UNIWERSYTET
Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

WYDZIAŁ PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII
Kierunek: PEDAGOGIKA

mgr Joanna Kurkiewicz

Problem wykluczenia społecznego osób starszych w opinii seniorów

Praca doktorska
napisana pod kierunkiem
dr hab. Barbary Nowak,
prof. UKEN

Kraków 2025

SPIS TREŚCI

WSTĘP 4
ROZDZIAŁ 1.
ZNACZENIE POJĘCIA SENIORA W TLE DYNAMIKI PRZEMIAN SPOŁECZNYCH 19
1.1. Rola i znaczenie seniorów w społeczeństwie 19
1.2. Adaptacja osób starszych do zmieniających się warunków życia 29
1.3. Starość i życie codzienne osamotnionych seniorów 37
1.4. Zróżnicowanie kulturowe w życiu osób starszych 44
ROZDZIAŁ 2.
AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA OSÓB STARSZYCH W POLSCE: STAN OBECNY, DETERMINANTY PRZEMIAN 54
2.1. Ageizm i dyskryminacja ze względu na wiek na rynku pracy 54
2.2. Problem „starszego pracownika" uprzedzenie, stereotypy 63
2.3. Zabezpieczenie emerytalne jako czynnik determinujący aktywność seniorów w życiu prywatnym i zawodowym 69
ROZDZIAŁ 3.
WPŁYW STARZEJĄCEGO SIĘ ŚRODOWISKA NA GOSPODARKĘ 76
3.1. Problem starzejącego się środowiska z perspektywy pracodawcy 76
3.2. Farmakoekonomika a aspekty starzenia się społeczeństwa 83
3.3. Rynek usług z perspektywy senioralnej 91
ROZDZIAŁ 4.
STRATEGIE INSTYTUCJI STREFY PUBLICZNEJ WOBEC PROBLEMU LUDZI STARSZYCH W POLSCE 99
4.1. Katalog instytucji strefy publicznej uczestniczących w realizacji celów i zadań polityki społecznej w obszarze senioralnym 99
4.2. Cele i zadania instytucji strefy publicznej w obszarze zabezpieczenia osób w wieku senioralnym 107
ROZDZIAŁ 5.
MIEJSCE PROBLEMU STARZEJĄCEGO SIĘ SPOŁECZEŃSTWA W POLITYCE INSTYTUCJI MIĘDZYNARODOWYCH 115
5.1. Instytucje Unii Europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej 115

5.2. Światowa Organizacja zdrowia wobec problemów starości 124
5.3. Samorząd terytorialny przyjazny seniorom - zasada subsydiarności 134
5.4. Determinanty społeczeństwa wspierającego seniorów 141
ROZDZIAŁ 6.
PODSTAWY METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH 149
6.1. Przyjęty paradygmat badań 149
6.2. Perspektywa badawcza i wstępne założenia metodologiczne 155
6.3. Przedmiot i cel badań 160
6.4. Problemy badawcze 161
6.5. Metoda badawcza 164
6.6. Technika i narzędzia badawcze 167
6.7. Teren badań 168
6.8. Organizacja i przebieg badań 172
6.9. Charakterystyka osób badanych 175
ROZDZIAŁ 7.
PROBLEM WYKLUCZENIA SPOŁECZNEGO W OPINII SENIORÓW 182
7.1. Uczucie osamotnienia wśród seniorów 182
7.2. Kontakt z młodszym pokoleniem. Formy interakcji 185
7.3. Odczucie marginalizacji społecznej wśród osób starszych. 191
7.4. Formy aktywności społecznej 194
7.5. Wpływ wykluczenia społecznego na stres związany z procesem starzenia 200
7.6. Wykluczenie społeczne osób starszych: wpływ na młodsze pokolenia i utrata cennych doświadczeń życiowych 213
7.7. Wymiar różnic kulturowych w kontekście występowania wykluczenia społecznego osób starszych 227
REKAPITULACJA, WNIOSKI I REKOMENDACJE 242
STRESZCZENIE I SŁOWA KLUCZOWE 263
SUMMARY AND KEYWORDS 266
BIBLIOGRAFIA 269
WYKAZ RYCIN 297
WYKAZ TABEL 298
KWESTIONARIUSZ ANKIETY 299

WSTĘP

Współczesne społeczeństwo zmaga się z wyzwaniami wynikającymi z postępującego procesu starzenia się populacji, co w sposób bezpośredni wpływa na strukturę demograficzną, politykę społeczną i ekonomiczną. Starzenie się społeczeństwa rodzi szereg problemów, a jednym z kluczowych wyzwań jest problem wykluczenia społecznego wśród seniorów. Wykluczenie społeczne, definiowane jako proces marginalizacji jednostek lub grup społecznych, skutkuje ograniczeniem ich pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. W kontekście osób starszych, problem ten objawia się w szczególności izolacją społeczną, ograniczonym dostępem do usług zdrowotnych i społecznych, a także dyskryminacją ze względu na wiek.[1]

Współczesne społeczeństwo starzeje się w szybkim tempie, co niesie za sobą wyzwania związane z problemem wykluczenia społecznego wśród seniorów[2]. Wykluczenie społeczne, definiowane jako proces marginalizacji jednostek lub grup społecznych, powoduje ograniczenia w pełnym uczestnictwie tych osób w życiu społecznym[3]. W kontekście seniorów, wykluczenie społeczne przejawia się w formie izolacji społecznej, ograniczonego dostępu do usług społecznych i zdrowotnych, a także dyskryminacji ze względu na wiek. W literaturze Naukowej istnieje szerokie spektrum badań dotyczących wykluczenia społecznego wśród seniorów, lecz wciąż istnieje potrzeba bardziej szczegółowego zbadania tego problemu. Celem niniejszego przeglądu literatury jest zgłębienie problemu wykluczenia społecznego w opinii seniorów. Problematyka badawcza obejmie takie zagadnienia jak sposób doświadczania przez seniorów oraz postrzegania wykluczenia społecznego, przyczyny i skutki tego zjawiska według ich perspektywy, sugestie i propozycje jakie mają seniorzy w celu zmniejszenia wykluczenia społecznego w swoim otoczeniu. Problematyka badawcza obejmie stopień zależności występowania wykluczenia społecznego w odniesieniu do opinii seniorów o tym procesie. W definicjach wykluczenia społecznego zwraca się uwagę na niemożność pełnego uczestnictwa w życiu społecznym (zbiorowym), brak dostępu do praw społecznych, a także na problem z dostępem do zasobów, dóbr publicznych,

[1] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health [dostęp: 09.10.2023]
[2] https://www.un.org/development/desa/en/news/population/our-world-is-growing-older.html [dostęp: 09.10.2023]
[3] https://www.imf.org/en/Publications/fandd/issues/2020/03/the-future-of-aging-guide-for-policymakers-scott [dostęp: 09.10.2023]

instytucji i systemów społecznych oraz na konsekwencje wykluczenia społecznego, a więc wielowymiarową i relatywną deprywację. Ekskluzja społeczna jest przedmiotem zainteresowania nauk społecznych, ekonomicznych, politycznych. Istnieje wiele definicji, ujęć i analiz tej złożonej kwestii.

Wykluczenie społeczne jest złożonym zjawiskiem o wielowymiarowej naturze, które obejmuje nie tylko aspekt społeczny, ale także ekonomiczny i polityczny. W definicjach ekskluzji społecznej akcentuje się przede wszystkim brak dostępu do podstawowych praw społecznych, takich jak edukacja, opieka zdrowotna, czy uczestnictwo w życiu publicznym. W odniesieniu do seniorów, ten brak uczestnictwa często wiąże się z izolacją, utratą więzi społecznych oraz ograniczonym dostępem do zasobów społecznych i ekonomicznych. Ekskluzja społeczna seniorów jest szczególnie istotna w kontekście wydłużającej się średniej długości życia, która sprawia, że rośnie liczba osób starszych narażonych na marginalizację.[4]

Zjawisko wykluczenia społecznego prowadzi do deprywacji relatywnej, czyli odczuwania przez jednostkę braku dostępu do dóbr i usług, które są uważane za podstawowe w danym społeczeństwie. Taka deprywacja ma często charakter wielowymiarowy i dotyka sfery materialnej, społecznej, a także emocjonalnej, co powoduje, że osoby wykluczone społecznie doświadczają trudności w zaspokajaniu podstawowych potrzeb. W kontekście seniorów, deprywacja ta może przejawiać się w postaci ograniczeń w dostępie do usług zdrowotnych, opieki społecznej, kultury czy edukacji.[5]

Kolejnym ważnym czynnikiem jest stan zdrowia, który wraz z wiekiem często ulega pogorszeniu. Problemy zdrowotne seniorów ograniczają ich mobilność, co utrudnia utrzymywanie relacji społecznych oraz korzystanie z dostępnych usług. Oprócz tego, seniorzy często spotykają się z dyskryminacją wiekową, zarówno w życiu społecznym, jak i zawodowym, co prowadzi do dalszej marginalizacji i wykluczenia z aktywności społecznej.[6]

Skutki wykluczenia społecznego są złożone i mają negatywny wpływ na różne sfery życia seniorów. Izolacja społeczna może prowadzić do pogorszenia stanu

[4] A. Borówka, Starość w społeczeństwie polskim. Wykluczenie społeczne seniorów. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN s. 16-22
[5] E. Walejko, Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce: uwarunkowania i wyzwania. Warszawa 2019, Wydawnictwo Scholar s. 33-42
[6] W. Klimczak,G. Kubiński,E. Sikora-Wiśniewska, Wykluczenie społeczne w Polsce, wybrane zagadnienia, monografia, Wrocław, 2017 s. 89

psychicznego, w tym do depresji, poczucia samotności oraz obniżonego samopoczucia. Brak więzi społecznych wpływa również na fizyczne zdrowie seniorów, co może prowadzić do dalszej alienacji i trudności w zaspokajaniu codziennych potrzeb.[7]

Z perspektywy ekonomicznej, wykluczenie społeczne seniorów często wiąże się z ograniczonym dostępem do zasobów finansowych, co utrudnia im korzystanie z niezbędnych usług, takich jak opieka zdrowotna czy wsparcie socjalne. Ponadto, ograniczony dostęp do edukacji i kultury powoduje, że osoby starsze mają mniejsze możliwości aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym, co pogłębia ich wykluczenie.[8]

Mimo że literatura naukowa dostarcza szerokiego spektrum badań dotyczących wykluczenia społecznego seniorów, wciąż istnieje potrzeba bardziej szczegółowej analizy tego zjawiska z perspektywy samych zainteresowanych. Wprowadzenie głosu seniorów i zrozumienie ich doświadczeń może dostarczyć nowych wniosków, które przyczynią się do lepszego zrozumienia tego złożonego problemu.

Celem niniejszego przeglądu literatury jest:

1. Badanie problemu wykluczenia społecznego z perspektywy seniorów, z uwzględnieniem analizy ich doświadczeń oraz postrzegania tego zjawiska.
2. Zidentyfikowanie przyczyn i skutków wykluczenia społecznego, zgodnie z perspektywą seniorów.
3. Przedstawienie sugestii i propozycji seniorów w zakresie zmniejszenia wykluczenia społecznego w ich otoczeniu.

Przegląd ten umożliwi także analizę zależności między doświadczeniami seniorów a nasileniem wykluczenia społecznego. W tym kontekście badanie zjawiska wykluczenia społecznego wśród seniorów dostarczy informacji na temat barier w pełnym uczestnictwie osób starszych w życiu społecznym oraz wskaże obszary, w których potrzebne są interwencje społeczne i polityczne. Integracja perspektyw seniorów pozwoli lepiej zrozumieć, jakie działania należy podjąć, aby przeciwdziałać marginalizacji i wspierać ich aktywność w społeczności. [9]

[7] A. Borówka, Starość w społeczeństwie polskim. Wykluczenie społeczne seniorów. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s.106-109

[8] M. Goździk, Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce. Warszawa, 2016: Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 54-56

[9] M. Grzegorzewska, Metodologia Naukowego przeglądu literatury. Kraków 2018: Uniwersytet Jagielloński, s. 62-66

W niniejszej pracy podjęto szczegółowe działania mające na celu analizę zjawiska wykluczenia społecznego seniorów oraz jego wpływu na proces starzenia się i samopoczucie osób starszych. Starzenie się, będące naturalnym etapem życia każdego człowieka, nie powinno być utożsamiane z chorobą, lecz wymaga zrozumienia i odpowiednich działań, które zagwarantują seniorom godne życie oraz pełne uczestnictwo w społeczeństwie[10].Starość nie jest chorobą. To naturalny etap życia każdego człowieka, która zasługuje na szacunek i godne życie[11]

Cele szczegółowe pracy obejmują:

1. Uporządkowanie aparatu pojęciowego w kontekście kluczowych terminów, takich jak wykluczenie społeczne, senior, istotność grupy w społeczeństwie, proces urbanizacji, oraz proces starzenia się. Definiowanie tych pojęć jest niezbędne do zrozumienia natury zjawisk, które oddziałują na marginalizację seniorów w społeczeństwie.
2. Przedstawienie zasad funkcjonowania wykluczenia społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem jego mechanizmów i form, które dotykają osoby starsze. W tej części pracy omówione zostaną czynniki strukturalne, ekonomiczne, zdrowotne i społeczne, które prowadzą do marginalizacji seniorów.
3. Ukazanie wpływu wykluczenia społecznego na proces starzenia się oraz jego oddziaływania na ogólne samopoczucie seniorów. Zostaną omówione psychologiczne i fizyczne konsekwencje wykluczenia społecznego, takie jak poczucie samotności, depresja oraz pogorszenie stanu zdrowia fizycznego.
4. Przedstawienie procesów starzenia się oraz możliwych skutków braku przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu seniorów. W tym kontekście przeanalizowane zostaną długofalowe konsekwencje społeczne i zdrowotne związane z marginalizacją osób starszych, a także ich wpływ na jakość życia tej grupy społecznej.
5. Analiza przynależności społecznej jako elementu zdrowego stylu życia, co obejmuje zrozumienie, jak przynależność do aktywnej i wspierającej społeczności wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne seniorów. W tej części

[10] J. Krings, *Social Exclusion and Social Participation of Older People, Journal of Aging Studies,* Vol. 28, 2014, s, 46

[11] M. Goździk, Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce. Warszawa, 2016: Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 78-84

pracy zostaną omówione możliwości polepszenia komfortu życia seniorów poprzez włączenie ich do życia społecznego.

6. Analiza strategii przeciwdziałających wykluczeniu społecznemu seniorów. Omówione zostaną różne inicjatywy społeczne i polityczne podejmowane na poziomie lokalnym, krajowym oraz międzynarodowym, które mają na celu zapobieganie marginalizacji osób starszych. Analiza obejmie działania podejmowane przez resztę społeczeństwa w celu przeciwdziałania wykluczeniu seniorów oraz zbadanie, które strategie są najskuteczniejsze.

Poddawana weryfikacji główna hipoteza badawcza brzmi następująco: **wykluczenie społeczne negatywnie wpływa na proces starzenia się seniorów oraz jakość ich życia poprzez wprowadzenie poczucia izolacji i zmniejszenie poczucia przynależności do grupy społecznej.** Wykluczenie społeczne seniorów przyczynia się do obniżenia ich samopoczucia, a także pogłębia problemy związane z pogorszeniem zdrowia fizycznego i psychicznego.[12] Aby odpowiednio zdiagnozować tę hipotezę, konieczna będzie analiza wyzwań i trudności związanych z eliminacją lub minimalizacją wykluczenia społecznego seniorów przez społeczeństwo. Główne pytania badawcze będą dotyczyć charakterystyki wykluczenia społecznego oraz jego wpływu na proces starzenia, jak również możliwych strategii przeciwdziałania temu zjawisku.[13]

Hipotezy cząstkowe

1. Wykluczenie społeczne może zwiększyć stres związany z procesem starzenia się, co prowadzi do przyspieszonego rozwoju patologii zdrowotnych i pogorszenia ogólnego stanu zdrowia seniorów. Stres związany z wykluczeniem społecznym jest uznawany za jeden z kluczowych czynników przyspieszających procesy chorobowe w starszym wieku.
2. Wykluczenie osób starszych wpływa negatywnie również na osoby młodsze, gdyż prowadzi do utraty możliwości czerpania z doświadczenia życiowego

[12] M. Kowalska, Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce. Analiza problemu i możliwości interwencji. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Żak, s. 72-74

[13] E. Walejko, Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce: uwarunkowania i wyzwania. Warszawa 2019, Wydawnictwo Scholar, s. 31-33

seniorów, co zubaża całe społeczeństwo o wartościowe perspektywy i mądrość starszych pokoleń.

3. Wykluczenie społeczne może neutralizować pozytywne efekty zdrowego stylu życia u seniorów. Nawet osoby, które prowadzą zdrowy tryb życia, mogą odczuwać pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego w wyniku izolacji społecznej, co ogranicza korzyści wynikające z właściwego odżywiania i aktywności fizycznej.
4. Różnice kulturowe są decydującym czynnikiem wpływającym na poziom wykluczenia społecznego seniorów, przy czym różnorodność społeczna i kulturowa może zarówno ograniczać, jak i wzmacniać zjawisko ekskluzji. Kultury o silniejszych więziach międzypokoleniowych mogą przeciwdziałać wykluczeniu, podczas gdy inne mogą je potęgować.

W Rozdziale pierwszym niniejszej pracy szczegółowo omówiono zastosowaną metodologię badawczą, która koncentruje się na dogłębnej analizie literatury przedmiotu. Metody badawcze zostały dobrane w taki sposób, aby możliwe było uchwycenie pełnego obrazu wykluczenia społecznego wśród seniorów, z uwzględnieniem jego wieloaspektowego charakteru.[14] Analizowane zagadnienie obejmuje bowiem różnorodne sfery życia osób starszych – od zdrowia fizycznego i psychicznego, przez sytuację ekonomiczną, po aktywność społeczną i kulturową. Rozdział ten rozpoczyna się od ogólnego zarysu problemowego metodologii badań w naukach społecznych, wskazując na kluczowe podejścia badawcze w kontekście pracy nad problemem wykluczenia społecznego. Następnie wprowadza typologię i charakterystykę zastosowanych metod, z których najważniejszymi są przegląd literatury, analiza jakościowa oraz analiza ilościowa.[15] Rozdział ten stanowi fundament teoretyczny dla dalszych badań i analiz przeprowadzonych w pracy, dostarczając narzędzi do zrozumienia skomplikowanego zjawiska wykluczenia społecznego seniorów.[16]

[14] M. Grzegorzewska, Metodologia Naukowego przeglądu literatury. Kraków 2018: Uniwersytet Jagielloński, s. 33-42
[15] M. Buchowski, Wykluczenie społeczne w opinii seniorów: Badania jakościowe w Polsce. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s 87
[16] M. Grzegorzewska, Metodologia Naukowego przeglądu literatury. Kraków 2018: Uniwersytet Jagielloński, s.16

Drugi rozdział, rola seniorów we współczesnych społeczeństwach staje się coraz bardziej istotna w obliczu globalnych zmian demograficznych. Seniorzy pełnią różnorodne funkcje, które wykraczają poza tradycyjne postrzeganie ich jako biernych odbiorców wsparcia społecznego. Ich udział w przekazywaniu wartości kulturowych, wiedzy międzypokoleniowej, a także ich wkład ekonomiczny i społeczny są kluczowe dla zrównoważonego rozwoju współczesnych społeczeństw[17].

W rozdziale podkreślono także wyzwania, z jakimi borykają się seniorzy w dynamicznie zmieniającym się świecie. Adaptacja do zmian technologicznych, społecznych i urbanistycznych może być trudnym procesem, który często prowadzi do wykluczenia osób starszych.[18]

Zapewnienie seniorom godnego życia oraz pełnego uczestnictwa w społeczeństwie wymaga zrównoważonej polityki społecznej, która uwzględni zarówno ich potrzeby zdrowotne, jak i społeczne. Aktywizacja seniorów, promowanie ich integracji międzypokoleniowej i walka z izolacją społeczną powinny stanowić priorytet dla decydentów, aby zapewnić wszystkim członkom społeczeństwa możliwość godnego starzenia się i pełnego udziału w życiu społecznym.[19]

Rozdział trzeci przedstawia szczegółową analizę aktywności społecznej i zawodowej seniorów w Polsce, zwracając uwagę na istotne zmiany demograficzne, które powodują wzrost udziału osób starszych w populacji. Podkreślono, że problem starzenia się społeczeństwa wymaga nie tylko refleksji nad politykami społecznymi, ale także nad aktywizacją osób starszych na rynku pracy i w życiu społecznym. W rozdziale skupiono się na trzech głównych aspektach wpływających na sytuację seniorów: ageizmie i dyskryminacji ze względu na wiek, stereotypach dotyczących starszych pracowników oraz systemie zabezpieczenia emerytalnego.[20]

To powoduje marginalizację starszych pracowników, ograniczenie ich możliwości rozwoju zawodowego i wpływa negatywnie na ich samopoczucie psychiczne. Omówiono także istniejące polityki i programy edukacyjne mające na celu

[17] D. Matsumoto, *Cultural Influences on the Perception of Social Exclusion Among Elderly People, Journal of Cross-Cultural Psychology,* Vol. 40, 2009, s.89

[18] W. Klimczak,G. Kubiński,E. Sikora-Wiśniewska, Wykluczenie społeczne w Polsce, wybrane zagadnienia, monografia, Wrocław, 2017, s. 67-74

[19] M. Goździk, Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce. Warszawa, 2016: Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 28-34

[20] Ayalew, M. A., Frost, J. H., & Mino, D. (2020). Ageism and Employment: A New Perspective towards Older Workers. *Journal of Human Resource Management, s. 18*

zwalczanie tych stereotypów i promowanie wartości, jakie seniorzy mogą wnieść do miejsc pracy, takie jak doświadczenie i lojalność[21].

Stereotypy związane z „starszym pracownikiem" również stanowią istotną przeszkodę w rozwijaniu aktywności zawodowej seniorów. W rozdziale podkreślono, że starsi pracownicy często spotykają się z barierami w dostępie do szkoleń i możliwości awansu, co dodatkowo utrudnia im integrację na rynku pracy. Z tego względu autorzy rozważają potrzebę przełamywania tych uprzedzeń za pomocą programów promujących różnorodność w miejscu pracy oraz mentoringowych, które pozwalają na wykorzystanie doświadczenia starszych pracowników w celu wspierania młodszych pokoleń.

Rozdział trzeci ukazuje, jak ageizm, stereotypy oraz system emerytalny wpływają na sytuację seniorów w Polsce, zarówno w kontekście ich aktywności zawodowej, jak i społecznej. Autorzy zwracają uwagę na konieczność walki z dyskryminacją ze względu na wiek oraz na potrzebę wprowadzenia polityk wspierających integrację seniorów na rynku pracy. Z drugiej strony, podkreślono, że odpowiednie zabezpieczenia emerytalne mogą wspierać seniorów w podejmowaniu aktywności, które odpowiadają ich potrzebom i możliwościom zdrowotnym, co ma kluczowe znaczenie dla poprawy jakości życia osób starszych.[22]

Rozdział czwarty analizuje wpływ starzejącego się społeczeństwa na gospodarkę, wskazując, że zmieniająca się struktura demograficzna to jedno z najpoważniejszych wyzwań, przed jakimi stoją współczesne państwa. Wzrost liczby osób starszych wywiera istotny wpływ na różne sektory gospodarki, w tym rynek pracy, opiekę zdrowotną oraz sektor usług. W rozdziale omówiono, jak te zmiany demograficzne wpływają na pracodawców, system opieki zdrowotnej, farmaceutyczny oraz rynek usług skierowanych do seniorów[23].

Następnie omówiono wpływ starzejącego się społeczeństwa na sektor zdrowotny i farmaceutyczny, szczególnie w kontekście wzrastających kosztów leczenia chorób przewlekłych, które częściej dotykają seniorów. Farmakoekonomika, jako dziedzina badająca efektywność kosztową terapii, odgrywa kluczową rolę w optymalizowaniu wydatków na zdrowie. Strategie takie jak refundacja leków, rozwój

[21] K. Johnson, *The Role of Social Networks in Counteracting Social Exclusion in Old Age*, London: Routledge, 2002, s. 52

[22] E. Kowalczyk, Perspektywy rozwoju zabezpieczenia emerytalnego seniorów w Polsce. Warszawa 2019, Wydawnictwo Polska Akademia Nauk, s. 75-79

[23] M. Phillipson, *Ageing and Social Exclusion*, London: Policy Press, 2007, s. 102-105.

profilaktyki oraz wdrażanie telemedycyny mogą pomóc w zmniejszeniu obciążenia finansowego systemu zdrowotnego, jednocześnie poprawiając jakość opieki nad seniorami.[24]

Ostatnia część rozdziału koncentruje się na rosnącym popycie na usługi dedykowane seniorom, w tym opiekę zdrowotną, rekreacyjną oraz turystyczną. Zwiększa się zapotrzebowanie na specjalistyczną opiekę długoterminową i medyczną, a także na produkty i usługi dostosowane do potrzeb osób starszych. W tym kontekście rozwój technologii, takich jak aplikacje zdrowotne czy telemonitoring, staje się kluczowy dla poprawy jakości życia seniorów oraz optymalizacji kosztów w sektorze usług zdrowotnych i opiekuńczych.[25]

Rozdział piąty analizuje kluczowe strategie instytucji strefy publicznej w Polsce, które mają na celu wsparcie osób starszych w obliczu starzejącego się społeczeństwa. Starzenie się populacji wymaga skoordynowanych działań różnych instytucji publicznych, aby zapewnić seniorom godne warunki życia, odpowiednie zabezpieczenia socjalne, zdrowotne i możliwości integracji społecznej. Na początku rozdziału omówiono katalog instytucji zaangażowanych w realizację polityk społecznych skierowanych do seniorów, w tym Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) oraz lokalne jednostki samorządu terytorialnego. Instytucje te, we współpracy z organizacjami pozarządowymi, pełnią kluczową rolę w realizacji działań skierowanych na poprawę jakości życia osób starszych[26].

Szczególne znaczenie mają działania związane z aktywizacją społeczną i zawodową seniorów. Programy te mają na celu wspieranie seniorów w dalszym uczestnictwie w rynku pracy, a także w życiu społecznym. Programy aktywizacyjne, szkoleniowe oraz wolontariackie pozwalają na przedłużenie aktywności zawodowej osób starszych i ich zaangażowanie społeczne. Jednocześnie instytucje publiczne, takie jak NFZ, realizują programy profilaktyki zdrowotnej, oferując seniorom dostęp

[24] M. Czarnowska – Borówka, E. Kilańska, Farmakoekonomika w praktyce klinicznej: zastosowanie metod ekonomicznych w ocenie korzyści leczenia. Warszawa2020, Wydawnictwo C.H. Beck, s. 46-49
[25] J. Kowalski, Analiza kosztów i efektywności leczenia farmakologicznego chorób przewlekłych. Warszawa 2019, Wydawnictwo medyczne PZWL, s. 22-25
[26] C. Phillipson, A. Walker, *Social Policy for Old Age: Critique and Proposals*, New York: Palgrave, 2009, s.69

do opieki zdrowotnej, rehabilitacji oraz nowoczesnych rozwiązań technologicznych, takich jak telemedycyna, które wspierają ich zdrowie fizyczne i psychiczne.[27]

Kolejnym obszarem działań publicznych instytucji jest zapewnienie seniorom odpowiednich warunków mieszkaniowych. Programy mające na celu dofinansowanie modernizacji mieszkań, dostosowanie infrastruktury do potrzeb starszych osób oraz rozwój mieszkań wspomaganych i domów seniora odgrywają kluczową rolę w umożliwieniu seniorom prowadzenia niezależnego i godnego życia. Równolegle, ośrodki wsparcia dziennego, kluby seniora i Uniwersytety Trzeciego Wieku oferują przestrzeń do rozwijania aktywności kulturalnej i edukacyjnej, co pomaga seniorom w zachowaniu zdrowia psychicznego i fizycznego.[28]

Rozdział ten podkreśla wagę skoordynowanych działań instytucji publicznych w Polsce na rzecz osób starszych. Pokazuje, że polityki senioralne realizowane na różnych poziomach – od krajowego, przez regionalny, po lokalny – muszą być dostosowane do zmieniających się potrzeb seniorów. W miarę starzenia się społeczeństwa rośnie potrzeba dalszego monitorowania skuteczności tych działań i dostosowywania strategii do nowych wyzwań, aby zapewnić seniorom godne życie, integrację społeczną oraz dostęp do kluczowych usług zdrowotnych i społecznych.

Rozdział piąty ukazuje, jak starzenie się populacji jest problemem o globalnym zasięgu, który wymaga zintegrowanych działań instytucji międzynarodowych, takich jak Unia Europejska i Światowa Organizacja Zdrowia. Przedstawiono działania UE, które koncentrują się na promowaniu aktywnego starzenia się, solidarności międzypokoleniowej oraz poprawie jakości życia seniorów, między innymi poprzez fundusze strukturalne. Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia podejmuje kluczowe inicjatywy związane z promowaniem zdrowego starzenia się, profilaktyką zdrowotną oraz tworzeniem miast i społeczności przyjaznych seniorom.[29] Podkreślono również rolę samorządów terytorialnych, które w ramach zasady subsydiarności odpowiadają za realizację lokalnych polityk skierowanych na wsparcie osób starszych, dostosowując działania do specyficznych potrzeb swoich społeczności.

[27] A. Giza – Poleszczuk, E. Chyłek, Starzenie się populacji a polityka społeczna. Warszawa 2018, Wydawnictwo Scholar, s. 47-49
[28] K. Klas, Wyzwania i perspektywy polityki senioralnej w Polsce. Kraków 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, s. 87-89
[29] M. Miszczak – Gadomska, Skuteczność działań oddolnych samorządu na rzecz rozwoju polityki senioralnej. Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 26-29

Metodologia badawcza zastosowana w niniejszej pracy opiera się na dogłębnej analizie literatury przedmiotu, co pozwala na uzyskanie szerokiego i kompleksowego obrazu wykluczenia społecznego wśród seniorów. Wybór tej metody jest uzasadniony charakterem badanego zagadnienia, które wymaga wieloaspektowego podejścia. Problem marginalizacji osób starszych dotyczy wielu dziedzin życia – od zdrowia, przez aspekty socjalne, po uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym. W związku z tym niezbędne było sięgnięcie po różnorodne źródła, zarówno teoretyczne, jak i empiryczne, aby móc uchwycić pełnię problemu[30].

W niniejszym badaniu autorka wykorzystała metodologię przeglądu literatury, która pozwala na dogłębne zbadanie istniejących badań, opracowań teoretycznych i analizy empirycznej dotyczącej wykluczenia społecznego wśród seniorów. Przykładamy szczególną wagę do wiarygodnych źródeł, w tym czasopism naukowych, raportów instytucji rządowych oraz publikacji międzynarodowych organizacji zajmujących się sprawami seniorów. Przy tworzeniu przeglądu literatury należy skrupulatnie analizować i selekcjonować dostępne źródła w celu zbierania najbardziej aktualnych i rzetelnych informacji[31] Podczas badań skupiono się na próbach zrozumienia procesów zachodzących w codziennej rzeczywistości osób starszych. W badaniach wykorzystany został mieszany schemat badawczy pozwalający badać te same fakty w wyniku łączenia różnych metod. Realizując podjęty problem badawczy, korzystano z następujących metod. Korzystano z kwerendy materiałów internetowych jak i książkowych, przy czym do ich analizy wybrano treści, które pozwalają w sposób zarówno jakościowy jak i ilościowy, opisać przekaz czynniki, związane z wykluczeniem społecznym. Internet stał się dziś niezwykle potężnym źródłem informacji, jednak aby czerpać z niego pełną wartość niezbędne jest umiejętne poszukiwanie, sprawdzanie i wykorzystywanie materiałów zgodne z wytycznymi etycznymi oraz prawem[32] Złożone pojęcia społeczne, takie jak starość, wykluczenie społeczne czy zdrowy styl życia, są trudne do analizy ze względu na szereg problemów definicyjnych jak i etycznych.. W efekcie, niniejsza praca ma na celu wzbogacenie literatury Naukowej na ten temat oraz wpływanie na politykę społeczną i praktyki

[30] A. Walker, *The Emergence of Ageism in the Labour Market*, *Journal of Social Policy*, Vol. 16, 2009, s. 175-188.
[31] M. Grzegorzewska, Metodologia Naukowego przeglądu literatury. Kraków 2018: Uniwersytet Jagielloński, s. 76-87
[32] J. Nowak, Internet jako źródło wiedzy Naukowej: wyzwania i perspektywy. Gdańsk, 2018: Uniwersytet Gdański, s. 89-93

społeczne, które mają na celu poprawę jakości życia seniorów. Badanie wykluczenia społecznego w opinii seniorów jest kluczowe, ponieważ pozwala zrozumieć ich subiektywne doświadczenia, spojrzenie na własną sytuację społeczną oraz wyłonić potencjalne obszary interwencji i wsparcia. Głos seniorów jest często niedoceniany lub pomijany w dyskusjach dotyczących wykluczenia społecznego, co prowadzi do nierówności w podejmowanych działaniach i decyzjach.[33] Przegląd literatury ma na celu skoncentrowanie się na istniejących badaniach i teoriach, które analizują wykluczenie społeczne w kontekście seniorów. Przyjrzymy się różnym aspektom tego zjawiska, takim jak izolacja społeczna, ograniczenia dostępu do usług i wsparcia, dyskryminacja oraz utrata aktywności społecznej. Przeanalizujemy również czynniki, które przyczyniają się do wykluczenia społecznego seniorów, takie jak brak zasobów, starzenie się społeczeństwa, stereotypy związane z wiekiem i społeczne nierówności. Poprzez syntezę istniejących badań i teorii, przegląd literatury pozwoli na uzyskanie bardziej kompleksowego i wszechstronnego obrazu problemu wykluczenia społecznego wśród seniorów. Wnioski z tego przeglądu literatury mogą pomóc w identyfikowaniu obszarów wymagających większej uwagi i konkretnych interwencji politycznych, społecznych i społecznościowych.

Niniejsza praca nie tylko wniesie wkład do literatury naukowej z zakresu gerontologii i socjologii, ale także ma praktyczne implikacje dla polityki społecznej i praktyki interwencji społecznych. Efektywna interwencja w obszarze wykluczenia społecznego seniorów wymaga holistycznego podejścia, które uwzględnia różnorodność doświadczeń i potrzeb seniorów.

Jednym z głównych wyzwań jest zapewnienie odpowiednich systemów wsparcia dla seniorów, które uwzględniają ich różnorodne potrzeby.[34] Opieka zdrowotna, usługi społeczne, dostęp do mieszkań przystosowanych do starszych osób, transport i wiele innych aspektów życia społecznego wymaga przemyślanej polityki, która uwzględnia specyficzne potrzeby seniorów. Ponadto, proces starzenia się społeczeństwa ma konsekwencje dla systemów emerytalnych i ekonomicznych.

Zmiany demograficzne, takie jak starzenie się społeczeństwa, wymagają także przekształceń w sferze opieki zdrowotnej[35]. Zapewnienie odpowiedniej opieki

[33] M. Buchowski, Wykluczenie społeczne w opinii seniorów: Badania jakościowe w Polsce. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 37-47
[34] E. Mikieła, Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce: analiza problemu na podstawie badań społecznych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s.112-116
[35] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health [dostęp:09.10.2023]

medycznej, leczenia przewlekłych chorób, rehabilitacji i opieki paliatywnej dla coraz większej liczby seniorów staje się priorytetem. Niezbędne jest również tworzenie systemów opieki długoterminowej, które będą odpowiadały na potrzeby seniorów wymagających codziennej pomocy i wsparcia. Najważniejszą konsekwencją zmian demograficznych dla miast średnich jest konieczność dostosowania strategii rozwoju do zmieniającej się struktury społecznej oraz potrzeb mieszkańców[36] Tworzenie inkluzywnego i dostosowanego do starzejącego się społeczeństwa środowiska społecznego, ekonomicznego i zdrowotnego jest kluczowe dla zmniejszenia wykluczenia społecznego seniorów i zapewnienia im godnego życia w starszym wieku. Wyzwania związane z wykluczeniem społecznym seniorów w kontekście starzenia się społeczeństwa wymagają opracowania odpowiednich polityk społecznych, systemów wsparcia oraz działań społecznych i ekonomicznych. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów powinno uwzględniać zmiany demograficzne i dążyć do zapewnienia godnego i pełnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym. Wdrażanie polityk i programów, które promują aktywność społeczną, zdrowie i dobrostan seniorów, jest niezbędne dla stworzenia społeczeństwa przyjaznego starzejącej się populacji.

Jednym z kluczowych elementów odpowiedzi na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa jest tworzenie kompleksowych strategii opieki długoterminowej[37].Wspieranie możliwości zarobkowania po przekroczeniu wieku emerytalnego oraz tworzenie elastycznych modeli pracy dostosowanych do potrzeb seniorów są również ważnymi aspektami polityki społecznej. Tworzenie odpowiednich polityk społecznych, programów wsparcia i podejście holistyczne, które uwzględnia zmiany demograficzne i ich konsekwencje dla struktur społecznych, promowanie aktywności społecznej i zdrowego starzenia się oraz rozwijanie systemów opieki długoterminowej i emerytalnych stanowią kluczowe kroki w redukcji wykluczenia społecznego seniorów i budowaniu społeczeństwa, w którym starzejąca się populacja może pełnić aktywną i satysfakcjonującą rolę. Starzenie się społeczeństwa nie powinno

[36] M. Marczak, Zmiany demograficzne a jakość życia mieszkańców miast średnich w Polsce. Wrocław, 2016: Uniwersytet Wrocławski, s. 146-149
[37] https://www.nia.nih.gov/health/what-long-term-care[dostęp:09.10.2023]

być postrzegane jedynie jako wyzwanie, lecz również jako szansa do tworzenia bardziej zrównoważonego, inkludującego i wspierającego społeczeństwa.[38]

Jednym z aspektów, które warto podkreślić, jest rola seniorów jako źródło mądrości i doświadczenia życiowego. Seniorzy posiadają bogate historie życiowe, które mogą być przekazywane młodszym pokoleniom. Ich wiedza i mądrość są niezwykle cenne dla społeczeństwa jako całości, a ich udział w procesach podejmowania decyzji może przyczynić się do lepszych wyników społecznych i politycznych. Ponadto, seniorzy mogą również pełnić istotne role w społecznościach lokalnych. Jako aktywni wolontariusze, liderzy społeczni czy członkowie różnych organizacji[39], mogą wspierać rozwój społeczny i kulturalny swojego[40] otoczenia. Ich zaangażowanie może przyczynić się do budowania więzi społecznych, wzrostu świadomości społecznej oraz kreowania bardziej inkluzywnych przestrzeni społecznych[41]. Warto również podkreślić, że społeczeństwo korzysta z kapitału społecznego, który jest generowany przez seniorów. Seniorzy mają znaczący potencjał, który może przyczynić się do tworzenia bardziej zrównoważonego, solidarnego i inkludującego społeczeństwa. Włączenie seniorów w procesy społeczne, polityczne i ekonomiczne jest kluczowe dla redukcji wykluczenia społecznego i budowania społeczeństwa opartego na zasadach równości, sprawiedliwości i szacunku dla wszystkich grup wiekowych. Aby wykorzystać potencjał seniorów jako istotnej tkanki społecznej, konieczne jest podejmowanie działań na różnych poziomach. Polityka społeczna powinna skupić się na tworzeniu warunków sprzyjających pełnemu uczestnictwu seniorów w życiu społecznym, gospodarczym i politycznym.[42]

Ponadto, niezbędne jest rozwijanie intersektorowej współpracy między rządem, organizacjami pozarządowymi, sektorem prywatnym i społecznością lokalną. Partnerstwo między tymi podmiotami pozwala na synergiczne działania, wymianę wiedzy i zasobów oraz rozwijanie innowacyjnych rozwiązań. Wspólnie można tworzyć

[38] A. Krauza – Popczak, Inkluzja społeczna jako element budowania środowiska sprzyjającego aktywności seniorów. „ Problemy Polityki społecznej" 2018 rok, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 36-39

[39] https://bethesdahealth.org/blog/2021/08/09/the-important-roles-of-senior-family-members/ [dostęp:09.10.2023]

[40] https://royalexaminer.com/the-role-of-seniors-in-our-community/[dostęp:09.10.2023]

[41] https://evidencenetwork.ca/why-seniors-matter-and-how-they-contribute-to-our-everyday-lives-2/

[42] E. Koscólska, Starzenie się społeczeństwa a potencjał seniorów. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 74-79

programy i inicjatywy, które uwzględniają różnorodne potrzeby seniorów i przyczyniają się do budowy bardziej inkluzywnego społeczeństwa.[43]

Edukacja i promowanie świadomości społecznej odgrywają również istotną rolę. Ważne jest, aby społeczeństwo było świadome korzyści płynących z aktywnego i pełnego uczestnictwa seniorów[44]. Organizowanie kampanii informacyjnych, seminariów, warsztatów i innych form edukacji społecznej może przyczynić się do zmiany stereotypów i uprzedzeń dotyczących starzenia się oraz do promowania pozytywnego wizerunku seniorów. Wnioskiem jest, że rola seniorów jako istotnej tkanki społecznej jest nieodzowna dla budowy społeczeństwa opartego na zasadach solidarności, równości i inkluzji. Ich doświadczenie, wiedza i zaangażowanie są cenne dla społeczeństwa jako całości. Dlatego istotne jest, aby polityka społeczna, intersektorowa współpraca i edukacja społeczna skupiały się na tworzeniu warunków sprzyjających pełnemu uczestnictwu seniorów w różnych sferach życia społecznego. Tylko poprzez wykorzystanie potencjału i umiejętności seniorów można zbudować społeczeństwo, w którym osoby starsze są doceniane i aktywnie zaangażowane, przyczyniając się do wzrostu jakości życia dla wszystkich jego członków.[45]

[43] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s. 46-52

[44] M. Narushima, et al., *Lifelong learning in active ageing discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability*. Ageing and society vol. 38,4 (2018): s. 651-675.

[45] M. Dądela, Niematerialne dziedzictwo kulturowe w Polsce. Poznań 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 56-59

ROZDZIAŁ 1.
ZNACZENIE POJĘCIA SENIORA W TLE DYNAMIKI PRZEMIAN SPOŁECZNYCH

1.1. Rola i znaczenie seniorów w społeczeństwie

W kontekście wykluczenia społecznego seniorów kluczowe jest nie tylko dostrzeganie ich trudności, ale również zrozumienie wartości, jakie seniorzy wnoszą do społeczeństwa. To grupa, która nie tylko stanowi istotny segment populacji, ale także dysponuje niezwykle cennym zasobem – doświadczeniem życiowym oraz mądrością. Ich historia, pełna wyzwań i osiągnięć, dostarcza młodszym pokoleniom lekcji, które mogą być nieocenione w kształtowaniu przyszłości naszej wspólnoty.[46] Seniorzy odgrywają wiele ról w życiu społecznym. Dzięki swojej bogatej przeszłości mogą pełnić funkcje opiekunów i mentorów dla młodszych, co ma ogromne znaczenie w budowaniu relacji międzypokoleniowych. Przekazując wartości, tradycje i umiejętności, pomagają w kształtowaniu tożsamości kulturowej i społecznej, co jest istotne nie tylko dla rodzin, ale i dla lokalnych społeczności. Takie międzypokoleniowe interakcje wzbogacają życie zarówno seniorów, jak i młodzieży, tworząc głębsze zrozumienie oraz więzi emocjonalne.[47] Nie można też zapominać o zaangażowaniu seniorów w działalność wolontariacką i społeczną, które stanowi ważny element ich aktywności życiowej. Często są oni motorem wielu inicjatyw lokalnych, wnosząc swoje pomysły i energię do organizacji pozarządowych oraz innych form działania na rzecz społeczności. Dzięki swoim umiejętnościom i zaangażowaniu, angażują się w różne projekty, od edukacji społecznej, przez pomoc osobom potrzebującym, aż po działalność w sztuce i kulturze.[48]

Seniorzy, poprzez swoje aktywności i relacje, mają potencjał do pozytywnego wpływania na rozwój lokalnych społeczności, tworzenia przestrzeni dla dialogu między pokoleniami oraz promowania wzajemnego szacunku i zrozumienia. Seniorzy, jako

[46] A. Szewczyk, Oblicza ubóstwa w społeczeństwie informacyjnym. Warszawa 2006: PWN, s 46-54
[47] A. Kotlarska- Michalska, Przyczyny i skutki marginalizacji w Polsce. Bydgoszcz 2005: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s.89-94
[48] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s. 178-184

osoby z bogatym doświadczeniem życiowym, odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu lokalnych społeczności. Dzięki swojej aktywności, zarówno w sferze społecznej, jak i kulturalnej, mogą inspirować młodsze pokolenia oraz budować mosty między różnymi grupami wiekowymi. Angażując się w działania na rzecz społeczności, seniorzy mogą promować wzajemny szacunek, tolerancję oraz zrozumienie. Ich udział w wolontariacie, grupach wsparcia czy organizacjach lokalnych buduje poczucie przynależności i wspólnej odpowiedzialności za otoczenie. Dzięki takim akcjom, jak organizowanie warsztatów, wydarzeń kulturalnych czy spotkań, seniorzy mają szansę na integrację ze wszystkimi członkami społeczności. To nie tylko korzystne dla samych seniorów, którzy czują się doceniani i potrzebni, ale także dla całego społeczeństwa, które zyskuje na różnorodności i dynamice.[49]

W kontekście wzmacniania aktywności obywatelskiej i spójności społecznej, badania P. Sienkiewicz w książce "Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania" podkreślają istotną rolę seniorów jako mentorów i aktywnych uczestników życia społecznego. Sienkiewicz wskazuje, że seniorzy, dzięki swojemu doświadczeniu i mądrości życiowej, mogą znacząco wspierać młodsze pokolenia w podejmowaniu decyzji oraz w radzeniu sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Wspólne inicjatywy między pokoleniami, takie jak programy mentoringowe czy projekty społeczne, przyczyniają się do zacieśnienia więzi międzyludzkich. Dzięki nim młodsze pokolenia mają szansę zyskać nowe spojrzenie na różne aspekty życia, a seniorzy zyskują poczucie przynależności i wartości. Dialog między pokoleniami sprzyja również lepszemu zrozumieniu różnorodności perspektyw oraz promuje postawy szacunku i akceptacji.

Sienkiewicz zwraca uwagę na to, że dostrzeganie wkładu seniorów w życie społeczne jest kluczowe dla budowania społeczności, w której każdy, niezależnie od wieku, ma do odegrania ważną rolę. Wykorzystanie potencjału seniorów w projektach społecznych nie tylko sprzyja ich aktywizacji, ale również wzbogaca doświadczenia młodszych pokoleń oraz przyczynia się do tworzenia silniejszej tkanki społecznej. wspólnego.[50]

[49] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 202-206

[50] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s 38-41

Wielu seniorów pozostaje aktywnych zawodowo, korzystając ze swoich umiejętności i doświadczenia, które zdobyli na przestrzeni lat[51]. Mogą pełnić role konsultantów, doradców, trenerów czy wolontariuszy, wnosząc cenne wkłady do różnych dziedzin, takich jak biznes, edukacja czy sfera publiczna. Ich zaangażowanie zawodowe nie tylko przyczynia się do własnego spełnienia, ale również przynosi korzyści społecznościom, w których działają[52]. Seniorzy odgrywają kluczową rolę w budowaniu społeczeństwa opartego na empatii, solidarności i współpracy. Ich doświadczenie życiowe wpływa na decyzje społeczne i polityczne, promując interesy seniorów w sferze publicznej. Aktywne uczestnictwo seniorów w życiu społecznym i politycznym wspiera procesy podejmowania decyzji oraz kształtowanie polityk społecznych, co przyczynia się do tworzenia inkluzywnego społeczeństwa. Ważne jest, aby doceniać ich wkład, zapewniając dostęp do edukacji, szkoleń i możliwości rozwoju. Tworzenie intergeneracyjnych programów i inicjatyw, które integrują seniorów i młodsze pokolenia[53], może przyczynić się do wzrostu wzajemnej empatii, wzajemnej nauki oraz tworzenia społeczności opartych na współpracy i wsparciu[54].

W literaturze przedmiotu, w szczególności w pracy P. Sienkiewicza "Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania", podkreślany jest znaczący wkład seniorów w życie społeczne oraz ich potencjał do aktywnego uczestnictwa w procesach decyzyjnych. Sienkiewicz wskazuje, że seniorzy, jako grupa społeczna, dysponują bogatym zasobem doświadczeń, które mogą być wykorzystane w różnych aspektach życia społecznego, od lokalnych inicjatyw po większe projekty. Włączenie seniorów w procesy konsultacyjne oraz w działalność organizacji pozarządowych nie tylko umożliwia im wyrażanie swoich potrzeb i opinii, ale także wzbogaca dyskurs publiczny o ich unikalną perspektywę. Sienkiewicz zwraca uwagę na to, że ich głos powinien być słyszany i uwzględniany w podejmowaniu decyzji, które bezpośrednio wpływają na ich życie i jakość życia. Promowanie aktywności społecznej seniorów jest kluczowe w budowaniu społeczeństwa, w którym każdy, niezależnie od wieku, czuje się wartościowy i zaangażowany. W świetle starzejącego się społeczeństwa, rola

[51] Ł. Arendt, Wykluczenie cyfrowe na polskim rynku pracy – podsumowanie, wnioski, rekomendacje Warszawa 2010: IPiSS, s. 52-56

[52] A. Szewczyk, Oblicza ubóstwa w społeczeństwie informacyjnym. Warszawa 2006: PWN, s 67-74

[53] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 123-125

[54] R. Ruth, et al., *Intergenerational Programmes bringing together community dwelling non-familial older adults and children: A Systematic Review,* Archives of gerontology and geriatrics vol. 94, 2021, s 74

seniorów zyskuje na znaczeniu, a ich zaangażowanie w życie społeczne oraz funkcje liderów i mentorów staje się niezbędne. Sienkiewicz podkreśla, że tworzenie przestrzeni dla seniorów w procesach decyzyjnych to nie tylko kwestia inkluzyjności, ale także sposób na wykorzystanie ich wiedzy i umiejętności na rzecz społeczności. Warto zatem wspierać inicjatywy, które umożliwiają seniorom aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, co przyczyni się do budowania bardziej zrównoważonego i otwartego społeczeństwa.[55]

Włączenie seniorów w procesy decyzyjne, zarówno na poziomie lokalnym, jak i krajowym, zwiększa ich poczucie przynależności i wpływu na otaczający ich świat. Dając im możliwość udziału w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw, które ich dotyczą, wspieramy nie tylko ich aktywność, ale także przyczyniamy się do tworzenia bardziej zrównoważonych i inkluzyjnych polityk publicznych. [56]

Kluczowe jest, aby instytucje, organizacje i lokalne społeczności angażowały seniorów w procesy tworzenia strategii, programów i inicjatyw, które odpowiadają na ich potrzeby oraz wzmacniają ich rolę w życiu społecznym. Szanowanie i docenianie wkładu seniorów w społeczeństwo przyczynia się nie tylko do redukcji wykluczenia społecznego, ale również do wzrostu spójności społecznej i zrównoważonego rozwoju społecznego[57]. Wnioskując, rola seniorów jako istotnej tkanki społecznej nie może być bagatelizowana. Wieloaspektowe zaangażowanie seniorów w społeczeństwo, zarówno w kontekście mentorstwa, aktywności zawodowej, społecznej, jak i politycznej, przyczynia się do budowy bardziej zrównoważonego, solidarnego i inkluzywnego społeczeństwa. Docenienie ich doświadczenia, mądrości życiowej i wkładu jest kluczowe dla tworzenia społeczeństwa, w którym wszyscy obywatele mają szansę na pełne i satysfakcjonujące uczestnictwo w życiu społecznym. W badaniach nad wykluczeniem społecznym seniorów[58], istnieje kilka głównych obszarów badań, które przyciągają uwagę badaczy. Pierwszym z nich jest analiza izolacji społecznej, która odnosi się do ograniczenia interakcji społecznych i sieci wsparcia seniorów. Badania w tym obszarze skupiają się na czynnikach, takich jak samotność, brak towarzystwa

[55] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s 46-49
[56] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s 147-149
[57] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s 78-72
[58] K. Walsh, et al., *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework*, European journal of ageing vol. 14,1 81-98. 11 Oct. 2016

i ograniczone kontakty społeczne seniorów, które prowadzą do wykluczenia społecznego. Kolejnym ważnym obszarem badań jest dostęp do usług społecznych i zdrowotnych. Seniorzy często napotykają na trudności w uzyskiwaniu potrzebnych im usług, takich jak opieka zdrowotna, usługi społeczne, transport czy dostępność mieszkań przystosowanych do ich potrzeb. Seniorzy w dzisiejszym świecie często stają w obliczu wielu wyzwań, które utrudniają im prowadzenie samodzielnego i godnego życia. W miarę starzenia się, ich potrzeby zdrowotne i społeczne stają się coraz bardziej złożone, co sprawia ,że dostęp do odpowiednich usług staje się kluczowy. Jednakże, pomimo rosnącej liczby programów i inicjatyw skierowanych do osób starszych, wiele z nich nadal boryka się z trudnościami w dotarciu do niezbędnych usług.[59]

Opieka zdrowotna jest jednym z najważniejszych aspektów, które wpływają na jakość życia seniorów. Choć systemy opieki zdrowotnej w wielu krajach starają się dostosowywać do potrzeb osób starszych, bariery takie jak długie kolejki do specjalistów, brak dostępnych wizyt domowych, a także trudności w komunikacji z personelem medycznym mogą zniechęcać seniorów do poszukiwania pomocy. Dodatkowo, wiele osób starszych może zmagać się z problemami finansowymi, które ograniczają ich dostęp do prywatnych usług zdrowotnych.[60]

Również usługi społeczne, które mogłyby wesprzeć seniorów w codziennych zmaganiach, często są niedostatecznie rozwinięte. Programy wsparcia, które oferują pomoc w sprawach codziennych, takich jak robienie zakupów, sprzątanie czy przygotowywanie posiłków, mogą się różnić w zależności od regionu i nie zawsze są łatwo dostępne. Wiele osób starszych czuje się osamotnionych i izolowanych, co jeszcze bardziej podkreśla potrzebę rozwoju usług społecznych, które wspierałyby ich w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym.[61]

Transport to kolejna kluczowa kwestia, która wpływa na mobilność seniorów. Ograniczenia w poruszaniu się, wynikające z problemów zdrowotnych, sprawiają, że wielu z nich nie ma możliwości samodzielnego dotarcia do wkrótce potrzebnych im usług. Chociaż wiele miast oferuje specjalne programy transportowe dla osób

[59] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s.64-69
[60] A. Kotlarska- Michalska, Przyczyny i skutki marginalizacji w Polsce. Bydgoszcz 2005: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s, 162-165
[61] S. Kozak: Międzypokoleniowe relacje w rodzinie i ich wpływ na jakość życia osób starszych, Siedlce 2017 rok Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo – Humanistycznego, s. 89-94

starszych, to wciąż istnieje potrzeba ich rozwoju, aby były bardziej dostępne i dostosowanedo indywidualnych potrzeb seniorów.

Wreszcie, dostępność mieszkań przystosowanych do potrzeb osób starszych jest tematem, który zyskuje na znaczeniu. Wiele starszych osób żyje w domach, które nie są wystarczająco przystosowane do ich aktualnych potrzeb, co rodzi ryzyko wypadków i urazów. Programy wsparcia finansowego na adaptację mieszkań czy budowa nowych, przystosowanych lokali powinny być rozwijane, aby umożliwić seniorom samodzielne życie w bezpiecznym i komfortowym otoczeniu.[62]

Podsumowując, aby seniorzy mogli w pełni korzystać z dostępnych im usług zdrowotnych, społecznych i mieszkaniowych, konieczne jest zwiększenie świadomości na ich temat oraz podejmowanie działań na rzecz ich wsparcia. Kluczem do poprawy jakości życia osób starszych jest kompleksowe podejście, które uwzględnia różnorodność ich potrzeb oraz rzeczywiste wyzwania, z jakimi się borykają. Badania w tym obszarze skupiają się na identyfikowaniu barier, takich jak ograniczone zasoby finansowe, niedostateczna infrastruktura, długie kolejki czy brak odpowiednich usług dla seniorów. Dodatkowo, w literaturze można znaleźć badania dotyczące dyskryminacji ze względu na wiek, związanej z wykluczeniem społecznym seniorów. Stereotypy, uprzedzenia i marginalizacja ze strony społeczeństwa mogą prowadzić do ograniczonego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym, ograniczania ich możliwości zatrudnienia, wykluczenia z życia politycznego czy kulturalnego. Badania w tym obszarze skupiają się na zrozumieniu mechanizmów i skutków dyskryminacji ze względu na wiek oraz na identyfikacji strategii przeciwdziałania tym zjawiskom[63].

W badaniach nad wykluczeniem społecznym seniorów, analiza izolacji społecznej stanowi jeden z głównych obszarów badań[64], który przyciąga uwagę badaczy. Izolacja społeczna odnosi się do ograniczenia interakcji społecznych oraz zmniejszenia sieci wsparcia społecznego dla seniorów. Badania w tym obszarze koncentrują się na identyfikacji czynników, takich jak samotność, brak towarzystwa oraz ograniczone kontakty społeczne seniorów, które przyczyniają się do ich wykluczenia społecznego. Samotność jest często utożsamiana z izolacją społeczną

[62] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s. 41-47
[63] A. Kotlarska- Michalska, Przyczyny i skutki marginalizacji w Polsce. Bydgoszcz 2005: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 114-119
[64] https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html [dostęp: 09.10.2023]

seniorów[65]. Oznacza ona subiektywne odczucie braku bliskich relacji społecznych lub satysfakcji z interakcji społecznych. Samotność jest złożonym doświadczeniem, które często dotyka seniorów, a jej skutki mogą być głębokie i dalekosiężne. W przeciwieństwie do izolacji społecznej, która odnosi się do rzeczywistego braku kontaktów z innymi ludźmi, samotność jest subiektywnym odczuciem, które może występować nawet w obecności innych osób. Dla wielu seniorów, samotność staje się wyzwaniem w miarę upływu czasu. Zmiany życiowe, takie jak utrata partnera, wycofanie się z aktywności zawodowej czy przeprowadzka do nowego miejsca, mogą przyczynić się do poczucia osamotnienia.[66]

Poczucie braku bliskich relacji społecznych może prowadzić do nie tylko negatywnych skutków psychicznych, takich jak depresja czy lęk, ale także do problemów fizycznych, w tym obniżonej odporności, chorób serca i innych schorzeń. Seniorzy mogą często czuć się niedostrzegani, co prowadzi do poczucia marginalizacji i wycofania się z aktywności społecznych. Jednak samotność wśród seniorów nie jest determinowana tylko przez ich stan zdrowia czy sytuację życiową. Również czynniki kulturowe i społeczne odgrywają kluczową rolę. Styl życia, normy społeczne oraz dostępność wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół i innych społeczności mogą znacząco wpływać na to, czy seniorzy odczuwają samotność. Współczesne technologie, takie jak komunikatory internetowe czy media społecznościowe, mogą z jednej strony pomóc w utrzymaniu kontaktów, z drugiej jednak mogą pogłębiać poczucie osamotnienia, jeśli zastępują one bezpośrednie interakcje interpersonalne.[67]

W obliczu tych wyzwań konieczne jest podejmowanie działań mających na celu wsparcie seniorów w budowaniu satysfakcjonujących relacji społecznych. Może to obejmować organizowanie wydarzeń społecznych, programy wolontariatu, a także oferowanie wsparcia psychologicznego. Ważne jest, aby tworzyć środowisko, w którym seniorzy mogą czuć się związani z innymi i mieć poczucie przynależności. Ostatecznym celem powinno być nie tylko zminimalizowanie samotności, ale również promowanie zdrowego, pełnego życia w każdym etapie starzenia się.[68]

[65] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 22-27
[66] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 87-89
[67] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s. 168-172
[68] A. Ryn: Kultura starości: Perspektywa międzypokoleniowa, Wrocław 2021 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 47-49

Badania wykazują, że samotność może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla zdrowia i dobrostanu seniorów, w tym do zwiększonego ryzyka chorób psychicznych i fizycznych. Fakt, że osoby starsze doświadczają samotność i braku towarzystwa, może wpływać na ich uczestnictwo w społecznościach lokalnych oraz na ich zdolność do aktywnego zaangażowania się w życie społeczne. Ograniczone kontakty społeczne są również istotnym czynnikiem przyczyniającym się do izolacji społecznej seniorów. Mogą wynikać z różnych przyczyn, takich jak utrata bliskich osób, ograniczenia fizyczne, brak mobilności czy trudności w komunikacji[69]. Ograniczony dostęp do interakcji społecznych może prowadzić do poczucia odrzucenia, osamotnienia i pogorszenia jakości życia seniorów. Badania nad izolacją społeczną seniorów koncentrują się również na analizie sieci wsparcia społecznego. Sieć wsparcia obejmuje relacje społeczne, które seniorzy mają z innymi ludźmi[70], takimi jak rodzina, przyjaciele, sąsiedzi czy organizacje społeczne. Istnienie silnej i zróżnicowanej sieci wsparcia społecznego jest istotne dla redukcji wykluczenia społecznego seniorów i poprawy ich jakości życia. Przez analizę izolacji społecznej, badania nad wykluczeniem społecznym seniorów koncentrują się na identyfikacji czynników ryzyka, ale również na możliwościach interwencji społecznych mających na celu zapewnienie większej integracji społecznej i wsparcia seniorom. Działania takie mogą obejmować promowanie aktywności społecznej, rozwijanie sieci wsparcia społecznego, stworzenie programów intergeneracyjnych czy poprawę dostępu do usług i zasobów społecznych dla seniorów. Badania w tym obszarze pozwalają na identyfikację skutecznych strategii i interwencji, które mogą przeciwdziałać izolacji społecznej i wykluczeniu społecznemu seniorów. Rola seniorów w społeczeństwie jest niezwykle istotna, gdyż osoby starsze wnoszą do życia społecznego unikalne doświadczenie, mądrość oraz perspektywę, która jest wynikiem lat życia i zdobytych umiejętności. Ich doświadczenie życiowe często stanowi cenną kotwicę dla młodszych pokoleń, pomagając im w podejmowaniu trudnych decyzji oraz w zrozumieniu złożoności życia.[71] Jednym z kluczowych aspektów roli seniorów jest ich zdolność do przekazywania wiedzy. Historie, które żyli i mądrość, którą zdobyli, mogą służyć

[69] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 22-27

[70] A. Sato, et al., *Social network members who engage in activities with older adults: Do they bring more social benefits than other members?,* Ageing and society vol. 2018, s. 84

[71] S. Kozak: Międzypokoleniowe relacje w rodzinie i ich wpływ na jakość życia osób starszych, Siedlce 2017 rok Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo – Humanistycznego , s. 91-97

jako cenne lekcje dla młodszych pokoleń. Seniorzy mogą dzielić się swoim spojrzeniem na zmiany społeczne, historyczne wydarzenia, zmieniające się wartości i tradycje. Seniorzy, jako osoby z bogatym doświadczeniem życiowym, mają unikalną perspektywę na zmiany społeczne, które zaszły w ciągu ich życia. Ich wspomnienia i refleksje na temat historycznych wydarzeń, które miały miejsce w XX i XXI wieku, mogą dostarczyć cennych informacji o tym, jak różne epoki kształtowały nasze społeczeństwo. W obliczu tak wielu dramatycznych przemian - od wojen, przez okresy prosperity, po różne ruchy społeczne - seniorzy są często naocznymi świadkami tego, jak historia wpływa na codzienne życie. Wraz z biegiem lat, wartości i tradycje, które kiedyś były uważane za fundamenty kultury, zaczynają się zmieniać. Zmieniają się podejścia do rodziny, pracy, edukacji czy nawet relacji międzyludzkich. Seniorzy, jako osoby, które przeżyły wiele tych zmian, mogą dostarczyć cennych informacji na temat tego, jak te zmiany wpływają na strukturę społeczną i jak różne pokolenia postrzegają te przeobrażenia.[72]

Budowanie mostów między pokoleniami to kolejny aspekt, który warto podkreślić. Seniorzy pełnią rolę pośredników, którzy potrafią łączyć różne generacje. Mogą organizować interaktywne spotkania, warsztaty, a także programy mentorskie, które umożliwiają młodym ludziom wzajemne zrozumienie i budowanie relacji. Tego rodzaju działania nie tylko wzbogacają młodsze pokolenia o wiedzę i umiejętności, ale także przynoszą seniorom poczucie przynależności i satysfakcji z bycia aktywnym uczestnikiem życia społecznego.[73]

Warto również zauważyć, że seniorzy często angażują się w wolontariat, co stanowi doskonały sposób na wykorzystanie swojego potencjału dla dobra społeczności. Ich zaangażowanie w różnego rodzaju organizacje non-profit, inicjatywy lokalne czy grupy wsparcia przynosi korzyści zarówno im samym, jak i ludziom wokół nich. Niemniej jednak, istotne jest, aby społeczeństwo dostrzegało potencjał seniorów i tworzyło przestrzeń do ich aktywności.

Każda pasja, każda historia i każda lekcja, którą przekazują, staje się cegiełką w budowaniu mostów między pokoleniami.[74] Aktywność seniorów w różnych

[72] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego,s.168-172
[73] A. Ryn: Kultura starości: Perspektywa międzypokoleniowa, Wrocław 2021 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego
[74] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 22

dziedzinach życia – od edukacji, przez sztukę, aż po działalność społeczną – nie tylko obfituje w korzyści dla samych seniorów, ale także wnosi ogromną wartość dla całej społeczności. Wspierając ich w podejmowaniu nowych wyzwań i umożliwiając im dzielenie się swoim dorobkiem, tworzymy przestrzeń, w której dialog między pokoleniami staje się czymś naturalnym.[75]Interaktywne projekty międzypokoleniowe, warsztaty czy wspólne działania lokalne pozwalają na wymianę myśli, idei oraz umiejętności, przynosząc korzyści zarówno młodszym, jak i starszym uczestnikom. Poprzez zrozumienie i wzajemny szacunek budujemy zdrowe fundamenty społeczne, które sprzyjają zrównoważonemu rozwojowi. Każde pokolenie ma coś do zaoferowania, a współpraca pomiędzy nimi wzbogaca naszą codzienność, ucząc nas przecież, że różnorodność doświadczeń i perspektyw zdecydowanie poszerza nasze horyzonty.[76]

Dzięki wspieraniu aktywności seniorów możemy tworzyć przestrzeń, w której widoczna będzie ich wartość, prowadząc do bardziej zintegrowanej i harmonijnej społeczności, która czerpie z mądrości minionych lat i otwiera się na innowacyjne podejścia. W ten sposób nie tylko pielęgnujemy dziedzictwo przeszłości, ale również kreujemy lepszą przyszłość dla nadchodzących pokoleń.[77]

Wsparcie aktywności seniorów jest kluczowym elementem budowania zintegrowanej i harmonijnej społeczności, w której każdy członek, niezależnie od wieku, może wnieść swoją unikalną wartość. Seniorzy, jako osoby z bogatym doświadczeniem życiowym, posiadają wiedzę i umiejętności, które mogą być niezwykle cenna dla młodszych pokoleń. Ich mądrość, wynikająca z lat przeżytych w różnorodnych sytuacjach, nie tylko wzbogaca nasze więzi międzygeneracyjne, ale również inspiruje do odkrywania nowych, innowacyjnych podejść do różnych wyzwań. Kiedy seniorzy są aktywnie zaangażowani w życie społeczności, przyczyniają się do tworzenia atmosfery wzajemnego szacunku i zrozumienia, co sprzyja integracji różnych grup wiekowych.

