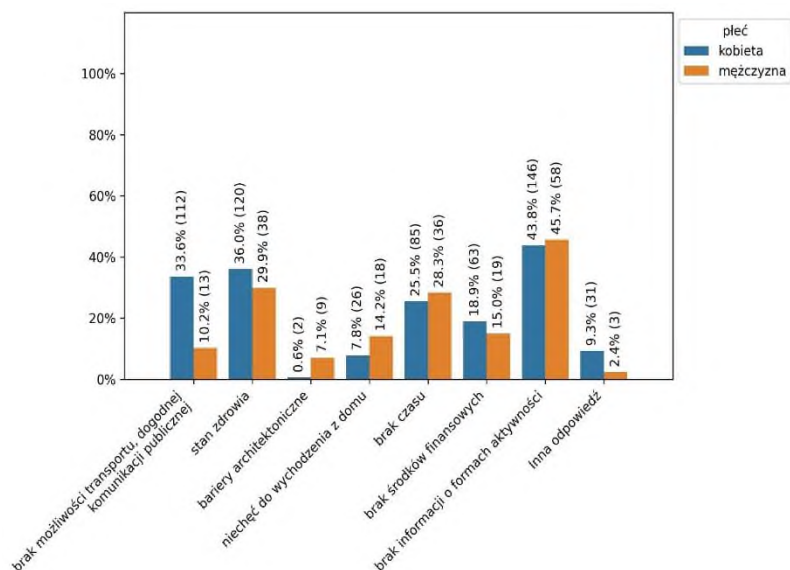
Ryc. 45. Przyczyny utrudnień w korzystaniu z różnych form aktywności dla seniorów



Źródło: badania własne

Udzielone odpowiedzi są bardzo zróżnicowane. 44,3% (204) seniorów jako powód podaje brak odpowiedniej informacji o formach aktywności, 34,3% (158 osób) wskazuje na stan zdrowia, 27,2% (125 seniorów) na brak transportu lub niedostateczny stan komunikacji publicznej pomocnej w dojeździe na zajęcia. 26,3% (121 seniorów) jako powód podaje brak czasu. Wśród pozostałych utrudnień zostały wymienione: niezadawalający status finansowy: przez 17,8% (82 ankietowanych), niechęć do wychodzenia z domu: 9,6% (44 osoby) oraz bariery architektoniczne: 2,4% (11 osób). Na inne utrudnienia wskazywało 7,4% (34 osób). Odpowiedzi seniorów na to samo pytanie i uwzględniające płeć przedstawiają się w sposób ukazany jak na ryc. 46

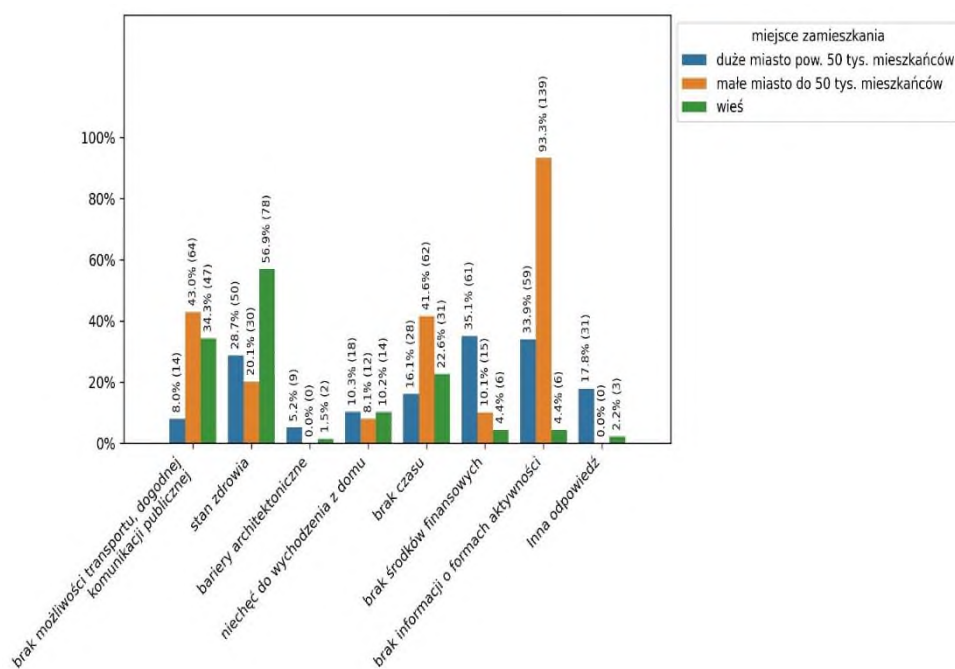
Ryc. 46. Przyczyny utrudnień w korzystaniu z aktywności z uwzględnieniem płci



Źródło: badania własne

Panie wskazały jako główne utrudnienia brak informacji o formach aktywności, stan zdrowia oraz brak możliwości transportu, natomiast mężczyźni obok braku informacji wskazywali również na stan zdrowia, a także brak czasu. Analizując to pytanie z uwzględnieniem miejsca zamieszkania seniorów dane pozyskane z udzielonych odpowiedzi przedstawiają się w następujący sposób:

Ryc. 47. Przyczyny utrudnień w korzystaniu z aktywności w zależności od zamieszkania



Źródło: opracowanie własne

Z udzielonych odpowiedzi na podkreślenie zasługuje ocena stanu zdrowia seniorów zamieszkujących na wsi, który bywa dla nich utrudnieniem: 56,5% (78 seniorów). Z odpowiedzi można również wnioskować o gorszym stanie komunikacji (niekiedy jej braku) i dostępie do transportu w małych miastach (43%) oraz na wsi (34,3% ankietowanych).

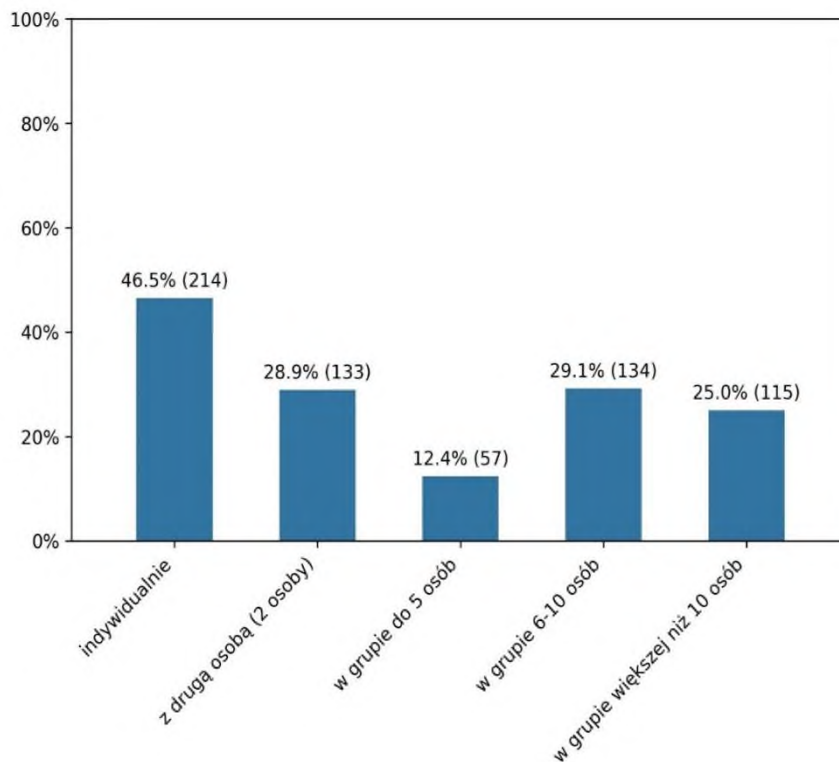
Występujące utrudnienia niewątpliwie są przyczyną mniejszej aktywności seniorów w Małopolsce. Brak odpowiedniej informacji, stan zdrowia oraz brak dogodnej komunikacji publicznej to najczęściej wybierane przeszkody. Jest to wniosek dla wszystkich instytucji podejmujących działania na rzecz seniorów w celu dostosowania ofert działania do potrzeb seniorów. Podkreślić należy, że odpowiedzi udzielili seniorzy, którzy są aktywni, a przecież istnieje ogromna populacja seniorów, którzy nie korzystają ze zorganizowanych form aktywności. Otwartym zatem pozostaje pytanie, w jaki sposób przekonać i zachęcić osoby bierne aby podejmowały różnego rodzaju aktywności.

Małopolscy seniorzy uczestniczący w zajęciach organizowanych przez instytucje, odpowiadali na pytanie nr 24, które brzmiało: czy podejmując aktywność fizyczną lub inną formę ruchową, najchętniej robi to Pani/Pan?

- indywidualnie,
- z drugą osobą (2 osoby),
- w grupie do 5 osób,
- w grupie 6–10 osób,
- w grupie większej niż 10 osób.

Odpowiedzi ankietowanych zostały ujęte na ryc. 48.

Ryc. 48. Sposób podejmowania aktywności fizycznej



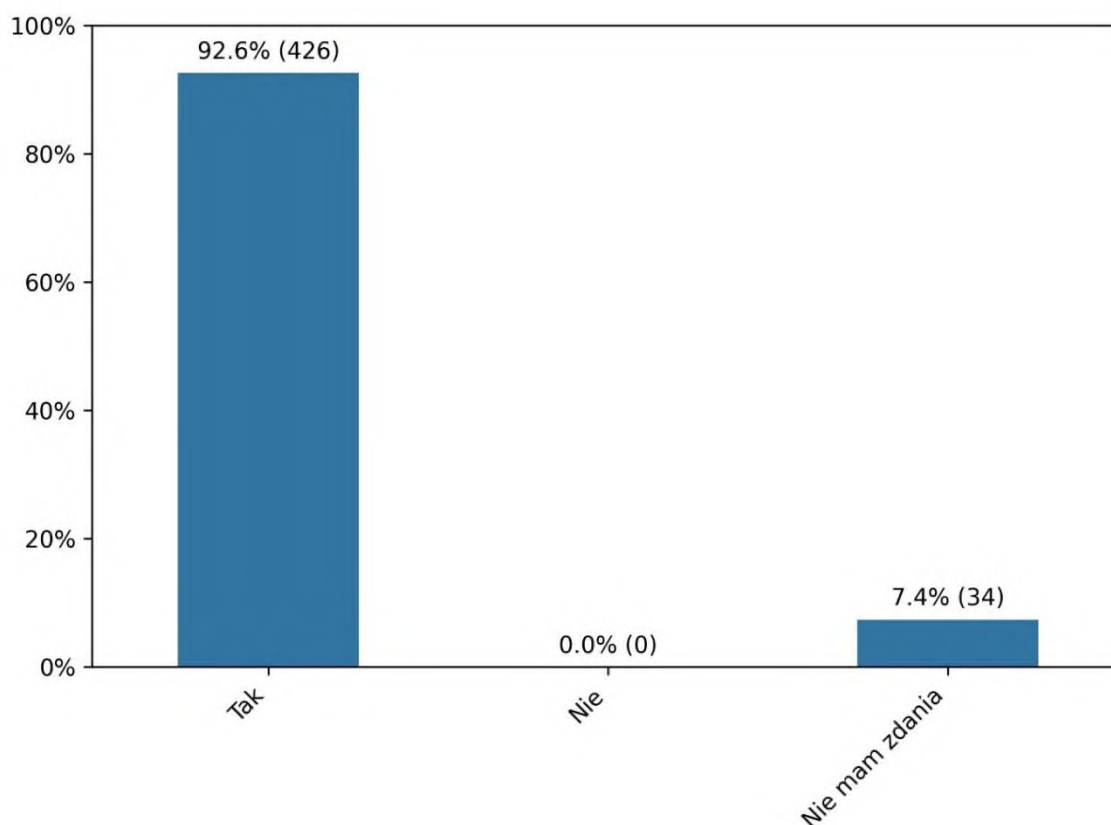
Źródło: badanie własne

46,5% (214 osób) wybrało formę indywidualną, 29,1% (134 ankietowanych) w grupie 6–10 osobowej, a 28% (133 osoby) z drugą osobą. W grupie większej niż 10 osób lubi podejmować aktywność 25% (115 ankietowanych), natomiast w grupie do 5 osób 12,4% (57 seniorów). W przeprowadzonych badaniach uwidacznia się prawidłowość, że seniorzy wolą ćwiczyć w różnego rodzaju grupach, ale chętnie i często wybierają także indywidualny tok ćwiczeń. Na podstawie odbytych rozmów z seniorami nasuwa się wniosek, że w grupie jest łatwiej przełamywać swoje słabości, zmieniać niepotrzebne stereotypy, które w mniejszych miejscowościach Małopolski ciągle oddziałują na ludzi. Świadczy o tym wypowiedź jednej z senierek zamieszkującej na wsi: „Teraz bardzo lubię chodzić na spacer z kijkami. Nie mogę się doczekać tych chwil, kiedy ze znajomymi paniami umawiamy się, że będziemy ćwiczyć. Wcześniej się wstydziłam tak robić, bo to nie wypada starej osobie ćwiczyć. Najchętniej to by nas widzieli zamknięte w domu”. Pozytywne oddziaływanie grupy rówieśniczej na ludzi posiada ogromny potencjał do wykorzystania w dotarciu i aktywizacji ruchowej seniorów. Natomiast wysoki procent seniorów ćwiczących indywidualnie świadczy o wykształceniu wewnętrznej motywacji do aktywnego życia i w konsekwencji tych działań i lepszego dobrostanu zdrowotnego.

Aktywność fizyczna seniorów w Małopolsce jest w dużej mierze zależna od szeregu czynników, które obejmują zarówno aspekty indywidualne, jak i społeczno-środowiskowe. Inicjatywy promujące aktywność fizyczną, podejmowane przez małopolskie instytucje pracujące z seniorami (takie jak wycieczki, spacer, gimnastyka) zwiększają zainteresowanie i uczestnictwo w regularnych ćwiczeniach. Programy te powinny być szerzej wspierane przez samorządy, organizacje pozarządowe oraz lokalne kluby sportowe. Aktywność fizyczna seniorów powinna uwzględniać indywidualne potrzeby i ograniczenia zdrowotne osób starszych. To kluczowy element dla ich efektywnego włączenia w aktywność fizyczną. Zajęcia o różnym stopniu intensywności, od łagodnych ćwiczeń rozciągających po bardziej dynamiczne formy ruchu, powinny stać się podstawowymi elementami w pracy z osobami starszymi.

Kolejnym, szóstym, problemem badawczym była analiza odpowiedzi seniorów z terenu Małopolski na temat wpływu aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się. Na pytanie nr 20 brzmiące: czy Pani/Pana zdaniem aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na Państwa zdrowie i samopoczucie? małopolscy seniorzy udzielili odpowiedzi ukazane na ryc. 49.:

Ryc. 49. Wpływ aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się.



Źródło: badania własne

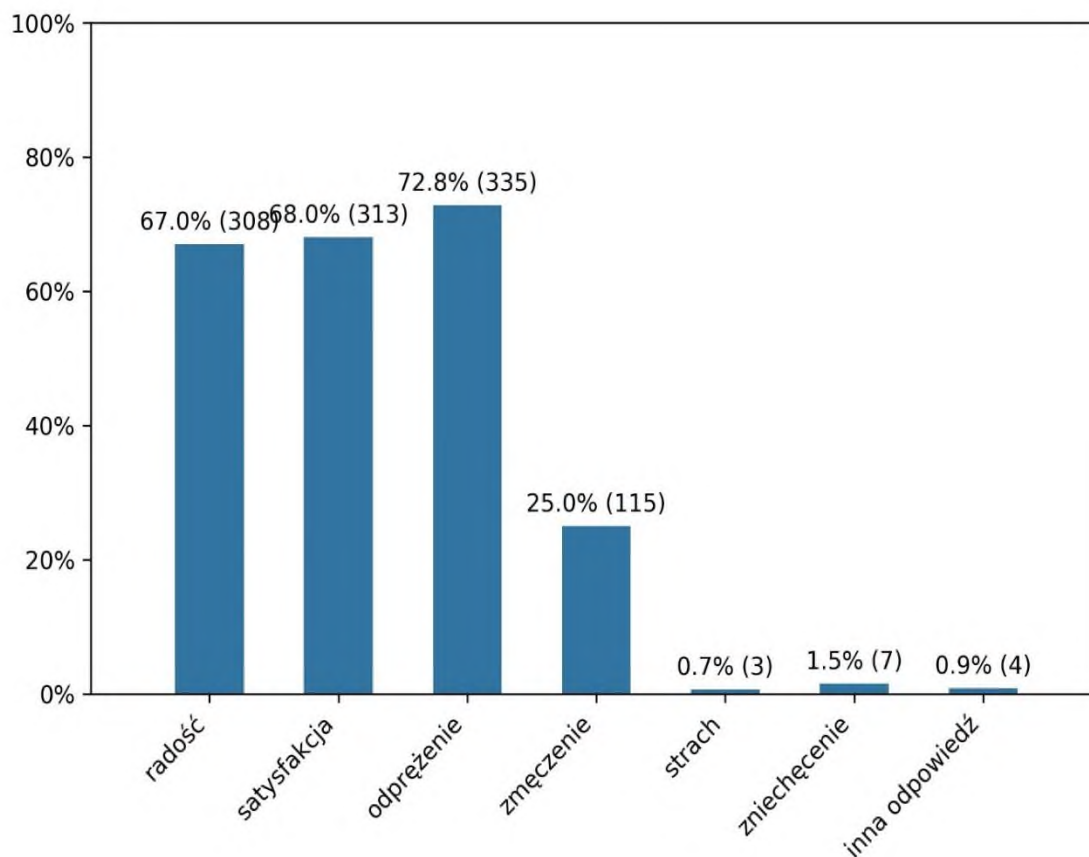
Zdecydowana większość, czyli 92,6% (426 ankietowanych), uznała, że wpływ podejmowanych przez nich aktywności fizycznych jest pozytywny i w taki sam sposób działa na ich samopoczucie, natomiast 7,4% (34 osoby) nie wyraziło zdania na ten temat. Warto podkreślić, że nikt z ankietowanych nie wskazał na możliwość braku korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Kilku seniorów w odpowiedzi na pytanie otwarte nr 21, dotyczące pozytywnych aspektów uprawiania przez nich aktywności fizycznej, wymieniało, że od kiedy w sposób regularny uprawiają ww. aktywność, to czują się lepiej, nie męczą się, wchodząc po schodach do domu, są pewniejsi, jeśli chodzi o stabilność sylwetki (mniej się przewracają, co jest przyczyną wielu stłuczeń i złamań u seniorów). Oto wypowiedź seniorki Marii reprezentującej przedział wiekowy 76–80 lat mieszkającej w dużym mieście: „Od kiedy ćwiczę regularnie spaceruję moje zdrowie poprawiło się. Mimo, że ciągle biorę leki na serce to pani doktor mówi, że są lepsze zapisy w EKG. Sama zresztą czuję się lepiej, łatwiej zasypiam i moje samopoczucie jest dużo lepsze. Ruch to zdrowie!”. Kilka osób ankietowanych zwróciło uwagę na poprawę nastroju, co w oczywisty sposób przekładało się na dobrostan psychiczny. Te pozytywne aspekty wynikające z aktywności fizycznej podejmowanej przez seniorów prowadzą do kolejnych wniosków. Zespołowe i grupowe uprawianie aktywności fizycznej niejednokrotnie powodowało dodatkową mobilizację i zwiększało samodyscyplinę seniorów, prowadziło do wymiany doświadczeń, a nawet nawiązywanie nowych znajomości i przyjaźni.

Na kolejne pytanie (nr 22), które brzmiało: jakie emocje towarzyszą Pani/Panu podczas uprawiania aktywności fizycznej? seniorzy odpowiadali, zaznaczając jedną z poniższych odpowiedzi, natomiast wyniki przedstawiono na ryc. 50.

- radość
- satysfakcja
- odprężenie
- zmęczenie
- strach
- zniechęcenie
- inna odpowiedź

Ryc. 50. Emocje towarzyszące podczas uprawiania aktywności fizycznej



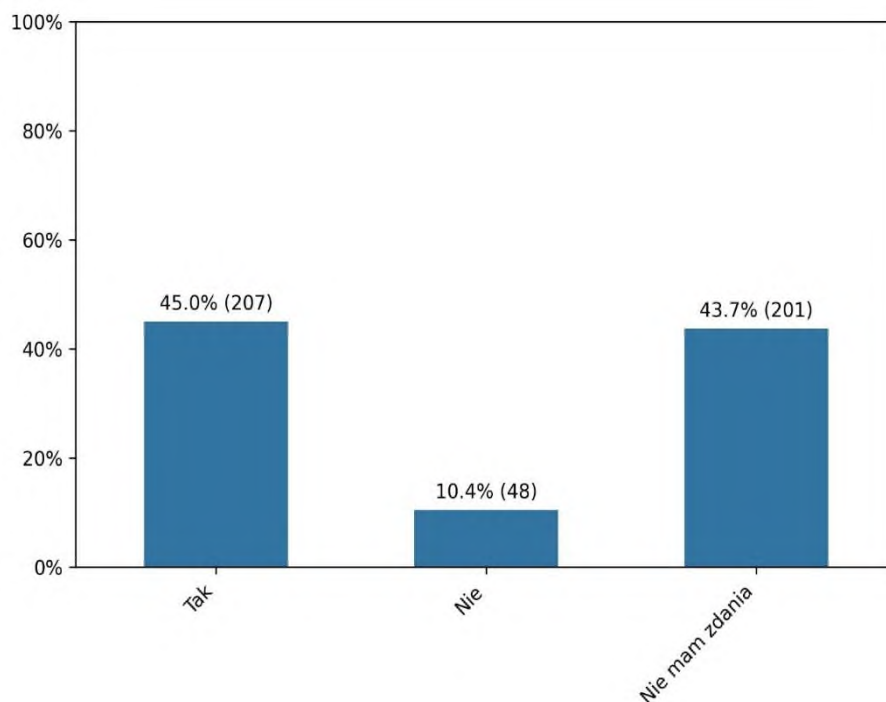
Źródło: opracowanie własne

Spośród ankietowanych osób 72,8% (335 osób) odpowiedziało, że jest to odprężenie, 68% (313 ankietowanych) wybrało satysfakcję z podejmowanych działań, 67% odczuwało radość, natomiast 25% zmęczenie. Warto zwrócić uwagę że niewielki procent seniorów – 1,5% (7 osób) – odczuwało zniechęcenie. Regularne uprawianie lekkiej lub umiarkowanej aktywności fizycznej przez osoby starsze znacząco wpływa na poprawę ich jakości życia. Właściwie dobrany, umiarkowany i systematyczny wysiłek fizyczny jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka w każdym wieku. Świadczą o tym deklarowane przez seniorów odczucia w postaci zadowolenia, odprężenia, satysfakcji i radości.

Aktywność fizyczna pozostaje niezwykle ważnym elementem zachowania i poprawy jakości życia seniorów, oddziałuje korzystnie na ich zdrowie fizyczne, psychiczne oraz kontakty społeczne. Umiejętne promowanie aktywności fizycznej wśród osób starszych powinno być zatem jednym z podstawowych elementów polityki zdrowotnej i społecznej w Polsce. Natomiast umiejętne wprowadzanie i kontynuowanie tej aktywności na stałe powinno się znaleźć w ofercie instytucji podejmujących działania na rzecz seniorów.

Kolejnym szczegółowym, ósmym, problemem badawczym było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: jaki jest wpływ potrzeb duchowych na aktywność fizyczną w opinii seniorów? Aby odpowiedzieć na tak postawiony problem badawczy, seniorzy w kwestionariuszu ankiety zostali zapytani (pytanie nr 31) o to: czy zaspakajanie potrzeb duchowych ma Pani/Pana zdaniem wpływ na aktywność fizyczną seniorów? Odpowiedzi według klucza tak/nie/nie wiem przedstawiono na ryc. 51.

Ryc. 51. Wpływ potrzeb duchowych na aktywność fizyczną seniorów

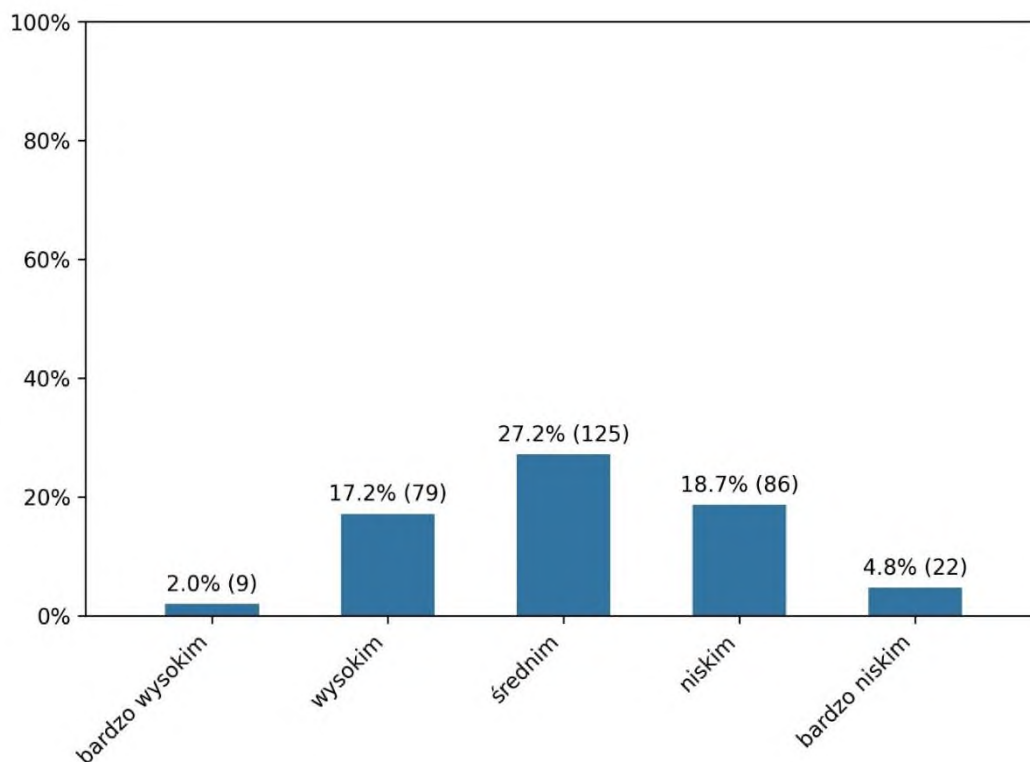


Źródło: badania własne

45% seniorów (207 osób ankietowanych) uważało, że zaspakajanie potrzeb duchowych ma wpływ na podejmowaną aktywność fizyczną, 10,4% (48 osób) odpowiedziało, że nie ma wpływu, natomiast 43,7% (201 osób) nie miało na ten temat zdania. Seniorów, którzy w ankiecie stwierdzili, że zaspakajanie potrzeb duchowych ma wpływ na aktywność fizyczną, zapytano (nr 32): jeśli uważa Pani/Pan, że zaspakajanie potrzeb duchowych ma wpływ na Państwa aktywność fizyczną, to proszę zaznaczyć w jakim stopniu? Odpowiedzi przedstawiono na ryc. 52.

- bardzo wysokim
- wysokim
- średnim
- niskim
- bardzo niskim

Ryc. 52. Stopień wpływu zaspokajania potrzeb duchowych na aktywność fizyczną



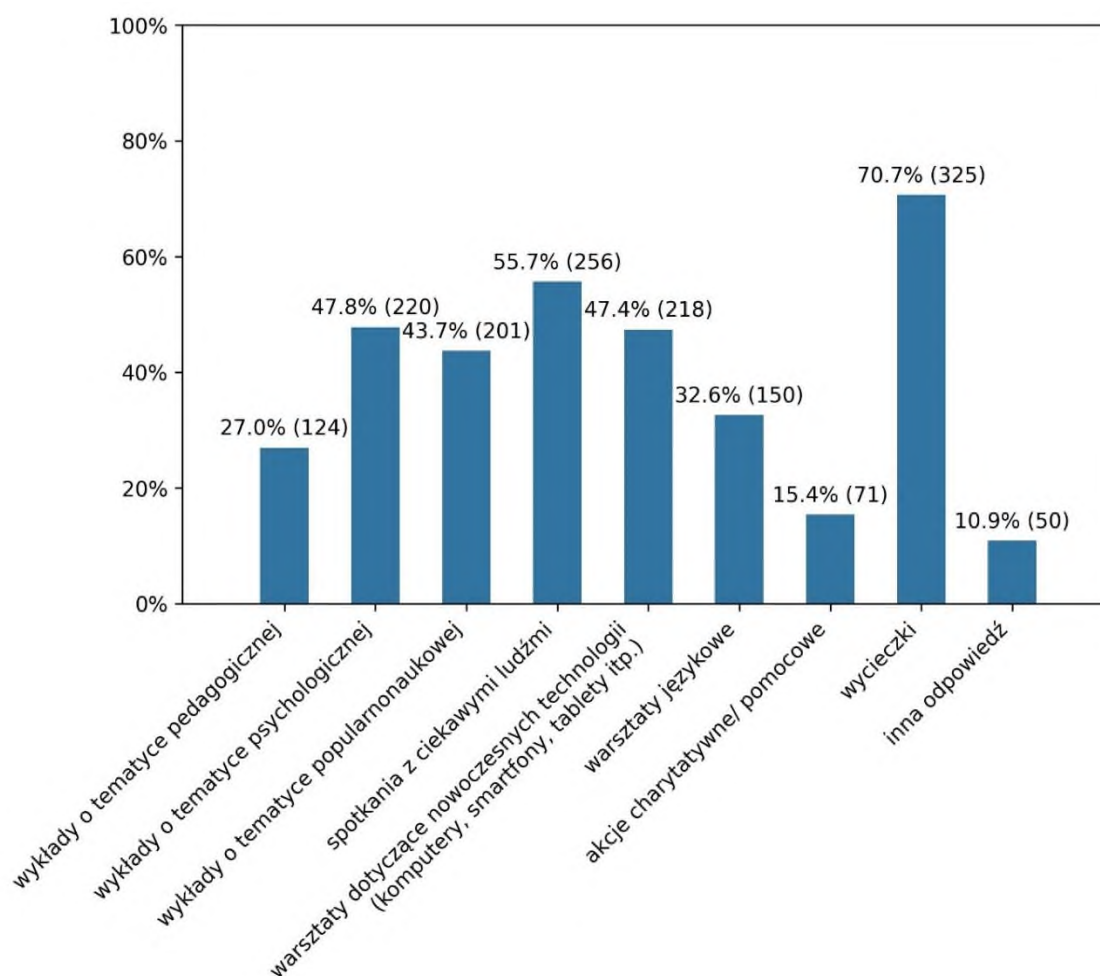
Źródło: badania własne

Najwięcej ankietowanych – 27,2% (125 osób) – stwierdziło, że wpływ zaspokajania potrzeb duchowych na ich aktywność fizyczną nastąpił w stopniu średnim, 18,7% (86 seniorów) w stopniu niskim, a 17,2% (79 ankietowanych) w stopniu wysokim. 22 osoby, czyli 4,8%, zadeklarowało stopień bardzo niski i 2% (9 osób) w stopniu bardzo wysokim. Wpływ zaspokajania potrzeb duchowych na aktywność fizyczną seniorów w Małopolsce należy analizować przez „mozaikę” wzajemnych relacji między dobrostanem duchowym a motywacją do podejmowania aktywności fizycznej. Zaspokajanie potrzeb duchowych przez uczestnictwo w praktykach i obrzędach religijnych, spotkaniach z ludźmi Kościoła, wycieczkach, pielgrzymkach, pewnych formach medytacji, a także zaangażowanie w działalność społeczną i charytatywną ma pozytywny wpływ na tendencję do dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Dla dużej części z seniorów próba zaspokojenia potrzeb duchowych może okazać się wręcz inspiracją dla podejmowania wysiłku fizycznego i podstawą do dbania o własne zdrowie również w wymiarze fizycznym. Zrozumienie przez seniorów, że odpowiednio dobrane proporcje pomiędzy aktywnością fizyczną i psychiczną, harmonia umysłu i ciała może stanowić przepis na dobre, aktywne i pozytywne przeżywanie ostatniego okresu w życiu człowieka, jakim jest wiek senioralny.

2. Aktywizacja społeczna badanej grupy seniorów

Drugi szczegółowy problem badawczy został sformułowany w następujący sposób: jakie działania w kwestii aktywizacji społecznej seniorów podejmują uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce? Aby mieć możliwość na odpowiedź i zrealizowanie tego zadania w kwestionariuszu ankiety umieszczone zostały pytania dotyczące aktywności społecznych małopolskich seniorów. Pytanie nr 1 zostało sformułowane w następujący sposób: jakie działania w dziedzinie aktywności społecznej podejmuje uniwersytet trzeciego wieku, centrum aktywności seniora, klub seniora, do którego Pani/Pan uczęszcza? Biorąc pod uwagę całą grupę badanych seniorów, udzielone odpowiedzi przedstawiały się, jak to ukazano na ryc. 53.

Ryc. 53. Działania w dziedzinie aktywności społecznej podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora



Źródło: badania własne

Aktywność społeczna ankietowanych seniorów była różnorodna i odnosiła się do zaangażowania w działania społeczne, kulturalne, edukacyjne i rekreacyjne. Wszystkie podejmowane działania miały na celu utrzymanie aktywności, integracji społecznej i w miarę możliwości prowadzenie pełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym. Taka forma aktywności była i jest ważna ze względu na stan zdrowia psychicznego, emocjonalnego i fizycznego seniorów oraz przyczynia się do poprawy ich ogólnego dobrostanu.