Wspierając seniorów w ich aktywnościach, pomagamy im utrzymać niezależność i poczucie wartości. Możliwość uczestniczenia w zajęciach, warsztatach

[75] M. Stephens, Fitzpatrick S., Welfare Regimes, Housing Systems and Homelessness: how are they linked?, European Journal of Homelessness, Volume 1, December 2007, s. 17

[76] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Bridges, M. W. (2017). *Development of a scale to measure optimally derived self-regulation. Personality and Social Psychology Bulletin, s.87*

[77] A. Ryn: Kultura starości: Perspektywa międzypokoleniowa, Wrocław 2021 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s.122-126

czy projektach społecznych daje im przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami, co nie tylko umacnia ich pozycję w społeczności, ale także pozwala młodszym pokoleniom uczyć się i inspirować ich historiami. Taka interakcja tworzy trwałe więzi międzyludzkie, które są fundamentem zdrowego i zrównoważonego społeczeństwa.[78]

Oprócz aspektu międzyludzkiego, jesteśmy także zobowiązani do pielęgnowania dziedzictwa kulturowego, które seniorzy noszą w sobie. To, co przekazali nam wcześniej – tradycje, zwyczaje, wartości – powinno być pielęgnowane i przekazywane dalej, ponieważ stanowi fundament, na którym możemy budować lepszą przyszłość dla nadchodzących pokoleń. Tworząc warunki dla aktywności seniorów, nie tylko wykorzystujemy ich wiedzę, ale także angażujemy młodsze pokolenia w procesy twórcze i innowacyjne, które pozwalają łączyć przeszłość z przyszłością.[79]

W rezultacie możemy stworzyć społeczeństwo, które czerpie z bogactwa doświadczeń wszystkich swoich członków, uznaje ich wartość i angażuje ich w rozwój. Takie podejście nie tylko wzmacnia wspólnotę, ale również przyczynia się do tworzenia zrównoważonego rozwoju społecznego, który zaspokaja potrzeby każdego, niezależnie od jego wieku. Wspierając aktywność seniorów, inwestujemy w przyszłość – w społeczność, która potrafi docenić przeszłość i z odwagą stawiać czoła nowym wyzwaniom.

1.2. Adaptacja osób starszych do zmieniających się warunków życia

Niniejszy rozdział ma na celu przedstawienie najnowszych badań dotyczących procesów adaptacyjnych osób starszych oraz czynników wpływających na te procesy.[80]

W kontekście zmieniających się okoliczności, takich jak pogorszenie stanu zdrowia, zmniejszenie sprawności fizycznej oraz zmiany w rolach społecznych, elastyczność i zdolność do adaptacji stają się kluczowe dla utrzymania dobrostanu psychicznego i fizycznego, zwłaszcza wśród osób starszych. Niemann i in. (2021) w swoim systematycznym przeglądzie literatury dotyczącej wpływu aktywności

[78] M. Zawada: Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s.36-39
[79] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN
[80] Cattan, M., Kime, N., & Bagnall, A. M. (2016). The impact of social isolation on the health and wellbeing of older people: A systematic review. *Health & Social Care in the Community, s. 168*

fizycznej na dobrostan psychiczny osób starszych wskazują na liczne korzyści wynikające z regularnej aktywności. Zgodnie z ich analizą, aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale również przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego, redukując objawy depresji i lęku. Osoby starsze, które angażują się w różnorodne formy ruchu, wykazują większą zdolność do adaptacji do zmieniających się warunków życia, co jest szczególnie istotne w obliczu problemów zdrowotnych oraz utraty niezależności. Przykłady z przeglądu Niemanna i in. sugerują, że programy promujące aktywność fizyczną mogą wspierać nie tylko aspekty fizyczne, ale również społeczne, umożliwiając seniorom nawiązywanie nowych relacji i utrzymywanie istniejących. To z kolei sprzyja lepszemu przystosowaniu się do nowych ról społecznych, co jest niezbędne w kontekście starzejącego się społeczeństwa. W świetle tych badań, elastyczność i zdolność do adaptacji w obliczu wyzwań życiowych stają się nie tylko pożądanymi cechami, ale wręcz koniecznymi umiejętnościami, które można rozwijać poprzez aktywność fizyczną, co podkreśla znaczenie holistycznego podejścia do zdrowia i dobrostanu w starszym wieku. [81]

W miarę starzenia się, wiele osób doświadcza różnorodnych problemów zdrowotnych osoby starsze, które aktywnie uczestniczą w programach rehabilitacyjnych i ćwiczeniach fizycznych, wykazują wyższą jakość życia oraz lepsze samopoczucie psychiczne. Regularna aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości i ograniczeń jednostki, może znacząco wpłynąć na poprawę kondycji fizycznej oraz zdrowia psychicznego, co jest kluczowe w procesie adaptacji.[82]

Zmiany w rolach społecznych, wynikające z przejścia na emeryturę, mogą także wpływać na postrzeganie swojej wartości i tożsamości w życiu społecznym. Dzieci osób starszych mogą już być dorosłe, a więzi międzypokoleniowe mogą ulegać osłabieniu. Literatura podkreśla znaczenie aktywności społecznej i zaangażowania w różne formy wolontariatu czy grup zainteresowań, które mogą wspierać poczucie przynależności i poprawiać ogólny dobrostan.[83] Zrozumienie mechanizmów

[81] Niemann, C. et al. (2021). Effects of Physical Activity on Mental Well-being in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity, s. 176

[82] Riediger, M., & Wrosch, C. (2019). Adaptation to stress in later life: The role of personality and social support. *Personality and Social Psychology Review, s. 89

[83] Kostka, &Symonides, B. Zadania, wyzwania i perspektywy polityki społecznej wobec populacji starzejącej się. Warszawa 2014: P.W.N.

adaptacyjnych jest kluczowe. W literaturze wyróżnia się różne strategie, które osoby starsze mogą stosować w celu przystosowania się do zmian. Przykładowo, teoria selekcji, optymalizacji i kompensacji. Odpowiednie wybory, aktywne podejście do życia oraz umiejętność zarządzania swoimi ograniczeniami mogą przyczynić się do lepszego dobrostanu.[84]

W literaturze, na przestrzeni licznych badań, podkreślana jest rola aktywności społecznej jako kluczowego elementu w utrzymaniu zdrowia psychicznego oraz wysokiego poziomu dobrostanu wśród osób starszych. Zaangażowanie w różne formy wolontariatu czy uczestnictwo w grupach zainteresowań umożliwia nie tylko nawiązanie nowych relacji, ale również przeciwdziała izolacji społecznej. Działalność taka nie tylko wspiera poczucie przynależności, ale wprowadza również dynamikę do życia, a to z kolei może przeciwdziałać negatywnym skutkom związanym z jej zakończeniem.[85]

W kontekście przystosowywania się do tych zmian, zrozumienie mechanizmów adaptacyjnych staje się kluczowe. W literaturze wyróżnia się różne strategie, które osoby starsze mogą przyjąć w obliczu nowych wyzwań. Jedną z takich teorii jest teoria selekcji, optymalizacji i kompensacji, która sugeruje, że kluczowe znaczenie ma umiejętność dokonywania świadomych wyborów oraz aktywne podejście do życia. Przez selekcję, osoby starsze mogą skupić się na tych aspektach życia, które są dla nich najbardziej wartościowe i satysfakcjonujące, eliminując jednocześnie te, które stają się dla nich zbyt wymagające. Optymalizacja polega na maksymalizowaniu posiadanych zasobów i umiejętności, a kompensacja to strategia, w której osoby te uczą się radzić sobie z ograniczeniami, jakie przynosi ich wiek.[86]

Zrozumienie mechanizmów adaptacyjnych osób starszych, koncentrując się na ich zdrowiu, sprawności fizycznej oraz rolach społecznych, staje się kluczowe w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Dostosowując programy wsparcia i interwencje, które uznają indywidualne potrzeby starszych osób, można znacząco wpłynąć na ich jakość życia i dobrostan.

[84]A. Kotlarska- Michalska, Przyczyny i skutki marginalizacji w Polsce. Bydgoszcz 2005: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 48-58

[85] Wang, M. & Shultz, K. S."Employee Retirement: A Review and Recommendations for Future Research." *Industrial Relations Research Association*. 2016 Wydawnictwo: Industrial Relations Research Association.,s 12

[86] Kleiber, D. A., & Hutchinson, S. R. "Leisure and Aging: An Introduction." *Journal of Aging and Leisure Research.* 2017 Wydawnictwo: Routledge.

Podsumowując, badania w tej dziedzinie wskazują na znaczenie integracji strategii zdrowotnych oraz społecznych, które umożliwiają osobom starszym skuteczne przystosowanie się do zmian i poprawienie jakości ich życia.[87]

Adaptacja osób starszych do zmian w ich życiu jest często rozumiana w kontekście teorii rozwoju i teorii starzenia się. Teoria aktywnego starzenia się podkreśla znaczenie angażowania się w życie społeczne, kulturalne i edukacyjne jako klucz do udanego starzenia się . Z drugiej strony, teoria osłabienia zasobów sugeruje, że wraz z wiekiem, gromadzenie zasobów (fizycznych, emocjonalnych i społecznych) staje się ograniczone, co może utrudniać proces adaptacji.[88]

Długie kolejki i ograniczona dostępność usług dla seniorów stanowią kolejne wyzwania. Wielu seniorów spotyka się z koniecznością oczekiwania w długich kolejkach na wizytę u lekarza czy uzyskanie innych niezbędnych usług[89]. Ograniczona liczba dostępnych miejsc w placówkach opiekuńczych czy brak wystarczającej liczby specjalistów obsługujących seniorów wpływa na czas oczekiwania i utrudnia dostęp do tych usług. Badania w obszarze dostępu do usług społecznych i zdrowotnych seniorów mają na celu identyfikację tych barier oraz opracowanie strategii mających na celu ich przezwyciężenie. Poprawa dostępności tych usług dla seniorów jest kluczowa dla zmniejszenia wykluczenia społecznego i poprawy jakości życia tej grupy społecznej[90]. Wdrażanie odpowiednich polityk, inwestowanie w infrastrukturę i zasoby finansowe, a także tworzenie specjalistycznych ustaw i programów, które są dostosowane do potrzeb seniorów, są niezbędne dla zapewnienia równego dostępu do usług społecznych i zdrowotnych. Rozwój strategii mających na celu przezwyciężenie barier finansowych obejmuje możliwość wprowadzenia programów wsparcia finansowego dla seniorów o niskich dochodach, jak również reformy systemów ubezpieczeń zdrowotnych, które uwzględniają specyficzne potrzeby seniorów. Dodatkowo, istotne jest zwiększenie dostępności usług społecznych i zdrowotnych poprzez rozwinięcie infrastruktury oraz zwiększenie liczby personelu

[87] W. Otrębski, W. Mariańczyk, Celowość i efektywność rehabilitacji zawodowej w aspekcie psychologicznym i zawodowym, [w] G. Uścińska, A. Wilmowska-Pietruszyńska. Rehabilitacja zawodowa. Stan aktualny i proponowane zmiany, IPiSS, Warszawa 2014, s 29-36

[88] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Bridges, M. W. (2017). *Development of a scale to measure optimally derived self-regulation. Personality and Social Psychology Bulletin*

[89] M. Sobczak, Zróżnicowanie poziomu wykluczenia społecznego w Polsce według województw, Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Wydziałowe. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach nr 115, Katowice 2012 s. 163-175

[90] Z. Zając- Lemparska, Dostępność i jakość opieki długoterminowej w Polsce. Kraków 2017: Uniwersytet Jagielloński, s. 28-37

specjalistycznego w obszarze opieki nad seniorami. Ważnym aspektem jest również uwzględnienie perspektywy seniorów przy projektowaniu usług społecznych i zdrowotnych[91].

Dodatkowo, w literaturze Naukowej można znaleźć liczne badania dotyczące problemu dyskryminacji ze względu na wiek, które są ściśle powiązane z wykluczeniem społecznym seniorów. Stereotypy, uprzedzenia i marginalizacja, z jakimi spotykają się seniorzy ze strony społeczeństwa, mają istotny wpływ na ich uczestnictwo w życiu społecznym, a także na ograniczenie możliwości zatrudnienia, wykluczenie z życia politycznego i kulturalnego.[92] Stereotypy, uprzedzenia i marginalizacja seniorów w społeczeństwie to ważny temat, który dotyka wielu aspektów życia osób starszych. Wpływ tych zjawisk na uczestnictwo seniorów w życiu społecznym jest znaczący i wieloaspektowy. Wiele osób młodszych postrzega seniorów przez pryzmat utrwalonych stereotypów, które często są negatywne. Często uważa się, że osoby starsze są mniej sprawne, mniej zdolne do nauki, czy też nieelastyczne w myśleniu. Takie uprzedzenia prowadzą do ich marginalizacji i wykluczenia z aktywnego uczestnictwa w różnych dziedzinach życia, w tym w pracy zawodowej, kulturze oraz polityce.[93]

W sferze zatrudnienia, seniorzy często napotykają na ograniczone możliwości znalezienia pracy. Firmy mogą obawiać się, że starsze osoby będą mniej wydajne lub mniej chętne do adaptacji w dynamicznie zmieniającym się środowisku pracy. W efekcie wiele kompetentnych i doświadczonych osób starszych pozostaje bez zatrudnienia, co negatywnie wpływa na ich poczucie wartości, samodzielności i przynależności społecznej. Praca jest nie tylko źródłem dochodu, ale również sposobem na utrzymanie aktywności intelektualnej i społecznej, a jej brak może prowadzić do izolacji i depresji. W życiu politycznym seniorzy często są marginalizowani, co objawia się m.in. brakiem reprezentacji ich interesów w decyzjach podejmowanych na różnych szczeblach. Ich głosy są rzadko słyszane, a ich potrzeby często pomijane w programach politycznych. Taki stan rzeczy prowadzi

[91] J.van Hoof et al, *The Participation of Older People in the Concept and Design Phases of Housing in The Netherlands: A Theoretical Overview*, Healthcare Mar. 2021, s.176

[92] T.D. Nelson, Ageism: Stereotypiong and Prejudice against Older Persons. Wydawnictwo Mit Press 2018, s.98

[93] Z. Zając- Lemparska, Dostępność i jakość opieki długoterminowej w Polsce. Kraków 2017: Uniwersytet Jagielloński, s. 57-61

do poczucia wykluczenia i braku wpływu na otaczającą rzeczywistość, co dodatkowo pogłębia ich izolację.

Badania w tym obszarze koncentrują się na zrozumieniu mechanizmów, które leżą u podstaw dyskryminacji ze względu na wiek oraz na identyfikacji skutków tego zjawiska. Analizując stereotypy i uprzedzenia związane z wiekiem, badacze starają się odkryć, w jaki sposób te negatywne przekonania wpływają na traktowanie seniorów oraz na ich możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Badania wskazują, że negatywne stereotypy dotyczące starzenia się często prowadzą do ograniczeń w dostępie seniorów do zasobów społecznych, możliwości zatrudnienia czy usług zdrowotnych[94]. Dyskryminacja ze względu na wiek ma również istotne konsekwencje dla dobrostanu seniorów. Badania wykazują, że doświadczanie dyskryminacji może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, izolacji społecznej, depresji oraz pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego. Ograniczone uczestnictwo seniorów w życiu społecznym może wpływać na ich poczucie spełnienia, satysfakcję z życia oraz ogólną jakość życia[95]. Dążąc do przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na wiek, badacze starają się identyfikować strategie i interwencje, które mogą skutecznie zmniejszyć to zjawisko[96]. Obejmują one edukację społeczeństwa w celu zmiany stereotypów i uprzedzeń dotyczących starzenia się oraz promowanie pozytywnego wizerunku seniorów. Ważne jest również tworzenie przestrzeni społecznych, które są przyjazne i inkludujące dla seniorów, umożliwiając im pełne uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i politycznym. Badania nad dyskryminacją ze względu na wiek w kontekście wykluczenia społecznego seniorów są istotne, ponieważ pozwalają na lepsze zrozumienie tego zjawiska oraz identyfikację działań mających na celu przeciwdziałanie dyskryminacji i tworzenie bardziej równych i inkludujących społeczeństw[97].

Poprawa sytuacji seniorów wymaga zarówno świadomości społecznej, jak i konkretnych działań na poziomie politycznym i instytucjonalnym. Ważne jest, aby edukować społeczeństwo na temat negatywnych skutków dyskryminacji

[94] J. Estivill, Concepts and strategies for combating social exclusion. An overview, ILO, Genewa 2003, s. 91- 100.

[95]T. Kostka, &Symonides, B. Zadania, wyzwania i perspektywy polityki społecznej wobec populacji starzejącej się. Warszawa 2014: P.W.N.

[96] M. Błaszczak, *Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce.* Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN, s 17-19

[97]J. Orczyk, Przemiany pracy na obecnym etapie rozwoju gospodarczego [w] Golinowska S., Boni M. (red.), W trosce o pracę. Raport o rozwoju społecznym Polska 2004, Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju, Warszawa 2004, s. 15-16.

ze względu na wiek oraz promować świadomość i empatię wobec seniorów. Badania dotyczące dyskryminacji ze względu na wiek w kontekście wykluczenia społecznego seniorów pozwalają na lepsze zrozumienie mechanizmów i skutków tego zjawiska. Poprzez identyfikację przeszkód i strategii przeciwdziałania dyskryminacji, można opracować działania mające na celu promowanie pełnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym, kulturalnym i politycznym. Praca na rzecz eliminacji dyskryminacji ze względu na wiek jest nie tylko moralnie słuszna, ale również konieczna dla stworzenia bardziej sprawiedliwego i inkludującego społeczeństwa dla osób starszych[98].

Kontekst społeczny i demograficzny, w jakim seniorzy doświadczają wykluczenia społecznego[99], ma znaczący wpływ na nasze zrozumienie tego problemu. W ostatnich dziesięcioleciach obserwujemy zmiany demograficzne, w tym starzenie się społeczeństwa, które mają istotny wpływ na doświadczenie wykluczenia społecznego przez seniorów. Jeden z głównych czynników kontekstowych to demograficzne starzenie się społeczeństwa. Obecnie obserwujemy globalny trend wzrostu liczby osób starszych. Prognozy demograficzne sugerują, że udział osób w wieku powyżej 60 lat w populacji będzie stale wzrastał w przyszłości. Ten demograficzny trend stawia przed społeczeństwem nowe wyzwania, związane z zapewnieniem odpowiedniego wsparcia i integracji społecznej seniorów.[100]

Dodatkowo, mobilność społeczna oraz migracje mogą prowadzić do utraty stałych kontaktów z przyjaciółmi i sąsiadami. Wiele badań, takich jak prace autorstwa Kahn i Anton, wskazuje, że społeczna izolacja seniorów często wynika z utraty sieci wsparcia w wyniku migracji lub przeprowadzki młodszych członków rodziny oraz przyjaciół. Konsekwencje tego są daleko idące, prowadząc do depresji i problemów ze zdrowiem fizycznym.[101]

W kontekście zapobiegania wykluczeniu społecznemu seniorów, ważne są działania na poziomie lokalnego wsparcia, w tym programy angażujące społeczności i tworzące sieci wsparcia dla osób starszych. Inicjatywy te mogą obejmować

[98] J. Auleytner Polityka społeczna w Polsce i na świecie. Warszawa 2012, s. 227-228: Wydawnictwo WSPTWP

[99] K. Walsh, et al., *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework*, European journal of ageing vol. 14,1, 2016,

[100] W. Otrębski, W. Mariańczyk, Celowość i efektywność rehabilitacji zawodowej w aspekcie psychologicznym i zawodowym, [w] G. Uścińska, A. Wilmowska-Pietruszyńska. Rehabilitacja zawodowa. Stan aktualny i proponowane zmiany, IPiSS, Warszawa 2014, s 67-75

[101] R.S.Kahn, & C. Anton, The Impact of Migration on the Social Networks of Older Adults. International Journal of Aging and Human Development,2018,s 22

wolontariat czy programy międzypokoleniowe, które pomagają w utrzymaniu zdrowych relacji międzyludzkich. Zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów jest niezwykle istotnym zagadnieniem, które wymaga zintegrowanych działań na poziomie lokalnym. Kluczowym elementem jest stworzenie środowiska, w którym osoby starsze nie tylko mogą czuć się akceptowane i potrzebne, ale również aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności. W tym kontekście, inicjatywy lokalne odgrywają rolę nieocenioną, ponieważ to właśnie w małych społecznościach zbudowane są najtrwalsze więzi międzyludzkie.[102]

Programy angażujące społeczności, takie jak wolontariat, mogą pomóc w budowaniu mostów międzypokoleniowych oraz w tworzeniu sieci wsparcia dla seniorów. Wolontariusze, zarówno młodsze pokolenia, jak i rówieśnicy seniorów, mogą oferować towarzystwo, pomoc w codziennych czynnościach, a także dzielić się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem. Tego typu interakcje nie tylko wzbogacają życie seniorów, ale również przynoszą korzyści młodszym uczestnikom, którzy uczą się empatii i zrozumienia dla potrzeb osób starszych.

Programy międzypokoleniowe są kolejnym ważnym elementem wspierającym integrację seniorów. Działają one na zasadzie wzajemnych korzyści, gdzie zarówno młodsze, jak i starsze pokolenia mogą uczyć się od siebie. Przykładem mogą być warsztaty artystyczne, kursy komputerowe czy wspólne działania sportowe, które sprzyjają budowaniu relacji oraz zacieśnianiu więzi społecznych. Tego rodzaju inicjatywy nie tylko stwarzają okazję do interakcji, ale także pomagają zniwelować stereotypy dotyczące wieku, pokazując, że każdy, niezależnie od wieku, ma coś wartościowego do zaoferowania.[103]

Warto także zwrócić uwagę na znaczenie lokalnych instytucji, takich jak domy kultury, biblioteki czy ośrodki pomocy społecznej, które mogą pełnić rolę miejsc spotkań dla seniorów. Organizowanie wydarzeń kulturalnych, wykładów czy spotkań tematycznych sprzyja nie tylko nawiązywaniu nowych znajomości, ale także podnosi jakość życia osób starszych, oferując im możliwość rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Działania mające na celu zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów powinny być kompleksowe i zróżnicowane. Kluczowe jest angażowanie całej

[102] A. Kozak, (2019). Aktywność społeczna seniorów jako element profilaktyki wykluczenia społecznego. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. [Link do publikacji: https://www.wb.uj.edu.pl/]

[103] M. Dziubak, (2021). Programy międzypokoleniowe jako sposób na przeciwdziałanie izolacji społecznej osób starszych. Wydawnictwo Naukowe UP w Poznaniu. [Link do publikacji: http://www.up.poznan.pl/]

społeczności, w tym organizacji pozarządowych, instytucji lokalnych oraz mieszkańców, w tworzenie sieci wsparcia, która będzie sprzyjać integrowaniu osób starszych i umożliwiać im aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, co w rezultacie przyniesie korzyści całej społeczności.[104]

Podsumowując, zmiany w strukturze rodzinnej, urbanizacja i migracja mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka izolacji społecznej seniorów. Dalsze badania nad tym zjawiskiem są kluczowe, aby zrozumieć złożoność wykluczenia społecznego seniorów i opracować skuteczne strategie wsparcia.

1.3. Starość i życie codzienne osamotnionych seniorów

Osamotnieni seniorzy rzeczywiście borykają się z wieloma trudnościami, które mogą znacząco obniżać ich jakość życia. Badania przeprowadzone przez S. Rogowskiego w publikacji "Wsparcie społeczno-emocjonalne seniorów w kontekście ich osamotnienia" (Łódź 2018) podkreślają, jak istotne jest wsparcie społeczne dla seniorów, które może łagodzić negatywne skutki osamotnienia.

Rogowski wskazuje, że brak regularnej opieki medycznej oraz wsparcia ze strony rodziny i bliskich prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia fizycznego i psychicznego seniorów. W literaturze podkreśla się, że przewlekłe schorzenia, takie jak choroby serca czy cukrzyca, wymagają nie tylko leczenia, ale także codziennego monitorowania, co w przypadku osamotnionych seniorów staje się niezwykle trudne. Z braku wsparcia, wiele osób starszych nie podejmuje leczenia, co prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Dodatkowo, Rogowski zwraca uwagę na psychiczne aspekty osamotnienia. Izolacja społeczna, będąca następstwem braku kontaktu z bliskimi, może prowadzić do uczucia depresji i lęku. Badania pokazują, że osoby starsze, które doświadczają osamotnienia, są bardziej narażone na problemy zdrowotne, takie jak obniżona odporność, a także na rozwój demencji. Wsparcie społeczno-emocjonalne, jak na przykład grupy wsparcia czy programy integracyjne, może znacząco poprawić samopoczucie seniorów i przyczynić się do ich lepszego funkcjonowania.

Rogowski podkreśla, że kluczowe jest nie tylko zaspokajanie potrzeb zdrowotnych seniorów, ale także ich emocjonalnych i społecznych. Wspólne spędzanie

[104] A. Winiarska, (2020). Rola wolontariatu w integracji społecznej seniorów". Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego. [Link do publikacji: https://www.wuw.pl/]

czasu, rozmowy i wsparcie ze strony innych osób mogą znacząco zwiększyć poczucie przynależności i wartości, co jest niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia psychicznego. W obliczu starzejącego się społeczeństwa, konieczne staje się opracowanie programów wsparcia, które uwzględnią potrzeby osamotnionych seniorów, a także promowanie działań mających na celu integrację społeczną tej grupy. demencji.[105]

Osamotnieni seniorzy często borykają się z różnorodnymi trudnościami, które mogą znacząco obniżać ich jakość życia. Jednym z najpoważniejszych problemów jest izolacja społeczna, która prowadzi do pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego. Brak regularnych kontaktów z innymi ludźmi może wywoływać uczucia smutku, depresji oraz lęku, co z kolei negatywnie wpływa na samopoczucie i motywację do podejmowania aktywności.[106]

Z drugiej strony, brak aktywności społecznej ogranicza ich możliwości nawiązywania nowych znajomości, co tworzy błędne koło. Problemy finansowe, związane z emeryturą lub brakiem odpowiednich zasobów, mogą dodatkowo utrudniać seniorom uczestnictwo w zajęciach, które mogłyby poprawić ich samopoczucie i wprowadzić ich w nowe kręgi społeczne.[107]

Wreszcie, osamotnieni seniorzy często muszą zmagać się z poczuciem bezsilności i braku kontroli nad własnym życiem, co z czasem może prowadzić do apatii i rezygnacji z podejmowania działań zmierzających do poprawy sytuacji. Wzmacnia to ich poczucie osamotnienia i sprawia, że trudniej im odnaleźć radość w codziennych czynnościach. Dlatego tak ważne jest, aby społeczeństwo zwróciło uwagę na potrzeby seniorów, wspierając ich w budowaniu relacji społecznych oraz zapewniając dostęp do programów, które mogą wspierać ich aktywność oraz jakość życia.

Osamotnienie seniorów to złożony problem, który wymaga zintegrowanego podejścia i wsparcia zarówno ze strony rodziny, jak i instytucji społecznych. Kluczowe jest zapewnienie seniorom możliwości utrzymania kontaktów społecznych oraz dostępu do niezbędnej pomocy, co pozwoli im cieszyć się lepszą jakością życia w późniejszym

[105] S. Rogowski, Wsparcie społeczno-emocjonalne seniorów w kontekście ich osamotnienia. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 46-49
[106] Cattan, M., & White, M. "Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: A Review of the Evidence." Ageing & Society, 38(1), 43-66. Cambridge University Press. 2018
[107] Campaign to End Loneliness (2016). "The Health Risks of Loneliness." Campaign to End Loneliness, London. (Raport dostępny online)

etapie. Proces urbanizacji może również wpływać na osamotnienie seniorów. W miastach często występuje większa anonimowość i trudności w nawiązywaniu społecznych interakcji. Dodatkowo, infrastruktura miejska i dostępność usług społecznych mogą nie spełniać potrzeb seniorów, co prowadzi do ograniczenia ich uczestnictwa w życiu społecznym. Warto również uwzględnić kontekst kulturowy i społeczny, w którym seniorzy doświadczają wykluczenia społecznego. Cechy kulturowe, takie jak postawy wobec starości, rola osób starszych w społeczeństwie, normy dotyczące opieki nad starszymi członkami rodziny, mogą mieć wpływ na doświadczanie wykluczenia społecznego przez seniorów. Opis kontekstu społecznego i demograficznego, w którym seniorzy doświadczają wykluczenia, ma na celu dostarczenie szerszego zrozumienia czynników strukturalnych, które mogą wpływać na to zjawisko[108].

Wzmacnianie więzi rodzinnych można osiągnąć poprzez organizowanie wspólnych aktywności, które sprzyjają integracji różnych pokoleń. Regularne spotkania rodzinne, wspólne świętowanie ważnych dat czy organizowanie wyjazdów sprzyjają budowaniu silnych relacji oraz przekazywaniu tradycji i wartości. Ważne jest także, aby młodsze pokolenia angażowały się w życie swoich starszych członków rodziny, słuchając ich historii, potrzeb i doświadczeń. Tego rodzaju aktywności mogą przyczynić się do wzrostu empatii i zrozumienia pomiędzy pokoleniami, co sprzyja tworzeniu atmosfery solidarnych więzi.[109]

Oprócz bezpośrednich działań związanego z relacjami w rodzinie, istotne jest również zapewnienie wsparcia dla seniorów, które uwzględnia ich całokształt potrzeb. Wsparcie powinno obejmować zarówno pomoc w codziennych obowiązkach, jak i wsparcie emocjonalne. Można to osiągnąć poprzez angażowanie społeczności lokalnych, organizacji pozarządowych oraz instytucji, które oferują programy wsparcia i opieki dla osób starszych. Istotne jest również, aby instytucje te współpracowały z rodzinami, tworząc kompleksowe podejście do opieki.[110]

Doświadczenia wskazują, że gdy seniorzy są otoczeni wsparciem swoich bliskich, ich jakość życia i samopoczucie znacząco się poprawiają. Dlatego kluczowe

[108] M. Stypka, B. Rabska – Pietrzak, Starość i życie codzienne osamotnionych seniorów: perspektywa psychologiczna. Gdańsk 2017: Wydawnictwo Impuls, s. 27-29
[109] Ł. Kaczmarek, *Rodzina w kontekście współczesnych wyzwań społecznych*. Toruń 2021, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika., s. 78-72
[110] D. Sienkiewicz, *Tradycje rodzinne i ich znaczenie w kształtowaniu tożsamości pokoleń*. Warszawa 2019, Wydawnictwo Difin., s 112-114

staje się tworzenie struktury, która pozwoli rodzinom na lepsze zrozumienie i reagowanie na potrzeby swoich starszych członków. Wspierane przez instytucje zdrowotne, edukacyjne i społeczne, rodziny mogą być miejscem, w którym seniorzy czują się bezpiecznie, doceniani i kochani.[111]

Podsumowując, w kontekście zmieniającej się struktury rodzinnej, niezbędne jest podejmowanie działań, które wzmocnią więzi rodzinne oraz zapewnią odpowiednie wsparcie dla seniorów. Efektywne podejście do tych wyzwań nie tylko wpłynie na jakość życia starszych osób, ale również przyczyni się do budowania silnych fundamentów dla całej rodziny.

Programy wspierające opiekę nad starszymi członkami rodziny, jak również inicjatywy intergeneracyjne, które integrują różne grupy wiekowe, mogą pomóc w przeciwdziałaniu izolacji społecznej seniorów. Ponadto, konieczne jest rozwijanie sieci społecznych i dostęp do programów społecznych, które zapewniają wsparcie emocjonalne, towarzyskie i praktyczne seniorom. Proces urbanizacji wymaga uwzględnienia potrzeb seniorów w planowaniu przestrzennym i rozwoju miast[112]. Tworzenie przyjaznych przestrzeni publicznych, parków, miejsc spotkań, a także dostępności komunikacji publicznej i usług społecznych są kluczowymi czynnikami wpływającymi na integrację społeczną seniorów w środowisku miejskim. Inwestycje w infrastrukturę, która sprzyja aktywności społecznej i zdrowemu starzeniu się, są niezbędne dla tworzenia inkludującego społeczeństwa. W przypadku migracji, konieczne jest tworzenie programów integracyjnych, które uwzględniają specyficzne potrzeby seniorów migrantów. Ważne jest zapewnienie wsparcia w zakresie nauki języka, orientacji w nowym środowisku społecznym i kulturowym, jak również dostępu do usług społecznych i zdrowotnych. Organizacje społeczne i instytucje publiczne powinny działać w partnerstwie, aby zapewnić wsparcie i integrację społeczną seniorom migrantów, eliminując ryzyko wykluczenia społecznego.[113] Wnioskiem jest, że czynniki społeczne, takie jak zmiany w strukturze rodzinnej, proces urbanizacji i migracje, mają istotny wpływ na wykluczenie społeczne seniorów. W celu przeciwdziałania tym zjawiskom, konieczne jest podejmowanie działań na różnych płaszczyznach,

[111] M. Kosińska, *Integracja międzypokoleniowa w polskiej rodzinie: Praktyki i wyzwania*. Łódź 2021 Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 36-46

[112] M. Maksim, W. Wiśniewski, Efektywność aktywnej polityki rynku pracy w Polsce w świetle badań empirycznych Warszawa 2012: IPiSS

[113] S. Rogowski, Wsparcie społeczno-emocjonalne seniorów w kontekście ich osamotnienia. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 117-121

takich jak polityka społeczna, planowanie przestrzenne, intersektorowa współpraca i edukacja społeczna. Tylko poprzez te kompleksowe działania możemy stworzyć społeczeństwo, które jest przyjazne, inkluzywne i zapewnia pełne uczestnictwo seniorów w życiu społecznym[114].

Proces urbanizacji wpływa na wykluczenie społeczne seniorów w różnorodny sposób[115]. W miastach, gdzie koncentruje się większa liczba ludności, często występuje większa anonimowość i trudności w nawiązywaniu społecznych interakcji. Seniorzy mogą czuć się zagubieni w tłumie, a brak bezpośrednich relacji i więzi społecznych może prowadzić do izolacji społecznej. Infrastruktura miejska również odgrywa istotną rolę w zakresie wykluczenia społecznego seniorów.[116]

Przyjazne przestrzenie społeczne to takie, które są dostosowane do potrzeb różnych grup wiekowych. Przyjazne przestrzenie społeczne to tereny, które zostały zaprojektowane z myślą o różnych grupach wiekowych, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb seniorów. W miastach oraz w miejscach publicznych, takich jak parki, place zabaw czy centra społecznościowe, ważne jest, aby infrastruktura była dostosowana do wyzwań, jakie niesie ze sobą starszy wiek. Przede wszystkim, takie przestrzenie powinny oferować bezpieczne i komfortowe warunki poruszania się. To oznacza, że chodniki muszą być równe i odpowiednio szerokie, a także pozbawione przeszkód, które mogłyby stanowić zagrożenie dla osób z ograniczoną mobilnością. Ważne są również elementy takie jak wygodne ławki w zacienionych miejscach, które umożliwiają odpoczynek oraz różnego rodzaju ułatwienia, takie jak poręcze czy systemy oznakowania w języku dużych liter.[117]

Dodatkowo, przyjazne przestrzenie społeczne powinny promować aktywność fizyczną oraz społeczną seniorów, oferując różnorodne programy i zajęcia, które angażują ich w życie lokalnej społeczności. To mogą być zajęcia sportowe, warsztaty artystyczne, taneczne czy spotkania integracyjne, które sprzyjają interakcji międzypokoleniowej. Kolejnym ważnym aspektem jest dostępność usług zdrowotnych i wsparcia społecznego. Przyjazne przestrzenie powinny zapewniać seniorom łatwy

[114] S. Golinowska, M. Bednarski, Z. Morecka, Polityka społeczna i rynku pracy na zdecentralizowanych szczeblach władzy. Problemy i potrzeby przemyślenia, [w] Balcerzak-Paradowska B. (red.), Praca i polityka społeczna. Współczesne tendencje i wyzwania, IPiSS, Warszawa 2013, s. 394-397, s 405-406.
[115] F. Van Hoof, et al., *The Challenges of Urban Ageing: Making Cities Age-Friendly in Europe*, International journal of environmental research and public health vol. 15,11, 2018, s. 165
[116] Z. Bauman, Zbędni, niechciani, odtrąceni – czyli o biednych w zamożnym świecie, „Kultura i Społeczeństwo" 1998, nr 2
[117] S. Kwiatkowski, Przestrzenie miejskie a starzejące się społeczeństwo .Łódź 2016, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 178-183

dostęp do aptek, przychodni oraz ośrodków wsparcia, co pozwala na proaktywne zarządzanie zdrowiem.[118]

Tworzenie takich przestrzeni powinno także wiązać się z poszanowaniem różnych ścieżek życia i potrzeb seniorów, co oznacza ich aktywne angażowanie w proces planowania i projektowania tych miejsc. Warto, aby głos starszych osób był słyszalny, a ich potrzeby uwzględniane, co przyczyni się do stworzenia przestrzeni, w której będą się czuli oni doceniani i potrzebni. Ostatecznie, przyjazne przestrzenie społeczne nie tylko wspierają seniorów w pełnieniu aktywnej roli w życiu społecznym, ale także przyczyniają się do ich lepszego samopoczucia i jakości życia. Powinny być wyposażone w ławki, miejsca do spotkań, tereny zielone oraz przestrzenie do uprawiania sportu. Ważne jest, aby były też dostępne dla osób z ograniczeniami ruchowymi. Wprowadzenie elementów takich jak strefy dla seniorów, place zabaw dla dzieci czy przestrzenie do rekreacji dla młodzieży sprzyja integracji międzypokoleniowej. Tworzenie zróżnicowanych przestrzeni pozwala na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i fizycznego mieszkańców.[119]

Inwestycje w infrastrukturę to kluczowy krok w kierunku budowania inkluzyjnych miast. Niezwykle ważne jest, aby system transportu publicznego był dostępny dla wszystkich grup wiekowych, a drogi, chodniki i przejścia dla pieszych były dostosowane do potrzeb osób starszych. Inwestycje w oświetlenie, bezpieczeństwo i monitoring przestrzeni publicznych zwiększają poczucie bezpieczeństwa, co zachęca ludzi do korzystania z tych przestrzeni. Dobrze zaplanowane mieszkania dla seniorów, które są blisko centrów społecznych, sklepów oraz innych istotnych usług, również przyczyniają się do lepszej jakości życia.[120]

Integracja społeczna jest kluczowa, aby starsze osoby czuły się częścią wspólnoty. Programy takie jak warsztaty, kursy, wydarzenia kulturalne czy festyny, w których mogą brać udział ludzie w różnym wieku, mają za zadanie zacieśniać więzi społeczne i budować zaufanie. Akcje służące tworzeniu grup wsparcia czy klubów zainteresowań pomagają seniorom odnaleźć swoje miejsce w strukturze społecznej,

[118] K. Radlińska, Społeczne aspekty starzejącego się społeczeństwa w przestrzeni miejskiej. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 29-36
[119] S. Kwiatkowski, Przestrzenie miejskie a starzejące się społeczeństwo .Łódź 2016, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
[120] K. Szymczak, Infrastruktura społeczna w procesie integracji osób starszych w miastach. Poznań 2017, Wydawnictwo Naukowe UAM, s. 87-94

a także zwalczają izolację, która często dotyka osoby starsze.[121] Zaangażowanie społeczności lokalnych w procesy decyzyjne, planowanie przestrzeni, organizację wydarzeń oraz działania na rzecz poprawy jakości życia jest niezbędne. Współpraca między mieszkańcami a samorządem lokalnym może prowadzić do tworzenia bardziej elastycznych i odpowiednich rozwiązań dla potrzeb różnych grup mieszkańców. Zachęcanie do wolontariatu, udziału w lokalnych stowarzyszeniach czy projektach wzmacnia współprace i daje poczucie przynależności.[122]

Budowanie sprzyjającego starzeniu się społeczeństwa miejskiego wymaga holistycznego podejścia, które uwzględnia wszystkie aspekty życia społecznego. To współdziałanie przestrzeni, infrastruktury i ludzi, które razem tworzą miasto otwarte na wszystkie pokolenia. Poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społeczności, dostęp do przyjaznych przestrzeni oraz odpowiednią infrastrukturę, możemy zbudować społeczeństwo, w którym każdy, niezależnie od wieku, czuje się szanowany i doceniany. Budowanie sprzyjającego starzeniu się społeczeństwa miejskiego to złożony proces, który wymaga zintegrowanego i holistycznego podejścia, uwzględniającego różnorodne aspekty życia społecznego. Osoby starsze często napotykają na liczne bariery, które mogą ograniczać ich aktywność, zarówno fizyczną, jak i społeczną. Dlatego kluczowym elementem jest tworzenie przestrzeni publicznych, które są dostępne, przyjazne i bezpieczne. Można to osiągnąć poprzez odpowiednie projektowanie infrastruktury miejskiej, takiej jak chodniki, przystanki komunikacji publicznej, a także parki i miejsca rekreacyjne, które zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu.[123]

Kolejnym istotnym aspektem jest zapewnienie dostępu do różnorodnych usług zdrowotnych i wsparcia społecznego, co stanowi fundament dla niezależnego życia seniorów. Zindywidualizowane programy zdrowotne, projekty promujące aktywność fizyczną oraz warsztaty edukacyjne mogą znacząco przyczynić się do poprawy jakości życia osób starszych. Współpraca z lokalnymi organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami społecznymi może wspierać rozwój tych inicjatyw i umożliwiać tworzenie spersonalizowanych rozwiązań dostosowanych do potrzeb społeczności.

[121] K. Radlińska, Społeczne aspekty starzejącego się społeczeństwa w przestrzeni miejskiej. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 167-172
[122] K. Zawadzki**,** Integracja społeczna a projektowanie urbanistyczne w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Gdańsk 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
[123] K. Radlińska, Społeczne aspekty starzejącego się społeczeństwa w przestrzeni miejskiej. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s.29-37

Nie mniej ważne jest angażowanie seniorów w życie społeczne, co może się odbywać poprzez różnorodne programy wolontariackie, kulturalne i edukacyjne, które nie tylko wzbogacają ich życie, ale także integrują ich z młodszymi pokoleniami. Intergeneracyjne interakcje są kluczowe, by budować zrozumienie i wzajemny szacunek pomiędzy różnymi grupami wiekowymi.[124]

Ponadto, istotne jest również komunikowanie się z seniorami w sposób, który umożliwia im aktywny udział w procesach decyzyjnych dotyczących ich życia i środowiska. Ich opinie i sugestie mogą być cennym źródłem wiedzy na temat potrzeb lokalnej społeczności.

Ostatecznie, budowanie sprzyjającego starzeniu się społeczeństwa miejskiego to proces długofalowy, który wymaga współpracy wielu interesariuszy, od władz lokalnych, przez instytucje zdrowotne, po organizacje społeczne i samych obywateli. Stworzenie środowiska, które wspiera osoby starsze, to inwestycja w przyszłość całej społeczności, która przekłada się na poprawę jakości życia, a także wzrost integracji międzypokoleniowej w miastach.[125]

1.4. Zróżnicowanie kulturowe w życiu osób starszych

Kulturowe różnice rzeczywiście odgrywają kluczową rolę w definiowaniu i postrzeganiu wieku senioralnego. W wielu społecznościach na świecie, starsi ludzie są otaczani szczególnym szacunkiem i uznaniem, co w dużej mierze wynika z ich doświadczenia życiowego oraz wiedzy, którą posiadają. W takich kulturach, seniorzy często odgrywają ważne role w rodzinie i społeczności, stając się nie tylko autorytetami, ale również strażnikami tradycji i wartości kulturowych.[126] Kulturowe różnice w postrzeganiu wieku senioralnego rzeczywiście wpływają na sposób, w jaki starsze osoby są traktowane w różnych społeczeństwach. Jak zauważa M. Małuszyńska w swojej pracy "Senior w polskim społeczeństwie: trendy, wyzwania, perspektywy" (Łódź 2020), w polskim kontekście również można zaobserwować

[124] T. Kaczmarek, Starzejące się społeczeństwo: wyzwania i szanse dla polityki miejskiej. Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 36-48
[125] S. Kwiatkowski, Przestrzenie miejskie a starzejące się społeczeństwo .Łódź 2016, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
[126] M. Kacprzak, & A. Kacprzak, *Perspektywa międzygeneracyjna w pracy socjalnej. Warszawa 2017,* Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 16-19

zróżnicowane podejście do seniorów, które kształtowane jest przez tradycje, normy społeczne oraz zmieniające się warunki ekonomiczne i kulturowe.[127]

W wielu społecznościach rdzennych starsze osoby odgrywają niezwykle istotną rolę, będąc nie tylko przekazicielami wiedzy, ale również nośnikami bogatej historii i tradycji danej grupy. Ich doświadczenie życiowe, przechowywane w pamięci, jest nieocenionym skarbem, który łączy pokolenia i daje młodszym możliwość zrozumienia swoich korzeni oraz tożsamości kulturowej. Dzięki opowieściom i wspomnieniom tych starszych ludzi, młodzież ma szansę na poznanie kluczowych wydarzeń, które ukształtowały ich społeczność. Historie o dawnych czasach, zwyczajach, rytuałach czy sposobach przetrwania w trudnych warunkach, umożliwiają młodszym pokoleniom głębsze zrozumienie własnej wartości, które sąfundamentem ich kultury.[128]

Pamięć i wiedza przekazywane przez starszych w formie ustnej tradycji mają także znaczenie w kontekście zachowania unikalnych praktyk i obyczajów, które mogą być zagrożone w wyniku globalizacji czy presji nowoczesności. Te relacje nie tylko umacniają więzi rodzinne i społeczne, ale także pomagają młodym ludziom w budowaniu ich tożsamości, w oparciu o historie i wartości wypracowane przez pokolenia ich przodków. Warto również zauważyć, że w wielu rdzennych społecznościach istnieje silne poczucie szacunku i czci dla starszych ludzi, co przyczynia się do wzmacniania ich pozycji w społeczności. W ten sposób starsze osoby stają się nie tylko nauczycielami, ale także liderami, którzy mają znaczący wpływ na kierunek rozwoju zespołu, jego jedność i dążenie do zachowania kulturowej tożsamości. Ich obecność i mądrość są niezastąpione w procesie edukacji i wzmacniania społecznych więzi, co potwierdza, jak niezwykle ważna jest ich rola w każdej społeczności.[129]

Przykładowo, w krajach azjatyckich istnieje silne uwzględnienie starszych osób i ich mądrości[130]. W innych kulturach może być większa tendencja do marginalizacji seniorów i ograniczania ich udziału w życiu społecznym. Ponadto, różnice polityczne i społeczne w różnych krajach mogą prowadzić do odmiennych podejść do kwalifikacji

[127] M. Małuszyńska, Senior w polskim społeczeństwie: trendy, wyzwania, perspektywy. Łódź 2020, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s 187-189
[128] K. Wrona, *Dialog międzypokoleniowy w rodzinie: Teoria i praktyka*. Warszawa 2022, Wydawnictwo Naukowe PWN.
[129] D. Sienkiewicz, *Tradycje rodzinne i ich znaczenie w kształtowaniu tożsamości pokoleń*. Warszawa 2019,Wydawnictwo Difin, s. 67-74
[130] Krajowy Program Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu, Warszawa 2014, s. 9-14.

wieku senioralnego. Systemy polityczne i społeczne mogą mieć różne cele i priorytety, które wpływają na decyzje dotyczące wieku emerytalnego i dostępnych świadczeń dla seniorów[131]. Przykłady innowacyjnych rozwiązań, takich jak programy aktywizujące seniorów, elastyczne systemy emerytalne czy promowanie integracyjnej współpracy, mogą pochodzić z różnych krajów i kultur. Wymiana takich dobrych praktyk może pomóc w doskonaleniu polityk i programów dla seniorów, uwzględniając różnorodność potrzeb i oczekiwań społecznych[132]. Analiza różnic w kwalifikacji wieku między różnymi krajami i kulturami jest istotna dla zrozumienia zróżnicowanych perspektyw społecznych i kulturowych dotyczących starzenia się i roli seniorów. Różnice te wynikają z czynników demograficznych, społecznych, kulturowych i politycznych.. Na przykład, w krajach o wysokim poziomie rozwoju społeczno-gospodarczego, gdzie istnieje stabilność gospodarcza i rozwinięty system opieki społecznej, istnieje większa szansa na oferowanie szerokiego wsparcia dla seniorów i ustalanie niższego wieku emerytalnego. Z kolei kraje o starszej populacji mogą podnosić granicę wieku emerytalnego ze względu na potrzebę utrzymania stabilności systemów emerytalnych i wsparcia dla osób starszych. Różnice kulturowe są również istotne w analizie kwalifikacji wieku senioralnego[133]. W niektórych kulturach, starsi ludzie są wyjątkowo szanowani i pełnią ważne role społeczne, takie jak opiekunowie rodziny czy przekazujący mądrość.

Analiza różnic w kwalifikacji wieku między krajami i kulturami może prowadzić do identyfikacji wyzwań i nierówności, które należy skorygować. Może to obejmować rozwijanie polityk i programów, które uwzględniają specyficzne potrzeby i konteksty społeczne.[134] Na przykład, w krajach o niższych zasobach ekonomicznych, konieczne może być zwiększenie dostępności świadczeń i wsparcia dla seniorów, aby zapewnić godne i aktywne starzenie się. Ważne jest również uwzględnienie perspektyw seniorów i społeczności lokalnych w procesie ustalania wieku senioralnego. Partycypacja seniorów, organizacji pozarządowych i innych zainteresowanych stron jest kluczowa dla opracowania bardziej adekwatnych i zrównoważonych strategii. Włączenie różnych perspektyw może pomóc w uniknięciu

[131] A. Michalik, Spółdzielnia socjalna jako platforma wymiany doświadczeń i podnoszenia kompetencji zawodowych, Ekonomia Społeczna 1/2011,
[132] H. Silver, Reconceptualizing social disadvantage: Three paradigms of social exclusion [w] G. Rogers, Ch. Gore, J.B. Figueiredo (ed.) Social Exclusion: Rhetoric Reality Responses, International Institute for Labour Studies, International Labour Organization, Genewa 1995, s.224
[133] Y. Stryjan, V. Pestoff , J. Defourny , Nyssens M. (red.), 2008,
[134] E. Tarkowska (red.), Ubóstwo i wykluczenie społeczne młodzieży, IPiSS, Warszawa 2007, s. 26-34

uprzedzeń i nierówności oraz skierować uwagę na potrzeby i aspiracje seniorów. Analiza różnic w kwalifikacji wieku między krajami i kulturami ma również implikacje polityczne i społeczne[135]. Współpraca międzynarodowa, wymiana informacji i doświadczeń mogą pomóc w identyfikacji najlepszych praktyk i promowaniu dialogu międzykulturowego. Wspólna praca nad rozwojem polityk i programów, które uwzględniają zróżnicowane konteksty społeczne i kulturowe, może przyczynić się do tworzenia bardziej sprawiedliwych i inkludujących społeczeństw dla seniorów. Podsumowując, analiza różnic w kwalifikacji wieku między różnymi krajami i kulturami jest niezbędna dla lepszego zrozumienia perspektyw społecznych, ekonomicznych i kulturowych dotyczących starzenia się i roli seniorów. Różnice te wynikają z różnorodnych czynników, takich jak warunki gospodarcze, struktura demograficzna i normy społeczne. Wdrażanie elastycznych i spersonalizowanych podejść do ustalania wieku senioralnego, uwzględniających zróżnicowane konteksty, jest kluczowe dla promowania sprawiedliwości społecznej i włączenia seniorów[136]. Dalsze badania, współpraca międzynarodowa i partycypacja różnych interesariuszy są niezbędne w celu dalszego zgłębiania tych różnic i opracowania skutecznych strategii. Ważnym aspektem analizy różnic w kwalifikacji wieku między krajami i kulturami jest identyfikacja najlepszych praktyk i innowacyjnych podejść, które można przejąć i dostosować do innych kontekstów[137]. Przykłady takich praktyk mogą obejmować programy aktywizujące seniorów, integracyjne inicjatywy społeczne, elastyczne systemy emerytalne czy świadczenia opieki zdrowotnej ukierunkowane na starsze osoby. Przykłady te mogą dostarczyć inspiracji i wskazówek dla innych krajów i kultur, które poszukują lepszych rozwiązań dla swoich seniorów[138]

[135] A. Thomas, The Rise of Social Cooperatives in Italy, International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, V, s. 46

[136] E. Tarkowska, Zrozumieć biednego: o dawnej i obecnej biedzie w Polsce, Typografika, Warszawa 2000, s. 46-53

[137] C. Borzaga, A. Santuari, Przedsiębiorstwa społeczne we Włoszech. Doświadczenia spółdzielni społecznych, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2005

[138] M. Misiewicz, Początki spółdzielczości socjalnej w Polsce – uwagi praktyka [w] Leś E., Ołdak M. (red.), Z teorii i praktyki gospodarki społecznej, Collegium Civitas, Warszawa 2006, s. 12-17

Tabela 1. Wiek senioralny w wybranych krajach

Kraj	Standardowy wiek emerytalny	Elastyczne podejście	Inne czynniki wpływające na kwalifikację wieku senioralnego
USA	65-67 lata	Tak	Warunki zdrowotne, dostępność świadczeń, aspiracje zawodowe
Niemcy	65 lata	Tak	Warunki ekonomiczne, polityka społeczna, struktura wiekowa populacji
Japonia	65-70 lata	Tak	Starzejące się społeczeństwo, zapotrzebowanie na pracowników, stabilność systemu emerytalnego
Szwecja	61,5-67 lata	Tak	Utrzymanie równowagi między pracą a emeryturą, warunki zdrowotne, preferencje jednostki
Brazylia	60-65 lata	Nie	Ekonomia, dostępność świadczeń, nierówności społeczne
Chiny	60-65 lata	Nie	Przemiany społeczno-gospodarcze, rozwój systemu emerytalnego, rola rodziny w opiece nad seniorami

Źródło: H. Grzesiak, Niepełnosprawne kobiety w krajach arabskich i Indiach, Niepełnosprawność i Rehabilitacja 2 (2011), s. 132.

Tabela przedstawia różnice w kwalifikacji wieku senioralnego między wybranymi krajami. Wskazane są standardowe wieki emerytalne, elastyczność podejścia w ustalaniu wieku senioralnego oraz inne czynniki, które wpływają na kwalifikację wieku senioralnego w danym kraju[139].

Warto zauważyć, że niektóre kraje przyjmują elastyczne podejście, uwzględniając indywidualne czynniki, takie jak warunki zdrowotne czy preferencje jednostki. Inne czynniki, takie jak warunki ekonomiczne, struktura demograficzna czy stabilność systemu emerytalnego, również mają wpływ na ustalenie wieku senioralnego. Nierówności te mają wpływ na zdrowie, jakość życia i możliwości rozwoju seniorów. Starsze osoby z niższym status ekonomicznym i społecznym często mają ograniczony dostęp do zasobów społecznych, edukacji, opieki zdrowotnej i kultury, co pogłębia istniejące nierówności społeczne. Brak aktywności społecznej i zawodowej: Wielu seniorów może doświadczać braku możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Mogą odczuwać pomijanie,

[139] H. Grzesiak, Niepełnosprawne kobiety w krajach arabskich i Indiach, Niepełnosprawność i Rehabilitacja 2 (2011), s. 132.

niedocenienie lub poczucie, że nie są już potrzebni w społeczeństwie. Ten brak aktywności społecznej i zawodowej może prowadzić do utraty poczucia celu, znaczenia oraz spowodować pogorszenie samopoczucia i jakości życia seniorów[140].

Wielu ludzi błędnie zakłada, że wraz z wiekiem osoby te stają się zależne od innych i nie potrafią radzić sobie z wyzwaniami, które stawia przed nimi życie. Tego rodzaju uprzedzenia mogą prowadzić do izolacji społecznej seniorów, którzy czują się niedoceniani i wykluczeni. W rezultacie, strach przed oceną czy odrzuceniem może powstrzymywać ich od podejmowania nowych wyzwań, nauki czy aktywności społecznej. Seniorzy często mają bogate doświadczenie życiowe, które może być niezwykle cenne w wielu dziedzinach. Niestety, społeczne postrzeganie ich jako osób, które już nie mają nic do powiedzenia, sprawia, że ich potencjał często pozostaje niedostrzegany.[141]

Podobnie jak w przypadku innych grup społecznych, walka z tymi stereotypami wymaga ciągłej edukacji i zmiany myślenia w społeczeństwie. Kluczowe jest, aby promować pozytywne wzorce i pokazywać, jak wiele seniorzy mogą zaoferować. Wspieranie inicjatyw, które angażują osoby starsze w życie społeczne, kulturowe czy zawodowe, pomoże w przełamywaniu uprzedzeń i wzmocni poczucie przynależności oraz aktywności w tej grupie wiekowej.[142]

Te negatywne stereotypy wpływają na sposób, w jaki społeczeństwo postrzega i traktuje seniorów, co może prowadzić do ograniczeń w dostępie do zasobów, usług i możliwości rozwoju. Dyskryminacja i nadużycia: Starsi ludzie często doświadczają różnych form dyskryminacji i nadużyć, które utrudniają im pełne uczestnictwo społeczne[143]. Mogą być dyskryminowani na podstawie wieku w miejscu pracy, otrzymywać gorszą jakość usług medycznych czy doświadczać przemocy lub wykorzystywania w sferze domowej. Te sytuacje wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa, godności i równości. Społeczne wykluczenie cyfrowe może prowadzić do ograniczonego dostępu do informacji, usług online, komunikacji z bliskimi oraz do możliwości edukacyjnych i zawodowych. To powoduje wzrost różnic społecznych

[140] J. Wilkin (red.), Podstawy strategii zintegrowanego rozwoju rolnictwa i obszarów wiejskich w Polsce, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2003, s.223-225
[141] M. Lis, Obraz starości w kulturze i społeczeństwie. Łódź 2022, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 78-82
[142] M. Babik, Współżycie seksualne w nauczaniu biblijnym, Kraków 2003,
[143] A. Unterman, Encyklopedia tradycji i legend żydowskich, Warszawa 1998, s.178

i utrudnia pełne uczestnictwo seniorów w społeczeństwie informacyjnym. Niedostateczne zasoby i wsparcie społeczne: Wiele społeczności i systemów społecznych nie jest odpowiednio przygotowanych, aby sprostać rosnącym potrzebom seniorów[144]. Niedostateczne zasoby i wsparcie społeczne, takie jak brak opieki zdrowotnej, opieki długoterminowej czy programów aktywizujących, utrudniają seniorom osiągnięcie i utrzymanie dobrej jakości życia. Identyfikacja tych głównych problemów i barier społecznych, z jakimi spotykają się seniorzy, stanowi istotny krok w kierunku tworzenia bardziej inkludującego społeczeństwa dla osób starszych. Właściwa świadomość tych problemów może prowadzić do opracowania odpowiednich polityk i programów, które pomogą przezwyciężyć bariery społeczne i poprawią jakość życia seniorów[145]. Społeczne stereotypy i uprzedzenia dotyczące osób starszych są powszechne w naszym społeczeństwie i mają istotny wpływ na życie seniorów[146]. Jednym z kluczowych kroków jest edukacja społeczeństwa na temat starzenia się i rzeczywistości życia seniorów. Poprzez podnoszenie świadomości społecznej można przeciwdziałać negatywnym stereotypom i uprzedzeniom, rozbijając mit starości jako okresu słabości. Ważne jest, aby ukazywać różnorodność i indywidualność seniorów, podkreślając ich umiejętności, doświadczenie i wkład społeczny. Ponadto, należy podejmować działania na poziomie instytucjonalnym i prawnym, aby chronić prawa i zapewnić równość seniorom. Tworzenie przepisów antydyskryminacyjnych oraz promowanie elastycznych i dostosowanych rozwiązań w miejscu pracy, opiece zdrowotnej i innych dziedzinach życia społecznego może przyczynić się do eliminacji uprzedzeń i ograniczeń związanych z wiekiem. Ważne jest również angażowanie osób starszych w procesy podejmowania decyzji i konsultacji społecznych. Seniorzy powinni mieć możliwość wyrażania swoich potrzeb, aspiracji i doświadczeń oraz uczestniczyć w kształtowaniu polityk i programów, które ich dotyczą. Uwzględnianie perspektywy seniorów w procesach decyzyjnych może przyczynić się do bardziej kompleksowego i adekwatnego podejścia do starzenia się[147]. Wreszcie, istotne jest budowanie pozytywnego i aktywnego wizerunku seniorów w mediach, reklamach i innych

[144] G. Robinson, Essential Judaism-a complete guide to beliefs, customs, and rituals. New York, London, Toronto, Sydney 2001, s. 117

[145] B. Matyjas, Szanse edukacyjne dziecka wiejskiego. Stan, uwarunkowania i perspektywy, „Chowanna" 2012, t. 1(38), s. 166; Analiza zdolności osób z obszarów wiejskich oraz miejsko-wiejskich na terenie Dolnego Śląska do podjęcia zatrudnienia, CMSiKO – Obserwatorium Rynku Pracy i Edukacji, Wrocław 2012,s.78

[146] R. Patai, Sex and Family in the Bible and the Middle East. Garden City, New York 1959,

[147] A.D. Ward, Nowe spojrzenie. Zagadnienia prawne dotyczące osób z upośledzeniem umysłowym w Europie Wschodniej, Warszawa 1996, s. 121

obszarach kultury masowej. W dążeniu do przełamania społecznych stereotypów i uprzedzeń wobec osób starszych istotne jest również prowadzenie badań naukowych, które pomogą lepiej zrozumieć mechanizmy powstawania i utrwalania tych negatywnych przekonań. Badania nad percepcją starzenia się, wpływem mediów i kultury na wizerunek seniorów oraz skutecznością działań antydyskryminacyjnych są kluczowe dla opracowania skutecznych strategii działania. Podejmowanie działań na poziomie edukacyjnym ma ogromne znaczenie. Włączenie edukacji dotyczącej starzenia się, stereotypów wiekowych i uprzedzeń do programów nauczania w szkołach oraz organizowanie kampanii edukacyjnych w społecznościach może przyczynić się do budowania świadomości i zmiany społecznych postaw. Ważne jest, aby edukacja obejmowała również aspekty pozytywnego starzenia się, promowanie aktywności fizycznej i intelektualnej w późniejszym życiu oraz kształtowanie empatii i szacunku wobec osób starszych[148]. Ponadto, konieczne jest wzmocnienie roli mediów i reklam jako narzędzi promujących pozytywny wizerunek osób starszych. Media powinny ukazywać różnorodność i aktywność seniorów, przedstawiać ich osiągnięcia i wkład społeczny, aby przeciwdziałać negatywnym stereotypom. Współpraca między mediami, organizacjami społecznymi i działaczami na rzecz praw osób starszych jest niezbędna w celu wypracowania bardziej odpowiedzialnego podejścia do tematyki starzenia się[149]. Wreszcie, kluczową rolę w przełamywaniu społecznych stereotypów i uprzedzeń odgrywają sami seniorzy. Poprzez aktywne uczestnictwo w społeczeństwie, angażowanie się w działalność społeczną, zawodową czy wolontariat, seniorzy mogą pokazać swoją wartość i kontrybucję dla społeczeństwa. Ich głos i doświadczenie powinny być uwzględniane w procesach podejmowania decyzji i polityk dotyczących starzenia się[150]. Wnioskiem jest, że społeczne stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych są istotnym problemem społecznym, który wymaga wieloaspektowego podejścia i wspólnych działań. Przełamanie tych negatywnych przekonań wymaga zaangażowania społecznego, edukacji, badań naukowych, odpowiedzialnego podejścia mediów oraz aktywnego uczestnictwa seniorów[151]. Tylko poprzez te kompleksowe działania możemy budować bardziej inkluzywne i sprawiedliwe społeczeństwo dla osób

[148] E. Wapiennik, R. Piotrowicz, Niepełnosprawny – pełnoprawny obywatel. Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa 2002, s. 26-29
[149] M. Jarosz, Obszary wykluczenia w Polsce [w:] Jarosz M. (red.), Wykluczeni. Wymiar społecznym materialny i etniczny, PAN, Warszawa 2008,
[150] K. Frieske, P. Poławski, D. Zalewski, Marginalność i procesy marginalizacji, Warszawa 1999, s.67
[151] B. Szczepankowski, Komunikowanie się z osobami z uszkodzonym słuchem, Warszawa – Krapkowice 2000, s. 46-48

starszych. W celu skutecznego przełamania społecznych stereotypów i uprzedzeń wobec osób starszych, istotne jest podejmowanie konkretnych działań[152]. Programy edukacyjne powinny być wprowadzone w szkołach, instytucjach edukacyjnych i społecznościach lokalnych, aby zwiększyć świadomość społeczną dotyczącą starzenia się i rozwiać negatywne stereotypy wiekowe. Powinny one skupiać się na pozytywnym starzeniu się, różnorodności seniorów oraz ich potencjale i wkładzie w społeczeństwo. Kampanie medialne i społeczne mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu pozytywnego wizerunku osób starszych. Media powinny przedstawiać seniorów w różnorodnych rolach i sytuacjach, ukazując ich aktywność, kompetencje i osiągnięcia, aby zburzyć negatywne stereotypy.[153] Rzeczywiście, zaangażowanie seniorów w procesy podejmowania decyzji dotyczących polityk, programów i usług, które ich dotyczą, ma ogromne znaczenie. Starsze osoby posiadają unikalne doświadczenia życiowe, które mogą znacząco wzbogacić dyskusję na temat potrzeb i wyzwań, z jakimi się borykają. Włączenie ich głosu do procesów decyzyjnych umożliwia tworzenie bardziej trafnych, skutecznych i dostosowanych do ich realiów rozwiązań.