Organizowanie wycieczek i wyjazdów dla osób starszych było bardzo ważnym elementem promowania aktywnego sposobu spędzania czasu, a także stanowiło sposobność do przełamywania rutyny dnia codziennego i izolacji społecznej, które często dotyczą tę grupę wiekową. Ankietowani wskazali, że ta forma aktywizacji była często, bo w 70,7% (325 osób) wykorzystywana przez instytucje z nimi pracujące. Organizowane wycieczki turystyczne umożliwiały różnorakie interakcje między ludźmi, a to sprzyjało wzajemnemu zrozumieniu i poszanowaniu. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, często w pięknych okolicznościach przyrody, wpływało korzystnie na zdrowie psychiczne i fizyczne. Wycieczki krajoznawcze oferowały umiarkowaną aktywność, relaks, odpowiednie dotlenienie organizmu oraz możliwość odstresowania się. Natomiast wycieczki religijne były okazją do spotkań i zawiązywania relacji z osobami o podobnych przekonaniach. Takie działania tworzyły wspólnotę i umacniały więzi społeczne, które zostały mocno nadszarpnięte wcześniejszą pandemią Covid-19. Odwiedzanie uważanych za święte, miejsc kultu i modlitwy było niezmiernie istotne dla wielu seniorów. W przeprowadzonych rozmowach z seniorami oraz osobami prowadzącymi UTW, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów wybrzmiewała rola wycieczek religijnych, która pozwalała seniorom na umocnienie wiary oraz zwiększenie duchowej harmonii, a także poczucie wspólnoty z innymi ludźmi znajdującymi się w miejscach sakralnych.

Kolejną aktywnością, jaką seniorzy wskazali w podjętych badaniach, były spotkania z ciekawymi ludźmi (kultury, sztuki, sportu, podróżnikami lub osobami, które w lokalnym środowisku podejmowały ważne i użyteczne inicjatywy). Na wagę takich spotkań wskazało 55,7% (256 osób) ankietowanych seniorów. Spotkania z osobami o wyjątkowych osiągnięciach czy pasjach dostarczało inspiracji i motywacji do działania. Ich opowieści i sukcesy niejednokrotnie skłaniały seniorów do wyznaczenia i próby realizacji nowych celów. Spotkania z ciekawymi ludźmi pozwalały na zrozumienie różnych perspektyw postrzegania otaczającej rzeczywistości i poszerzenia osobistych horyzontów. Ludzie z którymi spotykali się seniorzy często posiadali unikalną wiedzę w swojej dziedzinie, a spotkanie z nimi prowadziło do interesujących dyskusji i wymiany poglądów. Te spotkania odbywane w małopolskich instytucjach przyczyniały się do tworzenia wyjątkowych wspomnień oraz wartościowych

przeżyć. Sprawiały także osobom starszym poczucie uczestniczenia w tworzeniu lub kultywowaniu kultury i różnorodnych tradycji. Spotkania te były często inspirujące i twórcze. Jeszcze inną istotną aktywnością podejmowaną przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów były zagadnienia, warsztaty związane z nowoczesnymi technologiami. Wskazało na te działania 47,4% ankietowanych (218 osób).

W czasach, kiedy następuje gwałtowne przyspieszenie technologiczne i innowacyjne, technologie będą mieć coraz większe znaczenie dla wszystkich osób w wieku senioralnym. Należy podkreślić liczne korzyści ujawniające się w sferze komunikacji, zdrowia, edukacji i rozrywki. Poznanie i umiejętność stosowania nowinek technologicznych ma za zadanie zapobiegać wykluczeniu informatycznemu, który jest z całą pewnością procesem dotyczącym seniorów w Polsce. W obszarze komunikacji smartfony, tablety, komputery oraz serwisy społecznościowe pozwalają seniorom na utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi i innymi osobami niezamieszkującymi bezpośrednio w jednym gospodarstwie domowym. Dzięki temu technologie te mogą redukować poczucie izolacji społecznej i zapewniają stały dostęp do kontaktu z bliskimi. Umiejętny i świadomy dostęp do Internetu umożliwia seniorom korzystanie z porad lekarzy, pozyskiwanie praktycznej i teoretycznej wiedzy, kontynuowanie nauki, uczestniczenie w kursach online i śledzenie najnowszych informacji. Te elementy pozwalają na podniesienie komfortu życia. Dzięki poznanym aplikacjom mobilnym i platformom internetowym seniorzy mogą wygodnie korzystać z usług bankowych, zakupów online, zamawiania jedzenia czy organizowania podróży. Nowoczesne systemy alarmowe i monitoringu gwarantują seniorom i ich opiekunom większe poczucie bezpieczeństwa, umożliwiając szybką reakcję w przypadku sytuacji związanych z pogorszeniem zdrowia czy innymi możliwymi zagrożeniami.

Ważną rolę według ankietowanych spełniały wykłady o tematyce psychologicznej, pedagogicznej czy popularnonaukowej. Wszystkie te rodzaje wykładów, pogadanek czy wymiany myśli miały na celu przekazywanie wiedzy, edukację, inspirowanie do dalszego rozwijania się oraz zwiększanie świadomości osób starszych na tematy psychologiczne, pedagogiczne i naukowe. Dzięki nim seniorzy mogli lepiej zrozumieć siebie, innych ludzi i otaczający ich świat. Wykłady z zakresu psychologii i pedagogiki niewątpliwie dostarczały wiedzy i narzędzi do lepszego radzenia sobie ze stresem, lękiem czy samotnością. Seniorzy na zajęciach uczyli się technik relaksacyjnych, sposobów na poprawę nastroju, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami emocjonalnymi. Aktywność intelektualna, w tym uczestnictwo w wykładach, była ważna dla podtrzymania ogólnego dobrostanu oraz utrzymania zdrowia psychicznego. Wykłady o tematyce psychologicznej wskazało 47,8% (220 osób), wykłady

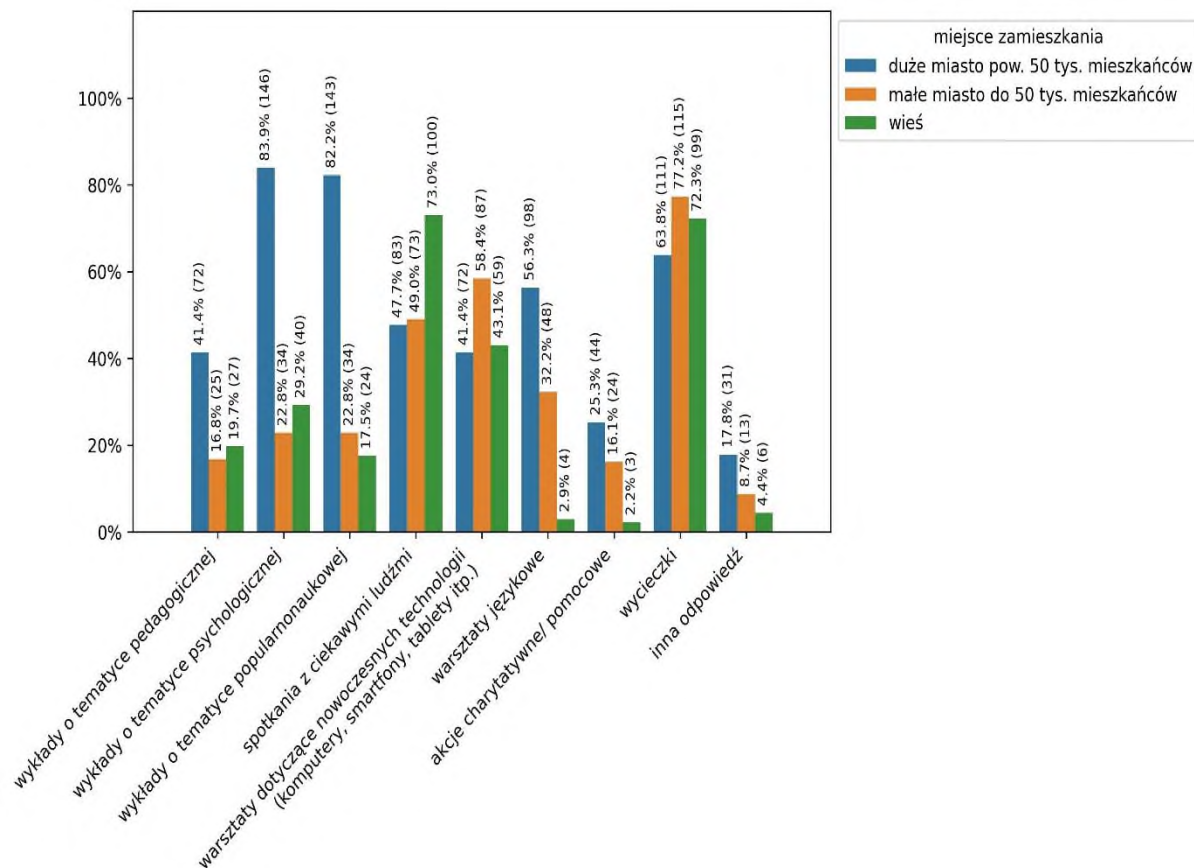
o tematyce popularnonaukowej 43,7% (202 osoby), a na wykłady z zakresu pedagogiki wskazało 27% ankietowanych (124 osoby). Pedagogika, jako dziedzina nauki zajmująca się edukacją i procesami nauczania na każdym etapie życia człowieka odgrywała pierwszoplanową rolę. Wykłady z zakresu pedagogiki pomagały seniorom w lepszym zrozumieniu procesów uczenia się i adaptacji do zmian, co było szczególnie ważne w kontekście zachowania niezależności i samodzielności. Istotne w przypadku zajęć z pedagogiki było wpisywanie się tej dziedziny w koncepcję nauki przez całe życie. Nabyta wiedza pedagogiczna pozwalała także na świadome i odpowiednie zarządzanie własnym rozwojem przez seniorów.

Ważną rolę w działaniach na rzecz aktywizacji społecznej odgrywały warsztaty językowe dla seniorów. Wskazało na te działania 32,6% (150 seniorów). Warsztaty te stanowiły wartość, która przyczyniała się do przeżywania pozytywnej starości. Edukacja, w tym udział w nauce języków obcych, zwiększyła dążenie do wyznaczonych celów i podnosiła satysfakcję życiową oraz jakość życia. Zdobywanie nowych umiejętności językowych podnosiło także samoocenę seniorów i sprawiało, że czuli się dowartościowani i zadowoleni ze swoich osiągnięć.

Kolejną formą aktywizowania społecznego według ankietowanych seniorów były podejmowane przez instytucje akcje charytatywne. Na ich ważną rolę wskazało 15,4% (71 osób). Dzielenie się z potrzebującymi i wykazywanie się empatią wywierają pozytywny wpływ na życie wszystkich ludzi i otaczający nas świat. Podejmowane akcje charytatywne były często oddolnymi inicjatywami, opartymi na filozofii pomocy i wsparciu bliźnich. Przynosiły wiele korzyści, zarówno dla osób potrzebujących pomocy, jak i dla samych seniorów, którzy angażowali się w działania charytatywne. Małopolscy seniorzy z satysfakcją wspierali także akcje pomocowe dla zwierząt i przyrody. Osoby starsze z całą pewnością potrafiły dzielić się z potrzebującymi, niejednokrotnie samemu żyjąc skromnie. To piękne przykłady pomocy innym warte do naśladowania i pokazywania młodszemu pokoleniom.

W skład innych działań aktywizujących w opinii ankietowanych wchodziły zajęcia związane z tańcem, warsztaty teatralne, malarskie, muzykoterapia, gry planszowe, szydełkowanie, wykonywanie pamiątek z okazji świąt i regionalnych tradycji. Porównując miejsce zamieszkania ankietowanych osób, widoczne są pewne różnice w aktywizowaniu seniorów przez wymienione instytucje.

Ryc. 54. Działania w dziedzinie aktywności społecznej podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora z uwzględnieniem miejsca zamieszkania

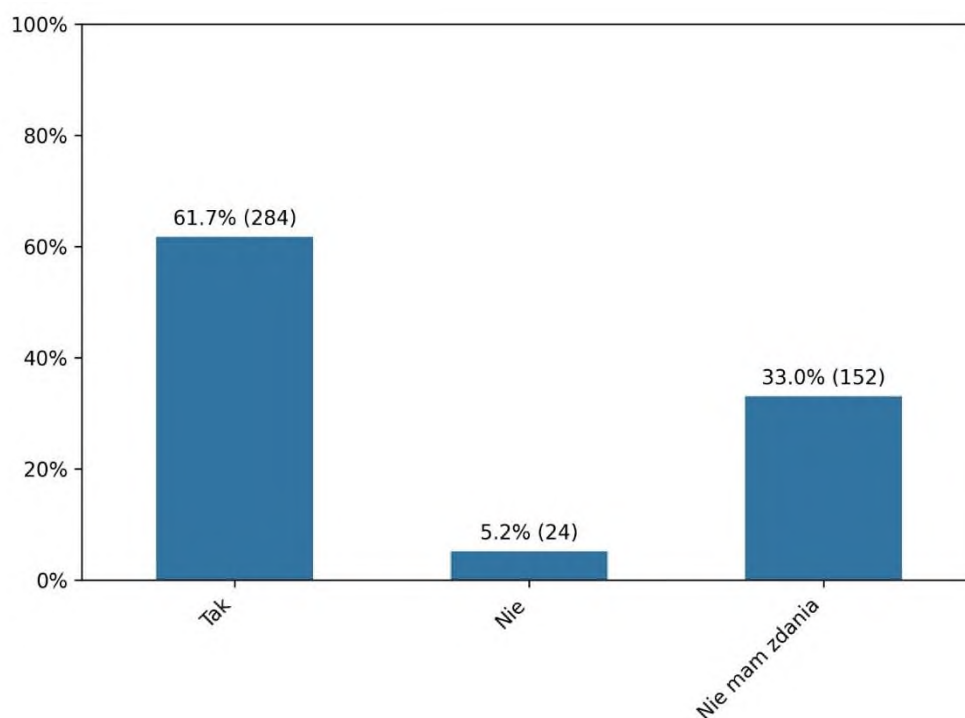


Źródło: badania własne

Porównując opinie seniorów zamieszkujących duże miasta, średnie oraz mniejsze miejscowości można wnioskować, że w każdej z badanych placówek występowało duże zainteresowanie wycieczkami oraz spotkaniami z ciekawymi ludźmi. Ważnymi dla małopolskich seniorów ze wszystkich typów miejscowości były także zajęcia dotyczące nowoczesnych technologii oraz warsztaty językowe. Dane pozyskane z powyższego wykresu świadczą o większym zainteresowaniu seniorów różnego rodzaju wykładami w dużych miastach w porównaniu do seniorów z mniejszych miejscowości.

Na pytanie drugie z kwestionariusza ankiety brzmiące: czy Pani/Pana zdaniem oferta przedstawiona przez uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora w obszarze aktywności społecznej powinna być bardziej rozbudowana i systematycznie rozszerzana? seniorzy udzielili odpowiedzi zaprezentowanych na ryc. 55.

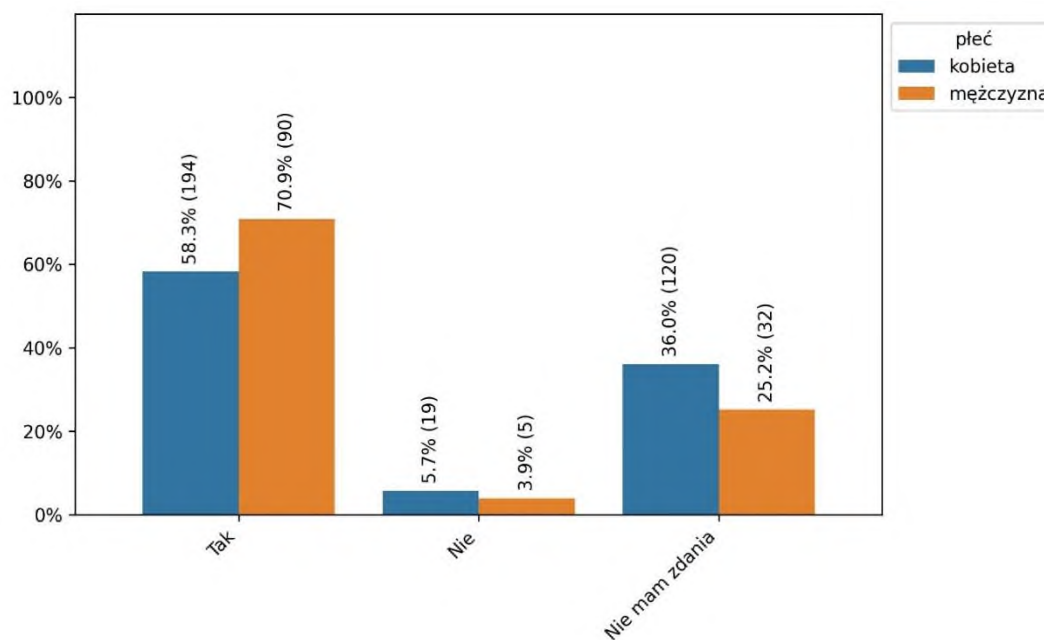
Ryc. 55. Opinia seniorów na temat, czy oferta UTW, centrów aktywności seniora, klubów seniora w obszarze aktywności społecznej powinna być sukcesywnie rozbudowana i rozszerzana



Źródło: badania własne

Respondenci w 61,7% (284) uważali, że oferta instytucji powinna być bardziej rozbudowana i systematycznie poszerzana: 5,2% (24 osoby) nie widziało takiej konieczności, 33% (152 osób) nie miało na ten temat sprecyzowanego zdania. Oferta dla seniorów w kwestii aktywności społecznej miała duże znaczenie dla poprawy jakości życia osób starszych. Podejmowane przez instytucje programy, zajęcia i inicjatywy skupiały się na zachęcaniu seniorów do utrzymania aktywnego stylu życia, angażowania się w kontakty społeczne, zarówno na szczeblu lokalnym, jak i ogólnym, oraz utrzymaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi. 61,7% seniorów uważa, że oferta instytucji działających na ich rzecz powinna być rozbudowywana i dostosowywana do aktualnych potrzeb i ich możliwości. Oferta dla seniorów w kwestii aktywności społecznej ma za zadanie nie tylko stworzyć możliwości spędzania czasu, ale przede wszystkim przyczynić się do poprawy jakości życia seniorów przez utrzymanie aktywności umysłowej, społecznej, emocjonalnej i fizycznej. Dzięki propozycjom działań seniorzy dostają szansę czerpania radości z życia, tworzenia i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz bycia aktywnymi uczestnikami w życiu społeczności na różnym szczeblu. Kluczowe pozostaje systematyczne i ukierunkowane na poszczególne grupy seniorów, dostosowywanie propozycji zajęć przez istniejące organizacje działające na rzecz osób w wieku senioralnym. Interesująca jest także analiza tego pytania z uwzględnieniem podziału na płeć (zob. ryc. 56).

Ryc. 56. Opinia seniorów z uwzględnieniem płci na temat, czy oferta przedstawiona przez UTW, centra aktywności seniora, kluby seniora w obszarze aktywności społecznej powinna być bardziej rozbudowana i systematycznie rozszerzana



Źródło: badania własne

Na podstawie powyższych danych można wysnuć wniosek, że należy poszukiwać i dostosowywać oferty działań małopolskich instytucji, które w lepszym stopniu odpowiadałyby mężczyznom. Jest to istotne, ponieważ jednym z celów tej rozprawy jest próba opracowania takiego modelu pracy z seniorami, który pozwoliłby na aktywizację większej liczby seniorów, w szczególności płci męskiej.

Pytanie trzecie zawarte w ankiecie miało charakter otwarty i było skierowane do tych z seniorów, którzy odpowiedzieli twierdząco na pytanie odnośnie do rozbudowywania oferty działań społecznych. Treść pytania dotyczyła satysfakcji seniorów w obszarze aktywności społecznych, która z nich (aktywności społecznych) sprawiała im największą satysfakcję?

Po analizie udzielonych odpowiedzi, najwięcej radości i satysfakcji dawało seniorom wspólne spędzanie czasu, integracja na wyjazdach, oraz możliwość rozwoju i spełnienia marzeń (teatr, taniec, zwiedzanie, poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin, możliwość poznania obsługi komputera, podstaw języka angielskiego), często nie zrealizowanych wcześniej z braku czasu lub pełnienia innych ról społecznych. Warto w tym miejscu przytoczyć wypowiedź jednej z senierek z miasta do 50 tys. mieszkańców uczęszczającej na warsztaty z języka angielskiego:

Pierwsze zajęcia były prawdziwym wyzwaniem. Wszystko wydawało się takie obce – od dźwięków po struktury gramatyczne. Jednak z każdym następnym spotkaniem czułam się coraz bardziej komfortowo. Nasza nauczycielka, Pani Dominika, zawsze podkreślała, że najważniejsze to się nie bać mówić, nawet jeśli robimy błędy. Jej cierpliwość i zachęta sprawiły, że każde z nas otworzyło się na nowe doświadczenia.

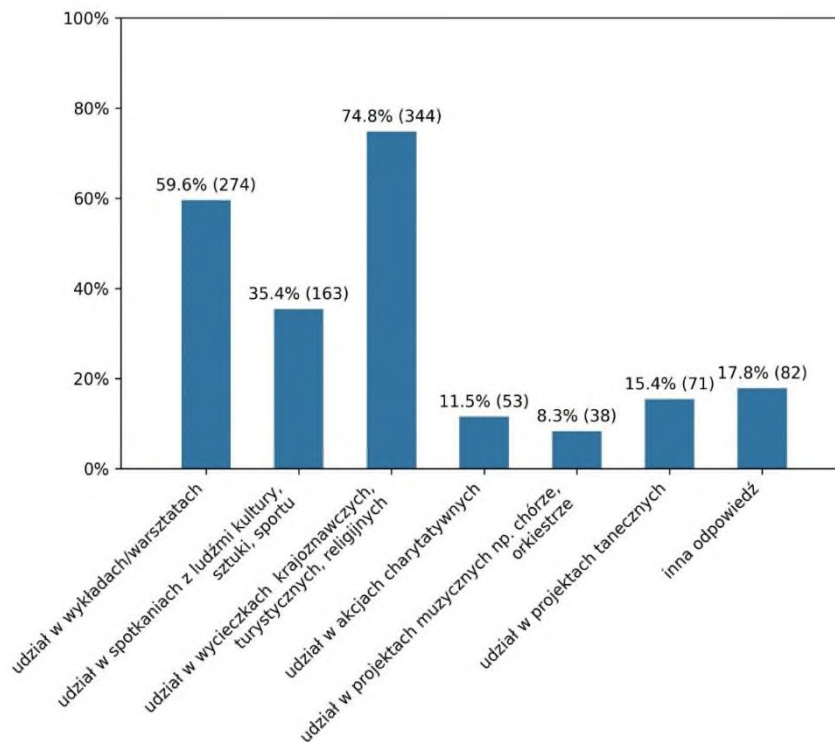
Co najbardziej cenne, warsztaty stały się dla mnie nie tylko nauką języka, ale też okazją do spotkań z rówieśnikami. Razem śmiałyśmy się z naszych językowych potknięć, wspierałyśmy się w trudnych momentach nauki i cieszyłyśmy z każdego, nawet najmniejszego sukcesu. To właśnie atmosfera wspólnoty i wzajemnego wsparcia sprawiła, że czwartkowe spotkania stały ważnym i oczekiwanym elementem mojego tygodnia.

Większość seniorów potrzebowała systematycznych kontaktów z innymi ludźmi. Jest to bardzo widoczna tendencja związana z niedawną izolacją wynikającą z obostrzeń pandemicznych. Kolejnym czynnikiem, na który zwrócili uwagę seniorzy, jest samotność spowodowana prowadzeniem jednoosobowego gospodarstwa domowego. Ten problem dotyczy w największym stopniu osób powyżej 80 roku życia, ale również wśród młodszych grup seniorów nie jest zjawiskiem marginalnym.

Starając się odpowiedzieć na piąty problem badawczy: jakie czynniki wpływają na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce? – analizie poddano wypowiedzi seniorów udzielone w kwestionariuszu ankiety. Jedno z pytań (nr 4) odnoszące się do tego zagadnienia brzmiało: które z poniżej wymienionych działań proponowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora wpłynęły w szczególny sposób na zwiększenie Państwa aktywności społecznej? Odpowiedzi na to pytanie zestawiono na ryc. 57.

- udział w wykładach/warsztatach,
- udział w spotkaniach z ludźmi kultury, sztuki, sportu,
- udział w wycieczkach krajoznawczych, turystycznych, religijnych,
- udział w akcjach charytatywnych,
- udział w projektach muzycznych np. chórze, orkiestrze,
- udział w projektach tanecznych,
- inna odpowiedź.

Ryc. 57. Czynniki wpływające na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce

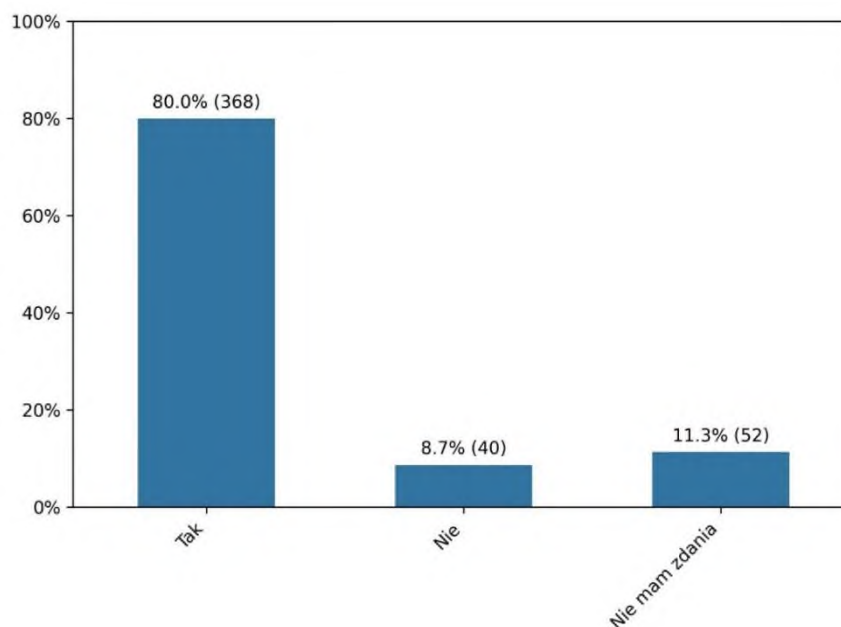


Źródło: badania własne

Odpowiadając na to pytanie, seniorzy wskazali w 74,8% (344 osoby) na znaczenie wycieczek w zwiększaniu ich społecznej aktywności, w następnej kolejności – 59,6% (274 osoby) respondenci wskazali na wykłady i warsztaty, 35,4% (163 osoby) z ankietowanych zdecydowało się na spotkania z ludźmi kultury, sztuki i sportu; 15,4% (71 osób) wybrało projekty taneczne. Następne działania proponowane przez małopolskie instytucje to akcje charytatywne, które wśród ankietowanych uzyskały 11,5% głosów (53 osoby), oraz projekty muzyczne wybrane przez 8,3% (38 seniorów). Na inne działania wskazało 17,8% (82 osoby). Dotyczyły one podejmowanych aktywności za pomocą nowoczesnych technologii (przeglądanie wiadomości, pisanie blogów, poczta elektroniczna, bankowość internetowa, komunikatory internetowe). Do pozostałych czynników ankietowani zaliczyli udział w życiu rodziny, parafii, miejscowości (pełnienie ról społecznych). Taki sposób postrzegania przez seniorów zwiększania zaangażowania w życie społeczne był zgodny z wcześniejszą analizą ww. aktywności i wskazuje na duże znaczenie dla osób starszych wycieczek, warsztatów i wykładów o zróżnicowanej treści i tematyce, spotkań z interesującymi ludźmi, projektów tanecznych, teatralnych oraz akcji charytatywnych.

Kolejnym pytaniem (nr 5), które zostało zawarte w kwestionariuszu ankiety, było pytanie dotyczące oferty i działań uniwersytetów trzeciego wieku, centrów aktywności seniorów oraz klubów seniora i ich wpływu na zwiększenie aktywności społecznej u badanych seniorów.

Ryc. 58. Wpływ oferty uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i centrów aktywności seniorów na zwiększenie aktywności społecznej seniorów

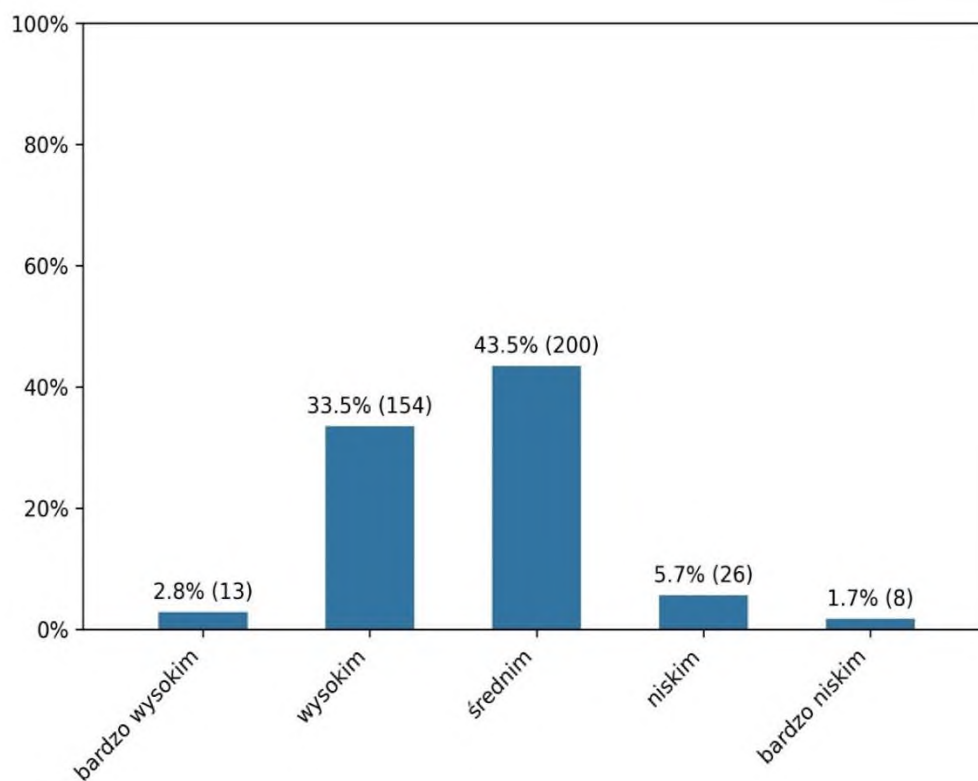


Źródło: badania własne

80% (368 ankietowanych seniorów) odpowiedziało w sposób twierdzący i zadeklarowało, że przedstawiana oferta i podjęte działania instytucji miały wpływ na zwiększenie aktywności społecznej, 8,7% (40 osób) udzieliło odpowiedzi, że przedstawiona oferta i działania nie miały na to wpływu, natomiast 11,3% (52 osoby) nie miała zdania na ten temat. Z udzielonych przez ankietowanych odpowiedzi wynika, że osoby w wieku senioralnym wiedzą, że oferta działań małopolskich instytucji w zakresie aktywizacji społecznej ma istotny wpływ na ich osobistą aktywność. Instytucje te oferują kursy i wykłady z różnorodnych dziedzin, co pozwala seniorom na rozwijanie swoich zainteresowań i umiejętności. To nie tylko stymuluje ich umysł, ale także daje poczucie spełnienia i celu. Proponowane zajęcia ruchowe, takie jak gimnastyka, ćwiczenia relaksacyjne czy *nordic walking* powodują podejmowanie aktywności fizycznej, która jest kluczowa dla zachowania dobrego stanu zdrowia w starszym wieku, pomaga w utrzymaniu sprawności i zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób. Kluby seniora, centra aktywności seniorów i uniwersytety trzeciego wieku są miejscem, gdzie seniorzy mogą spotykać rówieśników, nawiązywać nowe znajomości i utrzymywać relacje społeczne. To pomaga w

walce z samotnością i izolacją, które często dotyczą osób starszych. Regularne uczestnictwo w zajęciach i spotkaniach grupowych wywiera pozytywny wpływ na samopoczucie emocjonalne seniorów, dając im poczucie przynależności i wsparcia.