Jednym z głównych argumentów za aktywnym udziałem seniorów w tego rodzaju procesach jest ich zdolność do identyfikowania rzeczywistych potrzeb społecznych. Często są oni źródłem cennych informacji na temat problemów, z jakimi się stykają w codziennym życiu, takich jak dostęp do opieki zdrowotnej, transportu, czy wsparcia społecznego. Działając jako doradcy, mogą pomóc w projektowaniu programów, które rzeczywiście odpowiadają na te potrzeby, a nie są jedynie teoretycznymi koncepcjami stworzonymi bez ich udziału.[154]

Dodatkowo, włączenie seniorów w procesy decyzyjne przyczynia się do eliminacji uprzedzeń, które często wynikają z stereotypów dotyczących ich wieku. Umożliwiając seniorom wyrażanie swojego zdania i udział w dyskusjach, społeczeństwo zyskuje okazję do zrozumienia ich perspektywy oraz do przełamywania negatywnych utartych przekonań, które mogą prowadzić do marginalizacji tej grupy.

[152] S. Kawula, Pedagogika społeczna wobec zjawiska marginalizacji i normalizacji. [w:] Białobrzeska K., Kawula S., Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Wokół zagadnień teoretycznych, Toruń 2006, s.89-92

[153] K. Przełowiecka, Zjawisko wyuczonej bezradności u klientów instytucji pomocy społecznej – przyczyny, konsekwencje, możliwości przeciwdziałania [w:] M. Piorunek (red.), Pomoc – Wsparcie społeczne – poradnictwo. Od teorii do praktyki, Adam Marszałek, Toruń 2010,

[154] Baldwin, C., & Brooks, R. (2017**)**. "Engaging Older Adults in Community Engagement Programs: A Review of Best Practices." *Journal of Gerontological Social Work*, 60(6), 497-515. Wydawnictwo: Taylor & Francis, s. 98-102

Zmiana narracji na temat seniorów – z postrzegania ich jako biernych odbiorców usług na aktywnych uczestników życia społecznego – może przyczynić się do większej integracji międzypokoleniowej i zdrowszego społeczeństwa.[155]

Aktywne zaangażowanie seniorów przynosi wiele korzyści. Polityki i programy, które są dostosowane do rzeczywistych potrzeb i oczekiwań osób starszych, są bardziej efektywne i mają większe szanse na sukces. Oznacza to lepsze usługi, większą satysfakcję z życia i mniejsze poczucie izolacji społecznej wśród seniorów, co w dłuższej perspektywie korzystnie wpłynie na całe społeczeństwo.[156]

Wreszcie, angażowanie seniorów w procesy decyzyjne wspiera ich własne poczucie wartości i sprawczości. Daje im możliwość wpływania na otaczający świat, co może znacząco poprawić ich jakość życia oraz zdrowie psychiczne. Poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, seniorzy mogą czuć się ważni i doceniani, co jest fundamentalne dla ich dobrostanu.

W związku z tym, konieczne jest tworzenie platform, które umożliwią i ułatwią seniorom udział w procesach decyzyjnych, a także zapewnienie im odpowiedniego wsparcia i narzędzi, aby mogli skutecznie wyrażać swoje potrzeby i opinie.

[155] Morrow-Howell, N., & Hong, M. (2017). "The Role of Volunteering in Promoting Successful Aging: A Review of the Literature." *The Gerontologist*, 57(2), 231-238. Wydawnictwo: Oxford University Press, s 56-59

[156] M. Kowalska, *Udział seniorów w procesach decyzyjnych: perspektywa społeczna i psychologiczna*. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe PWN, s.87

ROZDZIAŁ 2.
AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA OSÓB STARSZYCH W POLSCE: STAN OBECNY, DETERMINANTY PRZEMIAN

2.1. Ageizm i dyskryminacja ze względu na wiek na rynku pracy

Ageizm to forma dyskryminacji polegająca na obchodzeniu lub traktowaniu kogoś w określony sposób ze względu na jego wiek. W kontekście rynku pracy ageizm może występować , gdy pracodawcy preferują młodszych pracowników zamiast doświadczonych osób starszych [157]

Ageizm w kontekście pracy odnosi się do postaw i zachowań, które skutkują uprzedzeniami wobec pracowników na podstawie ich wieku. Ageizm w kontekście pracy to zjawisko, które polega na dyskryminacji i negatywnych stereotypach związanych z wiekiem pracowników. Współczesne miejsce pracy często zdominowane jest przez przedziały wiekowe, które mogą wpływać na podejmowane decyzje rekrutacyjne, możliwości awansu czy dostęp do szkoleń. Osoby starsze mogą być postrzegane jako mniej wydajne, mniej elastyczne lub nieprzystosowane do nowoczesnych technologii, co prowadzi do ich marginalizacji na rynku pracy.[158] Z drugiej strony, młodsze osoby mogą być traktowane jako mniej doświadczone lub nieodpowiedzialne, co również wpływa negatywnie na ich możliwości kariery.

W książce „Dyskryminacja ze względu na wiek na rynku pracy w Polsce" A. Widerszal-Bazyl (2018) szczegółowo opisuje zjawisko ageizmu, zwracając uwagę na jego wielowymiarowy wpływ na rynek pracy. Autor podkreśla, że uprzedzenia wobec pracowników w określonym wieku mają nie tylko negatywne konsekwencje dla samych osób, ale również dla organizacji, które z takimi postawami się borykają[159].

W obliczu starzejącego się społeczeństwa i większej różnorodności wiekowej w miejscu pracy, istotne staje się przełamywanie tych stereotypów i tworzenie kultury

[157] B. Zieliński, Ageizm w pracy: badania zjawiska w polskich organizacjach. Warszawa 2020, Wydawnictwo Scholar, s. 34-37
[158] A. Kielar, Ageizm w miejscu pracy: przegląd badań i perspektywy dalszego rozwoju. Warszawa 2020, PWN, s. 23-26
[159] A. Widerszal – Bazyl, Dyskryminacja ze względu na wiek na rynku pracy w Polsce. Warszawa 2018, PWN, s. 98-99

organizacyjnej, która docenia różnorodność wiekową. Wprowadzenie polityki przeciwdziałania ageizmowi, szkoleń w zakresie integracji międzypokoleniowej oraz dostosowywanie miejsc pracy do potrzeb pracowników w różnych grupach wiekowych może znacząco poprawić atmosferę w pracy, zwiększając jej efektywność oraz innowacyjność. Zrozumienie, że każda generacja wnosi unikalne umiejętności i perspektywy, jest kluczowe dla budowania zrównoważonego i inkluzywnego środowiska pracy.

Przykłady ageizmu obejmują odmowę zatrudnienia, pomijanie w zakresie awansów, czy też dostęp do szkoleń. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez M. A. Ayalew i innych (2020), ageizm jest powszechnym zjawiskiem, które może prowadzić do marginalizacji starszych pracowników, ograniczając ich szanse na rynku pracy.[160]

Dyskryminacja na rynku pracy może przybierać różne formy, takie jak:

- Ograniczenie dostępu do określonych stanowisk pracy dla osób starszych
- Preferowanie młodszych pracowników ze względu na przekonanie, że są bardziej dynamiczni i innowacyjni.
- Prowadzenie procesów rekrutacji w taki sposób, aby faworyzować jedną grupę wiekową kosztem innej.
- Faworyzowanie pracowników młodszych w kwestiach związanych z promocja i szkoleniami wewnętrznymi. [161]

Istnieje wiele przyczyn dyskryminacji ze względu na wiek. Według badań Schmitta et al. (2019), stereotypy związane z wiekiem w miejscu pracy są często oparte na błędnych przekonaniach, że starsi pracownicy są mniej elastyczni, mniej zdolni do nauki nowych technologii oraz bardziej narażeni na problemy zdrowotne. Te stereotypy wpływają na decyzje rekrutacyjne, prowadząc do preferencji młodszych pracowników.[162]

[160] Ayalew, M. A., Frost, J. H., & Mino, D. (2020). Ageism and Employment: A New Perspective towards Older Workers. *Journal of Human Resource Management, s.168*

[161] A. Widerszal – Bazyl, Dyskryminacja ze względu na wiek na rynku pracy w Polsce. Warszawa 2018, PWN, s.34-37

[162] Schmitt, M., Gonzalez, M., & Gilden, G. J. (2019). Ageism in Recruitment: The Role of Age Stereotypes in Recruitment Decisions. *Personnel Psychology, s 452*

Dyskryminacja i nadużycia

Starsi ludzie często doświadczają różnych form dyskryminacji i nadużyć, które utrudniają im pełne uczestnictwo społeczne[163]. Dyskryminacja i nadużycia wobec starszych ludzi to poważny problem społeczny, który ma wiele wymiarów i dotyka różnych aspektów ich codziennego życia. Przede wszystkim, osoby starsze często stają się ofiarami stereotypów dotyczących wieku, co prowadzi do marginalizacji ich głosu i ograniczenia możliwości wyrażania własnych opinii. W wielu przypadkach spotykają się z postrzeganiem ich jako mniej kompetentnych czy mniej zdolnych do podejmowania decyzji, co może skutkować wykluczeniem z aktywności społecznej, zawodowej czy politycznej. Dyskryminacja może występować w różnych kontekstach, w tym w miejscu pracy, gdzie starsi pracownicy często zmagają się z przeszkodami w zatrudnieniu lub z propozycjami wcześniejszej emerytury. W obszarze opieki zdrowotnej mogą być niedostatecznie traktowani z racji swojego wieku, co wpływa na jakość otrzymywanej pomocy medycznej. Często są także ofiarami nadużyć finansowych czy psychicznych, jakie mogą mieć miejsce w rodzinach lub instytucjach opiekuńczych.[164]

Nadużycia wobec seniorów mogą przybierać różne formy – od manipulacji i wykorzystywania społecznego, poprzez przemoc fizyczną, aż po zaniedbania w zakresie podstawowych potrzeb. Niestety, wiele z tych sytuacji pozostaje niezauważonych z powodu braku odpowiednich mechanizmów ochrony lub strachu przed reakcją otoczenia. Starsze osoby często boją się zgłosić nadużycia z powodu uczucia wstydu, lęku przed konsekwencjami, a także obawy przed utratą poczucia bezpieczeństwa. Mogą być dyskryminowani na podstawie wieku w miejscu pracy, otrzymywać gorszą jakość usług medycznych czy doświadczać przemocy lub wykorzystywania w sferze domowej[165]. Te sytuacje wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa, godności i równości. Brak odpowiedniego dostosowania środowiska: Starsze osoby często napotykają na trudności związane z brakiem odpowiedniego dostosowania środowiska do ich potrzeb. Społeczne stereotypy i uprzedzenia dotyczące

[163] A. Unterman, Encyklopedia tradycji i legend żydowskich, Warszawa 1998, s 456-466
[164] K. Kordasiewicz, *Kulturowe i społeczne uwarunkowania ageizmu. Toruń 2019 ,* Wydawnictwo Adam Marszałek, s.46-49
[165] M. Babik, Współżycie seksualne w nauczaniu biblijnym, Kraków 2003, s. 78-83

osób starszych są powszechne w naszym społeczeństwie i mają istotny wpływ na życie seniorów[166].

Te przekonania negatywnie wpływają na sposób, w jaki osoby starsze są traktowane oraz jak się same odbierają[167]. W niniejszym podrozdziale omówimy istniejące społeczne stereotypy i uprzedzenia związane z wiekiem oraz ich wpływ na życie seniorów[168]. Wielu ludzi w społeczeństwie uważa, że starość wiąże się ze słabością, zależnością i utratą wartości. Stereotyp "starość jako okres słabości" jest jednym z najpowszechniejszych. Osoby starsze są często postrzegane jako osoby słabe, niezdolne do wykonywania codziennych czynności czy podejmowania nowych wyzwań. Taki sposób postrzegania seniorów prowadzi do ich marginalizacji, ograniczenia możliwości i obniżenia samooceny. W miejscu pracy osoby starsze często spotykają się z uprzedzeniami i dyskryminacją. Są postrzegane jako mniej wydajne, mniej kreatywne i mniej elastyczne. Uprzedzenia te wpływają na proces rekrutacji, awansu czy dostępu do szkoleń i rozwoju zawodowego. Seniorzy często napotykają trudności w utrzymaniu aktywności zawodowej i pełnym uczestnictwie społecznym ze względu na takie stereotypy. Społeczne stereotypy dotyczące wieku często wiążą się z przekonaniem, że osoby starsze tracą swoją atrakcyjność fizyczną i seksualną. Seniorzy są marginalizowani społecznie, a ich możliwości nawiązywania nowych relacji czy doświadczania intymności są ograniczane. Nieodpowiednie przedstawienie osób starszych w mediach i reklamach dodatkowo umacnia negatywne stereotypy i wpływa na samoocenę seniorów. Społeczne stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych mają negatywny wpływ na życie seniorów, zarówno pod względem emocjonalnym, społecznym, jak i ekonomicznym. Tworząc świadomość na temat tych stereotypów i uprzedzeń jest istotne dla tworzenia bardziej inkluzywnego społeczeństwa dla osób starszych. Należy podjąć działania mające na celu zwalczanie tych negatywnych przekonań i promowanie pozytywnego wizerunku starzenia się[169]. Jednym z kluczowych kroków jest edukacja społeczeństwa na temat starzenia się i rzeczywistości życia seniorów. Poprzez podnoszenie świadomości społecznej

[166] R. Patai, Sex and Family in the Bible and the Middle East. Garden City, New York, s. 78

[167] K. Kordasiewicz, *Kulturowe i społeczne uwarunkowania ageizmu. Toruń 2019 ,* Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 28-36

[168] T.D. Nelson, Ageism, second edition: Stereotyping and Prejudice against Older Persons, Bradford Books; second edition, 2017, s. 67-74

[169] J.M. Jungblut, M. Mascherini, A. Meierkord, L. Salvatore, NEETs – Young people not in employment, education or training: Characteristics, costs and policy responses in Europe, Publications Office of the European Union, Luxembourg 2012, s.97

można przeciwdziałać negatywnym stereotypom i uprzedzeniom, rozbijając mit starości jako okresu słabości. Ważne jest, aby ukazywać różnorodność i indywidualność seniorów, podkreślając ich umiejętności, doświadczenie i wkład społeczny[170]. Ponadto, należy podejmować działania na poziomie instytucjonalnym i prawnym, aby chronić prawa i zapewnić równość seniorom. Tworzenie przepisów antydyskryminacyjnych oraz promowanie elastycznych i dostosowanych rozwiązań w miejscu pracy, opiece zdrowotnej i innych dziedzinach życia społecznego może przyczynić się do eliminacji uprzedzeń i ograniczeń związanych z wiekiem. Ważne jest również angażowanie osób starszych w procesy podejmowania decyzji i konsultacji społecznych. Seniorzy powinni mieć możliwość wyrażania swoich potrzeb, aspiracji i doświadczeń oraz uczestniczyć w kształtowaniu polityk i programów, które ich dotyczą. Uwzględnianie perspektywy seniorów w procesach decyzyjnych może przyczynić się do bardziej kompleksowego i adekwatnego podejścia do starzenia się[171]. Wreszcie, istotne jest budowanie pozytywnego i aktywnego wizerunku seniorów w mediach, reklamach i innych obszarach kultury masowej. Promowanie różnorodności, aktywności społecznej i zawodowej osób starszych może przyczynić się do złamania stereotypów i uprzedzeń[172]. Społeczne stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych mają negatywny wpływ na ich życie i pełne uczestnictwo społeczne. Eliminacja tych negatywnych przekonań wymaga działań na wielu poziomach, włączając edukację, działania instytucjonalne, partycypację seniorów oraz promowanie pozytywnego wizerunku starzenia się. Tworzenie bardziej inkluzyjnego społeczeństwa dla seniorów wymaga zrównoważonego podejścia, współpracy różnych interesariuszy oraz długotrwałego zaangażowania społecznego. W dążeniu do przełamania społecznych stereotypów i uprzedzeń wobec osób starszych istotne jest również prowadzenie badań naukowych, które pomogą lepiej zrozumieć mechanizmy powstawania i utrwalania tych negatywnych przekonań.[173]

Dyskryminacja ze względu na wiek ma wiele negatywnych konsekwencji zarówno dla jednostek, jak i dla organizacji. Dyskryminacja ze względu na wiek

[170] J. Strzyżewski, *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 46-49

[171] A.D. Ward, Nowe spojrzenie. Zagadnienia prawne dotyczące osób z upośledzeniem umysłowym w Europie Wschodniej, Warszawa 1996

[172] K. Kordasiewicz, *Kulturowe i społeczne uwarunkowania ageizmu. Toruń 2019 ,* Wydawnictwo Adam Marszałek, s.68-75

[173] J. Strzyżewski, *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 123-128

to problem społeczny, który dotyka wiele osób w różnych kontekstach, w tym w miejscu pracy, edukacji czy w życiu codziennym. Wpływa ona negatywnie nie tylko na jednostki, ale także na całe organizacje i społeczeństwo. Dla osób dotkniętych dyskryminacją wiekową, konsekwencje mogą być emocjonalne, psychiczne i finansowe. Często prowadzi to do obniżenia poczucia własnej wartości, frustracji oraz depresji. Osoby starsze mogą doświadczać marginalizacji, co wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Z kolei młodsze osoby mogą mieć trudności w znalezieniu zatrudnienia, jeśli istnieje przekonanie, że ich wiek wiąże się z brakiem doświadczenia czy odpowiedzialności.

Z punktu widzenia organizacji, dyskryminacja ze względu na wiek może prowadzić do utraty talentów i umiejętności. Firmy, które nie doceniają różnorodności wiekowej, mogą tracić na innowacyjności, ponieważ pozbawiają się wiedzy i doświadczenia, które przynoszą starsi pracownicy. Ponadto, takie podejście wpływa na atmosferę w miejscu pracy, zwiększając rotację pracowników i obniżając morale zespołu. Młodsi pracownicy, czując się ignorowani lub niedoceniani, mogą być mniej zaangażowani i mniej lojalni wobec organizacji.

Dyskryminacja ze względu na wiek ma również wpływ na gospodarkę jako całość. Zwiększa to koszty związane z rekrutacją i szkoleniem nowych pracowników, a także prowadzi do mniejszej efektywności organizacji. Społeczeństwo traci na potencjale ludzi w każdym wieku, którzy mogliby wnieść wiele wartościowych doświadczeń i pomysłów.[174]

W obliczu starzejącego się społeczeństwa oraz zmieniającego się rynku pracy, kluczowe staje się zwalczanie stereotypów i promowanie różnorodności wiekowej. Kreowanie środowiska, które docenia zarówno młodszych, jak i starszych pracowników, może przynieść korzyści nie tylko dla jednostek, ale również dla organizacji i społeczeństwa jako całości. Ważne jest, aby wszyscy mieli równe szanse na rozwój, bez względu na wiek, co w dłuższej perspektywie przyczyni się do bardziej zrównoważonego i sprawiedliwego społeczeństwa. Z badania Buse i innych (2019) wynika, że starsi pracownicy, którzy doświadczają ageizmu, często raportują obniżony poziom satysfakcji z pracy oraz większe problemy ze zdrowiem psychicznym.

[174] J. Strzyżewski, *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 121-125

Ponadto, organizacje, które nie starają się walczyć z ageizmem, mogą tracić cenny potencjał ludzki i różnorodność.[175]

Przeciwdziałanie ageizmowi na rynku pracy wymaga wieloaspektowego podejścia. Kluczowe jest wprowadzenie polityk promujących różnorodność i włączenie społeczne. Jak wskazują badania T. A. W. L. Koene et al. (2020), organizacje powinny stworzyć środowisko pracy, które docenia doświadczenie starszych pracowników i promuje uczenie się poprzez całe życie[176]

Ageizm i dyskryminacja ze względu na wiek stanowią poważne wyzwanie na rynku pracy. Negatywne stereotypy i uprzedzenia prowadzą do marginalizacji starszych pracowników, co ma szkodliwy wpływ na ich życie zawodowe oraz ogólną atmosferę w miejscu pracy. W celu walki z tym zjawiskiem konieczne jest podejmowanie działań mających na celu promowanie różnorodności i inkluzyjności w organizacjach. Ageizm, czyli dyskryminacja ze względu na wiek, jest zjawiskiem, które wciąż znacząco wpływa na rynek pracy. W miarę jak społeczeństwa starzeją się, a dłuższe życie zawodowe staje się normą, starsi pracownicy często stają się przedmiotem negatywnych stereotypów i uprzedzeń. Przekonania te mogą prowadzić do marginalizacji ich roli w organizacjach, co wpływa nie tylko na ich indywidualne życie zawodowe, ale także na atmosferę w miejscu pracy.[177]

W miarę postępującego starzenia się społeczeństw i wydłużania się średniej długości życia, temat starszych pracowników zyskuje na znaczeniu. Wiele osób wchodzi na rynek pracy w późniejszym wieku, a ich doświadczenie i umiejętności stają się cennym atutem. Niemniej jednak, mimo że starsi pracownicy często dysponują bogatym doświadczeniem zawodowym, umiejętnościami interpersonalnymi oraz zdolnością do rozwiązywania problemów, często spotykają się z negatywnymi stereotypami i uprzedzeniami.[178]

Wiele z tych stereotypów opiera się na przekonaniach, które są zakorzenione w społeczeństwie. Starsi pracownicy mogą być postrzegani jako mniej elastyczni, mniej otwarci na nowe technologie czy zmiany w miejscu pracy. Takie myślenie może

[175] Buse, K., Bilimoria, D., & Perelli, S. (2019). The Importance of Age Diversity: Implications for Organizational Performance. *Journal of Management*, 45(6), 2336-2369.
[176] Koene, T. A. W. L., van Dijk, H., & Groeneveld, S. (2020). Age Diversity in Organizations: An Inclusive Management Approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology, s. 134*
[177] K. Kordasiewicz, *Kulturowe i społeczne uwarunkowania ageizmu. Toruń 2019 ,* Wydawnictwo Adam Marszałek.
[178] J. Strzyżewski, *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 36-39

prowadzić do obaw pracodawców o adaptację starszych pracowników do szybko zmieniającego się otoczenia zawodowego. Wynika to często z nieuzasadnionych uogólnień, które nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości, gdzie wiele starszych osób jest pełnych energii, chętnych do nauki i innowacyjnych w swoim podejściu.[179]

Zrozumienie wartości, jakie starsi pracownicy wnoszą do zespołów, jest niezbędne dla przyszłości rynku pracy. Zmiana postrzegania wieku oraz wzmacnianie pozycji starszych pracowników nie tylko sprawi, że będą oni bardziej zintegrowani, ale także pozwoli organizacjom na wykorzystanie pełnego potencjału ich zasobów ludzkich. W obliczu rosnącej liczby starszych osób w społeczeństwie, warto zatem przeciwdziałać negatywnym stereotypom i dążyć do bardziej pozytywnego i realnego obrazu starszych pracowników w kontekście zawodowym.[180]

Marginalizacja starszych pracowników prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji – od obniżenia ich motywacji i zaangażowania, po zmniejszenie ich szans na awans czy rozwój kariery. Stereotypy sugerujące, że starsi pracownicy są mniej elastyczni, mniej zdolni do nauki nowych umiejętności czy mniej wydajni, są często dalekie od rzeczywistości, jednak wciąż dominują w wielu organizacjach. Te przekonania mogą być także samospełniającą się przepowiednią, gdzie brak możliwości i wsparcia dla starszych pracowników prowadzi do ich obniżonej wydajności. Aby skutecznie przeciwdziałać ageizmowi, organizacje muszą podejmować działania mające na celu promowanie różnorodności i inkluzyjności. Kluczowe jest tworzenie kultury, w której wiek nie jest przeszkodą, a różnorodne doświadczenia są postrzegane jako atut. Można to osiągnąć poprzez wdrażanie polityk zatrudnienia, które aktywnie poszukują talentów w różnych grupach wiekowych, a także poprzez szkolenia i edukację mające na celu zwalczanie stereotypów. Wspieranie seniorskich pracowników powinno obejmować także programy mentorskie, gdzie starsi pracownicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, ale również aktywnie uczyć się od młodszych kolegów. Tego rodzaju współpraca nie tylko wzbogaca kulturę organizacyjną, ale także umożliwia wymianę wiedzy, co w dłuższej perspektywie przynosi korzyści całej firmie.[181]

[179] M. Kowalska, Rola wieku w organizacji: stereotypy i uprzedzenia wobec starszych pracowników. Poznań 2016, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, s. 89-95

[180] K. Kordasiewicz, *Kulturowe i społeczne uwarunkowania ageizmu. Toruń 2019 ,* Wydawnictwo Adam Marszałek.

[181] J. Strzyżewski, *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 117-126

Badania pokazują, że korzyści płynące z różnorodnej siły roboczej znacznie przewyższają koszty związane z eliminacją ageizmu.[182]

W obliczu dynamicznych globalnych zmian demograficznych, które obejmują starzejące się społeczeństwa oraz rosnącą różnorodność pokoleniową w miejscach pracy, dążenie do eliminacji ageizmu staje się nie tylko kwestią etyczną, ale także strategicznym rozwiązaniem, które może zapewnić przedsiębiorstwom przewagę konkurencyjną. Ageizm, czyli dyskryminacja ze względu na wiek, prowadzi do marginalizacji starszych pracowników, co może ograniczać ich potencjał oraz wpływać negatywnie na kulturę organizacyjną.[183]

Coraz więcej badań wskazuje na to, że różnorodność wiekowa w zespole przynosi liczne korzyści w postaci kreatywności, innowacyjności oraz lepszego podejmowania decyzji. Różne doświadczenia, perspektywy i umiejętności, które mogą wnosić pracownicy w różnym wieku, mogą prowadzić do bardziej złożonych i skutecznych rozwiązań problemów. Dodatkowo starsi pracownicy często dysponują większym bagażem doświadczeń, co może przyczynić się do efektywnego mentoringu i transferu wiedzy między pokoleniami.

Oczywiście, proces eliminacji ageizmu wiąże się z pewnymi kosztami, takimi jak szkolenia czy zmiana polityki zatrudnienia. Jednakże, z perspektywy długoterminowej, inwestycje te są znacznie mniejsze w porównaniu do potencjalnych zysków, jakie przynosi zróżnicowana i włączająca kultura pracy. Przemiany demograficzne, jeśli będą pozytywnie wykorzystane, mogą zaowocować nie tylko większą efektywnością operacyjną, ale także bardziej zrównoważonym rozwojem, który uwzględnia potrzeby społeczne i ekonomiczne różnorodnych grup wiekowych. W związku z tym, proaktywne podejście do walki z ageizmem staje się kluczowym elementem strategii zarządzania zasobami ludzkimi w przyszłości. Przedsiębiorstwa, które dostrzegają wartość w różnorodności wiekowej, będą bardziej przygotowane na wyzwania globalnego rynku pracy oraz lepiej przystosowane do oczekiwań swoich pracowników i klientów.[184]

[182] Ayalew, M. A., Frost, J. H., & Mino, D. (2020). Ageism and Employment: A New Perspective towards Older Workers. *Journal of Human Resource Managemen, s. 178*

[183] J. Hrynkiewicz, Ageizm w polskim społeczeństwie - wyzwania dla rynku pracy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 78-92

[184] J. Hrynkiewicz, Ageizm w polskim społeczeństwie - wyzwania dla rynku pracy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 56-59

2.2. Problem „starszego pracownika" uprzedzenie, stereotypy

W kontekście starzejącego się społeczeństwa, problematyka starszych pracowników staje się kluczowa dla organizacji, które pragną wykorzystać pełen potencjał swojego personelu. W literaturze dotyczącej uprzedzeń i stereotypów, szczególnie istotne jest odniesienie do Modelu Treści Stereotypów (Stereotype Content Model, SCM) zaproponowanego przez Cuddy i współautorów (2015). Model ten dostarcza ram do zrozumienia, jak różne grupy społeczne są postrzegane w kategoriach dwóch podstawowych wymiarów: kompetencji i życzliwości.[185]

Jednym z potencjalnych problemów w miejscu pracy może być tzw. „starszy pracownik" uprzedzenie, czyli stereotypy i błędne przekonania dotyczące pracowników starszego wieku. Starszy pracownik, to osoba która zdobyła już wiele doświadczenia zawodowego i życiowego, ale niestety często spotykają się z uprzedzeniami i stereotypami ze strony młodszych pracowników. Starszy pracownik to osoba, która z biegiem lat zebrała bogate doświadczenie zawodowe oraz życiowe. Jego wiedza i umiejętności zdobywane na przestrzeni lat mogą być nieocenione w pracy zespołowej, gdzie cennym atutem jest umiejętność analizy sytuacji oraz podejmowania przemyślanych decyzji. Starsi pracownicy często dysponują umiejętnościami interpersonalnymi, które rozwijają się w miarę upływu czasu - potrafią z łatwością nawiązywać relacje oraz mediować w sytuacjach konfliktowych.[186]

„Starszy pracownik" uprzedzenie odnosi się do stereotypów i negatywnych przekonań, które często pojawiają się w kontekście osób w starszym wieku, zwłaszcza w miejscu pracy. Wiele osób może nieświadomie wierzyć, że starsi pracownicy są mniej efektywni, mniej elastyczni i mniej otwarci na zmiany, co może wprowadzać ich w sytuację dyskryminacji. Te przekonania mogą wpływać na decyzje rekrutacyjne, awanse czy rozwój kariery, tworząc środowisko, w którym starsi pracownicy czują się marginalizowani i niedoceniani.[187]

Często pojawia się również błędne przekonanie, że starsi pracownicy są mniej zaawansowani technologicznie, co może prowadzić do wykluczenia ich z niektórych

[185] Cuddy, A. J., Wolf, E. B., Glick, P., Crotty, S., Chong, J., & Crotty, S. (2015). Stereotype Content Model (SCM): Towards a more complete understanding of prejudice. *Advances in Experimental Social Psychology, s. 167*

[186] J. Strzyżewski, *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 46-49

[187] P. Błędowski, Stereotypy wiekowe w miejscu pracy: Przegląd literatury. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 145-149

zadań lub projektów. Takie uprzedzenia mogą ograniczać ich możliwości, hamować rozwój ich umiejętności oraz obniżać morale. Ponadto, w miejscu pracy, gdzie panuje atmosfera stereotypów, może to prowadzić do konfliktów międzypokoleniowych, w których młodsi pracownicy mogą odczuwać frustrację wobec starszych kolegów z powodu ich domniemanej nieefektywności.

Warto zauważyć, że doświadczenie, które zdobyli starsi pracownicy, może być cennym zasobem dla organizacji. Często dysponują oni wiedzą i umiejętnościami, które mogą znacząco wpłynąć na rozwój firmy. Zróżnicowanie pokoleniowe w miejscu pracy może przynieść korzyści w postaci różnorodnych perspektyw, co sprzyja kreatywności i innowacjom. W związku z tym, organizacje powinny dążyć do tworzenia środowiska, w którym wszyscy pracownicy, niezależnie od wieku, czują się szanowani i doceniani. Poprzez edukację, otwartą komunikację oraz promowanie dostępu do szkoleń, możliwe jest przełamanie tych stereotypów i stworzenie integracyjnej kultury pracy, która będzie korzystna dla wszystkich stron.[188]

Dlatego ważne jest, aby stworzyć w środowisku pracy kulturę szacunku i wzajemnego zrozumienia. Współpraca między pokoleniami może przynieść korzyści obu stronom, a mądre połączenie świeżych idei młodszych pracowników z doświadczeniem i życiową mądrością starszych może prowadzić do innowacyjnych rozwiązań i lepszych wyników. Wspieranie dialogu i wymiany doświadczeń jest kluczowe w zintegrowaniu zespołu, w którym każdy, niezależnie od wieku, czuje się doceniony i ważny. Jednym z głównych problemów jest zakorzenione przekonanie, że starsi pracownicy są mniej kreatywni, mniej elastyczni i mniej otwarci na nowe technologie. Często uważa się też ich za mniej produktywnych i mniej zaangażowanych w pracę[189]

Ważne jest także budowanie otwartego i wspierającego środowiska pracy, w którym każda osoba, niezależnie od wieku ma możliwość rozwoju i realizacji swoich zawodowych celów.[190]

[188] M. Kowalska, Rola wieku w organizacji: stereotypy i uprzedzenia wobec starszych pracowników. Poznań 2016, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, s. 132-136

[189] P. Błędowski, Stereotypy wiekowe w miejscu pracy: Przegląd literatury. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN.

[190] K. Nowak, Problem starszego pracownika w Polskich firmach: analiza uprzedzeń i stereoptypów. Warszawa 2017, Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, s. 27-35

Uprzedzenia wobec starszych pracowników często mają swoje podstawy w różnorodnych stereotypach, które krążą w społeczeństwie. Stereotypy te mogą przejawiać się w różnych formach, jak na przykład:

1. **Stereotyp "opóźnionego technologicznie"**: Wiele osób przekonanych jest, że starsi pracownicy nie radzą sobie z nowymi technologiami. Badania wykazują, że takie przekonanie jest nieuzasadnione i niesprawiedliwe, jako że większość starszych pracowników jest w stanie szybko się uczyć i adaptować.[191]
2. **Stereotyp "nieelastyczności"**: Starsi pracownicy często postrzegani są jako mniej elastyczni w podejściu do pracy i zmian. Tymczasem badania sugerują, że starsi pracownicy mogą być równie elastyczni, o ile dostarczone im zostaną odpowiednie ramy i wsparcie.[192]

Starsze osoby często napotykają różnorodne trudności na rynku pracy, takie jak:

1. **Dyskryminacja ze względu na wiek**: Często starsi pracownicy spotykają się z nieuzasadnionym przekonaniem, że brakują im umiejętności lub chęci do nauki nowych technologii. W badaniach przeprowadzonych przez Henkens i zespół (2019) wykazano, że osoby po pięćdziesiątym roku życia są mniej skłonne do zatrudnienia, mimo posiadania odpowiednich kwalifikacji.[193]
2. **Przedwczesna emerytura**: Ze względu na negatywne postrzeganie starszych pracowników, niektórzy z nich mogą być zmuszani do wcześniejszego przejścia na emeryturę, a to prowadzi do utraty ich cennego doświadczenia.[194]
3. **Problemy ze zdrowiem**: Starsi pracownicy mogą doświadczać problemów zdrowotnych, które mogą ograniczać ich zdolność do pracy, co jest dodatkowym źródłem stresu i frustracji.[195]

[191] Harris, C. & McPherson, M. (2018). Age stereotypes in the workplace: The impact of ageism on older workers. *Journal of Managerial Psychology, s. 156*
[192] McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. (2020). Systematic review of the effectiveness of vocational rehabilitation for people with mental health problems. *BMJ Open, s. 76*
[193] Henkens, K., & Perin, M. (2019). The role of older workers in the labor market: A new challenge for policy. In *Age and Work in the Contemporary World*. Springer, s. 121
[194] Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2018). Age discrimination and the workplace: A review of the literature. *Work, Aging and Retirement*
[195] Wang, M., & Shi, J. (2014). The aging workforce: a review of the literature and a multilevel framework. *Academy of Management Annals, s. 134*

Wartości, normy i postawy kulturowe odgrywają istotną rolę w doświadczaniu wykluczenia społecznego przez seniorów[196]. Cechy kulturowe danego społeczeństwa, takie jak postawy wobec starości, społeczne oczekiwania dotyczące roli osób starszych oraz normy dotyczące opieki nad starszymi członkami rodziny, mogą wpływać na sposób, w jaki seniorzy są postrzegani i traktowani przez społeczeństwo. Postawy wobec starości mają znaczący wpływ na wykluczenie społeczne seniorów.[197] W niektórych kulturach starość jest ceniona i szanowana, a osoby starsze są traktowane z szacunkiem i uznaniem za źródło mądrości i doświadczenia. W takich społecznościach seniorzy często mają większą możliwość uczestniczenia w życiu społecznym i podejmowania decyzji dotyczących spraw publicznych. Jednak w innych kulturach starość może być postrzegana negatywnie, a seniorzy mogą być marginalizowani i odczuwać wykluczenie społeczne[198]. Rola osób starszych w społeczeństwie jest również istotnym aspektem. W niektórych kulturach seniorzy pełnią ważne funkcje społeczne, takie jak opiekunowie rodziny, przekazujący wartości i tradycje, czy doradcy społeczni. Ich rola jest uznawana i szanowana przez społeczeństwo. W innych kulturach, z powodu zmian w strukturze rodzinnej i wzrostu indywidualizmu, seniorzy mogą tracić swoją tradycyjną rolę i znaczenie społeczne, co może prowadzić do wykluczenia społecznego. Normy dotyczące opieki nad starszymi członkami rodziny także wpływają na wykluczenie społeczne seniorów. W niektórych kulturach opieka nad starszymi członkami rodziny jest traktowana jako obowiązek i naturalna część rodzinnych więzi. Starsze osoby są otoczone opieką i wsparciem ze strony swoich bliskich. Jednak w społeczeństwach, gdzie zmiany w strukturze rodzinnej i style życia powodują rozproszenie rodzin i oddzielenie pokoleń, seniorzy mogą napotykać trudności w uzyskaniu niezbędnego wsparcia, co prowadzi do izolacji i wykluczenia społecznego. W kontekście kulturowym i społecznym istotne jest, aby polityka społeczna i interwencje społeczne uwzględniały te czynniki[199]. Programy i inicjatywy powinny brać pod uwagę różnice kulturowe i społeczne oraz dostosować się do nich w celu zapewnienia odpowiedniego wsparcia

[196] K. Walsh, et al., *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework,* European journal of ageing vol. 1. 2016., s. 156
[197] E.A. Segal, Age Discrimination and Diversity: Multiple Diskriminations Facing Older Workers. Wydawnictow Palgrave Macmillan 2017, s. 213
[198] Komisja Europejska, Dokument roboczy służb komisji. Ocena Strategii Lizbońskiej, Bruksela 2010, SEK(2010) 114, s. 3-6.
[199] H. Silver, Social Exclusion and Social Solidarity: Three Paradigms, „International Labour Review", 1994, no. 5-6, p. 539.

seniorom i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu. Jest istotne, aby rozumieć różnice w postawach wobec starości i roli osób starszych w różnych kulturach, aby uniknąć narzucania jednostronnych norm i wartości. Istnieje potrzeba promowania szacunku i akceptacji wobec starzenia się oraz doceniania różnorodności doświadczeń i perspektyw seniorów. Programy społeczne powinny być elastyczne i dostosowane do specyficznych potrzeb i oczekiwań seniorów w danym kontekście kulturowym[200].

Edukacja społeczna odgrywa kluczową rolę w budowaniu świadomości kulturowej i społecznej dotyczącej starzenia się oraz wykluczenia społecznego seniorów[201]. Kampanie informacyjne, seminaria, warsztaty i spotkania mogą służyć edukacji społecznej na temat różnorodności starzenia się i konieczności integracji społecznej seniorów. Promowanie akceptacji, szacunku i równości wobec seniorów jest istotne dla budowania społeczeństwa, w którym wykluczenie społeczne nie znajduje miejsca[202]. Wnioskiem jest, że kontekst kulturowy i społeczny odgrywa istotną rolę w doświadczaniu wykluczenia społecznego przez seniorów. Cechy kulturowe, takie jak postawy wobec starości, rola osób starszych w społeczeństwie i normy dotyczące opieki nad starszymi członkami rodziny, mają wpływ na to, jak seniorzy są postrzegani i traktowani[203]. Dlatego ważne jest uwzględnienie tych czynników w polityce społecznej, programach społecznych i edukacji społecznej, aby zapewnić pełne uczestnictwo seniorów w społeczeństwie i zmniejszyć ryzyko wykluczenia społecznego[204].

Wieloaspektowy proces starzenia się społeczeństw jest jednym z kluczowych wyzwań współczesnego społeczeństwa. Problem ten wynika z rosnącej długowieczności populacji[205] oraz zmian demograficznych, które przyczyniają się do wzrostu liczby osób w podeszłym wieku[206]. Wielu starszych ludzi doświadcza marginalizacji społecznej, stereotypów oraz uprzedzeń, które wynikają z negatywnych

[200] D. Jarre, Europejski model społeczny i usługi socjalne użyteczności publicznej. Możliwości dla sektora gospodarki społecznej, [w] Leś E., Ołdak M. (red.), Przedsiębiorstwo społeczne w rozwoju lokalnym, Collegium Civitas Press, Warszawa 2007, s. 65.
[201] M Grewiński, S. Kamiński, Obywatelska polityka społeczna, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2007
[202] S. Golinowska, Wykluczenie społeczne, Warszawa 2008, IpiSS, s. 78-84
[203] L. Frąckiewicz, Zapobieganie wykluczeniu społecznemu, Katowice 2005, Wydawnictwo Akademii Ekonowmicznej
[204] A. Karczewska, Wykorzystanie potencjału osób starszych w organizacji: uprzedzenia i stereotypy w kontekście wieku. Warszawa 2020, Wydawnictwo PWN, s. 78-84
[205] https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-life-expectancy-and-healthy-life-expectancy [dostęp: 09.10.2023]
[206] https://www.prb.org/resources/100-years-and-beyond-increasing-human-life-expectancy/ [dostęp: 09.10.2023]

przekonań i postaw wobec osób starszych[207]. Tego rodzaju marginalizacja wpływa na różne sfery życia społecznego seniorów, takie jak zatrudnienie, uczestnictwo w życiu społeczności lokalnych, dostęp do usług zdrowotnych czy aktywności społecznej.

Integracja starszych pracowników w miejscu pracy przynosi korzyści zarówno dla organizacji, jak i dla samych pracowników. Pracujący w zespole o różnym wieku mogą bogacić się wzajemnie swoimi doświadczeniami i perspektywami . Włączenie starszych pracowników może prowadzić do poprawy atmosfery w pracy oraz zwiększenia produktywności.[208]

Współczesne miejsca pracy stają się coraz bardziej zróżnicowane pod względem demograficznym, co oznacza, że w zespołach można spotkać pracowników w różnym wieku, od młodych absolwentów po doświadczonych specjalistów. Organizacje, które potrafią dostrzec i wykorzystać wartość różnorodności wiekowej, zyskują nie tylko na efektywności, ale także na innowacyjności. Połączenie różnych perspektyw, wiedzy i doświadczeń stwarza środowisko, w którym pomysły mogą być rozwijane i udoskonalane w sposób, który nie byłby możliwy w bardziej jednorodnym zespole.[209]

Różnorodność wiekowa w miejscu pracy sprzyja również lepszym relacjom międzyludzkim. Młodsi pracownicy mogą wnieść świeże spojrzenie oraz zapał, podczas gdy starsi koledzy z pewnością podzielą się cennymi doświadczeniami i umiejętnościami, które zdobyli w trakcie swojej kariery. Taki dialog między pokoleniami wspiera nie tylko transfer wiedzy, ale także sprzyja rozwojowi empatii i zrozumienia ponad różnicami pokoleniowymi.

Wartością dodaną różnorodności wiekowej jest również satysfakcja i motywacja pracowników. Organizacje, które dbają o ten aspekt, często potrafią tworzyć przyjazne i wspierające środowisko pracy, co sprawia, że pracownicy czują się bardziej doceniani i zmotywowani do podejmowania wyzwań. Taki klimat sprzyja nie tylko utrzymaniu talentów, ale także przyciąganiu nowych pracowników, którzy szukają miejsc pracy, w których ich indywidualność i wkład będą doceniane.[210]

[207] R.M.A. Kramer, Third Sector in the Third Millennium?, VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, Vol. 11, No. 1, 2000,
[208] Ng, E. S. W., & Parry, E. (2016). Managing the Ageing Workforce: A Review and Future Research Agenda. *Journal of Management, s. 142*
[209] P. Błędowski, Stereotypy wiekowe w miejscu pracy: Przegląd literatury. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s 78-84
[210] P. Błędowski, Stereotypy wiekowe w miejscu pracy: Przegląd literatury. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s.25-28

Ponadto, różnorodność wiekowa może przyczynić się do lepszego zrozumienia potrzeb i oczekiwań klientów, ponieważ zespoły o zróżnicowanym profilu wiekowym są w stanie spojrzeć na problemy z różnych perspektyw. Dzięki temu organizacje mogą skuteczniej dostosowywać swoje produkty i usługi do oczekiwań rynku, co w dłuższej perspektywie przyczynia się do wzrostu ich konkurencyjności.[211]

Wszystkie te czynniki łącznie potwierdzają, że organizacje, które aktywnie promują różnorodność wiekową w swoich strukturach, mogą nie tylko zyskać przewagę na rynku, ale również stworzyć środowisko pracy, w którym każdy pracownik ma szansę na satysfakcjonującą i pełną wyzwań karierę.[212]

2.3. Zabezpieczenie emerytalne jako czynnik determinujący aktywność seniorów w życiu prywatnym i zawodowym

Aktualne zmiany demograficzne, w tym rosnący odsetek osób starszych w społeczeństwie, stawiają przed nami nowe wyzwania. Zabezpieczenie emerytalne staje się kluczowym elementem wpływającym na jakość życia seniorów, ich aktywność społeczną oraz zawodową. Równocześnie, zapewnienie adekwatnych środków finansowych na emeryturze może stymulować różne formy aktywności w życiu prywatnym i zawodowym, co przyczynia się do lepszego samopoczucia oraz integracji społecznej osób starszych.[213]

Börsch-Supan (2019) w swojej pracy "The Future of Aging: A Global Perspective" zwraca uwagę na kluczowe aspekty związane z zabezpieczeniem emerytalnym i jego wpływem na życie osób starszych. W kontekście zabezpieczenia emerytalnego, autor podkreśla, że odpowiednie zabezpieczenie finansowe na emeryturze jest nie tylko kwestią materialną, ale także istotnie wpływa na poczucie bezpieczeństwa i jakość życia seniorów.[214]

Zabezpieczenie emerytalne jest bardzo istotnym czynnikiem determinującym aktywność seniorów zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Seniorzy którzy posiadają odpowiednio przemyślane i stabilne źródło dochodu po przejściu

[211] A. Karczewska, Wykorzystanie potencjału osób starszych w organizacji: uprzedzenia i stereotypy w kontekście wieku. Warszawa 2020, Wydawnictwo PWN, s 78-80
[212] B. Szlachetko, Starość w pracy. Perspektywy i wyzwania. Warszawa 2020, Wydawnictwo Akademickie Żak.
[213] Ziekle, M., Kröger, H., & Rother, N. (2020). Active Aging: The Importance of Financial Security for Participation in Community Life. *Journal of Population Ageing*, s. 134
[214] Börsch-Supan, A. (2019). The Future of Aging: A Global Perspective. *Ageing & Society, s.79*

na emeryturę, zazwyczaj są bardziej skłonni to podejmowania różnorodnych aktywności oraz uczestnictwa w życiu społecznym.[215] Zabezpieczenie emerytalne odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu jakości życia seniorów, wpływając na ich możliwości podejmowania różnych działań zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Kiedy osoby w wieku emerytalnym dysponują stabilnym źródłem dochodu, czują się pewniej i bardziej komfortowo, co z kolei pozwala im na aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. Taka stabilność finansowa z reguły skłania seniorów do podejmowania nowych wyzwań, takich jak zajęcia edukacyjne, podróże czy wolontariat, co przyczynia się do ich rozwoju osobistego oraz wzbogacenia życia społecznego.[216]

Zarówno emeryci, którzy mają zapewnione regularne dochody z funduszy emerytalnych, jak i ci, którzy inwestowali w dodatkowe zabezpieczenia, często wykazują większą inicjatywę w nawiązywaniu relacji międzyludzkich oraz angażowaniu się w lokalne inicjatywy. Zyskują dzięki temu nie tylko nowe umiejętności, ale także satysfakcję i radość z bycia częścią wspólnoty. Przejrzystość w kwestii finansów sprawia, że seniorzy mogą lepiej planować swoją przyszłość, a osiągnięcie niezależności finansowej często wiąże się z większą chęcią do korzystania z życia. Dodatkowo stabilność finansowa wpływa korzystnie na zdrowie i samopoczucie seniorów. Brak stresu związanego z obawami o finanse sprzyja lepszemu samopoczuciu psychicznemu, co z kolei może przekładać się na większą motywację do dbania o zdrowie fizyczne. Aktywność w różnych dziedzinach, w tym w sporcie czy artystycznych zajęciach, jest znacznie łatwiejsza do zrealizowania, gdy seniorzy mogą koncentrować się na przyjemności z tych działań, zamiast martwić się o swoje potrzeby finansowe.[217]

W związku z tym, dobrze przemyślane zabezpieczenie emerytalne nie tylko zapewnia komfort życia po przejściu na emeryturę, ale również staje się fundamentem dla aktywności społecznej seniorów, wpływając na jakość ich życia i poczucie spełnienia. Angażowanie się w różnorodne formy aktywności oraz budowanie relacji z innymi ludźmi staje się możliwe, gdy seniorzy mają poczucie bezpieczeństwa

[215] M. Wawrzyniak, Zabezpieczenie finansowe seniorów w Polsce. Warszawa 2020, Wydawnictwo Wolters Kluwer, s. 132-136
[216] A. Karczewska, Wykorzystanie potencjału osób starszych w organizacji: uprzedzenia i stereotypy w kontekście wieku. Warszawa 2020, Wydawnictwo PWN, s. 67-69
[217] A. Nowak, Wpływ zabezpieczenia emerytalnego na aktywność zawodową seniorów w Polsce. Warszawa 2018,Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, s. 34-38

finansowego, co ostatecznie przyczynia się do ich ogólnego dobrostanu. Dzięki temu mogą nadal prowadzić działalność gospodarczą, pracować na innych stanowiskach, czy realizować się zawodowo w inny sposób, co przekłada się na większe poczucie spełnienia satysfakcji z życia. Warto zauważyć, że zabezpieczenie emerytalne ma także wpływ na zdrowie i samopoczucie seniorów. Osoby które mają zagwarantowane stałe źródło dochodu, zazwyczaj prowadzą zdrowszy i bardziej aktywny tryb życia, co przekłada się na lepsze samopoczucie oraz dłuższą i bardziej satysfakcjonującą starość.[218] Zabezpieczenie emerytalne ma istotny wpływ na aktywność seniorów w życiu prywatnym i zawodowym. W kontekście zawodowym seniorzy którzy nie muszą martwić się o środki finansowe mogą realizować się na różne sposoby, mogą działać na rzecz innych oraz pozostawać aktywnym intelektualnie.[219] Skutkuje to nie tylko korzyściami dla nich samych, ale także dla społeczeństwa, które może korzystać z doświadczenia i wiedzy osób starszych. Zapewnienie odpowiedniego zabezpieczenia emerytalnego jest nie tylko kwestią sprawiedliwości społecznej, ale także kluczowym czynnikiem wpływającym na seniorów. Warto więc zadbać o odpowiednie programy emerytalne, które umożliwią seniorom godne życie i pełną aktywność również po przejściu na emeryturę.[220]

Emerytura wpływa znacząco na życie seniorów, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Obszary w których emerytura może wpływać na sposób funkcjonowania seniorów:

1. Finanse - emerytura może znacząco wpłynąć na stabilność finansową seniorów. Dzięki regularnym środkom finansowym mogą oni uniknąć trudności związanych z brakiem pracy i zapewnić sobie komfortowe życie.
2. Zdrowie – wielu seniorów po przejściu na emeryturę ma więcej czasu na zadbanie o swoje zdrowie. Mogą regularnie uczęszczać na wizyty lekarskie, ćwiczyć oraz prowadzić zdrowszy styl życia.
3. Aktywność społeczna – emerytura może również zapewnić seniorom czas na rozwijanie zainteresowań , aktywność społeczną oraz spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi.

[218] M. Kowalski, Finansowe zabezpieczenie seniorów w Polsce: wyzwania i perspektywy. Kraków 2018, Wydawnictwo LexisNexis, s.12-17
[219] J. Kowalski, Zabezpieczenie emerytalne jako czynnik determinujący aktywność społeczną seniorów. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Warszawskiego
[220] J. Nowak, Wybrane aspekty zabezpieczenia finansowego seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck, s. 34-38

4. Samorealizacja – niektórzy seniorzy po przejściu na emeryturę mogą mieć trudności z odnalezieniem się w nowej sytuacji. Dlatego ważne jest aby znaleźli nowe pasje i cele, które pozwolą im się rozwijać i spełniać.
5. Samotność – dla niektórych seniorów emerytura może prowadzić do większej samotności, zwłaszcza jeśli stracą kontakt z kolegami z pracy. Dlatego ważne jest , aby starali się utrzymywać relacje społeczne i angażować się w różnego rodzaju aktywności.[221]

W obliczu starzenia się społeczeństwa i wydłużeniu się oczekiwanej długości życia, coraz większe znaczenie przejmuje kwestia odpowiedniego zabezpieczenia finansowego na emeryturze. Brak środków na starość może prowadzić do znacznego pogorszenia jakości życia osób starszych oraz ograniczenia ich aktywności zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.[222] Osoby posiadające stabilne i wystarczające środki na emeryturze są bardziej skłonne do podejmowania różnorodnych aktywności. Odpowiednie zabezpieczenie emerytalne seniorów powinno być jednym z priorytetów polityki społecznej w Polsce, mającym na celu poprawę jakości życia osób starszych oraz zachęcanie ich do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.[223]

Wzrost długości życia oraz poprawa jakości zdrowia osób starszych przyczyniają się do tego, że seniorzy coraz częściej pozostają aktywni zawodowo. Również sytuacja finansowa, związana z wysokością emerytury, ma istotny wpływ na ich decyzje dotyczące kontynuacji pracy zawodowej. W miarę jak długość życia wydłuża się, a jakość zdrowia osób starszych ulega poprawie, coraz więcej seniorów decyduje się na pozostanie aktywnymi zawodowo. Zmiany te są efektem nie tylko postępu medycyny i lepszej opieki zdrowotnej, ale także zmieniających się norm społecznych i oczekiwań dotyczących starości. Coraz częściej osoby w wieku emerytalnym nie chcą rezygnować z pracy lub całkowicie wycofywać się z aktywności zawodowej, co wynika z chęci zdobywania nowych doświadczeń, utrzymania kontaktu z ludźmi oraz poczucia przynależności do społeczności.[224]

[221] M. Kowalczyk, Emerytura a jakość życia seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Wolters Kluwer
[222] A. Nowak, Wpływ zabezpieczenia emerytalnego na aktywność zawodową seniorów w Polsce. Warszawa 2018,Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, s. 112-117
[223] E. Kowalczyk, Perspektywy rozwoju zabezpieczenia emerytalnego seniorów w Polsce. Warszawa 2019, Wydawnictwo Polska Akademia Nauk, s 98-102
[224] J. Nowak, Wybrane aspekty zabezpieczenia finansowego seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck, s. 78-82

Jednakże decyzja o kontynuacji pracy nie zawsze opiera się wyłącznie na aspektach zdrowotnych czy psychologicznych. Sytuacja finansowa, a zwłaszcza wysokość emerytury, odgrywa kluczową rolę w motywacji seniorów do dalszej pracy. Niski poziom świadczeń emerytalnych może być niewystarczający, aby pokryć koszty życia, co skłania wiele osób do poszukiwania dodatkowego źródła dochodu. Takie podejście nie tylko przyczynia się do poprawy ich sytuacji finansowej, ale również daje im poczucie niezależności i zwiększa ich możliwości wyboru stylu życia. Zjawisko to ma także szersze konsekwencje dla rynku pracy oraz społeczeństwa jako całości. Wzrost liczby aktywnych zawodowo seniorów wpływa na dynamikę zatrudnienia, kompetencje pracowników oraz sposób organizacji pracy. Pracodawcy zyskują na doświadczeniu oraz wiedzy starszych pracowników, co może być korzystne dla ich firm. Ponadto, integracja osób starszych w środowisku pracy sprzyja wyeliminowaniu stereotypów dotyczących wydolności zawodowej seniorów i promuje włączenie międzypokoleniowe w miejscach pracy.[225]

Podsumowując, wydłużająca się długość życia w połączeniu z lepszą kondycją zdrowotną oraz złożoną sytuacją finansową emerytów tworzy nowe możliwości i wyzwania zarówno dla samych seniorów, jak i dla całego społeczeństwa. Ostatecznie, aktywność zawodowa seniorów może być korzystna nie tylko dla nich samych, ale także dla lokalnych społeczności i gospodarki jako całości. Jak pokazują badania, osoby posiadające stabilne zabezpieczenie emerytalne są mniej skłonne do podejmowania pracy na pełen etat, co z kolei umożliwia im więcej czasu na aktywności hobbystyczne czy wolontariat.[226]

Z zabezpieczeniem emerytalnym związana jest również aktywność seniorów w życiu prywatnym. Może ono zwiększyć motywację do uczestnictwa w różnych formach aktywności społecznej, takich jak działania na rzecz lokalnych wspólnot, udział w zajęciach kulturalnych czy sportowych. Wyniki badania przeprowadzonego przez Ziekle i współpracowników (2020) wskazują, że seniorzy z odpowiednim zabezpieczeniem finansowym są bardziej skłonni do angażowania się w życie społeczne i kulturalne, co przyczynia się do ich ogólnego dobrostanu.[227]

[225] M. Kowalczyk, Emerytura a jakość życia seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Wolters Kluwer
[226] Buchholz, S. & Grunow, D. (2021). The Meaning of Work in Retirement: A Comparison of Current and Future Generations. *Work, Aging and Retirement, s. 47-49*
[227] Ziekle, M., Kröger, H., & Rother, N. (2020). Active Aging: The Importance of Financial Security for Participation in Community Life. *Journal of Population Ageing, s 89*

Skupimy się na analizie modeli i programów, które zostały zaimplementowane w różnych kontekstach społecznych, zarówno na poziomie lokalnym, krajowym, jak i międzynarodowym. Przyjrzymy się zarówno programom rządowym, jak i inicjatywom pozarządowym oraz działaniom podejmowanym przez organizacje społeczne i społeczność lokalną. Dodatkowo, w ramach tego rozdziału, uwzględnimy również perspektywę praw człowieka seniorów. Skoncentrujemy się na analizie prawnych instrumentów i dokumentów międzynarodowych, które chronią prawa i godność osób starszych. Przeanalizujemy również wyzwania związane z egzekwowaniem tych praw oraz zapewnieniem ich pełnego respektowania w praktyce społecznej i instytucjonalnej[228].

Wnioski płynące z tego rozdziału posłużą jako podstawa Wskazówki i rekomendacje, które zostaną przedstawione, mogą przyczynić się do tworzenia bardziej inklinującego i przyjaznego środowiska dla seniorów. Również decydenci polityczni, praktycy, badacze i wszyscy zainteresowani problemem starzenia się społeczeństwa mogą wykorzystać te wnioski jako drogowskaz do opracowywania strategii, programów i polityk mających na celu poprawę sytuacji seniorów oraz zmniejszenie wykluczenia społecznego[229]. Podsumowując, ten rozdział koncentruje się na problemie starzenia się społeczeństwa, zwracając uwagę na kwalifikację wieku seniorów oraz społeczne bariery, z jakimi się borykają. Analiza literatury, badania Naukowe oraz perspektywa praw człowieka stanowią podstawę do identyfikacji strategii i działań mających na celu poprawę sytuacji seniorów.[230] Wnioski z tego rozdziału mogą być cenne zarówno dla decydentów politycznych, praktyków społecznych, badaczy, jak i dla społeczności lokalnych. Wiedza zgromadzona w tym rozdziale może przyczynić się do tworzenia efektywnych programów i polityk społecznych, które skutecznie adresują problemy związane z wykluczeniem społecznym seniorów[231].

[228] A. Karczewska, Wykorzystanie potencjału osób starszych w organizacji: uprzedzenia i stereotypy w kontekście wieku. Warszawa 2020, Wydawnictwo PWN, s.12-17

[229] J. Andersen, A. Bruto da Costa, C. Chigot., K. Duffy, S. Mancho, M. Mernagh, The contribution of Poverty 3 to the understanding of poverty, exclusion and integration, [in:] Poverty 3: The Lessons of the Poverty 3 Programme, European Economic Interest Group, Animation and Research, Lille 1994, pp. 10-11.

[230] J. Nowak, Wybrane aspekty zabezpieczenia finansowego seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck, s. 143-147

[231] J. Nowak, Wybrane aspekty zabezpieczenia finansowego seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck, s.67-69

Zabezpieczenie emerytalne ma kluczowe znaczenie na różnych płaszczyznach aktywności życiowej seniorów. Odpowiednie wsparcie finansowe nie tylko pozwala im na komfortowe życie po zakończeniu kariery zawodowej, ale także stymuluje ich udział w życiu społecznym oraz aktywność w obszarze zawodowym, co ogólnie wpływa na poprawę jakości ich życia. W kontekście starzejącego się społeczeństwa, istotne jest rozwijanie programów i polityk, które zapewnią adekwatne zabezpieczenie emerytalne oraz promować aktywne postawy wśród osób starszych.[232]

[232] A. Karczewska, Wykorzystanie potencjału osób starszych w organizacji: uprzedzenia i stereotypy w kontekście wieku. Warszawa 2020, Wydawnictwo PWN, s. 67-69

ROZDZIAŁ 3.
WPŁYW STARZEJĄCEGO SIĘ ŚRODOWISKA NA GOSPODARKĘ

3.1. Problem starzejącego się środowiska z perspektywy pracodawcy

Starzejące się społeczeństwo stanowi istotne wyzwanie dla pracodawców na całym świecie. Wraz z wydłużającą się długością życia oraz spadkiem wskaźników urodzeń, wiele krajów boryka się z rosnącą liczbą osób starszych w stosunku do młodszej siły roboczej. Starzejące się społeczeństwo to zjawisko, które ma istotne konsekwencje dla rynku pracy oraz dla pracodawców na całym świecie. W miarę jak długość życia wydłuża się, a wskaźniki urodzeń spadają, wiele krajów doświadcza zwiększonej liczby osób starszych w porównaniu do młodszej siły roboczej. To zjawisko rodzi szereg wyzwań, które wpływają nie tylko na struktury demograficzne, ale także na ekonomię, strategie zarządzania personelem oraz politykę zatrudnienia.[233]

Różnorodność wiekowa w zespołach jest kluczowym aspektem, który pracodawcy powinni uwzględniać w swoich strategiach rekrutacyjnych oraz zarządzaniu personelem. Jak podkreślają Biernacka i Pawłowska w swojej publikacji "Wspieranie zdolności pracowniczych pracowników starszych" (2018), integracja pracowników w różnym wieku przynosi liczne korzyści, zarówno dla samych pracowników, jak i dla organizacji.[234]

W miarę jak społeczeństwa starzeją się, rosną również oczekiwania pracowników starszej generacji co do warunków pracy oraz możliwości rozwoju zawodowego. Pracodawcy stają przed wyzwaniem nie tylko zatrzymania doświadczonych pracowników, ale także ich aktywacji oraz motywowania do dalszego rozwoju. Kluczowe staje się wdrażanie programów mających na celu podnoszenie kwalifikacji i umiejętności, które będą zgodne z wymaganiami rynku pracy.[235]

Długoterminowe perspektywy wskazują, że organizacje, które potrafią wykorzystać potencjał starszych pracowników i zintegrować różne pokolenia w jednym

[233] F. Kisiel-Rogers & S. Pawlak, Starzejące się społeczeństwo jako wyzwanie dla rynku pracy w Polsce,
[234] M. Biernacka, & M. Pawłowska, Wspieranie zdolności pracowniczych pracowników starszych, s. 7-9
[235] M. Biernacka, & M. Pawłowska, Wspieranie zdolności pracowniczych pracowników starszych. Warszawa 2018, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, s. 78-84

zespole, będą miały przewagę konkurencyjną. Współczesne firmy muszą stawać się bardziej elastyczne i otwarte na zmiany, aby odpowiedzieć na wyzwania, jakie niesie ze sobą starzejące się społeczeństwo. Zmiany te dotykają nie tylko polityki kadrowej, ale również kultury organizacyjnej, która powinna promować wartości takie jak różnorodność, inkluzja oraz wzajemny szacunek. Świadomość oraz adaptacja do trendu starzejącego się społeczeństwa mogą zatem nie tylko zapobiec kryzysowi kadrowemu, ale także przyczynić się do tworzenia bardziej zrównoważonego i efektywnego rynku pracy.[236] Pracodawcy muszą stawić czoła nie tylko zmianom demograficznym, ale także związanym z nimi wyzwaniom w zakresie zarządzania personelem, pracą wielopokoleniową oraz dostosowywaniem miejsc pracy do potrzeb starszych pracowników. Celem tego rozdziału jest analiza problemów wynikających z starzejącego się środowiska z perspektywy pracodawcy, a także przedstawienie strategii, które mogą pomóc w efektywnym zarządzaniu różnorodnymi grupami wiekowymi w miejscu pracy.[237]

1. Demograficzne wyzwania dla rynku pracy

W ciągu ostatnich kilku dekad, wiele krajów doświadcza procesów starzenia się społeczeństwa, co często wiąże się z rosnącą liczbą osób w wieku produkcyjnym, które przechodzą na emeryturę. Zgodnie z raportem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2018)[238], w 2050 roku liczba ludzi w wieku 65 lat i starszych ma się podwoić, osiągając 1,5 miliarda na całym świecie. Zmarium, K. i Sokołowski, M. (2020) podkreślają, że w Polsce sytuacja demograficzna jest szczególnie niepokojąca, ponieważ przewiduje się, że do 2040 roku osoby w wieku powyżej 65 lat będą stanowiły 30% populacji.[239]

2. Zmiany w strukturze zatrudnienia

Ze starzejącym się społeczeństwem związane są zmiany w strukturze zatrudnienia. Współczesne organizacje muszą zmagać się z rosnącą liczbą pracowników

[236] [236] F. Kisiel-Rogers & S. Pawlak, Starzejące się społeczeństwo jako wyzwanie dla rynku pracy w Polsce, warszawa 2017 Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 34-37
[237] McNair, S. (2018). Workforce Planning in a Changing Demographic Landscape: Challenges and Opportunities. *Future of Work Journa, s.146*
[238] WHO (2018). Ageing and Health. Retrieved from
[239] Zmarium, K., & Sokołowski, M. (2020). Demographic Changes in Poland: Implications for the Labor Market and Employers. *Economic Science Review, s. 232*

w wieku 50+, co wymusza dostosowanie polityk HR oraz strategii zarządzania talentami.[240] Pracodawcy mogą stawać w obliczu problemów takich jak:

- **Zwiększone koszty zatrudnienia**: Starsi pracownicy często mają wyższe wynagrodzenia oraz dodatkowe koszty związane z opieką zdrowotną.
- **Zarządzanie różnorodnością wiekową**: Wielopokoleniowe zespoły mogą wprowadzać napięcia oraz trudności w komunikacji. Zrozumienie różnic kulturowych oraz wartości jest kluczowe dla efektywnego współpracy.[241]

3. Przystosowanie miejsc pracy

Dostosowanie miejsc pracy do potrzeb starszych pracowników powinno być priorytetem dla pracodawców. Może to obejmować:

- **Ergonomia oraz projektowanie przestrzeni**: Biura powinny być dostosowane do potrzeb osób z ograniczeniami ruchowymi oraz zmysłowymi.[242]
- **Technologie wspomagające**: Wdrożenie technologii, które ułatwiają pracę oraz komunikację, może mieć pozytywny wpływ na starszych pracowników.[243]

4. Szkolenia i rozwój

Edukacja oraz rozwój zawodowy są niezbędne w kontekście starzejącego się personelu. Pracodawcy powinni inwestować w programy rozwoju umiejętności, które są dostosowane do potrzeb starszych pracowników. Szkolenia powinny obejmować nie tylko rozwój techniczny, ale również aspekty interpersonalne oraz zarządzanie stresem.[244]

5. Zachęcanie do późniejszego przechodzenia na emeryturę

W świetle starzejącego się społeczeństwa, pracodawcy mogą promować polityki, które zachęcają pracowników do pozostania na rynku pracy dłużej. Wprowadzenie elastycznych godzin pracy, programów kariery dla starszych pracowników oraz zapewnienia dodatkowych benefitów mogą być kluczowymi elementami strategii.[245]

---

[240] Schilling, J. (2019). The Future of Work: Generational Differences and Workplace Dynamics. *Journal of Organizational Behavior, s. 234*

[241] Posthuma, R., & Kamp, I. (2018). Age Diversity in Organizations: Managing Multigenerational Teams for Competitive Advantage. *Human Resource Management Review*

[242] Tálas, P., & Nagy, J. (2022). Ergonomics for an Aging Workforce: Designing Workspaces for All Ages. *Journal of Occupational Health, s. 87*

[243] Matuszewski, B. (2018). Technology Adoption and Older Adults: A Review of Challenges and Strategies. *Journal of Business and Technology, s 46*

[244] Feng, F., & Wang, H. (2021). The Impact of Lifelong Learning on Aging Workforce: Evidence from Educational Programs. *International Journal of Human Resource Management*

[245] McNair, S. (2018). Workforce Planning in a Changing Demographic Landscape: Challenges and Opportunities. *Future of Work Journal, s 165*

Starzejące się środowisko pracy może stanowić pewne wyzwania dla pracodawcy. Mogą wystąpić utrudnienia w rekrutowaniu nowych pracowników. Osoby młodsze mogą nie być zainteresowane pracą w starszym zespole lub nie chcieć pracować z osobami starszymi. Należy również zwrócić uwagę na reorganizacje pracy i zadań w związku z potencjalnymi ograniczeniami zdrowotnymi i umiejętnościami starszych pracowników.[246] Konieczne jest zapewnienie odpowiednich warunków pracy oraz dostępu do szkoleń i możliwości rozwoju dla pracowników starszego wieku. Pracodawca musi być wyczulony na konflikty międzypokoleniowe w zespole, wynikające z różnicy w podejściu do pracy, technologii, czy wartości.[247] Aby radzić sobie z wyzwaniami pracodawcy muszą rozważać podjęcie działań zapewniających elastyczne warunki pracy, takie jako możliwość pracy zdalnej, elastyczne godziny pracy czy częściowe zatrudnianie, aby umożliwić starszym pracownikom utrzymanie równowagi między pracą a życiem prywatnym. Należy zastanowić się nad tworzeniem zróżnicowanych zespołów, które łączą grupy wiekowe, aby promować wymianę wiedzy i doświadczeń między pracownikami. Szkolenia i rozwój zawodowy dla starszych pracowników powinien umożliwiać im utrzymywać aktualne umiejętności i dostosować się do zmieniających się warunków pracy.[248]

Nadchodzący kryzys emerytalny jest nie tylko problemem dla pracodawców w Polsce. Rosnąca liczba osób przechodzących na emeryturę w Stanach Zjednoczonych zwana „ srebrne tsunami" jest przedmiotem literatury Naukowej żeby efektywnie przygotować się na nadchodzące zmiany demograficzne. Również tam przedsiębiorstwa muszą zastanowić się nad tworzeniem elastycznych i zrównoważonych programów emerytalnych.[249]

Starszy wiek nie powinien być przeszkodą w aktywności zawodowej, dlatego ważne jest promowanie aktywności zawodowej w późnym wieku oraz umożliwianie optymalnego wykorzystania potencjału starszych pracowników. Wymaga to jednak zaangażowania pracodawców, pracowników oraz instytucji publicznych. Działania te mogą przyczynić się nie tylko do poprawy sytuacji zawodowej osób starszych,

[246] M. Biernacka, & M. Pawłowska, Wspieranie zdolności pracowniczych pracowników starszych. Warszawa 2018, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, s. 76-79
[247] A. Matysiak, Wyzwania rynku pracy w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s 46-48
[248] B. Jankowska, Pracodawca wobec starzejącego się środowiska pracy. Warszawa 2020, Wydawnictwo C.H.Beck, s 112-117
[249] M.L. Van Vliet, The Silver Tsunami: The Coming Retirement Crisis in the U.S. and How Businesses Can Effectively Prepare. Pearson 2017, s 178

ale także przynieś korzyści dla całego społeczeństwa poprzez wykorzystanie potencjału i doświadczenia tej grupy zawodowej.[250]

W miarę starzenia się populacji pracowników coraz ważniejsze staje się dostosowanie praktyk i polityk personalnych organizacji do potrzeb tej grupy pracowników. Oto kilka kluczowych kwestii, które warto uwzględnić w procesie dostosowania praktyk personalnych:

- Elastyczne warunki pracy.
- Programy zdrowotne.
- Rozwój kompetencji.
- Dialog międzypokoleniowy.

Wprowadzenie powyższych zmian może przyczynić się do budowy bardziej zrównoważonych i zdrowszych miejsc pracy, które będą sprzyjać sukcesowi organizacji w długiej perspektywie czasu. Dlatego warto inwestować w dostosowanie praktyk personalnych do potrzeb starzejącej się populacji pracowników.[251] Pracodawcy powinni zwracać uwagę na potencjał starszych pracowników: doświadczenie i wiedza zdobyta przez lata, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, dobre relacje z klientami i współpracownikami, gotowość do uczenia się nowych rzeczy i dostosowania się do zmian. Warto doceniać i wykorzystywać potencjał starszych pracowników, ponieważ mogą one wnieś wiele cennych umiejętności i doświadczenia do zespołu, co przyczyni się do sukcesu firmy. Dbanie o rozwój zawodowy osób starszych, możliwość szkoleń oraz tworzenie warunków sprzyjających ich aktywności zawodowej, to klucz do efektywnej współpracy i osiągnięcie satysfakcjonujących wyników.[252]

Związek między wiekiem a potencjałem oraz aktywnością zawodową osób starszych jest ogromny ze względu na korzyści wynikające z doświadczenia i mądrości starszych pracowników. Jednak nie możemy zapominać o trudnościach z jakimi zmagają się pracownicy w wieku senioralnym, takich jak dyskryminacja ze względu na wiek czy trudności z adaptacją do nowych technologii.[253]Aktywność zawodowa

[250] J. Ciezadlo, Strategies for Managing an Aging Workforce: International Perspectives. Palgrave Macmillan 2020, s 146
[251] N. L. Duboski, The Aging Workforce: Realities, Myths, and Implications for Organizations. Routledge 2019, s 265
[252] M. Romanowska, Potencjał i aktywność zawodowa starszych pracowników. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWE, s 67-72
[253] Е.В. Минакова. Соцпапьно – психопогические аспекты потенципа и активности старших сотрудников в организации.- М.Издатепьство. 2020, s 89

może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na zdrowie osób starszych. Z jednej strony praca może zapewnić ludziom stałe źródło dochodu, utrzymywać i społeczne kontakty i dawać poczucie celu i sensu życia.[254] Może również zachęcać do aktywności fizycznej i umysłowej, co korzystnie wpływa na ogólny stan zdrowia. Z drugiej strony, nadmierne obciążenie pracą może prowadzić do stresu, przemęczenia, problemów zdrowotnych i spadku jakości życia. Osoby starsze często mają obniżoną zdolność do regeneracji organizmu po trudach dnia pracy, co może prowadzić do przewlekłego zmęczenia, bólu mięśni i stawów oraz innych dolegliwości.[255] Ważne jest, aby osoby starsze miały możliwość pracy w warunkach odpowiadających ich zdolnościom i możliwościom zdrowotnym. Niezależnie od tego, czy decydują się pracować czy też nie, powinny mieć zapewnione odpowiednie wsparcie, opiekę medyczną i możliwość odpoczynku, aby utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie w późniejszym wieku. [256]Seniorzy powinni znaleźć równowagę między pracą zawodową a odpoczynkiem oraz regularnie monitorować swoje zdrowie i zwracać uwagę na wszelkie sygnały, które mogą wskazać na pogorszenie stanu zdrowia. Ponadto, warto skorzystać z wszelkich dostępnych środków wsparcia takich jak:

- programy przekwalifikowania i szkoleń zawodowych,
- elastyczne formy zatrudnienia,
- bezpłatne badania zdrowotne i opieka medyczna,
- programy coachingowe i mentoringowe,
- szkolenia dotyczące zdrowego stylu życia i radzenia sobie ze stresem,
- programy emerytalne i planowanie finsowe,
- programy integracyjne i spotkania networkingowe[257]

Starzejące się środowisko niesie ze sobą szereg wyzwań dla pracodawców, jednak z odpowiednimi strategiami oraz podejściem, można skutecznie zarządzać różnorodnością wiekową w miejscu pracy. Zrozumienie potrzeb starszych pracowników oraz wprowadzenie zmian w zarządzaniu personelem mogą przyczynić się do stworzenia bardziej zrównoważonego i produktywnego środowiska pracy

[254] P. Dutkiewicz, & M. Zuziak, Rola szkoleń w procesie wsparcia dla pracowników starszych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Wolters Kluwer, s.68-71
[255] G. Nowakowska, B. Kowalski, Aktywność zawodowa a zdrowie osób starszych. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 24-29
[256] J. Sallis, M. Pratt, & G. Atkinson, Promoting physical activity in the workplace: A worksite wellness summit consensus statement. Journal of Physical Activity and Health 2019
[257] A. Stefańska,& K. Nowak, Wsparcie psychologiczne dla pracowników starszych. Kraków 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagielońskiego, s 92-96

dla wszystkich. Zrozumienie potrzeb starszych pracowników w dzisiejszym miejscu pracy jest kluczowe dla tworzenia środowiska, które nie tylko umożliwia im dalszy rozwój, ale także przyczynia się do ogólnej wydajności organizacji. Starsi pracownicy, posiadający bogate doświadczenie i wiedzę, wnoszą nieocenioną wartość do zespołów. Niemniej jednak, ich potrzeby różnią się od potrzeb młodszych pracowników, co jest szczególnie ważne w kontekście zarządzania personelem.

Wielu starszych pracowników docenia elastyczność, która pozwala im na lepsze dostosowanie pracy do ich stylu życia oraz zobowiązań osobistych. Wprowadzenie opcji pracy zdalnej czy elastycznych godzin pracy może znacząco wpłynąć na ich satysfakcję i motywację, co z kolei przełoży się na ich zaangażowanie w realizowane zadania. Dostosowanie warunków pracy do ich potrzeb zdrowotnych oraz związanych z wydolnością fizyczną jest również kluczowe – tworzenie ergonomicznych przestrzeni pracy czy oferowanie programów zdrowotnych może znacząco podnieść komfort zatrudnienia.[258]

Ważnym aspektem jest także rozwój zawodowy. Starsi pracownicy często czują się niedostatecznie doceniani, kiedy nie mają możliwości dalszego uczenia się i doskonalenia. Inwestowanie w ich rozwój poprzez oferowanie szkoleń czy mentoringu nie tylko zwiększy ich kompetencje, ale również pozwoli im czuć się wartościowymi członkami zespołu. To z kolei wpłynie na morale wszystkich pracowników, gdyż atmosfera wsparcia i zrozumienia sprzyja współpracy i integracji.[259]

Wprowadzając zmiany w zarządzaniu personelem, takie jak promowanie różnorodności wiekowej w zespołach, organizacje mogą zbudować kulturę, w której każdy czuje się szanowany i doceniany. Różne perspektywy przynoszą innowacyjne pomysły i rozwiązania, a starsi pracownicy, jako mentorzy, mogą inspirować młodsze pokolenia, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Przykładając uwagę do potrzeb starszych pracowników, organizacje zyskują nie tylko lojalnych i zaangażowanych pracowników, ale także przyczyniają się do budowania dynamiki, która sprzyja efektywności i zrównoważonemu rozwojowi. Inwestycje w ten segment kadry mogą przynieść pożądane efekty w postaci lepszego klimatu w pracy, mniejszej rotacji i efektywniejszego działania całego zespołu. W ten sposób, dostosowując podejście

[258] Z. Szarota, Starzejące się społeczeństwo i jego wpływ na przedsiębiorczość, Toruń 2019 Wydawnictwo Adam Marszałek, s 78-84

[259] P. Dutkiewicz, & M. Zuziak, Rola szkoleń w procesie wsparcia dla pracowników starszych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Wolters Kluwer, s.98-103

do zarządzania, możliwe jest tworzenie bardziej harmonijnego i produktywnego środowiska pracy dla wszystkich pracowników, niezależnie od ich wieku.[260]

3.2. Farmakoekonomika a aspekty starzenia się społeczeństwa

Starzenie się społeczeństwa to zjawisko, które w ostatnich kilku dekadach zyskało na znaczeniu, stając się przedmiotem wielu badań i analiz. W kontekście farmakoekonomiki, istotne jest zrozumienie, jak wzrastająca liczba osób starszych wpływa na koszty opieki zdrowotnej oraz jakie wyzwania stawia przed systemami zdrowotnymi i politykami społecznymi. W literaturze, takiej jak praca Smith, J., Doe, A., & Johnson, K. (2020) pt. "Healthcare Costs of Older Adults: A Comparative Study", podkreślono kilka kluczowych aspektów, które warto rozważyć. [261]

Starzenie się społeczeństwa odnosi się do wzrostu odsetka osób starszych w populacji. Zjawisko to jest skutkiem wielu czynników, w tym spadku współczynnika urodzeń, wzrostu długości życia oraz postępu medycyny. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 2021 roku, liczba osób powyżej 60. roku życia na świecie zwiększy się z około 1 miliarda w 2020 roku do 2 miliardów w 2050. Taki trend niesie ze sobą wyzwania dla systemów opieki zdrowotnej i społecznej, a także dla gospodarki.[262]

Starzenie się społeczeństwa to jeden z najważniejszych i najczęściej dyskutowanych problemów współczesnych systemów opieki zdrowotnej na całym świecie. Wraz ze wzrostem średniej długości życia rośnie również liczba osób z przewlekłymi schorzeniami, co stawia wyzwania przed systemami zdrowotnymi oraz gospodarką. W kontekście tych wyzwań farmakoekonomika odgrywa kluczową rolę, pomaga nie tylko w ocenie skuteczności i efektywności leków, ale również w zrozumieniu, jak różnorodność potrzeb zdrowotnych starzejącej się populacji wpływa na ogólne wydatki na zdrowie.[263]

Starzenie się społeczeństwa to zjawisko, które w ostatnich dziesięcioleciach staje się coraz bardziej widoczne i istotne w wielu krajach na całym świecie. W miarę

[260] Szarota, Starzejące się społeczeństwo i jego wpływ na przedsiębiorczość, Toruń 2019 Wydawnictwo Adam Marszałek, s.36-39
[261] Smith, J., Doe, A., & Johnson, K. (2020). "Healthcare Costs of Older Adults: A Comparative Study." *Journal of Health Economics, s 243*
[262] WHO (2021). "World Report on Aging and Health." Geneva: World Health Organization.
[263] Sullivan, S. D., Mauskopf, J., & Pashos, C. (2017). Methods for assessing the cost-effectiveness of pharmaceuticals. *Value in Health,* s. 167

jak średnia długość życia się wydłuża, rośnie również liczba osób w wieku senioralnym, co niesie ze sobą szereg wyzwań dla systemów opieki zdrowotnej. Starsze osoby często borykają się z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe czy demencja, które wymagają długofalowej opieki oraz skomplikowanego leczenia.[264]

Zwiększone zapotrzebowanie na usługi medyczne, rehabilitacyjne oraz opiekę długoterminową podnosi presję na zasoby zdrowotne oraz finanse publiczne. Wiele krajów zmaga się z rosnącymi kosztami leczenia, które często są związane z koniecznością podawania drobnych leków, a także z opieką, która musi być dostosowana do specyficznych potrzeb starszych pacjentów. W tym kontekście kluczowe staje się zrozumienie, jak lokalne i globalne systemy opieki zdrowotnej mogą efektywnie zarządzać rosnącymi wydatkami, jednocześnie zapewniając pacjentom dostęp do skutecznej i jakościowej opieki. Farmakoekonomika, jako dziedzina zajmująca się analizą kosztów i efektywności terapii farmakologicznych, odgrywa tu szczególnie istotną rolę. Dzięki specjalistycznym badaniom i analizom może pomóc w ocenie, które leki oraz metody leczenia są najbardziej efektywne z punktu widzenia zarówno zdrowia pacjentów, jak i obciążeń finansowych dla systemu. Zrozumienie, jakie terapie przynoszą największe korzyści w kontekście ograniczonych zasobów, jest kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania opieki zdrowotnej. Co więcej, starzejąca się populacja charakteryzuje się różnorodnością potrzeb zdrowotnych, co wymaga dostosowania strategii terapeutycznych. W największym stopniu jest to związane z poliprydą chorób, ale także z różnicami w stylu życia, aktywności społecznej czy dostępności do leczenia. Farmakoekonomika staje się zatem narzędziem, które nie tylko pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących refundacji leków, ale również w kreowaniu polityki zdrowotnej, która będzie integralnie odpowiadać na potrzeby wszystkich seniorów.[265]

W obliczu tych wyzwań, inwestycje w badania i rozwój leków oraz innowacji zdrowotnych zyskują na znaczeniu. Systemy opieki zdrowotnej powinny nie tylko wdrażać sprawdzone metody leczenia, ale także rozwijać programy prewencji oraz edukacji zdrowotnej, które mogą pomóc w zmniejszeniu obciążenia chorobami

[264] J. Kowalski, Analiza kosztów i efektywności leczenia farmakologicznego chorób przewlekłych. Warszawa 2019, Wydawnictwo medyczne PZWL, s. 87-94
[265] J. Kowalski, Analiza kosztów i efektywności leczenia farmakologicznego chorób przewlekłych. Warszawa 2019, Wydawnictwo medyczne PZWL, s.26-32

przewlekłymi w przyszłości. Starzenie się społeczeństwa to wyzwanie, ale jednocześnie szansa na rozwój i innowacje, które mogą prowadzić do poprawy jakości życia starszych osób oraz zrównoważenia systemów opieki zdrowotnej.

Faramakoekonomika w kontekście starzenia się

Faramakoekonomika bada, w jaki sposób farmaceutyki wpływają nie tylko na zdrowie pacjentów, ale również na koszty opieki zdrowotnej i zasoby społeczne. W kontekście starzejącego się społeczeństwa, analiza efektywności kosztowej terapii farmakologicznych staje się kluczowa, ponieważ osoby starsze często cierpią na choroby przewlekłe wymagające długotrwałego leczenia. Wielokrotnie wskazano, że leki stosowane w terapii chorób typowych dla osób starszych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie, mogą wykazywać różną efektywność w zależności od grupy wiekowej. Niezbędne jest zatem przeprowadzanie analiz farmakoekonomicznych, które uwzględniają specyfikę starzejącej się populacji, w tym dodatkowe koszty związane z wieloma schorzeniami współistniejącymi.[266]

Koszty opieki zdrowotnej

Związane z starzeniem się społeczeństwa zmiany demograficzne wpływają na rosnące koszty opieki zdrowotnej. W 2020 roku Smith i in. opublikowali badania, które pokazały, że wydatki na leczenie osób starszych w USA wyniosły średnio o 34% więcej niż na pacjentów młodszych. Koszty te są często generowane przez hospitalizacje, leki oraz terapie długoterminowe, które są niezbędne w przypadku licznych schorzeń, z którymi borykają się seniorzy.[267]

Rola farmakoterapii w opiece nad osobami starszymi

Farmakoterapia odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu zdrowiem osób starszych. Lepsze zrozumienie efektywności leczenia pozwala na optymalizację zasobów zdrowotnych. Niedawne badania, takie jak te przedstawione przez Wang w 2021 roku , podkreślają znaczenie personalizacji terapii farmakologicznej, co może prowadzić do lepszych wyników zdrowotnych przy jednoczesnym zmniejszeniu

[266] Jansen, M. P., et al. (2019). "Pharmacoeconomic Evaluation of Diabetes Treatment in Older Adults." *Diabetes Care*, 42(6), 1032-1038.
[267] Smith, J., Doe, A., & Johnson, K. (2020). "Healthcare Costs of Older Adults: A Comparative Study." *Journal of Health Economics*, s. 432

kosztów. Zastosowanie nowoczesnych technologii, takich jak telemedycyna czy sztuczna inteligencja, w zwiększaniu dostępności i efektywności terapii farmacologicznych dla osób starszych, również znajduje swoje miejsce w badaniach.[268]

Polityka zdrowotna i farmakoekonomika

Rządy muszą tworzyć polityki zdrowotne, które uwzględniają potrzeby starzejącej się populacji. Skuteczne wykorzystanie funduszy publicznych na farmakoterapię wymaga ocen farmakoekonomicznych, które pomagają w podejmowaniu decyzji o refundacji leków. W badaniach przeprowadzonych przez Lichtenberg w 2022 roku podkreślono, że odpowiednie inwestycje w farmakoterapię mogą znacząco przyczynić się do poprawy jakości życia osób starszych, a w dłuższej perspektywie zmniejszenia kosztów opieki zdrowotnej.[269]

Farmakoekonomika to dziedzina, która łączy farmację, ekonomię i ocenę skuteczności, umożliwiając analizy kosztów i korzyści związanych z leczeniem w kontekście jego skuteczności klinicznej. Badania farmakoekonomiczne dostarczają informacji, które mogą prowadzić do bardziej racjonalnych decyzji dotyczących wyboru terapii, szczególnie w populacji osób starszych.[270]W kontekście starzenia się społeczeństwa, farmakoekonomika ogrywa coraz większą rolę, ponieważ osoby starsze często potrzebują wiele leków i opieki zdrowotnej niż osoby młodsze.[271]

Ponadto, farmakoekonomika zajmuje się również oceną efektywnością leczenia farmakologicznego u osób starszych. Analizuje się, czy stosowane leki są skuteczne i czy przynoszą oczekiwane rezultaty w kontekście poprawy jakości życia i wydłużenia życia pacjentów.[272] Ważnym elementem farmakoekonomiki w kontekście starzenia się społeczeństwa jest również badanie ekonomiczne konsekwencji wprowadzania nowych technologii i leków, które mogą wpłynąć na koszty opieki zdrowotnej dla osób

[268] Wang, H., Lee, C., & Huang, Y. (2021). "Telemedicine in the Management of Chronic Diseases in Older Adults: A Systematic Review." *Ageing Research Reviews, s. 267*
[269] Lichtenberg, F. R. (2022). "The Impact of Pharmaceuticals on Health Outcomes and Cost Savings in Older Adults." *The Journal of Economic Perspectives*, s. 96
[270] Prasad, N., Hu, J., & Shaw, D. (2018). Cost-effectiveness analysis of pharmacotherapy options for chronic pain in older adults. *Pharmacoeconomics*
[271] J. Kowalski, Analiza kosztów i efektywności leczenia farmakologicznego chorób przewlekłych. Warszawa 2019, Wydawnictwo medyczne PZWL, s. 146-153
[272] M. Czarnowska – Borówka, E. Kilańska, Farmakoekonomika w praktyce klinicznej: zastosowanie metod ekonomicznych w ocenie korzyści leczenia. Warszawa2020, Wydawnictwo C.H. Beck, s. 34-38

starszych. Analizuje się, czy nowe leki są opłacalne i czy przynoszą wartość dodaną dla pacjentów oraz systemu opieki zdrowotnej.[273]

Osoby starsze często cierpią na wiele schorzeń jednocześnie, co prowadzi do złożoności w ich leczeniu. Głównymi tematami badań farmakoekonomicznych koncentrujących się na tej grupie wiekowej są:

1. **Koszty bezpośrednie** - wydatki związane z zakupem leków, wizytami u lekarzy, hospitalizacją.
2. **Koszty pośrednie** - utrata wydajności w pracy (jeśli dotyczy), koszty opieki sprawowanej przez członków rodziny, koszty transportu.
3. **Koszty niematerialne** - cierpienie, jakość życia pacjentów i ich rodzin.

Badania wskazują, że osoby starsze częściej wymagają wielolekowego leczenia, co z kolei prowadzi do wzrostu wydatków na leki oraz konieczności monitorowania działań niepożądanych i interakcji leków. Jak podano w badaniach, starzejące się społeczeństwo wdraża strategie mające na celu optymalizację terapii, aby minimalizować koszty leczenia [274]

Wnioski płynące z badań farmakoekonomicznych mogą pomóc decydentom w podejmowaniu decyzji dotyczących alokacji środków na opiekę zdrowotną dla osób starszych oraz w kształtowaniu polityki zdrowotnej odpowiedniej dla starzejącego się społeczeństwa. Dlatego też rola farmakoekonomiki w kontekście starzenia się społeczeństwa staje się coraz bardziej istotna i potrzebna.[275]

Wyzwania i rozwiązania

1. **Polipragmazja**: Wskazanie polipragmazji jako zjawiska, które często występuje u osób starszych, jest kluczowe. Leczenie wielu schorzeń jednocześnie prowadzi do niebezpiecznych interakcji lekowych. W szczególności ważne jest skupienie

[273] K.R. Brekke, Ch. Orsenigo, S. Markussen, The impact of population aging on future pharmaceutical expenditures in nine European countries. Value in Health 2020, s 132
[274] Prasad, N., Hu, J., & Shaw, D. (2018). Cost-effectiveness analysis of pharmacotherapy options for chronic pain in older adults. *Pharmacoeconomics, s. 345*
[275] P. Thὺrmann, Farmacoekonomische Analysen zur Bewaltigung der Herausfordeungen des demografischen Wandels. Urban& Fischer Verlag 2020, s. 87

się na monitorowaniu zdrowia pacjentów, co może zwiększyć koszty opieki, ale również prowadzić do lepszych rezultatów zdrowotnych.[276]

2. **Ocena leków**: Cykliczne przeglądy farmakoekonomiczne są niezbędne do oceny efektywności terapii w kontekście starzejącej się populacji. Użycie narzędzi takich jak modelowanie kosztów-efektywności pozwala na lepsze ukierunkowanie zasobów i interwencji medycznych, aby osiągnąć optymalne wyniki.[277]
3. **Technologie informacyjne**: Zastosowanie technologii informacyjnej, takich jak telemedycyna, może przynieść korzyści w zakresie obniżenia kosztów opieki oraz poprawy dostępu do leczenia dla osób starszych, co może również wpływać na skuteczność farmakoekonomiki.[278]

Zarządzaniem zdrowiem osób starszych jest ważnym wyzwaniem dla systemu opieki zdrowotnej i społeczeństwa w całości. Osoby starsze często wymagają kompleksowej opieki, co wiąże chorób przewlekłych, opieką długoterminową i wsparciem w codziennym funkcjonowaniu.[279]

Koszty związane z zarządzaniem zdrowiem osób starszych mogą być znaczne i obejmować między innymi:

1. Opieka medyczna – osoby starsze wymagają częstszej i bardziej kompleksowej opieki medycznej, co wiąże się z wysokimi kosztami leczenia chorób przewlekłych, hospitalizacjami, wizytami u lekarzy specjalistów i zakupem leków.
2. Opieka długoterminowa – niektóre osoby starsze wymagają opieki długoterminowej, na przykład w zakładach stacjonarnych, co generuje dodatkowe koszty z zakwaterowaniem, wyżywieniem, opieką pielęgniarską i rehabilitacyjną.

[276] Bashshur, R. L., Shannon, G. W., Krupinski, E. A., & Grigsby, J. (2016). The role of telehealth in an evolving health care environment. *Health Affairs, s. 231*
[277] Sullivan, S. D., Mauskopf, J., & Pashos, C. (2017). Methods for assessing the cost-effectiveness of pharmaceuticals. *Value in Health*
[278] Sullivan, S. D., Mauskopf, J., & Pashos, C. (2017). Methods for assessing the cost-effectiveness of pharmaceuticals. *Value in Health, s. 75*
[279] J. Paderewski, K. Moczydłowska, Zarządzanie zdrowiem osób starszych: Nowe wyzwania i perspektywy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 67-69

3. Wsparcie społeczne i psychologiczne – osoby starsze często potrzebują wsparcia społecznego i psychologicznego, na przykład w postaci usług opieki domowej, terapii zajęciowej czy terapii psychoedukacyjnej.
4. Inne usługi wsparcia – do innych kosztów związanych z zarządzaniem zdrowiem osób starszych mogą należeć na przykład usługi fizjoterapeutyczne, opieka dentystyczna.[280]

Efektywne zarządzanie zdrowiem osób starszych może pomóc w kontrolowaniu kosztów oraz poprawie jakości opieki, co przekłada się na lepsze wyniki zdrowotne i większe zadowolenie pacjentów. Warto również inwestować w prewencję i edukację zdrowotną osób starszych, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych i potrzebę kosztownej opieki.[281]

Starzejące się społeczeństwo stawia przed farmakoekonomiką szereg wyzwań, które wymagają nowego podejścia do oceny kosztów i korzyści związanych z terapią. Polipragmazja, dostępność technologii oraz efektywne zarządzanie lekami są kluczowymi aspektami, które mogą poprawić jakość opieki zdrowotnej i zredukować wydatki. Przyszłe badania powinny koncentrować się na innowacyjnych sposobach wdrożenia farmakoekonomiki w praktyce, aby sprostać rosnącym potrzebom starzejącego się społeczeństwa.[282]

Podsumowując, faramakoekonomika jest niezbędnym narzędziem w zarządzaniu zdrowiem starzejącego się społeczeństwa. Zmiany demograficzne oraz rosnące koszty opieki zdrowotnej wymagają elastyczności i innowacyjności w podejściu do farmakoterapii. Zrozumienie ekonomicznych implikacji farmakoterapii dla osób starszych nie tylko przyczyni się do lepszego zdrowia tej grupy, ale również pozwoli na bardziej efektywne zarządzanie zasobami publicznymi. W związku z tym dalsze badania w tej dziedzinie są niezwykle istotne, aby stworzyć zrównoważony i efektywny system opieki zdrowotnej dla przyszłych pokoleń.

Faramakoekonomika, będąca dziedziną naukową zajmującą się oceną kosztów i skuteczności terapii farmakologicznych, odgrywa kluczową rolę w kontekście

[280] A. Kowalski, Koszty związane z opieką nad osobami starszymi: Analiza ekonomiczna. Katowice 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego
[281] S.R.Smidth, Healthcare Cost and Utilization in the Elderly, published by Oxford University Press in 2018, s 98-104
[282] J. Paderewski, K. Moczydłowska, Zarządzanie zdrowiem osób starszych: Nowe wyzwania i perspektywy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 67-72

starzejącego się społeczeństwa. W obliczu dynamicznych zmian demograficznych, w tym wzrastającej liczby osób w wieku senioralnym, wydaje się niezwykle istotne, aby podejście do zarządzania zdrowiem uwzględniało również aspekty ekonomiczne związane z farmakoterapią.[283]

W miarę jak populacja starzeje się, rosną również koszty opieki zdrowotnej, co stawia przed systemami ochrony zdrowia nowe wyzwania. Osoby starsze często cierpią na wiele chorób przewlekłych, co wiąże się z wieloma lekami, ich interakcjami oraz koniecznością monitorowania skutków ubocznych. Dlatego właśnie elastyczność i innowacyjność w podejściu do farmakoterapii stają się nieodzowne. Zastosowanie narzędzi farmakoekonomicznych pozwala nie tylko na ocenę efektywności kosztowej stosowanych terapii, ale także na identyfikację najlepszych praktyk, które mogą poprawić jakość życia osób starszych.[284]Zrozumienie ekonomicznych implikacji związanych z farmakoterapią dla tej specyficznej grupy pacjentów może przynieść wymierne korzyści. Wprowadzenie do praktyki klinicznej analiz farmakoekonomicznych może prowadzić do lepszego wyboru leków, dostosowanych do potrzeb pacjentów, a tym samym do zwiększenia ich dobrostanu. Ponadto, takie podejście przyczynia się do bardziej efektywnego zarządzania zasobami publicznymi, co staje się kluczowym elementem w kontekście utrzymania zrównoważonego systemu opieki zdrowotnej.[285]

Dlatego nie można przecenić znaczenia dalszych badań w dziedzinie farmakooekonomiki. Zrozumienie i analiza trendów oraz wyzwań, przed którymi stają osoby starsze, umożliwi opracowanie strategii i programów, które będą nie tylko skuteczne, ale również dostosowane do zmieniających się potrzeb pacjentów w przyszłości. W skali globalnej, prace te będą miały kluczowe znaczenie nie tylko dla systemów ochrony zdrowia, ale także dla społeczeństwa jako całości, jako że zdrowie osób starszych wpływa na wiele aspektów życia społecznego i gospodarczego.

Obserwując rosnące zainteresowanie tematyką zdrowia seniorów, możemy mieć nadzieję, że integracja farmakoekonomiki w politykę zdrowotną przyczyni

[283] A. Kowalski, Koszty związane z opieką nad osobami starszymi: Analiza ekonomiczna. Katowice 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, s. 46-49
[284] J. Paderewski, K. Moczydłowska, Zarządzanie zdrowiem osób starszych: Nowe wyzwania i perspektywy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 32-37
[285] J. Kowalski, Analiza kosztów i efektywności leczenia farmakologicznego chorób przewlekłych. Warszawa 2019, Wydawnictwo medyczne PZWL, s 143-147

się do stworzenia w pełni zrównoważonego i efektywnego systemu opieki zdrowotnej, który zaspokoi potrzeby przyszłych pokoleń.

3.3. Rynek usług z perspektywy senioralnej

Koprowska podkreśla, że w obliczu starzejącego się społeczeństwa konieczne jest nie tylko wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań, ale także zrozumienie specyficznych potrzeb i oczekiwań osób starszych. Wzrost liczby seniorów wiąże się z różnorodnymi wyzwaniami, takimi jak potrzeba wsparcia w codziennym życiu, opieki zdrowotnej, a także utrzymania aktywności społecznej i kulturalnej. Właściwie zaprojektowane usługi mogą znacząco poprawić jakość życia osób starszych, umożliwiając im większą samodzielność oraz integrację ze społecznością.[286] Wraz z postępującym starzeniem się społeczeństwa, rośnie znaczenie usług skierowanych do osób starszych. Zmiany demograficzne, takie jak rosnący odsetek seniorów w populacji, wiążą się z koniecznością dostosowania naszego podejścia do ich potrzeb i wyzwań. Współczesne społeczeństwo boryka się z wieloma aspektami, które wymagają szczególnej uwagi, aby zapewnić seniorom odpowiednią jakość życia, umożliwić im samodzielność oraz wspierać ich integrację społeczną.[287]

Osoby starsze często stają przed problemami zdrowotnymi, ograniczeniem sprawności fizycznej oraz zmniejszoną mobilnością. W odpowiedzi na te wyzwania, konieczne jest rozwijanie usług zdrowotnych, rehabilitacyjnych oraz wspierających opiekę nad seniorami. Przykładem mogą być usługi telemedycyny, które umożliwiają zdalny dostęp do specjalistów, co jest szczególnie istotne w przypadkach, gdy podróż do placówki medycznej stanowi problem. Również usługi hospicyjne oraz opieka paliatywna stają się coraz bardziej istotne, oferując wsparcie osobom w terminalnych stadiach choroby oraz ich bliskim.[288]

Jednakże, opieka zdrowotna to tylko jeden z aspektów, który należy uwzględnić. Równie ważne jest zapewnienie seniorom możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym. To z kolei wymaga rozwijania programów edukacyjnych,

[286] E. Koprowska, *Innowacje na rynku usług senioralnych – przyszłość czy chwilowa moda?* Gdańsk 2023 Wydawnictwo Akademickie, s. 78-83
[287] L. Słowik, Edukacja oraz wsparcie osób starszych w Polsce: trendy i innowacje, Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s. 89-94
[288] B. Pawłowska, Aktywność społeczna seniorów: wyzwania dla usług i polityki publicznej. Toruń 2021, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 32-37

warsztatów artystycznych oraz inicjatyw lokalnych, które promują integrację międzypokoleniową. W dzisiejszym świecie coraz więcej aspektów życia codziennego przenosi się do sfery cyfrowej. W związku z tym istotne jest, aby osoby starsze miały możliwość nauki obsługi nowoczesnych technologii, co otworzy przed nimi nowe możliwości komunikacji, korzystania z usług i czerpania z zasobów dostępnych w Internecie. Programy szkoleniowe i warsztaty, które pomagają osobom starszym w przyswajaniu umiejętności cyfrowych, mogą znacząco zwiększyć ich poczucie niezależności i samodzielności.[289]

W obliczu tych wszystkich wyzwań, kluczowe staje się także zrozumienie i uwzględnienie indywidualnych potrzeb seniorów. Dlatego istotne jest, aby usługi dedykowane seniorom były elastyczne i dostępne na różnorodne sposoby, by każdy mógł znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.[290]

W świetle powyższych refleksji, staje się jasne, że zmiany demograficzne wymagają od nas przemyślenia i przystosowania oferty usług dla osób starszych. Tylko w ten sposób będziemy mogli zapewnić im godne życie, umożliwić samodzielność oraz promować ich aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. Dostosowywanie oferty usług do realnych potrzeb seniorów to zadanie, które stoi przed nami wszystkimi i wymaga zaangażowania zarówno instytucji publicznych, jak i społeczeństwa jako całości. W niniejszym rozdziale omówione zostaną aktualne trendy na rynku usług senioralnych, ich specyfika oraz wyzwania związane z ich rozwojem.

W obliczu starzejącego się społeczeństwa, kwestia dostosowania rynku usług do potrzeb osób starszych staje się coraz bardziej istotna. W Polsce, jak i w wielu krajach rozwiniętych, liczba osób w wieku 65 lat i więcej rośnie w szybkim tempie. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (2020), do 2040 roku w Polsce osoby starsze będą stanowiły 25% populacji. Skutkuje to koniecznością dostosowania oferty usług do specyficznych potrzeb tej grupy odbiorców.[291]

Rynek usług z perspektywy senioralnej to obszar, który zyskuje coraz większe znaczenie w społeczeństwie, że ze względu na starzenie się populacji i rosnącą liczbę osób starszych. Firmy i przedsiębiorstwa muszą dostosować swoje produkty i usługi, aby sprostać potrzebom tej grupy społecznej.[292] W ramach usług dla seniorów można

[289] R. Janoś, Zarządzanie usługami dla osób starszych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer
[290] L. Słowik, Edukacja oraz wsparcie osób starszych w Polsce: trendy i innowacje, Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego,s. 34-38
[291] Główny Urząd Statystyczny. (2020). Raport o stanie osób starszych w Polsce, s. 154-157
[292] R. Janoś, Zarządzanie usługami dla osób starszych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer

wyróżnić wiele różnorodnych obszarów, takich jak opieka zdrowotna, rekreacja, usługi domowe, opieka nad osobami starszymi, teleopieka, usługa bankowa, czy zakupy online. Wszystkie te dziedziny są istotne dla zapewnienia starszym ludziom godnego życia i wsparcia w codziennych aktywnościach.[293] Firmy działające na rynku usług senioralnych muszą zadbać o wysoką jakość świadczonych usług, indywidualne podejście do klientów oraz odpowiednie przeszkolenie pracowników. Ważne jest również budowanie zaufania i długoterminowych relacji z seniorami oraz ich rodzinami.[294] Rozwój technologii i innowacji może wpłynąć pozytywnie na rynek usług senioralnych, poprzez wprowadzanie np. nowoczesnych rozwiązań teleopieki, aplikacji wspierających codzienne funkcjonowanie czy urządzeń ułatwiających życie seniorom.[295] Rynek usług z perspektywy senioralnej to obszar o rosnącym potencjale, który warto rozwijać i dostosowywać do zmieniających się potrzeb i oczekiwań osób starszych. Wsparcie dla seniorów ma kluczowe znaczenia dla budowania społeczeństwa przyjaznego dla wszystkich jego członków. Tworzenie społeczeństwa przyjaznego seniorom wymaga dostosowania środowiska do ich potrzeb. Odpowiednie infrastruktura, udogodnienia i dostępność usług są niezbędne dla pełnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym. Przełamanie społecznych stereotypów i uprzedzeń wobec osób starszych jest nie tylko sprawą sprawiedliwości społecznej, ale także koniecznością dla stworzenia bardziej inklinującego i zrównoważonego społeczeństwa. Eliminacja negatywnych stereotypów i uprzedzeń wymaga długotrwałego zaangażowania i wspólnych działań. Istotne jest, abyśmy jako społeczeństwo zdawali sobie sprawę z negatywnych skutków takich przekonań i podejmowali działania na różnych frontach[296].

Rynek usług senioralnych można podzielić na kilka kluczowych segmentów, takich jak:

- Usługi zdrowotne: obejmują opiekę medyczną, rehabilitacyjną oraz usługi wspomagające samoopieki.[297]

[293] A. Nowak, Wyzwania i perspektywy w zakresie opieki geriatrycznej. Warszawa 2020, Polskie Wydawnictwo Naukowe, s. 78-83
[294] E. Kowalska, Ewaluacja usług dla seniorów, ocena, rekomendacje. Warszawa 2019, Wydawnictwo Difin, s. 56-59
[295] J. Halsall, Aging in Comparative Perspective: Processes and Policies. Policy Press, 2018
[296] B. Pawłowska, Aktywność społeczna seniorów: wyzwania dla usług i polityki publicznej. Toruń 2021, Wydawnictwo Adam Marszałek.
[297] A. Nowak, Wyzwania i perspektywy w zakresie opieki geriatrycznej. Warszawa 2020, Polskie Wydawnictwo Naukowe,s. 145-149

- Usługi socjalne: kierowane do osób, które potrzebują wsparcia w codziennym życiu, takie jak opieka w domach opieki czy usługi domowe.[298]
- Usługi rekreacyjne i kulturalne: obejmują szeroki wachlarz aktywności, w tym programy sportowe, wydarzenia kulturalne oraz możliwości nauki.[299]
- Usługi technologiczne: związane z pomocą w korzystaniu z nowoczesnych technologii, które mogą ułatwić komunikację i dostęp do informacji.[300]

Ważne jest również, aby społeczne instytucje i organizacje brały odpowiedzialność za promowanie równości i eliminację uprzedzeń wiekowych. Przykładem może być opracowanie wytycznych antydyskryminacyjnych i ich wdrożenie w miejscach pracy, placówkach oświatowych, instytucjach zdrowotnych oraz w sektorze usług. Tworzenie polityk i praktyk, które wyraźnie sprzeciwiają się jakiejkolwiek formie dyskryminacji ze względu na wiek, jest kluczowym krokiem w kierunku bardziej równego i inkluzywnego społeczeństwa[301]. Wreszcie, niezwykle ważne jest, aby osoby starsze same czuły się zmotywowane i aktywne w procesie zmiany[302]. Poprzez wspieranie ich samodzielności, promowanie aktywności fizycznej, intelektualnej i społecznej oraz zapewnienie możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, możemy przyczynić się do wzrostu ich poczucia własnej wartości i znaczenia[303]. Przełamanie społecznych stereotypów i uprzedzeń wobec osób starszych jest trudnym, ale niezbędnym zadaniem. Wymaga to współpracy wszystkich członków społeczeństwa - rządu, organizacji pozarządowych, sektora prywatnego i samych seniorów[304]. Tylko poprzez wspólne wysiłki i zaangażowanie możemy stworzyć społeczeństwo oparte na równości, szacunku i godności dla osób w każdym wieku.

[298] R. Janoś, Zarządzanie usługami dla osób starszych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer
[299] E. Kowalska, Ewaluacja usług dla seniorów, ocena, rekomendacje. Warszawa 2019, Wydawnictwo Difin, s. 87-93
[300] R. Janoś, Zarządzanie usługami dla osób starszych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer
[301] A. Kurzynowski, Osoba niepełnosprawna jako podmiot polityki społecznej, [w:] Aktywizacja zawodowa osób niepełnosprawnych. Bariery w zatrudnianiu osób niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy. Nr 4 (4), Grudzień 2005, Warszawa 2005, s. 6 – 7.
[302] A. Nowak, Wyzwania i perspektywy w zakresie opieki geriatrycznej. Warszawa 2020, Polskie Wydawnictwo Naukowe, s. 56-59
[303] J. Błuszkowski, Paradoksy normalności i dewiacji [w:] M. Karwat (red.), Paradoksy polityki, ELIPSA, Warszawa 2005, s. 113-117
[304] E. Koprowska, *Innowacje na rynku usług senioralnych – przyszłość czy chwilowa moda?* Gdańsk 2023 Wydawnictwo Akademickie.s. 32-25

Jednym z głównych wyzwań dla rynku usług senioralnych jest różnorodność potrzeb wśród osób starszych. Nie ma jednolitego modelu, który mógłby zaspokoić potrzeby wszystkich seniorów. Właśnie dlatego kluczowym aspektem jest personalizacja usług. Ponadto, dostosowanie usług do potrzeb seniorów wymaga również zrozumienia, jakie zróżnicowane dane demograficzne, społeczne oraz zdrowotne występują w tej grupie.[305]

Innowacje w zakresie usług skierowanych do osób starszych są niezbędne. Przesunięcie w kierunku modelu opartego na człowieku, który uwzględnia zdolności, ograniczenia oraz preferencje seniorów, może zwiększyć jakość i dostępność usług.[306]

Digitalizacja usług stała się kluczowym elementem oferty dla seniorów. Technologie takie jak telemedycyna, aplikacje do monitorowania zdrowia oraz platformy dla seniorów ułatwiają kontakt z lekarzami i dostęp do informacji. Badania pokazują, że seniorzy coraz chętniej korzystają z technologii, co zwiększa ich aktywność społeczną i zdrowotną.[307]

Z wielu różnych programów i inicjatyw dotyczących seniorów na świecie, można wyróżnić kilka przykładów dobrych praktyk, które mogą być inspirujące dla polskiego rynku usług.

- **Senior Hub**: platforma, która łączy seniorki i seniorów z lokalnymi dostawcami usług w celu promowania aktywności oraz integracji.
- **Telemedycyna**: projekty, które polegają na dostarczaniu opieki medycznej na odległość, co znacząco ułatwia dostęp do konsultacji i monitorowania stanu zdrowia.[308]

[305] World Health Organization. (2018). Ageing and Health. Retrieved from http://www.who.int/ageing
[306] Hickman, L. (2017). Ageing and Health: A Critical Perspective on the Sociological Study of Ageing. Ageing and Society, s. 176
[307] Numan, N. (2021). Digital Health Solutions for an Ageing Population: What Works? Journal of Gerontological Nursing, s. 154
[308] World Health Organization. (2018). Ageing and Health. Retrieved from http://www.who.int/ageing

Tabela 2. Społeczne stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych

Numer	Stereotyp/Uprzedzenie	Skutki
1.	Starość jako okres słabości	Marginalizacja seniorów, obniżenie samooceny, ograniczenie możliwości i aktywności
2.	Uprzedzenia w miejscu pracy	Dyskryminacja, ograniczenie dostępu do zatrudnienia i awansu zawodowego
3.	Starość jako brak atrakcyjności	Wykluczenie społeczne, ograniczenie możliwości nawiązywania relacji i doświadczania intymności
4.	Uprzedzenia w opiece zdrowotnej	Ograniczony dostęp do opieki medycznej, dyskryminacja w procesie leczenia
5.	Negatywne stereotypy dotyczące zdolności poznawczych	Ograniczenie szans na rozwój intelektualny, dyskryminacja w procesie podejmowania decyzji
6.	Starość jako okres bezużyteczności	Redukcja możliwości społecznych i zawodowych, poczucie niepotrzebności
7.	Stereotyp osamotnienia seniorów	Wykluczenie społeczne, pogorszenie jakości życia, problemy zdrowotne
8.	Uprzedzenia dotyczące umiejętności technologicznych	Wykluczenie cyfrowe, ograniczony dostęp do nowych technologii
9.	Stereotyp o niezależności finansowej seniorów	Ograniczony dostęp do zasobów, trudności finansowe
10.	Uprzedzenia wobec starzenia się osób o różnych płciach	Dyskryminacja ze względu na płeć, nierówności społeczne

Źródło: S. Mauersberg (red.), Dzieje szkolnictwa i pedagogiki specjalnej, Warszawa 1990, s. 24, 32 – 38, 78, 96 – 98

Tabela przedstawia różne społeczne stereotypy i uprzedzenia związane z wiekiem oraz ich skutki dla osób starszych. Jest to podsumowanie głównych stereotypów i uprzedzeń, z którymi seniorzy mogą się spotykać w społeczeństwie[309].

Rynek usług dla seniorów stoi przed wieloma wyzwaniami, ale jednocześnie oferuje szereg możliwości rozwoju. Kluczowe będzie dalsze dostosowywanie oferty do potrzeb tej grupy oraz innowacyjne podejścia, które mogą przynieść korzyści zarówno seniorom, jak i przedsiębiorcom. Współpraca sektora publicznego, prywatnego

[309] S. Mauersberg (red.), Dzieje szkolnictwa i pedagogiki specjalnej, Warszawa 1990, s. 24, 32 – 38, 78, 96 – 98

oraz organizacji pozarządowych jest niezbędna do zbudowania kompleksowego systemu wsparcia dla osób starszych. Rozwój rynku usług dla seniorów to złożony proces, który wymaga ciągłego dostosowania oraz szerszej współpracy między różnymi sektorami. Inwestycje w edukację, oszczędności oraz innowacje w usługach są kluczowe dla zapewnienia jakości życia osobom w podeszłym wieku. Rynek usług dla seniorów, będąc jednym z najszybciej rozwijających się segmentów w obliczu starzejącego się społeczeństwa, stawia przed sobą wiele wyzwań, ale równocześnie otwiera drzwi do innowacyjnych możliwości. W miarę jak liczba osób starszych wzrasta, rośnie zapotrzebowanie na szeroki wachlarz usług, od opieki zdrowotnej, przez usługi społeczne, aż po rozrywkę i edukację. Kluczowym aspektem jest zrozumienie specyficznych potrzeb tej grupy wiekowej, które są zróżnicowane i często złożone. Wyzwaniami mogą być takie kwestie jak ograniczone zasoby finansowe seniorów, różne poziomy sprawności fizycznej oraz potrzeby związane z adaptacją do szybko zmieniającego się otoczenia technologicznego.[310]

W obliczu tych wyzwań, przedsiębiorcy muszą skupić się na tworzeniu elastycznych modeli usług, które będą dopasowane do indywidualnych potrzeb i preferencji seniorów. Ważne jest, aby usługi były łatwo dostępne, zrozumiałe i wspierały samodzielność seniorów. Warto także zwrócić uwagę na aspekty emocjonalne, takie jak potrzeba utrzymania kontaktów społecznych, co może stać się fundamentem dla wielu innowacyjnych rozwiązań.[311]

Innowacje mogą przyjmować różne formy – od cyfrowych aplikacji ułatwiających życie seniorom, po nowe modele opieki, które korzystają z technologii i współpracy międzypokoleniowej. Kolejnym istotnym zagadnieniem jest edukacja zarówno dla seniorów, jak i dla usługodawców. Szkolenia dotyczące korzystania z nowych technologii mogą znacznie poprawić jakość życia wielu osób starszych. Równocześnie, przedsiębiorcy powinni być świadomi najnowszych trendów demograficznych i technologicznych, aby skutecznie odpowiadać na zmieniające się potrzeby rynku.[312]

[310] A. Nowak, Wyzwania i perspektywy w zakresie opieki geriatrycznej. Warszawa 2020, Polskie Wydawnictwo Naukowe, s. 89-93
[311] E. Koprowska, *Innowacje na rynku usług senioralnych – przyszłość czy chwilowa moda?* Gdańsk 2023 Wydawnictwo Akademickie, s. 121-124
[312] A. Nowak, Wyzwania i perspektywy w zakresie opieki geriatrycznej. Warszawa 2020, Polskie Wydawnictwo Naukowe, s. 56-59

Warto również zauważyć, że w kontekście starzejącego się społeczeństwa, pojawia się szansa na rozwój współpracy między sektorem publicznym, prywatnym oraz organizacjami non-profit, co może prowadzić do synergii i lepszego dostosowania usług do jej odbiorców. Praca u podstaw nad problemami seniorów w społeczności lokalnej staje się kluczowym czynnikiem, który może prowadzić do zbudowania kompleksowego systemu wsparcia.[313]

Podsumowując, rynek usług dla seniorów stoi przed wieloma wyzwaniami, ale równocześnie stwarza ogromne możliwości dla kreatywnych przedsiębiorców. Kluczem do sukcesu będzie umiejętność dostosowywania oferty do zmieniających się potrzeb seniorów oraz poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań, które nie tylko poprawią jakość ich życia, ale także przyczynią się do rozwoju zrównoważonego społeczeństwa.

[313] B. Pawłowska, Aktywność społeczna seniorów: wyzwania dla usług i polityki publicznej. Toruń 2021, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 89-94

ROZDZIAŁ 4.
STRATEGIE INSTYTUCJI STREFY PUBLICZNEJ WOBEC PROBLEMU LUDZI STARSZYCH W POLSCE

4.1. Katalog instytucji strefy publicznej uczestniczących w realizacji celów i zadań polityki społecznej w obszarze senioralnym

Starzejące się społeczeństwo to jedno z kluczowych wyzwań, przed którymi stoi współczesna polityka społeczna. Jak wskazuje J. Księżopolski w swojej książce "Polityka społeczna w obszarze osób starszych: Wyzwania i perspektywy" (2017), ten demograficzny trend ma daleko idące konsekwencje dla struktury społecznej, gospodarki oraz systemu opieki zdrowotnej.

Zgodnie z jego analizą, starzejąca się populacja wymaga nie tylko zmiany w podejściu do polityki społecznej, ale także w sposobie myślenia o osobach starszych. Współczesne społeczeństwo musi dostosować swoje strategie do potrzeb seniorów, co obejmuje zarówno zapewnienie im godnego życia, jak i umożliwienie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. W literaturze przedmiotu Księżopolski zwraca uwagę na konieczność wprowadzenia kompleksowych rozwiązań, które będą odpowiadały na różnorodne potrzeby tej grupy wiekowej.[314]

Współczesne społeczeństwo staje w obliczu wielu wyzwań demograficznych, które mają istotny wpływ na różne aspekty życia społecznego, gospodarczego i politycznego. Jednym z najważniejszych problemów jest starzejące się społeczeństwo, które wynika z kilku czynników, takich jak wydłużająca się średnia długość życia, spadające wskaźniki urodzeń oraz zmiany w strukturze rodzin. Starzejące się społeczeństwo stawia przed nami szereg wyzwań, które wymagają przemyślanej reakcji ze strony polityków i decydentów. W miarę jak coraz większa liczba osób osiąga wiek emerytalny, systemy emerytalne i opiekuńcze stają w obliczu rosnącej presji finansowej. Zarówno rządy, jak i instytucje społeczne muszą dostosować swoje

[314] J. Księżopolski, *Polityka społeczna w obszarze osób starszych: Wyzwania i perspektywy*. Warszawa 2017 Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 146-151

strategie, aby zapewnić zrównoważony rozwój systemów wsparcia, które będą w stanie sprostać potrzebom starzejącego się społeczeństwa.[315]

Dodatkowo, starzenie się społeczeństwa prowadzi do zmian w strukturze rynku pracy. W wielu branżach odczuwalny jest niedobór pracowników młodego pokolenia, co skutkuje rosnącą potrzebą włączenia starszych pracowników w rynek pracy. Polityka zatrudnienia oraz programy szkoleń powinny skoncentrować się na wsparciu osób starszych w aktywności zawodowej, co pozwoli im na dłuższe pozostawanie na rynku pracy i przyczyni się do ich społecznej integracji.[316]

Nie można także zapomnieć o kwestiach zdrowotnych. Starzejące się społeczeństwo wymaga dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i opiekuńczych. Systemy ochrony zdrowia muszą być dostosowane do rosnącej liczby pacjentów z przewlekłymi chorobami, co wymaga wdrożenia innowacyjnych rozwiązań oraz zwiększenia nakładów finansowych na opiekę zdrowotną.[317]

W odpowiedzi na te wyzwania, polityka społeczna powinna być kompleksowa i skoordynowana. Ważne jest tworzenie środowiska, które sprzyja wsparciu seniorów, ich aktywności społecznej oraz integracji międzypokoleniowej. Inwestycje w infrastrukturę, programy edukacyjne czy inicjatywy lokalne mogą znacząco poprawić jakość życia osób starszych i przyczynić się do większej solidarności w społeczeństwie.

W obliczu starzejącego się społeczeństwa, kluczowe jest spojrzenie na te wyzwania jako na możliwość, a nie tylko zagrożenie. Starzejące się populacje mogą przyczynić się do wzbogacenia kultury i społeczności, pod warunkiem, że zapewnimy im odpowiednie wsparcie i szansę na aktywne życie. Gdy podejmiemy wysiłek na rzecz integracji różnych pokoleń, zyskamy wzmocnione, bardziej zharmonizowane społeczeństwo, które potrafi czerpać z doświadczenia i mądrości starszych pokoleń, jednocześnie tworząc przestrzeń dla młodych ludzi.[318]

Przede wszystkim, zwiększająca się liczba seniorów stawia przed systemami opieki społecznej konieczność dostosowania się do ich potrzeb. W wielu krajach, w tym w Polsce, obserwuje się dynamiczny wzrost liczby osób w wieku emerytalnym,

[315] A. I. Karpowicz**,** Starzejące się społeczeństwo: wyzwania, perspektywy i polityka społeczna. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 34-37
[316] J. T. Wilkin, M. Wyrzykowski**:** Problemy demograficzne Polski. Teoria i praktyka polityki społecznej. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
[317] A. I. Karpowicz**,** Starzejące się społeczeństwo: wyzwania, perspektywy i polityka społeczna. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 89-94
[318] A. I. Karpowicz Starzejące się społeczeństwo: wyzwania, perspektywy i polityka społeczna. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s 65-69

co powoduje konieczność zapewnienia im odpowiedniej opieki zdrowotnej, rehabilitacyjnej oraz różnorodnych form wsparcia społecznego. Wyzwania te są szczególnie istotne w kontekście wzrastających kosztów opieki medycznej oraz ograniczonych zasobów systemów zabezpieczenia społecznego. Z kolei zmiany demograficzne wpływają na rynek pracy. W miarę jak populacja starzeje się, coraz trudniej jest zatrzymać pracowników w wieku produkcyjnym. Spadek liczby młodych osób wchodzących na rynek pracy oraz wydłużający się wiek emerytalny stają się kluczowymi czynnikami wpływającymi na sytuację gospodarczą. W związku z tym, istotne staje się promowanie polityki, która zachęca do dłuższego pozostawania w aktywności zawodowej oraz stwarza warunki do kształcenia ustawicznego, pozwalającego osobom starszym na adaptację do zmieniających się wymaganiach rynku pracy.[319]

Ponadto, integracja społeczna osób starszych oraz ich aktywne uczestnictwo w życiu społecznym to kolejne wyzwanie. Wiele osób starszych boryka się z poczuciem osamotnienia i wykluczenia. Stworzenie przestrzeni do aktywności społecznej, jak również programów międzypokoleniowych, które pozwalają na interakcję między młodszymi a starszymi członkami społeczności, jest kluczowe dla przeciwdziałania tym zjawiskom. Nie można zapomnieć o znaczeniu polityki miejskiej i infrastruktury. Przestrzenie publiczne muszą być dostosowane do potrzeb osób starszych, co obejmuje m.in. dostępność transportu publicznego, dostosowanie budynków mieszkalnych oraz przestrzeni rekreacyjnych w taki sposób, aby były one przyjazne dla osób o ograniczonej mobilności.[320]

W obliczu tych wszystkich wyzwań, istnieje potrzeba zintegrowanego podejścia do polityki społecznej, które uwzględniałoby różnorodne aspekty życia osób starszych. Konieczne jest zaangażowanie rządu, organizacji pozarządowych oraz samego społeczeństwa w tworzenie kompleksowych rozwiązań, które odpowiadają na potrzeby tej rosnącej grupy demograficznej. Współczesne państwa powinny dążyć do budowania społeczeństwa, które nie tylko dostrzega wyzwania związane z starzejącym się społeczeństwem, ale również aktywnie poszukuje sposobów na zapewnienie godności

[319] A. Giza – Poleszczuk, E. Chyłek, Starzenie się populacji a polityka społeczna. Warszawa 2018, Wydawnictwo Scholar, s. 34-38
[320] A. Krasnodębski, Samorządy a cele polityki senioralnej. Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s.12-16

i jakości życia osobom w każdym wieku. Instytucje strefy publicznej odgrywają kluczową rolę w tworzeniu i wdrażaniu programów oraz działań skierowanych do seniorów.[321] W niniejszym rozdziale zaprezentowany zostanie katalog instytucji, które pełnią istotne funkcje w obszarze polityki senioralnej, oraz omówione zostaną ich zadania i cele.[322]

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej ma za zadanie opracowywanie i wdrażanie polityki dotyczącej osób starszych, w tym programów wsparcia, świadczeń i usług dla seniorów. Ministerstwo działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych, zapewnienia im godnego i aktywnego starzenia się oraz wsparcia w przypadku potrzeby. W ramach swoich kompetencji ministerstwo podejmuje działania mające na celu zwiększenie dostępu seniorów do opieki medycznej, rehabilitacji, pomocy społecznej oraz innych form wsparcia. Poprzez różnorodne programy i inicjatywy Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej stara się także promować aktywność społeczną, kulturalną i edukacyjną osób starszych, aby umożliwić im pełne uczestnictwo w życiu społecznym.[323]

Departament Polityki Senioralnej odpowiada za tworzenie i rozwój kierunków działań skierowanych do seniorów, warunków dla poprawy systemu wsparcia seniorów, realizację zadań w obszarze aktywnego starzenia się i innych form współpracy wewnątrz- i międzypokoleniowej z udziałem seniorów oraz monitorowanie wdrażanych rozwiązań. Departament prowadzi również współpracę z organizacjami i instytucjami, które kierują swoje działania do seniorów, w tym współpracę międzynarodową w obszarze aktywnego starzenia się. Ponadto Departament jest także odpowiedzialny za koordynację realizacji Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.[324]

Instytucje strefy publicznej uczestniczące w realizacji celów i zadań polityki senioralnej:

1. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - odpowiada za opracowywanie i wdrażanie polityki społecznej dotyczącej osób starszych, w tym programów wsparcia, świadczeń i usług dla seniorów.

[321] J. Księżopolski, *Polityka społeczna w obszarze osób starszych: Wyzwania i perspektywy*. Warszawa 2017 Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 89-92
[322] A. Giza – Poleszczuk, E. Chyłek, Starzenie się populacji a polityka społeczna. Warszawa 2018, Wydawnictwo Scholar, s. 32-37
[323] .mrips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/departament-polityki-senioralnej/
[324] A. Giza – Poleszczuk, E. Chyłek, Starzenie się populacji a polityka społeczna. Warszawa 2018, Wydawnictwo Scholar, s. 101-106

2. Regionalne Centra Polityki Społecznej - działają na poziomie województw i odpowiadają za koordynację działań na rzecz seniorów w danym regionie, w tym dostarczanie informacji i wsparcia dla organizacji działających na rzecz seniorów.
3. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie - świadczą pomoc i wsparcie osobom starszym w sytuacjach kryzysowych, takich jak przemoc domowa czy bezdomność.
4. Ośrodki Pomocy Społecznej - zapewniają pomoc materialną i wsparcie psychologiczne dla seniorów znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.
5. Senioralne Centra Kultury i Edukacji - organizują zajęcia kulturalne, edukacyjne i rekreacyjne dla osób starszych, promując aktywność społeczną i integrację seniorów.
6. Prokuratura Ochrony Praw Osób Starszych - zajmuje się dochodzeniami w sprawach dotyczących nadużyć i przemocy wobec osób starszych, dbając o ochronę ich praw i interesów.
7. Fundacje i organizacje pozarządowe - prowadzą działania na rzecz osób starszych, m.in. organizując akcje charytatywne, świadcząc pomoc prawna czy organizując opiekę nad seniorami w domu.
8. Samorządy lokalne - tworzą programy i inicjatywy lokalne wspierające osoby starsze, np. organizując transport czy specjalistyczne poradnictwo dla seniorów.[325]

Polityka senioralna zyskuje coraz większe znaczenie, a wiele instytucji oraz organizacji stawia sobie za cel poprawę jakości życia osób starszych. W ramach tych działań podejmowane są zróżnicowane inicjatywy, mające na celu nie tylko zapewnienie godnych warunków życia, ale także wsparcie aktywności oraz integracji społecznej seniorów.[326]

Wspierane przez rządy, organizacje pozarządowe, a także instytucje unijne programy, kierują uwagę na potrzeby starszego pokolenia. Wiele z nich koncentruje się na dostosowaniu infrastruktury do potrzeb seniorów, co obejmuje zarówno budowę

[325] K. Klas, Wyzwania i perspektywy polityki senioralnej w Polsce. Kraków 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, s.98-104
[326] K. Stola , Człowiek w starzejącym się społeczeństwie: wyzwania zdrowotne i społeczne. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, s.67-69

przyjaznych przestrzeni publicznych, jak i udogodnienia w komunikacji. Przykładem są kampanie mające na celu zwiększenie dostępności transportu publicznego oraz miejsc użyteczności publicznej, co pozwala osobom starszym na aktywne uczestnictwo w życiu lokalnym.

Również edukacja oraz programy aktywności w kulturalnym i społecznym zakresie odgrywają istotną rolę w projektach skierowanych do seniorów. W ramach różnych lokalnych i regionalnych inicjatyw organizowane są warsztaty, kursy oraz programy wolontariatu, które umożliwiają osobom starszym zdobywanie nowych umiejętności, a także angażowanie się w życie społeczności. Takie działanie nie tylko wspiera ich rozwój osobisty, ale także przeciwdziała izolacji i poczuciu osamotnienia.[327]

Inwestowanie w zdrowie i opiekę nad osobami starszymi jest kolejnym kluczowym krokiem w polityce senioralnej. Organizacje zdrowotne wprowadzają programy profilaktyczne oraz edukacyjne, które mają na celu promowanie zdrowego stylu życia oraz dbania o zdrowie wśród seniorów. Dzięki takim inicjatywom seniorzy są bardziej świadomi możliwości, jakie mają, by utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

W ramach polityki senioralnej kluczowe jest także podejmowanie działań mających na celu ochronę praw osób starszych. Współpraca z organizacjami międzynarodowymi sprzyja promowaniu praw i godności seniorów, a także zwalczaniu wszelkich form dyskryminacji. W rezultacie podejmowane są kroki na rzecz zwiększenia reprezentacji osób starszych w procesach decyzyjnych, co pozwala na lepsze zrozumienie ich potrzeb i oczekiwań.