Ryc. 59. Wpływ uczestnictwa w zajęciach na aktywność społeczną



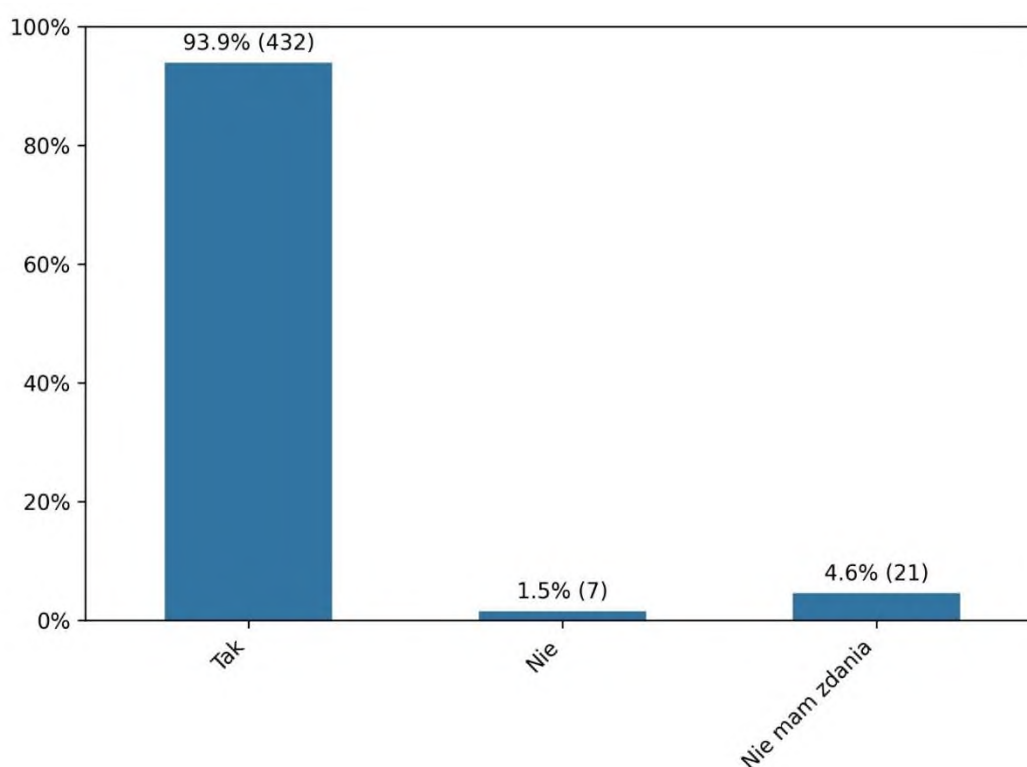
Źródło: opracowanie własne

Na ryc. 59 pokazano, w jakim stopniu zwiększyła się aktywność społeczna w odczuciu osób, które w ankiecie zadeklarowały w sposób twierdzący taką możliwość na skutek oferty i działań instytucji pracujących z małopolskimi seniorami. 43,5% (200 ankietowanych seniorów) stwierdziło, że w stopniu średnim, 33,5% procent (154 seniorów) uznało, że ich aktywność społeczna zwiększyła się w stopniu wysokim, a 5,7% (26 ankietowanych) w stopniu niskim. Odpowiedzi, że w stopniach bardzo wysokim zadeklarowało 2,8% (13 osób) natomiast w stopniu bardzo niskim 1,7% (8 ankietowanych).

Istotnym aspektem aktywizowania społecznego seniorów jest cały szereg korzyści płynących z tego procesu zarówno w wymiarze osobistym, jak i społecznym. Działania społeczne dają seniorom poczucie bycia potrzebnym i cenionym przez innych oraz przekonanie, że nadal mogą mieć wpływ na otaczający ich świat. Aktywność społeczna bywa także źródłem radości, ucieczki od monotonii oraz satysfakcji z osiągnięć zarówno w wymiarze indywidualnym,

jak i grupowym. Seniorzy posiadają bogate doświadczenia życiowe, które mogą przekazywać młodszemu pokoleniu. To prowadzi do budowania relacji międzypokoleniowych i wzajemnej wymiany wiedzy. Wszystkie te aktywności i działania można sprowadzić do następującej konstatacji. Osoba starsza, która jest aktywna społecznie i przekonana o słuszności takiego sposobu życia, ma szansę na zachowanie zdrowia, mobilności i dobrego samopoczucia do późnych lat swojego życia. A przecież większości seniorów w Polsce i na świecie taki właśnie cel przyświeca. Siódmym problemem badawczym był problem związany z wpływem aktywności społecznej osób starszych na proces pomyślnego starzenia się w opinii małopolskich seniorów. Na pytanie (nr 7), czy Pani/Pana zdaniem aktywność społeczna ma pozytywny wpływ na Państwa samopoczucie, ankietowani odpowiedzieli, ukazano na ryc. 60:

Ryc. 60. Opinia seniorów: czy aktywność społ. ma pozytywny wpływ na ich samopoczucie



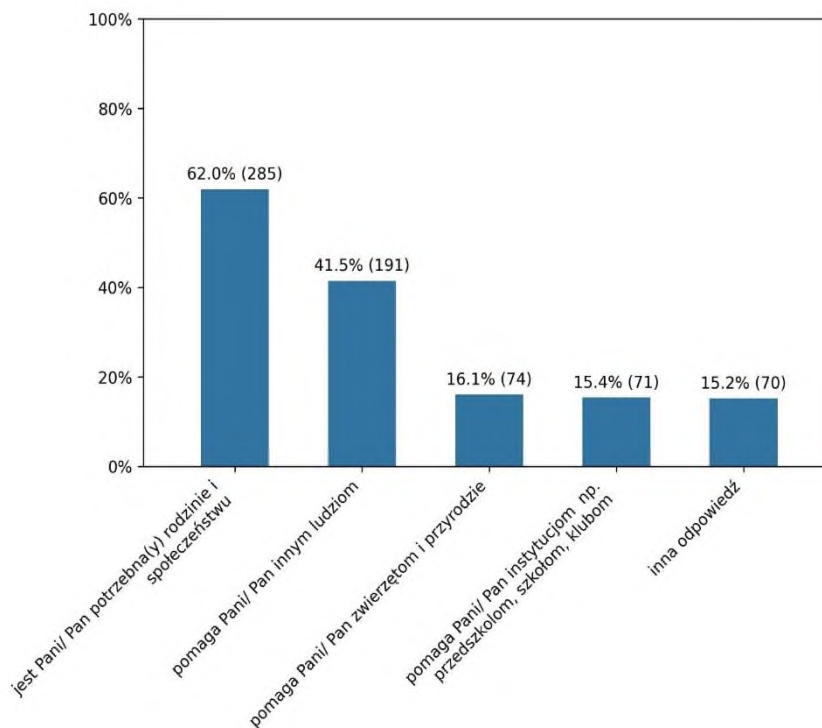
Źródło: opracowanie własne

Zdecydowana większość ankietowanych – 93,9% (432 osoby) – wyraziła opinię, że aktywność społeczna ma pozytywny wpływ na samopoczucie, 1,5% (7 osób) uważało, że ww. aktywność nie miała wpływu, a 4,6% (21 osób) nie miało na ten temat zdania. Kolejne pytanie (nr 8) brzmiało: czy zaspakajanie przez Panią/Pana aktywności społecznych powoduje, że:

- jest Pani/Pan potrzebna(y) rodzinie i społeczeństwu,
- pomaga Pani/Pan innym ludziom,

- pomaga Pani/Pan zwierzętom i przyrodzie,
- pomaga Pani/Pan instytucjom np. przedszkolom, szkołom, klubom,
- inna odpowiedź.

Ryc. 61. Efekty zaspokajania potrzeb społecznych seniorów



Źródło: opracowanie własne

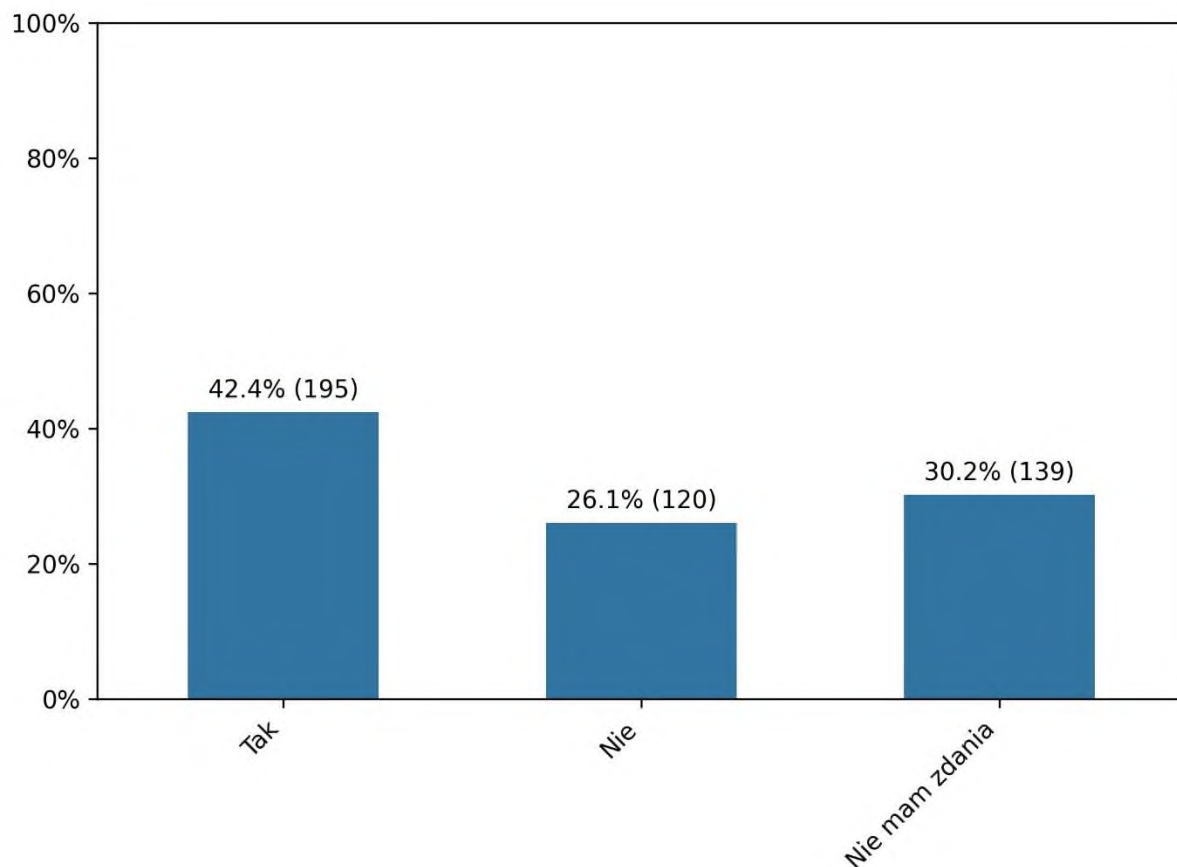
Analizując dane zawarte na ryc. 61, można zaobserwować pozytywny wpływ aktywności społecznej małopolskich seniorów na opóźnianie procesu starzenia się. Najwyższy odsetek odpowiedzi, jest Pani/Pan potrzebna/y rodzinie i społeczeństwu: 62% (285 osób) wskazuje na to, że aktywność społeczna pomaga seniorom, aby czuli się potrzebni i wartościowymi dla ich otoczenia. To właśnie poczucie przynależności i bycia ważnym członkiem społeczeństwa korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne, co jest jednym z kluczowych elementów w procesie pozytywnego starzenia. Wysoki procent odpowiedzi dotyczących pomocy innym ludziom 41,5% (191 osób) wskazuje na fakt, że małopolscy seniorzy aktywnie angażują się w życie lokalnych społeczności, co nie tylko przynosi korzyści tym, którym pomagają, ale także samym seniorom. Pomoc innym z całą pewnością zwiększa poczucie własnej skuteczności i satysfakcji życiowej.

Kolejnym ważnym aspektem wynikającym z udzielonych odpowiedzi, jest dla małopolskich seniorów ochrona środowiska naturalnego i przyrody. Odpowiedzi dotyczące pomocy

zwierzętom i przyrodzie 16,1% (74 osoby) podkreślają zainteresowanie seniorów ochroną środowiska. Takie działania prowadzą do zwiększenia świadomości ekologicznej ludzi oraz dają poczucie bycia częścią większej zbiorowości, która może działać więcej, i posiada rzeczywisty wpływ na ochronę otaczającej przyrody, a co za tym idzie na zachowanie lepszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Na aktywność w formie współpracy z instytucjami, takimi jak szkoły, kluby i uczelnie wskazało 15,4% (71 osób). Na tej podstawie można wnioskować, że część badanych seniorów pozostaje aktywna w edukacji i życiu kulturalnym lokalnej społeczności. Taka współpraca przyczynia się do tworzenia więzi międzypokoleniowych, co jest istotne zarówno dla seniorów, jak i młodszych pokoleń. Szczególnie ważne jest to w czasie popandemicznym, gdzie relacje międzyludzkie uległy rozluźnieniu i wymagają szczególnej troski. Ograniczenia społeczne, kwarantanna i izolacja wprowadzone w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa znacząco zmieniły sposób, w jaki osoby starsze mogły kontaktować się ze swoimi rodzinami, przyjaciółmi oraz społecznością. Zamknięcie lub ograniczenie działania placówek wspierających aktywność seniorów, takich jak uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora, przyczyniły się do zwiększenia uczucia osamotnienia. Na skutek pandemii uwidoczniły się także pewne pozytywne aspekty bycia członkiem danej społeczności. Oddolne inicjatywy społeczne realizowane przez młodych, takie jak: zakupy dla seniorów, pomoc w dotarciu do miejsc związanych z usługami zdrowotnymi i publicznymi czy pomoc w załatwianiu codziennych spraw, stały się pozytywnym aspektem w wielu miejscowościach. Pandemia Covid-19 przyspieszyła także proces adaptacji do nowych technologii wśród wielu seniorów. Takie szybkie dostosowanie się do nowej pandemicznej rzeczywistości było dla wielu starszych osób doświadczeniem trudnym niekiedy wręcz traumatycznym, ale wnoszącym wiele nowych aspektów do życia i funkcjonowania osób w podeszłym wieku.

Kolejnym dziewiątym szczegółowym problemem badawczym było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: jaki jest wpływ potrzeb duchowych na aktywność społeczną w opinii seniorów? Aby móc uzyskać odpowiedzi potrzebne do rozwiązania tego problemu w ankiecie skierowanej do małopolskich seniorów umieszczone zostało kilka pytań dotyczących tego zagadnienia. Jednym z nich było pytanie (nr 28) zawarte w ankiecie: czy oferowane zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku, centrum aktywności seniora czy klubie seniora pani/pana zdaniem zaspakajają potrzeby duchowe uczestników? Odpowiedzi według klucza tak/nie/nie wiem przedstawiono na ryc. 62.

Ryc. 62. Opinia seniorów na temat wpływu zajęć na zaspokajanie potrzeb duchowych

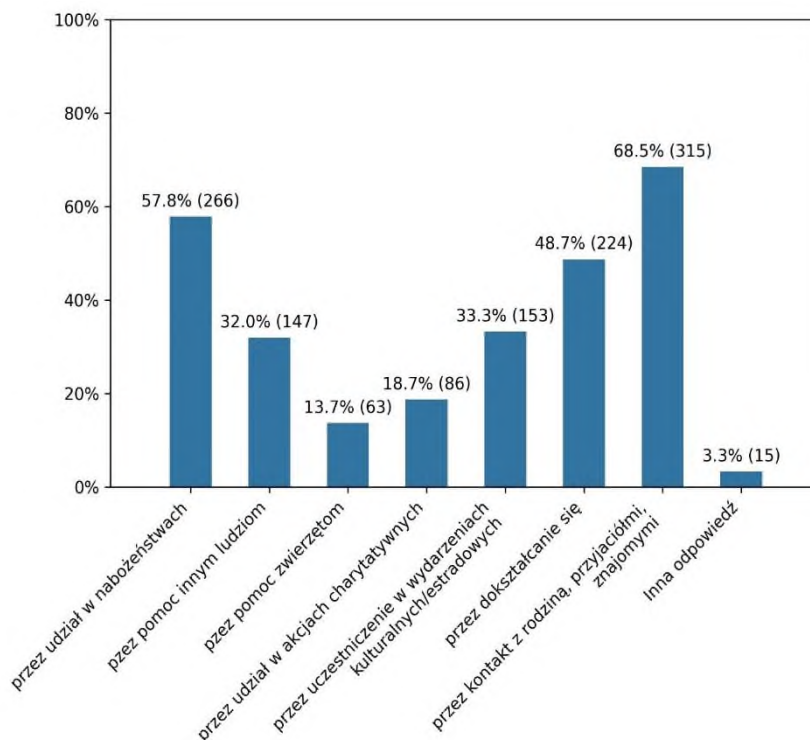


Źródło: opracowanie własne

Ankietowani seniorzy odpowiedzieli w następujący sposób: 42,4% (195 seniorów) uznało, że zajęcia odbywające się w UTW, centrach aktywności seniora i klubach seniora zaspakajają potrzeby duchowe, 26,1% (120 osób) udzieliło odpowiedzi negatywnej, a 30,2% uznało, że nie mają na ten temat zdania. Pytanie nr 27 w kwestionariuszu ankiety brzmiało, w jaki sposób Pani/Pan realizuje swoje potrzeby duchowe?

- przez udział w nabożeństwach,
- przez pomoc innym ludziom,
- przez pomoc zwierzętom,
- przez udział w akcjach charytatywnych,
- przez uczestniczenie w wydarzeniach kulturalnych/estradowych,
- przez dokształcanie się,
- przez kontakt z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi,
- inna odpowiedź.

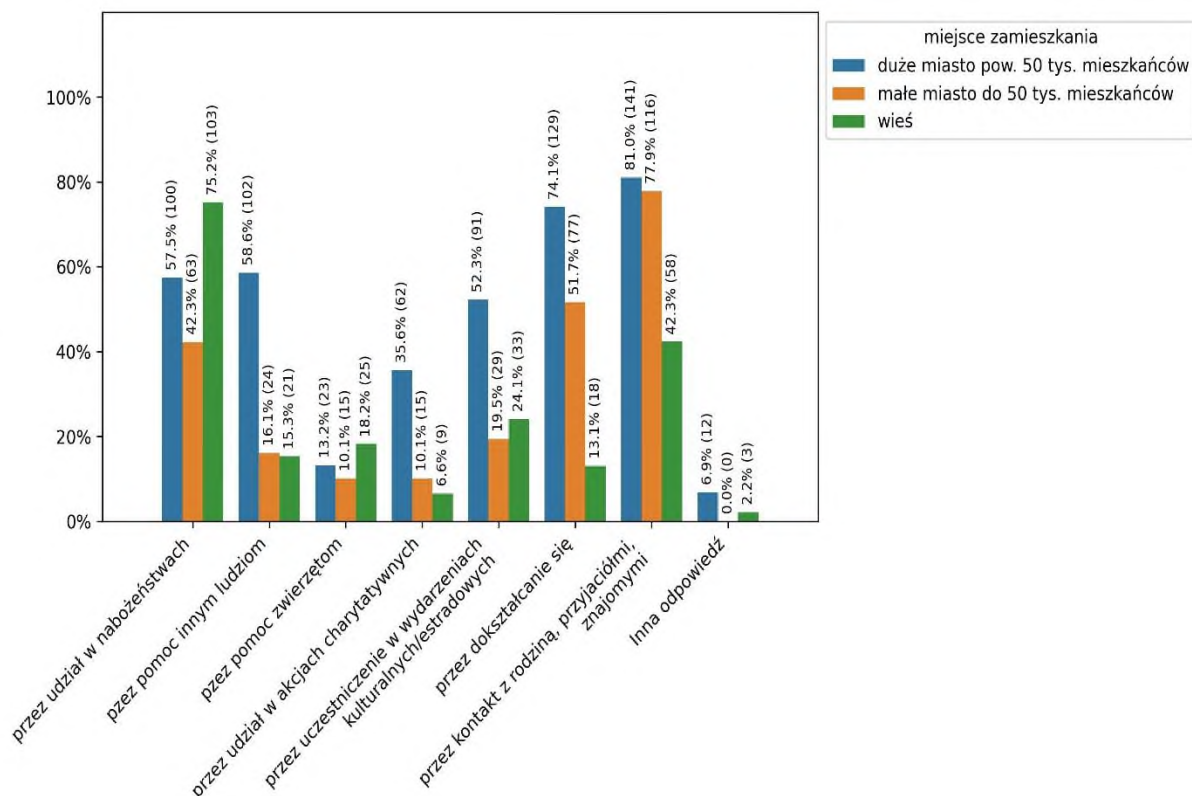
Ryc. 63. Sposób realizacji potrzeb duchowych seniorów



Źródło: opracowanie własne

Małopolscy seniorzy udzielili w ankietach następujących odpowiedzi dotyczących tego pytania: 68,5% (315 seniorów) stwierdziło, że realizuje swoje potrzeby duchowe przez kontakty z rodziną i przyjaciółmi, 57,8% (266 osób) przez udział w nabożeństwach, 48,7% (224 osoby) przez dokształcanie się, 33,3% (153 ankietowanych) przez uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych. Istotną rolę w spełnianiu potrzeb duchowych odgrywała także pomoc innym ludziom – 32,0% (147 osób), udział w akcjach charytatywnych – 18,7% (86 seniorów) oraz pomoc zwierzętom – 13,7% (63 osoby). Porównując seniorów ze względu na miejsce zamieszkania, odpowiedzi wyglądają, jak przedstawiono to na ryc. 64:

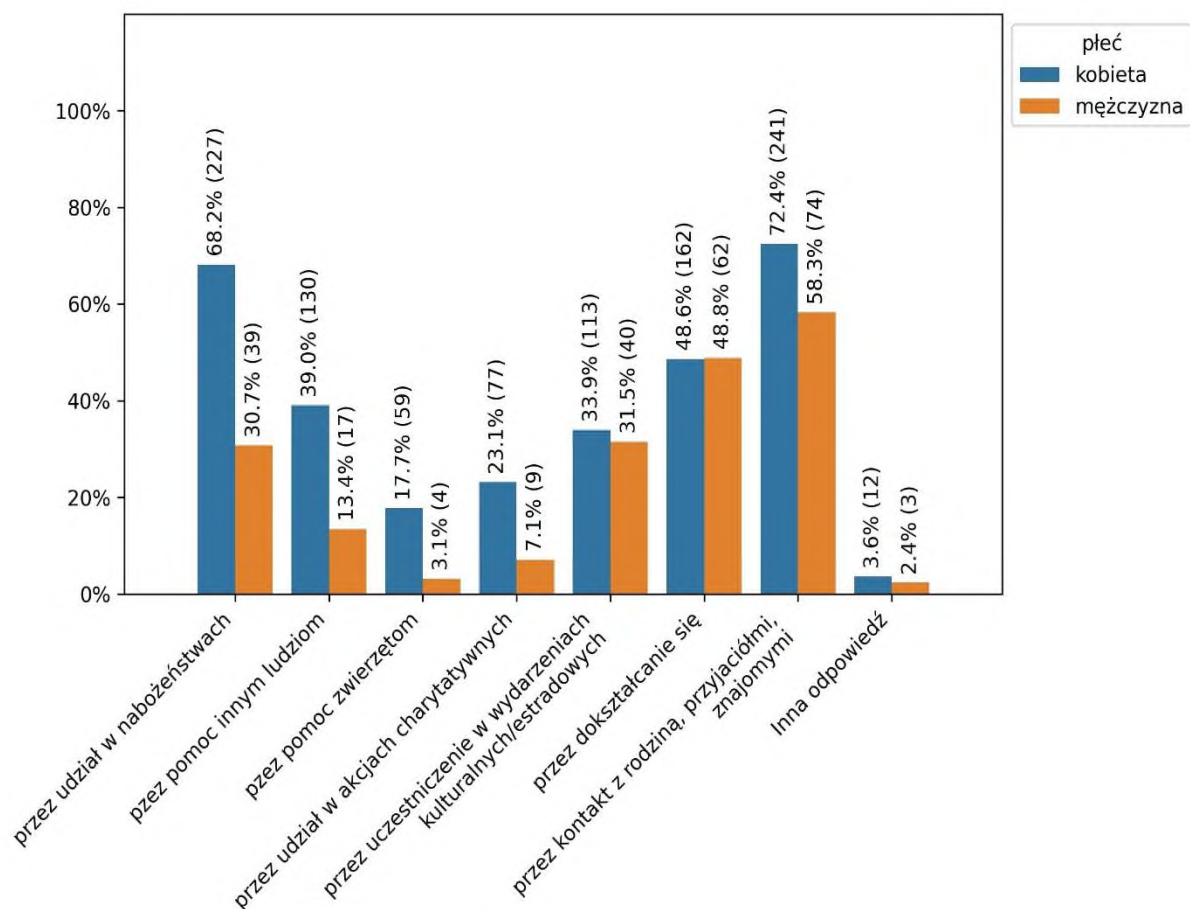
Ryc. 64. Sposób realizacji potrzeb duchowych seniorów ze względu na miejsce zamieszkania



Źródło: opracowanie własne

Z powyższych informacji można wnioskować, że w małych miejscowościach i wsiach z terenu Małopolski głównym źródłem zaspokajającym potrzeby duchowe jest udział seniorów w nabożeństwach – 75,2% (103 ankietowanych), w miejscowościach do 50 tys. mieszkańców takim źródłem są natomiast kontakty z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi: 77,9% (116 osób) podobnie jak i u mieszkańców dużych miast: 81% (141 osób). Analizując zaspokajanie potrzeb duchowych ze względu na podział na płeć, odpowiedzi seniorów wyglądają jak na ryc. 65.

Ryc. 65. Sposób realizacji potrzeb duchowych seniorów ze względu na płeć

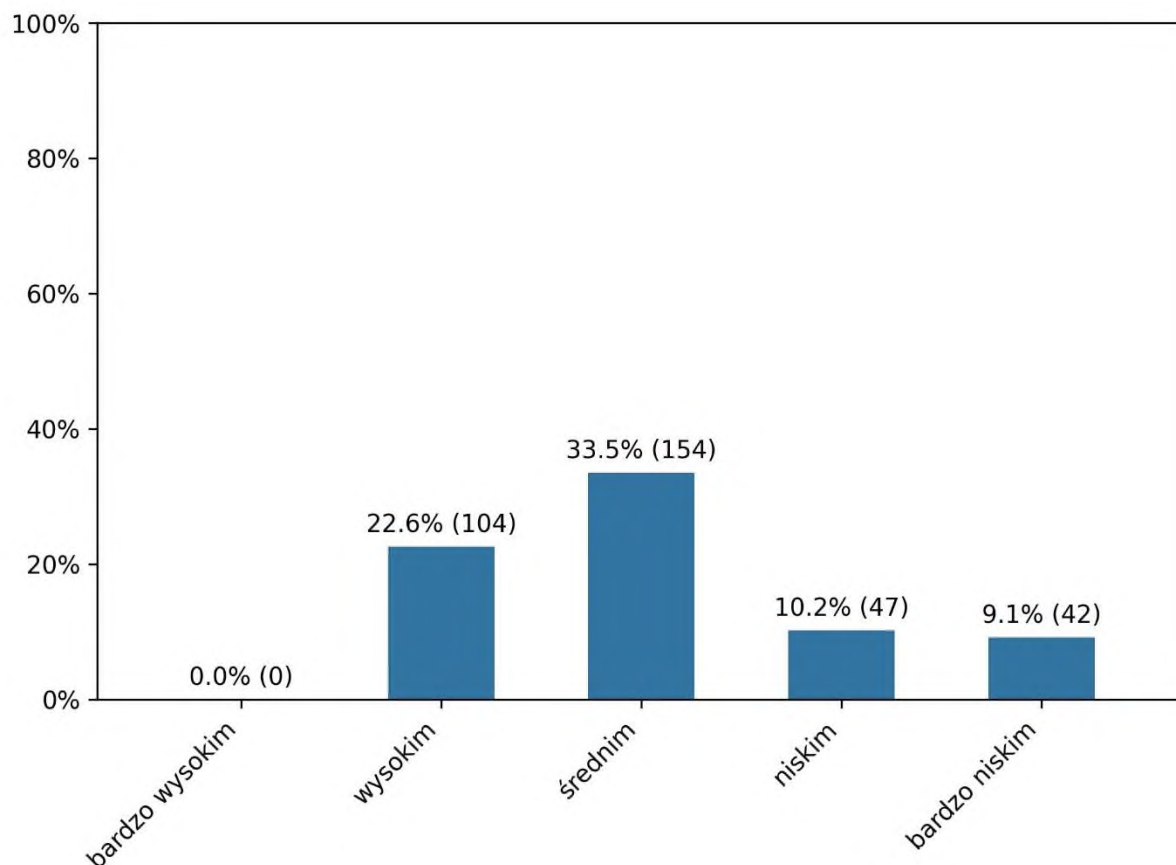


Źródło: opracowanie własne

Widać wyraźnie, że kobiety zdecydowanie w większej grupie, liczącej 68,2% (227 senierek), realizują potrzeby duchowe, biorąc udział w nabożeństwach w porównaniu z seniorami: 30,7% (39 seniorów). Istotnych odpowiedzi dotyczących problemu wpływu zaspakajania potrzeb duchowych na aktywność społeczną udzielili seniorzy, odpowiadając na pytanie nr 30: jeśli uważa Pani/Pan, że zaspakajanie potrzeb duchowych ma wpływ na aktywność społeczną to proszę zaznaczyć w jakim stopniu?

- bardzo wysokim,
- wysokim,
- średnim,
- niskim,
- bardzo niskim.

Ryc. 66. Stopień wpływu zaspakajania potrzeb duchowych na aktywność społeczną seniorów



Źródło: opracowanie własne

Stopień średni wybrało 33,5% (154 ankietowanych), w dalszej kolejności stopień wysoki wskazało 22,6% (104 osoby), natomiast w stopniu niskim zadeklarowano 10,2% odpowiedzi (47 osób) podobnie jak i w stopniu bardzo niskim, który wybrało 9,1% (42 osoby).

Zaspakajanie potrzeb duchowych wśród seniorów nabiera coraz większego znaczenia. Upływające lata życia, zmiana modelu rodziny z wielopokoleniowej na jednopokoleniową oraz zmiana stylu życia, pojawiające się często osamotnienie sprawia, że seniorzy zastanawiają się nad poszukiwaniem sensu życia, szukają spokoju i harmonii z otaczającą ich rzeczywistością. Jak wynika z odpowiedzi udzielonych w ankiecie oraz z kilku przeprowadzonych rozmów z seniorami, niezmiernie ważne dla tej grupy wiekowej są dobre relacje rodzinne, towarzyskie i społeczne. W Polsce, gdzie silne są tradycje związane z religią katolicką, zaspokajanie potrzeb duchowych często jest skorelowane z podejmowanymi praktykami religijnymi i aktywnym uczestnictwem w życiu Kościoła i wspólnoty parafialnej. Dla wielu seniorów regularne uczestnictwo w mszach świętych, nabożeństwach oraz innych obrzędach religijnych jest nie tylko manifestacją wiary, ale także sposobem na utrzymanie więzi społecznych w swoich

środowiskach. Jest to także pewna forma kontynuowania tradycji, które w szybko zmieniającej się rzeczywistości ulegają różnorodnym przekształceniom. Duże znaczenie ma dla małopolskich seniorów fakt, że wspólnoty parafialne i religijne w swoich działaniach zawsze oferują wsparcie dla osób będących w potrzebie. Takimi osobami często są ludzie w podeszłym wieku, ale należy dostrzec zjawisko polegające na tym, że sami seniorzy wspierają innych potrzebujących.

Oprócz działalności religijnej, seniorzy w Małopolsce zaspokajają potrzeby duchowe przez uczestniczenie w różnorodnych formach aktywności edukacyjnej i kulturalnej. Programy uniwersytetów trzeciego wieku, centrów aktywności seniorów i klubów seniora przedstawiają szeroki wachlarz zajęć, od wykładów na tematy historyczne, pedagogiczne, nowoczesnych technologii przez warsztaty artystyczne aż po zajęcia z zakresu filozofii, psychologii czy medytacji. Branie udziału w takich inicjatywach umożliwia bycie aktywnym praktycznie przez całe życie, ale także służy zdobywaniu nowej wiedzy, spełnianiu planów i marzeń wcześniej nie zrealizowanych, rozwijaniu pasji i podtrzymaniu oraz budowaniu relacji społecznych i interpersonalnych.

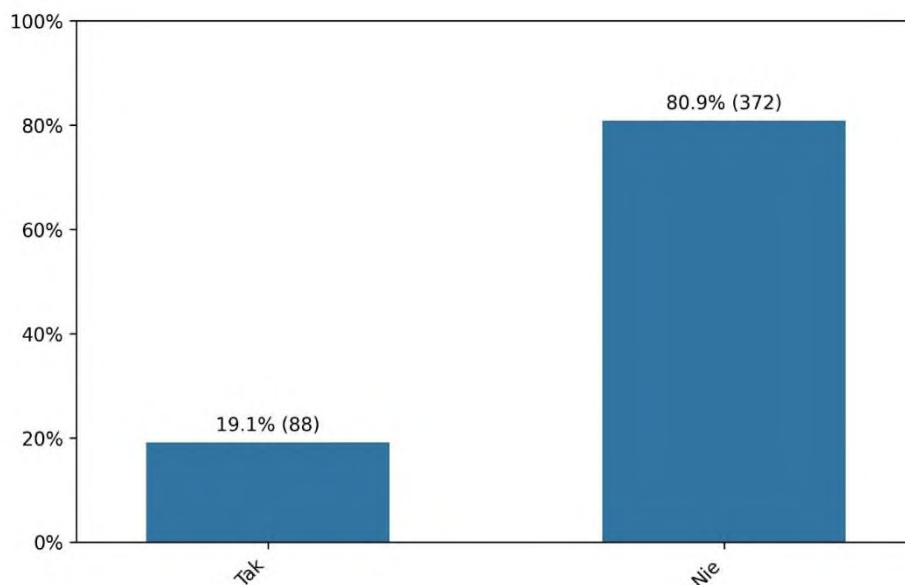
Należy doceniać także znaczenie inicjatyw związanych z wolontariatem i działalnością społeczną wśród seniorów. Pomaganie innym ludziom, jak i przyrodzie oraz zwierzętom jest widocznym przejawem realizacji potrzeb duchowych. To niezmiernie ważne inicjatywy, które przyczyniają się do utrzymania przez osoby starsze dobrostanu psychicznego.