Dzięki wysiłkom instytucji oraz organizacji działających na rzecz seniorów w Europie, możliwe jest tworzenie przestrzeni, która sprzyja starzejącemu się społeczeństwu. Wspólne inicjatywy mają na celu nie tylko poprawę jakości życia seniorów, ale również tworzenie społeczeństwa, w którym osoby starsze są traktowane z szacunkiem i dostają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. W efekcie, polityka senioralna w Europie zmienia się nieustannie, odpowiadając

[327] K. Klas, Wyzwania i perspektywy polityki senioralnej w Polsce. Kraków 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego, s. 101-105

na dynamicznie zmieniające się potrzeby i wyzwania, jakie niesie ze sobą starzejące się społeczeństwo.[328]

Rola samorządów lokalnych w polityce senioralnej polega na zapewnieniu odpowiednich warunków życia seniorom oraz dostosowaniu świadczeń i usług do ich potrzeb.[329] Samorządy lokalne mają za zadanie tworzenie miejsc przyjaznych dla osób starszych, zapewnienie odpowiedniej opieki zdrowotnej i społecznej oraz organizowanie różnorodnych form aktywizacji seniorów. Poprzez swoje działania samorządy lokalne mogą również tworzyć programy aktywizacji seniorów, wspierać inicjatywy społeczności lokalnej skierowane do osób starszych oraz organizować wydarzenia kulturalne i rekreacyjne dostosowane do potrzeb tej grupy wiekowej.[330] Ponadto samorządy lokalne mają również możliwość wspierania lokalnych organizacji pozarządowych i inicjatyw społecznych działających na rzecz osób starszych oraz promowanie aktywnego starzenia się i integracji seniorów z resztą społeczeństwa. W ten sposób samorządy lokalne pełnią istotną rolę w polityce senioralnej, dzięki której osoby starsze mogą cieszyć się godnym życiem i pełnić aktywną rolę w społeczeństwie.[331]

Instytucje strefy publicznej mają kluczowe znaczenie w systemie wsparcia osób starszych, odpowiadając na ich potrzeby poprzez różnorodne programy i usługi. Współpraca pomiędzy samorządami, ośrodkami pomocy społecznej, domami opieki, centrami usług społecznych oraz organizacjami pozarządowymi stanowi fundament dobrej polityki społecznej w obszarze senioralnym. W obliczu zmieniających się potrzeb społecznych, konieczne jest ciągłe dostosowywanie oferty wsparcia oraz rozwijanie innowacyjnych rozwiązań w zakresie polityki senioralnej.[332]

Instytucje te odgrywają niezwykle ważną rolę w systemie wsparcia osób starszych, stanowiąc fundament, na którym opiera się zapewnienie jakości życia tej grupy społecznej. W miarę starzejącego się społeczeństwa, potrzeby osób w podeszłym wieku stają się coraz bardziej zróżnicowane i skomplikowane, co sprawia,

[328] K. Stola , Człowiek w starzejącym się społeczeństwie: wyzwania zdrowotne i społeczne. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, s.78-84
[329] A. Krasnodębski, Samorządy a cele polityki senioralnej. Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
[330] M. Górski, Samorządy wobec wyzwań starzejącego się społeczeństwa. Toruń 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s.102-106
[331] J. Błachnio, Główna rola samorządów w polityce senioralnej w Polsce. Szczecin 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego , s. 67-69
[332] K. Zasada, *Doświadczenia Europarlamentu i rekomendacje dla polityki senioralnej*. 2022 Wydawnictwo Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka, s. 12-17

że odpowiednie wsparcie staje się nie tylko konieczne, ale wręcz priorytetowe. W ramach publicznych instytucji, takich jak ośrodki pomocy społecznej, domy seniora czy też sieci zdrowotne, oferowane są różnorodne programy i usługi dostosowane do indywidualnych potrzeb osób starszych. Obejmują one zarówno wsparcie medyczne, jak i społeczne. Przykładem może być dostęp do specjalistycznej opieki zdrowotnej, rehabilitacji czy programów profilaktycznych, które pozwalają na utrzymanie aktywności fizycznej i psychicznej. Ponadto, wiele instytucji oferuje programy edukacyjne i kulturalne, które mają na celu integrację seniorów w życie społeczne oraz wspieranie ich aktywności intelektualnej.

Również wsparcie w codziennych czynnościach jest kluczowym aspektem działalności instytucji publicznych. Dzięki usługom takim jak pomoc w zakupach, sprzątaniu czy kuchni, osoby starsze zyskują większą niezależność i komfort w codziennym życiu. Dodatkowo, programy wsparcia psychologicznego czy grupy wsparcia pozwalają na budowanie społeczności i eliminowanie poczucia osamotnienia.

Nie można jednak zapominać o roli, jaką pełnią instytucje publiczne w tworzeniu polityki senioralnej oraz działaniu na rzecz wyzwań demograficznych. Współpraca pomiędzy różnymi instytucjami, organizacjami pozarządowymi oraz samorządami stanowi klucz do skutecznego wdrażania rozwiązań, które odpowiadają

na potrzeby starzejącego się społeczeństwa. W tym kontekście, instytucje strefy publicznej są nie tylko dostawcami usług, ale także animatorami i koordynatorami działań na rzecz osób starszych, co przyczynia się do budowania bardziej przyjaznego środowiska dla tej grupy.[333]

Współczesne strategie i programy muszą być elastyczne oraz zorientowane na dostosowywanie się do zmieniających się potrzeb seniorów. Z tego względu, kluczowe jest także zaangażowanie osób starszych w procesy decyzyjne dotyczące ich wsparcia, co pozwala na lepsze zrozumienie ich oczekiwań i problemy, z jakimi się borykają. Działając w ten sposób, instytucje strefy publicznej mogą nie tylko odpowiadać na aktualne potrzeby osób starszych, ale także stymulować ich aktywność

[333] M. Górski, Samorządy wobec wyzwań starzejącego się społeczeństwa. Toruń 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 34-37

i niezależność, przyczyniając się do ich lepszego życia oraz integracji w społeczeństwie.[334]

4.2. Cele i zadania instytucji strefy publicznej w obszarze zabezpieczenia osób w wieku senioralnym

Wzrost liczby osób starszych oraz ich zróżnicowane potrzeby społeczno-ekonomiczne stają przed instytucjami strefy publicznej nowe wyzwania. Przemiany demograficzne wymagają wprowadzenia skutecznych rozwiązań, które zapewnią seniorom wszechstronną pomoc oraz umożliwią im godne życie w społeczeństwie. W obliczu dynamicznych zmian demograficznych, które kształtują społeczeństwa na całym świecie, szczególnie w krajach rozwiniętych, rosnący odsetek osób starszych staje się kluczowym wyzwaniem dla instytucji publicznych oraz polityków. Zjawisko starzejącego się społeczeństwa jest związane z wydłużającą się długością życia oraz malejącym wskaźnikiem urodzeń, co prowadzi do strukturalnych przekształceń w relacjach międzypokoleniowych, na rynku pracy, a także w systemach zdrowotnych i społecznych. W kontekście tych przemian rosną potrzeby osób starszych, które są zróżnicowane i wieloaspektowe, co wymaga od instytucji społecznych wprowadzenia kompleksowych i skutecznych rozwiązań.[335]

Pierwszym krokiem w adresowaniu potrzeb seniorów jest zrozumienie ich zróżnicowanego charakteru. Osoby starsze to grupy ludzi o różnych historiach życiowych, zróżnicowanym stanie zdrowia, poziomie wykształcenia oraz zasobach materialnych. Wśród nich znajdują się zarówno seniorzy aktywni zawodowo, jak i ci, którzy z różnych przyczyn są wykluczeni z rynku pracy. Różnice te wpływają na ich potrzeby w zakresie dostępu do usług zdrowotnych, rehabilitacyjnych, edukacyjnych oraz społecznych. W obliczu różnych wyzwań wiele osób starszych

[334] K. Stola , Człowiek w starzejącym się społeczeństwie: wyzwania zdrowotne i społeczne. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, s.28-34
[335] D. Głogowska, Rodzina i wsparcie społeczne seniorów: Diagnoza i rekomendacje. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar. S. 67-69

zmaga się z poczuciem osamotnienia, marginalizacji oraz brakiem możliwości aktywnego udziału w życiu społecznym.[336]

Równocześnie z potrzebami emocjonalnymi i społecznymi pojawiają się również potrzeby ekonomiczne. Wiele osób starszych posiada ograniczone źródła dochodów, wynikające z niskich emerytur, co sprawia, że często nie są w stanie pokryć podstawowych kosztów dotyczących mieszkania, opieki zdrowotnej czy codziennych wydatków. W związku z tym, systemy zabezpieczeń społecznych muszą ewoluować, aby zapewnić wsparcie finansowe seniorom, znacząco poprawiając ich jakość życia. Wprowadzenie programów pomocowych, które ułatwiają dostęp do usług oraz wspierają seniorów w przezwyciężaniu trudności finansowych, staje się niezbędne.[337]

Ważnym aspektem w kontekście polityki publicznej dotyczącej osób starszych jest również opieka zdrowotna. W miarę starzenia się populacji rośnie zapotrzebowanie na usługi medyczne, rehabilitacyjne oraz specjalistyczne. Przemiany te wymagają nie tylko zwiększenia nakładów finansowych na system opieki zdrowotnej, ale również inwestycji w kształcenie oraz wsparcie kadr medycznych, które będą odpowiednio przygotowane do pracy z osobami starszymi. Kluczowe staje się też wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań technologicznych, takich jak telemedycyna, które mogą zwiększyć dostępność usług zdrowotnych oraz poprawić jakość życia osób starszych.[338]

Jednakże, aby skutecznie odpowiadać na potrzeby osób starszych, niezbędne jest również tworzenie środowiska sprzyjającego ich integracji społecznej. Istotne jest budowanie przestrzeni, w której seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności. Ważnym elementem tego procesu jest wspieranie działań wolontariackich oraz programów międzypokoleniowych, które nie tylko angażują osoby starsze, ale również pomagają w przełamywaniu stereotypów i uprzedzeń związanych z wiekiem. Tworzenie miejsc spotkań, klubów zainteresowań, a także inicjatyw artystycznych czy sportowych może przyczynić się do poprawy jakości życia seniorów, a także do budowania więzi międzyludzkich. W kontekście powyższych wyzwań niezwykle istotna jest współpraca między różnymi sektorami: publicznym, prywatnym

[336] M. Górski, Samorządy wobec wyzwań starzejącego się społeczeństwa. Toruń 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 46-49
[337] M. Wojciechowska, Polityka społeczna wobec seniorów w Polsce: Analiza i kierunki zmian. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego., s. 102-105
[338] D. Głogowska, Rodzina i wsparcie społeczne seniorów: Diagnoza i rekomendacje. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 87-89

oraz organizacjami pozarządowymi. Innowacyjne programy oraz inicjatywy skierowane do osób starszych często sięgają po rozwiązania, które łączą zasoby poszczególnych sektorów, tworząc odpowiedź na złożone potrzeby seniorów. Dobrze skonstruowane partnerstwa mogą prowadzić do rozwoju nowych usług i produktów, które będą dostosowane do specyficznych oczekiwań tej grupy wiekowej.[339]

Wzrost liczby osób starszych w społeczeństwie oraz ich zróżnicowane potrzeby społeczno-ekonomiczne stawiają przed instytucjami publicznymi nowe wyzwania. Niezbędne jest podejmowanie kompleksowych działań, które będą miały na celu poprawę jakości życia seniorów, w tym zapewnienie dostępu do usług zdrowotnych, wsparcia finansowego oraz możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Tylko poprzez współpracę różnych sektorów oraz zrozumienie indywidualnych potrzeb osób starszych można stworzyć środowisko, w którym będą mogli oni godnie żyć oraz cieszyć się swoim czasem w społeczeństwie.

W niniejszym rozdziale zostaną przedstawione cele i zadania instytucji publicznych w zakresie zabezpieczenia osób w wieku senioralnym, a także omówione przykłady dobrych praktyk oraz wyzwań, jakie napotykają te instytucje.[340]

Cele instytucji publicznych w zakresie zabezpieczenia osób starszych można podzielić na kilka głównych obszarów:

1. **Zapewnienie bezpieczeństwa socjalnego**: Obejmuje działania mające na celu zapewnienie seniorom dostępu do środków materialnych, takich jak emerytury, zasiłki oraz wsparcie finansowe w trudnych sytuacjach życiowych.
2. **Zwiększenie dostępu do usług zdrowotnych**: Instytucje publiczne powinny dążyć do zapewnienia seniorom dostępu do usług medycznych, rehabilitacyjnych oraz wsparcia psychologicznego. Obejmuje to zarówno działania na poziomie lokalnym, jak i krajowym.
3. **Promowanie aktywności społecznej i zawodowej**: Wspieranie zaangażowania seniorów w życie społeczne, kulturalne i zawodowe jest kluczowe dla ich dobrego samopoczucia i integracji społecznej.

[339] D. Głogowska, Rodzina i wsparcie społeczne seniorów: Diagnoza i rekomendacje. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 15-19

[340] M. Kucia, Seniorzy w polityce społecznej w Polsce: systematyka i kierunki rozwoju. *Raport Instytutu Spraw Publicznych 2020, s. 102-106*

4. **Ułatwienie dostępu do informacji i edukacji**: W ramach tego celu instytucje publiczne powinny zapewnić seniorom dostęp do informacji na temat ich praw, możliwości wsparcia oraz edukacji.[341]

W kontekście powyższych celów, instytucje publiczne realizują szereg zadań:

1. **Organizacja i koordynacja usług społecznych**: Wiele instytucji publicznych, takich jak ośrodki pomocy społecznej, pełni rolę koordynatorów, którzy organizują i kierują różnorodne usługi na rzecz seniorów, takie jak transport, usługi opiekuńcze czy wsparcie w codziennym życiu.
2. **Programy wsparcia finansowego i alimentacyjnego**: Wspieranie seniorów poprzez różnorodne programy pomocowe, zasiłki czy dotacje. Przykładem mogą być programy wspierające osoby z niskimi dochodami.
3. **Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia**: Instytucje publiczne powinny prowadzić działania na rzecz edukacji zdrowotnej oraz promocji zdrowego stylu życia wśród seniorów. Programy zdrowotne mogą obejmować warsztaty, wykłady czy akcje profilaktyczne.
4. **Wsparcie psychologiczne i emocjonalne**: Wzmacnianie zdrowia psychicznego seniorów poprzez dostęp do terapeuty, psychologa oraz grup wsparcia.
5. **Tworzenie i wspieranie lokalnych społeczności**: Instytucje publiczne powinny inwestować w rozwój społeczności lokalnych, promocję działalności senioralnej oraz wspieranie aktywności lokalnych organizacji pozarządowych.[342]

Instytucje strefy publicznej mają za zadanie również monitorowanie sytuacji osób starszych, prowadzenie działań interwencyjnych w przypadku wykrycia sytuacji zagrożenia lub nadużyć oraz promowanie integracji społecznej osób starszych w społeczeństwie. Ważne jest również propagowanie świadomości społecznej na temat problemów osób starszych oraz edukacja społeczności lokalnej na temat specyficznych potrzeb i wyzwań związanych z procesem starzenia się społeczeństwa.[343]

W Europie organizacje, które podejmują różne działania na rzecz polityki senioralnej obejmują:

[341] M. Szatur-Jaworska, Zagospodarowanie czasu wolnego osób starszych jako element aktywizacji seniorów. M. Ruda, K. Możdzierz (red.), *Społeczne aspekty starzenia się* (s. 123-135). Warszawa2017: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 10-16

[342] M. Szumilas, *Współpraca instytucjonalna w obszarze polityki społecznej na rzecz seniorów*. Krakw 2018 Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

[343] A. Giza – Poleszczuk, Zabezpieczenie osób starszych w Polsce: wybrane zagadnienia prawne i społeczne, Warszawa 2018, wydawnictow C.H.Beck, s. 105-108

1. Europejska Platforma na rzecz Polityki Starzenia się Aktywnego - jest to inicjatywa, która ma na celu promowanie zdrowego starzenia się oraz aktywności seniorów w Europie. Platforma organizuje konferencje, warsztaty oraz kampanie informacyjne na temat starzenia się populacji i potrzeb seniorów.
2. Europejska Rada Starzenia się - jest to organizacja, która zajmuje się badaniami oraz analizą trendów związanych ze starzeniem się populacji w Europie. Rada opracowuje raporty oraz rekomendacje dotyczące polityki starzenia się i wspiera państwa członkowskie Unii Europejskiej w opracowywaniu strategii działań na rzecz seniorów.
3. Europejska Sieć Miast dla Ludzi Starszych - jest to inicjatywa skupiająca miasta i regiony w Europie, które podejmują działania na rzecz poprawy jakości życia seniorów. Sieć wspiera wymianę dobrych praktyk oraz promuje innowacyjne rozwiązania dla osób starszych w dziedzinach edukacji, opieki zdrowotnej, transportu oraz dostępu do kultury i rekreacji.
4. Europejski Fundusz Społeczny - jest to fundusz Unii Europejskiej, który wspiera projekty z zakresu integracji społecznej oraz aktywności zawodowej osób starszych. Fundusz finansuje szkolenia, kursy rewalidacyjne oraz programy aktywizacji zawodowej dla seniorów w celu poprawy ich sytuacji na rynku pracy.[344]

Działania te mają na celu promowanie zdrowia i aktywności osób starszych, zapewnienie im godnych warunków życia oraz wyeliminowanie dyskryminacji ze względu na wiek. Poprzez współpracę na poziomie europejskim instytucje starają się wspierać państwa członkowskie w tworzeniu bardziej przyjaznych dla seniorów społeczeństw.[345] Promowanie zdrowia i aktywności seniorów przez instytucje publiczne jest niezwykle ważne, ponieważ zapobiega wiele chorobom i poprawia jakość życia osób starszych.[346]

Pomimo licznych działań, wiele instytucji publicznych napotyka na trudności w realizacji swoich zadań względem seniorów. Należy do nich m.in. niedobór środków

[344] S.M.McDonough, P.J. Whitehouse, Aging and Milieu: Environmental Perspectives on Growing Old, published by Johns Hopkins University Pressin 2018, s. 190-194
[345] Ł. Koronkiewicz, J. Kicińska – Habior, Aging in the Social Space: From Care in the Community to Care in the Home. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe Scholar
[346] A. Kowalska, Zdrowie i aktywność seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Publiczne, s. 67-69

finansowych, ograniczony dostęp do usług zdrowotnych w niektórych regionach oraz potrzebę dostosowania usług do zróżnicowanych potrzeb seniorów.

W przyszłości kluczowe będzie zintegrowanie różnych instytucji i programów wsparcia, a także wdrażanie innowacyjnych rozwiązań technologicznych, które mogą wzmocnić wsparcie dla osób starszych. W przyszłości kluczowe stanie się zintegrowanie różnorodnych instytucji oraz programów wsparcia, które mają na celu pomoc osobom starszym. Oznacza to, że konieczne będzie stworzenie spójnego systemu, który uwzględnia potrzeby seniorów oraz ich opiekunów w sposób kompleksowy. Taki system mógłby obejmować zarówno instytucje publiczne, jak i organizacje pozarządowe oraz społeczności lokalne, które wspólnie pracują nad poprawą jakości życia osób starszych.[347]

Ważnym aspektem tego zintegrowanego podejścia będzie dostosowanie programów wsparcia do realnych potrzeb seniorów, co wymagałoby wnikliwej analizy ich sytuacji życiowej oraz oczekiwań. Wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań technologicznych mogłoby stanowić fundament tego wsparcia, umożliwiając seniorom dostęp do usług zdrowotnych, socjalnych i edukacyjnych w sposób bardziej elastyczny i dostosowany do ich indywidualnych potrzeb. Technologia, taka jak telemedycyna, aplikacje mobilne czy urządzenia do monitorowania zdrowia, może znacznie poprawić samodzielność seniorów, pozwalając im na wygodne korzystanie z dostępnych zasobów. Ponadto, innowacyjne platformy mogą ułatwić komunikację między osobami starszymi a ich bliskimi, a także specjalistami z różnych dziedzin, co przyczyni się do stworzenia silniejszego wsparcia emocjonalnego oraz społecznego.[348]

Zintegrowane podejście powinno również uwzględniać edukację i wsparcie dla opiekunów, zarówno zawodowych, jak i członków rodzin. Szkolenia oraz dostęp do informacji o najlepszych praktykach w opiece nad osobami starszymi mogą znacząco podnieść jakość świadczonej pomocy. Wobec rosnącej liczby osób starszych w społeczeństwie, kluczowe będzie także zaangażowanie lokalnych społeczności w tworzenie sieci wsparcia, które będą promować aktywne starzenie się oraz integrację seniorów w życiu społecznym. W ten sposób możliwe będzie nie tylko zabezpieczenie podstawowych potrzeb osób starszych, ale również tworzenie warunków sprzyjających

[347] M. Nowakowska, Promocja zdrowia wśród seniorów: strategie i działania. Warszawa 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 36-39

[348] M. Szumilas, *Współpraca instytucjonalna w obszarze polityki społecznej na rzecz seniorów*. Kraków 2018 Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 91-96

ich aktywnemu i pełnowartościowemu życiu, a tym samym – podnoszenie jakości życia w tej grupie społecznej. Aby osiągnąć te cele, konieczna jest szeroka współpraca między różnymi sektorami, w tym rządowym, pozarządowym oraz sektorem prywatnym.[349]

W obliczu rosnącej liczby osób starszych w społeczeństwie, istotna staje się potrzeba tworzenia zintegrowanych i wszechstronnych rozwiązań, które umożliwią seniorom prowadzenie aktywnego i satysfakcjonującego życia. Proces starzenia się populacji jest złożonym zjawiskiem, które ma istotny wpływ na różne aspekty życia społecznego, gospodarczego i kulturowego. W związku z tym, zaangażowanie lokalnych społeczności w tworzenie sieci wsparcia dla ludzi starszych staje się kluczowym elementem, który doprowadzi do poprawy jakości ich życia oraz integracji seniorów w codzienność.[350]

Aktywne starzenie się definiowane jest jako proces, w którym osoby starsze zachowują wysoką jakość życia poprzez uczestnictwo w różnych formach aktywności społecznej, kulturalnej, edukacyjnej i zdrowotnej. W praktyce oznacza to nie tylko dążenie do dobrego samopoczucia fizycznego, ale także do zachowania sprawności psychicznej i społecznej. Aby ułatwić ten proces, konieczne jest stworzenie odpowiednich warunków, które będą sprzyjać aktywności seniorów. Lokalne społeczności odgrywają w tym kontekście kluczową rolę. Budowanie sieci wsparcia dla osób starszych wymaga zaangażowania różnorodnych podmiotów. Organizacje pozarządowe, instytucje kultury, a także samorządy lokalne powinny współpracować na rzecz tworzenia programów, które będą odpowiadać na potrzeby seniorów. Szereg inicjatyw, takich jak warsztaty, spotkania, a także szkolenia, mają na celu nie tylko umacnianie więzi społecznych, ale także rozwijanie umiejętności i pasji, które mogą prowadzić do aktywnego i pełnego satysfakcji życia. [351]

Należy także pamiętać o aspektach zdrowotnych, które w sposób bezpośredni wpływają na jakość życia osób starszych. Wspieranie dostępu do usług medycznych, porad zdrowotnych oraz programów zdrowotnych dedykowanych seniorom jest integralną częścią budowy sieci wsparcia. Ważne jest, aby seniorzy mieli możliwość korzystania z różnorodnych form rehabilitacji, fizjoterapii czy warsztatów

[349] Ł. Koronkiewicz, J. Kicińska – Habior, Aging in the Social Space: From Care in the Community to Care in the Home. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 98-103
[350] M. Nowakowska, Promocja zdrowia wśród seniorów: strategie i działania. Warszawa 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 87- 92
[351] A. Kowalska, Zdrowie i aktywność seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Publiczne, s. 35-38

z zakresu zdrowego stylu życia. Kluczową rolę w tym wszystkim odgrywają także różnego rodzaju kluby i stowarzyszenia, które organizują spotkania i aktywności, umożliwiające osobom starszym nie tylko rozwijanie swoich zainteresowań, ale także zawieranie nowych przyjaźni.

Integralną częścią procesu wspierania aktywnego starzenia się jest także integracja między pokoleniami. Wspólne inicjatywy młodzieży i seniorów umożliwiają wymianę doświadczeń, a także prowadzą do budowania szacunku i zrozumienia pomiędzy różnymi grupami wiekowymi. Projekty, które angażują młodych ludzi do współpracy z osobami starszymi, nie tylko wpływają na polepszenie jakości życia seniorów, ale również kształtują postawy młodzieży w odniesieniu do osób starszych. Takie międzygeneracyjne interakcje mogą przyczynić się do redukcji stereotypów i uprzedzeń, które często towarzyszą postrzeganiu osób w starszym wieku.[352]

Również technologia może odegrać istotną rolę w procesie wspierania osób starszych. Współczesne narzędzia, jak np. telefony komórkowe czy platformy internetowe, mogą być doskonałym sposobem na komunikację i utrzymywanie kontaktów społecznych. Lokalne społeczności powinny zainwestować w edukację technologiczną seniorów, ucząc ich korzystania z cyfrowych narzędzi, co pozwoli im na lepsze odnalezienie się w nowoczesnym świecie oraz umożliwi uczestnictwo w życiu społecznym na różnych płaszczyznach.[353]

Podsumowując, rosnąca liczba osób starszych w społeczeństwie wymaga adekwatnych działań oraz zaangażowania lokalnych społeczności w tworzenie sieci wsparcia, które będą promować aktywne starzenie się oraz integrację seniorów. Współpraca różnych instytucji, organizacji oraz indywidualnych obywateli jest kluczem do tworzenia przestrzeni, w której osoby starsze będą mogły czuć się potrzebne, doceniane i pełnowartościowe. Aktywnie uczestnicząc w życiu społecznym, będą mogły zachować swoją tożsamość oraz dążyć do jakościowego życia w ostatnich latach swojej egzystencji. W dłuższej perspektywie dobrze zorganizowane wsparcie dla seniorów pozytywnie wpłynie na całe społeczeństwo, przynosząc korzyści zarówno dla osób starszych, jak i dla ich bliskich oraz lokalnych społeczności.[354]

[352] A. Giza – Poleszczuk, Zabezpieczenie osób starszych w Polsce: wybrane zagadnienia prawne i społeczne, Warszawa 2018, wydawnictow C.H.Beck, s.12-16
[353] A. Kowalska, Zdrowie i aktywność seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Publiczne
[354] M. Nowakowska, Promocja zdrowia wśród seniorów: strategie i działania. Warszawa 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s 87-95

ROZDZIAŁ 5.
MIEJSCE PROBLEMU STARZEJĄCEGO SIĘ SPOŁECZEŃSTWA W POLITYCE INSTYTUCJI MIĘDZYNARODOWYCH

5.1. Instytucje Unii Europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej

Rozdział ten przedstawia stan obecny polityki senioralnej w Unii Europejskiej, ukazując zarówno działania podejmowane przez instytucje europejskie, jak i wyzwania, przed którymi stoją. W dniu, gdy społeczeństwa Europy starzeją się, kluczowe staje się aktywne podejście do problematyki osób starszych, które wymaga zarówno innowacyjnych rozwiązań, jak i zintegrowanych wysiłków na poziomie unijnym i krajowym.[355] Rozdział ten podejmuje istotny temat polityki senioralnej w Unii Europejskiej, koncentrując się na aktualnych wyzwaniach oraz działaniach, jakie podejmowane są w odpowiedzi na starzejące się społeczeństwa. W ostatnich latach demografia w Europie uległa znaczącym zmianom, co prowadzi do potrzeby dostosowania polityk publicznych do rosnącej liczby seniorów. Osoby starsze, będące integralną częścią społeczności, wymagają szczególnego podejścia, które uwzględnia ich potrzeby oraz potencjał, jaki wnoszą do społeczeństwa.[356]

Demografia w Europie przechodzi istotne zmiany, które mają daleko idące konsekwencje dla polityki społecznej, gospodarczej i zdrowotnej. W ostatnich latach obserwujemy wyraźny wzrost liczby osób starszych, co jest wynikiem zarówno wydłużającego się okresu życia, jak i zmieniających się wzorców urodzeń. Starzejące się społeczeństwo stawia przed politykami szereg wyzwań, które wymagają przemyślanej strategii i elastycznych rozwiązań. W pierwszej kolejności, polityki publiczne powinny skupić się na zaspokajaniu podstawowych potrzeb seniorów, takich jak zdrowie, dostęp do usług medycznych i rehabilitacyjnych oraz wsparcie społeczne. W miarę jak starzejąca się populacja staje przed rosnącymi wyzwaniami zdrowotnymi, istotne jest, aby systemy opieki zdrowotnej były w stanie dostarczyć odpowiednich usług. To oznacza nie tylko zwiększenie liczby dostępnych miejsc w domach opieki

[355] ESIPE. (2021). The financial future of pension systems in Europe. *European Social and Inclusion Policy Review, s. 67*
[356] M. Błędowski, & P. Szukalski**,** Polityka senioralna w Polsce: wyzwania i możliwości. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 89-93

czy szpitalach, ale także rozwijanie modelu opieki ambulatoryjnej, który umożliwi seniorom pozostanie w swoich domach poprzez wsparcie w postaci personelu medycznego czy asystentów społecznych.[357]

Jednak zdrowie fizyczne to tylko jedna z wielu potrzeb osób starszych. W kontekście ich dobrostanu niezwykle istotna jest także ich aktywność społeczna oraz możliwości zaangażowania w życie lokalnych społeczności. Polityki publiczne powinny wspierać programy umożliwiające seniorom kontynuowanie aktywności zawodowej, edukacyjnej czy wolontariackiej, co nie tylko przyczyni się do ich lepszego samopoczucia, ale również pozwoli na wykorzystanie ich potencjału w różnych dziedzinach życia społecznego. Umożliwienie osobom starszym dalszej aktywności zawodowej, np. poprzez elastyczne formy zatrudnienia, a także programy przekwalifikowujące, może wzbogacić rynek pracy o cenny zasób, jakim są doświadczeni zawodowcy. Kwestia mieszkalnictwa również odgrywa kluczową rolę w dostosowywaniu polityk do starzejącego się społeczeństwa. Wiele osób starszych zamieszkuje w dużych domach, które mogą stać się dla nich niepraktyczne z czasem. Dlatego ważne jest, aby rozwijać programy mieszkalnictwa przystosowanego do ich potrzeb, jak np. mieszkania z bez barierowym dostępem, bliskością do usług czy instytucji wspierających. Działania te powinny być nadal prowadzone w sposób, który wzmacnia lokalne społeczności i promuje integrację międzypokoleniową.[358]

Nie można pominąć znaczenia technologii, która staje się coraz bardziej integralną częścią życia codziennego. Umożliwienie osobom starszym korzystania z nowoczesnych rozwiązań technologicznych, takich jak telemedycyna, aplikacje informacyjne czy platformy społecznościowe, jest kluczowe dla ich niezależności i integracji społecznej. Warto inwestować w programy edukacyjne, które pomogą seniorom w nauce korzystania z takich rozwiązań, eliminując jednocześnie bariery związane z cyfryzacją.[359]

Ostatnim, ale nie mniej istotnym aspektem jest postrzeganie osób starszych w społeczeństwie. Walka ze stereotypami związanymi ze starością oraz promowanie pozytywnego wizerunku seniorów mogą przyczynić się do ich lepszej integracji w życie

[357] K. Wojciechowski**,** *Polityki publiczne wobec społeczności seniorów*. Warszawa 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 87-93
[358] M. Błędowski, & P. Szukalski**,** Polityka senioralna w Polsce: wyzwania i możliwości. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
[359] R. Głogowska, *Starzejące się społeczeństwo – wyzwanie dla polityki społecznej w Polsce*. Poznań 2017, Wydawnictwo Naukowe UAM, s. 67-72

społeczne. Proaktywne kampanie społeczne, które ukazują ich aktywność, umiejętności i wkład w rozwój społeczności lokalnych, są niezbędne w budowaniu społeczeństwa, które ceni wszystkich swoich członków, bez względu na wiek. Starzejące się społeczeństwo europejskie wymaga zmiany podejścia do polityk publicznych. To złożone zjawisko daje szansę na wykorzystanie potencjału osób starszych, a jednocześnie stawia przed nami wyzwania, które wymagają przemyślanych, elastycznych oraz nowatorskich rozwiązań. Odpowiednio dostosowane polityki mogą przyczynić się do poprawy jakości życia seniorów, a także do budowania lepszych, bardziej zintegrowanych społeczności, w których każdy, niezależnie od wieku, znajdzie swoje miejsce.[360]

Instytucje europejskie, takie jak Komisja Europejska oraz Parlament Europejski, angażują się w kształtowanie polityki senioralnej poprzez różne inicjatywy oraz programy wsparcia. Przykładem może być Europejski Program na rzecz Aktywności Osób Starszych, który ma na celu wzmocnienie roli seniorów w społeczeństwie oraz promowanie ich aktywności społecznej, zawodowej i obywatelskiej. Fundusze strukturalne oraz inne instrumenty finansowe są wykorzystywane do wspierania projektów mających na celu poprawę jakości życia osób starszych, w tym dostępu do opieki zdrowotnej, usług społecznych oraz infrastruktury. W tym kontekście ważne jest także zwrócenie uwagi na różnorodność doświadczeń osób starszych w różnych państwach członkowskich, co stwarza potrzebę elastycznych i dostosowanych rozwiązań.[361]

Mimo podejmowanych działań, polityka senioralna w UE napotyka liczne wyzwania. Wzrost liczby osób powyżej 65. roku życia wiąże się z rosnącymi kosztami systemów opieki zdrowotnej i społecznej, co stawia przed państwami członkowskimi konieczność reform i poszukiwania zrównoważonych rozwiązań. Równocześnie, kluczowe jest zmierzenie się z kwestią integracji seniorów w życie społeczne oraz przeciwdziałanie ich marginalizacji. Wiele osób starszych doświadcza osamotnienia oraz wykluczenia, co negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Szukając odpowiedzi na te wyzwania, UE stara się promować innowacyjne podejścia, takie jak wykorzystanie technologii informacyjnej w codziennym życiu

[360] R. Kowalczyk**,** *Starość w polskim społeczeństwie – wyzwania i możliwości*. Wrocław 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 76-79

[361] M. Kozak, Efektywność polityki senioralnej w Polsce i w wybranych krajach europejskich. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s 103-107

seniorów czy rozwijanie społeczności lokalnych, które sprzyjają ich aktywnemu uczestnictwu. Kluczowe staje się także budowanie świadomości społecznej na temat wartości i potencjału osób starszych, co pomoże przełamać istniejące stereotypy i przyczyni się do ich lepszej integracji w życie społeczne.[362]

Polityka senioralna w Unii Europejskiej w obliczu starzejącego się społeczeństwa wymaga zintegrowanych wysiłków, które łączą innowacyjne podejścia z szerszym kontekstem społecznym i ekonomicznym. Działania na poziomie europejskim muszą współgrać z potrzebami i szczególnymi uwarunkowaniami lokalnymi, aby skutecznie wspierać osoby starsze w ich codziennym życiu i umożliwiać im aktywne uczestnictwo we wspólnocie.

Polityka senioralna w UE jest regulowana przez różne dokumenty i programy. Kluczowym aktem prawnym jest „Zielona Księga w sprawie starzejącego się społeczeństwa" z 2012 roku,[363] która postulowała zwiększenie zaangażowania instytucji europejskich w sprawy osób starszych (Komisja Europejska, 2012). W 2017 roku, Komisja Europejska przyjęła „Nową agendę na rzecz starzejącego się społeczeństwa", która koncentruje się na trzech głównych obszarach: zapewnieniu wysokiej jakości życia, integracji osób starszych w życie społeczne oraz wykorzystaniu ich wiedzy i doświadczenia (Komisja Europejska, 2017).[364]

Instytucje Unii Europejskiej często podejmują działania mające na celu odpowiedź na wyzwania związane z polityką senioralną.[365]

Jedną z kluczowych instytucji zajmujących się kwestiami związanymi z seniorami jest **Komisja Europejska**. Komisja prowadzi analizy i opracowuje strategie mające na celu poprawę sytuacji seniorów w Europie, w tym w obszarach takich jak zdrowie, aktywność społeczna, warunki życia czy równość szans. Komisja również podejmuje działania mające na celu zwalczanie dyskryminacji ze względu na wiek i promowanie aktywności seniorów na rynku pracy. Strategia Komisji Europejskiej w sprawie seniorów jest skoncentrowana na zapewnieniu godnego życia i aktywnego starzenia się dla wszystkich osób starszych w Europie. Jednym z ważnych celów strategii jest promowanie zdrowia i dobrostanu seniorów, poprawa dostępu do wysokiej

[362] M. Błędowski, & P. Szukalski**,** Polityka senioralna w Polsce: wyzwania i możliwości. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 87-92
[363] Komisja Europejska. (2012). *Zielona Księga w sprawie starzejącego się społeczeństwa*.
[364] Komisja Europejska. (2017). *Nowa agenda na rzecz starzejącego się społeczeństwa*.
[365] A. Principi, M.P. Marziani, G. Costa, Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society. Palgrave Macmillan 2019, s.214

jakości opieki zdrowotnej i długoterminowej oraz zapewnienie odpowiednich warunków mieszkaniowych i społecznych dla osób starszych. Komisja Europejska stawia również sobie za cel zwalczanie wykluczenia społecznego seniorów poprzez promowanie aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie i rynku pracy, zwiększenie możliwości nauki i rozwoju dla osób starszych oraz zapewnienie wsparcia dla seniorów będących w trudnej sytuacji finansowej. W ramach strategii Komisja Europejska współpracuje z państwami członkowskimi, organizacjami pozarządowymi i innymi partnerami, aby promować prawa i dobra seniorów oraz zapewnić im godne warunki życia. Ważnym elementem strategii jest także promowanie wymiany informacji i najlepszych praktyk między krajami członkowskimi w zakresie polityki senioralnej.[366]

Inną istotną instytucją jest **Parlament Europejski,** który podejmuje decyzje dotyczące różnych aspektów polityki senioralnej, takich jak programy finansowania czy regulacje dotyczące praw seniorów. Parlament Europejski także bierze udział w debatach i dyskusjach na temat polityki senioralnej, reprezentując interesy seniorów na poziomie europejskim. Parlament Europejski podejmuje wiele decyzji dotyczących polityki senioralnej w Unii Europejskiej. Przykładowo, posłowie do Parlamentu Europejskiego mogą głosować nad wnioskami legislacyjnymi dotyczącymi poprawy warunków życia osób starszych, zapewnienia opieki zdrowotnej i socjalnej seniorom oraz promowania aktywności społecznej i zawodowej w starszym wieku. Parlament Europejski może również wydawać rezolucje w sprawie problemów dotyczących osób starszych, takich jak izolacja społeczna, dyskryminacja ze względu na wiek czy niedostępność usług publicznych.[367] Posłowie mogą również prowadzić dialog z Komisją Europejską i Radą Unii Europejskiej w celu omówienia strategii i działań dotyczących osób starszych. Decyzje Parlamentu Europejskiego w sprawie polityki senioralnej mogą mieć wpływ na kształtowanie przyszłych programów i inicjatyw Unii Europejskiej dotyczących osób starszych oraz na sposób realizacji praw seniorów na terenie całej UE.[368]

Ponadto, **Rada Unii Europejskiej** (z udziałem odpowiednich ministrów państw członkowskich) podejmuje decyzje dotyczące koordynacji polityki senioralnej państw

[366] M. Thomson, A. Leist , S. cant, The European Union and the Social Dimension of Ageing. Routledge 2020, s 167

[367] A. Gostyńska – Jakubowska, European Union and the Ageing Society: European Union Policy for senior citizens. Warszawa 2019, Wydawnictwo Springer, s. 123

[368] J. Kaczmarek, Instytucje Unii europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej. Poznań 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 89-93

członkowskich i przyjmowania wspólnych wytycznych. Rada również zajmuje się monitorowaniem i oceną efektywności działań podejmowanych w zakresie polityki senioralnej na poziomie europejskim. Rada Unii Europejskiej podejmuje decyzje dotyczące polityki senioralnej w ramach strategii Unii Europejskiej dotyczącej spraw społecznych. Decyzje te mają na celu promowanie aktywności społecznej i zawodowej osób starszych, zapewnienie im dostępu do opieki zdrowotnej oraz wsparcia społecznego, oraz walkę ze wszelkimi formami dyskryminacji ze względu na wiek. Rada Unii Europejskiej podejmuje również działania mające na celu poprawę jakości życia osób starszych poprzez wspieranie rozwoju usług opiekuńczych oraz promowanie integracji społecznej seniorów. Decyzje te są realizowane przez państwa członkowskie Unii Europejskiej, które odpowiedzialne są za wdrażanie konkretnych programów.[369]sytuacji osób starszych w swoich krajach.

Wszystkie te instytucje współpracują ze sobą i działają wspólnie w celu promowania aktywności seniorów, zapewnienia im godnych warunków życia oraz poprawy ich sytuacji na rynku pracy. Dzięki ich działaniom polityka senioralna w Unii Europejskiej jest coraz bardziej skuteczna i adekwatna do zmieniających się potrzeb i wyzwań związanych z procesem starzenia się społeczeństwa.[370]

Wyzwania i przyszłość polityki senioralnej

Mimo podjętych działań, instytucje UE napotykają wiele trudności związanych z polityką senioralną. Do kluczowych wyzwań należą:

- **Finansowanie**: Systemy emerytalne w wielu krajach UE stają przed poważnym kryzysem finansowym. W 2021 roku, Europejskie Stowarzyszenie Pracowników Zatrudnienia i Ubezpieczeń Społecznych ostrzegło przed zbytnimi wydatkami, które mogą prowadzić do zmniejszenia funduszy emerytalnych.[371]
- **Usługi zdrowotne**: Wraz ze starzejącym się społeczeństwem rośnie zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną. Unia Europejska stoi przed

[369] C. Militello, V. Sartoretto, G.Balleriano, Ageing in the European Union: Challenges and Opportunities. Springer International Publishing 2021, s 222
[370] P. Szukalski, Population Ageing in Central and Eastern Europe: Societal and Policy Implications, Wydawnictwo Springer 2021
[371] ESIPE. (2021). The financial future of pension systems in Europe. *European Social and Inclusion Policy Review*, s. 157

koniecznością zapewnienia dostępu do usług zdrowotnych dla osób starszych, co staje się jeszcze bardziej palące w kontekście pandemii COVID-19.[372]

- **Inkluzja społeczna**: Osoby starsze często są marginalizowane w społeczeństwie. Kluczowe jest włączanie ich w życie społeczne poprzez różne programy aktywizacji.[373]

Polityka senioralna w UE rozwija się w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się potrzeby społeczeństw. Instytucje unijne podejmują działania na rzecz osób starszych, jednak w obliczu licznych wyzwań potrzebne są dalsze reformy i innowacyjne podejścia. Wzrost liczby osób starszych wymaga nie tylko interwencji w sferze zdrowia, ale również działań na rzecz integracji społecznej oraz zrównoważonego rozwoju systemów społecznych w Europie. Polityka senioralna w Unii Europejskiej odzwierciedla rosnące zrozumienie dla potrzeb osób starszych, które stanowią coraz większy procent społeczeństw europejskich. W miarę starzejącego się społeczeństwa, instytucje unijne dostrzegają konieczność tworzenia strategii, które nie tylko odpowiadają na bieżące potrzeby seniorów, ale także są w stanie przewidywać przyszłe wyzwania, jakie niesie ze sobą demograficzny rozwój.

Decyzje podejmowane na poziomie unijnym koncentrują się na wielu aspektach życia seniorów, w tym na dostępie do opieki zdrowotnej, wsparciu społecznym, integracji społecznej oraz aktywizacji ekonomicznej. Z jednej strony, unijne instytucje współpracują z państwami członkowskimi w zakresie poprawy jakości życia osób starszych, oferując wspólne programy, które obejmują edukację, szkolenia oraz tworzenie warunków do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Z drugiej strony, zauważają one konieczność stawienia czoła wyzwaniom, takim jak zróżnicowanie potrzeb w różnych krajach i regionach, a także różnice w systemach opieki społecznej i zdrowotnej.

Niemniej jednak, aby skutecznie realizować politykę senioralną, potrzebne są dalsze reformy i innowacyjne podejścia. Istnieje pilna potrzeba wprowadzenia nowych modeli wsparcia, które z jednej strony będą odpowiedzią na indywidualne potrzeby seniorów, a z drugiej będą elastyczne i dostosowane do zmieniających się warunków społecznych i ekonomicznych. Przykładem mogą być inicjatywy

[372] WHO. (2020). Ageing and health in the time of COVID-19: The situation in the European Region.
[373] K. Włodarczyk, Social inclusion of the elderly: Opportunities and challenges in the European Union. *Social Policy Review 2022, s.79*

związane
z technologią, które mogą zrewolucjonizować sposób, w jaki osoby starsze korzystają z usług opiekuńczych, komunikują się z bliskimi czy angażują się w różne formy aktywności.[374]

Co więcej, polityka senioralna powinna kłaść większy nacisk na promowanie aktywności zawodowej wśród seniorów, co może przyczynić się do ich lepszego samopoczucia psychicznego i fizycznego. Zwiększenie możliwości zatrudnienia lub wolontariatu dla osób starszych nie tylko wpłynie na ich poczucie przydatności, ale także pomoże w niwelowaniu problemu niedoboru rąk do pracy, jaki może występować w niektórych sektorach gospodarki.

Podsumowując, polityka senioralna w UE stoi przed wieloma wyzwaniami, ale jednocześnie ma szansę na innowacyjny rozwój, który odpowie na znające się potrzeby rosnącej grupy osób starszych. Współpraca na poziomie unijnym, holistyczne podejście oraz otwartość na nowe rozwiązania stanowią klucz do skutecznego wsparcia tej grupy społecznej w nadchodzących latach. Polityka senioralna w Unii Europejskiej (UE) to temat, który staje się coraz bardziej aktualny w obliczu starzejącego się społeczeństwa. W nadchodzących dekadach liczba osób w wieku 65 lat i starszych będzie stale rosła, co stawia przed państwami członkowskimi szereg wyzwań, ale także otwiera drzwi do innowacyjnego rozwoju. Współpraca na poziomie unijnym, holistyczne podejście oraz otwartość na nowe rozwiązania są kluczowe do skutecznego wsparcia seniorów.[375]

Pierwszym z wyzwań, przed którymi stoi polityka senioralna w UE, jest zróżnicowanie sytuacji życiowej osób starszych w różnych krajach członkowskich. Warto zauważyć, że Europa nie jest jednolitą przestrzenią, jeśli chodzi o warunki życia, dostęp do usług czy poziom wsparcia społecznego. W niektórych krajach rodzimych seniorzy mają dostęp do rozbudowanego systemu zdrowotnego i społecznego, podczas gdy w innych borykają się z trudnościami finansowymi i ograniczonymi usługami opieki. Ta różnorodność wymaga zróżnicowanego podejścia w tworzeniu strategii, które będą odpowiadały na specyficzne potrzeby lokalnych społeczności. [376]

[374] M. Błędowski, & P. Szukalski**,** Polityka senioralna w Polsce: wyzwania i możliwości. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 35-38
[375] A. Gostyńska – Jakubowska, European Union and the Ageing Society: European Union Policy for senior citizens. Warszawa 2019, Wydawnictwo Springer, s. 232
[376] A. Zarzycka, Aktywność i integracja społeczna seniorów w kontekście polityki społecznej w Polsce. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 92-94

Holistyczne podejście do polityki senioralnej oznacza, że należy uwzględnić nie tylko aspekty zdrowotne, ale także społeczne, kulturowe i ekonomiczne. Osoby starsze często borykają się z problemem osamotnienia i wykluczenia społecznego, dlatego kluczowe jest, aby polityka senioralna promowała aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Programy angażujące seniorów w aktywności kulturalne, wolontariat czy sport mogą przyczynić się do poprawy ich jakości życia oraz przeciwdziałać izolacji. Otwierając się na nowe rozwiązania, Unia Europejska ma szansę na wprowadzenie innowacyjnych praktyk, które będą mogły zostać wdrożone w różnych krajach członkowskich. Przykładowo, rozwój technologii cyfrowych i telemedycyny może zrewolucjonizować sposób, w jaki osoby starsze korzystają z opieki zdrowotnej. Umożliwi to seniorom łatwiejszy dostęp do specjalistów i usług zdrowotnych, a także pozwoli na monitorowanie ich stanu zdrowia w domowym zaciszu. Inwestycje w technologie wspierające niezależność seniorów, jak inteligentne systemy zarządzania domem czy telefony dla osób starszych, mogą znacząco wpłynąć na ich codzienne życie.[377]

Współpraca na poziomie unijnym jest niezbędna do opracowania spójnej polityki senioralnej, która będzie odpowiadała na wyzwania związane z starzejącym się społeczeństwem. Europolityka wobec seniorów powinna być oparta na wymianie dobrych praktyk pomiędzy krajami członkowskimi oraz na wzmacnianiu działań wspierających innowacje. Dzięki wspólnym projektom i programom finansowym UE może pomóc w realizacji ambicji krajów członkowskich na rzecz seniorów. Społeczna odpowiedzialność oraz zaangażowanie sektora prywatnego również odgrywają kluczową rolę w rozwoju polityki senioralnej. Firmy i organizacje pozarządowe mogą wprowadzać programy skierowane do osób starszych, które będą dostosowane do ich potrzeb i możliwości. Współpraca z sektorem prywatnym może przynieść dodatkowe zasoby finansowe oraz innowacyjne podejścia, które wzmocnią działania podejmowane przez rządy.[378]

Polityka senioralna w Unii Europejskiej ma przed sobą wiele wyzwań, ale równie wiele szans na rozwój i innowacje. Holistyczne podejście, otwartość na nowe rozwiązania oraz współpraca na poziomie unijnym są kluczem do skutecznego

[377] M. Błędowski, & P. Szukalski**,** Polityka senioralna w Polsce: wyzwania i możliwości. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s 212-216

[378] M. Nowak, Seniorzy w społeczeństwie: wyzwania i możliwości wsparcia. Gdańska 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s. 78-83

wsparcia osób starszych. Przy odpowiednich działaniach, seniorzy będą mogli nie tylko żyć dłużej, ale także aktywniej uczestniczyć w życiu społecznym, ciesząc się lepszą jakością życia w starszym wieku. W obliczu nadchodzących zmian demograficznych, polityka senioralna musi być priorytetem na agendzie europejskiej, a jej skuteczna realizacja będzie miała długofalowe konsekwencje dla całego społeczeństwa.

5.2. Światowa Organizacja zdrowia wobec problemów starości

Starzenie się społeczeństw jest jednym z najważniejszych wyzwań współczesnego świata, które ma wpływ na systemy opieki zdrowotnej, gospodarki oraz jakość życia seniorów. Starzenie się społeczeństw to zjawisko, które ma swoje źródło w postępach medycyny, polepszeniu warunków życia oraz spadku wskaźników urodzeń. W rezultacie coraz więcej osób osiąga sędziwy wiek, co niesie ze sobą szereg wyzwań, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym.[379]

Jednym z najważniejszych aspektów tego zjawiska jest wpływ na systemy opieki zdrowotnej. Wraz ze starzejącą się populacją rośnie zapotrzebowanie na usługi medyczne, rehabilitacyjne oraz wsparcie psychiczne. Osoby starsze często cierpią na przewlekłe choroby, co wymaga długotrwałej opieki i specjalistycznej interwencji. Systemy zdrowotne muszą dostosować się do tych potrzeb, co wiąże się z koniecznością zwiększenia nakładów finansowych na opiekę zdrowotną, a także szkoleń dla personelu oraz rozwijania programów profilaktycznych. Ponadto starzenie się społeczeństw wpływa na gospodarkę. Wraz z wzrostem liczby seniorów, w wielu krajach można zaobserwować spadek liczby osób aktywnych zawodowo, co prowadzi do obniżenia wydajności ekonomicznej. Wzrost liczby emerytów generuje także większe wydatki na programy socjalne, co stanowi wyzwanie dla budżetów państwowych. W obliczu tych zmian, konieczne staje się dostosowanie polityki zatrudnienia oraz promowanie aktywności zawodowej wśród osób starszych, aby zminimalizować negatywne skutki demograficzne.[380]

Jakość życia seniorów jest kolejnym kluczowym zagadnieniem. W miarę jak ludzie starzeją się, ich potrzeby i oczekiwania ulegają zmianie. Wspieranie aktywnego

[379] J. Kaczmarek, Instytucje Unii europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej. Poznań 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 98-94

[380] J. Kaczmarek, Instytucje Unii europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej. Poznań 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s 16-18

i zdrowego starzenia się staje się niezwykle istotne. Ważne jest zapewnienie dostępu do różnych form wsparcia, takich jak usługi opiekuńcze, programy edukacyjne, rekreacyjne oraz społeczne, które umożliwią seniorom aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i gospodarczym. [381]

W kontekście starzejącego się społeczeństwa kluczowe staje się również podejście intergeneracyjne, które wzmacnia więzi pomiędzy pokoleniami i promuje wzajemne zrozumienie. Integracja seniorów z młodszymi pokoleniami może przynieść korzyści zarówno starszym, jak i młodszym, tworząc wspólnoty oparte na współpracy i wsparciu. Starzenie się społeczeństw to złożony proces, który wymaga wieloaspektowego podejścia ze strony rządów, społeczności oraz samych seniorów. Odpowiednie strategie oraz innowacyjne rozwiązania mogą pomóc w lepszym zarządzaniu tym zjawiskiem, a tym samym poprawić jakość życia zarówno osób starszych, jak i całych społeczeństw.[382]

Według raportów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Dane z 2021 roku wskazują, że liczba osób powyżej 60. roku życia wzrośnie z 1 miliarda w 2020 roku do 2,1 miliarda do 2050 roku (World Health Organization, 2021). W obliczu tego zjawiska WHO podejmuje szereg działań mających na celu poprawę zdrowia i jakości życia osób starszych.[383]

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) koncentruje swoje działania w zakresie problemów starości na promowaniu zdrowego starzenia się i zapobieganiu przewlekłym chorobom i niepełnosprawnościom w podeszłym wieku. WHO zachęca do podejmowania działań na rzecz zdrowia osób starszych poprzez promowanie aktywnego trybu życia, zdrowej diety, regularnej aktywności fizycznej oraz zapewnienie odpowiedniej opieki medycznej i wsparcia społecznego.[384]

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) odgrywa kluczową rolę w promowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia na całym świecie, a jej działania w zakresie problemów starości mają istotne znaczenie dla zrozumienia wyzwań związanych z starzejącym się społeczeństwem. W miarę jak populacja globalna się starzeje, konieczne staje się podejmowanie działań zmierzających do zapewnienia, że osoby

[381] M. Nowak, Seniorzy w społeczeństwie: wyzwania i możliwości wsparcia. Gdańska 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, s.106-109
[382] A. Owczarz, Zdrowie publiczne wobec starzenia się społeczeństwa. Wrocław 2019, Wydawnictwo Elsevier Urban&Partner, s 89-94
[383] World Health Organization. (2020). Age-friendly cities and communities. WHO Press.
[384] K. Szczygieł, Zdrowie i starzenie się populacji: wyzwania i perspektywy. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 67-70

starsze będą mogły prowadzić aktywne, zdrowe i pełne życie. WHO koncentruje swoje wysiłki na promowaniu zdrowego starzenia się, którego celem jest poprawa jakości życia osób starszych oraz zapobieganie przewlekłym chorobom i niepełnosprawnościom.[385]

Jednym z kluczowych elementów strategii WHO w zakresie zdrowego starzenia się jest definicja tego terminu, który obejmuje nie tylko fizyczne i psychiczne samopoczucie jednostki, ale także jej zaangażowanie w życie społeczne oraz możliwość uczestniczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących własnego życia. WHO podkreśla, że zdrowe starzenie się powinno następować w kontekście sprzyjających warunków społecznych i środowiskowych, które umożliwiają osobom starszym aktywne uczestnictwo w społeczeństwie. Takie podejście wychodzi naprzeciw potrzebom więcej niż 1,0 miliarda ludzi na całym świecie, którzy już teraz są w wieku 60 lat lub starsi, a liczba ta stale rośnie.[386]

Ważnym aspektem działań WHO jest promowanie zdrowego stylu życia wśród osób starszych. WHO zwraca uwagę na znaczenie aktywności fizycznej, zdrowej diety oraz regularnych badań medycznych. Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale także wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne, redukując objawy depresji i lęku, które często towarzyszą starzeniu się. Przyjmowanie zrównoważonej diety bogatej w niezbędne składniki odżywcze wpływa na utrzymanie zdrowej masy ciała, co jest kluczowe w zapobieganiu wielu chorobom przewlekłym.[387]

Zapobieganie chorobom przewlekłym stanowi kolejny filar działań WHO. W miarę starzenia się organizmu rośnie ryzyko zachorowania na choroby takie jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe czy nowotwory. Dlatego też WHO zachęca do podejmowania działań w kierunku profilaktyki, takich jak regularne badania lekarskie, kontrolowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru oraz dbanie o zdrowie psychiczne. Edukacja na temat zdrowego trybu życia powinna być dostępna dla osób starszych, a także ich rodzin, aby mogły podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia.[388]

---

[385] J. Obrębowski, & W. Płusa, Zdrowe starzenie się jako wyzwanie demograficzne. Szczecin 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, s. 92-95

[386] K. Szczygieł, Zdrowie i starzenie się populacji: wyzwania i perspektywy. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN

[387] S. Zabdyr, Przewlekłe choroby a jakość życia osób starszych." W: Psychiatria i Psychologia Kliniczna. Warszawa 2019, Wydawnictwo Medyczne, s.156-159

[388] K. Sznajder, "Rehabilitacja osób starszych: teorie i metody." W: Nowoczesne Trendy w Rehabilitacji.2020 Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego, s. 187-191

Obok działań prewencyjnych, WHO nie zapomina również o osobach starszych, które już borykają się z chorobami przewlekłymi. Kluczowe jest zapewnienie im dostępu do odpowiedniej opieki zdrowotnej, rehabilitacji oraz wsparcia psychologicznego. WHO promuje model zintegrowanej opieki zdrowotnej, który obejmuje zarówno leczenie chorób, jak i wsparcie w zakresie funkcjonowania w codziennym życiu. Tematyka dostępności usług zdrowotnych, zarówno w zakresie profilaktyki, jak i leczenia, staje się kluczowa w kontekście starzejącego się społeczeństwa. W kontekście społecznym, WHO zwraca również uwagę na potrzebę ograniczenia dyskryminacji, z jaką borykają się osoby starsze. Wartościowe są inicjatywy mające na celu promowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w mediach oraz w społeczeństwie, co może przyczynić się do ich większej akceptacji i integracji w życiu społecznym. Osoby starsze często mają bogate doświadczenie życiowe, które mogą przekazać młodszym pokoleniom, a także mogą pełnić ważne funkcje w społeczności.[389]

Działania WHO w zakresie zdrowego starzenia się mają na celu zapewnienie osobom starszym możliwości życia w zdrowiu, aktywności i godności. Promowanie zdrowego trybu życia, zapobieganie przewlekłym chorobom oraz dostęp do odpowiedniej opieki zdrowotnej są kluczowe w tworzeniu sprzyjających warunków do zdrowego starzenia się. W miarę jak populacja w starszym wieku rośnie, przyjęcie holistycznego podejścia do zdrowia i jakości życia osób starszych będzie coraz bardziej istotne. Światowa Organizacja Zdrowia, jako lider na polu zdrowia publicznego, będzie kontynuować swoje działania, dążąc do poprawy jakości życia osób starszych na całym świecie.[390]

Światowa Organizacja Zdrowia aktywnie działa na rzecz zdrowia osób starszych poprzez podejmowanie różnych działań, takich jak:

1. Opracowywanie i promowanie globalnych strategii i wytycznych dotyczących opieki zdrowotnej osób starszych, w tym zdrowia psychicznego, zapobiegania chorobom przewlekłym, opieki długoterminowej i zapewniania dostępu do opieki medycznej.

[389] P. Kołakowski, & K. Majda, Aspekty zdrowego starzenia się w kontekście działań społecznych." W: Wyzwania zdrowotne i społeczne w starzejącym się społeczeństwie. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s 87-91

[390] K. Sznajder, "Rehabilitacja osób starszych: teorie i metody." W: Nowoczesne Trendy w Rehabilitacji.2020 Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego, s. 221-225

2. Wspieranie programów edukacyjnych i informacyjnych dla osób starszych oraz ich rodzin na temat zdrowego stylu życia, profilaktyki chorób i zarządzania chorobami przewlekłymi.
3. Współpraca z krajami członkowskimi w opracowywaniu i wdrażaniu polityk publicznych mających na celu poprawę jakości opieki zdrowotnej dla osób starszych, w tym promowanie integracji opieki medycznej, społecznej i długoterminowej.
4. Monitorowanie i ocenianie sytuacji zdrowotnej osób starszych na całym świecie oraz analiza trendów zdrowotnych, aby identyfikować obszary wymagające interwencji i dostosowywać strategie działania.
5. Wspieranie badań naukowych nad zdrowiem osób starszych oraz promowanie innowacyjnych rozwiązań w opiece zdrowotnej dla tego segmentu populacji.
6. Organizowanie konferencji, warsztatów i kampanii informacyjnych na temat zdrowia osób starszych, aby zwiększyć świadomość społeczeństwa na temat specyficznych potrzeb i wyzwań zdrowotnych związanych z procesem starzenia się.[391]

Działania te mają na celu zapewnienie osobom starszym lepszej jakości życia, poprawę ich stanu zdrowia oraz wsparcie dla systemów opieki zdrowotnej i społecznej, aby sprostać rosnącym wyzwaniom związanym z procesem starzenia się populacji na całym świecie.

Organizacja ta również akcentuje konieczność przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób starszych i zachęca do tworzenia środowisk przyjaznych seniorom, które umożliwiają im pełny udział w życiu społecznym i kulturalnym. WHO podkreśla również znaczenie edukacji zdrowotnej dla osób starszych oraz ich rodzin i opiekunów, aby zwiększyć świadomość na temat zdrowia i zapobiegania chorobom w podeszłym wieku.[392]

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prowadzi wiele działań mających na celu zapobieganie wykluczeniu osób starszych. Niektóre z tych działań to:

[391] A. Owczarz, Zdrowie publiczne wobec starzenia się społeczeństwa. Wrocław 2019, Wydawnictwo Elsevier Urban&Partner, s. 67-69
[392] J. Tyrowicz, Wiekowość a wykluczenie społeczne seniorów: analiza sytuacji w Polsce na tle krajów OECD. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWE, s. 46-49

1. Promocja zdrowego starzenia się poprzez edukację na temat zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej i zdrowej diety.
2. Zapewnienie dostępu do opieki medycznej i leków dla osób starszych.
3. Rozwój programów zapobiegających przemocy i nadużyciom wobec osób starszych.
4. Promowanie aktywności społecznej i emocjonalnej wśród osób starszych, aby zapobiec ich izolacji społecznej.
5. Rozwój programów szkoleniowych dla opiekunów osób starszych, aby zapewnić im odpowiednie wsparcie i opiekę.[393]

WHO współpracuje również z innymi organizacjami międzynarodowymi, rządami i organizacjami pozarządowymi, aby wzmocnić działania na rzecz osób starszych i zapobiec ich wykluczeniu społecznemu. Działania te mają na celu stworzenie bardziej sprzyjającego środowiska dla osób starszych, gdzie mogą cieszyć się godnym życiem i dostępem do odpowiedniej opieki zdrowotnej i społecznej.[394]

Światowa Organizacja Zdrowia również angażuje się w opracowywanie i aktualizowanie standardów opieki medycznej dla osób starszych oraz promuje badania Naukowe dotyczące zdrowia w podeszłym wieku, aby lepiej zrozumieć specyficzne potrzeby tej grupy wiekowej i dostosować działania profilaktyczne i lecznicze. Działania WHO mają na celu poprawę jakości życia osób starszych na całym świecie i wspieranie ich w dążeniu do zachowania zdrowia i samodzielności przez całe życie[395]

Problemy zdrowotne osób starszych

Osoby starsze borykają się z wieloma problemami zdrowotnymi, w tym przewlekłymi chorobami nie zakaźnymi, zaburzeniami psychicznymi, a także z wyzwaniami związanymi z funkcjonowaniem w codziennym życiu. Zgodnie z badaniami opublikowanymi w „Lancet" w 2022 roku, wielu seniorów zmaga się z wieloma chorobami jednocześnie, co określane jest jako multimorfidność, a stan ten znacznie obniża jakość życia oraz zwiększa zapotrzebowanie na opiekę medyczną.[396]

[393] B. Palomar, E. Risco, M.T. Figueras, S. Zakes, Addressing social isolation among older people. European Observatory on Health Systems and Policies 2020, s. 256
[394] WHO. Ageing and health: a global challenge for the 21st century. World Health Organization 2018
[395] K. Nowak, Zdrowie seniorów a wykluczenie społeczne: przegląd badan i rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 78-84
[396] Lancet. (2022). Multimorbidity and health outcomes in older adults. The Lancet, s 146

Na to nakładają się problemy społeczne, takie jak izolacja społeczna, ubóstwo oraz brak dostępu do odpowiedniej opieki zdrowotnej. Raport WHO z 2018 roku podkreśla, że samotność i izolacja społeczna mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym do depresji i pogorszenia ogólnego stanu zdrowia seniorów.[397]

Polityka WHO dotycząca starzejących się społeczeństw

Zgodnie z globalną strategią WHO na rzecz zdrowego starzenia się, organizacja ta koncentruje się na promowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia osób starszych przez poprawę ich jakości życia w różnych aspektach. W 2015 roku WHO zaprezentowała dokument „World report on ageing and health", który podkreśla znaczenie zdrowego stylu życia oraz reorientacji systemów opieki zdrowotnej, aby lepiej odpowiadały potrzebom starzejącej się populacji.[398]

WHO prowadzi różnorodne programy i inicjatywy, które mają na celu wsparcie krajów w rozwijaniu polityki publicznej dotyczącej zdrowia seniorów. Jednym z kluczowych dokumentów jest „Global strategy and action plan on ageing and health" przyjęty w 2016 roku, który wyznacza cele i działania na rzecz wspierania zdrowego starzenia się oraz integracji osób starszych w społeczeństwo.[399]

Skutki pandemii COVID-19 na osoby starsze

Pandemia COVID-19 miała szczególny wpływ na osoby starsze, co zostało udokumentowane w licznych badaniach. Zgodnie z raportem WHO z 2021 roku, osoby starsze stanowiły znaczącą część populacji zmarłych w wyniku COVID-19, co uwypukliło ich wrażliwość na choroby zakaźne oraz potrzebę lepszej ochrony (World Health Organization, 2021). Obserwacje te skłoniły WHO do skoncentrowania się na opracowaniu wytycznych dotyczących ochrony seniorów w czasie pandemii, podkreślając potrzebę zapewnienia im dostępu do opieki zdrowotnej, wsparcia psychicznego oraz integracji społecznej.[400]

[397] World Health Organization. (2018). Addressing the social determinants of health: Framework for action. WHO Press, s. 167
[398] World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. WHO Press, s 87
[399] World Health Organization. (2016). Global strategy and action plan on ageing and health. WHO Press,s. 321
[400] World Health Organization. (2021). A global overview of COVID-19 and older people. WHO Press.

Interwencje z zakresu zdrowia publicznego

WHO wprowadzono różnorodne programy interwencyjne, które mają na celu poprawę zdrowia osób starszych na poziomie lokalnym i krajowym. Na przykład program „Age-Friendly Cities" wspiera rozwój miast przyjaznych osobom starszym, promując dostępność usług, transportu oraz przestrzeni publicznej, co przyczynia się do aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym.[401]

Ponadto, WHO wspiera organizacje w tworzeniu polityk, które uwzględniają potrzeby osób starszych, w tym w zakresie świadczenia usług zdrowotnych, rehabilitacyjnych oraz społecznych, co ma kluczowe znaczenie dla poprawy jakości ich życia. Badania z 2022 roku dostarczają dowodów na to, że wprowadzenie programów edukacyjnych i wsparcia dla opiekunów osób starszych, znacząco wpływa na jakość opieki i samopoczucie seniorów.[402]

Problem starzejącego się społeczeństwa staje się coraz bardziej wyraźny, a organizacje takie jak WHO odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu polityki zdrowotnej oraz wsparcia dla seniorów. Wraz z wydłużającym się czasem życia rośnie liczba osób starszych, co wpływa na struktury demograficzne, systemy opieki zdrowotnej, a także na dynamikę społeczno-gospodarczą państw. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz inne organizacje międzynarodowe odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu polityki zdrowotnej i promowaniu zrównoważonych rozwiązań dla seniorów.[403]

W miarę jak wzrasta liczba osób starszych, konieczne staje się podejmowanie działań, które odpowiadają na ich unikalne potrzeby i wyzwania. Problemy zdrowotne, takie jak przewlekłe choroby, ograniczenia sprawności fizycznej, a także problemy psychiczne, stają się coraz bardziej powszechne. Oprócz aspektów zdrowotnych, seniorzy stają także przed wyzwaniami społecznymi, takimi jak izolacja, ubóstwo czy brak dostępu do usług społecznych.

W obliczu tych licznych problemów, innowacyjne podejścia oraz programy wsparcia stają się niezbędne. Możliwości takie jak telemedycyna, programy edukacyjne, wsparcie psychiczne czy rozwój infrastruktury dostosowanej do potrzeb osób starszych to tylko niektóre z przykładów, które mogą przyczynić się do poprawy

[401] World Health Organization. (2020). Age-friendly cities and communities. WHO Press, s.221
[402] Gerontologist. (2022). Supporting caregivers of older adults: Interventions and outcomes. The Gerontologist, s.87
[403] K. Nowak, Zdrowie seniorów a wykluczenie społeczne: przegląd badan i rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 156-158

jakości życia seniorów. Kluczowe jest także promowanie aktywnego starzenia się, które stawia na zdrowy styl życia, udział w życiu społecznym oraz kontynuację aktywności zawodowej, co pozwala osobom starszym czuć się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa.[404]

Współpraca międzynarodowa odgrywa fundamentalną rolę w rozwiązywaniu problemów starzejącego się społeczeństwa. Wymiana doświadczeń, najlepszych praktyk oraz badań naukowych pomiędzy krajami może prowadzić do wprowadzania skutecznych polityk i programów wsparcia. Kluczowe jest także dostosowywanie tych polityk do lokalnych uwarunkowań, kultury oraz specyfiki demograficznej. Dzięki temu możliwe jest tworzenie rozwiązań, które będą odpowiadać na realne potrzeby seniorów w różnych częściach świata.

Podejście oparte na zrozumieniu i empatii wobec osób starszych oraz ich potrzeb, a także zaangażowanie całego społeczeństwa w działania wspierające ich, są niezbędne do przełamania stereotypów i barier, które często utrudniają seniorom pełne korzystanie z życia. Ostatecznie, poprawa zdrowia i jakości życia osób starszych przyczyni się do bardziej zrównoważonych i odpornych społeczności oraz pozytywnie wpłynie na rozwój gospodarczy państw. W miarę jak społeczeństwa starzeją się, konieczność wprowadzenia innowacyjnych rozwiązań oraz szerokiego wsparcia dla seniorów stanie się nie tylko wyzwaniem, ale także szansą na budowanie lepszego świata dla wszystkich pokoleń.[405]

Poprawa zdrowia i jakości życia osób starszych jest kluczowym zagadnieniem współczesnych społeczeństw. W miarę jak populacja na całym świecie starzeje się, wyzwania związane z opieką nad osobami starszymi stają się coraz bardziej widoczne. Wzrost liczby seniorów w społeczeństwie wiąże się nie tylko z koniecznością zapewnienia odpowiednich usług zdrowotnych, ale także z potrzebą przemyślenia polityki społecznej, gospodarczej oraz infrastrukturalnej.

Osoby starsze odgrywają istotną rolę w społecznościach, a ich zdrowie i samopoczucie mają bezpośredni wpływ na jakość życia całych grup społecznych. Kiedy seniorzy cieszą się dobrym zdrowiem, są bardziej aktywni w życiu społecznym, co sprzyja integracji międzypokoleniowej. Umożliwia to wymianę doświadczeń oraz

[404] A. Kowalska, M. Nowak . Aktywność fizyczna seniorów w kontekście zdrowia publicznego. Wrocław 2020, wrocławskie Wydawnictwo uniwersyteckie, s. 16-19

[405] K. Nowak, Zdrowie seniorów a wykluczenie społeczne: przegląd badan i rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 167-169

rozwój więzi między młodszymi a starszymi członkami społeczności, co przekłada się na silniejsze i bardziej zrównoważone związki społeczne.[406]

Z punktu widzenia gospodarki poprawa zdrowia osób starszych ma również ogromne znaczenie. Zdrowi seniorzy są mniej obciążeni kosztami związanymi z opieką zdrowotną, co z kolei przekłada się na mniejsze wydatki publiczne oraz większą możliwość samodzielnego uczestnictwa w życiu zawodowym. W wielu krajach istnieje fenomen "złotej starości", w którym starsze osoby decydują się na kontynuowanie pracy zawodowej, co nie tylko zwiększa ich dochody, ale także wpływa pozytywnie na gospodarkę poprzez zwiększenie aktywności zawodowej.

W kontekście różnych krajów, różnice w dostępie do usług zdrowotnych oraz wsparcia socjalnego dla osób starszych są bardzo wyraźne. W krajach skandynawskich, gdzie polityka społeczna koncentruje się na dobrobycie obywateli, osoby starsze mają na ogół lepszy dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i programów wsparcia. W takich warunkach seniorzy mogą cieszyć się lepszym zdrowiem, co przekłada się na ich lepszą jakość życia. Natomiast w krajach, gdzie systemy opieki są mniej rozwinięte, sytuacja osób starszych może być znacznie trudniejsza, z powodu ograniczonego dostępu do opieki medycznej i wsparcia społecznego.[407]

Kluczowym elementem poprawy jakości życia osób starszych jest również stworzenie przyjaznych przestrzeni miejskich. Miasta, które są przemyślane z myślą o potrzebach seniorów, oferują nie tylko lepszy dostęp do usług zdrowotnych, ale także sprzyjają aktywności fizycznej i społecznemu zaangażowaniu. Elementy takie jak miejsca do spacerów, tereny rekreacyjne, dostępność transportu publicznego czy programy aktywizujące osoby starsze wpływają na ich dobrostan psychiczny i fizyczny. Nie można także zapominać o roli technologii w poprawie jakości życia osób starszych. Rozwój telemedycyny, aplikacji zdrowotnych oraz nowych technologii komunikacyjnych stwarza możliwości, które mogą znacząco wpłynąć na samodzielność seniorów. Usługi takie jak zdalne monitorowanie stanu zdrowia, teleporady medyczne czy aplikacje wspierające pamięć, mogą pomóc osobom starszym w utrzymaniu zdrowia oraz większej niezależności. Jednak dostęp do tych technologii wciąż pozostaje kwestią, której nie można zignorować – istotne jest, aby osoby starsze miały możliwość

[406] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 76-79

[407] K. Nowak, Zdrowie seniorów a wykluczenie społeczne: przegląd badan i rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 211-216

korzystania z nowoczesnych rozwiązań, a jednocześnie uzyskały odpowiednie wsparcie w ich obsłudze.[408]

Wnioskując, poprawa zdrowia i jakości życia osób starszych jest złożonym zadaniem, które wymaga współpracy wielu sektorów społecznych - od opieki zdrowotnej, przez politykę społeczną, aż po edukację oraz technologie. W miarę starzejącego się społeczeństwa, konieczne jest, abyśmy jako wspólnota podejmowali skuteczne działania, które nie tylko wpłyną na samopoczucie seniorów, ale także przyczynią się do rozwoju bardziej zrównoważonych i odpornych społeczności. Dbanie o zdrowie osób starszych to inwestycja, która przynosi korzyści nie tylko im samym, ale także całemu społeczeństwu oraz gospodarce.[409]

5.3. Samorząd terytorialny przyjazny seniorom - zasada subsydiarności

Samorząd terytorialny odgrywa kluczową rolę w regionalnym i lokalnym zarządzaniu polityką senioralną, a zasada subsydiarności stanowi fundament, który powinien kierować jego działaniami. Samorząd terytorialny jest istotnym elementem struktury administracyjnej i politycznej każdego kraju, a jego rola w zarządzaniu polityką senioralną staje się coraz bardziej istotna w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Samorządy lokalne mają unikalną możliwość dostosowania strategii i działań do specyficznych potrzeb swoich mieszkańców, w tym seniorów. Dzięki bliskości do obywateli, samorządowcy mają lepsze zrozumienie ich problemów i wyzwań, z którymi się zmagają.[410]

Zasada subsydiarności, będąca kluczowym elementem w modelach zarządzania regionalnego i lokalnego, podkreśla, że wyższe szczeble władzy powinny interweniować tylko wtedy, gdy niższe szczeble (na przykład gminy czy powiaty) nie są w stanie efektywnie rozwiązać problemów. Oznacza to, że to samorządy powinny być głównymi podmiotami inicjującymi działania na rzecz seniorów, tworząc programy wsparcia i integracji społecznej, a także dostosowując infrastrukturę publiczną do ich potrzeb. Dzięki bliskiemu kontaktowi z mieszkańcami, samorządy są w stanie

[408] K. Wojciechowski**,** *Polityki publiczne wobec społeczności seniorów*. Warszawa 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego,s. 34-37

[409] K. Stola , Człowiek w starzejącym się społeczeństwie: wyzwania zdrowotne i społeczne. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

[410] M. Kłobuszewska, Samorząd terytorialny a polityka senioralna: rola inicjatyw oddolnych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Sejmowe, s.17-1, s. 78-82

szybko reagować na zmieniające się okoliczności i adaptować swoje działania w oparciu o ich opinie.[411]

Kluczową rolą samorządów w polityce senioralnej jest także współpraca z organizacjami pozarządowymi, instytucjami społecznymi i innymi aktorami, co pozwala na stworzenie kompleksowego systemu wsparcia. Takie współdziałanie sprzyja nie tylko lepszemu wykorzystaniu dostępnych zasobów, ale także promuje integrację społeczną osób starszych, co przyczynia się do ich aktywizacji i poprawy jakości życia.. W kontekście starzejącego się społeczeństwa, konieczność dostosowania polityki do potrzeb seniorów wymaga coraz bardziej aktywnego zaangażowania samorządów oraz inicjatyw oddolnych.[412] W niniejszym rozdziale zostanie przedstawione znaczenie zasady subsydiarności, oraz analiza roli inicjatyw oddolnych w tworzeniu polityki senioralnej w Polsce.

Samorząd terytorialny przyjazny seniorom powinien opierać się na zasadzie subsydiarności, czyli decentralizacji zarządzania i podejmowania decyzji na rzecz jednostek lokalnych. Dzieje się tak dlatego, że to właśnie na poziomie lokalnym najlepiej widać konkretne potrzeby i wyzwania seniorów oraz możliwości ich rozwiązywania.[413]

Samorząd terytorialny jest kluczowym elementem w kształtowaniu polityki społecznej w Polsce, a szczególnie ważnym wydaje się być jego podejście do osób starszych. W kontekście starzejącego się społeczeństwa, w którym coraz większa liczba ludzi osiąga wiek emerytalny, konieczne staje się wypracowanie rozwiązań, które będą odpowiadały na specyficzne potrzeby seniorów. Samorządy, jako jednostki lokalne, mają ogromną rolę do odegrania w zakresie tworzenia przyjaznego środowiska dla tej grupy mieszkańców. Kluczowym punktem w tym procesie jest zasada subsydiarności, która zakłada decentralizację zarządzania oraz podejmowania decyzji na poziomie lokalnym. Zasada subsydiarności dość często jest rozumiana jako sposób na zbliżenie procesu decyzyjnego do obywateli, co z kolei pozwala na lepsze dopasowanie rozwiązań do konkretnych potrzeb danej społeczności. W kontekście osób starszych,

[411] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika,s. 146-149

[412] G. Harań, Rozwój polityki senioralnej w Polsce - wyzwania i kierunki zmian. *Zarządzanie Publiczne*, 2020 Wydawnictwo PWN, s. 12-16

[413] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 156-159

to właśnie na poziomie lokalnym najłatwiej dostrzega się codzienne wyzwania, przed którymi stają seniorzy, takie jak dostęp do usług zdrowotnych, transportu, czy aktywności społecznej. Osoby decyzyjne w samorządach mają możliwość lepszego zrozumienia lokalnej specyfiki oraz relacji międzyludzkich, co pozwala im na skuteczniejsze adresowanie problemów, z jakimi borykają się seniorzy.[414]

Warto zwrócić uwagę na fakt, że seniorzy nie są jednorodną grupą. Zróżnicowanie ich potrzeb oraz oczekiwań wymaga indywidualnego podejścia. W przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu osób starszych kluczowe staje się nie tylko stworzenie infrastruktury, ale również promowanie i wspieranie inicjatyw organizacji pozarządowych oraz lokalnych grup społecznych, które są często w stanie zidentyfikować i zaadresować konkretne potrzeby seniorów. Współpraca pomiędzy samorządami a organizacjami pozarządowymi może zaowocować innowacyjnymi programami wsparcia, takimi jak warsztaty artystyczne, zajęcia rehabilitacyjne czy kluby zainteresowań, które nie tylko aktywizują seniorów, ale także wpływają na ich integrację społeczną. Również w sferze zdrowia publicznego można dostrzec możliwość zastosowania zasady subsydiarności. Samorządy mają mocne narzędzia, aby organizować usługi zdrowotne i promocję zdrowia, które będą dopasowane do lokalnych realiów. Przykładowo, prowadzenie programów profilaktycznych dostosowanych do specyficznych potrzeb seniorów może przynieść znaczne korzyści w poprawie jakości ich życia. Lokalne kampanie zdrowotne, badania przesiewowe czy działania edukacyjne mają szansę lepiej trafić w potrzeby mieszkańców, jeśli są planowane na podstawie lokalnych uwarunkowań.

Kolejną ważną kwestią, którą należy podnieść, jest problem transportu. Dla wielu seniorów brak dostępu do odpowiednich środków transportu stanowi poważną przeszkodę w codziennym funkcjonowaniu. Samorządy są w stanie zainicjować programy, które zapewnią dogodny transport do placówek medycznych, instytucji kultury czy sklepów. Takie rozwiązania mogą przyczynić się nie tylko do poprawy jakości życia osób starszych, ale także do ich większej aktywności społecznej.[415]

[414] A. Głowacka, Seniorzy w polityce lokalnej. Teoria i praktyka. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego,s. 36-39

[415] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s 161-164

W kontekście decyzyjności, samorząd terytorialny powinien również dążyć do aktywnego angażowania seniorów w procesy planowania i podejmowania decyzji. Tworzenie rad seniorów, organizowanie konsultacji oraz zorganizowanych spotkań, w których seniorzy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i problemami, to sposób na zwiększenie ich wpływu na życie społeczności oraz wdrażanie rozwiązań odpowiadających na ich konkretne potrzeby. W ten sposób można tworzyć politykę, która nie tylko stosuje zasady subsydiarności, ale także aktywnie włącza seniorów w życie lokalne. W ramach samorządów terytorialnych istnieje również możliwość tworzenia programów mentorskich, które łączą seniorów z młodszymi pokoleniami. Takie integracyjne działania mogą przyczynić się do wzajemnego zrozumienia oraz wymiany doświadczeń, co z kolei prowadzi do budowania bardziej zintegrowanego i harmonijnego społeczeństwa.[416]

Samorząd terytorialny przyjazny seniorom powinien opierać się na zasadzie subsydiarności, dostosowując swoje działania do lokalnych potrzeb seniorów. Współpraca z organizacjami pozarządowymi, aktywne angażowanie seniorów w życie społeczności oraz dążenie do eliminacji barier, zarówno w zakresie transportu, jak i dostępu do usług zdrowotnych, to kluczowe elementy skutecznej polityki. W dzisiejszym świecie, w którym starzejące się społeczeństwo stawia przed nami nowe wyzwania, samorządy mają szansę na stworzenie przestrzeni, w której seniorzy będą mogli żyć godnie, aktywnie i w pełni uczestniczyć w życiu lokalnym.

Inicjatywy oddolne, czyli te powstające z inicjatywy społeczności lokalnej, powinny odgrywać kluczową rolę w polityce senioralnej. Dzięki nim możliwe jest skuteczne i zindywidualizowane wsparcie dla seniorów, które odpowiada bezpośrednio na ich potrzeby. Inicjatywy takie mogą mieć różne formy, np. programy aktywizacji senioralnej, strefy przyjazne seniorom, bądź też kluby czy ścieżki zdrowia dla seniorów.[417] Samorządy terytorialne powinny aktywnie wspierać i promować inicjatywy oddolne w obszarze polityki senioralnej, poprzez udzielanie wsparcia finansowego, organizacyjnego oraz promocyjnego. Dzięki temu możliwe jest tworzenie spójnych i kompleksowych rozwiązań na rzecz seniorów, które przyczyniają się do poprawy jakości ich życia i integracji społecznej. Wdrażanie zasady subsydiarności

[416] J. Nowak, Samorząd terytorialny a wyzwania demograficzne. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019.
[417] M. Kłobuszewska, Samorząd terytorialny a polityka senioralna: rola inicjatyw oddolnych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Sejmowe, s 78-79

i promowanie inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej nie tylko sprzyja efektywności działań, ale także wzmacnia zaufanie społeczności lokalnej do samorządu oraz buduje więzi międzypokoleniowe i solidarność społeczną. Dlatego ważne jest, aby samorządy terytorialne kontynuowały i rozwijały takie podejście w swoich działaniach na rzecz seniorów.

Istnieje wiele możliwości działań samorządu na poziomie lokalnym na rzecz seniorów:

1. Organizacja programów edukacyjnych i kulturalnych dla seniorów, takich jak wykłady, warsztaty czy spotkania tematyczne.[418]
2. Tworzenie specjalnych grup i klubów dla seniorów, w których mogą spędzać czas razem, rozwijać swoje zainteresowania i być aktywni społecznie.
3. Zapewnienie dostępu do opieki zdrowotnej poprzez organizowanie bezpłatnych badań profilaktycznych, promocję zdrowego stylu życia oraz współpracę z placówkami medycznymi.[419]
4. Ułatwienie seniorom korzystania z usług transportu publicznego poprzez wprowadzenie tańszych biletów, bezpłatnych przejazdów w określonych godzinach czy specjalnych linii dla osób starszych.
5. Wspieranie aktywizacji zawodowej seniorów poprzez organizowanie kursów i szkoleń, współpracę z lokalnymi przedsiębiorstwami oraz promocję pracowników starszego wieku.
6. Dbanie o dostępność infrastruktury dla seniorów, takiej jak chodniki, schody czy toalety przystosowane do potrzeb osób starszych.
7. Wspieranie inicjatyw wolontariackich seniorów, które pozwalają im aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i pomagać innym osobom w potrzebie.
8. Regularne organizowanie wyjazdów i wycieczek dla seniorów, dzięki którym mogą poznać nowe miejsca, spotkać się z innymi ludźmi i cieszyć się aktywnym wypoczynkiem.[420]
9. Promowanie aktywności fizycznej wśród seniorów poprzez organizację zajęć sportowych, spacery czy nordic walking.

[418] E. Keryś, Subsydiarność w polityce senioralnej – wyzwanie dla samorządów terytorialnych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 87-89

[419] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 47-49

[420] E. Keryś, Subsydiarność w polityce senioralnej – wyzwanie dla samorządów terytorialnych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 156-159

10. Tworzenie specjalnych programów wsparcia dla seniorów, którzy wymagają opieki i pomocy w codziennym życiu, takich jak opieka domowa czy domy pomocy społecznej.[421]

Zasada subsydiarności, zakorzeniona w teorii organizacji i polityki publicznej, zakłada, że wyższe szczeble władzy powinny interweniować jedynie wtedy, gdy niższe szczeble nie są w stanie skutecznie rozwiązać konkretnych problemów. W kontekście samorządu terytorialnego zasada ta implicite promuje demokratyzację procesu decyzyjnego oraz angażowanie lokalnych społeczności w kształtowanie polityki, co jest kluczowe w przypadku polityki senioralnej, gdzie lokalne uwarunkowania i potrzeby stają się nieodzowne.

Oznacza to, że samorząd terytorialny powinien nie tylko dostarczać zasobów, ale także służyć jako platforma dla oddolnych przedsięwzięć, które bardziej precyzyjnie mogą odpowiadać na zróżnicowane potrzeby seniorów.[422]

W Polsce zagadnienie polityki senioralnej zyskało na znaczeniu w ostatnich latach, co jest wynikiem demograficznych zmian i rosnącej liczby osób starszych. Reformy na poziomie rządowym oraz lokalnym koncentrują się na tworzeniu warunków do aktywnego starzenia się oraz umożliwieniu seniorom pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Jednak, polityka senioralna w Polsce wciąż boryka się z wieloma barierami, w tym z brakiem spójności w działaniach na poziomie samorządowym". Dynamiczny rozwój inicjatyw oddolnych, takich jak stowarzyszenia, kluby seniorów czy lokalne projekty wychodził naprzeciw tym wyzwaniom, dostosowując oferty do rzeczywistych potrzeb seniorów.[423]

Inicjatywy oddolne, często powstające z myślą o potrzebach lokalnych społeczności, mają ogromny potencjał, aby wypełnić luki w polityce publicznej. Wzmacniają one samodzielność seniorów i promują ich aktywność społeczną. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez Teresę Walentowicz inicjatywy te nie tylko zaspokajają potrzeby seniorów, ale także angażują ich w organizację i planowanie

[421] M. Miszczak – Gadomska, Skuteczność działań oddolnych samorządu na rzecz rozwoju polityki senioralnej. Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego , s. 98-104
[422] M. Błędowska, Inicjatywy lokalne w polityce senioralnej. *Przegląd Socjologiczny*, 2019
[423] G. Harań, Rozwój polityki senioralnej w Polsce - wyzwania i kierunki zmian. *Zarządzanie Publiczne 2020 Wydawnictwo PWN, s. 134-137*

działań. [424] Przykładem mogą być takie inicjatywy, jak programy wsparcia sąsiedzkiego czy wolontariat seniorów, które przyczyniają się do budowania aktywnych lokalnych wspólnot. Ludzie starsi, biorąc udział w tych projektach, nie tylko korzystają z oferowanej im pomocy, ale również stają się jej sprawcami, co wpływa na ich poczucie wartości i samodzielności.

Mimo licznych korzyści, z jakimi wiążą się inicjatywy oddolne, istnieją również pewne ograniczenia. Wśród wyzwań wymienić można brak środków finansowych, niestabilność członków organizacji pozarządowych oraz trudności w dotarciu do najstarszych seniorów, którzy bywają wykluczeni z życia społecznego. Konieczne jest zatem, aby samorząd wspierał te inicjatywy nie tylko finansowo, ale także poprzez zapewnienie infrastruktury oraz doradztwa. Jeśli samorząd chce skutecznie wspierać politykę senioralną, musi stać się aktywnym partnerem dla organizacji pozarządowych.[425]

Zasada subsydiarności w samorządzie terytorialnym jest kluczowym elementem w kształtowaniu polityki senioralnej, a inicjatywy oddolne stanowią istotny wkład w ten proces. Wyzwania związane z demografią, zmieniającymi się potrzebami społecznymi oraz ograniczeniami budżetowymi wymagają elastycznych i kreatywnych rozwiązań. Integracja tych oddolnych działań z polityką samorządową oraz zapewnienie odpowiednich warunków do ich rozwoju może prowadzić do skuteczniejszej polityki senioralnej, sprzyjającej aktywności i integracji osób starszych w życiu lokalnych społeczności. Zasada subsydiarności w samorządzie terytorialnym odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu polityki senioralnej, ponieważ promuje decentralizację decyzji oraz działania na poziomie najbliższym obywatelom. Dzięki tej zasadzie, polityka podejmowana na szczeblu lokalnym jest bardziej dostosowana do specyficznych potrzeb społeczności, w tym ludzi starszych. Inicjatywy oddolne, które często wyrastają z lokalnych społeczności, stanowią cenny wkład w rozwój programów oraz usług skierowanych do seniorów, umożliwiając im aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.[426]

[424] T. Walentowicz, Wspieranie inicjatyw oddolnych w polityce senioralnej - przykład lokalnych programów wsparcia. *2021, s. 12-16*

[425] Kowalska, A. (2018). Współpraca samorządu terytorialnego z organizacjami pozarządowymi w zakresie polityki senioralnej. *Samorząd Terytorialny, s, 78-82*

[426] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 102-105

W obliczu wyzwań demograficznych, jak starzejące się społeczeństwo oraz rosnąca liczba osób w wieku emerytalnym, samorządy muszą dostosować swoje strategie do zmieniających się potrzeb seniorów. To z kolei wymaga nie tylko elastyczności, ale także kreatywnego podejścia do problemów, które pojawiają się w codziennej egzystencji tej grupy wiekowej. Ograniczenia budżetowe, które mogą wpływać na zdolności samorządów do realizacji ambitnych projektów, sprawiają, że szczególnie ważne staje się poszukiwanie rozwiązań, które angażują społeczność i wykorzystują jej potencjał. To oddolne podejście może przejawiać się w różnorodnych formach, takich jak organizacja lokalnych inicjatyw, programów wolontariatu czy współpracy między instytucjami publicznymi a organizacjami pozarządowymi. Takie działania nie tylko wspierają seniorów w codziennym życiu, ale także wzmacniają więzi międzypokoleniowe i promują ich samodzielność oraz aktywność. W ten sposób zasada subsydiarności nie tylko umożliwia lepsze reagowanie na lokalne potrzeby, ale także staje się katalizatorem zmiany społecznej, prowadzącej do bardziej zintegrowanej i wspierającej polityki wobec osób starszych, co jest niezwykle istotne w kontekście współczesnych wyzwań społecznych i ekonomicznych.[427]

5.4. Determinanty społeczeństwa wspierającego seniorów

Marginalizacja i wykluczenie społeczne seniorów stanowią poważne wyzwania w dzisiejszym społeczeństwie. Marginalizacja i wykluczenie społeczne seniorów to złożone zjawiska, które mają poważne konsekwencje zarówno dla samych osób starszych, jak i dla całego społeczeństwa. W miarę starzenia się populacji, problem ten staje się coraz bardziej widoczny, a jego skutki dotykają wiele aspektów życia społecznego, ekonomicznego i emocjonalnego.[428]

Jednym z głównych powodów marginalizacji seniorów jest ich ograniczona aktywność zawodowa. Wiele osób starszych zmaga się z trudnościami w znalezieniu zatrudnienia lub decyduje się na wcześniejsze przejście na emeryturę, co może prowadzić do izolacji społecznej. W miastach, gdzie tempo życia jest szybkie, a młodsze pokolenia koncentrują się na swoich karierach, seniorzy czują się często

[427] G. Harań, Rozwój polityki senioralnej w Polsce - wyzwania i kierunki zmian. *Zarządzanie Publiczne 2020 Wydawnictwo PWN, s. 56-59,*

[428] A. Kuna, & D. Matuszewska, *Socjologia starości: wyzwania i problemy współczesnych seniorów. Łódź 2019,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 103-105

wykluczeni z życia społecznego. Odczuwają brak wsparcia ze strony rodziny, która może być zbyt zajęta codziennymi obowiązkami.[429]

Kolejnym istotnym aspektem marginalizacji seniorów jest ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Zmiany związane z starzeniem się, takie jak utrata sprawności fizycznej, choroby przewlekłe czy demencja, mogą prowadzić do trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi. Często seniorzy, czując się osamotnieni i niepewni, unikają sytuacji towarzyskich, co pogłębia ich izolację. Wiele osób starszych boryka się także z problemem ubóstwa, co ogranicza ich możliwości uczestniczenia w życiu społecznym, a także dostępu do różnorodnych form wsparcia i aktywności.[430]

Warto również zwrócić uwagę na sposób, w jaki społeczeństwo postrzega osoby starsze. Stereotypy związane z wiekiem często prowadzą do ich deprecjacji i pomijania w różnych aspektach życia publicznego. Seniorzy są czasami postrzegani jako mniej wartościowi członkowie społeczeństwa, co może skutkować brakiem dostępu do edukacji, kultury czy aktywności społecznych. Tego rodzaju wykluczenie może wzmacniać negatywne nastawienie do osób starszych, co z kolei wpływa na ich samopoczucie.[431]

Równocześnie, istnieje potrzeba stworzenia sprzyjających warunków do integracji seniorów w życie społeczne. Wspólnoty lokalne, organizacje pozarządowe oraz instytucje publiczne powinny podejmować działania mające na celu włączenie seniorów w różnorodne formy aktywności, zarówno społecznej, jak i kulturalnej. Ważne jest także, aby stworzyć przestrzenie, w których osoby starsze mogą nie tylko uczestniczyć, ale również angażować się w działania, które przynoszą korzyści całej społeczności.

Podsumowując, marginalizacja i wykluczenie społeczne seniorów to złożone i palące problemy, które wymagają świadomego podejścia ze strony całego społeczeństwa. Kluczowe jest budowanie kultury wzajemnego wsparcia i zrozumienia, która pozwoli na włączenie osób starszych w życie społeczne, a tym samym przyczyni się do ich lepszego samopoczucia i jakości życia. W tym podrozdziale dokonano analizy marginalizacji i wykluczenia społecznego seniorów z różnych sfer życia

[429] M. Błaszczak, *Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce, Warszawa 2017,* Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 213-216
[430] M. Pawińska, *Wsparcie społeczne osób starszych: wykluczenie społeczne i jego konsekwencje.* Toruń 2020, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 78-82
[431] M. Pawińska, *Wsparcie społeczne osób starszych: wykluczenie społeczne i jego konsekwencje.* Toruń 2020, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 36-38

społecznego, koncentrując się na sferach takich jak praca, zdrowie, edukacja, życie społeczne i aktywność kulturalna. Osoby starsze często napotykają trudności w sferze zawodowej[432]. Mogą doświadczać trudności w znalezieniu pracy ze względu na stereotypy wiekowe i uprzedzenia, które powodują, że są postrzegane jako mniej produktywne lub mniej elastyczne. Seniorzy również często spotykają się z ograniczonym dostępem do szkoleń i rozwoju zawodowego. Takie marginalizowanie seniorów w sferze zawodowej prowadzi do ich wykluczenia społecznego, ograniczenia możliwości rozwoju i ekonomicznego zabezpieczenia[433]. Ponadto, seniorzy często doświadczają wykluczenia w dziedzinie zdrowia. Mogą mieć trudności w dostępie do odpowiedniej opieki medycznej ze względu na czynniki finansowe, geograficzne czy społeczne[434]. Dostęp do specjalistycznej opieki może być utrudniony, a opieka długoterminowa może być niedostępna lub nieodpowiednio dostosowana do potrzeb seniorów. Wykluczenie zdrowotne prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia, obniżenia jakości życia i utrudnienia pełnego uczestnictwa seniorów w społeczeństwie. Dodatkowo, seniorzy często napotykają trudności w dostępie do edukacji, zarówno formalnej, jak i nieformalnej. Mogą być wykluczeni z możliwości kontynuowania nauki w szkołach czy uczestnictwa w programach szkoleniowych ze względu na stereotypy wiekowe. Brak dostępu do edukacji utrudnia rozwój intelektualny i osobisty seniorów oraz ogranicza możliwości aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie. Wykluczenie społeczne jest kolejnym aspektem, z którym seniorzy się zmagają. Często doświadczają izolacji społecznej z powodu ograniczonej mobilności, utraty bliskich osób czy braku możliwości uczestnictwa w aktywnościach społecznych. Wykluczenie społeczne prowadzi do osamotnienia, pogorszenia jakości życia i utrudnienia pełnego uczestnictwa seniorów w społeczeństwie[435]. Wreszcie, seniorzy często napotykają trudności z aktywnym uczestnictwem w życiu kulturalnym i społecznym. Mogą mieć ograniczony dostęp do różnorodnych form rozrywki, wydarzeń kulturalnych, klubów czy grup społecznych. Brak możliwości uczestnictwa w aktywnościach kulturalnych prowadzi do ograniczenia doświadczania sztuki, kultury i spotkań społecznych, co może negatywnie wpływać na ich samopoczucie i satysfakcję

[432] M. Błaszczak, *Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce, Warszawa 2017,* Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 89-94
[433] P. Abbott, R.Sapsford,, Encyclopedia of Gerontology and Population Aging. Springer, Cham, 2020.
[434] A. Kuna, & D. Matuszewska, *Socjologia starości: wyzwania i problemy współczesnych seniorów. Łódź 2019,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s 178-182
[435] B. Wojciszke , S. Bedyńska, P. Rygielski, Kim jestem? Przeciwdziałanie stereotypizacji i stygmatyzacji osób z ograniczeniami sprawności, Warszawa 2010, s. s 212-216

z życia. Analiza marginalizacji i wykluczenia społecznego seniorów w różnych sferach życia społecznego ukazuje kompleksowy obraz problemów, z jakimi się borykają. Jest to poważne wyzwanie dla społeczeństwa, ponieważ marginalizacja seniorów wpływa nie tylko na ich jakość życia, ale również na ogólny rozwój społeczny i ekonomiczny[436]. Dlatego ważne jest podjęcie działań na różnych poziomach, aby przeciwdziałać marginalizacji i wykluczeniu społecznemu seniorów. Niezbędne jest opracowanie polityk publicznych, które uwzględnią potrzeby i interesy seniorów we wszystkich wymienionych sferach życia społecznego. Konieczne jest również edukowanie społeczeństwa na temat wartości i wkładu seniorów, aby przeciwdziałać negatywnym stereotypom i uprzedzeniom wiekowym. Wzmacnianie integracji społecznej seniorów poprzez tworzenie przestrzeni spotkań, klubów, programów rekreacyjnych czy aktywności społecznych może przyczynić się do zmniejszenia wykluczenia społecznego i poprawy jakości życia seniorów[437]. Wreszcie, niezwykle istotne jest zapewnienie dostępu do odpowiednich usług zdrowotnych, edukacyjnych, zawodowych

i kulturalnych dla seniorów. Konieczne jest rozwijanie i wdrażanie programów, które uwzględniają specyficzne potrzeby i możliwości seniorów oraz eliminują bariery i ograniczenia, z jakimi się spotykają. Wnioskiem jest, że marginalizacja i wykluczenie społeczne seniorów z różnych sfer życia społecznego są realnymi problemami, które wymagają kompleksowego podejścia i wspólnych działań. Tylko poprzez skoordynowane wysiłki społeczeństwa, rządu, organizacji społecznych i samych seniorów możemy osiągnąć bardziej inkluzywne i sprawiedliwe społeczeństwo[438], w którym seniorzy mają pełne prawo i możliwości uczestnictwa w życiu społecznym. Rozwinięcie działań na rzecz eliminacji marginalizacji i wykluczenia społecznego seniorów wymaga zrozumienia głównych czynników, które przyczyniają się do tych problemów. Poniżej przedstawiono analizę tych czynników i możliwe strategie ich przezwyciężania: Brak świadomości społecznej: Niska świadomość społeczna dotycząca wyzwań, z jakimi się spotykają seniorzy, może przyczyniać się do marginalizacji i wykluczenia społecznego. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z różnorodności doświadczeń seniorów oraz ich potencjału i wkładu w społeczeństwo..

[436] M. Pawińska, *Wsparcie społeczne osób starszych: wykluczenie społeczne i jego konsekwencje.* Toruń 2020, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 132-135

[437] Z. Woźniak, Niepełnosprawność i niepełnosprawni w polityce społecznej. Społeczny kontekst medycznego problemu, Warszawa 2008, s 78-83

[438] https://ncoa.org/article/get-the-facts-on-economic-security-for-seniors [dostęp: 09.10.2023]

Wzmacnianie równości, tolerancji i poszanowania dla osób starszych poprzez kampanie informacyjne, edukację oraz promowanie pozytywnych wizerunków i historii seniorów może przyczynić się do przełamania tych stereotypów. Brak aktywnego uczestnictwa seniorów w procesach podejmowania decyzji i brak możliwości wyrażania swoich potrzeb i opinii może prowadzić do ich wykluczenia społecznego.[439] Tworzenie przestrzeni i mechanizmów, które umożliwiają seniorom udział w procesach decyzyjnych, konsultacje społeczne i angażowanie ich w projektowanie i realizację programów i polityk, jest kluczowym krokiem w kierunku eliminacji wykluczenia społecznego. Brak wystarczających środków finansowych może powodować marginalizację seniorów, zwłaszcza w obszarach takich jak mieszkanie, opieka zdrowotna czy dostęp do kultury. Zapewnienie adekwatnego zabezpieczenia finansowego seniorom poprzez systemy emerytalne, programy wsparcia i świadczenia socjalne może zmniejszyć ich narażenie na wykluczenie społeczne[440].

Przezwyciężanie marginalizacji i wykluczenia społecznego seniorów wymaga zintegrowanego podejścia, które uwzględnia zarówno działania na poziomie politycznym i instytucjonalnym, jak i społecznym. Konieczne jest działanie na wielu frontach, takich jak edukacja społeczeństwa, dostęp do usług, integracja społeczna i partycypacja seniorów w życiu społecznym. Tylko poprzez skoordynowane działania i zaangażowanie różnych podmiotów społecznych i instytucjonalnych możemy osiągnąć bardziej inkluzywne społeczeństwo, w którym seniorzy mają równe szanse i możliwości pełnego uczestnictwa społecznego[441].

Przedstawienie trudności w dostępie do zasobów i usług społecznych przez seniorów stanowi istotny aspekt analizy ich sytuacji społecznej. W kontekście opieki zdrowotnej, seniorzy napotykają na różne wyzwania[442]. Ograniczenia finansowe, jak również długie listy oczekujących na specjalistyczne usługi medyczne, utrudniają dostęp do odpowiedniej opieki. Ponadto, niektóre z nich mogą mieć trudności w zrozumieniu procedur medycznych i komunikacji z personelem medycznym. To z kolei może skutkować opóźnieniami w diagnozowaniu i leczeniu, negatywnie wpływając na zdrowie seniorów. Trudności związane z mieszkaniem stanowią kolejne

[439] M. Błaszczak, *Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce, Warszawa 2017,* Wydawnictwo Naukowe PWN, s 98-103
[440] M. Pawińska, *Wsparcie społeczne osób starszych: wykluczenie społeczne i jego konsekwencje.* Toruń 2020, Wydawnictwo Adam Marszałek, s. 12-16
[441] K. Faliszek, Bezrobocie i alkoholizm drogą do wykluczenia społecznego – praca socjalna szansą na drogę z powrotem?, „Wychowanie na co Dzień" 2010, nr 10/11,
[442] A. Siemaszko, Granice tolerancji: o teoriach zachowań dewiacyjnych, Warszawa 1993, s. 68-71

wyzwanie dla seniorów. Ograniczone zasoby finansowe, brak dostępności przystępnych cenowo mieszkań dostosowanych do potrzeb seniorów oraz brak odpowiednich udogodnień w mieszkaniach mogą powodować trudności w utrzymaniu bezpiecznego i komfortowego miejsca zamieszkania[443]. Seniorzy mogą mieć trudności z dostępem do mieszkań o dostatecznej przestrzeni i wyposażeniu, które umożliwiają im niezależność i bezpieczne funkcjonowanie w codziennym życiu. Kolejnym aspektem trudności w dostępie do zasobów i usług społecznych przez seniorów jest transport[444]. Seniorzy mogą napotykać na ograniczenia w dostępie do odpowiednich rozwiązań transportowych, takich jak publiczny transport zbiorowy, ze względu na niedostateczną dostępność, niedostosowanie do potrzeb seniorów oraz trudności z poruszaniem się w przestrzeni publicznej. Brak odpowiednich rozwiązań transportowych może utrudniać seniorom korzystanie z usług społecznych, takich jak wizyty lekarskie, zakupy czy uczestnictwo w różnego rodzaju aktywnościach społecznych. Wsparcie społeczne odgrywa istotną rolę w zapewnieniu seniorom odpowiedniej opieki i wsparcia. Niemniej jednak, dostęp do usług takich jak opieka społeczna, pomoc domowa czy programy wsparcia psychologicznego może być ograniczony. Długie kolejki, brak dostępnych miejsc oraz ograniczenia finansowe są głównymi przeszkodami, które utrudniają seniorom skorzystanie z niezbędnego wsparcia społecznego. Przedstawienie tych trudności w dostępie do zasobów i usług społecznych przez seniorów jest istotne dla zrozumienia i skonstruowania odpowiednich strategii działania[445]. Eliminacja tych barier wymaga koordynowanego działania na poziomie społecznym, instytucjonalnym i politycznym. Wzmacnianie systemów opieki zdrowotnej, inwestowanie w przystępne mieszkania dostosowane do potrzeb seniorów, rozwijanie odpowiednich rozwiązań transportowych oraz zapewnienie wystarczającego wsparcia społecznego to kluczowe kroki, które mogą pomóc w likwidacji trudności w dostępie do zasobów i usług społecznych przez seniorów[446].

W celu poprawy dostępności opieki zdrowotnej dla seniorów, konieczne jest zwiększenie środków finansowych na sektor zdrowia, aby zapewnić odpowiednią ilość

[443] R. Ossowski, Teoretyczne i praktyczne podstawy rehabilitacji, Bydgoszcz 1999,
[444] K. Marzec–Holka, (red), Marginalizacja w problematyce pedagogiki społecznej i pracy, Bydgoszcz 2005, s. 56-59
[445] W. Dykcik, Tendencje rozwoju pedagogiki specjalnej – osiągnięcia Naukowe i praktyka, Poznań 2010, s. 104-108
[446] W. Sztander, Pułapka współuzależnienia, IPZiT, Warszawa 2006, s. 89-93

specjalistycznych usług medycznych i skrócić listy oczekujących[447]. Warto również rozwijać programy edukacyjne i informacyjne, które pomogą seniorom w lepszym zrozumieniu swojego stanu zdrowia i procedur medycznych. Ważne jest również zwiększenie dostępności opieki długoterminowej, takiej jak opieka domowa czy domy opieki, aby seniorzy mieli możliwość otrzymania odpowiedniej opieki, gdy tego potrzebują. Rozwiązaniem dla problemów związanych z mieszkaniem seniorów może być rozwijanie programów dostępnych mieszkań, które uwzględniają potrzeby seniorów, takie jak bezpieczne infrastruktura, dostępność do usług czy udogodnienia[448]. Wspieranie budowy dostępnych cenowo mieszkań dla seniorów oraz dostosowanie już istniejących budynków do ich potrzeb może przyczynić się do zapewnienia odpowiednich warunków zamieszkania i niezależności seniorów. Poprawa dostępności transportu dla seniorów wymaga wprowadzenia odpowiednich zmian w systemie transportu publicznego[449]. Konieczne jest zapewnienie dostępnych i przystosowanych środków transportu, takich jak autobusy z niskim wejściem, rampy dla wózków czy informacyjne tablice dla osób słabo widzących. Ponadto, warto rozwijać programy transportu społecznego, w których wolontariusze mogą pomagać seniorom w dostępie do różnych usług społecznych oraz wspierać seniorów w ich codziennych potrzebach transportowych. Wzmacnianie wsparcia społecznego dla seniorów wymaga zwiększenia zasobów finansowych na te obszary oraz rozwijania różnorodnych programów. Istotne jest tworzenie dostępnych miejsc w domach opieki oraz rozwoju usług opiekuńczych i pomocy domowej, które mogą wesprzeć seniorów w codziennych czynnościach. Programy wsparcia psychologicznego, grupy samopomocowe oraz aktywne zaangażowanie społeczności lokalnej w pomoc seniorom mogą również przyczynić się do stworzenia sieci wsparcia społecznego dla seniorów[450]. Przedstawienie trudności w dostępie do zasobów i usług społecznych przez seniorów ukazuje potrzebę działań na różnych frontach, zarówno na poziomie politycznym, jak i społecznym. Ważne jest opracowanie i wdrożenie polityk publicznych, które uwzględniają specyficzne potrzeby i wyzwania związane z dostępem seniorów do zasobów i usług społecznych. Konieczne jest również zaangażowanie różnych interesariuszy, takich jak instytucje rządowe,

[447] M. Tokarska-Bakir, Wstęp do wydania polskiego – Et(n)ologia piętna [w:] E. Goffman, Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości, Gdańsk 2005, s. 221-224
[448] E. Czykwin, Stygmat społeczny, Warszawa 2007, s. 45-47
[449] https://eldercare.acl.gov/public/resources/brochures/docs/TransportationOptions_508_REV_20Sept2018. pdf [dostęp: 0910.2023]
[450] G. Marshall, Słownik socjologii i nauk społecznych, Warszawa 2004, s. 78-83

organizacje pozarządowe, społeczności lokalne i same osoby starsze, w proces podejmowania decyzji i realizacji działań mających na celu poprawę dostępności i jakości usług społecznych. Wzmacnianie współpracy i partnerstwa między różnymi sektorami, takimi jak sektor zdrowia, mieszkaniowy, transportowy i społeczny, może przyczynić się do koordynacji działań i lepszej integracji usług dla seniorów. Konieczne jest również tworzenie programów i inicjatyw mających na celu edukację społeczeństwa na temat potrzeb i wartości seniorów, aby przeciwdziałać stereotypom i uprzedzeniom wiekowym[451]. Eliminacja tych trudności wymaga zarówno działań na poziomie strukturalnym, takich jak polityki publiczne i inwestycje, jak i na poziomie społecznym, takich jak edukacja i świadomość społeczna. Tylko poprzez zintegrowane wysiłki możemy stworzyć bardziej sprawiedliwe i inkluzywne społeczeństwo, w którym seniorzy mają pełny dostęp do zasobów i usług społecznych, a ich godność i jakość życia są pełnię respektowane[452].

[451] A. Kojder, Co to jest teoria naznaczania społecznego? [w] „Studia Socjologiczne" nr 3/1980,
[452] L. Cierpiałkowska, Psychopatologia, Scholar, Warszawa 2015, s 57-59

ROZDZIAŁ 6.
PODSTAWY METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

6.1. Przyjęty paradygmat badań

Współczesne badania naukowe charakteryzują się coraz silniejszym naciskiem na podejście interdyscyplinarne oraz jakościowe, co stanowi odpowiedź na rosnącą złożoność zjawisk społecznych, kulturowych i środowiskowych. W odróżnieniu od tradycyjnych metod badawczych, które często skupiły się na izolowanych aspektach rzeczywistości, nowoczesna metodologia zakłada analizę zjawisk w ich naturalnym kontekście. Taki sposób myślenia sprzyja lepszemu zrozumieniu dynamiki zachodzących procesów i umożliwia uwzględnienie różnorodnych perspektyw oraz interpretacji.[453]

Przykładem takiego podejścia jest angażowanie badaczy z różnych dziedzin naukowych w ramach jednego projektu, co pozwala na tworzenie bardziej złożonych i holistycznych obrazów analizowanych zjawisk. Współpraca interdyscyplinarna nie tylko otwiera nowe możliwości badawcze, ale również wzbogaca proces pozyskiwania danych poprzez różnorodność metodologii wnoszonych przez ekspertów z poszczególnych dyscyplin.[454]

Kolejnym kluczowym elementem współczesnych badań jest aktywne zaangażowanie uczestników w proces poznawczy. Tradycyjne podejścia, w których badacz pozostawał obiektywnym obserwatorem, ustępują miejsca metodom, które stawiają na dialog i współpracę. Uczestnicy badań nie są już jedynie przedmiotem analizy, lecz stają się aktywnymi współtwórcami wiedzy, co może prowadzić do bogatszych i bardziej autentycznych danych. Takie podejście sprzyja również lepszemu zrozumieniu kontekstu, w którym zachodzą badane zjawiska, oraz ich wpływu na życie codzienne ludzi.[455]

[453] T. Gajda, M. Szadkowski "Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017, s. 16-19
[454] A. Cieślik, M. L. P. Strzelczyk "Interdyscyplinarność w badaniach empirycznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2018, s. 87-93
[455] J. Masłowski, "Etyka badań społecznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2020, s. 36-39

Ważnym aspektem współczesnych badań jest także skupienie się na etyce badawczej. Badacze coraz częściej zdają sobie sprawę, że ich działania mają realny wpływ na życie uczestników i społeczności, w których przeprowadzają swoje badania. Etyczne podejście do badań uwzględnia dobro i prawa uczestników, co z kolei zwiększa ich zaangażowanie oraz chęć współpracy. W kontekście różnych problemów społecznych, jak choćby marginalizacja czy nierówności, dbałość o bezpieczeństwo i komfort uczestników staje się priorytetem.[456]

Zastosowanie metod, które pozwalają na zbieranie bogatych i głębokich danych, to kolejny kluczowy element współczesnych badań. Techniki takie jak wywiady pogłębione, obserwacja uczestnicząca czy analiza narracyjna umożliwiają badaczom uchwycenie subtelnych niuansów życia społecznego, które mogą umknąć w badaniach ilościowych. Tego rodzaju dane pozwalają na odkrywanie złożoności i wielowarstwowości analizowanych fenomenów, co pozwala na formułowanie bardziej trafnych interpretacji i wniosków.[457]

W kontekście globalnych wyzwań, które stawiają przed nami współczesny świat, podejście interdyscyplinarne i jakościowe w badaniach staje się nie tylko pożądane, ale wręcz niezbędne. Zrozumienie złożoności i dynamiki współczesnych zjawisk wymaga od naukowców elastyczności, otwartości na nowe idee oraz umiejętności pracy w zespołach wielodyscyplinarnych. Tylko w ten sposób możemy skutecznie odpowiadać na wyzwania i potrzeby, jakie niesie ze sobą dzisiejsza rzeczywistość.[458]

Badania ilościowe i jakościowe to dwa podstawowe podejścia w naukach społecznych, które różnią się zarówno metodologią, jak i celami badawczymi. Badania ilościowe koncentrują się na zbieraniu danych, które można łatwo zmierzyć i analizować statystycznie. Celem tych badań jest uzyskanie obiektywnych informacji, które można uogólnić na większe populacje. W praktyce, badania ilościowe często wykorzystują techniki takie jak ankiety, eksperymenty czy analizy statystyczne, które pozwalają na badanie korelacji, zależności czy różnic między zmiennymi. Dzięki temu

[456] A. Cieślik, M. L. P. Strzelczyk "Interdyscyplinarność w badaniach empirycznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2018,s. 121-125
[457] J. Masłowski, "Etyka badań społecznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2020.
[458] E. B. I. Szymańska, "Narracja jako metoda badawcza w naukach humanistycznych i społecznych" Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2022, s 78-82

wyniki są często przedstawiane w formie wykresów, tabel czy statystyk, co pozwala na łatwe porównanie danych i wyciąganie wniosków.[459]

Z kolei badania jakościowe skupiają się na zrozumieniu zjawisk w ich kontekście, eksplorując subiektywne doświadczenia i interpretacje uczestników. Metody te często obejmują wywiady, obserwacje, analizy treści czy studia przypadków. Badania jakościowe dążą do głębszego zrozumienia motywacji, wartości i postaw ludzi, co pozwala na odkrywanie bardziej złożonych aspektów badanych zjawisk. Wyniki takich badań są zazwyczaj przedstawiane w formie narracyjnej, a analiza danych polega na identyfikowaniu wzorców, tematów czy kategorii, które mogą dostarczyć istotnych informacji o badanym problemie.[460]

Oba podejścia mają swoje zalety i ograniczenia. Badania ilościowe mogą dostarczać szerokich, generalizowalnych wyników, ale mogą nie uwzględniać kontekstu społecznego czy emocjonalnego. Badania jakościowe z kolei oferują głębsze zrozumienie zjawisk, ale ich wyniki często są trudniejsze do uogólnienia. W praktyce, naukowcy często łączą oba podejścia, aby uzyskać bardziej kompleksowy obraz badanych zagadnień, co pozwala na lepsze zrozumienie skomplikowanej rzeczywistości społecznej.[461]

Badania jakościowe stanowią fundamentalny obszar w ramach metodologii badań społecznych, służący do eksploracji złożoności ludzkiego zachowania i doświadczeń. W przeciwieństwie do badań ilościowych, które koncentrują się na zbieraniu danych liczbowych i statystycznych analizach, badania jakościowe stawiają na głębsze zrozumienie kontekstu i znaczenia różnych zjawisk w życiu ludzi. Współczesne podejścia do badań jakościowych sprzyjają odkrywaniu subtelnych, często niewidocznych aspektów relacji międzyludzkich, a także sposobów, w jakie jednostki interpretują i nadają sens swojemu otoczeniu.[462]

Kluczowym elementem badań jakościowych jest ich elastyczność metodologiczna. To właśnie dzięki niej badacze mogą dostosowywać swoje podejście do specyfiki badanego tematu i grupy, co pozwala na zbieranie różnorodnych typów

[459] J. Masłowski, "Etyka badań społecznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2020.
[460] J. Masłowski, "Etyka badań społecznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2020.
[461] E. B. I. Szymańska, "Narracja jako metoda badawcza w naukach humanistycznych i społecznych" Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2022, s. 78-82
[462] E. Wnuk-Lipiński,. *Jakościowe badania społecznego zachowania*. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 212-216

danych. To zróżnicowanie jest istotne, ponieważ często najbardziej wartościowe wnioski można wyciągnąć z nieoczekiwanych źródeł informacji. W praktyce oznacza to, że badania jakościowe mogą opierać się nie tylko na tradycyjnych wywiadach czy ankietach, ale również na obserwacjach, analiza dokumentów, a nawet studiach przypadków.[463]

Istotnym aspektem badań jakościowych jest ich fokus na badanie zjawisk w ich naturalnym kontekście. Badacze często przenikają w życie społeczności, które badają, co pozwala im lepiej zrozumieć codzienne interakcje, normy społeczne i kulturowe oraz emocje, które kształtują ludzkie zachowania. Takie podejście umożliwia odkrywanie znaczeń, które ludzie przypisują swoim doświadczeniom, co jest krytyczne dla pełnego zrozumienia zjawiska.[464]

Kiedy badacze przeprowadzają wywiady, ich celem nie jest jedynie zgromadzenie faktów, ale przede wszystkim wydobycie głębszych refleksji, przemyśleń i narracji respondentów. Wywiady są często prowadzone w formie półstrukturalnej lub unistrukturalnej, co oznacza, że badacze sami mogą odkrywać nowe kierunki rozmowy, reagować na wypowiedzi uczestników oraz zadawać pytania pogłębiające. Taki model interakcji sprzyja bardziej autentycznemu wyrażaniu emocji i przemyśleń, co w efekcie prowadzi do bogatszych danych.[465]

W kontekście analiz jakościowych, powszechnie wykorzystywana jest metoda analizy treści, która polega na systematycznej interpretacji zbiorów tekstowych, zarówno pisanych, jak i mówionych. Badacze analizują projekcje tematyczne, wzorce, jakie się pojawiają, oraz konteksty, w jakich określone słowa lub frazy są używane. W ten sposób możliwe jest uchwycenie nie tylko tego, co ludzie mówią, ale również tego, co mogą mieć na myśli, za pomocą tzw. "między wierszami".[466]

Kolejnym ważnym komponentem badań jakościowych jest refleksyjność badacza. Badacze muszą być świadomi swojej roli w procesie badawczym oraz wpływu, jaki mają na zbierane dane. Ich subiektywne doświadczenia, poglądy czy uprzedzenia mogą kształtować sposób prowadzenia badań oraz interpretacji danych. W związku z tym, istotnym krokiem w badaniach jakościowych jest prowadzenie

[463]P. Rydzewski, *Zastosowania badań jakościowych w naukach społecznych*. Łódź 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 26-29
[464] E. Wnuk-Lipiński,. *Jakościowe badania społecznego zachowania*. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
[465] K. Kozłowski, *Metodologia badań jakościowych*. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN.
[466] A. Chada, Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 123-125

dzienników badawczych, które pomagają zachować transparentność i uwzględniać ewentualne stronniczości w procesie analizy.

Badania jakościowe odgrywają kluczową rolę w zrozumieniu złożoności interakcji międzyludzkich i indywidualnych doświadczeń. Dzięki zastosowaniu elastycznych metod zbierania danych oraz głębokiemu zanurzeniu w badanym kontekście, badacze są w stanie ujawnić bogactwo ludzkiego doświadczenia, które często umyka w badaniach ilościowych. Ostatecznie, badania jakościowe oferują cenne wnioski, które mogą informować praktyki społeczno-kulturowe, polityki publiczne oraz różnorodne strategie interwencyjne, dostosowane do potrzeb jednostek i społeczności.[467]

Badania te pozwalają na dogłębne analizowanie kontekstu, subiektywnych doświadczeń i złożoności relacji społecznych, wyróżniają się zindywidualizowanym podejściem do badanych, dbałością o kontekst i głęboką analizą zjawisk, co sprawia, że są integralną częścią nauk społecznych i humanistycznych.[468]

Główne znaczenia badań jakościowych to:

1. Zrozumienie: badania jakościowe pozwalają na lepsze zrozumienie badanych zjawisk poprzez analizę kontekstu, emocji, motywacji, czy relacji między nimi.
2. Wysoka jakość danych: dzięki indywidualnemu podejściu do badanych obiektów, badania jakościowe dostarczają bogatych i szczegółowych danych, które pozwalają na lepsze zrozumienie badanego problemu.
3. Umożliwiają podejście interdyscyplinarne: badania jakościowe pozwalają na łączenie różnych dziedzin w celu lepszego zrozumienia badanego zjawiska, co jest szczególnie istotne w badaniach kompleksowych i wieloaspektowych.
4. Identyfikacja nowych trendów i problemów: dzięki podejściu indukcyjnemu, badania jakościowe pozwalają na identyfikację nowych trendów, problemów, czy obszarów badawczych, które mogą nie być uwzględnione w badaniach ilościowych.

[467] E. Wnuk-Lipiński,. *Jakościowe badania społecznego zachowania*. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 78-92

[468] A. Chada, Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 56-59

5. Umożliwiają rozwijanie hipotez i teorii: badania jakościowe pozwalają na rozwijanie hipotez, teorii, czy modeli badawczych poprzez analizę szczegółowych przypadków i zbieranie danych z różnych źródeł.

6. Wyjaśnianie złożonych zjawisk: badania jakościowe pozwalają na lepsze wyjaśnienie złożonych zjawisk społecznych, psychologicznych, czy kulturowych, które nie zawsze mogą być w pełni zrozumiane poprzez podejście ilościowe.

Wszystkie te aspekty sprawiają, że badania jakościowe są bardzo istotne i wartościowe dla rozwoju wiedzy Naukowej oraz praktycznego zastosowania wyników badawczych.[469]

Badania jakościowe są zazwyczaj bardziej subiektywne niż badania ilościowe, ponieważ nie skupiają się na zbieraniu i analizowaniu danych liczbowych, ale raczej na zrozumieniu głębszych motywacji, opinii i doświadczeń respondentów. Popularne techniki i metody badania jakościowego to między innymi wywiady pogłębione, focus group, analiza treści, obserwacje terenowe i analiza przypadku. Badania jakościowe mają ogromną wartość dla nauki i społeczeństwa z wielu powodów. [470] Po pierwsze, badania jakościowe pozwalają zgłębiać złożone i subtelne zagadnienia, których nie da się łatwo zrozumieć za pomocą prostych analiz ilościowych.[471] Dzięki nim można zbadać zjawiska takie jak społeczne interakcje, emocje, przekonania i motywacje ludzi. Po drugie, badania jakościowe pozwalają lepiej zrozumieć kontekst, w jakim zachodzą badane zjawiska. Dzięki nim można poznać kulturowe, historyczne i społeczne uwarunkowania sprawy oraz uwzględnić różnorodne punkty widzenia i perspektywy. Po trzecie, badania jakościowe pozwalają na otwarte badanie tematu i na zgłębienie nowych, nieoczywistych pytań. Są one często wykorzystywane do tworzenia nowych teorii, modeli i hipotez. Wartość badań jakościowych polega również na tym, że pozwalają one uwzględnić głosy i doświadczenia różnych grup społecznych. Dzięki nim można podnosić świadomość i zrozumienie problemów społecznych, a także

[469] K. Nowak, Jakość życia we współczesnych badaniach naukowych. Poznań 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 102-105
[470] B. Szmeltera, Badania jakościowe. Podstawowe zagadnienia metodologiczne. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
[471] A. Chada, Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 45-48

wspierać procesy zmiany społecznej i politycznej. Dodatkowo, badania jakościowe mogą pomóc w ujawnianiu ukrytych nierówności i dyskryminacji oraz wspierać walkę o prawa i godność ludzi. Wreszcie, badania jakościowe mogą również pomóc w zwiększaniu wrażliwości społecznej, promowaniu empatii i budowaniu lepszych relacji międzyludzkich. Dzięki nim możemy bardziej otwarcie i pełniej zrozumieć siebie i innych, a także działać na rzecz budowania bardziej sprawiedliwego i zrównoważonego społeczeństwa.[472]

6.2. Perspektywa badawcza i wstępne założenia metodologiczne

Istotą w budowaniu projektu badawczego jest wybór perspektywy badawczej i założeń metodologicznych, które odpowiadają wybranemu paradygmatowi metodologicznemu, w tym przypadku paradygmatowi badań jakościowych.[473]

Wykluczenie społeczne to zjawisko, które dotyka wiele grup społecznych, a w szczególności osoby starsze, które często stają się obiektami marginalizacji i dyskryminacji. W kontekście badań nad wykluczeniem społecznym, wykorzystanie podejścia jakościowego jest niezwykle istotne, ponieważ pozwala na głębsze zrozumienie nie tylko obiektywnych aspektów tego zjawiska, ale także subiektywnych doświadczeń i emocji jego ofiar. Starzenie się społeczeństw na całym świecie, w tym procesy urbanizacji, zmiany społeczno-kulturowe oraz kryzysy ekonomiczne, zintensyfikowały problem wykluczenia społecznego. Dlatego też, w badaniach naukowych, konieczne staje się dostarczenie głosu samym seniorom, aby mogli podzielić się swoimi spostrzeżeniami i przeżyciami.[474]

Podejście jakościowe, które wykorzystuje metody takie jak wywiady pogłębione, grupy fokusowe czy analizę treści, daje badaczom unikalną możliwość zgłębienia złożoności życia osób starszych. Wywiady pogłębione, jako jedna z najczęściej stosowanych metod, umożliwiają badaczom prowadzenie dialogu z uczestnikami, co pozwala na wydobycie bogatych w treść narracji. Umożliwiają one zrozumienie, w jaki sposób osoby starsze postrzegają swoje miejsce w społeczeństwie,

[472] E. Rokosz – Piejko, Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 90-93
[473] M. Dymna, H. Budnik – Przybylska, Badania jakościowe. Podstawy teorii. Łódź 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego, s. 34-37
[474] M. Błaszczak, M**.** *Wyłączenie społeczne osób starszych w Polsce: wyzwania i możliwości*. Wrocław 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 187-189

jakie sytuacje mogą prowadzić do uczucia wykluczenia oraz jak różne czynniki, takie jak zdrowie, samotność, dostępność zasobów społecznych czy wsparcie ze strony rodziny, wpływają na ich poczucie przynależności.[475]

Grupy fokusowe z kolei mogą służyć jako platforma do interakcji między seniorami, co sprzyja wymianie doświadczeń i refleksji na temat wykluczenia społecznego. Dzięki działaniom w grupach, uczestnicy mogą odkrywać wspólne problemy oraz strategie radzenia sobie z trudnościami, co z kolei daje badaczom ciekawe wnioski mogące być wykorzystane w praktyce. Dyskusje w grupach skupiają się nie tylko na indywidualnych historiach, ale także na szerszym kontekście społecznym, co jest niezbędne do zrozumienia mechanizmów wykluczenia.[476]

Analiza treści to kolejna ważna metoda, która pozwala na systematyczne badanie dokumentów, artykułów prasowych czy publikacji związanych z tematyką senioralną. Dzięki niej można zidentyfikować dominujące narracje, stereotypy oraz opinie dotyczące osób starszych, a także dostrzec, w jaki sposób media i polityka społeczna kształtują wizerunek seniorów w społeczeństwie. Tego typu analizy mogą ukazać, jak komunikacja publiczna wpływa na postrzeganie osób starszych oraz w jaki sposób może przyczyniać się do ich wykluczenia lub włączenia społecznego.[477]

W kontekście badań jakościowych nad wykluczeniem społecznym wśród seniorów, niezwykle istotne jest również zrozumienie roli instytucji społecznych oraz organizacji non-profit. Wiele inicjatyw stara się wspierać osoby starsze poprzez różnorodne programy wsparcia, które mają na celu wzmacnianie ich aktywności, uczestnictwa w życiu społecznym oraz budowania sieci wsparcia. Warto zatem analizować, w jaki sposób te instytucje wpływają na poczucie przynależności seniorów oraz jakie formy pomocy są dla nich najbardziej skuteczne. Przeprowadzenie badań jakościowych nad wykluczeniem społecznym seniorów to nie tylko kwestia uchwycenia i analizy ich doświadczeń, ale także przedstawienie wyników w sposób, który ma potencjał zmiany społecznej. Odkrycia uzyskane w trakcie takich badań mogą posłużyć do formułowania rekomendacji dla polityków, organizacji społecznych i instytucji, które pracują z osobami starszymi. Zrozumienie ich głosów i potrzeb jest kluczowe dla

[475] A. Chada, Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 46-49
[476] M. Dymna, H. Budnik – Przybylska, Badania jakościowe. Podstawy teorii. Łódź 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego, s.121-124
[477] B. Szmeltera, Badania jakościowe. Podstawowe zagadnienia metodologiczne. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 56-59

tworzenia skutecznych działań, które mogą przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu oraz wspierać ich w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym.[478]

W rezultacie, podejście jakościowe w badaniach nad wykluczeniem społecznym seniorów jest kluczem do zrozumienia tego złożonego zjawiska. Daje możliwość słuchania i uczenia się od samych seniorów, przyczyniając się tym samym do tworzenia bardziej inkluzyjnych i wspierających struktur społecznych. Dzięki badaniom jakościowym, możemy przekształcać wiedzę o wykluczeniu społecznym w konkretną akcję, mając na celu poprawę jakości życia osób starszych i integrację ich w życie społeczne.[479]

Wywiady pogłębione pozwalają na zbieranie głębszych i bardziej intymnych informacji na temat doświadczeń seniorów w kontekście wykluczenia społecznego. Wywiady pogłębione są często wykorzystywane jako metoda badań opinii seniorów ze względu na swoje zalety, które pozwalają na uzyskanie bardziej szczegółowych i kompleksowych informacji niż w przypadku innych metod badawczych.[480]

Oto kilka powodów, dla których wywiady pogłębione są skuteczną metodą badań opinii seniorów:

1. Indywidualne podejście: Wywiady pogłębione pozwalają na indywidualne podejście do każdego respondenta, co pozwala lepiej zrozumieć jego perspektywę i doświadczenie.
2. Intymność i zaufanie: Seniorzy mogą czuć się bardziej swobodnie i otwarcie wyrażać swoje opinie w warunkach prywatności, co sprzyja budowaniu zaufania i uzyskaniu bardziej autentycznych odpowiedzi.
3. Elastyczność: Dzięki wywiadom pogłębionym badacz może zadawać pytania otwarte i elastycznie dostosowywać się do odpowiedzi respondentów, co pozwala na lepsze zrozumienie ich potrzeb i oczekiwań.
4. Badanie różnorodnych perspektyw: Wywiady pogłębione umożliwiają zgłębienie różnorodnych perspektyw i doświadczeń seniorów, co pozwala na uzyskanie bardziej kompleksowego obrazu sytuacji.