3. Oczekiwania seniorów dotyczące osób zarządzających instytucjami

Trzecim szczegółowym problemem badawczym w mojej rozprawie było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: jakie są oczekiwania małopolskich seniorów skierowane wobec osób zarządzających, kierujących (liderów) uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów?

Aby udzielić odpowiedzi na ten problem badawczy zadano seniorom pytania zawarte w kwestionariuszu ankiety. Na pytanie nr 33: czy seniorzy kiedykolwiek formułowali konkretne oczekiwania do osób zarządzających lub kierujących instytucjami aktywizującymi seniorów w Małopolsce opinie seniorów przedstawiały się, jak to zaprezentowano na ryc. 67.

Ryc. 67. Formułowanie przez seniorów oczekiwań co do możliwości podejmowania różnych zajęć i inicjatyw z liderami i prowadzącymi instytucje



Źródło: opracowanie własne

Respondenci w 19,1% (88 osoby ankietowane) rozmawiało i artykułowało swoje oczekiwania co do możliwości podejmowania różnych zajęć i inicjatyw z liderami i prowadzącymi instytucje. Rozmowy te były przeprowadzane we wszystkich placówkach w których badano opinie seniorów. Świadczy to o partnerskich, pełnych zrozumienia relacjach panujących na linii uczestnik – prowadzący. Uwagi i opinie seniorów dotyczyły wielu aspektów działalności wymienianych w tej rozprawie instytucji. Najczęściej były to rozmowy o oczekiwaniach co do prowadzonych zajęć, często prośby, aby zwiększać liczbę zajęć praktycznych, różnego rodzaju warsztatów artystycznych, kulinarnych, związanych ze zdrowiem, na których seniorzy mogli wykazać się kreatywnością, swoimi talentami czy po prostu zrobić coś, czym będą mogli się pochwalić przed innymi uczestnikami, rodziną lub znajomymi. Powtarzało się kilka podobnych wypowiedzi pisemnych seniorów o potrzebie poznawania nowoczesnych technologii. Jedna z senierek z miasta liczącego do 50 tys. mieszkańców napisała: „Bardzo bym chciała, żeby na zajęciach w naszym Klubie mogła nauczyć się podstaw obsługi komputera. Moja córka mieszka w Londynie i nie mogę jej i wnuczki Dorotki widzieć. Wiem, że można tak zrobić w komputerze, że będę mogła i rozmawiać i widzieć je”. Z tych pisemnych wypowiedzi płynie wnioski o potrzebie zapoznania i przekonania seniorów do wykorzystywania nowoczesnych technologii, które coraz szybciej są wdrażane i niezwykle potrzebne w codziennym życiu. Jednak dla dużej grupy badanych seniorów to ciągle trudne, nowe oraz często niezrozumiałe zagadnienie.

Seniorzy prowadzili dyskusje, wymieniali się doświadczeniami podczas zajęć i wspólnie wymyślali nowe pomysły i propozycje dla osób kierujących instytucjami. Interesujący pomysł zrealizowany został podczas zajęć przez seniorki uczęszczające na Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie. Każdy z uczestników miał narysować na kartce papieru coś, co w pewien sposób określa daną osobę. Kartki miały pozostać niepodpisane. Następnie zadaniem seniorów było dobranie się w pary i wytłumaczenie drugiej osobie, dlaczego ten rysunek określa konkretnego seniora. Finalnym efektem zajęć było zebranie niepodpisanych obrazków przez prowadzących i próba odgadnięcia przy wszystkich obecnych, kto jest autorem rysunku. Niewątpliwie w takich zajęciach musiała być wykorzystana kreatywność seniorów, spostrzegawczość, praca w mniejszej i większej grupie, często znalezienie dystansu do własnej osoby.

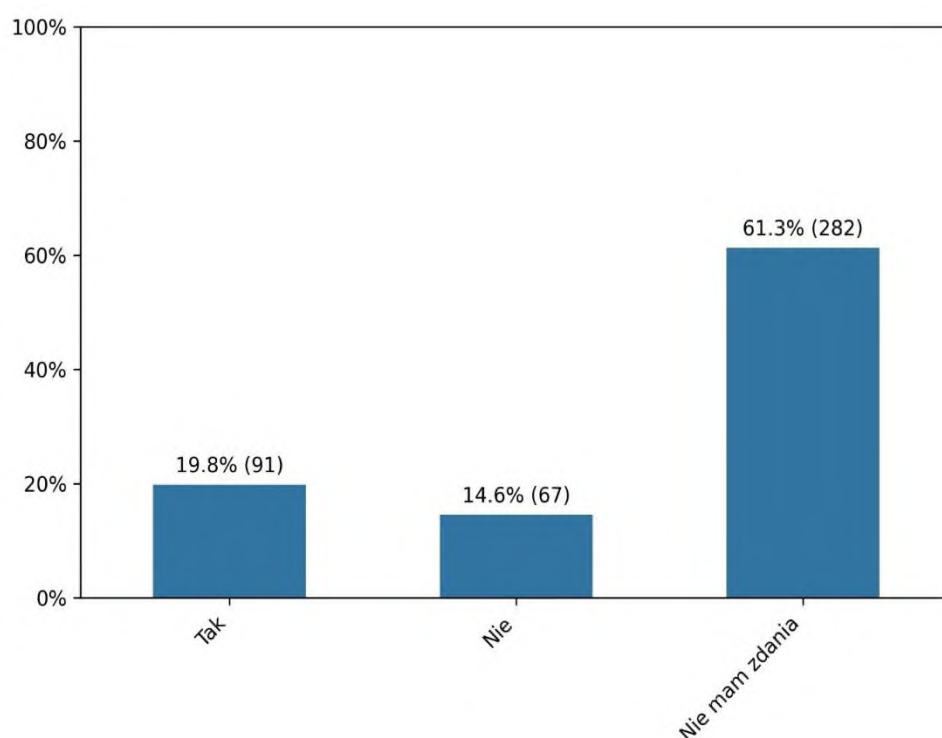
Efektom tak przeprowadzonych zajęć był dobry humor uczestników oraz szeroko rozumiana integracja. Tak więc pomysły uczestników mogą być inspiracją dla pozostałych osób, jak i również dla prowadzących zajęcia. Panowie uczestniczący w zajęciach postulowali o większe wykorzystywanie ich umiejętności technicznych w formie praktycznych warsztatów. Widzą sens w wykorzystaniu ich doświadczeń i umiejętności w robieniu praktycznych rzeczy, np. budek lęgowych dla ptaków, wyrobów z drewna i gliny, tworzenie użytecznych przedmiotów z naturalnych materiałów. Proponowali także innym seniorom uczestniczącym w zajęciach drobne naprawy sprzętów domowych i pomoc w pracach związanych z hydrauliką, a nawet naprawy mechaniczne pojazdów. Takie praktyczne wykorzystanie wiedzy seniorów jest wciąż zbyt mało popularne i wdrażane w życie przez instytucje pracujące z seniorami w Małopolsce. Istniała też duża grupa seniorów, która nie formułowała swoich oczekiwań wobec osób zarządzających. Było to 80,9% (372 osoby). Wnioski, jakie wynikają z podjętych badań i przeznaczone są dla kierujących instytucjami lub prowadzących zajęcia brzmią, następująco:

Należy aktywizować i budować kreatywność seniorów, ponieważ to oni wiedzą najlepiej, jakie działania należy podejmować, aby przynosiły one wymierne korzyści. Małopolscy seniorzy cenią sobie zajęcia dostosowane do ich indywidualnych zainteresowań, poziomu sprawności fizycznej oraz stanu zdrowia. Ważna zatem dla nich byłaby dalsza personalizacja zajęć. Istotna jest także elastyczność w ustalaniu godzin i dni, w których prowadzone mają być zajęcia, aby seniorzy mogli łatwiej dopasować uczestnictwo do swojego harmonogramu.

Seniorzy chętnie uczestniczą w zajęciach na których panuje atmosfera zrozumienia i wsparcia. Nawiazywanie nowych prawidłowych relacji bywa kluczowym elementem dla wielu starszych osób.

Ostatnim szczegółowym problemem badawczym: była próba poszukiwania i stworzenia modelu pracy z małopolskimi seniorami, który spełniałby oczekiwania osób w wieku senioralnym. Aby odpowiedzieć na to zagadnienie w kwestionariuszu ankiety zawarto kilka pytań mających na celu pozyskanie niezbędnych informacji na temat potrzeb i oczekiwań badanych seniorów. Jednym z nich było pytanie (nr 45), które brzmiało: czy w propozycjach programowych uniwersytetów trzeciego wieku, centrach aktywności seniorów lub klubach seniora brakuje według państwa jakiegoś obszaru tematycznego? Odpowiedzi według klucza tak/nie/nie wiem przedstawiono na ryc. 68.

Ryc. 68. Opinia seniorów na temat braków w obszarach tematycznych w ofercie instytucji

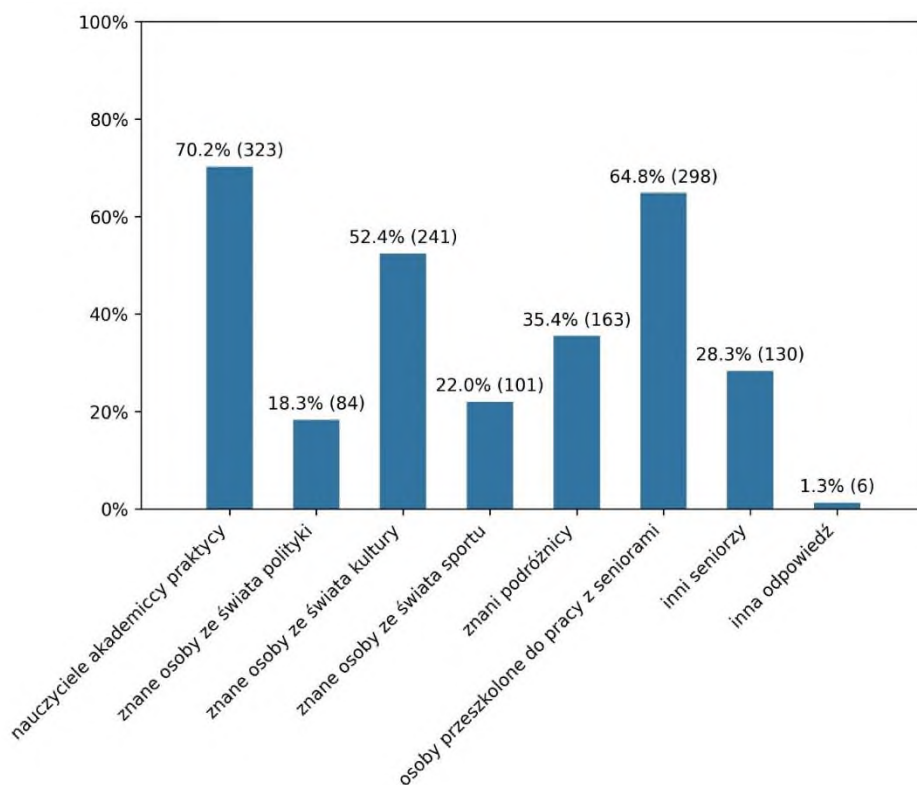


Źródło: opracowanie własne

Uzyskane na tak postawione pytanie odpowiedzi przedstawiają się następująco: 61,3% (282 ankietowanych) odpowiedziało, że nie ma określonego zdania na ten temat, 19,8% (91 osób) uważało, że tak brakuje obszaru tematycznego, natomiast 14,6% (67 osób) opowiedziało się, że takiego obszaru tematycznego nie brakuje. Duża liczba osób odpowiadających, że nie mają na ten temat zdania, może świadczyć o celowości stałego poszukiwania nowych obszarów tematycznych i dostosowywania oferty dla zmieniającej się i lepiej wykształconej oraz bardziej mobilnej grupy seniorów.

W pytaniu otwartym (nr 46), jakiego obszaru tematycznego brakuje, powtarzały się odpowiedzi mężczyzn, którzy uważali, że brakuje zajęć praktycznych na, których mogliby się wykazać swoimi umiejętnościami, np. przez robienie budek lęgowych dla ptaków, naprawę drobnych sprzętów domowych, wykonanie ozdób z drewna. Natomiast panie seniorki postulowały o większą liczbę praktycznych warsztatów, np. ceramicznych, tanecznych, artystycznych, malarskich, szydełkowania czy origami. Zarówno panowie, jak i panie seniorki postulowali o większą liczbę zajęć w terenie, spacerów edukacyjnych, zdrowotnych, wycieczek turystycznych i religijnych. Na pytanie (nr 47) badające, jakie osoby powinny prowadzić zajęcia z seniorami w małopolskich instytucjach, ankietowani odpowiedzieli tak jak na ryc. 69.

Ryc. 69. Osoby, które zdaniem seniorów powinny prowadzić zajęcia z nimi w instytucjach



Źródło: opracowanie własne

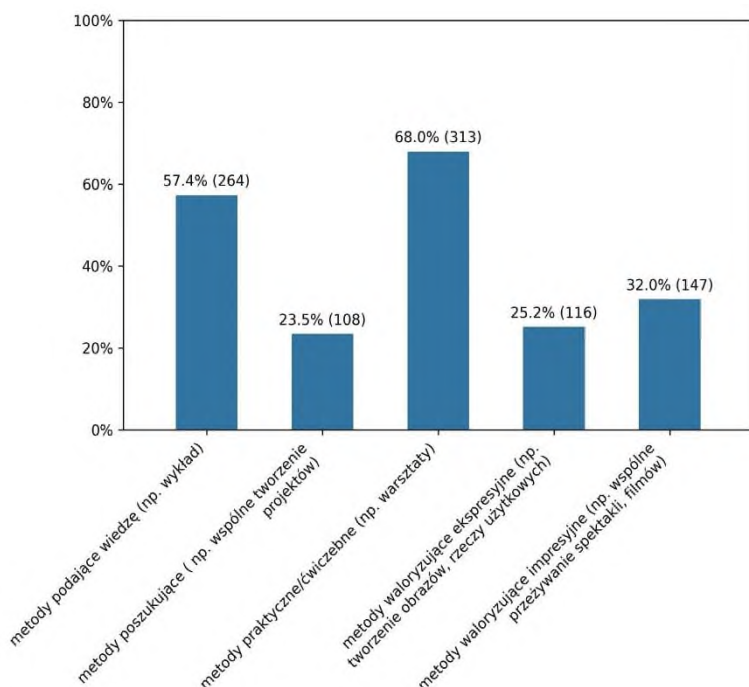
Najwięcej 70,2% (323 ankietowanych) odpowiedziało, że powinni pracować z nimi nauczyciele akademicy oraz osoby, które w praktyce wykonują (wykonywały) zawód nauczyciela, malarze, prawnicy, lekarze, inżynierowie, 64,8% (298 seniorów) zaznaczyło odpowiedź, że powinny być to osoby przeszkolone i przygotowane do pracy z seniorami. Natomiast 241 osób czyli 52,4% wymieniło, że prowadzącymi zajęcia powinny być osoby powiązane ze światem kultury i sztuki, a 35,4% (163 osoby) chętnie widziałyby w tej roli

podróżników. Z kolei 28,3% (130 osób) jako prowadzących wybrało innych seniorów. W odpowiedziach przewidziano także osoby ze świata sportu i polityki, którzy uzyskali 22% (101) oraz 18,3% (84) odpowiedzi. Z udzielonych odpowiedzi można zauważyć, że kobiety wolą metody podające wiedzę oraz poszukujące i impresyjne, natomiast mężczyźni metody praktyczne

Na ryc. 70 zaprezentowane odpowiedzi na pytanie (nr 48) zawarte w ankiecie i brzmiące, jakie metody powinny być szczególnie wykorzystywane w pracy z seniorami:

- metody podające wiedzę (np. wykład),
- metody poszukujące (np. wspólne tworzenie projektów),
- metody praktyczne/ćwiczebne (np. warsztaty),
- metody waloryzujące ekspresyjne (np. tworzenie obrazów, rzeczy użytkowych),
- metody waloryzujące impresyjne (np. wspólne przeżywanie spektakli, filmów),
- ankietowani odpowiedzieli w następujący sposób:

Ryc. 70. Metody, które zdaniem seniorów powinny być wykorzystywane w pracy z nimi

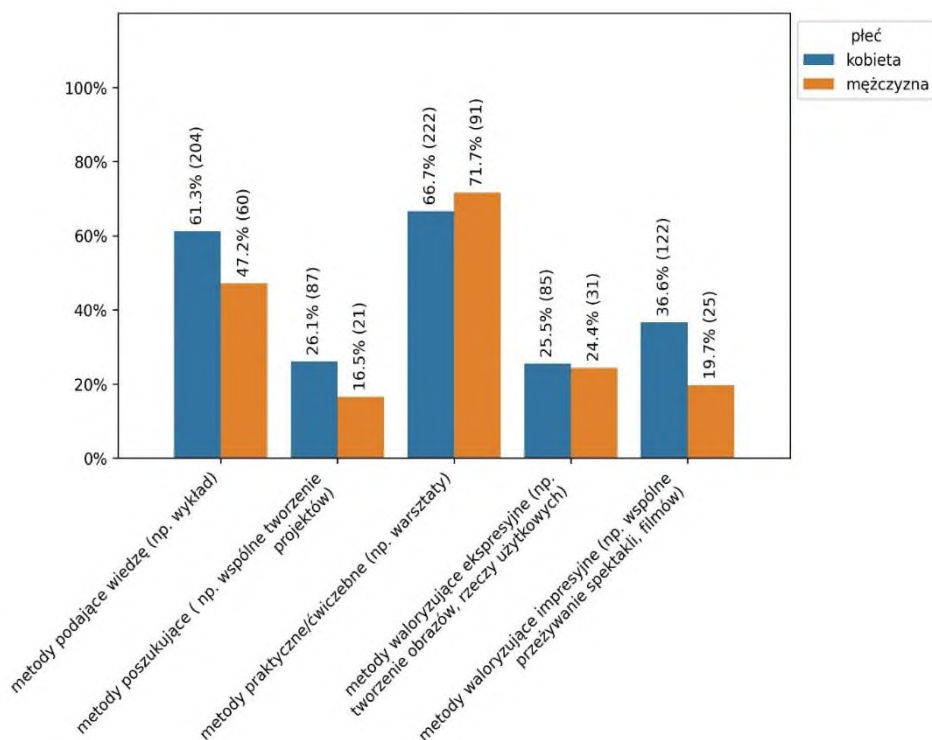


Źródło: opracowanie własne

Wśród małopolskich seniorów 68% (313 osób) wybrało metody praktyczne, np. warsztaty/ćwiczenia, 57,4% (264 osoby) metody podające wiedzę oraz w dalszej kolejności 32% (147 osób) metody waloryzujące impresyjne, 25,2% (116 ankietowanych) metody waloryzujące

ekspresyjne, natomiast metody poszukujące wybrało 23,5% (108 osób ankietowanych).
Odpowiedzi na to samo pytanie, uwzględniając podział na płeć, zaprezentowano na ryc. 71

Ryc. 71. Metody, które zdaniem seniorów powinny być szczególnie wykorzystywane w pracy z nimi, w opinii kobiet i mężczyzn



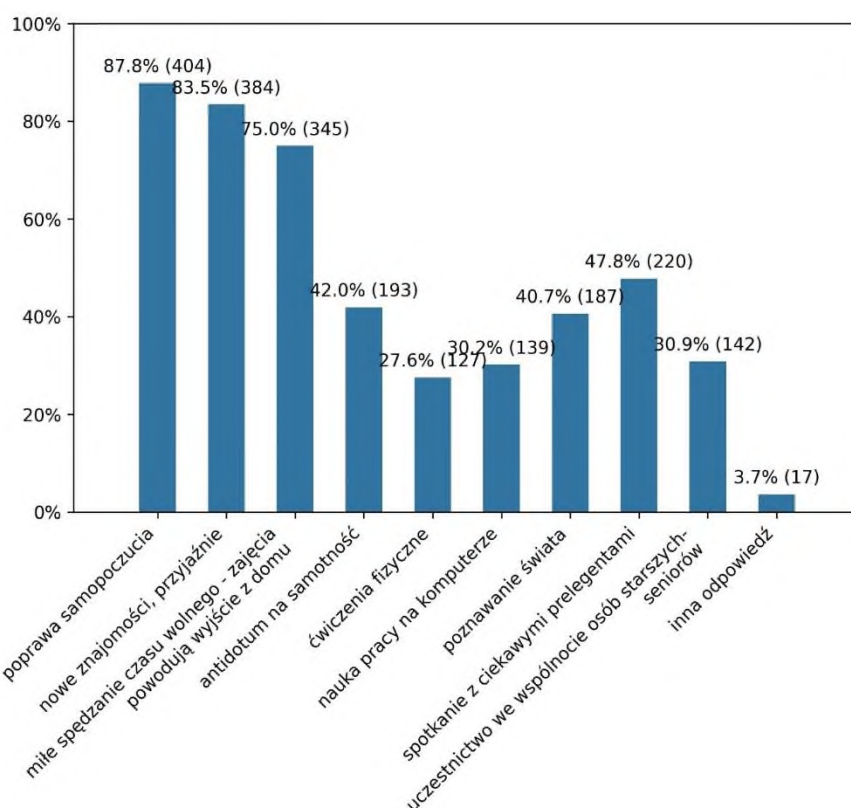
Źródło: opracowanie własne

Na podstawie udzielonych odpowiedzi można zauważyć, że kobiety wolały metody podające wiedzę oraz poszukujące i impresyjne, natomiast mężczyźni metody praktyczne. Kolejnym pytaniem, którego analiza okazała się przydatna do poszukiwania rozwiązania tego problemu badawczego, było pytanie (nr.37): jakie korzyści Pani/Pana zdaniem wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora?

- poprawa samopoczucia,
- nowe znajomości, przyjaźnie,
- miłe spędzanie czasu wolnego – zajęcia powodują wyjście z domu,
- antidotum na samotność,
- ćwiczenia fizyczne,
- nauka pracy na komputerze,
- poznawanie świata,
- spotkanie z ciekawymi prelegentami,
- uczestnictwo we wspólnocie osób starszych–seniorów,

– inna odpowiedź.

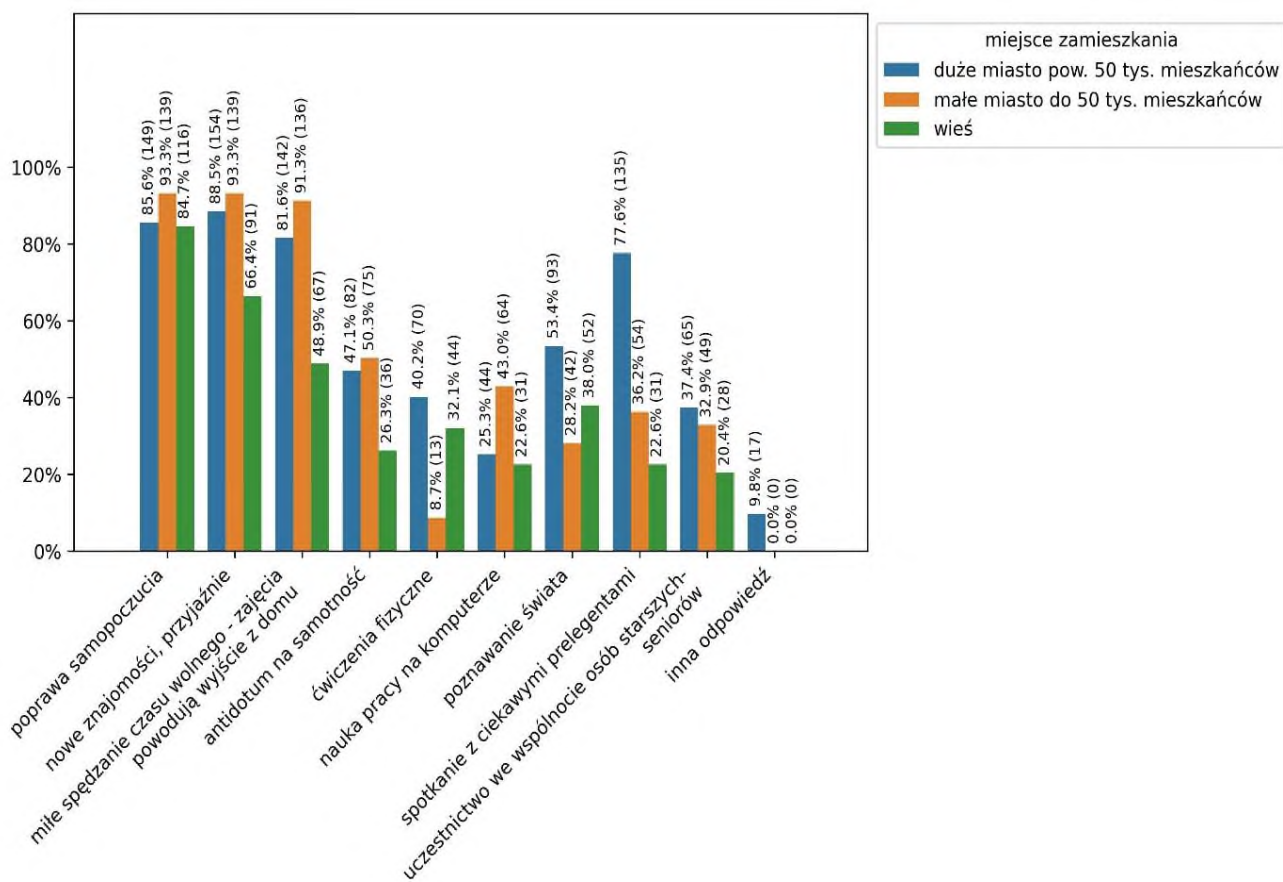
Ryc. 72. Korzyści, jakie zdaniem seniorów wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora



Źródło: opracowanie własne

Poprawę samopoczucia odczuwało 87,8% (404 osób), dla 83,5% (384 ankietowanych) ważne pozostawało zawieranie nowych znajomości, a dla 75% (345 osób) istotne okazało się wyjście z domu i miło spędzony czas. Na korzyści płynące ze spotkań z ciekawymi prelegentami wskazało 47,8% (220 osób). Z kolei antidotum na samotność pozostawało istotne dla 193 osób, czyli 42%. Kolejne odpowiedzi na to pytanie zajmowały: poznawanie świata 40,7% (187 osób), uczestnictwo we wspólnocie osób w wieku senioralnym: 30,9% (142 osoby), nauka pracy na komputerze: 30,2% (139 osób) oraz ćwiczenia fizyczne: 27,6% (127 ankietowanych). Na inną odpowiedź wskazało 17 osób 3,7%. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania seniorów odpowiedzi wyglądały tak, jak zaprezentowano na ryc. 73.

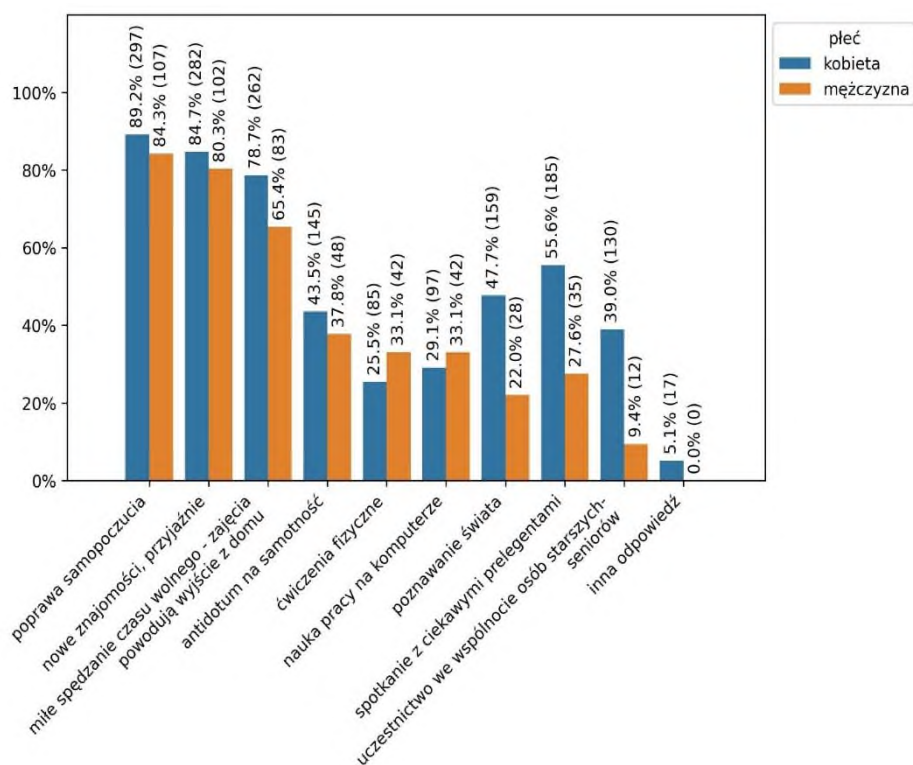
Ryc. 73. Korzyści, jakie zdaniem seniorów wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora z uwzględnieniem miejsca zamieszkania



Źródło: opracowanie własne

Z odpowiedzi ankietowanych seniorów płynie wniosek, że bez względu na miejsce zamieszkania korzyści wynikające z uczestniczenia w zorganizowanych zajęciach prowadzonych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów w Małopolsce w największym stopniu sprawiły poprawę samopoczucia, powodowały zawieranie nowych znajomości, przyjaźni przez seniorów oraz były antidotum na samotność. Potwierdzeniem tych wskazań jest rozkład odpowiedzi jeśli podzielimy seniorów ze względu na płeć.

Ryc. 74. Korzyści, jakie zdaniem seniorów wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora z uwzględnieniem płci



Źródło: opracowanie własne

W tym ujęciu także najważniejszymi korzyściami były dla ankietowanych seniorów: poprawa samopoczucia, nowe znajomości i przyjaźnie, a także możliwość wyjścia z domu i miłe spędzenie wolnego czasu. Podejmowana praca z seniorami w ramach zajęć w uniwersytetach trzeciego wieku, centrach aktywności seniora oraz klubach seniorów wymaga zróżnicowanego podejścia, które uwzględni specyficzne oczekiwania i potrzeby tej grupy. Działania powinny być zorientowane na promowanie różnych aktywności: fizycznej, intelektualnej, społecznej, emocjonalnej. Ideą przewodnią tych działań powinna się stać poprawa komfortu, życia osób w wieku senioralnym w Polsce. Programy oferowane przez instytucje powinny być elastyczne i zróżnicowane, dostosowane do potrzeb seniorów często uwarunkowanych miejscem zamieszkania, lokalnymi tradycjami i zwyczajami. Podejmowane działania powinny umożliwiać seniorom kontynuowanie i rozwijanie pasji oraz zdobywanie nowych umiejętności. Istotne jest, aby kursy i warsztaty były prowadzone w sposób przystępny, z uwzględnieniem możliwości poznawczych osób starszych. Oferta powinna obejmować szeroki zakres tematów, od informatyki, przez języki obce, historię, sztukę, aż po zajęcia poruszające zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia. Bardzo istotnym wnioskiem jest postulat aby w większym niż do tej pory stopniu wykorzystywać różnego rodzaju warsztaty praktyczne. Istotną rolę w pracy z seniorami

powinno także zająć wykorzystanie ich wiedzy i przekazanie jej młodszemu pokoleniu. Takie działania sprzyjają integracji międzypokoleniowej, co w dzisiejszej rzeczywistości społecznej jest bardzo istotnym zagadnieniem.

Analizując ostatni, dziesiąty, problemem badawczy, którym była próba znalezienia odpowiedzi na pytanie: jaki model pracy skierowany do seniorów (prowadzony przez uniwersytety trzeciego wieku i inne instytucje) należałoby stworzyć, aby spełniać oczekiwania seniorów? Nasuwają się następujące wnioski. Współcześni seniorzy żyjący na terenie Małopolski wykazują nieco inne oczekiwania wobec instytucji z nimi współpracującymi w odróżnieniu do wcześniejszych pokoleń seniorów. Należy dostrzec, że w ostatnich latach powstawały nowe instytucje mające na celu aktywizację i pracę z seniorami. To już nie tylko uniwersytety trzeciego wieku i kluby seniora oraz instytucje działające przy Kościołach. Centra aktywności seniorów wspierane przez samorządy pojawiły się na „arenie działań” i zaczynają aktywizować seniorów. Spotykane są także oddolne działania samych seniorów, którzy starają się wzajemnie organizować, wspierać i działać. Konkretnym przykładem na takie działania jest grupa seniorów z małej podkrakowskiej miejscowości – Kryspinowa. To bardzo cenny wzorzec dla osób w wieku senioralnym uczący samopomocy i aktywizowania podejmowanego przez seniorów dla seniorów. To także znakomity przypadek osoby „lidera”, pani, która zebrała wokół siebie około 20 seniorów i sprawiła, że stali się aktywni zarówno fizycznie, jak i społecznie. Podkreślić należy, że osoby zaktywizowane i motywowane przez panią Barbarę nie uczęszczały wcześniej na żadne zorganizowane zajęcia dla seniorów. Oto biogram napisany przez panią Barbarę:

Urodziłam się i wychowałam w Kryspinowie, niewielkiej, ale malowniczej wsi nieopodal Krakowa, gdzie życie przez większą część roku toczyło się spokojnym rytmem, a każdy znał swojego sąsiada. Nazywam się Barbara Stryzewska, i choć dzisiaj mam 74 lata, wciąż czuję się pełna energii, gotowa dzielić się swoim czasem, doświadczeniem i sercem z innymi, dziećmi, młodzieżą ale szczególnie z osobami starszymi. Urodziłam się i żyłam w szczęśliwej rodzinie. Tata pracował jako urzędnik, a Mama była nauczycielką w szkole w Liszkach. Była z nami jeszcze moja siostra Elżbieta starsza o dwa lata i babcia Emilia. Może nie byliśmy bogaci, ale za to w moim rodzinnym domu zawsze było pełno ludzi, którzy do nas przychodzili. Tata pomagał różnym osobom pisać pisma do urzędów. Wtedy jeszcze nie wszyscy potrafili to robić to znaczy pisać. Zdarzały się osoby, które były prawie niepiśmienne. Robił to całkowicie bez wynagrodzenia i nie oczekiwał od nich żadnego podziękowania. Taki po prostu był. Czasami ktoś w ramach wdzięczności przynosił kilka jajek, ziemniaków lub inne dary ziemi. Mama także

pomagała innym ludziom jak potrafiła i mogła. Zawsze starała się doradzić i była bardzo pogodna i wyrozumiała. Dbala o nas najlepiej jak potrafiła. Miałyśmy zawsze czyste sukienki i ubrania, choć nieraz pocerowane. Pamiętam, że miałam ulubiony kolorowy sweterek zrobiony na drutach przez moją mamę w którym chodziłam przez wiele, wiele lat. Dużą rolę odgrywała też babcia, ucząc nas starych piosenek, opowiadając piękne historie z jej młodości lat i opiekując się nami. Zawsze potrafiła powiedzieć jakąś mądrość i często posługiwała się różnymi ludowymi powiedzeniami. Niektóre z nich pamiętam do dziś np. „jak dym w górę szybuje zawsze mróz zwiastuje”, „gdy na święty Józef bociek przybędzie to śniegu już nie będzie”, „kwiecień co deszczem rosi wiele owoców przynosi”, „radość i wiara nierozłączna para”.

Moje dzieciństwo upłynęło na zabawach z siostrą Elżbietą wśród zieleni pól i łąk, gdzie każdy dzień był nowym wyzwaniem i nową przygodą. Natura stała się obok Rodziców i Babci moim nauczycielem. Pory roku przynosiły różne wyzwania – wiosną pomagałam z siostrą rodzicom w sadzeniu przeróżnych warzyw w ogrodzie, ucząc się cierpliwości i troszcząc się o owoce, rośliny i warzywa, które z czasem zamieniały się w soczyste i smaczne plony. Rodzice, a szczególnie Tata uczył mnie i siostrę jak pielęgnować i doglądać ogród, aby był zadbany i przynosił dobre plony. Pamiętam jak cierpliwie czekałyśmy aż z maleńkich roślinek wyrosną dorodne marchewki, groszek czy pomidory. Latem pracowaliśmy przy sianie, jesienią zbieraliśmy plony, a zimą słuchaliśmy opowieści przy robieniu na drutach różnych rzeczy. I tak płynęły lata, a ja byłam coraz większa i starsza.

Już wtedy, angażując się w życie naszej wioskowej społeczności, odkryłam, że działanie na rzecz innych daje mi ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia. Pomagając innym bywam szczęśliwa, choć nieraz wymagało to ode mnie wielu trudów i zabiegów. Ale w uszach brzmiały mi słowa Babci – „ bez pracy nie ma kołaczy”.

Dorastając, nie straciłam tej pasji. Wręcz przeciwnie, z czasem stawiała się ona bardziej świadoma i skierowana na konkretne cele. Poślubiłam mężczyznę, który podzielał moje wartości, i wspólnie zbudowaliśmy życie oparte na prostych zasadach: miłość, rodzina, praca i społeczność. Dobry Bóg obdarzył nas trójką dzieci, które wychowaliśmy w duchu poszanowania dla pracy i ludzi, ucząc ich, że każdy gest dobroci ma znaczenie. I zawsze wierzyłam w to, że dobre uczynki zawsze do nas wrócą. I tak upływały kolejne lata. Bardzo szybko upływały.

Gdy dzieci wyfrunęły z domowego gniazda, pozakładały własne rodziny i wyjechały z Kryspinowa, a ja weszłam w wiek senioralny, zamiast zwolnić, postanowiłam jeszcze bardziej aktywizować się społecznie. W Kryspinowie, choć jest to miejsce pełne uroku, brakowało przestrzeni, gdzie osoby w moim wieku mogłyby się spotykać, dzielić swoimi zainteresowaniami i wspólnie spędzać czas. Postanowiłam to zmienić. Takim miejscem stał się na początku mój dom.

Założyłam stowarzyszenie seniorów, który szybko stało się miejscem, w którym lokalni mieszkańcy w statecznym wieku mogli i mogą rozwijać swoje pasje, uczyć się nowych rzeczy i po prostu być razem. Organizacja zajęć gimnastycznych, spacerów wokół zalewu, wycieczek do pobliskich miejscowości czy warsztatów z różnych dziedzin np. wyplatania wikliny, malowania, stały się moją codziennością. Wierzę, że ruch to zdrowie, a na naukę i poznawanie nowych rzeczy nigdy nie jest za późno. Często także po prostu rozmawiamy na różne tematy. O Bogu, o ludziach praktycznie o wszystkim. Myślę, że w czasach kiedy młodzi patrzą tylko w telefony te rozmowy są nam potrzebne. Ale aby tak było musieliśmy się tego nauczyć. Rozmowa z drugim człowiekiem to wciąż niedoceniana forma przeżywania relacji z innymi ludźmi.

Wycieczki, które organizuję, nie są może wyprawami do odległych krajów, ale nawet podróż do sąsiedniej miejscowości może być przygodą, gdy pozwala odkryć coś nowego lub po prostu zmienić na chwilę otoczenie. Staram się, aby każda taka wycieczka była okazją do nauki, modlitwy ale także do dobrej zabawy. Mamy dookoła nas wiele pięknych dolinek, rezerwatów przyrody, sanktuariów i zabytków. Na początku było nas pięć może sześć kobiet, ale z czasem dołączyli także mężowie niektórych z pań. Pewnie gdyby mój mąż żył to także brałby z nami udział. Czasami mam wrażenie, że On jest ze mną cały czas i mi pomaga w trudnych chwilach. Dzieci jak przyjeżdżają to nieraz mówią Mamo daj już spokój, odpocznij, zwolnij, ale ja tak nie potrafię. Nawet z wnukami lubię spacerować kiedy nie ma dużo ludzi nad pobliskim zalewem. Teraz jest nas prawie dwadzieścia osób. W tym sześciu panów. Moi koledzy lubią robić bardziej praktyczne rzeczy. Potrafią naprawić rower, kran w łazience, zrobić budki lęgowe dla ptaków, pomalować farbą przydomowe sprzęty, położyć płytki na ścianie, czy po prostu podzielać jako „złote rączki”. Często mam wrażenie, że im również pomoc innym daje wiele radości. Przecież nikt ich do tego nie zmusza, a jednak ciągle coś robią i można na nich liczyć. My kobiety odwdzięczamy się im jak możemy, dobrym domowym ciastem, niekiedy dobrym słowem lub radą. I choć niekiedy występuje różnica w poglądach na jakiś temat to potrafimy ze sobą rozmawiać. Wymyślamy wspólnie różne lokalne inicjatywy i staramy się je realizować. Jedną z takich inicjatyw jest spotykanie się w pobliskiej szkole z młodymi. Dzięki dobrej współpracy z Panią Dyrektorem możemy poopowiadać bajki dzieciom z przedszkola i poczytać książki pierwszacom. Niektórzy z nas bardzo lubią te spotkania. Czujemy się potrzebni i to także jest bardzo motywujące do dalszych działań. Z młodymi spotkamy się nie tylko w szkole ale także na festynach wiejskich gdzie pokazujemy i przekazujemy rodzime tradycje i zwyczaje. Inną formą naszej działalności i aktywności jest dbanie o przydrożne kapliczki w naszej okolicy. Moje koleżanki i koledzy starannie i każdego roku odmalowują postacie Matki Boskiej i dbają o to aby

teren wokół kapliczek był zadbane. Ostatnio nasi seniorzy zrobili i zamontowali nową drewnianą ławeczkę przy kapliczce na której można usiąść i pomodlić się lub podumać.

Moja działalność nie ogranicza się tylko do organizowania czasu wolnego. Jestem przekonana, że w naszym wieku równie ważne jest wzajemne wsparcie. Życie niesie ze sobą także troski, zmartwienia i wraz z wiekiem coraz więcej chorób. Dlatego często jestem po prostu obecna, kiedy ktoś potrzebuje rozmowy, rady lub pomocy w codziennych sprawach. Sama korzystam z porad i wsparcia moich przyjaciół kiedy dzieje się coś co jest trudne. Staramy się też pomagać ludziom i przyrodzie w bardzo prosty sposób. Pozbieramy śmieci, ogrodzimy mrowisko, zbieramy zakrętki z butelek i wrzucamy do takiego specjalnego serca, pomagając w ten sposób chorym dzieciom. Moja rola w społeczności ewoluowała, stając się czymś w rodzaju mostu łączącego potrzeby z możliwościami. Wiem, że mam szalone pomysły, ale nie tylko ja. Ostatnio na spotkaniu nad zalewem wymyśliłyśmy, że zorganizujemy sztukę teatralną. To trudne, stroje nauka roli na pamięć, trema ale jak mówiła moja Babcia „dla chcącego nie ma nic trudnego”. Panie są na tak musimy tylko przekonać naszych kolegów, ale o to jestem spokojna. Damy radę.

Patrząc wstecz, jestem zadowolona z drogi, którą przeszłam. Moje życie w Kryspinowie jest dowodem na to, że nawet w małej wspólnocie można wiele zmienić, mając determinację i serce otwarte na innych. Od pewnego czasu stało się o nas głośniejsze. Zaczęli o nas mówić w Gminie i napisali w lokalnej gazecie. Nie potrzebujemy wielkich porównań, by nasze działania były pożyteczne i przydatne. Wystarczy prawdziwa pasja i chęć dzielenia się sobą z innymi, by wprowadzać pozytywne zmiany w życiu ludzi i części społeczności. Tak jak moi Rodzice bezinteresownie pomagali innym, tak ja staram się naśladować ich czyny. Może kiedyś jak ja nie będę sobie radzić ktoś inny pomoże mnie albo moim bliskim. Przecież dobro wraca. Na koniec chciałabym się podzielić takim przemyśleniem. Ludzie mówią, że w dzisiejszych czasach bez pieniędzy się nie da nic zrobić zorganizować. Ale to nie jest prawdą. Bo nasza działalność jest tego przykładem. Dobre serce, szczery uśmiech, pamięć o innych, przyzwoitość, szczerłość, przyjaźń to części goście na naszych spotkaniach. Może dlatego jest nas coraz więcej!²²³.

Biogram ten stanowi cenną wskazówkę dla nas wszystkich, a szczególnie dla osób organizujących zajęcia dla seniorów. Poszanowanie, indywidualne podejście do drugiego człowieka, ciekawe pomysły na zagospodarowanie czasu i wiedzy pozostałych seniorów to tylko niektóre z pomysłów pani Barbary, które sprawdziły się w sposób praktyczny. Działania seniorów na rzecz młodych są przykładem współpracy międzypokoleniowej, gdzie i seniorzy, i

²²³ Biogram pani Barbary Stryszewskiej

młodzi mogą sobie dawać i przekazywać wiele pozytywnych emocji i budować w ten sposób więzi międzypokoleniowe. To także znakomity przykład wykorzystania chęci i doświadczenia seniorów. Bardzo interesującym zjawiskiem, które można odnaleźć w powyższym biogramie, jest aktywizacja mężczyzn i odnalezienie takich form współpracy, które ich interesują. Możliwość praktycznego wykorzystania zdobytych umiejętności przez seniorów, pokazanie innym, że są jeszcze przydatni, a w niektórych przypadkach niezbędni spowodowało ich aktywizację społeczną i fizyczną. To niezmiernie ważny aspekt pracy z ludźmi, który zasługuje na naśladowanie. Oddolne, lokalne działania, szczególnie w małych miejscowościach, są bezcennym przykładem wzajemnej pomocy i współpracy. Mogą stać się załączkiem aktywizowania seniorów w miejscach, gdzie nie ma instytucji pracujących na rzecz osób w wieku senioralnym.

Zaistniała zmiana i nowe oczekiwania seniorów uwarunkowane są wieloma czynnikami, do których należy zaliczyć: lepsze wykształcenie i związane z tym faktem implikacje. Wzrost poziomu wykształcenia wśród seniorów wpływa na ich większą świadomość praw i możliwości. Oczekują oni dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych, edukacyjnych i kulturalnych, które będą adekwatne do ich zróżnicowanych zainteresowań i potrzeb. Poprawa stanu zdrowia i dłuższe jego zachowanie sprawia, że seniorzy są bardziej aktywni fizycznie i społecznie, oczekując od małopolskich instytucji wsparcia w utrzymaniu i dalszym rozwijaniu tych aktywności. Lepsza pozycja ekonomiczna, szerszy dostęp do zabezpieczeń społecznych, ale także nieco odmienne role, jakie osoby w wieku senioralnym pełnią w rodzinach, powodują, że seniorzy chcą poznawać nowe miejsca i realizować niespełnione dotychczas plany i zamierzenia. Faktem stała się singularyzacja starości w Polsce. Duża grupa seniorów oczekuje wsparcia w radzeniu sobie z samotnością i izolacją społeczną, np. przez organizowanie spotkań, warsztatów czy innych form aktywności grupowej, które umożliwiają nawiązywanie nowych znajomości i utrzymywanie kontaktów społecznych. Znacząca część seniorów wyraża zainteresowanie nowymi technologiami i oczekuje od instytucji pomocy w ich poznawaniu. Zapewnienie dostępu do edukacji cyfrowej, wsparcia w korzystaniu z Internetu, mediów społecznościowych czy urządzeń mobilnych może znacząco podnieść jakość życia seniorów, umożliwiając im lepsze zarządzanie własnym zdrowiem, dostęp do wiedzy, rozrywki, a także utrzymanie więzi społecznych. Małopolscy seniorzy pragną być także aktywnymi uczestnikami życia społecznego, nie tylko odbiorcami pomocy. Oczekują możliwości udziału w procesach decyzyjnych dotyczących ich najbliższego otoczenia oraz wyrażają zainteresowanie i chęć wpływania na szerszą politykę społeczną w Polsce. Instytucje pracujące z seniorami powinny promować i wspierać zaangażowanie seniorów w wolontariat, wymianę doświadczeń

międzypokoleniowych czy innych formach partycypacji obywatelskiej. Wszystkie wymienione czynniki wpływają na to, jak seniorzy postrzegają swoje miejsce w społeczeństwie oraz jakie mają potrzeby i oczekiwania. W niniejszej rozprawie zostanie podjęta próba stworzenia modelu pracy z seniorami uwzględniająca zmieniające się potrzeby seniorów w popandemicznej i zmieniającej się szybko sytuacji społecznej w Polsce. Biorąc pod uwagę odpowiedzi udzielone przez reprezentatywną grupę 460 seniorów z terenu Małopolski na pytania dotyczące aktywizacji fizycznej i społecznej, biorąc pod uwagę ich miejsce zamieszkania, płeć, wiek, wykształcenie oraz sytuację mieszkaniową i rodzinną, po analizie dokumentów i ankiety przeznaczonej dla osób kierujących instytucjami pracującymi z seniorami, rozmowie i analizie noty biograficznej podjęto próbę stworzenia modelu pracy z seniorami uwzględniającego najbardziej wskazane aktywności. W próbie stworzenia modelu zostały uwzględnione oczekiwania grup seniorów co do poszczególnych działań, zastosowanych metod i form ich przeprowadzenia, częstotliwości zajęć oraz miejsc w których mogłyby się odbywać. Starano się także dodać krótki opis oraz wyszczególnić cele poszczególnych zajęć. Według autora niniejszej rozprawy proponowany model może stanowić pomoc i wskazówki dla instytucji i osób podejmujących trud pracy z seniorami, których potrzeby i oczekiwania zmieniły się w ostatnich latach. Jest to także novum zawarte w niniejszej rozprawie dotyczące aktywizowania osób w wieku senioralnym i propagowanie koncepcji nauki przez całe życie. Model działań z seniorami przedstawiony w postaci tabeli ujętej w ryc. 75.

4. Model działań społeczno-fizycznej aktywizacji seniorów – propozycja własna

Ryc. 75. Model działań z seniorami – propozycja własna

L p.	Proponowane działania z seniorami	Cel działań	Opis działań	Propozycje metod możliwych do zast.	Częstotliwość i miejsce przeprowadzenia
1	Zajęcia ruchowe uwzględniające specyficzne potrzeby seniorów, marsze, spacery, ścieżki sensoryczne, gry terenowe, różne odmiany gimnastyki, szachy oraz indywidualne i grupowe, zajęcia na pływalniach i basenach, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia na siłowni	Poprawa kondycji fizycznej, elastyczności stawów, wzmocnienie siły mięśniowej, układu sercowo-naczyniowego, poprawa równowagi i koordynacji, odciążenie stawów i kręgosłupa, zapobieganie upadkom i osteoporozie. Nauka i doskonalenie działania w zespole oraz działania indywidualnego. Nauka ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych.	Organizacja i systematyczne przeprowadzenie spacerów, spacerów <i>nordic walking</i> , marszów w terenie naturalnym aerobiku, gimnastyki ogólnej oraz usprawniającej, wprowadzanie elementów medytacji, ćwiczeń oddechowych a także gier terenowych takich jak bule, kręgle, ścieżki sensoryczne dla seniorów. Organizacja zajęć z seniorami na basenach oraz pływalniach. Organizacja turniejów szachowych, i innych gier wymagających kreatywności. Ćwiczenia na siłowniach plenerowych, ćwiczenia z oporowaniem. Zajęcia powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i aktualnych możliwości zdrowotnych seniorów	Metody praktyczne, metody problemowe, metody asymilacji wiedzy	Dwa razy w tygodniu- parki, lasy, skwery, łąki i ścieżki dla pieszych w miastach, plaże i inne bezpieczne miejsca, baseny, pływalnie, sale wykładowe, siłownie i wszystkie miejsca, w których mogą bezpiecznie odbywać się zajęcia rekreacyjno-sportowe.

2	Wycieczki turystyczne, krajoznawcze, rekreacyjne i religijne w Polsce i zagraniczne	Szeroko pojęta aktywizacja oraz edukacja seniorów, odkrywanie nowych miejsc, budowanie wspólnoty religijnej, relaks, rekreacja, wzmacnianie więzi społecznych, wzmacnianie aktywności społecznej oraz fizycznej, inspiracja, a także motywacja do dalszego poznawania świata. Kształtowanie postaw obywatelskich, kształtowanie tolerancji	Organizacja podróży oraz spacerów do miejsc historycznych, posiadających walory krajoznawcze, historyczne, geograficzne, kulturowe oraz mających znaczenie religijne, cennych pod względem przyrodniczym. Organizacja pielgrzymek.	Metody praktyczne, metody waloryzujące, metody problemowe	Raz na dwa miesiące- miejsca o znaczeniu historycznym, religijnym, przyrodniczym. Zasadne byłoby wykorzystanie środków transportu takich jak autokar, pociąg, bus, ale możliwe są wyprawy w bliskie okolice za pomocą spacerów
3	Warsztaty taneczne i muzyczne, kursy nauki języków	Nauka nowych umiejętności, rozwój kreatywności, poprawa kondycji fizycznej, integracja i inkluzja społeczna, promowanie dziedzictwa kulturowego, rozwijanie ciekawości i pogłębianie zainteresowań. Poszerzanie wiedzy lingwistycznej	Nauka, doskonalenie tańca oraz jego elementów z wykorzystaniem różnych stylów, od tańców ludowych po nowoczesne dostosowane do aktualnych możliwości seniorów, zapoznanie seniorów z różnymi stylami muzycznymi na przestrzeni dziejów. Tworzenie i udział w chórze wokalnym. Zorganizowanie pokazów tanecznych oraz koncertów muzycznych, ukazanie umiejętności nabytych przez seniorów. Organizacja kursów językowych.	Metody praktyczne, metody waloryzujące, metody problemowe, metody asymilacji wiedzy.	Raz na dwa tygodnie - sale taneczne, gimnastyczne, lekcyjne, muzyki koncertowe, amfiteatry parki, studia radiowe

4	Akcje charytatywne	Wsparcie dla osób i zwierząt potrzebujących pomocy, przyrody promowanie edukacji oraz świadomości społecznej, aktywizacja i integracja społeczna. Poprawa warunków życia osób i organizacji potrzebujących wsparcia	Przeprowadzenie zbiórki finansowej i materialnej na rzecz osób chorych, potrzebujących, wykluczonych, dotkniętych kataklizmami, zwierząt bliskich wyginięcia, zagrożonej przyrody zbiórki materiałowe np: żywności, leków, ubrań, kocy	Metody praktyczne, metody asymilacji wiedzy, metody problemowe	Dwa, trzy razy w roku – uczelnie, szkoły, kościoły, pikniki rodzinne, festyny okolicznościowe
5	Warsztaty malarskie i teatralne	Nauka i rozwój umiejętności artystycznych, technik malarskich, umiejętności wyrażania swoich myśli i emocji, pracy indywidualnej oraz zespołowej, eksploracja i promowanie kultury, zwiększanie pewności siebie i samooceny, działania na rzecz kultury i sztuki	Nauka przenoszenia na obraz lub rysunek własnych wyobrażeń, zorganizowanie wystaw rysunków, obrazów oraz prac plastycznych wykonywanych przez seniorów za pomocą różnych technik, zorganizowanie przedstawień teatralnych zrealizowanych przez seniorów	Metody praktyczne, metody asymilacji wiedzy, metody problemowe	Jeden raz w miesiącu -sale zajęciowe, teatralne, plenery w naturze, pracownie malarskie, domy kultury
6	Warsztaty ceramiczne, warsztaty, krawieckie, nauka wykonywania ozdób z różnych materiałów: kamieni, drewna, biżuterii, warsztaty rzemieślnicze	Zdobywanie praktycznych umiejętności w dziedzinie ceramiki i tworzenia ozdób z różnych materiałów, kształtowanie techniki modelowania, glazurowania oraz doskonalenie techniki wytwarzania ozdób z kamienia, drewna i innych materiałów, rozwój przedsiębiorczości, kreatywności, kultywowanie tradycji, kształtowanie współpracy interpersonalnej	Zorganizowanie stanowisk do pracy, przyrządów i przyborów potrzebnych do modelowania i wytwarzania ozdób, wykonanie modeli i ozdób. Zorganizowanie wystawy wykonanych ozdób. Przeznaczenie niektórych własnoręcznie wykonanych ozdób na akcje charytatywne	Metody praktyczne, metody waloryzujące oraz metody problemowe	Dwa razy w miesiącu – sale zajęciowe, wizyty w zakładach rzemieślniczych, plenery, świetlice, domy kultury

7	Kursy obsługi komputera, smartfona oraz zapoznanie seniorów z nowoczesnymi technologiami, możliwościami komunikowania się oraz praktycznego wykorzystania technologii przy bankowości, zdrowiu, zakupach, sprawach urzędowych	Nauka obsługi komputera, smartfona oraz innych nowoczesnych urządzeń. Nauka stosowania odpowiedniego oprogramowania, pozyskiwania bezpiecznych i praktycznych aplikacji i programów. Nauka korzystania ze zdalnego dostępu do lekarzy, poczty elektronicznej, e-usług, zakupów online oraz komunikatorów społecznych, łatwy i szybki dostęp do informacji, przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych oraz ich osamotnieniu. Uświadomienie zagrożeń czyhających w sieci	Zapoznanie seniorów z komputerem, uświadomienie oraz praktyczne wskazówki do działania na rzecz osób starszych w zakresie możliwości podejmowania nauki i zaspakajania ciekawości z wykorzystaniem zasobów internetowych, załatwienia wielu codziennych czynności takich jak: sprawy w urzędach, przychodniach zdrowia, bankach, sklepach internetowych, darmowa i szybka komunikacja za pomocą Internetu z innymi ludźmi na całym świecie	Metody praktyczne, metody problemowe, metody asymilacji wiedzy	Raz w miesiącu – biblioteka, sale wyposażone w komputery z dostępem do Internetu, centra edukacyjne, szkoły z pracowniami informatycznymi, komunikatory społeczne
8	Warsztaty zdrowotne, praktyczne działania z zakresu udzielania pierwszej pomocy, radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia życia, profilaktyka zdrowotna uwzględniająca potrzeby osób w wieku senioralnym, porady zdrowotne udzielane przez specjalistów	Pomoc osobom starszym w zakresie ochrony zdrowia i życia, uświadomienie możliwości przeciwdziałania oraz opóźniania pogarszania się stanu zdrowia przez podejmowanie aktywności fizycznej, społecznej oraz duchowej w każdym wieku, nauka radzenia sobie w sytuacjach kryzysu zdrowotnego (co zrobić, do kogo się zwrócić po pomoc, jak się zachowywać, aby nadeszła skuteczna pomoc	Przykłady pomocy innym i sobie. Informacja, gdzie można się zwracać, aby uzyskać pomoc z zakresu ratowania zdrowia, leczenia, przeciwdziałania urazom, chorobom i zdarzeniom losowym mającym wpływ na zdrowie (np. złamaniom, korzystanie zamiast wanny z prysznicą, zimą zakładanie butów z odpowiednim bieżnikiem lub nakładkami antypoślizgowymi), ustalanie odpowiedniego sposobu odżywiania	Metody praktyczne, metody asymilacji wiedzy, metody problemowe	Jeden raz w miesiącu, sale wykładowe, parki, przychodnie zdrowia, szpitale, świetlice

9	Warsztaty oraz zajęcia w przedszkolach, szkołach, uczelniach, salach przykościelnych świetlicach domach kultury prowadzone przez wybranych seniorów dla innych ludzi	Przekazywanie wiedzy i doświadczenia młodszymi pokoleniom, promocja aktywnego starzenia się, promocja edukacji nieformalnej, wsparcie emocjonalne i mentoring dla młodych przy jednoczesnym podniesieniu samooceny oraz poprawie samopoczucia dla seniorów, nawiązywanie i wzmacnianie więzi międzypokoleniowych	Czytanie bajek i opowiadań w przedszkolach, rozmowy seniorów na ważne i aktualne tematy z każdej dziedziny wiedzy w szkołach i na uczelniach Polski. Prowadzenie dialogu z młodymi na tematy historyczne, polityczne, religijne i inne ważne z punktu widzenia dobra naszej Ojczyzny	Metody asymilacji wiedzy, metody problemowe, metody praktyczne	Jeden raz w miesiącu – przedszkola, szkoły, uczelnie, domy kultury, kościoły, debaty internetowe
10	Warsztaty i spotkania integracyjne. Rozmowy z ludźmi z innych krajów i kultur	Integracja seniorów oraz wzmacnianie więzi międzypokoleniowych, integracja z osobami z innych kultur, wzbogacanie kulturowe, promocja tolerancji, demokracji zrozumienia i szacunku dla innych przeciwdziałanie osamotnieniu, wykluczeniu, nawiązywanie relacji z innymi ludźmi	Organizacja spotkań różnych grup wiekowych, spotkań rodzinnych, zapraszanie do rozmów i spotkań ludzi z innych kultur i państw, organizowanie spotkań z ludźmi związanymi z polityką oraz samorządem lokalnym, z naukowcami i socjologami. Organizacja spotkań z osobami niepełnosprawnymi	Metody praktyczne, metody waloryzujące, metody problemowe	Jeden raz w miesiącu, sale wykładowe, miejsca publiczne, szkoły, uczelnie, urzędy, domy kultury

1 1	Wykłady oraz spotkania prowadzone przez osoby oferujące ciekawą i praktyczną wiedzę np. wykładowców akademickich, nauczycieli, lekarzy, pielęgniarki, ratowników medycznych, prawników, psychologów, artystów, pisarzy, podróżników, policjantów osób ze świata sportu, osoby duchowne, dietetyków, doradców z różnych dziedzin życia	Propagowanie idei nauki przez całe życie, zwiększenie świadomości prawnej, psychologicznej, zdrowotnej, przeciwdziałanie zagrożeniom oraz zmniejszenie wykluczenia społecznego tej grupy wiekowej, prawidłowe zarządzanie majątkiem i planowanie spadkowe, radzenie sobie ze stresem i poprawą stanu psychicznego, mądre i świadome przeżywanie wieku senioralnego	Wykłady i spotkania w ramach działań Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora, Centrów Aktywności Seniorów oraz innych organizacji działających na rzecz osób w wieku senioralnym prowadzone przez wykładowców, lekarzy, psychologów, artystów, księży, sportowców, podróżników oraz inne osoby związane z konkretną tematyką	Metody asymilacji wiedzy, metody problemowe	Jeden raz w tygodniu – sale wykładowe, domy kultury, sale przyparafialne
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

Źródło: opracowanie własne

Powyższy model pracy z seniorami uwzględnia aktywizację fizyczną, społeczną i duchową, został skonstruowany przez autora tej rozprawy w odpowiedzi na wyraźne potrzeby i oczekiwania seniorów. Zostało to poparte dogłębną analizą literatury naukowej polskiej oraz zagranicznej, biogramu osoby działającej z seniorami, bez wsparcia jakichkolwiek instytucji, a także doświadczeń i sugestii osób prowadzących zajęcia oraz zarządzających instytucjami działającymi na rzecz seniorów w Małopolsce. Wszystkie wymienione czynniki pozwoliły na stworzenie kompleksowego programu, który jest nowatorski, aktualny i skierowany do wszystkich grup seniorów bez względu na wiek i płeć i miejsce zamieszkania. Zamierzeniem autora było stworzenie modelu holistycznego, zawierającego aktywności wskazywane przez seniorów podczas badań własnych, sugestie osób kierujących instytucjami, a także pozyskane dane z analizy biogramu. Realizacja propozycji działań zawartych w przedstawionym modelu, mogłaby skutkować większym udziałem ze strony mężczyzn i w konsekwencji zwiększeniem ich aktywizacji oraz liczebności na zajęciach. To jeden z priorytetowych celów tej rozprawy. Jest to także propozycja skierowana do wykorzystania do osób zarządzających i pracujących w instytucjach działających na rzecz seniorów. Oczywiście są to tylko propozycje działań, które

powinny być pewnego rodzaju wskazówką dla osób odpowiedzialnych za tworzenie zajęć dla seniorów. Propozycja ta obejmuje ocenę stanu zdrowia fizycznego, poziomu sprawności, zainteresowań, a także barier psychologicznych i społecznych osób starszych. Na tej podstawie możliwe będzie przygotowanie spersonalizowanych programów aktywizacyjnych, bardzo indywidualnych dla każdej placówki, a także każdego seniora. Każda z instytucji pracująca z seniorami ma swoje specyficzne uwarunkowania, wzorce, możliwości oraz cele działań. I dlatego należy dostosowywać poszczególne zajęcia w sposób możliwie najodpowiedniejszy. Należy dostosowywać zajęcia do stanu zdrowia seniorów, zainteresowań, ich aktualnych potrzeb oraz lokalnych tradycji. Jednak zawsze nadrzędnym celem powinno pozostać dobro seniorów, poprawa stanu ich zdrowia, samopoczucia, kondycji oraz zaktywizowanie coraz to nowych seniorów dotychczas nie uczestniczących w zajęciach.

WERYFIKACJA HIPOTEZ BADAWCZYCH

Po rozdziale dotyczącym analizy wyników badawczych przystąpiono do weryfikacji hipotez. Pierwsza hipoteza badawcza brzmiała w następujący sposób: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce podejmują działania w kwestii aktywizacji fizycznej. Organizują różnorodne zajęcia takie jak: spacer, gimnastykę, wycieczki rekreacyjne mające na celu podtrzymanie i poprawę kondycji oraz dobrostanu zdrowotnego i fizycznego seniorów.

Po analizie wyników badań hipoteza ta została zweryfikowana w sposób pozytywny. Organizacje pracujące na rzecz seniorów w swoich ofertach posiadają wymienione w hipotezie działania i aktywności, a nawet poszerzają zakres działań, dostosowując je do aktualnych możliwości. Na podkreślenie zasługuje wyraźne preferowanie przez badanych seniorów wycieczek, na które zwróciło uwagę 72% respondentów, a także spacerów z kijkami, na które zwróciło uwagę 57,6%. Dodatkowymi i oczekiwanymi działaniami, które małopolscy seniorzy chętnie podejmowaliby, były gry i zabawy, w których występuje rywalizacja. Właśnie na zwiększenie rywalizacji zgodnej z zasadami fair play zwracali uwagę ankietowani mężczyźni.