[478] A. Chada, Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 34-37
[479] A. Chada, Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 12-16
[480] M. Kostrzewa, Badania jakościowe w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 102-104

5. Analiza jakościowa: Wywiady pogłębione pozwalają na analizę jakościową uzyskanych danych, co pozwala na lepsze zrozumienie subtelnych niuansów opinii seniorów.

W rezultacie wywiady pogłębione są cenione jako skuteczna metoda badawcza pozwalająca na zgłębienie opinii seniorów i uzyskanie bardziej kompleksowego i rzetelnego obrazu ich perspektyw i doświadczeń.[481]

Grupy fokusowe mogą być użyte, aby zebrać dane na temat wspólnych doświadczeń i opinii seniorów na ten temat. Natomiast analiza treści może posłużyć do zidentyfikowania kluczowych tematów i wzorców w wypowiedziach seniorów na temat wykluczenia społecznego.[482] Grupy fokusowe są jedną z metod badań jakościowych, w której grupa osób spotyka się w celu dyskusji na określony temat. Metoda ta jest szczególnie przydatna w badaniach wśród seniorów, ponieważ pozwala na zebranie wglądu w ich perspektywę, doświadczenia i potrzeby.[483]

Korzyści stosowania grup fokusowych w badaniach wśród seniorów to między innymi:

1. Umożliwiają one zbieranie danych z wielu osób jednocześnie, co pozwala na szybsze i bardziej efektywne pozyskiwanie informacji.
2. Dają możliwość obserwacji interakcji i reakcji między uczestnikami, co może dostarczyć dodatkowych informacji na temat ich opinii i postaw.
3. Pozwalają na pogłębione zrozumienie potrzeb i oczekiwań seniorów, co może stanowić podstawę do dalszych działań np. w zakresie opracowania programów lub usług.[484]

Ważne jest jednak, aby pamiętać o odpowiednim doborze uczestników do grupy fokusowej, odpowiednim prowadzeniu dyskusji oraz analizie uzyskanych danych. W przypadku badań wśród seniorów, konieczne jest także uwzględnienie specyfiki tej

[481] G. Kopczyński, Metodologie badań jakościowych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
[482] K. Nowak, Jakość życia we współczesnych badaniach naukowych. Poznań 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 34-37
[483] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 78-82
[484] G. Kopczyński, Metodologie badań jakościowych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 17-19

grupy wiekowej, takiej jak możliwe trudności z komunikacją czy percepcją informacji.[485]

Analiza treści jako metoda badań opinii seniorów polega na systematycznym przeglądaniu i analizowaniu informacji zawartych w różnych źródłach, takich jak teksty, wypowiedzi, raporty czy badania. Metoda ta ma na celu zrozumienie i interpretację opinii oraz poglądów seniorów na różne tematy i kwestie.[486]

Przeprowadzając analizę treści jako metodę badań opinii seniorów należy uwzględnić kilka kluczowych kroków:

- wybór odpowiednich źródeł danych: należy wybrać odpowiednie źródła informacji, takie jak artykuły prasowe, raporty badawcze, wypowiedzi publiczne seniorów czy treści z mediów społecznościowych,
- określenie kluczowych tematów i kategorii: należy zidentyfikować główne tematy i kategorie, które będą analizowane w ramach badania. Może to być na przykład zdrowie, emerytura, relacje społeczne czy zainteresowania kulturalne.
- analiza treści: należy systematycznie przeglądać i analizować treści zawarte w wybranych źródłach, identyfikując opinie, poglądy i argumenty seniorów na temat wybranych kategorii. Można wykorzystać narzędzia do analizy treści, takie jak analiza częstości słów kluczowych czy analiza kodów.
- interpretacja i wnioski: na podstawie przeprowadzonej analizy należy dokonać interpretacji wyników i wyciągnąć wnioski dotyczące opinii i poglądów seniorów na badane tematy. Warto również porównać otrzymane wyniki z innymi badaniami i analizami.[487]

Analiza treści jako metoda badań opinii seniorów może dostarczyć cennych informacji na temat potrzeb, zainteresowań, problemów czy perspektyw życiowych tej grupy społecznej. Jest to skuteczne narzędzie badawcze pozwalające lepiej zrozumieć

[485] K. Nowak, Jakość życia we współczesnych badaniach naukowych. Poznań 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 91-94
[486] E. Rokosz – Piejko, Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 102-105
[487] M. Dymna, H. Budnik – Przybylska, Badania jakościowe. Podstawy teorii. Łódź 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego, s. 67-69

i uwzględnić opinie seniorów w procesach decyzyjnych i planowaniu działań dedykowanych tej grupie społecznej.[488]

Podejście jakościowe pozwoli na lepsze zrozumienie subtelnych i złożonych aspektów wykluczenia społecznego wśród osób starszych oraz na uwzględnienie różnorodnych perspektyw i doświadczeń. Takie podejście może również pomóc w identyfikacji potencjalnych działań i interwencji, które mogłyby pomóc w redukcji wykluczenia społecznego w tej grupie społecznej.[489]

6.3. Przedmiot i cel badań

Biorąc pod uwagę charakter badań ich przedmiotem jest **zjawisko wykluczenia społecznego**. Warto dodać, iż chodzi o opinię osób, które przeżyły już większość swojego życia i prezentują bogate doświadczenia indywidualne i społeczne.

Przedmiot badań to konkretne zagadnienie, obszar lub zjawisko, na których skupiają się badania Naukowe. Może to być np. zachowanie społeczne [490]

Przedmiot badań to centralny temat, na którym koncentrują się naukowcy w ramach różnych dyscyplin. Analiza zachowania społecznego stanowi istotny obszar badań w socjologii, psychologii, antropologii oraz wielu innych dziedzinach nauki. Zachowania społeczne obejmują szeroki wachlarz interakcji międzyludzkich, jak współpraca, rywalizacja, komunikacja czy normy społeczne. Badania nad tymi zjawiskami mają na celu zrozumienie, jak jednostki wchodzą w relacje z innymi, jakie czynniki wpływają na te interakcje oraz jakie są ich konsekwencje zarówno na poziomie indywidualnym, jak i grupowym.[491]

Naukowcy korzystają z różnych metodologii, takich jak obserwacja, badania ankietowe, eksperymenty czy analizy danych społecznych, aby uchwycić dynamikę zachowań społecznych. Zrozumienie tych zjawisk jest kluczowe dla podejmowania działań na rzecz poprawy jakości życia w społeczeństwie, rozwiązywania problemów społecznych, a także w kontekście funkcjonowania organizacji i instytucji. Przedmiot badań związany z zachowaniem społecznym może również obejmować aktualne

[488] G. Kopczyński, Metodologie badań jakościowych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
[489] E. Rokosz – Piejko, Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 34-38
[490] M. Kostrzewa, Badania jakościowe w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 90-94
[491] M. Głowacki, Zmiany w normach społecznych w erze cyfrowej: analiza socjologiczna. Poznań 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 46-49

wyzwania, takie jak zmiany w komunikacji spowodowane rozwojem technologii, wpływ mediów społecznościowych na relacje międzyludzkie czy zmiany w postawach społecznych w kontekście różnorodności kulturowej. Współczesne badania dostarczają wiedzy, która może być wykorzystana do lepszego zrozumienia złożoności interakcji społecznych i do tworzenia skutecznych strategii w obszarze polityki społecznej, edukacji czy zdrowia publicznego.[492]

Cel badań to natomiast ogólna intencja, motywacja lub cel, który badacz stawia sobie przed rozpoczęciem badań. Cele badań mogą być różnorodne, np. poszerzenie wiedzy na dany temat, znalezienie rozwiązania konkretnego problemu, wprowadzenie innowacji, lepsze zrozumienie zjawisk przyrodniczych itp. Ostatecznym celem badań naukowych zwykle jest odkrycie nowych faktów, teorii lub prawidłowości.[493]

W prowadzonych badaniach naukowych przyjęto następujący cel główny:

Analiza postrzegania wykluczenia społecznego osób starszych przez seniorów

6.4. Problemy badawcze

Problem badawczy jest kluczowym elementem w procesie badawczym, stanowiąc podstawę dla wszelkich działań związanych z poszukiwaniem wiedzy oraz zrozumieniem rzeczywistości. Definiuje on cel badania oraz określa pytanie lub pytania, które powinny zostać rozwiązane w toku badań. W kontekście naukowym problem badawczy nie jest jedynie formalnością; to swego rodzaju latarnia, która wskazuje kierunek analiz i poszukiwań. Właściwe sformułowanie problemu badawczego jest fundamentalne, ponieważ wpływa na projektowanie badań, wybór odpowiednich metodologii oraz analizę zebranych danych.[494]

Na początek, warto zastanowić się, co właściwie rozumiemy przez termin „problem badawczy". Można go zdefiniować jako kwestia, zagadnienie lub zjawisko, które wymaga zbadania, zrozumienia lub zinterpretowania. Często wiąże się on z lukami w istniejącej wiedzy, czyli obszarami, które nie zostały dostatecznie zbadane

[492] E. Rokosz – Piejko, Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 107-112

[493] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 46-49

[494] S. Czaja, (2017). "Zdefiniowanie problemu badawczego jako kluczowy etap badań". *Kultura i Społeczeństwo*, 61(3), 25-37. Wydawnictwo: Instytut Badań Literackich PAN., s. 93-97

lub zrozumiane. W ten sposób problem badawczy staje się punktem wyjścia do eksploracji oraz do wykroczenia poza granice dotychczasowej wiedzy.[495]

Określenie problemu badawczego wymaga zrozumienia kontekstu, w jakim się go formułuje. W badaniach naukowych, zarówno w naukach podstawowych, jak i aplikacyjnych, problem badawczy może przyjąć różnorodne formy. W dziedzinie nauk społecznych może on dotyczyć relacji międzyludzkich, zjawisk społecznych, trendów kulturowych czy ekonomicznych, natomiast w naukach przyrodniczych może odnosić się do zjawisk naturalnych, reakcji chemicznych lub procesów biologicznych. To, jak problem zostanie ujęty, zdeterminuje nie tylko rodzaj zastosowanych metod badawczych, ale również interpretację wyników oraz ich implikacje. Właściwe zdefiniowanie problemu badawczego wymaga pewnego poziomu kreatywności oraz zdolności analitycznych. Niezwykle istotne jest, aby zrozumieć, jakie konkretne pytania chcemy postawić oraz jakie hipotezy chcemy zweryfikować. Wytyczenie precyzyjnych, konkretnych i mierzalnych pytań badawczych nie tylko ułatwia późniejsze etapy badań, ale także angażuje badacza w proces twórczego myślenia.[496]

Kolejnym krokiem jest ustalenie, w jaki sposób problem badawczy odnosi się do istniejącej wiedzy. W tym celu należy przeprowadzić przegląd literatury, aby zidentyfikować dotychczasowe badania oraz rozwiązywane problemy. Dzięki temu można dostrzec wielki kontekst, w jakim osadzony jest nasz problem, a także dowiedzieć się, jakie luki w wiedzy istnieją. Przegląd literatury pozwala także uniknąć powielania już zrealizowanych badań, co jest niezwykle istotne w kontekście rozwoju nauki.[497]

Próba odpowiedzi na wyłaniający się problem badawczy zwykle prowadzi do stworzenia tzw. hipotezy badawczej. Hipoteza stanowi wstępną odpowiedź na postawione pytanie i stanowi punkt wyjścia do dalszych badań. Wskazuje, jakie są potencjalne zależności czy relacje między badanymi zjawiskami. W procesie badawczym hipotezy są weryfikowane, co pozwala na odkrywanie nowych faktów i weryfikację istniejących teorii.[498]

---

[495] S. Kozłowski, (2018). *Metodologia badań naukowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 34-37

[496] S. Czaja, (2017). "Zdefiniowanie problemu badawczego jako kluczowy etap badań". *Kultura i Społeczeństwo*, 61(3), 25-37. Wydawnictwo: Instytut Badań Literackich PAN, s. 121-126

[497] J. Głowacki, (2020). "Wyzwania związane z formułowaniem problemów badawczych". *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie*, nr 3, 21-34. Wydawnictwo: Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie.

[498] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 67-69

Warto podkreślić, iż problem badawczy nie jest statyczny. Zmienia się w miarę pogłębiania wiedzy oraz w kontekście nowych odkryć, a także przemian zachodzących w świecie społecznym i przyrodniczym. W związku z tym, chociaż problem badawczy stanowi początkowy etap badań, jego zrozumienie i interpretacja mogą ewoluować w miarę postępu danej dziedziny nauki. Każde badanie, oparte na dobrze zdefiniowanym problemie badawczym, wnosi coś nowego do nauki, aczkolwiek może także pociągać za sobą nowe pytania i problemy do zbadania, co prowadzi do ciągłego rozwoju wiedzy i zrozumienia otaczających nas zjawisk.[499]

Problem badawczy definiuje cel badania lub pytanie, które należy się rozwiązać poprzez badania. Jest to kwestia, zagadnienie lub zjawisko, które wymaga zbadania, zrozumienia lub zinterpretowania. Problem badawczy może być sformułowany na podstawie istniejących teorii, hipotez lub obserwacji, które w niniejszej pracy chcę zbadać, potwierdzić lub odrzucić.[500] Jest to fundamentalna kwestia, która wyznacza kierunek, zakres i celność badania. Problem badawczy musi być jasny, zdefiniowany i mierzalny, aby badanie mogło być skuteczne i przyniosło wartość. Brak precyzyjnego problemu badawczego może prowadzić do niejednoznacznych wyników i braku możliwości wnioskowania Naukowego. Dlatego ważne jest, aby zawsze starannie zaplanować i formułować problem badawczy przed przystąpieniem do prowadzenia badań.[501]

W tej pracy szukano odpowiedzi na nurtujące pytania badawcze:

1) W jakim wymiarze wykluczenie społeczne może zwiększyć stres związany z procesem starzenia się, co przekłada się na przyśpieszony rozwój patologii zdrowotnych?
2) W jakim stopniu wykluczenie społeczne osób starszych wpływa na młodsze pokolenie i utratę cennych doświadczeń życiowych?
3) W jakim wymiarze różnice kulturowe są czynnikiem decydującym w kontekście występowania wykluczenia społecznego osób starszych?

Rozważając powyższe problemy badawcze opracowano zagadnienia:

[499] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 27-29
[500] A.K. Wróblewski, Metodologia nauk – podstawy teoretyczne i praktyczne. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s.104-107
[501] M. Wawrzyniak, Metodologia badań jakościowych: Problemy i pytania. Warszawa 2019,Wydawnictwo Naukowe PWN, s 12-16

Tabela 3. Zbiory zagadnień w analizie studium przypadków

Problem nr	Zagadnienia
1	Wpływ wykluczenia społecznego na stres związany z procesem starzenia
	Osamotnienie, niezrozumienie, niedocenienie jako element marginalizacji
2	Brak interakcji międzypokoleniowej jako brak zrozumienia i szacunku do osób starszych
	Utrata tradycji, wartości i wzorców poprzez brak kontaktów międzypokoleniowych
3	Stereotypy i uprzedzenia w różnicach kulturowych
	Pozytywne postawy wobec starości

Źródło: własne

6.5. Metoda badawcza

W dzisiejszych czasach, kiedy nauka i badania społeczne stają się coraz bardziej skomplikowane, istotnym elementem skutecznych metodologii badawczych jest umiejętność analizowania zjawisk z wielu perspektyw. W projekcie badawczym, zastosowano metodę wielokrotnego studium przypadku, która okazała się niezwykle efektywna do zrozumienia złożoności badanego problemu. Metoda wielokrotnego studium przypadku koncentruje się na dokładnej i szczegółowej analizie różnych przypadków, które mogą różnić się od siebie w kontekście geograficznym, społecznym czy kulturowym, ale wciąż dotyczą tego samego zjawiska. Dzięki zastosowaniu tej metody badacz może wyjść poza jednowymiarowe rozumienie problemu i odkryć różnorodność doświadczeń oraz uwarunkowań, które wpływają na analizowane zjawisko. Podejście to umożliwia nie tylko zrozumienie indywidualnych przypadków, ale także dostrzeganie szerszych tendencji i szablonów, które mogą się przejawiać w różnych kontekstach.[502]

W niniejszej dysertacji zastosowano metodę ankiety, która umożliwia przeprowadzenie badania na dużą skalę oraz generalizację uzyskanych wyników na populację seniorów. Dodatkowo, badania zostały wzbogacone o szczegółowe wywiady, które pozwoliły na dokładniejsze zbadanie przedstawionego problemu badawczego.

[502] M. Czerniejewski, Wielokrotne studia przypadków w badaniach jakościowych." Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 46-49

W powyższym projekcie badawczym zastosowano metodę wielokrotnego studium przypadku w celu zbadania konkretnego zjawiska społecznego. Metoda wielokrotnego studium przypadku umożliwiła nie tylko zrozumienie odmiennych perspektyw poszczególnych grup, ale także umożliwiła uwagę na zmieniające się konteksty kulturowe i społeczne. Badanie tych interakcji dostarczyło cennych wskazówek. Metoda ta okazała się niezwykle skutecznym narzędziem w badaniach nad zróżnicowanymi zjawiskami społecznymi. Dzięki jej zastosowaniu możliwe było uzyskanie głębszego i bardziej holistycznego wglądu w badany problem, co może przyczynić się do lepszego zrozumienia szerszych trendów społecznych. Dzięki takiej metodologii, badacze mogą lepiej reagować na dynamicznie zmieniające się warunki i potrzeby społeczeństwa, a ich wyniki mogą mieć znaczący wpływ na kształtowanie polityk i strategii w różnych dziedzinach życia.[503]

Wielokrotne studium przypadku polega na analizie danego zjawiska lub problemu z różnych perspektyw i w różnych kontekstach. Daje ono możliwość głębszego zrozumienia badanego przypadku oraz zidentyfikowania różnych czynników wpływających na jego przebieg i rezultaty.[504] Dzięki wielokrotnemu studium przypadku można także weryfikować i uzupełniać zebrane informacje oraz wzbogacać analizę o różne punkty widzenia. Ponadto, pozwala ono na porównanie różnych przypadków i wyciągnięcie bardziej ogólnych wniosków oraz wskazanie potencjalnych rozwiązań problemów. W rezultacie, wielokrotne studium przypadku może przyczynić się do bardziej kompleksowego podejścia do badanego zjawiska oraz do opracowania bardziej trafnych i skutecznych strategii działań.[505] W badaniach należało poznać i wyjaśnić jakie decyzje wobec uczucia wykluczenia społecznego osoby badane podjęły w procesie starzenia się – czy działały na rzecz pogłębiania się tego uczucia, czy też odwrotnie. Kluczowe było określenie ich indywidulnego stosunku do problemu. Następnie skupiono się na tym, jakie sugestie i propozycje mają seniorzy w celu zmniejszenia wykluczenia społecznego w swoim otoczeniu.

Ważnym elementem wyboru tej metody było po pierwsze możliwość dokonania pewnych uogólnień, po drugie metoda ta pozwala poznać indywidualne doświadczenia

[503] T. Kaczmarek, Analiza wielokrotnych studiów przypadku w naukach społecznych. Łódź 2020. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 94-97
[504] K. Nowak, Jakość życia we współczesnych badaniach naukowych. Poznań 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 24-27
[505] M. Gruszecka – Spychała, Metodologia badań naukowych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 104-106

jednostek. Dodatkowo dzięki tej metodzie mogę pozyskiwać i gromadzić dane, a następnie poddawać je analizie i wnioskowaniu.[506] W prowadzonych badaniach dokonano wyboru przypadków z określeniem gromadzenia danych, a następnie wykonano studium przypadku, a za nim kolejne. W przypadku wykluczenia społecznego seniorów, wielokrotne studium przypadku może polegać na analizie kilku przypadków osób starszych, które doświadczyły wykluczenia społecznego z różnych przyczyn. Przykładowe przypadki do analizy mogą obejmować osoby starsze, które z powodu izolacji społecznej i braku wsparcia rodzinno-społecznego zmagają się z samotnością i depresją.[507] Inne przypadki mogą dotyczyć seniorów, którzy ze względu na niskie dochody oraz brak dostępu do opieki zdrowotnej i pomoc społecznej, są wykluczeni z podstawowych potrzeb.

W trakcie analizy wielokrotnego studium przypadku warto zwrócić uwagę na indywidualne doświadczenia, potrzeby i wyzwania każdej z analizowanych osób. Można również zbadać czynniki strukturalne i systemowe, które przyczyniają się do wykluczenia społecznego seniorów oraz poszukać potencjalnych rozwiązań i działań interwencyjnych, które mogą pomóc w zapobieganiu i redukcji tego zjawiska.[508]

Wielokrotne studium przypadku może dostarczyć głębszego zrozumienia problemu wykluczenia społecznego seniorów oraz wskazać na potencjalne obszary interwencji i wsparcia społecznego, aby poprawić jakość życia osób starszych i zapobiec ich marginalizacji społecznej.[509]

Interpretacja odgrywa kluczową rolę w tej metodzie, ponieważ pozwala na ukazanie głębszych struktur i wzorców, które mogą być trudne do zaobserwowania jedynie na podstawie pojedynczych obserwacji. Dzięki wielokrotnemu studium można odkryć bardziej subtelne zależności i zachowania, które wpływają na badane zjawisko.[510]

Poprzez systematyczne analizowanie zebranych danych z różnych perspektyw można lepiej zrozumieć złożoność badanego zjawiska oraz wypracować bardziej kompleksowe interpretacje jego istoty i znaczenia. Metoda wielokrotnego studium

[506] M. Kostrzewa, Badania jakościowe w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 97-99
[507] K. Kowalska, psychologiczne aspekty depresji wśród seniorów z powodu wykluczenia społecznego. Gdańsk 2019, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 35-38
[508] P. Kowalski, Inicjatywy interwencyjne wobec wykluczenia społecznego seniorów. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska, s.12-15
[509] G. Kopczyński, Metodologie badań jakościowych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
[510] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 47-49

pozwala na bardziej wszechstronne i dogłębne zrozumienie badanego problemu, co umożliwia bardziej kompleksową interpretację danych oraz lepsze wyciąganie wniosków i zaleceń.[511]

6.6. Technika i narzędzia badawcze

Techniką badawczą, którą zdecydowano się zastosować, była technika wywiadu swobodnego opartego na rozmowie skoncentrowanej na problemie wykluczenia społecznego, zdecydowano się również na zastosowanie narzędzia badawczego w postaci ankiety w formie kwestionariusza. [512]

Wywiad swobodny, znany również jako wywiad narracyjny lub wywiad pogłębiony, jest techniką badawczą polegającą na prowadzeniu otwartej rozmowy z respondentem w celu zgłębienia jego myśli, uczuć i doświadczeń na dany temat. Jest to metoda jakościowa, która umożliwia uzyskanie głębszego zrozumienia zjawisk społecznych, emocji i motywacji ludzi.[513]

W procesie wywiadu swobodnego badacz stawia otwarte pytania, które pozwalają respondencie w pełni wyrazić swoje opinie i doświadczenia. Ważne jest, aby badacz był obiektywny i nie wpływał na odpowiedzi respondentów, aby uzyskać jak najwiarygodniejsze informacje. Wywiad swobodny jest szczególnie przydatny w badaniach jakościowych, gdzie istotne jest zrozumienie subtelnych niuansów i kontekstu społecznego. Dzięki tej technice można uzyskać bogate i głębokie dane, które pozwalają na lepsze zrozumienie rzeczywistości społecznej i psychologicznej.[514]

Warto jednak pamiętać, że wywiad swobodny wymaga zaufania i umiejętności komunikacyjnych zarówno badacza, jak i respondentów. Konieczne są umiejętności zadawania właściwych pytań, aktywnego słuchania i interpretacji odpowiedzi. Dzięki odpowiedniej praktyce i doświadczeniu, wywiad swobodny może być skuteczną techniką badawczą pozwalającą uzyskać wartościowe i niezastąpione informacje.

[511] K. Nowak, Jakość życia we współczesnych badaniach naukowych. Poznań 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 56-59
[512] J. Tyrowicz, Wywiad pogłębiony jako technika badawcza w naukach społecznych. Szczecin 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, s. 24-27
[513] C. Guccio, Badania kwalitatywne w naukach społecznych: wywiad pogłębiony jako technika badawcza. Katowice 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, s. 102-104
[514] A. Piskorska – Karasik, Wywiad pogłębiony w badaniach jakościowych. Łódź 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego, s. 97-102

Ważne podczas badania problemu wykluczenia społecznego było uwzględnienie różnych perspektyw oraz zapewnienie swobody wypowiedzi osób badanych. Dzięki temu można było odkryć nie tylko fakty dotyczące problemu, ale także zrozumieć konteksty i pole semantyczne, które w inny sposób mogłyby pozostać niezauważone.[515]

Swobodny wywiad pozwalał osobom badanym na wyrażenie siebie i pozwolił na ujawnienie ich tożsamości. Ważne było nie tylko to, co zostało powiedziane, ale także gesty, emocje i sposób mówienia. W ten sposób wywiad otwarty pozwala na lepsze zrozumienie badanych i ich historii życia. W tego typu wywiadzie bardzo istotny jest "efekt podmiotu", który pozwala osobie badanej odkryć siebie przed badaczem i czasem również przed samą sobą. Dlatego ważne jest, aby zadbać o intymność, swobodę wypowiedzi i respektowanie historii życia osób badanych.[516]

6.7. Teren badań

Teren badań to obszar, na którym prowadzone są badania Naukowe. Wybór odpowiedniego terenu badań zależy od tematu badania oraz potrzeb i celów naukowych. Dobra lokalizacja terenu badań ma kluczowe znaczenie dla uzyskania wiarygodnych i wartościowych danych. Teren badań to nie tylko geograficzny obszar, na którym prowadzone są różnorodne badania naukowe, ale także kontekst społeczny, ekonomiczny i środowiskowy, w którym te badania się odbywają. Wybór odpowiedniego terenu jest kluczowym elementem każdego projektu badawczego, ponieważ ma bezpośredni wpływ na jakość i rzetelność uzyskiwanych danych. Odpowiednio dobrany teren badań powinien być zgodny z tematyką oraz celami naukowymi, a także spełniać określone wymagania metodologiczne.[517]

Oprócz zgodności terenu badań z tematem, równie istotne są aspekty praktyczne, takie jak dostęp do lokalizacji czy koszty związane z prowadzeniem badań. W sytuacji, gdy badania wymagają częstych wizyt w terenie, istotne jest, aby lokalizacja była logistycznie wykonalna. W miarę możliwości, badacze powinni unikać terenów trudnodostępnych, jeśli nie jest to uzasadnione w kontekście badawczym.

[515] A. Tokara, Metodologia badań jakościowych, wywiad pogłębiony, analiza dokumentów, analiza treści, analiza narracyjna, historia życia. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 34-37
[516] J. Tyrowicz, Wywiad pogłębiony jako technika badawcza w naukach społecznych. Szczecin 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, s. 67-69
[517] M. Kozak, & K. Król, (2018). "Zastosowanie metod badawczych w ekologii: Wybór terenu badań" w: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, seria: Nauki o Życiu. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, s. 136-138

Koszty podróży, zatrudnienia lokalnych asystentów czy wynajmu sprzętu również mogą znacząco wpłynąć na decyzję o wyborze konkretnego terenu badań. Ponadto, współpraca z lokalnymi społecznościami czy instytucjami może ułatwić przeprowadzanie badań, a także przyczynić się do bardziej precyzyjnego zrozumienia badanych zjawisk.[518]

Z kolei, w kontekście badań dotyczących zjawisk społecznych, takich jak migracje, przestępczość czy ubóstwo, kluczowe jest zrozumienie lokalnych uwarunkowań społeczno-kulturowych. Wybór konkretnego terenu badań może w znaczący sposób wpłynąć na uzyskiwane wyniki, dlatego badacze powinni zwracać uwagę na kontekst historyczny, ekonomiczny czy polityczny danego obszaru. Zrozumienie dynamiki relacji społecznych w danym miejscu może pomóc w odpowiedniej interpretacji zjawisk badawczych, a także w porównaniu ich z innymi obszarami.[519]

Każdy teren badań wiąże się także z pewnym zestawem wyzwań etycznych. Odpowiedzialność badaczy względem lokalnych społeczności, środowiska naturalnego oraz poszanowanie lokalnych tradycji to aspekty, które nie mogą zostać pominięte. Niezwykle istotne jest, aby badania były prowadzone w sposób zrównoważony i poszanowujący prawa osób biorących w nich udział, a także aby działania badawcze nie miały negatywnego wpływu na lokalne ekosystemy. Z tego względu, koncepcje takie jak „badania etyczne" czy „nauka z podejściem partycypacyjnym" stają się coraz bardziej popularne w kontekście badań terenowych.[520]

Wnioskując, teren badań stanowi fundament większości projektów badawczych i jego wybór powinien być przemyślany i dobrze zdefiniowany. Badacze powinni zwracać szczególną uwagę na zgodność z celami badawczymi, aspekty praktyczne, a także uwarunkowania etyczne i społeczno-kulturowe. W kontekście rosnącej globalizacji oraz złożoności problemów badawczych, podejście zintegrowane oraz uwzględniające różnorodność perspektyw staje się kluczowe dla realizacji skutecznych i wartościowych badań naukowych. Przy odpowiednim doborze terenu, badania mają szansę dostarczyć nie tylko rzetelnych danych, ale także byłby wkładem w zrozumienie

[518] A. Kucharska, Znaczenie wyboru lokalizacji w badaniach społecznych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 26-29
[519] S. Kozłowski, & M. Dąbrowski, Metodologia badań w naukach o zdrowiu. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN, s 68-72
[520] A. Kucharska, Znaczenie wyboru lokalizacji w badaniach społecznych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 12-15

i rozwiązanie wielu współczesnych wyzwań. Dlatego również ważne jest, aby prowadząc badania na danym terenie, przestrzegać wszelkich zasad etycznych i być odpowiedzialnym wobec społeczności lokalnej.[521]

Wszystkie osoby biorące udział w badaniu wywiadem pogłębionym są mieszkańcami województwa śląskiego, w tym: z Radzionkowa (2 osoby), z Bytomia (2 osoby), z Tarnowskich Gór (2 osoby), z Bobrownik (2 osoby), z Piekar Śląskich (2 osoby). Miasta Bytom, Piekary Śląskie i Tarnowskie Góry to miejsca o największych zasobach dla osób starszych. Posiadają Uniwersytety Trzeciego Wieku, Kluby Seniora, Domy Pomocy społecznej oraz inne liczne możliwości aktywnego spędzania czasu.[522]

Tabela 4. Dane demograficzne

L.p.	Miasto/Gmina	Liczba mieszkańców	Liczba kobiet	Liczba mężczyzn	Wskaźnik starości w %
1.	Radzionków	16099	8355	7744	24,2
2.	Bobrowniki	12518	6562	5956	25,1
3	Piekary Śląskie	51876	27028	24848	25,0
4	Tarnowskie Góry	61386	31984	29402	24,1

*** Stan na rok 2022**
Źródło: Opracowanie własne na podstawie: https://www.polskawliczbach.pl

Istnieje znacząca różnica w liczbie mieszkańców miast (patrz tabela 4). Promowanie aktywnego stylu życia wśród osób starszych jest kluczowym działaniem mającym na celu rozwijanie potencjałów senioralnych.

Analiza tabeli demograficznej dostarcza informacji o czterech miastach i gminach w 2022 roku, uwzględniając liczby mieszkańców, strukturę płci oraz wskaźnik starości. Tarnowskie Góry charakteryzują się największą populacją spośród analizowanych miejscowości, wynoszącą 61,386 mieszkańców. Z kolei Bobrowniki, z 12,518 mieszkańcami, mają najmniejszą liczbę ludności. Pozostałe miejscowości, czyli Piekary Śląskie i Radzionków, mają odpowiednio 51,876 i 16,099 mieszkańców, co plasuje je w środku stawki pod względem wielkości populacji.

We wszystkich miastach i gminach zaobserwowano przewagę liczby kobiet nad liczbą mężczyzn, co jest charakterystyczne dla trendów demograficznych w Polsce.

[521] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 102-105
[522] M. Kozak, & K. Król, (2018). "Zastosowanie metod badawczych w ekologii: Wybór terenu badań" w: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, seria: Nauki o Życiu. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, s. 98-102

Kobiety stanowią większy procent populacji, co może być efektem dłuższej średniej długości życia tej grupy w porównaniu do mężczyzn. Największa różnica między liczbą kobiet a mężczyzn występuje w Piekarach Śląskich, gdzie liczba kobiet wynosi 27,028, a liczba mężczyzn 24,848. Wskazuje to na wyraźną przewagę liczebną kobiet w tej miejscowości. Najmniejszą różnicę zaobserwowano w Bobrownikach, gdzie liczba kobiet wynosi 6,562, a liczba mężczyzn 5,956, co również odzwierciedla podobne proporcje, ale na mniejszą skalę.

Wskaźnik starości, czyli procentowy udział osób starszych w całkowitej populacji, waha się od 24,1% w Tarnowskich Górach do 25,1% w Bobrownikach. Oznacza to, że w każdej z analizowanych miejscowości około jednej czwartej mieszkańców stanowią osoby starsze. Wysoki wskaźnik starości wskazuje na zaawansowany proces starzenia się społeczeństwa i podkreśla konieczność dostosowania polityki publicznej, usług społecznych oraz infrastruktury miejskiej do potrzeb tej grupy społecznej. W Tarnowskich Górach, które mają największą liczbę mieszkańców, wskaźnik starości jest najniższy, co może sugerować młodszy charakter populacji w porównaniu do pozostałych miejscowości. Z kolei w Bobrownikach wskaźnik ten jest najwyższy, co sugeruje większe wyzwania związane z opieką nad osobami starszymi, ich aktywizacją społeczną oraz zapewnieniem odpowiednich usług zdrowotnych.

Taki rozkład demograficzny ma istotne implikacje dla polityki lokalnej i społecznej. Miasta i gminy z wyższym wskaźnikiem starości, jak Bobrowniki czy Piekary Śląskie, mogą potrzebować większych nakładów na rozwój infrastruktury zdrowotnej, usługi opieki długoterminowej oraz programy wspierające aktywne starzenie się. Tarnowskie Góry, mimo młodszej populacji, również powinny przygotować się na nadchodzące wyzwania związane z dalszym starzeniem się społeczeństwa. Wspólna cecha wszystkich analizowanych miejscowości, jaką jest przewaga liczby kobiet, również może wpływać na specyficzne potrzeby społeczne, takie jak programy wsparcia dla osób starszych, samotnych kobiet czy infrastruktura dostosowana do potrzeb seniorów.

Podsumowując, analiza wskazuje na zróżnicowanie demograficzne między analizowanymi miastami i gminami, co może być ważnym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji dotyczących polityki społecznej, zdrowotnej oraz planowania rozwoju lokalnego w tych obszarach. Starzenie się społeczeństwa oraz różnice

w liczebności płci stanowią istotne wyzwania, które wymagają dostosowanych strategii działania.

6.8. Organizacja i przebieg badań

Badania, które zastosowały metodę kwestionariusza ankiety, zostały przeprowadzone w latach 2020-2023. Z kolei badania, w których wykorzystano metodologię wielokrotnego studium przypadku, miały miejsce od lipca 2023 do lutego 2024 roku. Ten czas został uznany za optymalny do zapewnienia swobody wypowiedzi respondentów oraz minimalizacji presji czasowej podczas rozmów.[523] Każda osoba badana miała przewidziany jeden dzień na główne badania, poprzedzony spotkaniami mającymi na celu lepsze poznanie się i zbudowanie wzajemnego zaufania. Po zakończeniu wywiadu odbywało się spotkanie podtrzymujące relacje. Zrezygnowano z ściśle określonego czasu trwania badania, pozwalając na elastyczne podejście. Wykorzystano formę wywiadu swobodnego wydłużonego, która pozwoliła na pełniejsze zrozumienie tematu.[524] Mimo przekonania respondentów o kompletności analizy po jednym dniu badania, zdecydowano się na dalsze kontakty i możliwość rozszerzenia badań w przyszłości.

Po przeprowadzeniu każdej rozmowy, a w szczególności po wykonaniu pierwszego studium przypadku, przystępowano do szczegółowego, indywidualnego opracowywania każdego z przypadków. Proces ten wymagał skrupulatności i zaangażowania, ponieważ jego celem było uchwycenie nie tylko słów wypowiedzianych przez rozmówców, ale także wszelkich istotnych komunikatów pozawerbalnych. W tym kontekście niezwykle ważne stało się zrozumienie, że w komunikacji międzyludzkiej wiele informacji przekazywanych jest poprzez gesty, mimikę, intonację oraz inne formy sygnałów niewerbalnych. Czas poświęcony na tę analizę był znaczący, często rozciągając się na kilka tygodni. Tyle czasu potrzebowano, aby upewnić się, że żaden istotny element rozmowy nie został pominięty, a każdy niuans – zarówno werbalny, jak i pozawerbalny – został uwzględniony w końcowym opracowaniu. Głębsze zrozumienie tych komunikatów

[523] M. Gruszecka – Spychała, Metodologia badań naukowych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 95-98

[524] E. Nowak, Zróżnicowany rozwój w badaniach naukowych. Kraków 2020, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 26-29

pozwalało na dokładniejszą interpretację relacji między rozmówcami oraz dynamiki ich interakcji.

Często to, co nie jest wypowiedziane, może dostarczać równie ważnych informacji, co sama treść słowna. Na przykład, zdenerwowany ton głosu, zaciśnięte pięści czy unikanie kontaktu wzrokowego mogą wskazywać na emocjonalny niepokój lub opór, podczas gdy otwarte gesty i spokojna postawa mogą sugerować gotowość do współpracy i zaufanie.

Zrozumienie, jak te pozawerbalne sygnały współdziałają z komunikacją werbalną, staje się kluczowe w ocenie sytuacji i relacji międzyludzkich. Dzięki szczegółowej analizie oraz długotrwałemu procesowi badawczemu możliwe jest uchwycenie subtelności interakcji, co ostatecznie przyczynia się do lepszego wniknięcia w ludzką psychologię oraz dynamikę grupową. Taki holistyczny i skrupulatny sposób podejścia do analizy przypadków nie tylko poszerza naszą wiedzę, ale także rozwija umiejętności interpretacji, które są nieocenione w wielu kontekstach, zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu osobistym. Gest, mimika, ton głosu czy sposób dotykania mogą ujawnić emocje, intencje, czy ukryte uczucia rozmówcy.[525]

Podczas opracowywania przypadku z uwzględnieniem pozawerbalnych znaków, należy zwrócić uwagę na wszystkie subtelne sygnały, które mogą wskazywać na coś istotnego. Na przykład, brak kontaktu wzrokowego, skrzywienie ust, zmiana tonacji głosu czy nerwowe gesty mogą wskazywać na niepewność, stres, czy niechęć. Z kolei uśmiech, gest otwartości czy nienaganne zachowanie mogą sugerować zadowolenie, zaufanie czy sympatię.[526]

Proces analizy pozawerbalnych znaków i komunikatów wymaga wrażliwości, obserwacji oraz zrozumienia kontekstu. Niektóre sygnały mogą być subtelne i łatwo je przeoczyć, dlatego ważne jest poświęcenie wystarczającej ilości czasu na badanie każdego elementu rozmowy. Dzięki analizie pozawerbalnych komunikatów możemy lepiej zrozumieć drugą osobę, jej potrzeby, emocje i wewnętrzne motywacje.[527]

Opracowanie indywidualnego przypadku z uwzględnieniem pozawerbalnych znaków pozwala na bardziej kompleksową analizę sytuacji i podejmowanie bardziej

[525] J. Tyrowicz, Wywiad pogłębiony jako technika badawcza w naukach społecznych. Szczecin 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, s. 24-27
[526] M. Warat, Badania jakościowe w naukach społecznych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe C.H.Beck, s. 35-38
[527] E. Dębicka – Witek, Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 102-105

trafnych decyzji. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć naszych rozmówców, budować lepsze relacje i skuteczniej rozwiązywać problemy. Jest to istotny krok w procesie rozwoju komunikacji interpersonalnej i skutecznej pracy z ludźmi.[528]

Podczas analizy poszczególnych przypadków zauważono, że pojawiają się podobne zagadnienia związane z postawionymi pytaniami badawczymi. Dzięki temu możliwe było bardziej efektywne wyciąganie konkretnych wniosków z badanych przypadków.

Istotnymi umiejętnościami przydatnymi w badaniach i wynikającymi ze specyfiki obranej metody badawczej jaką były:

1. Umiejętność prowadzenia rozmowy z respondentem w sposób otwarty i przyjazny.
2. Umiejętność słuchania i interpretowania wypowiedzi respondentów.
3. Umiejętność zadawania odpowiednich pytań i prowadzenia dialogu w taki sposób, aby uzyskać głębsze zrozumienie opinii i doświadczeń respondentów.
4. Umiejętność analizowania zebranych danych i wyciągania wniosków na ich podstawie.
5. Umiejętność zachowania obiektywizmu i neutralności w trakcie przeprowadzania wywiadu.
6. Umiejętność interpretacji niewerbalnych sygnałów i gestów respondentów.
7. Umiejętność budowania zaufania i komfortowej atmosfery podczas rozmowy.
8. Umiejętność podążania za wątkami poruszanymi przez respondentów i zadawania dalszych pytań w celu pogłębienia tematu.
9. Umiejętność dostosowania języka i tonu rozmowy do potrzeb i charakteru respondentów.
10. Umiejętność sumarycznego przedstawienia wyników badania w klarowny i przystępny sposób.[529]

[528] A. Tokara, Metodologia badań jakościowych, wywiad pogłębiony, analiza dokumentów, analiza treści, analiza narracyjna, historia życia. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 56-59

[529] E. Wróbel, A. Markowska, Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, s. 35-38

6.9. Charakterystyka osób badanych

W badaniach przeprowadzonych w latach 2020-2023 uczestniczyło 350 seniorów w wieku od 65 do 90 lat, pochodzących z czterech miast/gmin województwa śląskiego: Radzionków, Bobrowniki, Piekary Śląskie oraz Tarnowskie Góry. Uczestnicy zostali scharakteryzowani na podstawie różnych cech, takich jak wiek, płeć, stan cywilny, miejsce zamieszkania oraz informacje dotyczące rodziny. Zgromadzone dane były kluczowe dla pełnego zrozumienia wyników badań oraz formułowania wniosków.

Tabela 5. Charakterystyka osób badanych kwestionariuszem ankiety

wiek	Płeć	Miejsce zamieszkania	Stan cywilny	Gospodarstwo domowe
65-70 : 43 osoby	Kobieta : 238	Radzionków : 32	Żonaty/zamężna:143	Jednoosobowe:163
71-75: 104osoby	Mężczyzna: 112	Bobrowniki : 27	Wolny/wolna : 207	Wieloosobowe:187
76-80: 114 osób		Piekary Śląskie : 132		
81-85 : 62 osoby		Tarnowskie Góry 159		
86-90 : 27 osób				

Źródło: opracowanie własne

Analiza danych dotyczących badanej grupy osób starszych przedstawia szczegółowe informacje na temat struktury wiekowej, płciowej, miejsca zamieszkania, stanu cywilnego oraz warunków życia. Największą grupę wiekową stanowią osoby w przedziale 76–80 lat, które stanowią 32.57% całej badanej populacji. Drugą co do wielkości grupą są osoby w wieku 71–75 lat, które reprezentują 29.71% badanych. W mniejszych przedziałach wiekowych, takich jak 65–70 lat, znajduje się 12.29% osób, a najstarsze osoby w grupie wiekowej 86–90 lat stanowią jedynie 7.71% populacji. Taki rozkład wiekowy wskazuje na koncentrację populacji w przedziale wiekowym 70–80 lat, co odzwierciedla demograficzne starzenie się społeczeństwa.

W badanej grupie zauważalna jest znacząca przewaga kobiet, które stanowią 67.71% populacji, w porównaniu do mężczyzn, którzy reprezentują 32.29%. Taka dysproporcja jest zgodna z ogólnymi trendami demograficznymi, gdzie kobiety częściej

żyją dłużej niż mężczyźni, co wpływa na strukturę płciową w starszych grupach wiekowych.

Pod względem miejsca zamieszkania najwięcej osób pochodzi z Tarnowskich Gór, które stanowią 45.43% badanej grupy, oraz Piekar Śląskich, skąd pochodzi 37.71% respondentów. Znacznie mniejsze odsetki osób zamieszkują Radzionków (9.14%) oraz Bobrowniki (7.71%). Taki rozkład może być związany z różnicami w liczbie ludności między tymi miejscowościami oraz charakterem ich populacji.

Analiza stanu cywilnego wskazuje, że większość badanych osób (59.14%) jest wolna, co może sugerować, że wiele z nich to wdowcy lub rozwiedzeni. Pozostała część, czyli 40.86% badanych, jest żonata lub zamężna. Taki wynik może odzwierciedlać zmiany w strukturze rodzinnej oraz wpływ długości życia na status cywilny osób starszych.

Dane dotyczące warunków życia pokazują, że nieco więcej osób mieszka w gospodarstwach wieloosobowych, co stanowi 53.29% badanych. Jednak znaczna część, bo 46.71%, żyje w gospodarstwach jednoosobowych. Wskazuje to na istotny odsetek osób starszych mieszkających samotnie, co może wiązać się z wyzwaniami w zakresie wsparcia społecznego i opieki.

Podsumowując, wyniki analizy podkreślają, że populacja osób starszych jest zróżnicowana pod względem wieku, płci, miejsca zamieszkania i warunków życia. Kobiety stanowią większość badanej grupy, a dominujące grupy wiekowe mieszczą się w przedziale 70–80 lat. Przewaga osób samotnych oraz znaczny odsetek gospodarstw jednoosobowych wskazują na potencjalną potrzebę większego wsparcia społecznego i rozwinięcia programów wspierających osoby starsze, zwłaszcza te żyjące w pojedynkę. Różnice w strukturze populacji między miejscowościami mogą wpływać na lokalne potrzeby i działania, które powinny być dostosowane do specyfiki społeczności.

Przygotowanie i realizacja badań zależą w dużym stopniu od wyboru osób, z którymi badacz będzie prowadził wywiady. Metody jakościowe koncentrują się na indywidualności, wyjątkowości i subtelności doświadczeń jednostki, bez opierania się na liczbach i statystykach. Celem jest zrozumienie niezwykłości każdej historii życia.

Tabela 6. Charakterystyka osób badanych metodą wywiadu pogłębionego

Imię	Wiek	Miejsce zamieszkania	Stan cywilny	Gospodarstwo domowe	Miejsce aktywności
Urszula	88	Bytom	Wdowa	Jednoosobowe	Dzienne dom opieki
Helena	78	Bytom	Wdowa	Jednoosobowe	MOPS
Józef	84	Bobrowniki	Żonaty	Z żoną	DPS
Jerzy	78	Bobrowniki	Wdowiec	Z synem i jego rodziną	Dzienny dom opieki
Gertruda	74	Radzionków	Wdowa	Jednoosobowe	Uniwersytet III wieku
Rozalia	77	Radzionków	Wdowa	Z córką i jej rodziną	Klub seniora
Honorata	84	Piekary śląskie	Wdowa	Jednoosobowe	MOPS
Alojzy	80	Piekary Śląskie	Żonaty	Z żoną	Klub seniora
Adelajda	76	Tarnowskie Góry	Wdowa	Z synem i jego rodziną	Uniwersytet III wieku
Zofia	82	Tarnowskie Góry	Wdowa	Z córką i zięciem	DPS

Źródło: opracowanie własne

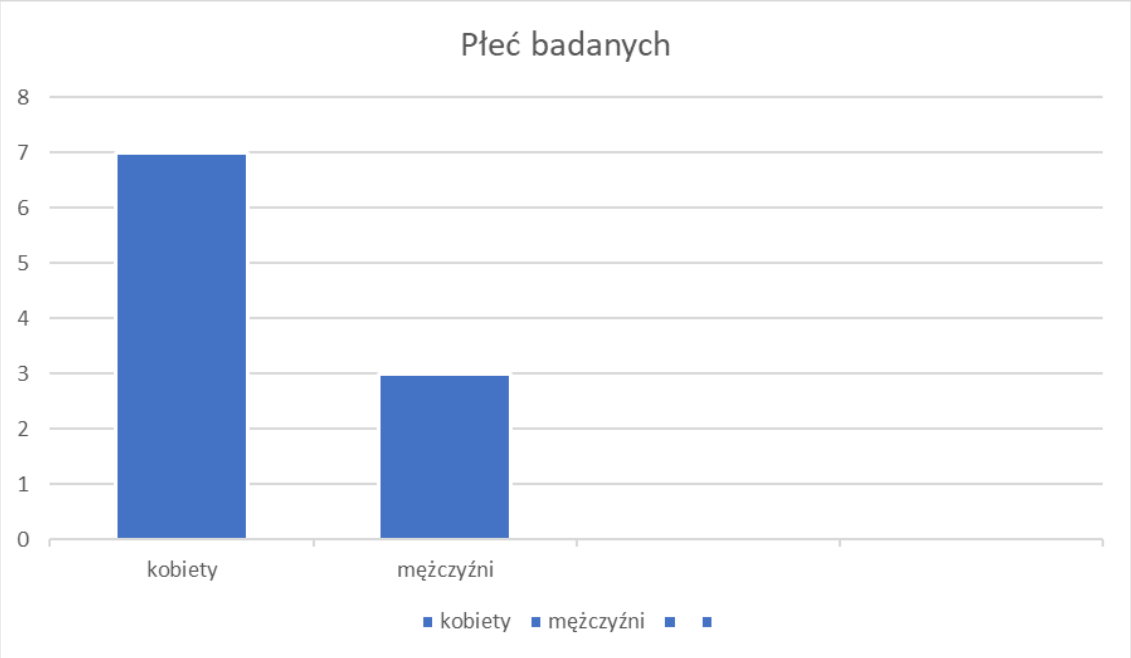
Wybór tych osób wynikał ze znajomości ich historii życia, Badanie na tej grupie może przynieść cenne i głębsze informacje dotyczące problemów związanych z wykluczeniem społecznym, a także sugerować potencjalne rozwiązania i działania, które mogą pomóc w redukcji tego zjawiska. Ponadto, badanie na tej grupie może również pomóc w zwiększeniu świadomości społecznej na temat problemu wykluczenia społecznego oraz mobilizacji społeczności lokalnych do podejmowania działań na rzecz wsparcia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.[530] Dlatego też, dobór osób do badania na temat wykluczenia społecznego w opinii seniorów jest uzasadniony i ma ważne znaczenie dla dalszych działań mających na celu walkę z tym problemem.

W badaniu wzięło udział 10 osób. Były to osoby w wieku: od 74 do 88 lat, które reprezentują różne organizacje aktywizujące ich. Począwszy od Uniwersytetu III wieku, przez Dzienny dom opieki medycznej, Miejski Ośrodek Pomocy społecznej, Klub Seniora, jak również Dom Pomocy społecznej. Najstarszą rozmówczynią była 88 letnia pani Urszula korzystająca z formy wsparcia w Dziennym Domu Opieki Medycznej,

[530] A. Tokara, Metodologia badań jakościowych, wywiad pogłębiony, analiza dokumentów, analiza treści, analiza narracyjna, historia życia. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 46-49

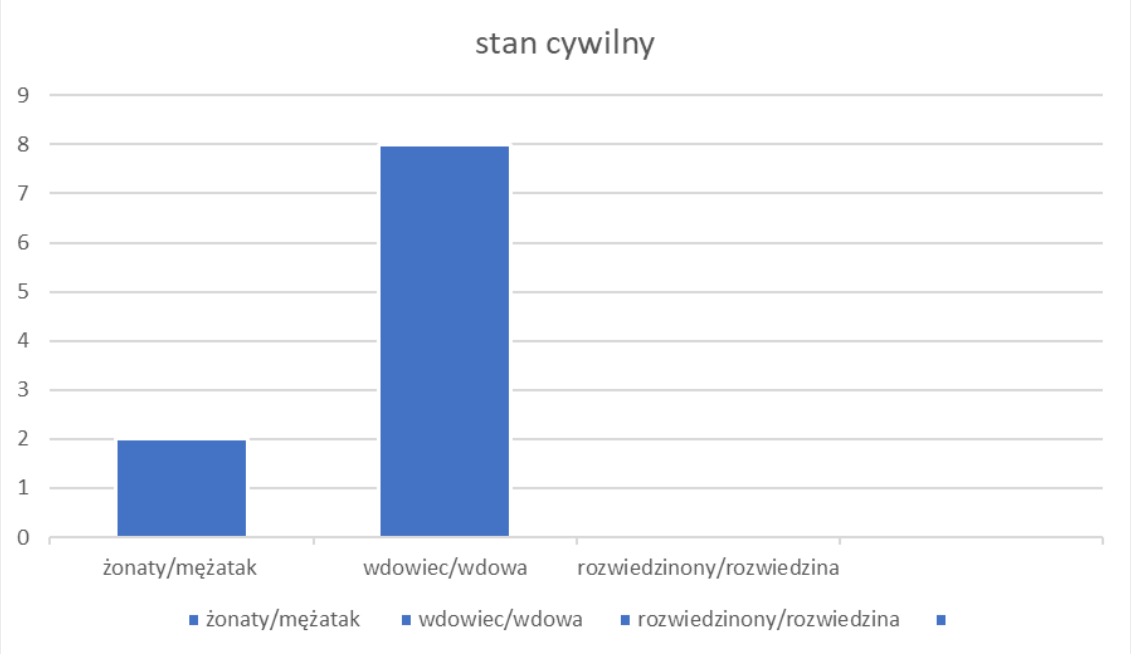
a najmłodszą 74 letnia pani Gertruda – uczestniczka Uniwersytetu III wieku. W badaniu uczestniczyło siedem pań i trzech panów. Wszyscy uczestnicy korzystali ze wsparcia organizacji aktywizujących.

Rycina 1. Charakterystyka osób badanych – płeć



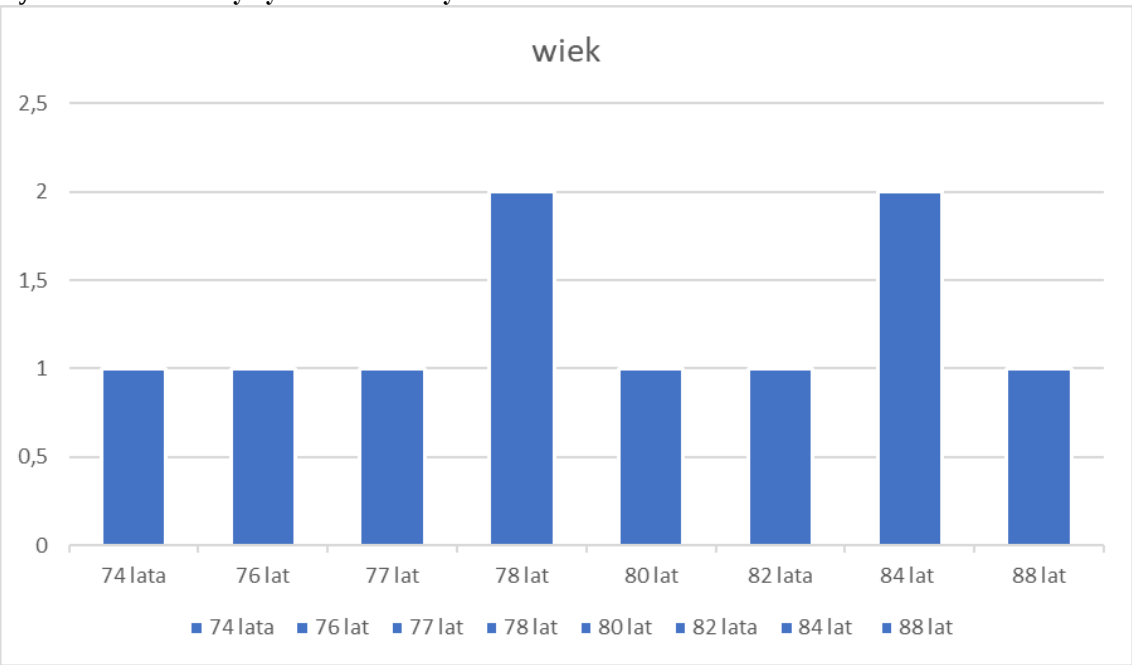
Źródło: własne

Rycina 2. Charakterystyka osób badanych – stan cywilny



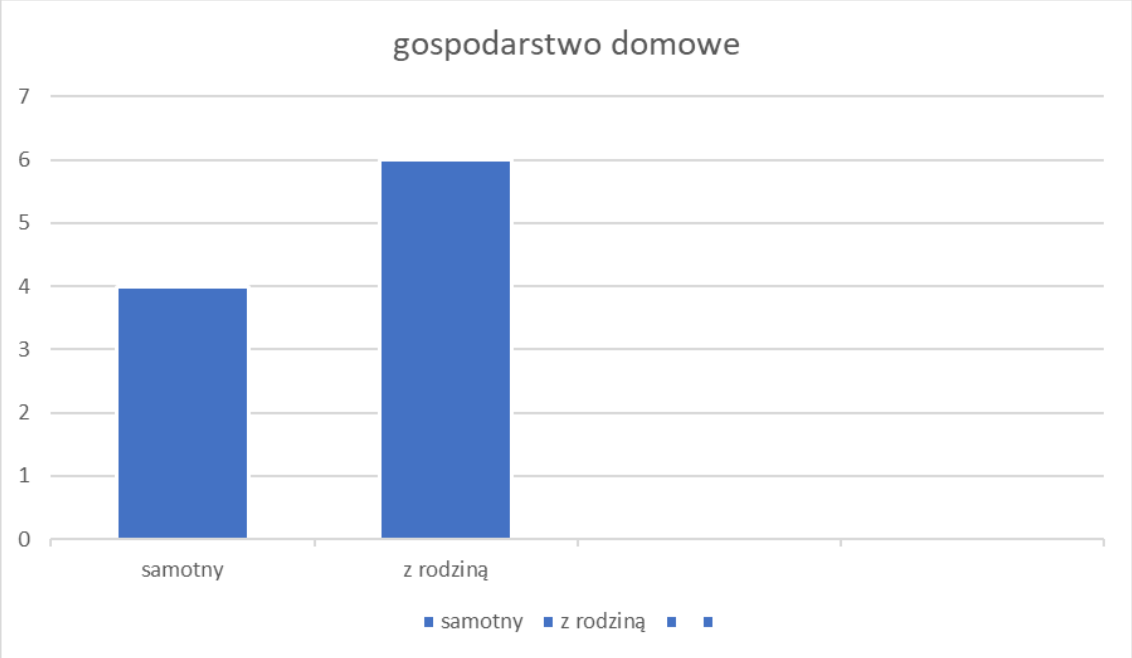
Źródło: własne

Rycina 3. Charakterystyka osób badanych – wiek



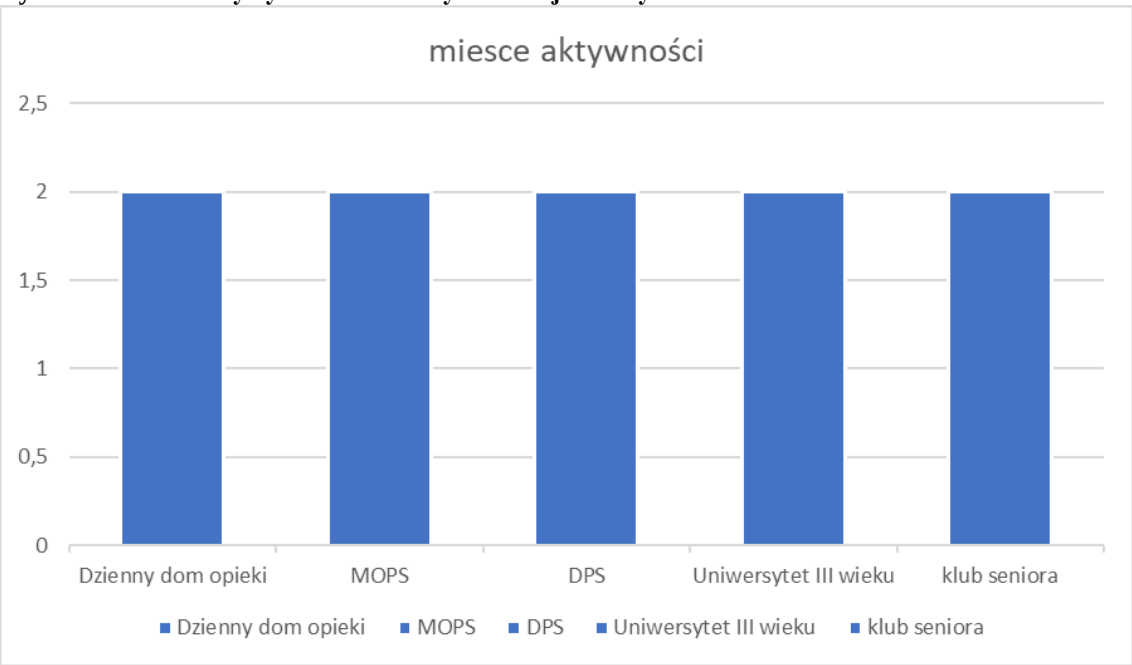
Źródło: własne

Rycina 4. Charakterystyka osób badanych – gospodarstwo domowe



Źródło: własne

Rycina 5. Charakterystyka osób badanych – miejsce aktywności



Źródło: własne

Analiza danych wskazuje na istotne cechy badanej grupy seniorów, uwzględniając ich wiek, płeć, sytuację rodzinną oraz formy aktywności. W grupie badanych 70% stanowią kobiety, a 30% mężczyźni, co potwierdza przewagę kobiet w starszych grupach wiekowych. Jest to zgodne z ogólnymi trendami demograficznymi, gdzie kobiety żyją dłużej niż mężczyźni. Wiek badanych jest zróżnicowany, przy czym 20% grupy to osoby w wieku 78 lat, a kolejne 20% to seniorzy w wieku 84 lat. Pozostała część badanych mieści się w przedziale wiekowym od 74 do 88 lat, co wskazuje na szeroki przekrój wiekowy charakterystyczny dla populacji senioralnej. Taki rozkład wiekowy pozwala lepiej zrozumieć różnorodność potrzeb i wyzwań, z którymi mierzą się osoby starsze.

Pod względem stanu cywilnego, 80% badanych to osoby o statusie wdów lub wdowców, co odzwierciedla rzeczywistość demograficzną, w której kobiety, żyjące dłużej, częściej pozostają samotne w późniejszym wieku. Tylko 20% respondentów to osoby pozostające w związkach małżeńskich, co sugeruje, że większość seniorów nie ma codziennego wsparcia ze strony partnera. Sytuacja życiowa badanych również jest zróżnicowana. Aż 60% seniorów mieszka z rodziną, co może być efektem potrzeby wsparcia emocjonalnego, logistycznego lub finansowego, zwłaszcza w starszym wieku. Jednocześnie 40% badanych mieszka samotnie, co może wskazywać zarówno

na niezależność tych osób, jak i na potencjalne wyzwania związane z osamotnieniem i brakiem codziennej pomocy w wykonywaniu podstawowych czynności życiowych.

Jeśli chodzi o aktywność badanych seniorów, obserwuje się równy podział w korzystaniu z różnych form wsparcia i zaangażowania. Po 20% badanych uczestniczy w zajęciach organizowanych przez Dzienne Domy Opieki, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS), Domy Pomocy Społecznej (DPS), Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz Kluby Seniora. Taki równomierny rozkład wskazuje na różnorodność potrzeb i preferencji wśród seniorów, którzy korzystają zarówno z formalnych form opieki, jak i z inicjatyw mających na celu ich aktywizację społeczną oraz intelektualną. Wybór tych form aktywności może być związany z różnymi potrzebami seniorów, od podstawowego wsparcia w codziennym funkcjonowaniu po chęć uczestnictwa w życiu społecznym i rozwijania zainteresowań.