Druga hipoteza badawcza brzmiała: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce podejmują działania w kwestii aktywizacji społecznej seniorów. Organizują różnorodne zajęcia takie jak: wykłady z różnych dziedzin, spotkania z ciekawymi ludźmi, akcje charytatywne, wycieczki turystyczne i religijne, wyjścia do kina, teatru, i opery mające na celu podtrzymanie i poprawę aktywności społecznej seniorów oraz podtrzymanie lub poprawę ich dobrostanu zdrowotnego. Również tak sformułowana hipoteza została potwierdzona przez ankietowanych seniorów. Okazało się, że uniwersytety trzeciego

wieku, kluby seniora i centra aktywności seniora rozbudowują swoją ofertę w zakresie aktywności społecznej. Zaskoczeniem natomiast był fakt, że w sferze aktywności społecznej najważniejszymi działaniami dla seniorów były wycieczki. Jako najważniejsze wskazało je 70,7% ankietowanych, a na kolejnych miejscach znalazły się spotkania z ciekawymi ludźmi (55,7%) oraz wykłady o tematyce psychologicznej (47,8%). Dużym zainteresowaniem ze strony seniorów cieszyły się również warsztaty rozwijające nowe technologie: 47,4%.

Trzecia hipoteza była sformułowana w następujący sposób: występują oczekiwania małopolskich seniorów skierowane wobec osób zarządzających/kierujących uniwersytetami trzeciego wieku, klubami seniora, centrami aktywności seniorów dotyczące dostosowania oferty tych instytucji do zmieniających się potrzeb seniorów oraz odnośnie do poszerzania i indywidualizacji zajęć podejmowanych z seniorami. Przy weryfikacji tej hipotezy autor rozprawy natrafił na pewien problem. Okazało się, że tylko 19,1% seniorów formułowało swoje oczekiwania w stosunku do osób zarządzających instytucjami, natomiast ogromna większość (81,9%) nie wykazała w ankietach rozmów z osobami prowadzącymi instytucje na temat modyfikacji zajęć, zadawając się dotychczasową ofertą lub uznając to działanie za niepotrzebne. Hipoteza ta nie potwierdziła się zgodnie z założeniami.

Kolejna, czwarta, hipoteza badawcza została skonstruowana następująco: istnieją czynniki wpływające na zwiększenie aktywności fizycznej seniorów w Małopolsce. Mogą to być różnorodne ćwiczenia, treningi, gry, wycieczki i inne podejmowane przez seniorów aktywności fizyczne, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i grupowym. Hipoteza ta znalazła potwierdzenie w odpowiedziach respondentów, którzy w 79,8% stwierdzili, że czynniki takie istnieją w postaci oferty działań w zakresie aktywizacji fizycznej przedstawianej przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniorów; 18,9% ankietowanych odpowiedziało, że nie ma (nie zauważyli) takich czynników.

Piąta hipoteza badawcza brzmiała: istnieją czynniki wpływające na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce. Mogą to być zajęcia edukacyjne, warsztaty doskonalące daną dziedzinę życia i wiedzy, spotkania integracyjne, wycieczki, wolontariat oraz inne działania aktywizujące społecznie podejmowane przez seniorów. Również ta hipoteza znalazła potwierdzenie w odpowiedziach udzielonych przez seniorów i zamieszczonych w ankietach. Podobnie jak w hipotezie pierwszej bardzo duża liczba seniorów odpowiedziało, że czynnikiem najbardziej lubianym są wycieczki. Zadeklarowało tak 74,8% seniorów. Kolejnymi czynnikami (aktywnościami) był udział seniorów w wykładach i warsztatach z różnych dziedzin, za którym opowiedziało się 59,6% respondentów. Natomiast spotkania z ludźmi kultury, sztuki, sportu zadeklarowało 35,4% ankietowanych. Pozostałe czynniki, takie jak akcje charytatywne, projekty

muzyczne i taneczne, udział w chórze, zostały przez seniorów dostrzeżone, ale ich procentowy wynik oscylował w przedziale od 8,3% do 17,8%.

Kolejną hipotezą jaką należało zweryfikować, była hipoteza szósta, której istotą było stwierdzenie, że: istnieje pozytywny wpływ aktywności fizycznej (taki jak: wzmocnienie mięśni, stawów, poprawa wydolności związanej z układem krążenia, poprawa stanu układu odpornościowego oraz redukcja występowania chorób przewlekłych) na proces pomyślnego starzenia się małopolskich seniorów. Odpowiedzi seniorów na tę hipotezę były jednoznaczne. 92,6% ankietowanych uznało to za prawdę. Warto nadmienić, że nikt z ankietowanych osób nie udzielił odpowiedzi negującej wpływ ww. aktywności na proces pozytywnego starzenia się, natomiast 7,4% nie miało na ten temat zdania. Tak więc kolejna z hipotez została zweryfikowana pozytywnie.

Kolejna, siódma, hipoteza była sformułowana w następujący sposób: istnieje pozytywny wpływ aktywności społecznej (taki jak: poprawa funkcji poznawczych, pamięci, budowanie relacji i więzi społecznych, przeciwdziałanie osamotnieniu, poprawa samopoczucia) na proces pomyślnego starzenia się małopolskich seniorów. Małopolscy seniorzy w 93,9% odpowiedzieli w sposób twierdzący, jednoznacznie dostrzegając pozytywny wpływ aktywności społecznej na pomyślny proces starzenia się, 1,5% ankietowanych uznało, że nie ma takiego wpływu, a 4,6% nie miało w tym temacie zdania. Zatem ta hipoteza została zweryfikowana pozytywnie.

Ósmą hipotezą badawczą była hipoteza, której treść przedstawiała się następująco: istnieje pozytywny wpływ realizacji potrzeb duchowych takich jak: poczucie celowości i wewnętrznej harmonii prowadzące do zwiększenia dbania o własne zdrowie i podejmowania ćwiczeń fizycznych także przez udział w wycieczkach religijnych, które wymuszają ruch, wpływając na zwiększenie się aktywności fizycznej małopolskich seniorów. Ankietowani seniorzy mieli kłopot, aby w zdecydowany sposób odpowiedzieć na to zagadnienie. 45,0% seniorów dostrzegało pozytywny wpływ z realizacji potrzeb duchowych na proces pozytywnego starzenia się, 10,4 uważało odwrotnie, że nie ma takiego wpływu, a 43,7% nie miało na ten temat zdania. Jednak ze względu na przewagę opinii pozytywnych autor rozprawy przychyliła się do pozytywnego zweryfikowania także i tej hipotezy.

Kolejna, już przedostatnia, dziewiąta hipoteza została przedstawiona w następujący sposób: istnieje pozytywny wpływ realizacji potrzeb duchowych (takich jak: uczestnictwo we wspólnotach religijnych, grupach medytacyjnych, działalności charytatywnej i pomocy ukierunkowanej na ludzi i przyrodę) na zwiększenie się aktywności społecznych małopolskich seniorów. Seniorzy w 42,4% dostrzegają pozytywny wpływ realizacji ww. potrzeb na proces

pozytywnego starzenia się, 26,1% uważała, że nie ma takiego wpływu i 30,2% nie miała zdania w tym temacie. Hipoteza dziewiąta również została zaliczona do pozytywnie zweryfikowanych.

Ostatnia, dziesiąta, hipoteza brzmiała: istnieje potrzeba wprowadzania dodatkowych działań skierowanych do współczesnych seniorów, związanych z ich aktywnością fizyczną oraz społeczną. Należałoby podjąć próbę stworzenia modelu pracy z małopolskimi seniorami w celu zwiększenia ich aktywności fizycznej oraz społecznej. Odpowiednio dobrane działania, adekwatne do potrzeb obecnych seniorów mogłyby spowodować zaktywizowanie osób, które do tej pory pozostawały bierne i liczniejszą obecność (również mężczyzn) w zajęciach prowadzonych przez organizacje pracujące na rzecz seniorów. Analizując całokształt udzielanych przez seniorów odpowiedzi w kwestii aktywizacji fizycznej, społecznej i duchowej, należy zweryfikować tę hipotezę pozytywnie. Z pewnością potrzebne są pewne wzorce pracy w aktywizowaniu seniorów stworzone w sposób kompleksowy, merytoryczny i odpowiadający na zmieniające się potrzeby seniorów.

Reasumując – dziewięć hipotez badawczych zostało zweryfikowanych pozytywnie przez ankietowanych seniorów. Jedna natomiast, trzecia – dotycząca rozmów seniorów z osobami prowadzącymi omawiane instytucje na temat modyfikowania oferty zajęć – nie została zweryfikowana pozytywnie.

WNIOSKI

Szeroko rozumiana aktywność seniorów w Małopolsce była i jest rozwijana w bardzo zróżnicowany sposób przez instytucje takie jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów. Po ustąpieniu pandemii Covid-19 seniorzy wracali do zajęć, które na czas pandemii były zawieszane lub prowadzone w sposób bardzo ograniczony w formie zajęć online. Niektórzy z nich musieli zmierzyć się z obawami o własne zdrowie, gorszą formą psychiczną i fizyczną po przechorowaniu wirusa oraz na nowo przyzwyczać się do harmonogramu swoich codziennych zajęć. Jak wynika z odpowiedzi udzielonych przez część osób w pytaniach otwartych zawartych w kwestionariuszu ankiety, wielu z nich z tęsknotą czekała na ponowne spotkania ze znajomymi oraz prowadzącymi zajęcia.

1. Wnioski dotyczące aktywności fizycznej małopolskich seniorów

Aktywność fizyczna stanowi dla ludzi na całym świecie jeden z podstawowych, wręcz fundamentalny czynnik powodujący zachowanie dobrej kondycji i poprawę własnego zdrowia. W społeczeństwach europejskich, amerykańskim, ale także w państwach wysoko rozwiniętych pewnego rodzaju normą stał się sedenteryjny tryb życia. Wiele z obecnie wykonywanych zawodów narzuca brak odpowiedniej ilości ruchu. Praca przez wiele godzin przy komputerach, za biurkiem, za kierownicą czy w sklepach za kasą to tylko czubek góry lodowej. Ruch stał się przywilejem dla nielicznych, dla tych osób, które mają wpojone zdrowe zasady życia lub odpowiednio silną motywację do podejmowania często dodatkowych aktywności fizycznych. Do tego zjawiska dodać należy niezdrowy sposób odżywiania się ludzi, oparty na produktach wysoko przetworzonych, bardzo kalorycznych, zawierających konserwanty, które często szkodzą naszemu zdrowiu.

Na wdrożenie odpowiednio dużej dawki ruchu jednak nigdy nie jest zbyt późno. Udowadniają to niektórzy z małopolskich seniorów, podejmując systematyczne wysiłki mające na celu pokonywanie dystansu, oporu, wykonując spacer, marsze, biegi na różnych dystansach, pływając, rywalizując w różnorodnych grach i zabawach, biorąc udział w wycieczkach turystycznych, rekreacyjnych, religijnych. Analiza poziomu aktywności fizycznej w badanej grupie seniorów w Małopolsce pozwala na wyciągnięcie kilku istotnych wniosków, mających znaczenie zarówno dla samych osób starszych, jak i dla osób decydujących w zakresie polityki zdrowotnej i społecznej na szczeblu gminy, powiatu, województwa.

Najbardziej ulubioną formą aktywności fizycznej dla seniorów w Małopolsce okazały się wycieczki. Były to zarówno wyjazdy poza granice województwa do interesujących miejsc ze względu na walory historyczne, geograficzne, kulturowe, turystyczne, pielgrzymki do miejsc

kultu w Polsce, a także w Europie, jak i piesze wyprawy w najbliższych okolicach, do lasów, parków oraz innych interesujących miejsc. Aktywność duchowa często wiąże się z lepszym zdrowiem psychicznym, co w wielu przypadkach może przekładać się na większy poziom aktywności fizycznej. Praktyki duchowe, takie jak modlitwa, medytacja czy uczestnictwo w obrzędach religijnych, mogą redukować stres i lęk, które są jednymi z czynników ograniczających chęć seniorów do podejmowania aktywności fizycznej. Poprawa samopoczucia psychicznego zwiększa motywację wewnętrzną i zewnętrzną oraz zasoby energii niezbędne do systematycznego podejmowania regularnych ćwiczeń.

Aktywność fizyczna związana z uczestnictwem osób starszych w ww. wycieczkach, ruch i wędrówki w umiarkowanym tempie, przyczyniały się do poprawy kondycji fizycznej seniorów. Regularne angażowanie się w aktywność ruchową wpływało pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy, układ mięśniowo-szkieletowy oraz ogólną sprawność fizyczną, co było i pozostanie jednym z kluczowych czynników dla utrzymania samodzielności w wieku senioralnym. Atrakcyjność wycieczek turystycznych oraz pielgrzymek do miejsc kultu religijnego dla seniorów wynikała także z ich wieloaspektowego wpływu na zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe. Innym ważnym dla seniorów działaniem podejmowanym przez opisywane instytucje w zakresie aktywności fizycznej, była szeroko pojęta gimnastyka. W swoim zakresie zawiera elementy wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za poprawę i utrzymywanie równowagi, poprawę elastyczności stawów oraz lepsze dotlenienie organizmu. Można zatem wnioskować, że uprawianie gimnastyki przez osoby starsze jest profilaktyką przeciwdziałającą i zmniejszającą ilość kontuzji i urazów u seniorów. W praktyce ta aktywność odciąża już i tak coraz bardziej niewydolną i nadwyrężoną służbę zdrowia.

W ostatnich latach dużą popularnością cieszy się także marsz nordycki, czyli *nordic walking*. Ta ekspresyjna forma spaceru wykorzystująca specjalne kijki wykonane z aluminium angażuje dużą partię mięśni, dając osobom trenującym dodatkowe podparcie. To łatwo dostępna forma spędzania czasu na świeżym powietrzu, którą można doskonalić przez większą część roku. Pływanie, formy taneczne, jazda na rowerze, gry sportowe – takie jak siatkówka, koszykówka – inne oraz inne zabawy terenowe są dopełnieniem oferty dla seniorów. Wszystkie te formy aktywności fizycznej znajdują się w ofertach uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i centrów aktywności seniora.

Małopolscy seniorzy dostrzegają potrzebę rozbudowania oferty przedstawianej przez organizacje z nimi pracujące i dotyczące aktywności fizycznej. Postulują o zwiększenie takich zajęć jak wycieczki, taniec, pływanie, gry i zabawy oraz wprowadzanie elementów rywalizacji między seniorami z innych instytucji czy miast.

Uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów działające na terenie Małopolski wprowadzają wiele inicjatyw mających na celu coraz większą aktywizację fizyczną seniorów. Osoby zarządzające tymi instytucjami zdają sobie sprawę z ważnej roli aktywności fizycznej w pracy z seniorami. Nie zawsze jednak mogą pozyskać odpowiednie fundusze potrzebne do zorganizowania wycieczek, zajęć na pływalniach czy zajęć wymagających specjalistycznej wiedzy. Część instytucji obawia się wprowadzać niektóre z zajęć ze względu na troskę o seniorów i ich stan zdrowia. Ważnym czynnikiem byłoby pozyskanie wykwalifikowanej kadry pracującej dla osób starszych w zakresie aktywności fizycznej. Większa świadomość organizujących zajęcia i seniorów, poprawiająca się infrastruktura oraz dostępność do niej, pozyskiwanie funduszy od organizacji i sponsorów niewątpliwie ma wpływ na zwiększanie się aktywności fizycznej wśród tej grupy wiekowej. Jest to zjawisko coraz bardziej rozpowszechnione, ale liczba osób w wieku senioralnym jest bardzo liczna i w perspektywie następnych lat będzie dynamicznie wzrastać. Potrzeby w tym zakresie wciąż przewyższają możliwości ich zaspokojenia. Należy zatem nawiązywać kontakty międzypokoleniowe mające na celu wspólne inicjatywy dotyczące tej aktywności. Mogą to być zaproszenia seniorów do wspólnych zajęć na basenach szkolnych w ramach zajęć w wodzie, zapraszania i spokojnego uczestniczenia babć i dziadków na wspólnych zawodach sportowych organizowanych w ramach festynów szkolnych i rodzinnych przez różne organizacje.

Dobłą praktyką byłoby wykorzystanie wiedzy i potencjału młodych ukierunkowane na rzecz seniorów w zakresie aktywności fizycznej i prowadzenia przez młodszą część pokolenia, nieodpłatnych zajęć dla osób w wieku senioralnym. Proces ten należałoby systematycznie wspierać przez edukowanie społeczeństwa o korzyściach płynących z podejmowanej aktywności fizycznej dla całego społeczeństwa. Stale wzrastająca liczebność seniorów wymusza okoliczności, w których konieczne będzie poszukiwanie nowych, innowacyjnych rozwiązań w tym zakresie. Zwiększająca się w Polsce populacja seniorów sprawi, że zachowanie zdrowia jak najdłuższej perspektywie czasu będzie istotnym elementem życia społecznego zarówno w wymiarze zdrowotnym jak i ekonomicznym.

2. Wnioski dotyczące aktywności społecznej małopolskich seniorów

Analiza udzielonych przez respondentów odpowiedzi na pytania dotyczące podejmowania aktywności społecznej pozwoliła na stwierdzenie, że małopolscy seniorzy podobnie jak w przypadku aktywności fizycznej najchętniej wybierali wycieczki krajoznawcze, turystyczne oraz religijne. Każda z wymienionych rodzajów wycieczek aktywizowała w nieco odmienny sposób osoby starsze i w zgodnej opinii ankietowanych stanowiły one ważne źródło satysfakcji i

zadowolenia. Wycieczki pełniły ważną rolę, oferując im możliwości aktywnego spędzania czasu, poznawania nowych miejsc oraz nawiązywania i pogłębiania relacji interpersonalnych. Pozytywnie odbierane były nawet niedalekie wyjazdy lub wyjścia do miejsc związanych z lokalną kulturą i społecznością. Dzięki takim działaniom osoby starsze niejednokrotnie poszerzały swoją wiedzę o nowe i często zaskakujące doświadczenia. Dotyczy to w porównywalnej mierze seniorów zamieszkujących niewielkie miejscowości jak i miejscowości do 50 tys. mieszkańców, ale także mieszkańców dużych miast.

Regularny udział seniorów w wycieczkach przyczyniał się do poprawy ich kondycji społecznej, fizycznej i psychicznej. Ponadto zmiana otoczenia i przebywanie na świeżym powietrzu miały korzystny wpływ na odpowiednie dotlenienie organizmu, poprawę samopoczucia i ogólnego nastroju. Wycieczki umożliwiały seniorom spotkania z rówieśnikami, które miały istotny wpływ na zmniejszenie lub nawet pozbycie się izolacji społecznej narzuconej przez pandemię i osamotnienie oraz służyły wzmocnieniu poczucia przynależności do grupy społecznej. Organizowane przez instytucje wycieczki miały niejednokrotnie poznawczy i odkrywczy charakter, umożliwiając osobom starszym realizowanie własnych planów, poszerzanie zainteresowań oraz odkrywanie nowych kultur, miejsc, tradycji i związanych z nimi obrzędów. Wycieczki o charakterze religijnym przyczyniały się do zaspakajania potrzeb duchowych, pogłębienia własnej wiary. Dla wielu małopolskich seniorów to ogromnie ważny aspekt życia. Wspólna modlitwa oraz udział w nabożeństwach w sanktuariach maryjnych i innych miejscach kultu religijnego dostarczały i podtrzymywały wielu seniorom system wartości, który w pozytywny sposób wpływał na ich codzienne życie, na podejmowane decyzje i zachowania. Przynależność do tradycji religijnej pomagała w znalezieniu odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące sensu życia, śmierci, cierpienia czy miłości, jednocześnie oferując przestrzeń do zrozumienia jakże uniwersalnych doświadczeń ludzkich. W kontekście zmian życiowych zachodzących wraz z upływającymi latami takich jak utrata bliskich, przejście na emeryturę, i osamotnienie wycieczki religijne były impulsem do poszukiwania przez seniorów nowych wyzwań czy odnalezienia nowego sensu życia. Udział w różnorodnych wycieczkach grupowych znacząco wpływał na podniesienie ogólnej jakości życia ankietowanych seniorów, oferując im ciekawe formy spędzania wolnego czasu, możliwość realizacji pasji podróźniczych oraz ucieczkę od codziennej rutyny. Te istotne walory wycieczek zostały dostrzeżone przez osoby odpowiedzialne za prowadzenie i kierowanie organizacjami pracującymi z seniorami. Podkreślają oni, że ta forma pracy z seniorami jest zawsze brana pod uwagę w konstruowaniu zajęć i stanowi jeden z najważniejszych elementów organizowanych zajęć. Rola i funkcje wycieczek powinny stać się jedną z podstawowych form pracy z seniorami

również w sferze aktywności społecznej i należy przeznaczać i pozyskiwać odpowiednie środki skierowane na zaspakajanie tej formy aktywności osób w wieku senioralnym. Na taką potrzebę wyraźnie wskazują badania przeprowadzone i wykorzystane na potrzeby niniejszej rozprawy.

Aktywność społeczna zapewnia seniorom wsparcie emocjonalne i duchowe, które jest kluczowe w trudnych momentach życiowych. Seniorzy, którzy mają wykształcone silne więzi społeczne, mogą liczyć na pomoc innych osób w codziennych czynnościach, co zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa i samodzielności. Wsparcie emocjonalne ze strony rodziny, przyjaciół czy innych grup pomaga radzić sobie z trudnościami życiowymi, osamotnieniem i marginalizacją, co było i pozostanie ważne dla utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego.

Organizowane przez małopolskie instytucje wykłady, warsztaty, spotkania z interesującymi ludźmi są bezcennym i godnym naśladowania przykładem sposobów i form aktywizowania osób w wieku senioralnym. Te działania wpisują się w koncepcje nauki przez całe życie. Do najważniejszych pożądanych efektów należy zaliczyć: integrację społeczną, wzmacnianie więzi międzypokoleniowych, stymulację intelektualną, rozwój umiejętności oraz kształtowanie poczucia przynależności do grupy społecznej. Wszystkie wymienione elementy wpływają na lepsze samopoczucie, zdrowie oraz dobrostan małopolskich seniorów.

Warsztaty i zajęcia muzyczne, teatralne, taneczne, tworzenie parafialnych chórów były działaniami na które seniorzy chętnie uczęszczali. Muzyka od zawsze miała potężny wpływ na emocje i stan psychiczny człowieka. Udział w zajęciach muzycznych, takich jak śpiewanie w chórze, lekcje gry na instrumentach znacząco wpływało na poprawę nastroju, realizację pasji i zainteresowań małopolskich seniorów. Zajęcia teatralne pozwalały seniorom na możliwość wyrażenia siebie i swoich emocji w bardzo kreatywny sposób. Dzięki udziałowi w sztukach teatralnych mogli eksplorować zróżnicowane aspekty swoich osobowości, co prowadziło do większego zrozumienia siebie i poprawy samooceny.

Podjęmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywności seniora zajęcia integracyjne, takie jak kluby zainteresowań, warsztaty rękodzielnicze czy grupy dyskusyjne, oferowały seniorom możliwość nawiązywania nowych znajomości i podtrzymywania istniejących relacji. Silne sieci wsparcia społecznego były ważnym czynnikiem chroniącym przed izolacją i marginalizacją osób starszych. Systematyczny udział w życiu społecznym często wiąże się z różnorodnymi działaniami intelektualnymi, takimi jak udział w wykładach, kursach edukacyjnych, działalności wolontariackiej. Tego typu aktywności stymulują umysł seniorów, pomagając w utrzymaniu sprawności poznawczej i w znaczący sposób przeciwdziałają demencji.

Reasumując, aktywność intelektualna jest jednym z kluczowych elementów pozytywnego starzenia się, wpływając na jakość życia i samodzielność oraz odpowiednio zbilansowaną samoocenę. Przynależność i udział w określonej społeczności lokalnej oraz działaniach grupowych, a także rodzinnych, daje seniorom poczucie celu i odgrywania ważnej roli społecznej. Aktywność społeczna, szczególnie w formie działania dla innych, pozwala seniorom na wykorzystanie ich doświadczenia i umiejętności, co prowadzi do poczucia bycia potrzebnym i akceptowanym w społeczeństwie. Poczucie celu i akceptacja innych jest czynnikiem wpływającym na pozytywne starzenie się, relacje międzypokoleniowe i ogólną satysfakcję życiową. Najlepiej potwierdzają ten argument słowa Urszuli Grucy-Miąsik „że odchodzące pokolenia zabierają ze sobą coś, co wraz z ich odejściem ginie bezpowrotnie. A przecież winno przetrwać, aby stanowić część minionych czasów. Doświadczenia tychże ludzi choćby w pewnej części powinny być zachowane i kontynuowane jako wartość dorobku współistnienia pokoleniowego”²²⁴.

Małopolskie instytucje pracujące z seniorami oraz osoby kierujące i tworzące plany zajęć tych instytucji, dużą rolę przykładają do aktywizacji społecznej swoich podopiecznych. W swojej ofercie przedstawiają bardzo różnorodne i bez wątpienia potrzebne działania. Na podstawie dostępnej literatury zajmującej się aktywizacją osób w wieku senioralnym, odpowiedzi udzielonych przez respondentów oraz zarządzających placówkami, na pytania zawarte w ankietach, pozyskanego biogramu i przeprowadzonych rozmów z osobami uczestniczącymi w zajęciach, płynnie wnioskuje, że należy nieustannie dostosowywać ofertę do szybko zmieniającej się i otaczającej nas rzeczywistości oraz zmieniających się potrzeb seniorów, którzy są coraz lepiej wykształceni, mobilni, lepiej sytuowani ekonomicznie i po przejściu na emeryturę pragnący spełniać swoje marzenia, plany oraz pełnić istotne role społeczne. Idealnym rozwiązaniem byłaby większa indywidualizacja zajęć oraz zwrócenie uwagi na ich praktyczne ukierunkowanie. Pozwoliłoby to na aktywizowanie nowych grup seniorów, którzy w bierny sposób spędzają ten ostatni etap życia.

3. Wnioski praktyczne do pracy z seniorami

Aktywizacja fizyczna i społeczna seniorów prowadzona przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności fizycznej w Małopolsce, zdaniem autora niniejszej rozprawy przynosi liczne korzyści i dostarcza cennych wniosków praktycznych. Do najważniejszych z nich zaliczyć należy ten, zgodnie z którym wpływ na zwiększanie się

²²⁴ <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Balogova5/subor/gruca.pdf> [dostęp: kwiecień 2024].

poziomu aktywności fizycznej seniorów w Małopolsce mają przede wszystkim następujące czynniki :

- różnorodność oferowanych zajęć,
- regularność zajęć oraz ich dostępność,
- wsparcie osób wykwalifikowanych - trenerów i instruktorów,
- edukacja zdrowotna uświadamiająca korzyści z podejmowanej aktywności fizycznej,
- solidna i systematyczna praca osób i instytucji działających na rzecz seniorów,
- motywacja wewnętrzna i zewnętrzna samych seniorów.

Z kolei wpływ na zwiększanie się poziomu aktywności społecznej seniorów w Małopolsce mają w głównej mierze takie oto czynniki:

- edukacja przez całe życie, ciągły rozwój i aktywność umysłowa seniorów poprzez udział w wykładach, warsztatach i spotkaniach
 - tworzenie społeczności w wymiarze lokalnym i państwowym, budowanie więzi społecznych oraz międzypokoleniowych
 - promowanie samodzielności połączone ze wsparciem w codziennych aktywnościach seniorów,
 - integracja międzypokoleniowa,
 - zaspokajanie potrzeb duchowych,
 - zwiększenie motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.

Jak wynika z podjętych na potrzeby niniejszej dysertacji badań własnych, możliwe jest dotarcie z ofertą aktywizacyjną do coraz to nowych seniorów, którzy do tej pory pozostawali bierni. Jeśli oferta zajęć będzie uwzględniała potrzeby mężczyzn (większa liczba zajęć praktycznych, indywidualizacja zajęć,) to realny jest także ich liczniejszy udział w działaniach instytucji powołanych do pracy z seniorami. Małopolscy seniorzy nie są nastawieni na jeden rodzaj aktywności. Cenią zróżnicowane zajęcia, które odpowiadają na zmieniające się w szybkim tempie potrzeby i wyzwania, którym starają się podołać. Opracowany przez autora rozprawy model pracy z seniorami jest odpowiedzią na aktualne potrzeby małopolskich seniorów. Jest w nim zawarta holistyczna koncepcja sposobów i form aktywizowania seniorów. Model ten można modyfikować i dostosowywać do lokalnych uwarunkowań na danym terenie.

Należy także w sposób bardziej skuteczny docierać z ofertą działań do osób starszych. W świetle przeprowadzonych badań najskuteczniejszą formą przekazu jest informacja przekazywana w sposób bezpośredni przez przyjaciół, znajomych, rodzinę, podczas ogłoszeń w Kościele ale inne kanały docierania z informacjami do seniorów muszą być także systematycznie używane.

Odpowiednio dobrana ilość form aktywności fizycznej, społecznej i duchowej, którą podejmowali i realizowali seniorzy w wybranych uniwersytetach trzeciego wieku, klubach seniora, centrach aktywności seniorów w Małopolsce przynosiła im wiele korzyści zdrowotnych, społecznych, psychicznych, przyczyniając się do poprawy dobrostanu zdrowotnego, samopoczucia, przeciwdziałania marginalizacji oraz zachowania swojej niezależności na dłużej.

Znakomitym przykładem dobrych i skutecznych działań jest przykład pani Barbary, która potrafiła zorganizować i zaktywizować grupę seniorów na bazie własnych pomysłów w niewielkim lokalnym środowisku. To może stać się załączkiem do powielania takich praktyk na szerszą skalę. Wprowadzenie do oferty spotkań działań praktycznych, lubianych przez mężczyzn, skutkowało ich aktywizacją i powinno stanowić materiał do przemyśleń i znakomity przykład w jaki sposób postępować, aby zwiększyć liczbę mężczyzn na zajęciach.

Działalność opisywanych instytucji, ale także zaangażowanie w aktywność fizyczną, społeczną i duchową samych seniorów, przyczyniło się do poprawy zdrowia fizycznego, redukcji ryzyka chorób przewlekłych, zwiększenia mobilności i równowagi, utrzymania niezależności, wzmocnienia więzi społecznych i międzypokoleniowych. Szeroko rozumiana i podejmowana aktywizacja spowodowała także zmniejszenie izolacji społecznej u tej grupy wiekowej, przeciwdziałała wykluczeniu i marginalizacji, stymulowała umysł, powodowała wzrost równowagi emocjonalnej oraz promowała wartości płynące z religii i etyki. To nie tylko puste słowa i slogany, ale prawdziwe wnioski praktyczne oparte na opiniach reprezentatywnej grupy seniorów.

Dają one nadzieję, że starość da się pogodzić z młodością, i że można ją przeżywać w sposób godny i wartościowy.

ZAKOŃCZENIE

Celem niniejszej dysertacji było ukazanie wyników badań, które dotyczyły aktywności fizycznej i społecznej seniorów w Małopolsce z uwzględnieniem instytucji pracujących na rzecz seniorów do których zaliczono działające na tym terenie uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywności seniorów.

Aktywizacja fizyczna seniorów ma z pewnością bezpośredni wpływ na ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy dobrostanu zdrowotnego seniorów i pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne, redukując poziom stresu i poprawiając nastrój. Aktywizacja społeczna seniorów odgrywa pierwszoplanową rolę w przeciwdziałaniu izolacji społecznej, która jest jednym z głównych problemów dotyczących osoby starsze. Udział w zajęciach organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniorów lub centra aktywności seniorów z całą pewnością pozwala na budowanie i utrzymywanie relacji społecznych, co z kolei przyczynia się do poprawy jakości życia seniorów.

Opracowany innowacyjny model pracy z seniorami może stanowić podstawę do tworzenia i implementacji ciekawych i skutecznych programów aktywizacyjnych na poziomie lokalnym, regionalnym, a także krajowym. Ewentualne wprowadzenie proponowanych w modelu rozwiązań może przyczynić się do zaktywizowania większej liczby seniorów (w tym mężczyzn) poprawy jakości życia seniorów, ich zdrowia oraz integracji społecznej, co wpływa na długoterminowe korzyści zarówno dla samych seniorów, jak i dla całego społeczeństwa.

Nadchodzące lata w Polsce będą cechować się wzrastającą liczbą seniorów. Będzie to wyzwanie dla całego społeczeństwa w bardzo wielu aspektach życia. Taka sytuacja niesie ze sobą wiele zagrożeń, ale także wiele szans. Szans na wykorzystanie ogromnego potencjału, jaki posiadają ludzie w wieku senioralnym. Pięknie ujął to Karol Wojtyła, przemawiając do ludzi podczas jednej ze swoich pielgrzymek: „Starość wieńczy życie. Jest czasem żniw. Żniw tego, czego się nauczyliśmy, co przeżyliśmy; żniw tego, co zdziałaliśmy i osiągnęliśmy, a także tego, co wycierpieliśmy i wytrzymaliśmy. Jak w końcowej partii wielkiej symfonii, te wielkie tematy współbrzmiają potężnie”²²⁵.

Przeprowadzone badania nad aktywnością fizyczną i społeczną seniorów w Małopolsce przyniosły szereg ważnych wniosków, które mają implikacje zarówno dla praktyki, jak i teorii pedagogiki oraz praktyki pracy z osobami starszymi. Studium to ukazuje, że integracja różnych form aktywności w codziennym życiu seniorów przyczynia się do poprawy ich jakości życia, zdrowia fizycznego i psychicznego oraz ogólnego samopoczucia. Promowanie aktywnego starzenia się i nauki przez całe życie jest nie tylko wyzwaniem, ale i obowiązkiem

²²⁵ Przemówienie Jana Pawła II w Monachium 19 listopada 1980 roku

współczesnych społeczeństw, mającym na celu zapewnienie godnego i satysfakcjonującego życia dla osób w podeszłym wieku. Należy wyrazić nadzieję, że niniejsza praca będzie stanowić skromny wkład w rozwój wiedzy na ten temat i stanowić jedną z cegiełek, z których powstanie fundament dla dalszych działań.

Pracujmy zatem solidnie, uczmy się, idąc przez życie, zbierajmy doświadczenie, pomagajmy sobie nawzajem. Wyciągajmy wnioski z błędów i pomyłek. Szanujmy każdego człowieka, budujmy więzi między pokoleniami, stawiajmy sobie nowe cele i wyzwania, bądźmy aktywni fizycznie, społecznie i duchowo. A nade wszystko doceniajmy mądrość, jaka płynie z wiedzy i doświadczenia seniorów.

BIBLIOGRAFIA

Literatura

- Adamski F., *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Kraków 2002.
- Aksman J., red., *Manipulacja pedagogiczno-społeczne aspekty. Interdyscyplinarne aspekty manipulacji*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2010.
- Aksman J., red., *Nauka–Sztuka–Edukacja. Innowacyjny model diagnozy, metod, form pracy i opieki nad uczniem zdolnym plastycznie*, Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych KAAFAM, Kraków 2013.
- Aksman J., Zinkiewicz B., red., *Inkluzja. Wybrane aspekty w teorii i praktyce pedagogicznej*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2019.
- Aronson E., Wilson T., Akert R., *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo Zysk i Spółka, Poznań 2006.
- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, Warszawa 1956.
- Arystoteles, *Retoryka*, [w:] Arystoteles, *Retoryka. Poetyka*, przekł. H. Podbielski, Warszawa 1988.
- Arystoteles, *Retoryka. Retoryka dla Aleksandra. Poetyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Banach, M., Matejek, J., *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych*, [w:] *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, red. J. Matejek, E. Zdebska, Iris Studio, Kraków 2013.
- Balicka-Kozłowska, H., *Czy realizacja marzeń gerontologów? Starzy ludzie w kibucach izraelskich*, [w:] *Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*, red. M. Dzięgielewska, Łódź 1992.
- Beauvoir S. de, *Starość*, tłum. Z. Styszyńska, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2011.
- Bereźnicki F., *Dydaktyka kształcenia ogólnego*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2007.
- Blaxter M., *Health and lifestyles*, Routledge, London 1990.
- Blaxter M., *Health (key concepts)*, Polity Press, Cambridge 2010.
- Bois J.-P., *Historia starości od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, tłum. K. Marczevska, Volumen, Marabut, Warszawa 1996.
- Bromley D.B., *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa 1969.
- Chabior A., *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom, Kielce 2000.

- Chabior A., *Życie rodzinne i funkcjonowanie gospodarstwa domowego*, [w:] *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, red. A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, Kraków 2015, s. 136–137.
- Cicero, *Pisma filozoficzne*, t. IV, przekł. Z. Cierniakowa, Warszawa 1963.
- Czekanowski P., *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] *Polska starość*, red. B. Synak.
- Czerniawska, O., *Edukacja osób Trzeciego Wieku*, [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*, red. T. Wujek, Instytut Technologii Eksploatacji, Warszawa 1996.
- Czerniawska O., *Uniwersytet Trzeciego Wieku, 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, „Chowanna” 2009, s. 97–115.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, cz. II, AWF, Gdańsk 1996.
- Drabik J., *Polska w ruchu – wyzwanie dla zdrowia publicznego*, AWFis im. J. Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 2011.
- Dyczewski L., *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994.
- Dyczewski L., *Rodzina, społeczeństwo, państwo*, Lublin 1994.
- Flick U., *Zum Stand der Diskussion – Aktualität, Ansätze und Umsetzung der Triangulation*, w: *Methodentriangulation in der qualitativen Bildungsforschung*, red. J. Ecarius, I. Miethe, Opladen, Farmington Hills, MI, Verlag Barbara Budrich, Berlin 2011.
- Garrett G., *Potrzeby zdrowotne ludzi starszych*, Warszawa 1990.
- Gilleard C., *Old Age in the Dark Ages: The Status of Old Age during the Early Middle Ages*, „Ageing and Society” 2009, t. 29, nr 7.
- Gnitecki J., *Eksplikacja pojęcia Przedmiot badań pedagogiki*, w: *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, red. K. Rubacha, Oficyna Wydawnicza „Impuls” Kraków 2008.
- Gnitecki J., *Wstęp do metodologii w badaniach naukowych*, WNPTP, Poznań 1999.
- Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, WSE, Zielona Góra 1995.
- Grzegorzczak J., Kwolek A., Wolan A. i wsp., *Ocena stanu emocjonalnego aktywnych seniorów*, *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego*, Rzeszów 2008.
- Guilford J.P., *Podstawowe metody statystyczne w psychologii i pedagogice*, PWN, Warszawa 1960.
- Hałas E. (red.), *Rozumienie zmian społecznych*, TN KUL, Lublin 2001.
- Halicka M., *Problemy rodziny w opiece nad człowiekiem starym niesprawnym*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006.

- Halicka M., *Problemy rodziny w opiece nad człowiekiem starym niesprawnym*, [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006.
- Halicki J., *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2000.
- Jecker N.S., *Adult Moral Development: Ancient, Medieval, & Modern Paths*, „Generations” 1990, No. 4, s. 19–24.
- Jakubowski W., *Edukacja w świecie kultury popularnej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011.
- Jeziorański M., Opozda D., Rynio A., *Rodzina przestrzenią rozwoju osoby. Perspektywa pedagogiczna*, Lublin 2020.
- Kaluźniak-Szymanowska A., *Historia geriatry i gerontologii od starożytności do współczesności*, „Medycyna ogólna i nauki o zdrowiu” 2019, nr 4.
- Kamiński A., *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej*, [w:] *Metodologia pedagogiki społecznej*, red. J. Pólturzycki, A. Kamiński, Instytut Technologii Eksploatacji, Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa–Radom 2006.
- Kijak R.J., Szarota Z., *Starość: między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.
- Kotowska I.E., *Niska dieta w Polsce w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna 2013. Raport tematyczny*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2014.
- Kotarbiński T., *Kurs logiki*, Warszawa 1960.
- Kawula S., Brągiel, J., Janke, A.W., *Pedagogika rodziny*, Toruń 2006.
- Krąpiec M.A., *Człowiek i prawo naturalne*, Lublin 1986.
- Kryńska E., Szukalski P., *Rozwiązania sprzyjające aktywnemu starzeniu się w wybranych krajach Unii Europejskiej*, PPH Zapol, Łódź 2013.
- Książek K., *Zagadka starzenia się. Współczesne poglądy na temat możliwości opóźnienia procesu starzenia się*, [w:] *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, red. J. Twardowska-Rajewska, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2007.
- Kukołowicz T., *Możliwość integracji wiedzy o rodzinie*, [w:] *Z badań nad rodziną*, red. T. Kukołowicz, Lublin 1984.
- Kulecka M., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamater WSE, Warszawa 2006.
- Kurek S., *Typologia starzenia się ludności Polski w ujęciu przestrzennym*, Kraków 2008.

- Laertius D., *Vitae philosophorum VIII 10*, tłum. W. Olszewski, [w:] Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, Warszawa 1968.
- LeGoff, J., Truong, N., *Historia ciała w średniowieczu*, tłum. I. Kania, Czytelnik, Warszawa 2006.
- Łuczyński A., Gumińska-Sagan I (red.), *Aktywność opiekuńczo-wychowawcza wobec współczesnych wyzwań*, Lublin 2016.
- Magier P., *Autorytety religijne w pedagogice. Uwagi metateoretyczne*,
- Majkowski, W., *Funkcje*, [w:] *Słownik małżeństwa i rodziny*, red. E. Ozorowski, Warszawa–Łomianki 1999, s. 391.
- Małeczka B.Z., *Elementy gerontologii dla pedagogów*, Gdańsk 1985.
- Markowski A., Pawelec R., *Wielki słownik wyrazów obcych i trudnych*, Wydawnictwo „Wilga”, Warszawa 2001.
- Maslow A.H., *Teoria hierarchii potrzeb*, [w:] *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*, red. J. Reykowski, Warszawa 1986.
- Maslow H., *Motywacja i osobowość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Mead M., *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, Seria: Biblioteka socjologiczna, tłum. Jacek Hołówka, Warszawa 2000.
- Mietzel G., *Psychologia kształcenia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2023.
- Milerski B., *Hermeneutyka pedagogiczna. Perspektywy pedagogiki religii*, Wydawnictwo Naukowe ChAT, Warszawa 2011.
- Minois, G., *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Warszawa–Gdańsk 1995.
- Nelson T.D., *Psychologia uprzedzeń*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- Nowak M., *Przedmiot pedagogiki w kontekście jej wyzwań i założeń*, w: *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, red. K. Rubacha, Oficyna wydawnicza „Impuls”, Warszawa 2008.
- Nowak M., *Teorie i koncepcje wychowania*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Nowicki, J., *Historyczne uwarunkowania postrzegania roli człowieka starego w społeczeństwie*, [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, red. A. Nowicka, Kraków 2008.
- Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb, psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 2000.
- Okólski M., *Wyzwania demograficzne Europy i Polski*, „Studia Socjologiczne”, 2010, nr 4.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2007.
- Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 1984, s. 97.
- Okoń W., *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1996.

- Olearczyk T., *Cisza. Refleksje nie tylko pedagogiczne*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2022.
- Olearczyk T., *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*, Societas Vistulana, Kraków 2021.
- Olearczyk T., *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010,
- Opozda, D., *Sytuacja społeczno-ekonomiczna osób starszych spowodowana pandemią Covid-19*, Roczniki Pedagogiczne 2022, t. 14(50), nr 4.
- Osiński, W., *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003.
- Palska H., *Starość i kultura młodości. Jeszcze raz o problemie starzenia się społeczeństwa w Polsce*, [w:] *Niepokoje polskie*, red. H. Domański, A. Ostrowski, A. Rychard, Warszawa 2004.
- Palka S., *Humanistyczne podejście w badaniach pedagogicznych i praktyce pedagogicznej*, w: *Metodologia pedagogiki zorientowanej humanistycznie*, red. D. Kubinowski, M. Nowak, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.
- Palka S., *Metodologia badania. Praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.
- Palka S., *Wiązanie podejść metodologicznych w pedagogice teoretyczno – praktycznej*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2018.
- Pędzwiatr, K., *Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce*, [w:] *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, red. A. Janiszewska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2015.
- Piotrowski J., *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, PWN, Warszawa 1973..
- Piotrukowski J., *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, PWN, Warszawa 1973.
- Pilch T. (red.), *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa 1995.
- Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 1995.
- Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998.
- Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2010.
- Plato, *Leges*, tłum. M. Maykowska, [w:] *Platon, Prawa*, Warszawa 1960.
- Pólturzycki J., *Profesor Halina Szwarc – twórczyni uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, [w:] *Historyczno-społeczne aspekty starzenia się i starości*, red. M. Stawiak-Ososińska, A. Szplit, Agencja Reklamowa TOP, 2014.
- Przywojska J., Wieczorek I., *Lokalna polityka społeczna wobec problemów osób starszych*, [w:] *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, red. D. Kałużny, P. Szukalski, Łódź 2010.

- Rentsch T., *Aging as Becoming Oneself: A Philosophical Ethics of Late Life*, „Journal of Aging Studies” 1997, No. 4.
- Rokicki A., *Wspólne działania młodych i seniorów jako element integracji międzypokoleniowej*, [w:] *Inkluzja, wybrane aspekty w teorii i praktyce pedagogicznej*, Societas Vistulana, Kraków 2019.
- Rokicki A., *The importance of physical and social activity in the process of positive aging*, [w:] *The Person and the Challenges, The Pontifical University of John Paul II*, Kraków 2021.
- Rottermund J., Knapik A., Szyszka M., *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2015, nr 42(1).
- Rubacha K., *Wstęp*, [w:] *Konceptualizacje przedmiotu badań pedagogiki*, red. K. Rubacha, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2008.
- Rynio A., Braun K., Lendzion A., Opozda D., (red.), *Religijno-moralny wymiar rozwoju i wychowania*, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2012.
- Siwicka, M., *Starość – szansa czy zagrożenie dla rozwoju moralnego człowieka w ocenie stoików*, „Vox Patrum” 2011, t. 56, nr 1.
- Smolağ S., *Funkcjonowanie starszych pokoleń w życiu rodzinnym i społecznym*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, t. 2, red. M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek, Lublin 2015.
- Stuart-Hamilton, I., *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- Susułowska, M., *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 1989, s. 329.
- Synak B., *Człowiek starszy w zmienionym kontekście rodzinnym*, Gdańskie Zeszyty Humanistyczne, 1985, nr 29.
- Synak B., *Położenie społeczne ludzi starszych*, ekspertyza wykonana na zlecenie Wspólnoty Roboczej Związków i Organizacji Socjalnych, na podstawie B. Ziemińskiej, *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako organizacje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Śląsk, Katowice 2010.
- Szatur-Jaworska B., *Życie rodzinne ludzi starych w Polsce*, „Polityka Społeczna” 1999, nr 26.
- Szarota Z., *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Kraków 2010.
- Szukalski P., *Kulturowe uwarunkowania (auto)dyskryminacji ze względu na wiek*, [w:] *Dyskryminacja seniorów Polsce. Diagnoza i przeciwdziałanie*, red. P. Brody-Wysockiego, A. Dylus, M. Pawlus, Warszawa 2006.
- Szukalski, P., *Solidarność pokoleń. Dylematy relacji międzypokoleniowych*, Łódź 2012.

- Szukalski, P., *Przyczyny ageizmu wobec seniorów – fakty i mity*, [w:] *Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności*, red. E. Kantowicz, G. Orzechowska, Kraków 2012..
- Szukalski, P., *Przygotowanie do starości jako zadanie dla jednostek i zbiorowości*, [w:] *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, red. P. Szukalski, Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2009.
- Szukalski, P., *Przełamywanie międzypokoleniowe i ich kontekst demograficzny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2002.
- Szukalski P., *Czy w Polsce nastąpi powrót do prostej zastępowalności pokoleń?*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica”, nr 231 „Przyszłość demograficzna Polski” 2009.
- Ziemińska B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako organizacje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Śląsk, Katowice 2010.
- Szymański M., *Socjologia edukacji. Zarys problematyki*, Impuls, Kraków 2013, s. 64.
- Tibbitts, C., *Handbook of Social Gerontology*, University of Chicago, Chicago 1960.
- Tietgens H., *Erwachsenenbildung als Suchbewegung. Annäherungen an eine Wissenschaft von der Erwachsenenbildung*, Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn 1986.
- Toczek-Werner S., *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 1998.
- Trafiałek E., *Polska starość w dobie przemian*, Katowice 2003.
- Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uczelniane Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2006.
- Tyszka, Z., *Rodzina we współczesnym świecie*, UAM, Poznań 2002, s. 14–18.
- Urbaniak-Zajac, D., *Empiryczne badania jakościowe w pedagogice*, [w:] *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, red. Z. Kwieciński, B. Śliwierski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2019.
- Vellas P., *Genesis and aims of the Universities of the Third Age*, „European Network Bulletin”, 1997, nr 1, s. 9–12.
- Woźniak Z., *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*, Poznań 1997.
- Wnuk W., *Poradnictwo dla osób starszych wyzwaniem dla andragogiki*, [w:] *Nauczyciel andragog u progu XXI wieku*, red. W. Horynia, J. Maciejowski, Wyd. UW, Wrocław 2002.
- Zych A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.

Inne

Biogram pani Barbary Stryszewskiej

Netografia

- URL:<https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Synteza%20-%20Systemu%20wsparcia%20osob%20starszych.pdf> [dostęp: luty 2023].
- URL:<https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Synteza%20-%20Systemu%20wsparcia%20osob%20starszych.pdf> [dostęp: luty 2023].
- URL:https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-e7e48123-54e5-40b3-8fdb-628994ab16eb/c/Exlibris_BGS_1_2022_Polski_fenomen_uniwersytetow_A_Fabis.pdf [dostęp: październik 2022].
- URL:https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_31743_vp_4219/c/4219-4216.pdf [dostęp: marzec 2023].
- URL:<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/edukacja;3896542.html> [dostęp: listopad 2022].
- URL:<https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/potrzeba%20.html> [dostęp: listopad 2021].
- URL:<https://www.gov.pl/attachment/afc4e955-f581-4ab9...> [dostęp: luty 2023].
- URL:<https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/czynniki-warunkujace-proces-starzenia> [dostęp: luty 2023].
- URL:<https://ppm.umb.edu.pl/docstore/download/UMBebcb979a2234407b86dd1e258bb07413/000054796-wcag.pdf> [dostęp: marzec 2023].
- URL:https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/56898/mis_ery_i_fazy_rozwoju_w_zyciu_czlowieka_doroslego_2000.pdf?sequence=1&isAllowed=y [dostęp: listopad 2022].
- URL:https://scholar.google.pl/scholar?q=erikson+kryzys+to%C5%BCsamo%C5%9Bci&hl=pl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart [dostęp: grudzień 2022].
- URL:<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/universytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20172018,11,2.html> [dostęp: grudzień 2022].
- URL:<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/universytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20172018,11,2.html> [dostęp: grudzień 2022].
- URL: <https://www.gov.pl/web/rodzina/statystyka-za-2021> [dostęp: kwiecień 2022].
- URL: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/program-senior-plus.html> [dostęp: czerwiec 2022].

SPIS RYCIN:

Ryc.1. Udział osób w wieku 60 lat i więcej w liczbie ludności ogółem. Stan w dniu 31 grudnia 2022 r.	– 31
Ryc.2. Współczynnik zgonów spowodowanych COVID-19 osób w wieku 60 lat i więcej według grup wieku i płci w 2021 r.	– 33
Ryc. 3. Osoby w wieku 60 lat i więcej wg województw w 2022 r., stan na 31 grudnia	– 34
Ryc. 4. Współczynnik feminizacji w 2022 r. Stan w dniu 31 grudnia 2022 r.	– 34
Ryc. 5. Udział osób w wieku 60 lat i więcej w ludności ogółem według płci, miejsca zamieszkania oraz grupy wiekowej w 2022 r. Stan w dniu 31 grudnia	– 35
Ryc. 6. Struktura osób w wieku 60 lat i więcej według grup wieku. Stan w dniu 31 grudnia 2022 r.	– 36
Ryc. 7. Ludność w wieku poprodukcyjnym na 100 os. w wieku prod. Stan na 31 grudnia 2022 r.	– 36
Ryc. 8. Osoby w wieku 60 lat i więcej według płci, miejsca zamieszkania oraz grup wieku w 2022 r. Stan w dniu 31 grudnia 2022 r.	– 37
Ryc. 9. Udział osób w wieku 60 lat i więcej w liczbie ludności ogółem danej grupy według płci (prognoza)	– 38
Ryc. 10. Analiza rodziny jako grupy społecznej	– 43
Ryc. 11. Podział rodziny w aspekcie trwałości i zmienności jej funkcji	– 44
Ryc. 12. Procedura dotycząca kwalifikacji osoby starszej do objęcia pomocą	– 49
Ryc. 13. Planowana oraz faktyczna liczba seniorów korzystających z placówek Senior+ w latach 2018–2020	– 62
Ryc. 14. Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce	– 68
Ryc. 15. Częstość uczestniczenia w nabożeństwach i innych uroczystościach religijnych w miesiącu ze względu na wiek i płeć	– 73
Ryc. 16. Struktura demograficzna i zdrowie ludności w wieku 60 lat	– 76
Ryc. 17. Przeciętne dalsze trwanie życia i przeciętne dalsze trwanie życia w zdrowiu dla osób w wieku 65 lat w Polsce i wybranych krajach europejskich w 2023 r.	– 78
Ryc. 18. Determinanty zdrowia według pól Lalonde’a	– 82
Ryc. 19. Zmienne zależne	– 101
Ryc. 20. Zmienne niezależne	– 104

Ryc. 21. Procentowy udział kobiet i mężczyzn uczestniczących w badaniach	– 116
Ryc. 22. Uczestnictwo w zajęciach dla seniorów w zależności od płci i wielkości miejsca zamieszkania	– 117
Ryc. 23. Udział seniorów w badaniach w zależności od wielkości miejsca zamieszkania	– 118
Ryc. 24. Rozróżnienie małopolskich seniorów z podziałem na wiek (w przedziałach liczb.)	– 118
Ryc. 25. Małopolscy seniorzy z podziałem na wiek (w przedziałach liczb.) i płeć	– 119
Ryc. 26. Wykształcenie badanych seniorów	– 120
Ryc. 27. Zależność wykształcenia od miejsca zamieszkania	– 120
Ryc. 28. Wykształcenie małopolskich seniorów w zależności od płci	– 121
Ryc. 29. Stan cywilny badanych seniorów	– 122
Ryc. 30. Stan cywilny badanych seniorów z uwzględnieniem płci	– 123
Ryc. 31. Liczba osób zamieszkujących wspólnie w jednym gospodarstwie domowym	– 124
Ryc. 32. Źródło wiedzy o organizowanych dla seniorów zajęciach i ich miejscach	– 125
Ryc. 33. Sposób pozyskiwania wiedzy o działaniach instytucji pracujących i aktywizujących osoby starsze z uwzględnieniem miejsca zamieszkania	– 126
Ryc. 34. Działania w dziedzinie aktywności fizycznej podejmowane przez uniwersytet trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klub seniora)	– 128
Ryc. 35. Aktywność fizyczna seniorów z uwzględnieniem miejsca zamieszkania	– 131
Ryc. 36. Działania w ramach aktywności fizycznej seniorów z uwzględnieniem płci	– 132
Ryc. 37. Opinia seniorów na temat konieczności rozszerzenia oferty uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i centrów aktywności seniorów	– 133
Ryc. 38. Opinia seniorów na temat konieczności rozszerzenia oferty uniwersytetów trzeciego wieku i centrów aktywności seniorów, z uwzględnieniem płci	– 133
Ryc. 39. Opinia seniorów, czy działania instytucji wpływają na aktywność fizyczną seniorów	– 135
Ryc. 40. Zwiększenie się aktywności fizycznej seniorów pod wpływem działań instytucji	– 135
Ryc. 41. Sposoby i wpływ działań podejmowanych przez uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centrów aktywności seniorów w kwestii aktywności fizycznej, zwiększające aktywność fizyczną seniorów	– 136

Ryc. 42. Działania zwiększające aktywność fizyczną seniorów (wycieczki, gimnastyka, spacer) ze względu na miejsce zamieszkania	– 137
Ryc. 43. Przyczyny podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów	– 138
Ryc. 44. Przyczyny podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem miejsca zamieszkania seniorów	– 139
Ryc. 45. Przyczyny utrudnień w korzystaniu z różnych form aktywności dla seniorów	– 140
Ryc. 46. Przyczyny utrudnień w korzystaniu z aktywności z uwzględnieniem płci	– 141
Ryc. 47. Przyczyny utrudnień w korzystaniu z aktywności w zależności od zamieszkania	– 141
Ryc. 48. Sposób podejmowania aktywności fizycznej	– 143
Ryc. 49. Wpływ aktywności fizycznej na proces pomyślnego starzenia się	– 144
Ryc. 50. Emocje towarzyszące podczas uprawiania aktywności fizycznej	– 146
Ryc. 51. Wpływ potrzeb duchowych na aktywność fizyczną seniorów	– 147
Ryc. 52. Stopień wpływu zaspokajania potrzeb duchowych na aktywność fizyczną	– 148
Ryc. 53. Działania w dziedzinie aktywności społecznej podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora	– 149
Ryc. 54. Działania w dziedzinie aktywności społecznej podejmowane przez uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności seniora, kluby seniora z uwzględnieniem miejsca zamieszkania	– 153
Ryc. 55. Opinia seniorów na temat, czy oferta UTW, centrów aktywności seniora, klubów seniora w obszarze aktywności społecznej powinna być sukcesywnie rozbudowana i rozszerzana	– 154
Ryc. 56.. Opinia seniorów z uwzględnieniem płci na temat, czy oferta przedstawiona przez UTW, centra aktywności seniora, kluby seniora w obszarze aktywności społecznej powinna być bardziej rozbudowana i systematycznie rozszerzana	– 155
Ryc. 57. Czynniki wpływające na zwiększenie aktywności społecznej seniorów w Małopolsce	– 157
Ryc. 58. Wpływ oferty uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora i centrów aktywności seniorów na zwiększenie aktywności społecznej seniorów	– 158
Ryc. 59. Wpływ uczestnictwa w zajęciach na aktywność społeczną	– 159
Ryc. 60. Opinia seniorów: czy aktywność społ. ma pozytywny wpływ na ich samopoczucie	– 160
Ryc. 61. Efekty zaspokajania potrzeb społecznych seniorów	– 161

Ryc. 62. Opinia seniorów na temat wpływu zajęć na zaspokajanie potrzeb duchowych	– 163
Ryc. 63. Sposób realizacji potrzeb duchowych seniorów	– 164
Ryc. 65. Sposób realizacji potrzeb duchowych seniorów ze względu na płeć	– 166
Ryc. 66. Stopień wpływu zaspokajania potrzeb duchowych na aktywność społeczną seniorów	– 167
Ryc. 67. Formułowanie przez seniorów oczekiwań co do możliwości podejmowania różnych zajęć i inicjatyw z liderami i prowadzącymi instytucje	– 169
Ryc. 68. Opinia seniorów na temat braków w obszarach tematycznych w ofercie instytucji	– 171
Ryc. 69. Osoby, które zdaniem seniorów powinny prowadzić zajęcia z nimi w instytucjach	– 172
Ryc. 70. Metody, które zdaniem seniorów powinny być wykorzystywane w pracy z nimi	– 173
Ryc. 71. Metody, które zdaniem seniorów powinny być szczególnie wykorzystywane w pracy z nimi, w opinii kobiet i mężczyzn	– 174
Ryc. 72. Korzyści, jakie zdaniem seniorów wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora	– 175
Ryc. 73. Korzyści, jakie zdaniem seniorów wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora z uwzględnieniem miejsca zamieszkania	– 176
Ryc. 74. Korzyści, jakie zdaniem seniorów wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubie seniora z uwzględnieniem płci	– 177
Ryc. 75. Model działań z seniorami – propozycja własna	– 184

ANEKSY

1. Aktywność fizyczna i społeczna seniorów w Małopolsce – kwestionariusz ankiety

Szanowni Państwo, nazywam się Andrzej Rokicki. Jestem pracownikiem badawczo-dydaktycznym w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Prowadzę badania do pracy doktorskiej na temat aktywności fizycznej i społecznej seniorów - podopiecznych instytucji takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku, Centra Aktywności Seniorów, Kluby Seniora i innych organizacji w województwie małopolskim. Uprzejmie proszę o poświęcenie Państwa cennego czasu i wypełnienie ankiety.

Niniejszy kwestionariusz ankiety jest anonimowy, a udzielone informacje zostaną wykorzystane wyłącznie do celów naukowych. Jestem przekonany, że wnioski płynące z badań, pozytywnie wpłyną na dostosowanie oferty organizacji związanych z aktywnością fizyczną i społeczną dotyczącą seniorów.

W większości pytań możecie Państwo zaznaczać więcej niż jedną odpowiedź – zakreślając **X** przy Państwa wyborze. W ankiecie znajdują się także pytania, w których proszę Państwa o wpisanie własnej dłuższej odpowiedzi. Wypełnienie ankiety nie powinno Państwu zająć więcej niż 45 minut.

Bardzo serdecznie dziękuję i w trudnych czasach życzę Państwu dużo zdrowia i szeroko pojętej aktywności.

1. Jakie działania w dziedzinie aktywności społecznej podejmuje uniwersytetami trzeciego wieku, centrum aktywności seniora, klub seniora, do którego Pani/Pan uczęszcza?

- wykłady o tematyce pedagogicznej
- wykłady o tematyce psychologicznej
- wykłady o tematyce popularnonaukowej
- spotkania z ciekawymi ludźmi
- warsztaty dotyczące nowoczesnych technologii (komputery, smartfony, tablety itp.)
- warsztaty językowe
- akcje charytatywne/pomocowe
- wycieczki
- inna odpowiedź

.....
.....
.....

2. Czy Pani/Pana zdaniem oferta przedstawiona przez uniwersytetami trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klub seniora) w obszarze aktywności społecznej powinna być bardziej rozbudowana i systematycznie rozszerzana?

- tak
- nie
- nie mam zdania

3. Jeśli odpowiedź na poprzednie pytanie (2) była twierdząca, to proszę o krótką odpowiedź, która z realizowanych aktywności społecznych sprawia Pani/Panu najwięcej satysfakcji? Proszę o odpowiedź dlaczego?

.....
.....
.....

4. Które z poniżej wymienionych działań proponowanych przez uniwersytetami trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klub seniora) wpłynęły w szczególny sposób na zwiększenie Państwa aktywności społecznej?

- udział w wykładach/warsztatach
- udział w spotkaniach z ludźmi kultury, sztuki, sportu
- udział w wycieczkach krajoznawczych, turystycznych, religijnych
- udział w akcjach charytatywnych
- udział w projektach muzycznych np. chóry, orkiestry
- udział w projektach tanecznych
- inna odpowiedź

.....

5. Czy Pani/Pana zdaniem oferta i działania uniwersytetu trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubu seniora) w kwestii aktywności społecznej wpłynęła na zwiększenie tej aktywności u Pani/Pana?

- tak
- nie
- nie mam zdania

6. Jeśli odpowiedź na poprzednie pytanie (5) brzmiała "tak" to proszę o zaznaczenie w jakim stopniu zwiększyła się Pani/Pana aktywność społeczna?

- bardzo wysokim
- wysokim
- średnim
- niskim
- bardzo niskim

7. Czy Pani/Pana zdaniem aktywność społeczna ma pozytywny wpływ na Państwa samopoczucie?

- tak
- nie
- nie mam zdania

8. Zaspakajanie przez Panią/Pana aktywności społecznych powoduje, że:

- jest Pani/Pan potrzebna(y) rodzinie i społeczeństwu
- pomaga Pani/Pan innym ludziom
- pomaga Pani/Pan zwierzętom i przyrodzie
- pomaga Pani/Pan instytucjom np. przedszkolom, szkołom, klubom
- inna odpowiedź

.....

.....

.....

9. Proszę zaznaczyć sfery życia społecznego, w ramach których w swoim lokalnym środowisku dostrzega Pani/Pan największe niedostatki i deficyty w odniesieniu do potrzeb osób starszych:

- służba zdrowia
- komunikacja (środki transportu)
- sprawy społeczne (dostęp do urzędów, pomocy społecznej itp.)
- dostęp do nowoczesnych technologii informatycznych (komputera, tabletu, smartfona, internetu)
- inna odpowiedź

.....

.....

.....

10. Czy zdobyte przez Panią/Pana umiejętności, życiowa wiedza i doświadczenie są wykorzystywane przez społeczeństwo np. w miejscach Państwa pracy, szkołach, muzeach, uczelniach lub innych instytucjach lub placówkach?

- tak
- nie
- nie mam zdania

11. Jeśli tak, to w jakich obszarach życia społecznego?

- w przedszkolu
- w szkole
- na uczelni
- podczas zajęć dla innych seniorów

- w domach kultury
- w kościołach
- inna odpowiedź

.....

.....

.....

12. Jeśli odpowiedź na pytanie 10 brzmiała „nie” to czy chcielibyście Państwo, aby Wasze umiejętności, doświadczenia i wiedza mogły być wykorzystane w innych obszarach życia społecznego?

- tak
- nie
- nie mam zdania

13. Proszę opisać w jaki sposób wiedza i nabyte przez Państwa umiejętności, doświadczenie są wykorzystywane przez innych ludzi? (w tym także przez członków Państwa Rodzin)

.....

.....

.....

14. Jakie działania w dziedzinie aktywności fizycznej podejmuje uniwersytetami trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klub seniora), do którego Pani/Pan uczęszcza?

- spacer/nordic walking
- gimnastyka
- taniec
- pływanie
- jazda rowerem
- wycieczki turystyczne/krajoznawcze/religijne
- ćwiczenia relaksacyjne/medytacyjne
- Inna odpowiedź

.....
.....
.....

15. Czy Pani/Pana zdaniem oferta przedstawiona przez uniwersytetami trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klub seniora) w obszarze aktywności fizycznej powinna być rozszerzana?

- tak
- nie
- nie mam zdania

16. Jeśli odpowiedź na poprzednie pytanie (15) była twierdząca, to o jakie formy aktywności fizycznej oferta powinna zostać rozszerzona? Która z aktualnie realizowanych aktywności fizycznych sprawia Pani/Panu najwięcej satysfakcji? Proszę o uzasadnienie odpowiedzi.

.....
.....
.....

17. Czy Pani/Pana zdaniem działania i oferta uniwersytetu trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubu seniora) w kwestii aktywności fizycznej wpłynęła na zwiększenie tej aktywności u Pani/Pana?

- tak
- nie

18. Jeśli odpowiedź na poprzednie pytanie (17) była twierdząca, to proszę o zaznaczenie w jakim stopniu zwiększyła się Pani/Pana aktywność fizyczna?

- bardzo wysokim
- wysokim
- średnim
- niskim
- bardzo niskim

19. Które z proponowanych sposobów aktywności fizycznej proponowanych przez uniwersytetami trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubu seniora) w szczególności wpłynęły na zwiększenie Państwa aktywności fizycznej?

- spacer
- zajęcia na pływalni, basenie
- gimnastyka ogólnorozwojowa
- jazda rowerem
- taniec
- wycieczki krajoznawcze, turystyczne
- wycieczki religijne
- Inna odpowiedź

.....
.....
.....

20. Czy Pani/Pana zdaniem aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na Państwa zdrowie i samopoczucie?

- tak
- nie
- nie mam zdania

21. Jeśli Pani/Pana odpowiedź na poprzednie pytanie (20) była twierdząca, to proszę o wymienienie i opisanie pozytywnych aspektów uprawiania przez Państwa aktywności fizycznej

.....
.....
.....

22. Jakie emocje towarzyszą Pani/Panu podczas uprawiania aktywności fizycznej?

- radość
- satysfakcja
- odprężenie

- zmęczenie
- strach
- zniechęcenie
- inna odpowiedź

.....

.....

.....

23. O jakiej porze w ciągu doby uprawia Pani/Pan aktywność fizyczną?

- rano
- przed południem
- po południu
- wieczorem
- w nocy

24. Czy podejmując aktywność fizyczną lub inną formę ruchową najchętniej robi to Pani/Pan?

- indywidualnie
- z drugą osobą (2 osoby)
- w grupie do 5 osób
- w grupie 6-10 osób
- w grupie większej niż 10 osób

25. Co skłoniło Panią/Pana do podjęcia aktywności fizycznej?

- potrzeby zdrowotne (profilaktyka zdrowotna)
- chęć sprawdzenia własnych możliwości
- chęć spotkania ze znajomymi
- ucieczka przed nudą
- Inna odpowiedź

.....

.....

.....

26. Co najbardziej utrudnia Pani/Panu korzystanie z różnych form aktywności dla seniorów?

- brak możliwości transportu, dogodnej komunikacji publicznej
- stan zdrowia
- bariery architektoniczne
- niechęć do wychodzenia z domu
- brak czasu
- brak środków finansowych
- brak informacji o formach aktywności
- Inna odpowiedź

.....
.....
.....

27. W jaki sposób Pani/Pan realizuje swoje potrzeby duchowe?

- przez udział w nabożeństwach
- przez pomoc innym ludziom
- przez pomoc zwierzętom
- przez udział w akcjach charytatywnych
- przez uczestniczenie w wydarzeniach kulturalnych/estradowych
- przez dokształcanie się
- przez kontakt z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi
- Inna odpowiedź

.....
.....
.....

28. Czy oferowane zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubie seniora) Pani/Pana zdaniem zaspakajają potrzeby duchowe uczestników?

- tak
- nie
- nie mam zdania

29. Czy zaspakajanie potrzeb duchowych (np. wycieczki do miejsc kultu religijnego, koncerty muzyki religijnej, itp.) ma Pani/Pana zdaniem wpływ na Państwa aktywność społeczną?

- tak
- nie
- nie mam zdania

30. Jeśli uważa Pani/Pan, że zaspakajanie potrzeb duchowych ma wpływ na aktywność społeczną to proszę zaznaczyć w jakim stopniu?

- bardzo wysokim
- wysokim
- średnim
- niskim
- bardzo niskim

31. Czy zaspakajanie potrzeb duchowych ma Pani/Pana zdaniem wpływ na aktywność fizyczną seniorów?

- tak
- nie
- nie mam zdania

32. Jeśli uważa Pani/Pan, że zaspakajanie potrzeb duchowych ma wpływ na Państwa aktywność fizyczną to proszę zaznaczyć w jakim stopniu?

- bardzo wysokim
- wysokim
- średnim
- niskim
- bardzo niskim

33. Czy kiedykolwiek formułował(a) Pan/Pani konkretne oczekiwania do osób zarządzających uniwersytetem trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubem seniora)?

- tak
- nie

34. Jeśli formułował(a) Pan/Pani konkretne oczekiwania wobec osób zarządzających organizacjami działającymi na rzecz seniorów w Małopolsce to proszę je opisać.

.....
.....
.....

35. Czy w dyskusjach z innymi seniorami - słuchaczami uniwersytetu trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubu seniora) pojawiły się inne, nowe pomysły i propozycje, które można by było skierować do osób zarządzających tymi instytucjami?

- tak
- nie

36. Jeśli pojawiły się nowe pomysły i propozycje działań to proszę je opisać.

.....
.....
.....

37. Jakie korzyści Pani/Pana zdaniem wynikają z uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubie seniora)?

- poprawa samopoczucia
- nowe znajomości, przyjaźnie
- miłe spędzanie czasu wolnego - zajęcia powodują wyjście z domu
- antidotum na samotność
- ćwiczenia fizyczne
- nauka pracy na komputerze
- poznawanie świata
- spotkanie z ciekawymi prelegentami
- uczestnictwo we wspólnocie osób starszych-seniorów
- Inna odpowiedź

.....
.....
.....

38. Gdyby to zależało od Pani/Pana to jakie zmiany w działaniu uniwersytetów trzeciego wieku (centrach aktywności seniora, klubach seniora) zaproponowałibyście Państwo?

.....
.....
.....

39. Jakie powinny być według Państwa główne cele działań uniwersytetów trzeciego wieku, centrów aktywności seniora, klubów seniora?

.....
.....
.....

40. Czy Państwa zdaniem powinny w Polsce obowiązywać ściśle uregulowania prawne dotyczące funkcjonowania uniwersytetów trzeciego wieku (centrów aktywności seniora i klubów seniora)?

- tak
- nie
- nie mam zdania

41. Jeżeli odpowiedź na poprzednie pytanie (40) jest twierdząca to proszę napisać czego przede wszystkim uregulowania te powinny dotyczyć?

.....
.....
.....

42. Czy zapisując się (przystępując) do zajęć odbywanych w ramach uniwersytetu trzeciego wieku (centrum aktywności seniora lub klubu seniora) organizatorzy i kierujący tymi instytucjami pytali Państwa o wasze oczekiwania?

- tak
- nie

43. Czy diagnoza Państwa potrzeb (np. ankiety, rozmowy, testy określające zainteresowania) przeprowadzona przez kierujących uniwersytetami trzeciego wieku i innych instytucji pracujących z seniorami jest według Pani/Pana potrzebna?

- tak
- nie
- nie mam zdania

44. Czy uniwersytety trzeciego wieku (centra aktywności seniora i kluby seniora) powinny udzielać wsparcia w następujących obszarach:

- wsparcie prawne (porady prawne, konsultacje)
- wsparcie psychologiczne (porady dla osób mających problemy rodzinne czy psychologiczne)
- wsparcie pedagogiczne (szeroko pojęte działania przeciwdziałające wykluczeniu seniorów)
- wsparcie cyfrowe (pomoc w obsłudze komputera, programów, aplikacji, smartfona)
- wsparcie medyczne (pogadanki z lekarzami, ratownikami medycznymi)
- inna odpowiedź

.....
.....
.....

45. Czy w propozycjach programowych uniwersytetów trzeciego wieku (centrach aktywności seniorów lub klubach seniora) brakuje według Państwa jakiegoś obszaru tematycznego?

- tak
- nie
- nie mam zdania

46. Jeśli odpowiedź na poprzednie pytanie(45) była twierdząca to jaki Państwa zdaniem byłby to obszar tematyczny?

.....
.....
.....

47. Jakie osoby powinny według państwa prowadzić zajęcia na uniwersytetach trzeciego wieku (centrach aktywności seniorów lub klubach seniora)?

- nauczyciele akademicy praktycy
- znane osoby ze świata polityki
- znane osoby ze świata kultury
- znane osoby ze świata sportu
- znani podróżnicy
- osoby przeszkolone do pracy z seniorami
- inni seniorzy
- inna odpowiedź

.....

.....

.....

48. Jakie metody powinny być szczególnie wykorzystywane w pracy z seniorami?

- metody podające wiedzę (np. wykład)
- metody poszukujące (np. wspólne tworzenie projektów)
- metody praktyczne/ćwiczebne (np. warsztaty)
- metody waloryzujące ekspresyjne (np. tworzenie obrazów, rzeczy użytkowych)
- metody waloryzujące impresyjne (np. wspólne przeżywanie spektakli, filmów)

Dane osobowe

Wiek:

- 60 - 65 lat
- 66 – 70 lat
- 71 – 75 lat
- 76 – 80 lat
- 81 – 85 lat
- powyżej 85 lat

Płeć:

- kobieta

- męczyzna

Miejsce zamieszkania:

- wieś
- małe miasto do 50 tys. mieszkańców
- duże miasto powyżej 50 tys. mieszkańców

Wykształcenie:

- podstawowe
- zawodowe
- średnie
- wyższe

Stan cywilny:

- panna/kawaler
- mężatka/zonaty
- rozwódka/rozwiedziony
- wdowa/wdowiec

Ilość osób zamieszkujących z Państwem w jednym gospodarstwie domowym:

- 1
- 2
- 3
- 4
- więcej

Jak ocenia Pani/Pan swój stan zdrowia?

- bardzo dobry
- dobry
- przeciętny
- zły
- bardzo zły

W jaki sposób dowiedział/a się Pan/Pani o działalności uniwersytetu trzeciego wieku (centrum aktywności seniora, klubu seniora)?

- internet
- ulotki/reklamy
- znajomi
- gazety lokalne
- informacja w Kościele
- Inna odpowiedź

.....
.....

Bardzo dziękuję Państwu za wypełnienie ankiety i poświęcony czas.

Życzę Państwu dużo aktywności i zdrowia.

Andrzej Rokicki.

2. Ankieta skierowana do osób zarządzających/prowadzących uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, centra aktywności seniorów w Małopolsce

SZANOWNI PAŃSTWO

Nazywam się Andrzej Rokicki. Jestem pracownikiem badawczo-dydaktycznym w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Prowadzę badania do pracy doktorskiej na temat aktywności fizycznej i społecznej seniorów w Małopolsce – podopiecznych instytucji takich jak Uniwersytety Trzeciego Wieku, Centra Aktywności Seniorów, Kluby Seniora. Uprzejmie proszę o poświęcenie kilku minut i o odpowiedzi na zamieszczone w kwestionariuszu ankiety pytania. Wszelkie pozyskane od Państwa informacje zostaną wykorzystane wyłącznie do celów naukowych, a wnioski z nich płynące pozwolą na doskonalenie pracy podejmowanej z seniorami w małopolskich placówkach, które działają na rzecz seniorów. Bardzo serdecznie dziękuję i życzę Państwu wielu sukcesów i satysfakcji w pracy z seniorami.

Andrzej Rokicki

1. Jaką instytucją Pani/Pan kieruje (reprezentuje)?

uniwersytetami trzeciego wieku

Centrum Aktywności Seniora

Klub Seniora

2. Ile lat działa już Pani/Pana instytucja?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Jakie są najpopularniejsze działania/aktywności oferowane przez Pani/Pana instytucję?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Czy oferta edukacyjna i aktywizacyjna jest dostosowywana do potrzeb i sugestii seniorów? W jaki sposób zbierane są ich opinie i sugestie?

.....
.....
.....
.....

4. Jakie nowe formy aktywności planuje Pani/Pan wprowadzić w najbliższej przyszłości?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Czy Pani/Pana instytucja współpracuje z lokalnymi organizacjami lub instytucjami publicznymi? Jeśli tak, to w jakim zakresie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Jakie formy wsparcia są najbardziej potrzebne dla efektywnego funkcjonowania Pani/Pana instytucji?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Czy zauważa Pani/Pan bariery, które utrudniają seniorom dostęp do oferty Państwa instytucji? Jeśli tak, to jakie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Jak ocenia Pani/Pan poziom zaangażowania uczestników w życie uniwersytetu trzeciego wieku/centrum aktywności seniora/klubu seniora? Czy istnieją jakieś specjalne strategie lub programy mające na celu zwiększenie tego zaangażowania?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Jakie kanały komunikacji są najskuteczniejsze w docieraniu do seniorów oraz informowaniu ich o ofercie i wydarzeniach organizowanych przez Pani/Pana instytucję? (np. media społecznościowe, biuletyny, strona internetowa, przekaz przez znajomych)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. Czy i w jaki sposób pandemia Covid-19 wpłynęła na działalność Pani/Pana instytucji?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

11. Jakie metody ewaluacji Państwa oferty edukacyjnej i aktywizacyjnej są stosowane w celu jej systematycznego ulepszania? Czy seniorzy mają możliwość bezpośredniego udziału w procesie oceny i planowania?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

12. Czy korzystała Pani/Pan z wcześniej przygotowanych (przez innych) wzorców/modeli pracy z seniorami i czy może być taki wzorzec/model działania pomocny i potrzebny w funkcjonowaniu instytucji pracujących na rzecz seniorów w Polsce?

.....
.....
.....
.....
.....

Uprzejmie dziękuję Pani/Panu za poświęcony czas, wypełnienie ankiety i zawarte w odpowiedziach informacje.

Biogram pani Barbary Stryszewskiej

Urodziłam się i wychowałam w Kryspinowie, niewielkiej, ale malowniczej wsi nieopodal Krakowa, gdzie życie przez większą część roku toczyło się spokojnym rytmem, a każdy znał swojego sąsiada. Nazywam się Barbara Stryszewska, i choć dzisiaj mam 74 lata, wciąż czuję się pełna energii, gotowa dzielić się swoim czasem, doświadczeniem i sercem z innymi, dziećmi, młodzieżą ale szczególnie z osobami starszymi. Urodziłam się i żyłam w szczęśliwej rodzinie. Tato pracował jako urzędnik, a Mama była nauczycielką w szkole w Liszkach. Była z nami jeszcze moja siostra Elżbieta starsza o dwa lata i babcia Emilia. Może nie byliśmy bogaci, ale za to w moim rodzinnym domu zawsze było pełno ludzi, którzy do nas przychodzili. Tata pomagał różnym osobom pisać pisma do urzędów. Wtedy jeszcze nie wszyscy potrafili to robić to znaczy pisać. Zdarzały się osoby, które były prawie niepiśmienne. Robił to całkowicie bez wynagrodzenia i nie oczekiwał od nich żadnego podziękowania. Taki po prostu był. Czasami ktoś w ramach wdzięczności przyniósł kilka jajek, ziemniaków lub inne dary ziemi. Mama także pomagała innym ludziom jak potrafiła i mogła. Zawsze starała się doradzić i była bardzo pogodna i wyrozumiała. Dbała o nas najlepiej jak potrafiła. Miałyśmy zawsze czyste sukienki i ubrania, choć nieraz pocerowane. Pamiętam, że miałam ulubiony kolorowy sweterek zrobiony na drutach przez moją mamę w którym chodziłam przez wiele, wiele lat. Dużą rolę odgrywała też babcia, ucząc nas starych piosenek, opowiadając piękne historie z jej młodości lat i opiekując się nami. Zawsze potrafiła powiedzieć jakąś mądrość i często posługiwała się różnymi ludowymi powiedzeniami. Niektóre z nich pamiętam do dziś np. „jak dym w górę szybuje zawsze mróz zwiastuje”, „gdy na święty Józef bociek przybędzie to śniegu już nie będzie”, „kwiecień co deszczem rosi wiele owoców przynosi”, „radość i wiara nierozłączna para”.

Moje dzieciństwo upłynęło na zabawach z siostrą Elżbietą wśród zieleni pól i łąk, gdzie każdy dzień był nowym wyzwaniem i nową przygodą. Natura stała się obok Rodziców i Babci moim nauczycielem. Pory roku przynosiły różne wyzwania – wiosną pomagałam z siostrą rodzicom w sadzeniu przeróżnych warzyw w ogrodzie, ucząc się cierpliwości i troszcząc się o owoce, rośliny i warzywa, które z czasem zamieniały się w soczyste i smaczne plony. Rodzice, a szczególnie Tata uczył mnie i siostrę jak pielęgnować i doglądać ogród, aby był zadbane i przynosił dobre plony. Pamiętam jak cierpliwie czekałyśmy aż z maleńkich roślinek wyrosną dorodne marchewki, groszek czy pomidory. Latem pracowaliśmy przy sianie, jesienią zbieraliśmy plony, a zimą słuchaliśmy opowieści przy robieniu na drutach różnych rzeczy. I tak płynęły lata, a ja byłam coraz większa i starsza.

Już wtedy, angażując się w życie naszej wioskowej społeczności, odkryłam, że działanie na rzecz innych daje mi ogromną satysfakcję i poczucie spełnienia. Pomagając innym bywam szczęśliwa, choć nieraz wymagało to ode mnie wielu trudów i zabiegów. Ale w uszach brzmiały mi słowa Babci – „ bez pracy nie ma kołaczy”.

Dorastając, nie straciłam tej pasji. Wręcz przeciwnie, z czasem stawała się ona bardziej świadoma i skierowana na konkretne cele. Poślubiłam mężczyznę, który podzielał moje wartości, i wspólnie zbudowaliśmy życie oparte na prostych zasadach: miłość, rodzina, praca i społeczność. Dobry Bóg

obdarzył nas trójką dzieci, które wychowaliśmy w duchu poszanowania dla pracy i ludzi, ucząc ich, że każdy gest dobroci ma znaczenie. I zawsze wierzyłam w to, że dobre uczynki zawsze do nas wrócą. I tak upływały kolejne lata. Bardzo szybko upłynęły.

Gdy dzieci wyfrunęły z domowego gniazda, pozakładały własne rodziny i wyjechały z Kryspinowa, a ja weszłam w wiek senioralny, zamiast zwolnić, postanowiłam jeszcze bardziej aktywizować się społecznie. W Kryspinowie, choć jest to miejsce pełne uroku, brakowało przestrzeni, gdzie osoby w moim wieku mogłyby się spotykać, dzielić swoimi zainteresowaniami i wspólnie spędzać czas. Postanowiłam to zmienić. Takim miejscem stał się na początku mój dom.

Założyłam stowarzyszenie seniorów, który szybko stało się miejscem, w którym lokalni mieszkańcy w statecznym wieku mogli i mogą rozwijać swoje pasje, uczyć się nowych rzeczy i po prostu być razem. Organizacja zajęć gimnastycznych, spacerów wokół zalewu, wycieczek do pobliskich miejscowości czy warsztatów z różnych dziedzin np. wyplatania wikliny, malowania, stały się moją codziennością. Wierzę, że ruch to zdrowie, a na naukę i poznawanie nowych rzeczy nigdy nie jest za późno. Często także po prostu rozmawiamy na różne tematy. O Bogu, o ludziach praktycznie o wszystkim. Myślę, że w czasach kiedy młodzi patrzą tylko w telefony te rozmowy są nam potrzebne. Ale aby tak było musieliśmy się tego nauczyć. Rozmowa z drugim człowiekiem to wciąż niedoceniana forma przeżywania relacji z innymi ludźmi.

Wycieczki, które organizuję, nie są może wyprawami do odległych krajów, ale nawet podróż do sąsiedniej miejscowości może być przygodą, gdy pozwala odkryć coś nowego lub po prostu zmienić na chwilę otoczenie. Staram się, aby każda taka wycieczka była okazją do nauki, modlitwy ale także do dobrej zabawy. Mamy dookoła nas wiele pięknych dolinek, rezerwatów przyrody, sanktuariów i zabytków. Na początku było nas pięć może sześć kobiet, ale z czasem dołączyli także mężowie niektórych z pań. Pewnie gdyby mój mąż żył to także brałby z nami udział. Czasami mam wrażenie, że On jest ze mną cały czas i mi pomaga w trudnych chwilach. Dzieci jak przyjeżdżają to nieraz mówią Mamo daj już spokój, odpocznij, zwolnij, ale ja tak nie potrafię. Nawet z wnukami lubię spacerować kiedy nie ma dużo ludzi nad pobliskim zalewem. Teraz jest nas prawie dwadzieścia osób. W tym sześciu panów. Moi koledzy lubią robić bardziej praktyczne rzeczy. Potrafią naprawić rower, kran w łazience, zrobić budki lęgowe dla ptaków, pomalować farbą przydomowe sprzęty, położyć płytki na ścianie, czy po prostu podzielać jako „złote rączki”. Często mam wrażenie, że im również pomoc innym daje wiele radości. Przecież nikt ich do tego nie zmusza, a jednak ciągle coś robią i można na nich liczyć. My kobiety odwdzięczamy się im jak możemy, dobrym domowym ciastem, niekiedy dobrym słowem lub radą. I choć niekiedy występuje różnica w poglądach na jakiś temat to potrafimy ze sobą rozmawiać. Wymyślamy wspólnie różne lokalne inicjatywy i staramy się je realizować. Jedną z takich inicjatyw jest spotkanie się w pobliskiej szkole z młodymi. Dzięki dobrej współpracy z Panią Dyrektorką możemy poopowiadać bajki dzieciom z przedszkola i poczytać książki pierwszacom. Niektórzy z nas bardzo lubią te spotkania. Czujemy się potrzebni i to także jest bardzo motywujące do dalszych działań. Z młodymi spotkamy się nie tylko w szkole ale także na festynach wiejskich gdzie pokazujemy i przekazujemy

rodzime tradycje i zwyczaje. Inną formą naszej działalności i aktywności jest dbanie o przydrożne kapliczki w naszej okolicy. Moje koleżanki i koledzy staranie i każdego roku odmalowują postacie Matki Boskiej i dbają o to aby teren wokół kapliczek był zadbane. Ostatnio nasi seniorzy zrobili i zamontowali nową drewnianą ławeczkę przy kapliczce na której można usiąść i pomodlić się lub podumać.

Moja działalność nie ogranicza się tylko do organizowania czasu wolnego. Jestem przekonana, że w naszym wieku równie ważne jest wzajemne wsparcie. Życie niesie ze sobą także troski, zmartwienia i wraz z wiekiem coraz więcej chorób. Dlatego często jestem po prostu obecna, kiedy ktoś potrzebuje rozmowy, rady lub pomocy w codziennych sprawach. Sama korzystam z porad i wsparcia moich przyjaciół kiedy dzieje się coś co jest trudne. Staramy się też pomagać ludziom i przyrodzie w bardzo prosty sposób. Pozbieramy śmieci, ogrodzimy mrowisko, zbieramy zakrętki z butelek i wrzucamy do takiego specjalnego serca, pomagając w ten sposób chorym dzieciom. Moja rola w społeczności ewoluowała, stając się czymś w rodzaju mostu łączącego potrzeby z możliwościami. Wiem, że mam szalone pomysły, ale nie tylko ja. Ostatnio na spotkaniu nad zalewem wymyśliśmy, że zorganizujemy sztukę teatralną. To trudne, stroje nauka roli na pamięć, trema ale jak mówiła moja Babcia „dla chcącego nie ma nic trudnego”. Panie są na tak musimy tylko przekonać naszych kolegów, ale o to jestem spokojna. Damy radę.

Patrząc wstecz, jestem zadowolona z drogi, którą przeszłam. Moje życie w Kryspinowie jest dowodem na to, że nawet w małej wspólnotce można wiele zmienić, mając determinację i serce otwarte na innych. Od pewnego czasu stało się o nas głośniejsze. Zaczęli o nas mówić w Gminie i napisali w lokalnej gazecie. Nie potrzebujemy wielkich porównań, by nasze działania były pożyteczne i przydatne. Wystarczy prawdziwa pasja i chęć dzielenia się sobą z innymi, by wprowadzać pozytywne zmiany w życiu ludzi i części społeczności. Tak jak moi Rodzice bezinteresownie pomagali innym, tak ja staram się naśladować ich czyny. Może kiedyś jak ja nie będę sobie radzić ktoś inny pomoże mnie albo moim bliskim. Przecież dobro wraca. Na koniec chciałabym się podzielić takim przemyśleniem. Ludzie mówią, że w dzisiejszych czasach bez pieniędzy się nie da nic zrobić zorganizować. Ale to nie jest prawdą. Bo nasza działalność jest tego przykładem. Dobre serce, szczery uśmiech, pamięć o innych, przyzwoitość, szczerłość, przyjaźń to części goście na naszych spotkaniach. Może dlatego jest nas coraz więcej!

Streszczenie

Streszczenie rozprawy doktorskiej pt. *Aktywność fizyczna i społeczna seniorów w Małopolsce – studium pedagogiczne* napisanej pod kierunkiem dr hab. Teresy Olearczyk prof. KAAFM oraz promotora pomocniczego dr Joanny Aksman prof. KAAFM

Tematyka niniejszej rozprawy dotyczy aktywności fizycznej i społecznej seniorów w Małopolsce. W ostatnich latach liczba seniorów w społeczeństwach europejskich, szczególnie w społeczeństwie polskim znacząco rośnie. Wpływ na to ma wydłużający się czas życia ludzi oraz utrzymująca się od lat 90. XX wieku mniejsza liczba urodzin. Według prognoz w nadchodzących latach proces ten będzie przybierał na sile. Bardzo istotnym zagadnieniem będzie aktywizacja fizyczna i społeczna polskich seniorów mająca na celu pozytywne starzenie się. Podstawowym elementem w działaniach z seniorami odgrywa koncepcja nauki przez całe życie. Jest ona w sposób praktyczny wprowadzana przez instytucje pracujące z seniorami, do których w Małopolsce zaliczyć należy: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i centra aktywizacji seniorów.

W rozdziale I zostało opisane postrzeganie starości w kontekście historycznym, poczynając od starożytnej Grecji i Rzymu aż do czasów współczesnych, a także przedstawiono starość w ujęciu indywidualnym oraz społecznym. Opis historyczny miał na celu pokazanie jak na przestrzeni wielu wieków zmieniało się postrzeganie starości oraz w jaki sposób zmieniały się role społeczne osób w wieku senioralnym. Starość rozpatrywana indywidualnie jest związana z naturalnymi zmianami, które następują w organizmie każdego człowieka. Jest to jednak proces bardzo indywidualny, przebiegający inaczej u każdego człowieka. Starość w ujęciu społecznym jest związana ze zmianami zachodzącymi w odgrywaniu ról społecznych i rodzinnych osób w wieku senioralnym, a także nawiązywaniu więzi międzypokoleniowych koniecznych do zgodnego życia społecznego. Został także przedstawiony, demograficzny obraz seniorów w Polsce.

W rozdziale II omówiono teorie potrzeb seniorów oraz ich zmieniającą się specyfikę związaną z bardzo szybko następującymi zmianami technologicznymi, rodzinnymi, które zachodzą w społeczeństwie. Fundamentalną rolę w procesie edukacji przez całe życie mają do odegrania instytucje powołane do pracy z seniorami do których zaliczyć należy następujące placówki takie jak: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz centra aktywizacji seniorów z terenu Małopolski. Podstawowym zadaniem tych organizacji jest praca z seniorami z zamiarem ich aktywizowania i w konsekwencji polepszenia ich dobrostanu zdrowotnego. Ważną rolę dla seniorów spełnia Kościół katolicki oferując im wsparcie duchowe, społeczne oraz materialne a także promując programy, które łączą seniorów z młodszymi pokoleniami.

W rozdziale III został omówiony stan zdrowia seniorów w Polsce, który jest kluczowym zagadnieniem przy podejmowaniu przez nich różnego rodzaju aktywności. Osoby starsze stanowią znaczną część populacji i ich potrzeby zdrowotne są zróżnicowane. Połączenie aktywności społecznej i fizycznej jest fundamentalnym i pozytywnym elementem dla kompleksowego zdrowia seniorów. Aktywność społeczna dostarcza wsparcia emocjonalnego i intelektualnego, natomiast aktywność fizyczna

poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne. Wspólnie podejmowane działania z ww. aktywności (seniorów i instytucji pracujących na ich rzecz), przyczyniają się do lepszego samopoczucia, wyższej jakości życia i większej niezależności seniorów. Wspieranie seniorów w angażowaniu się w te formy aktywności jest zatem działaniem niezwykle istotnym.

W IV rozdziale została przedstawiona koncepcja metodologiczna badań własnych, zawierająca przedmiot badań, cele, zmienne, wskaźniki, hipotezy badawcze. W rozdziale tym zostały uwzględnione także metody, techniki, narzędzia badawcze, dobór grupy oraz strategia badań pedagogicznych. Badania zostały pogłębione dzięki analizie biogramu osoby aktywizującej seniorów w małej miejscowości.

W rozdziale V opisano wyniki podjętych badań w kwestii sposobów i form aktywizowania seniorów w sferze fizycznej i społecznej. Wykorzystane metody i strategie badawcze miały za zadanie stworzenie holistycznego obrazu procesu aktywizacji seniorów w Małopolsce, pozwalającego na opracowanie autorskiego modelu pracy z seniorami. Model ten uwzględnia potrzeby i sugestie seniorów, którzy w szybko zmieniającej się rzeczywistości pragną być jak najdłużej aktywni, a ich doświadczenie i wiedza pożytecznie wykorzystana.

Treści zawarte w niniejszej dysertacji oparte na przeprowadzonych badaniach małopolskich seniorów, pogłębionych analizą biogramu oraz stworzony autorski model pracy z seniorami, zdaniem autora tej dysertacji przyczynią się do lepszego zrozumienia potrzeb starszych mieszkańców regionu i kraju oraz do opracowania skuteczniejszych programów zachęcających nowe do tej pory jeszcze bierne osoby do podejmowania różnorodnych aktywności. Opracowany model może także służyć jako pomoc dla osób i instytucji, które podejmują pracę z seniorami w Polsce.

Słowa kluczowe: andragogika, gerontopedagogika, gerontologia, uniwersytety trzeciego wieku, wiek senioralny

Summary

Abstract of the doctoral dissertation entitled: *Physical and social activity of seniors in Małopolska – a pedagogical study* written under the supervision of Dr. Teresa Olearczyk, prof. KAAFm and assistant supervisor Dr. Joanna Aksman, prof. KAAFm

The subject of this dissertation concerns the physical and social activity of seniors in Małopolska. In recent years, the number of seniors in European societies, especially in Polish society, has been growing significantly. This is influenced by the increasing life expectancy of people and the lower number of births since the 1990s. According to forecasts, this process will intensify in the coming years. A very important issue will be the physical and social activation of Polish seniors aimed at positive aging. The concept of lifelong learning plays a fundamental element in activities with seniors. It is introduced in a practical way by institutions working with seniors, which in Małopolska include: universities of the third age, senior clubs and senior activation centers.

Chapter I of this dissertation describes the perception of old age in the historical context, from ancient Greece and Rome to modern times, and presents old age in individual and social terms. The historical description was aimed at showing how the perception of old age has changed over many centuries and how the social roles of seniors have changed. Senility, considered individually, is related to natural changes that occur in the body of every person. However, this is a very individual process, which is different for each person. In social terms, senility is associated with changes in the social and family roles of seniors, as well as the establishment of intergenerational bonds necessary for a harmonious social life. The demographic picture of seniors in Poland was also presented.

Chapter II of this dissertation discusses the theories of the needs of seniors and their changing specificity related to the very rapidly occurring technological and family changes that are taking place in society. A fundamental role in the process of lifelong learning has to be played by institutions established to work with seniors, which include the following institutions, such as: universities of the third age, senior clubs and senior activation centers from the Małopolska region. The basic task of these organizations is to work with seniors with the intention of activating them and, consequently, improving their health well-being. The Catholic Church plays an important role for seniors, offering them spiritual, social and material support, as well as promoting programs that connect seniors with younger generations.

Chapter III of this dissertation discusses the health condition of seniors in Poland, which is a key issue when undertaking various types of activities by them. Older people make up a significant part of the population and their health needs are diverse. The combination of social

and physical activity is a fundamental and positive element for the comprehensive health of seniors. Social activity provides emotional and intellectual support, while physical activity improves physical and mental health. Jointly undertaken activities from the above-mentioned activities (seniors and institutions working for them) contribute to better well-being, higher quality of life and greater independence of seniors. Supporting seniors in engaging in these forms of activity is therefore an extremely important activity.

In the chapter IV of this dissertation, the methodological concept of own research is presented, including the subject of research, objectives, variables, indicators, research hypotheses. This chapter also includes methods, techniques, research tools, group selection and pedagogical research strategy. The research was deepened thanks to the analysis of the biography of a person activating seniors in a small town.

Chapter V of this dissertation describes the results of the research undertaken on the methods and forms of activating seniors in the physical and social sphere. The research methods and strategies used were aimed at creating a holistic picture of the process of activation of seniors in Małopolska, allowing for the development of an original model of working with seniors. This model takes into account the needs and suggestions of seniors who, in a rapidly changing reality, want to be active for as long as possible, and their experience and knowledge are put to use.

The content of this dissertation, based on the conducted research of seniors in Małopolska, deepened by the analysis of the biography and the created original model of working with seniors, in the opinion of the author of this dissertation, will contribute to a better understanding of the needs of older inhabitants of the region and the country and to the development of more effective programs encouraging new, so far still passive people to undertake various activities. The developed model can also serve as a help for people and institutions that work with seniors in Poland.

Key words: andragogy, geragogy, gerontology, University of the Third Age, senior age