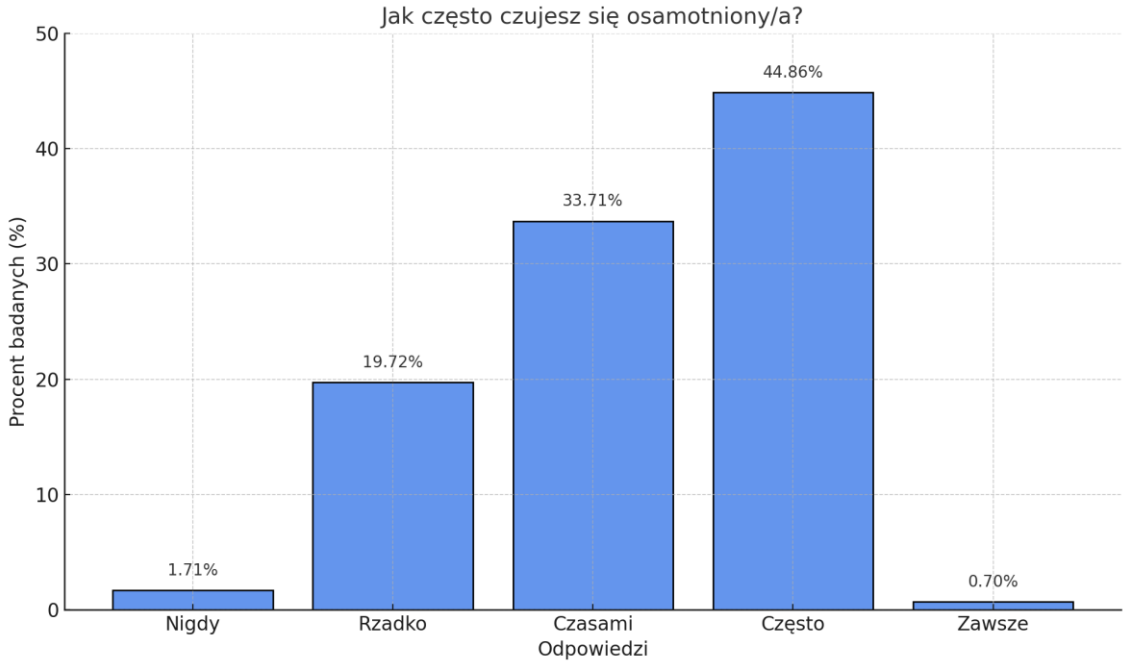
Podsumowanie analizy pokazuje, że badana grupa seniorów jest zróżnicowana pod względem wieku, płci, sytuacji rodzinnej oraz preferencji w zakresie aktywności. Kobiety stanowią większość w tej grupie, co znajduje odzwierciedlenie w strukturze demograficznej. Jednocześnie większość badanych to osoby samotne, które mogą potrzebować wsparcia zarówno emocjonalnego, jak i praktycznego. Równomierny udział w różnych formach aktywności wskazuje na znaczącą rolę organizacji wspierających seniorów, zarówno w zakresie opieki, jak i integracji społecznej. Wyniki tej analizy mogą stanowić cenną podstawę do projektowania usług i programów skierowanych do seniorów, które będą lepiej odpowiadać na ich różnorodne potrzeby oraz przyczyniać się do poprawy jakości ich życia.

ROZDZIAŁ 7.
PROBLEM WYKLUCZENIA SPOŁECZNEGO W OPINII SENIORÓW

7.1. Uczucie osamotnienia wśród seniorów

W rozdziale tym podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: Jak często czujesz się osamotniony?

Rycina 6. Osamotnienie wśród seniorów



Źródło: własne

Najwięcej badanych 44.86% czuje się osamotnionych "często". Zdecydowana większość 78.57% odczuwa osamotnienie w stopniu "czasami", "często" lub "zawsze". Tylko 1.71% osób nigdy nie doświadcza osamotnienia.

Analiza badań dotyczących odczuwania osamotnienia wśród seniorów ujawnia niepokojące tendencje, które mogą znacząco wpływać na ich jakość życia. Wyniki wskazują, że aż 44.86% badanych doświadcza uczucia osamotnienia "często". To alarmująca statystyka, która sugeruje, że problem ten ma charakter powszechny i wymaga pilnej interwencji. Osamotnienie, które jest tak często odczuwane, może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, zarówno psychicznych, jak

i fizycznych. W rzeczywistości, długotrwałe uczucie izolacji może przyczynić się do rozwoju depresji, lęków, a także ogólnego osłabienia organizmu, co w efekcie prowadzi do pogorszenia jakości życia seniorów.

Co więcej, wyniki badania ujawniają, że 78.57% uczestników odczuwa osamotnienie w stopniu "czasami", "często" lub "zawsze". Taki wynik podkreśla, że problem ten dotyczy nie tylko nielicznych, ale stanowi wyzwanie dla większości seniorów. W sytuacji, gdy zaledwie 1.71% badanych nie doświadcza osamotnienia w ogóle, nasuwa się pytanie o przyczyny tego zjawiska. Izolacja społeczna wśród seniorów może być wynikiem wielu czynników, w tym utraty bliskich, ograniczonej mobilności, a także braku aktywności społecznej, co dodatkowo utrudnia nawiązywanie nowych relacji.

W tym kontekście niezwykle ważne jest zrozumienie, jak złożona jest problematyka osamotnienia seniorów. Zjawisko to nie jest jedynie kwestią indywidualnych przeżyć, ale także odzwierciedleniem szerszych problemów społecznych. W miarę jak społeczeństwo staje się coraz bardziej zróżnicowane i mobilne, starsze pokolenia mogą czuć się wykluczone z dynamicznie zmieniającego się otoczenia. Utrata bliskich, często związana z wiekiem, może prowadzić do głębokiego poczucia straty i izolacji. Ograniczona mobilność, wynikająca z problemów zdrowotnych, może dodatkowo utrudniać uczestnictwo w życiu społecznym, co skutkuje brakiem możliwości nawiązywania nowych relacji.

W kontekście tych wyników niezwykle ważne staje się opracowanie i wdrażanie skutecznych strategii wsparcia dla seniorów. Programy aktywizacji społecznej, które stawiają na integrację seniorów z lokalną społecznością, mogą pomóc w redukcji uczucia osamotnienia. Takie programy mogą obejmować różnorodne formy aktywności, jak warsztaty, spotkania, kluby zainteresowań czy wspólne wydarzenia kulturalne. Dzięki temu seniorzy mogą nie tylko nawiązywać nowe znajomości, ale także rozwijać swoje pasje i zainteresowania, co może przyczynić się do poprawy ich samopoczucia.

Również wsparcie psychologiczne oraz inicjatywy promujące interakcje międzyludzkie są kluczowe dla poprawy samopoczucia seniorów. Umożliwienie im dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej może przynieść ulgę w ich bólu emocjonalnym i pomóc w radzeniu sobie z uczuciem osamotnienia. Ponadto, tworzenie

przestrzeni, w których seniorzy mogą spotykać się i dzielić swoimi doświadczeniami, również wpłynie na ich poczucie przynależności i wartości.

Podsumowując, wyniki badań wskazują na istotny problem osamotnienia wśród seniorów, który stanowi poważne wyzwanie zarówno dla społeczeństwa, jak i dla instytucji zajmujących się wsparciem osób starszych. Osamotnienie, którego doświadcza znaczna część seniorów, nie jest jedynie problemem jednostkowym, ale ma charakter systemowy, wpływając negatywnie na wiele aspektów życia tej grupy wiekowej. Poczucie izolacji społecznej niesie ze sobą szereg zagrożeń, w tym osłabienie zdrowia psychicznego, wzrost ryzyka depresji i lęków, a także negatywny wpływ na kondycję fizyczną, co dodatkowo pogłębia trudności w codziennym funkcjonowaniu .Zrozumienie skali tego zjawiska jest kluczowe dla wdrożenia skutecznych strategii mających na celu poprawę jakości życia seniorów. Problem ten wymaga nie tylko działań ze strony instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, ale także zaangażowania całego społeczeństwa w budowanie środowiska przyjaznego seniorom. W kontekście rosnącej liczby osób starszych w społeczeństwie konieczne jest podejmowanie inicjatyw, które pozwolą na minimalizowanie izolacji i promowanie aktywnego, satysfakcjonującego życia w tej grupie.

Działania takie powinny obejmować rozwijanie programów wsparcia społecznego, które umożliwią seniorom nawiązywanie i utrzymywanie relacji międzyludzkich. Istotne jest także promowanie aktywności fizycznej, intelektualnej i społecznej, które nie tylko poprawiają samopoczucie, ale również przeciwdziałają skutkom osamotnienia. Organizowanie warsztatów, spotkań towarzyskich, zajęć edukacyjnych czy wolontariatu może stanowić skuteczne narzędzie integracji seniorów oraz włączenia ich w życie społeczności.

Jednocześnie ważne jest, aby instytucje odpowiedzialne za wsparcie seniorów były odpowiednio przygotowane do rozpoznawania i reagowania na potrzeby osób starszych. Wdrożenie kompleksowych programów, które łączą elementy wsparcia psychologicznego, społecznego i zdrowotnego, może znacząco przyczynić się do poprawy dobrostanu tej grupy. Warto również rozwijać dialog międzypokoleniowy, który pozwala na budowanie mostów między młodszymi a starszymi pokoleniami, co może przeciwdziałać stereotypom oraz wzmacniać więzi społeczne.

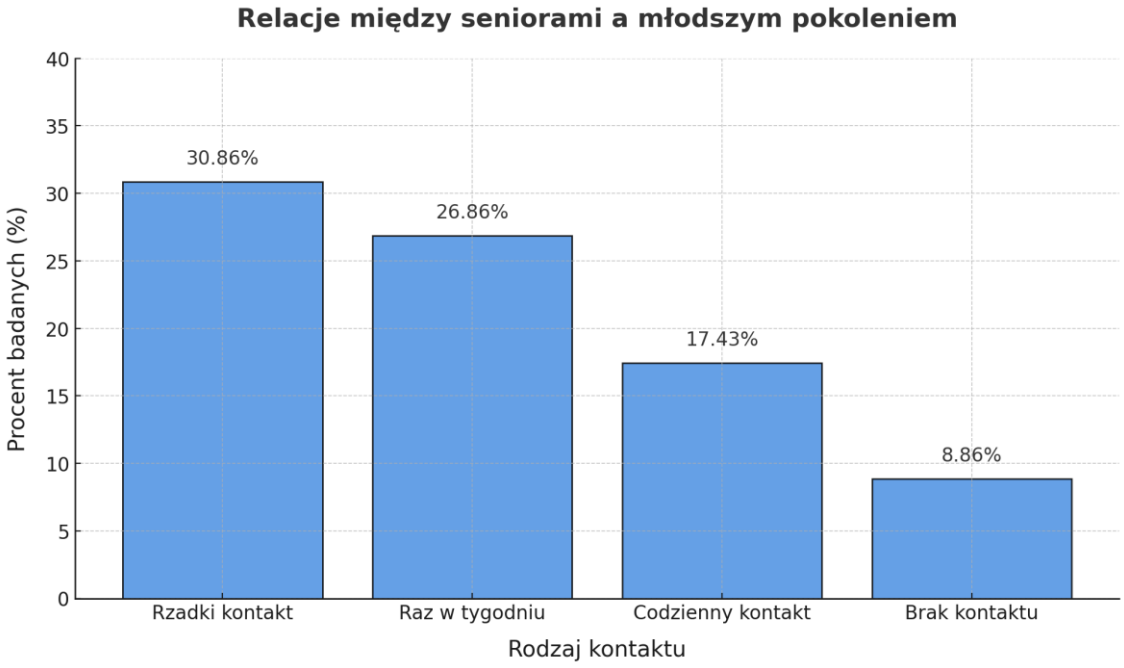
W obliczu tych wyzwań konieczne jest podejmowanie działań nie tylko na poziomie lokalnym, ale również krajowym, z uwzględnieniem polityki senioralnej

jako jednego z priorytetów społecznych. Tylko poprzez wspólne zaangażowanie społeczeństwa, instytucji i organizacji możemy stworzyć warunki, w których osoby starsze będą mogły prowadzić życie pełne satysfakcji i godności, wolne od poczucia osamotnienia i izolacji. Dbanie o dobrostan seniorów to nie tylko obowiązek moralny, ale również inwestycja w przyszłość społeczeństwa, które zyskuje na sile i integracji między różnymi grupami wiekowymi.

7.2. Kontakt z młodszym pokoleniem. Formy interakcji

W tej części rozdziału podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: Jak często spotykasz się z przedstawicielami młodszego pokolenia?

Rycina 7. Kontakty z młodszym pokoleniem



Źródło: własne

Analizując relacje między seniorami a młodszym pokoleniem, można dostrzec interesujący obraz interakcji międzypokoleniowych, który ukazuje zarówno wyzwania, jak i możliwości. Współczesne społeczeństwo stawia przed seniorami wiele trudności, a sposób, w jaki nawiązują oni kontakty z młodszymi, ma kluczowe znaczenie dla ich dobrostanu. Z danych wynika, że największa grupa seniorów, bo aż 30.86%, ma rzadki kontakt z młodszymi. Taki stan rzeczy nie tylko sugeruje ograniczone interakcje, ale

może także prowadzić do poczucia osamotnienia oraz braku wsparcia społecznego. W kontekście starzejącego się społeczeństwa, brak regularnych spotkań z młodszymi może negatywnie wpływać na samopoczucie seniorów oraz ich ogólną jakość życia. Interakcje międzypokoleniowe są istotne, ponieważ umożliwiają wymianę doświadczeń i wiedzy, co jest korzystne zarówno dla seniorów, jak i dla młodszych pokoleń. Starsi mogą dzielić się bogactwem swoich życiowych przeżyć, a młodsze pokolenia mogą czerpać z ich mądrości.

Nieco mniejsza grupa, stanowiąca 26.86%, utrzymuje kontakt z młodszymi raz w tygodniu. Regularność tych spotkań sugeruje, że seniorzy ci dostrzegają wartość w tych relacjach. Takie regularne interakcje mogą przyczyniać się do ich aktywności społecznej oraz poczucia przynależności do społeczności. Warto zauważyć, że regularne kontakty z młodszymi mogą być dla seniorów źródłem radości, motywacji do działania oraz stanowić wsparcie dla ich zdrowia psychicznego i fizycznego. Wspólne spędzanie czasu, wymiana myśli i doświadczeń mogą stymulować intelektualnie oraz emocjonalnie, co jest szczególnie ważne w starszym wieku, kiedy to seniorzy często stają przed różnymi wyzwaniami życiowymi.

Zaledwie 17.43% seniorów ma codzienny kontakt z przedstawicielami młodszego pokolenia, co wskazuje na to, że bliskie relacje międzypokoleniowe nie są powszechne. Codzienny kontakt z młodszymi mógłby przynieść seniorom wiele korzyści, takich jak poczucie bycia potrzebnym, a także możliwość dzielenia się doświadczeniami i mądrością życiową. Zmniejszenie liczby bliskich relacji może świadczyć o istniejących barierach w nawiązywaniu takich kontaktów. Czynniki, takie jak zmiany w stylu życia, ograniczenia mobilności, a także różnice pokoleniowe, mogą wpływać na trudności w budowaniu międzypokoleniowych więzi. Warto zauważyć, że w dobie cyfryzacji i zmieniających się form komunikacji, młodsze pokolenia mogą mieć inne oczekiwania i preferencje dotyczące interakcji, co również wpływa na dynamikę relacji.

Na koniec, zaledwie 8.86% respondentów niemal w ogóle nie ma kontaktu z młodszymi, co może być alarmującym sygnałem o ich izolacji społecznej. Taka sytuacja, w której seniorzy nie mają możliwości budowania relacji z młodszymi, może prowadzić do poczucia osamotnienia oraz wyobcowania. W kontekście zdrowia psychicznego seniorów jest to szczególnie niepokojące, ponieważ brak wsparcia społecznego oraz możliwości nawiązywania relacji może skutkować pogorszeniem ich

stanu emocjonalnego. Ponadto, ograniczenie kontaktów z młodszymi może prowadzić do zmniejszenia zaangażowania w aktywności społecznościowe, co z kolei może pogłębiać izolację i frustrację.

Rozkład kontaktów między pokoleniami, przedstawiony w tej analizie, odgrywa kluczową rolę w jakości życia seniorów oraz ich integracji w społeczeństwie. Relacje międzypokoleniowe mają istotny wpływ na samopoczucie starszych osób, ich poczucie przynależności i aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Brak takich relacji może prowadzić do izolacji, poczucia osamotnienia oraz obniżenia jakości życia seniorów, dlatego niezwykle ważne jest podejmowanie działań, które promują interakcje między generacjami.

Inicjatywy wspierające budowanie relacji międzypokoleniowych powinny koncentrować się na tworzeniu przestrzeni, w której seniorzy i młodsze pokolenia mogą nawiązywać kontakty i wspólnie działać. Organizacja wspólnych projektów, takich jak warsztaty artystyczne, wydarzenia kulturalne, zajęcia sportowe czy lokalne inicjatywy społeczne, może znacząco przyczynić się do integracji międzypokoleniowej. Wspólne działania tego rodzaju umożliwiają wymianę doświadczeń i wiedzy, co wzbogaca zarówno życie seniorów, jak i młodszych uczestników.

Programy wolontariatu, w których zarówno seniorzy, jak i młodsze pokolenia mogą współpracować na rzecz społeczności, to kolejny sposób na budowanie więzi międzypokoleniowych. Seniorzy, dzieląc się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem, mogą stać się mentorami dla młodszych pokoleń, jednocześnie zyskując poczucie bycia potrzebnym i docenionym. Młodsze pokolenia z kolei mogą wspierać seniorów w nauce nowych technologii czy w codziennych wyzwaniach, co wzmacnia więź i wzajemne zrozumienie.

Dążenie do budowania mostów między pokoleniami ma również wymiar edukacyjny. Kontakt z seniorami uczy młodsze pokolenia szacunku, empatii oraz wartości współpracy międzypokoleniowej. Współpraca ta sprzyja kształtowaniu postaw otwartości i zrozumienia dla odmiennych perspektyw, co jest niezwykle istotne w dynamicznie zmieniającym się społeczeństwie. Z kolei dla seniorów takie relacje mogą być źródłem inspiracji i radości, wzbogacając ich życie emocjonalne i społeczne.

Promowanie relacji międzypokoleniowych wymaga również zaangażowania instytucji publicznych, organizacji pozarządowych oraz lokalnych społeczności. Tworzenie programów wspierających seniorów w nawiązywaniu kontaktów

i aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym powinno być priorytetem w polityce społecznej. Edukacja, dostępność wydarzeń i inicjatyw oraz wsparcie w pokonywaniu barier, takich jak brak transportu czy ograniczenia fizyczne, są kluczowe dla sukcesu takich działań.

Wnioskiem z analizy jest potrzeba inwestowania w budowanie międzypokoleniowych relacji, które przynoszą korzyści nie tylko seniorom, ale całemu społeczeństwu. Interakcje te wzbogacają życie seniorów, dostarczając im poczucia sensu i przynależności, a jednocześnie kształtują młodsze pokolenia, ucząc ich wartości wspólnoty i wzajemnej pomocy. Tylko poprzez aktywne zaangażowanie społeczeństwa można stworzyć przestrzeń, w której relacje międzypokoleniowe będą się rozwijać, przyczyniając się do budowy bardziej zintegrowanego i wspierającego społeczeństwa.

Rycina 8. Opinia seniorów na temat młodszego pokolenia

Źródło: własne

Relacje między seniorami a młodszym pokoleniem są złożonym zagadnieniem, które można analizować z wielu perspektyw. Z dostępnych danych wynika, że większość seniorów, bo aż 80,28%, postrzega te interakcje w pozytywnym świetle. W szczególności 10,57% określa je jako bardzo pozytywne, a 69,71% jako raczej pozytywne. Tylko 11,72% seniorów ma negatywne zdanie na temat tych relacji – 8,29%

ocenia je jako raczej negatywne, a 3,43% jako bardzo negatywne. Ponadto 8% badanych wyraziło brak zdania na ten temat, co wskazuje na istotną grupę, która pozostaje neutralna lub niezaangażowana w takie interakcje. Te wyniki sugerują, że pomimo różnic pokoleniowych większość seniorów dostrzega korzyści płynące z kontaktów z młodszymi osobami.

Pozytywne opinie seniorów mogą być związane z wieloma czynnikami. Młodsze pokolenie wprowadza świeże spojrzenie na różne aspekty życia, co może być dla seniorów inspirujące i motywujące. Równocześnie starsze osoby, dzieląc się swoją wiedzą, doświadczeniem życiowym i umiejętnościami, mogą odgrywać istotną rolę w życiu młodszych generacji, co sprzyja budowaniu wzajemnego szacunku. Tego rodzaju interakcje często prowadzą do wzbogacenia życia obu stron – w sferze emocjonalnej, społecznej i intelektualnej. Seniorzy mogą czerpać energię i poczucie sensu z kontaktów z młodszymi, a jednocześnie młodsze pokolenia mogą korzystać z mądrości i doświadczenia osób starszych.

Z drugiej strony, warto zwrócić uwagę na grupę seniorów, która nie ma wyrobionej opinii na temat relacji z młodszym pokoleniem. Osiem procent badanych wskazało, że nie ma zdania na ten temat. Może to wynikać z ograniczonego kontaktu z młodszymi osobami lub braku okazji do nawiązania takich relacji. Różnice w stylu życia, tempo codziennych aktywności oraz bariery technologiczne mogą również odgrywać istotną rolę w ograniczaniu możliwości interakcji między pokoleniami. W takich przypadkach konieczne mogą być działania, które stworzą warunki do budowania relacji i zwiększą zaangażowanie seniorów w życie międzypokoleniowe.

Jednocześnie należy zauważyć, że część seniorów ma negatywne doświadczenia w kontaktach z młodszymi. Wyniki badania wskazują, że 8,29% seniorów uważa te relacje za raczej negatywne, a 3,43% za bardzo negatywne. Takie opinie mogą być wynikiem konfliktów pokoleniowych, które często wynikają z różnic w wartościach, priorytetach czy sposobach komunikacji. Mogą one również odzwierciedlać trudności związane z adaptacją do szybko zmieniającego się świata, w którym młodsze pokolenia mają inne podejście do życia, inne potrzeby i oczekiwania.

W kontekście tych analiz potrzeba budowania lepszego zrozumienia i zaufania między pokoleniami staje się szczególnie istotna. Relacje międzypokoleniowe mają fundamentalne znaczenie dla spójności społecznej i jakości życia zarówno seniorów, jak i młodszych pokoleń. Dialog międzypokoleniowy może stać się kluczowym narzędziem

w przełamywaniu barier wynikających z różnic w wartościach, doświadczeniach życiowych czy sposobach komunikacji. Poprzez wzajemne zrozumienie i otwartość można stworzyć podstawy do budowania relacji opartych na szacunku i wzajemnej współpracy.

Programy edukacyjne oraz wspólne inicjatywy społeczne mogą odegrać istotną rolę w tym procesie. Działania takie jak warsztaty, debaty, czy zajęcia tematyczne, w których uczestniczą zarówno seniorzy, jak i młodsze osoby, pozwalają na wzajemne poznanie się i wymianę doświadczeń. Organizowanie takich wydarzeń daje możliwość seniorom dzielenia się swoją wiedzą, doświadczeniem życiowym i umiejętnościami, a młodszym osobom pozwala na zrozumienie perspektywy starszego pokolenia. Jednocześnie, seniorzy mogą uczyć się od młodszych ludzi, co wzbogaca ich codzienne życie i pomaga w adaptacji do nowoczesnego świata.

Wspólne inicjatywy społeczne, takie jak projekty wolontariackie, wydarzenia kulturalne, zajęcia sportowe czy prace na rzecz lokalnej społeczności, mogą stać się platformą do budowania więzi międzypokoleniowych. Takie działania nie tylko wzmacniają pozytywne aspekty interakcji między pokoleniami, ale również przeciwdziałają stereotypom i uprzedzeniom. Dla młodszych pokoleń kontakt z seniorami to nie tylko szansa na zrozumienie wartości takich jak mądrość, cierpliwość i wytrwałość, ale również lekcja empatii i współczucia. Z kolei dla seniorów zaangażowanie w tego typu inicjatywy to sposób na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, które przeciwdziała izolacji i osamotnieniu.

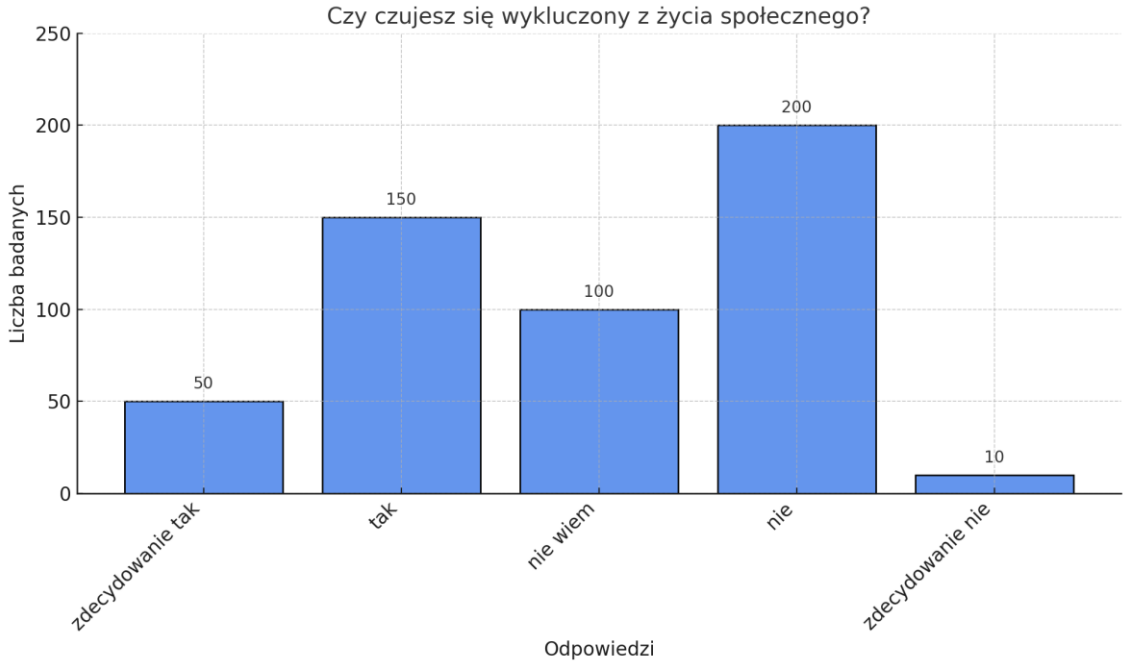
Aktywne zaangażowanie obu stron w proces budowania relacji międzypokoleniowych może znacząco poprawić jakość tych kontaktów, czyniąc je bardziej satysfakcjonującymi i korzystnymi dla wszystkich uczestników. Jednak osiągnięcie tych celów wymaga odpowiedniego wsparcia społecznego. Instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, lokalne społeczności oraz media powinny wspólnie promować działania, które wzmacniają interakcje międzypokoleniowe. Niezbędne jest również tworzenie przestrzeni i infrastruktury, które umożliwiają realizację takich inicjatyw, na przykład w postaci centrów międzypokoleniowych, domów kultury czy klubów seniora.

Wspieranie pozytywnych i owocnych interakcji międzypokoleniowych to inwestycja w przyszłość społeczeństwa. Budowanie mostów między pokoleniami przynosi korzyści nie tylko jednostkom, ale również całej wspólnocie, wzmacniając jej

spójność i solidarność. Wzajemne wsparcie i zrozumienie między pokoleniami może stać się fundamentem silnego, zintegrowanego społeczeństwa, w którym każdy, niezależnie od wieku, ma swoje miejsce i czuje się wartościowym członkiem społeczności. Dążenie do takiego celu wymaga zaangażowania, współpracy i wytrwałości, ale efekty tych działań mogą być trwałe i korzystne dla wszystkich.

7.3. Odczucie marginalizacji społecznej wśród osób starszych.

Rycina 9. Uczucie wykluczenia z życia społecznego



Źródło: własne

Wyniki ankiety dotyczącej odczucia wykluczenia seniorów z życia społecznego przedstawiają alarmujący obraz, który wskazuje na poważne wyzwania, przed jakimi stoi ta grupa wiekowa. Aż 27,43% respondentów wyraziło stanowcze przekonanie, że zdecydowanie czuje się wykluczonych. To nie tylko indywidualne odczucie, ale również potencjalny objaw głębszych problemów społecznych, które znacząco wpływają na jakość życia osób starszych. Tak wysoki odsetek osób odczuwających wykluczenie świadczy o skali problemu, który może być związany z ograniczonym dostępem do inicjatyw społecznych, niewystarczającym wsparciem ze strony instytucji lub brakiem kontaktów międzyludzkich.

Dodatkowo 58,57% badanych wskazało, że również odczuwa pewne formy wykluczenia. To oznacza, że łącznie ponad 86% seniorów doświadcza różnego stopnia izolacji od życia społecznego. Takie poczucie wykluczenia może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i fizycznego seniorów, w tym do zwiększonego ryzyka depresji, lęków, a także problemów zdrowotnych wynikających z braku aktywności społecznej. Izolacja społeczna w starszym wieku może także negatywnie wpływać na ogólne samopoczucie, prowadząc do poczucia osamotnienia i bezradności.

Jedynie 4,29% respondentów wyraziło brak zdecydowanego stanowiska, co może sugerować trudności w identyfikacji lub wyrażaniu swoich emocji. Taka niejednoznaczność może być wynikiem braku refleksji nad własnym stanem emocjonalnym lub ograniczonego doświadczenia w zakresie rozmów o izolacji społecznej. Może to także wskazywać na potrzebę większego wsparcia psychologicznego i edukacyjnego, które pomogłoby seniorom lepiej rozumieć swoje emocje i potrzeby oraz otwierać się na komunikację na ten temat.

Z drugiej strony, jedynie 9,14% badanych zadeklarowało, że nie czuje się wykluczonych, a zaledwie 0,57% wyraziło zdecydowane przekonanie, że nie doświadcza żadnej formy wykluczenia. Te wyniki podkreślają, że bardzo niewielka grupa seniorów nie boryka się z problemem izolacji społecznej. Sytuacja ta powinna skłonić do głębokiej refleksji nad działaniami, które mogą poprawić jakość życia osób starszych oraz zwiększyć ich uczestnictwo w życiu społecznym.

Wnioski z przeprowadzonej ankiety jednoznacznie wskazują na to, że wykluczenie społeczne seniorów jest poważnym problemem, który wymaga pilnych działań. Sytuacja, w której wielu seniorów odczuwa izolację od społeczeństwa, rodzi poważne konsekwencje, zarówno dla samych osób starszych, jak i dla ogólnej spójności społecznej. Aby skutecznie przeciwdziałać temu zjawisku, konieczne jest zaangażowanie różnorodnych podmiotów, w tym instytucji publicznych, organizacji pozarządowych, a także lokalnych społeczności. Tylko poprzez wspólny wysiłek można stworzyć warunki, które umożliwią seniorom przezwyciężenie poczucia izolacji i pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym.

Jednym z kluczowych działań, które mogą przyczynić się do poprawy sytuacji, jest rozwój programów aktywizacyjnych skierowanych do osób starszych. Takie programy mogą obejmować warsztaty edukacyjne, które pozwalają seniorom

na rozwijanie nowych umiejętności, zajęcia artystyczne, które dają możliwość wyrażania siebie, a także spotkania towarzyskie, które sprzyjają nawiązywaniu nowych relacji i integracji z innymi osobami. Tego rodzaju inicjatywy mogą nie tylko zmniejszać poczucie wykluczenia, ale także pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne seniorów, wzmacniając ich poczucie wartości i sensu życia.

Równie istotne są inicjatywy promujące wolontariat, które umożliwiają seniorom aktywne zaangażowanie w życie społeczności. Wolontariat daje seniorom szansę na dzielenie się swoim doświadczeniem, wiedzą i umiejętnościami z młodszymi pokoleniami, co nie tylko wzbogaca życie obu stron, ale także buduje więzi oparte na wzajemnym zrozumieniu i szacunku. Tego rodzaju działania mogą być szczególnie wartościowe, ponieważ pozwalają seniorom na odczuwanie swojej roli jako ważnych i potrzebnych członków społeczeństwa.

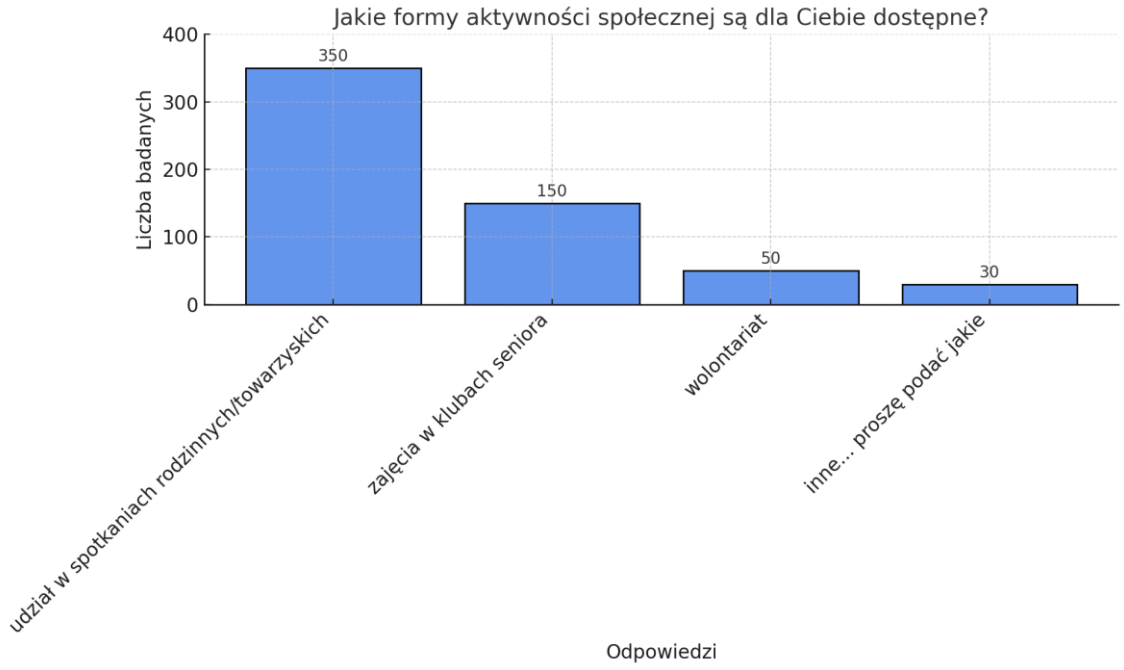
Kolejnym istotnym krokiem w przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu jest tworzenie przestrzeni do integracji międzypokoleniowej. Projekty, które angażują zarówno seniorów, jak i młodsze pokolenia, mogą znacząco przyczynić się do zmniejszenia dystansu między grupami wiekowymi i budowania wspólnoty opartej na współpracy. Wspólne inicjatywy, takie jak wydarzenia kulturalne, zajęcia sportowe czy programy edukacyjne, mogą stanowić platformę do wymiany doświadczeń, nauki i wzajemnego wsparcia. Seniorzy, którzy mają okazję dzielić się swoimi historiami, wartościami i doświadczeniami, zyskują poczucie uznania i przynależności, a młodsze pokolenia uczą się szacunku, empatii i wartości płynących z kontaktu z osobami starszymi.

Działania mające na celu zmniejszenie wykluczenia społecznego seniorów nie tylko poprawiają jakość życia tej grupy, ale także wzbogacają życie społeczności jako całości. Tworzenie więzi międzypokoleniowych sprzyja budowaniu społeczeństwa opartego na zrozumieniu, współpracy i wzajemnym szacunku. Aby osiągnąć te cele, niezbędne jest jednak wsparcie na wielu poziomach – od lokalnych inicjatyw po politykę krajową, która uwzględnia potrzeby osób starszych jako jeden z priorytetów. Tylko poprzez skoordynowane działania możemy stworzyć środowisko, w którym seniorzy czują się docenieni, zintegrowani i zaangażowani, a ich bogate doświadczenie i wiedza są w pełni wykorzystywane na rzecz wspólnego dobra.

7.4. Formy aktywności społecznej

W rozdziale tym podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: Jakie formy aktywności społecznej są dla Ciebie dostępne?

Rycina 10. Formy aktywności społecznej



Źródło: własne

Z badania, w którym uczestniczyło 350 seniorów, uzyskano następujące odpowiedzi na pytanie o dostępne formy aktywności społecznej:

- Udział w spotkaniach rodzinnych/towarzyskich: 337 (96,6%).
- Zajęcia w klubach seniora: 45 (12,9%).
- Wolontariat: 17 (4,9%).
- Inne formy aktywności: 21 (6%) (dzienny dom opieki).
- Brak aktywności: 13 (3,7%).

Badanie przeprowadzone wśród 350 seniorów ujawniło interesujące wyniki dotyczące ich uczestnictwa w różnych formach aktywności społecznej. Zdecydowana większość respondentów, bo aż 96,6%, zadeklarowała, że angażuje się w spotkania rodzinne i towarzyskie. Taki wysoki odsetek może świadczyć o silnych więziach rodzinnych oraz znaczeniu relacji międzyludzkich w życiu starszych osób. Spotkania te

mogą być dla seniorów nie tylko okazją do spędzenia czasu z bliskimi, ale również istotnym elementem ich wsparcia emocjonalnego oraz poczucia przynależności.

Jednakże, w kontekście aktywności organizowanych w klubach seniora, sytuacja wygląda już mniej optymistycznie. Tylko 12,9% uczestników regularnie korzysta z zajęć oferowanych przez te placówki. Może to sugerować, że oferta takich miejsc nie jest w pełni doceniana przez seniorów lub że dostępność tych aktywności jest ograniczona. To zjawisko może prowadzić do marginalizacji grupy seniorów, którzy mogliby czerpać korzyści z uczestnictwa w zorganizowanych formach spędzania czasu, takich jak warsztaty, zajęcia artystyczne czy różnego rodzaju spotkania tematyczne.

Jeszcze mniejszy odsetek, bo 4,9%, zaangażował się w wolontariat. To może wskazywać na potrzebę większej promocji takich działań wśród starszych osób. Wolontariat mógłby nie tylko wzbogacić życie seniorów o nowe doświadczenia i umiejętności, ale także przyczynić się do budowania ich poczucia wartości i przynależności do społeczności. Aktywność na rzecz innych może zaspokajać ich potrzebę bycia użytecznymi, co jest szczególnie istotne w kontekście starzejącego się społeczeństwa.

Dodatkowo, 6% seniorów wskazało na inne formy aktywności, w tym uczestnictwo w dziennym domu opieki. Tego rodzaju instytucje mogą pełnić istotną rolę w życiu społecznym seniorów, oferując im nie tylko wsparcie, ale także różnorodne możliwości interakcji z innymi ludźmi. Z kolei 3,7% badanych zadeklarowało brak jakiejkolwiek aktywności, co może budzić obawy o ich samopoczucie i zdrowie psychiczne. Brak aktywności społecznej w tej grupie wiekowej jest alarmujący, ponieważ może prowadzić do izolacji, depresji oraz pogorszenia ogólnego stanu zdrowia.

Wyniki przeprowadzonego badania podkreślają istotną rolę aktywności społecznej w życiu seniorów oraz wskazują na konieczność podjęcia dalszych działań, które umożliwią ich lepszą integrację w różne formy życia społecznego. Aktywność społeczna nie tylko wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne osób starszych, ale również przyczynia się do budowania poczucia przynależności, wartości i sensu życia. Seniorzy, którzy mają możliwość angażowania się w różnorodne działania społeczne, są bardziej skłonni do utrzymywania relacji z innymi, co przeciwdziała poczuciu osamotnienia i izolacji. Wspólne inicjatywy, zajęcia i programy umożliwiające interakcje społeczne odgrywają kluczową rolę w poprawie jakości życia tej grupy wiekowej.

Aby sprostać wyzwaniom związanym z integracją seniorów, konieczne jest inwestowanie w programy, które promują aktywność społeczną i uwzględniają potrzeby oraz możliwości osób starszych. Takie programy powinny być zróżnicowane, aby odpowiadać na szeroki wachlarz zainteresowań i umiejętności seniorów. Mogą one obejmować zajęcia edukacyjne, takie jak warsztaty językowe, komputerowe czy artystyczne, które nie tylko rozwijają kompetencje, ale także sprzyjają integracji. Ważne jest również, aby w ofercie znajdowały się zajęcia rekreacyjne, takie jak grupowe spacery, zajęcia sportowe czy spotkania towarzyskie, które promują zdrowy styl życia i umożliwiają budowanie relacji międzyludzkich.

Dostosowanie oferty zajęć do potrzeb seniorów wymaga szczególnej uwagi na aspekty takie jak dostępność lokalizacji, godziny zajęć czy poziom trudności proponowanych aktywności. Warto również uwzględnić różnorodność fizycznych i psychicznych możliwości seniorów, aby zapewnić, że każda osoba, niezależnie od swoich ograniczeń, będzie mogła uczestniczyć w działaniach społecznych. Programy te powinny być realizowane w sposób inkluzywny, aby nikt nie czuł się wykluczony, a osoby starsze miały możliwość angażowania się na różnych poziomach zaangażowania, w zależności od swoich preferencji i możliwości.

Inwestowanie w aktywność społeczną seniorów ma także szeroki wpływ na całe społeczności lokalne. Aktywność osób starszych wzmacnia więzi społeczne, sprzyja budowaniu solidarności międzypokoleniowej oraz integruje różne grupy wiekowe. Seniorzy, którzy angażują się w działania społeczne, nie tylko korzystają z nich osobiście, ale również wnoszą cenny wkład w życie społeczności, dzieląc się swoim doświadczeniem, wiedzą i mądrością. Tworzenie przestrzeni, w których różne pokolenia mogą współpracować i uczyć się od siebie nawzajem, ma kluczowe znaczenie dla budowania bardziej spójnego społeczeństwa.

Podjęcie działań na rzecz promowania aktywności społecznej wśród seniorów wymaga współpracy różnych podmiotów, w tym instytucji publicznych, organizacji pozarządowych, społeczności lokalnych oraz rodzin osób starszych. Ważne jest, aby wspólnie tworzyć środowisko sprzyjające aktywności seniorów, oferujące im wsparcie w nawiązywaniu relacji, rozwijaniu pasji i uczestnictwie w życiu społecznym. Tego rodzaju inicjatywy nie tylko poprawią jakość życia seniorów, ale również wzbogacą życie całego społeczeństwa, przyczyniając się do budowania silniejszych, bardziej zintegrowanych i wspierających się społeczności. Działania te stanowią nie tylko

odpowiedź na potrzeby osób starszych, ale także inwestycję w dobrobyt przyszłych pokoleń.

Porównując wcześniejsze analizy dotyczące seniorów, wyraźnie widoczne są pewne powtarzające się tematy i wspólne wnioski, które jednocześnie uwypuklają różne aspekty życia osób starszych. Poniżej przedstawiam syntetyczne zestawienie tych analiz z omówieniem podobieństw i różnic.

1. Wykluczenie społeczne a aktywność społeczna

Jedna z analiz skupiła się na wykluczeniu społecznym seniorów, wskazując, że znaczny odsetek badanych odczuwa izolację i brak przynależności do społeczeństwa. Z kolei inna analiza podkreślała pozytywną rolę aktywności społecznej w przeciwdziałaniu izolacji i poprawie jakości życia seniorów. Choć te dwa tematy wydają się różne, ich istota jest powiązana – brak aktywności społecznej prowadzi do wykluczenia, podczas gdy angażowanie seniorów w działania społeczne działa jako środek zapobiegawczy. Obydwie analizy wskazują na konieczność rozwijania programów i inicjatyw wspierających seniorów, które pomogą im w budowaniu relacji społecznych i przeciwdziałaniu osamotnieniu.

2. Relacje międzypokoleniowe

W jednej z analiz skupiono się na relacjach międzypokoleniowych, podkreślając ich złożoność, potencjał i wyzwania. Wyniki pokazały, że większość seniorów postrzega te relacje pozytywnie, ale wskazano również na istnienie grupy osób, które doświadczają konfliktów lub barier w kontaktach z młodszymi pokoleniami. W porównaniu z analizami dotyczącymi wykluczenia społecznego i aktywności społecznej, temat relacji międzypokoleniowych stanowi bardziej szczegółowy aspekt tych zagadnień. Budowanie więzi między pokoleniami nie tylko przeciwdziała izolacji, ale także sprzyja aktywizacji seniorów i integracji społecznej.

3. Dominacja kobiet w populacji seniorów

W każdej z analiz zwrócono uwagę na fakt, że kobiety stanowią większość w populacji seniorów, co wynika z różnic w średniej długości życia między płciami. Ten aspekt jest kluczowy, ponieważ kobiety-seniorki, zwłaszcza wdowy, częściej doświadczają wykluczenia społecznego i samotności. Zarówno analiza wykluczenia, jak

i aktywności społecznej wskazują, że to właśnie kobiety powinny być główną grupą docelową programów wspierających.

4. Integracja lokalna i wsparcie społeczności

We wszystkich analizach pojawia się wspólny wniosek o potrzebie integracji seniorów w życie lokalnych społeczności. Podkreślono, że programy takie jak warsztaty, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku czy inicjatywy międzypokoleniowe mogą odegrać kluczową rolę w budowaniu więzi społecznych. W kontekście relacji międzypokoleniowych szczególną uwagę zwrócono na wartość wymiany doświadczeń między młodszymi i starszymi, co może sprzyjać większemu zrozumieniu i współpracy.

5. Wykluczenie vs. aktywizacja

Analizy dotyczące wykluczenia społecznego i aktywności społecznej mają silny kontrast – jedna pokazuje skalę problemu osamotnienia i izolacji seniorów, druga wskazuje na konkretne rozwiązania, które mogą temu przeciwdziałać. Obie podkreślają jednak, że kluczowe jest zaangażowanie instytucji publicznych, organizacji pozarządowych oraz lokalnych społeczności w tworzenie programów wsparcia i integracji.

6. Rola instytucji i organizacji

We wszystkich analizach pojawia się potrzeba zaangażowania instytucji publicznych i organizacji pozarządowych w rozwój programów wsparcia dla seniorów. Instytucje te są wskazywane jako kluczowi gracze w przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu i wspieraniu aktywności seniorów. Działania te powinny być skoordynowane i dostosowane do specyficznych potrzeb lokalnych społeczności, co podkreślono w każdej analizie.

Wszystkie analizy wzajemnie się uzupełniają, ukazując złożony obraz życia seniorów i uwzględniając różne aspekty ich funkcjonowania w społeczeństwie – od problemu wykluczenia społecznego, przez potrzebę aktywności społecznej, aż po znaczenie relacji międzypokoleniowych. Wyniki analiz wskazują, że seniorzy, choć stanowią różnorodną grupę, często borykają się z podobnymi wyzwaniami, które

mają wspólną podstawę w ograniczonym dostępie do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Główne wnioski podkreślają potrzebę kompleksowego wsparcia instytucjonalnego, rozwijania inicjatyw społecznych oraz wzmacniania integracji seniorów z lokalnymi społecznościami.

Wykluczenie społeczne, wskazane jako jeden z kluczowych problemów, negatywnie wpływa na jakość życia seniorów, prowadząc do osamotnienia, izolacji i obniżonego dobrostanu psychicznego. Brak kontaktów międzyludzkich oraz poczucie braku przynależności do społeczności stanowią wyzwanie, które wymaga pilnych działań. Z kolei analizy dotyczące aktywności społecznej wskazują na pozytywny wpływ angażowania seniorów w różne formy działań, takie jak warsztaty, spotkania towarzyskie czy inicjatywy kulturalne. Udział w takich aktywnościach nie tylko przeciwdziała izolacji, ale także wzmacnia poczucie wartości i sensu życia seniorów, co przekłada się na ich lepsze samopoczucie i zdrowszy tryb życia.

Równocześnie relacje międzypokoleniowe pojawiają się jako ważny aspekt integracji społecznej seniorów. Wyniki wskazują, że większość seniorów pozytywnie postrzega kontakty z młodszymi pokoleniami, dostrzegając w nich szansę na wymianę doświadczeń, wzajemne uczenie się i budowanie więzi opartych na szacunku. Niemniej jednak istnieje także grupa seniorów, która odczuwa trudności w tych relacjach, co może być wynikiem różnic w wartościach, priorytetach czy stylach komunikacji. W tym kontekście podkreśla się znaczenie działań wspierających dialog międzypokoleniowy oraz inicjatyw, które umożliwiają bliższe kontakty i współpracę między różnymi grupami wiekowymi.

Pomimo różnic w podejmowanych aspektach, wszystkie analizy wskazują na wspólną potrzebę tworzenia środowiska, które sprzyja aktywnemu, pełnemu i wartościowemu życiu seniorów. Ważnym elementem tego środowiska jest rozwój programów wsparcia, które odpowiadają na potrzeby osób starszych, uwzględniając ich różnorodność oraz specyficzne wyzwania, z jakimi się mierzą. Instytucje publiczne, organizacje pozarządowe oraz społeczności lokalne powinny wspólnie działać na rzecz tworzenia dostępnych, inkluzywnych inicjatyw, które umożliwią seniorom nie tylko uczestnictwo w życiu społecznym, ale także wniesienie do niego swojego doświadczenia i mądrości.

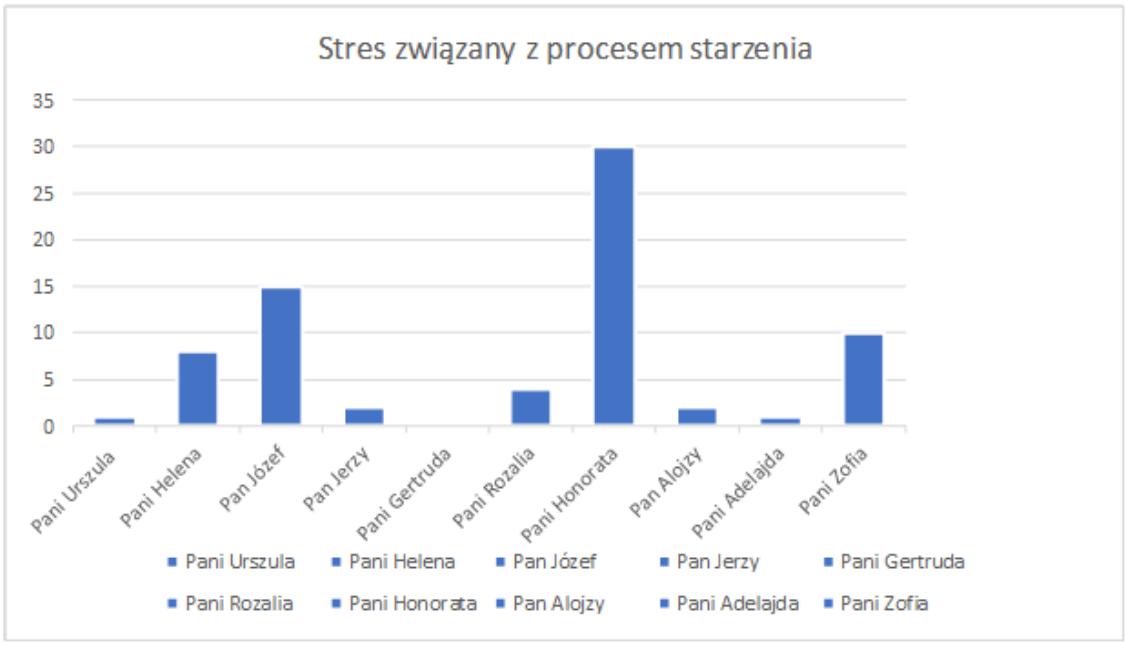
Budowanie silnych więzi społecznych, promowanie aktywności wśród seniorów oraz wspieranie relacji międzypokoleniowych są fundamentami, które mogą poprawić

jakość życia tej grupy wiekowej. Takie działania wymagają jednak nie tylko odpowiednich zasobów i infrastruktury, ale także zmiany w podejściu społeczeństwa do osób starszych, tak aby były one postrzegane jako wartościowi i aktywni członkowie społeczności. Realizacja tych celów to inwestycja nie tylko w dobrostan seniorów, ale również w spójność i solidarność całego społeczeństwa, które czerpie korzyści z integracji i współpracy między różnymi pokoleniami.

7.5. Wpływ wykluczenia społecznego na stres związany z procesem starzenia

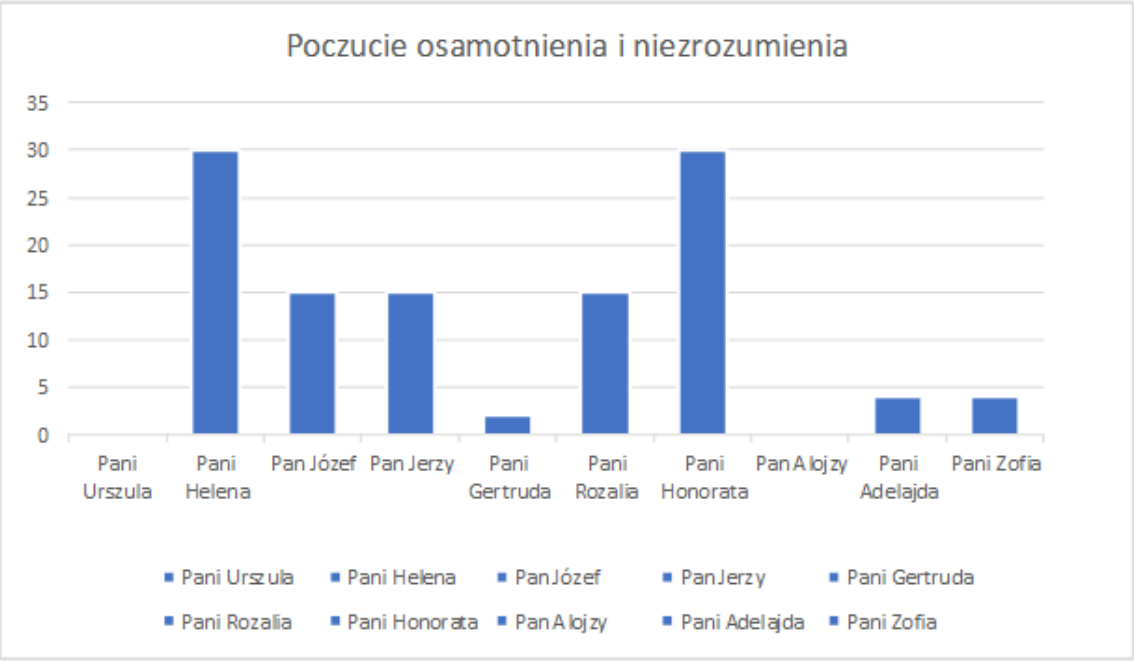
W rozdziale tym podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: W jakim wymiarze wykluczenie społeczne może zwiększyć stres związany z procesem starzenia się, co przekłada się na przyspieszony rozwój patologii zdrowotnych. By znaleźć odpowiedź, dokonano charakterystyki odczuć badanych osób związanych z odczuwaniem stresu wynikającego z procesu starzenia się.

Rycina 11. Jak często badani odczuwają stres związany z procesem starzenia?



Źródło: własne

Rycina 12. Jak często badani odczuwają osamotnienie i niezrozumienie?



Źródło: własne

Pani Urszula, wspaniała wdowa, która z pełnym spokojem i akceptacją przyjmuje etapy swojego życia, cieszy się każdym dniem, mimo że mieszka sama. Jej dwóch synów, którzy zbudowali własne rodziny i zamieszkali w odległości do 10 km od niej, stanowią dla niej nieustające źródło wsparcia oraz radości. Mimo że ich życie toczy się w innym rytmie, a ona sama spędza większość czasu w domu, nigdy nie odczuwa samotności dzięki bliskości rodziny. Troje wnuków oraz dwie wnuczki z radością poświęcają jej swój czas, dbając o to, aby czuła się kochana i doceniana. Pani Urszula doskonale rozumie, że każdy z jej bliskich ma swoją drogę, którą podąża, i z szacunkiem podchodzi do ich niezależności, nie chcąc nikomu narzucać swoich potrzeb czy oczekiwań. Mimo że pewne trudności zdrowotne pojawiły się w jej życiu, Pani Urszula odnajduje radość i satysfakcję w uczestnictwie w zajęciach oferowanych w Dziennym Domu Opieki. To miejsce stało się dla niej ważnym punktem w codziennej rutynie. Czas spędzony w towarzystwie innych, pozytywnie wpływa na jej samopoczucie oraz poczucie przynależności. Ruchome zajęcia fizjoterapeutyczne, które stały się częścią jej życia, pozwalają jej na poprawę kondycji i wzmocnienie siły mięśniowej, co daje jej poczucie sprawczości i kontroli nad swoim stanem zdrowia. Pani Urszula czuje, że wiek jest jedynie naturalną częścią życia, z którą można się pogodzić, nazywając ograniczenia, jakie niesie, „normalną kolej rzeczy". Pani Urszula to osoba, która zawsze wykazuje gotowość do wspierania innych. Często pomaga mniej

sprawnym uczestnikom zajęć, co pozwala jej poczuć, że ma wiele do zaoferowania, pomimo własnych trudności. Kontakt z innymi ludźmi oraz utrzymywanie relacji z bliskimi pozwala jej odczuwać radość i unikać negatywnych aspektów starzenia. Nawet jeśli czasami doświadcza chwilowego stresu związanego z upływającym czasem oraz związanymi z nim zmianami, potrafi szybko wrócić do swojego optymistycznego podejścia. To pozytywne podejście do życia sprawia, że czuje się w pełni akceptowana wśród otaczających ją osób, a ich zrozumienie dodaje jej otuchy i siły. W pełni korzysta z każdego dnia, dzieląc się z innymi swoim ciepłem i mądrością, co sprawia, że jej życie, mimo odcieni smutku, wciąż tętni radością i miłością.

Pani Helena to osoba, która znajduje się w trudnej sytuacji życiowej. Będąc wdową, doświadcza smaku samotności, szczególnie że jej dzieci – córka i syn – na stałe osiedlili się poza granicami Polski. Pomimo że posiada troje wnuków, ich kontakt ogranicza się głównie do sporadycznych rozmów, które nie pozwalają na zbudowanie bliskiej relacji. Pani Helena czuje, że wspólne tematy z dorosłymi wnukami wyczerpały się, co potęguje jej uczucie izolacji. Z martwą pewnością patrzy na swoją przyszłość, zdając sobie sprawę, że nikt z najbliższych nie zamierza wrócić do kraju, by zapewnić jej opiekę, która staje się coraz bardziej niezbędna w obliczu problemów zdrowotnych. Z każdym dniem coraz bardziej odczuwa ograniczenia, jakie nakłada na nią wiek i stan zdrowia, co wywołuje w niej silny lęk przed tym, co może przynieść jutro. Możliwość zamieszkania w innym kraju, blisko swoich dzieci, ani razu nie wyszła z ust żadnego z nich, co dodatkowo wzmacnia przekonanie pani Heleny o jej osamotnieniu. W codziennym życiu korzysta z pomocy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Opiekun, który wspiera ją w codziennych obowiązkach, staje się dla niej nie tylko wsparciem fizycznym, pomagającym w zakupach i obowiązkach domowych, ale również osobą, z którą może porozmawiać. Jednak pomimo tych chwil wsparcia, pani Helena nadal boryka się z poczuciem braku kontaktów społecznych, co w połączeniu z problemami zdrowotnymi staje się dla niej ogromnym wyzwaniem. W trakcie rozmowy pani Helena niejednokrotnie zwraca uwagę na swój smutek, podkreślając, że nie czuje się potrzebna ani zrozumiana przez swoich bliskich. Ta wewnętrzna walka z poczuciem beznadziejności związana z procesem starzenia się staje się dla niej coraz bardziej obciążająca. Intensywny stres, który odczuwa przynajmniej dwa razy w tygodniu, wciąga ją w myśli o tym, jak wielu rzeczy nie ma już w swoim życiu. Pani Helena pragnie być doceniana i zrozumiana, a także pragnie, aby jej potrzeby były

zaspokajane, co w chwili obecnej wydaje się być niemożliwe. Przychodzi jej to z trudnością, ponieważ w jej oczach nikt nie jest w stanie dostrzec jej zmartwień ani w pełni zrozumieć tego, czego potrzebuje od innych.

Pan Józef, długoletni właściciel kancelarii notarialnej, od pewnego czasu znalazł się w trudnej sytuacji życiowej, która diametralnie zmieniła jego codzienność. Jego żona, z powodu zaawansowanej choroby otępiennej, zmaga się z poważnymi trudnościami w komunikacji, co rzuca cień na ich relację. Decyzja o umiejscowieniu jej w Domu Pomocy Społecznej nie była łatwa ani dla niego, ani dla ich córki, która z rodziną mieszka w pobliskim mieście. Pan Józef zawsze cenił sobie niezależność, jaką dawało mu prowadzenie własnej kancelarii, a teraz, w zaawansowanej jesieni życia, zmaga się z poczuciem bezradności i osamotnienia. Wspólne życie w ośrodku, chociaż nadal umożliwiające mu bycie blisko żony, stało się dla niego codziennym źródłem frustracji. Pan Józef często wyraża swoje uczucia w trudnych rozmowach z córką i zięciem, obwiniając ich za brak alternatywnych rozwiązań. Czasami odnosi się do przeszłości ze smutkiem i żalem, marząc o radosnym spędzaniu czasu w ich rodzinnym ogrodzie, co wydawało mu się tak odległe. Jego decyzja o przystaniu na zdanie córki i umieszczenie żony w ośrodku była podyktowana troską, aby nie zostawić jej samej, ale również ujawniała wewnętrzny konflikt i lęk przed utratą bliskiej osoby. Choć ich wspólna przestrzeń w Domu Pomocy Społecznej zdaje się być miejscem nadziei, pan Józef często odczuwa silny stres na myśl o przyszłości. Myśli o śmierci żony wypełniają go niepokojem, co pogłębia jego stany depresyjne. Zamyka się w swoim pokoju, unikając towarzystwa innych mieszkańców ośrodka. Jego poświęcenie dla żony jest heroiczne, ale jednocześnie przytłaczające – czuje, że żyje jedynie dla niej, nie dbając o własne zdrowie ani o samopoczucie. Samotność i potrzeba wsparcia stają się dla pana Józefa coraz bardziej dotkliwe, a jego życie, które kiedyś było pełne energii i niezależności, teraz wypełnia smutek i poczucie beznadziejności. Każdego dnia zmaga się z pytaniami o sens życia, które stają się falą głębszego zagubienia, gdy myśli skupi się na swoim najbliższym otoczeniu. Ozłocona nadzieja na wspólne lata w ogrodzie z ciepłym słońcem staje się jedynie wspomnieniem, a pytania dotyczące przyszłości tylko potęgują ból, który tak trudny jest do zniesienia.

Pan Jerzy, 78-letni wdowiec, to człowiek, którego życie zmieniło się znacząco po śmierci żony. Choć mieszka z synem oraz jego rodziną, a jego córka regularnie odwiedza go, to jednak z chwilą utraty ukochanej żony poczuł głębokie osamotnienie.

Ostatnie lata wspólnego życia, pełne codzienności i wzajemnego wsparcia, nagle stały się jedynie wspomnieniem, co miało ogromny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Z czasem jednak Pan Jerzy postanowił zainwestować w swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Od pół roku regularnie uczęszcza do Dziennego Domu Opieki, gdzie znalazł nie tylko miejsce pełne aktywności, ale także towarzystwo, które mu towarzyszy. Poznał tam nowych przyjaciół, z którymi dzieli radości i smutki, a różnorodne zajęcia, takie jak warsztaty artystyczne, ćwiczenia gimnastyczne czy zajęcia kulinarne, stały się dla niego źródłem satysfakcji i radości. Regularne uczęszczanie do DDO wpłynęło na Pana Jerzego w sposób, którego się nie spodziewał. Wzrosła jego dbałość o siebie – zarówno pod względem wyglądu, jak i zdrowia. Nagle zainteresował się zdrowym odżywianiem, zaczął dbać o kondycję fizyczną i przyjął do swojego życia nowe, pozytywne nawyki. Jego dni nabrały nowego rytmu, a po intensywnych zajęciach w DDO niewiele pozostaje mu siły na inne interakcje społeczne. Po powrocie do domu czuje się zmęczony, więc często kieruje się do łóżka, by zregenerować siły na kolejne spotkanie z przyjaciółmi. Jednak mimo tak pozytywnych zmian, Pan Jerzy nie potrafi całkowicie pozbyć się lęku przed tym, co przyniesie przyszłość. Czasami przychodzą do niego myśli, związane z obawą, że pewnego dnia nie będzie mógł już uczestniczyć w zajęciach w DDO. Ta perspektywa wywołuje w nim niepokój, ponieważ zrozumiał, jak wielką wartość mają dla niego te relacje i aktywności. Choć bliska rodzina stara się go wspierać i otaczać opieką, obawa przed samotnością i utratą nowo nabytej wspólnoty potrafi być przytłaczająca. To zrozumiałe, że w obliczu takiego lęku Pan Jerzy stara się cieszyć chwilą obecną, doceniając każdą spędzoną z przyjaciółmi godzinę. I choć przyszłość pozostaje niepewna, on sam robi wszystko, co może, aby mieć wokół siebie ludzi, którzy dodają mu otuchy i radości.

Pani Gertruda to wdowa, która z dumą prowadzi swoje samodzielne życie w rodzinnym domu, w którym spędziła wiele szczęśliwych lat. Mimo upływu czasu i pewnych ograniczeń, jakie niesie ze sobą starość, stara się być jak najbardziej niezależna. Poruszanie się o lasce nie powstrzymuje jej przed aktywnym uczestnictwem w życiu codziennym. Jej córka, która mieszka w pobliskim mieście, zawsze jest gotowa służyć wsparciem, zwłaszcza gdy chodzi o zakupy czy inne obowiązki domowe. Ten bliski związek z rodziną daje Pani Gertrudzie poczucie bezpieczeństwa i komfortu, co pozwala jej na dalsze realizowanie swoich pasji. Pani Gertruda od wielu lat angażuje się w życie towarzyskie, a jedną z jej ulubionych form aktywności jest śpiewanie

w chórze kościelnym. Wspólne występy i próby dają jej wiele radości, a muzyka staje się sposobem na wyrażenie siebie i nawiązywanie nowych przyjaźni. Dwa lata temu jej znajomi, dostrzegając jej entuzjazm i chęć do nauki, namówili ją do wzięcia udziału w projekcie Uniwersytet III wieku. To przedsięwzięcie otworzyło przed nią nowe horyzonty; mimo że zajęcia wymagają pewnych podróży do sąsiedniego miasta, Pani Gertruda, z pomocą rodziny i przyjaciół, świetnie zorganizowała sobie czas, co pozwoliło jej na regularne uczestnictwo w spotkaniach. Udział w zajęciach Uniwersytetu III wieku okazał się dla niej niezwykle inspirujący i motywujący. Pani Gertruda z radością odkrywa nowe aspekty życia, które wcześniej były dla niej niedostępne. Największą przyjemność sprawiają jej lekcje dotyczące zdrowia, podczas których nauczyła się, jak ważna jest troska o własne samopoczucie i jak dużą odpowiedzialność ponosi za swoje zdrowie. Zrozumiała, że to od niej samej zależy, jak będzie się czuła w swoim ciele oraz jak aktywnie może uczestniczyć w życiu, mimo zmieniających się okoliczności. Pełna energii i pozytywnego nastawienia, Pani Gertruda z uśmiechem na twarzy podkreśla, że doświadcza cuda jesieni swojego życia. Choć czasem przychodzi jej zmagać się z uczuciem samotności, stara się nie tracić czasu na zamartwianie się starością. Zamiast tego, koncentruje się na tym, co sprawia jej radość i buduje relacje z innymi – zarówno w chórze, jak i w ramach Uniwersytetu III wieku. Takie podejście sprawia, że czuje się spełniona i szczęśliwa, a każdy nowy dzień traktuje jak szansę na odkrycie kolejnych radości życia.

Pani Rozalia, wdowa o, jak na to przystało, pogodnym usposobieniu, znalazła się w nowej sytuacji życiowej, gdy jej mąż, z którym dzieliła życie przez wiele lat, odszedł. Po jego śmierci córka z mężem postanowili dać jej schronienie i zapewnić opiekę, jednak mimo ich najlepszych chęci, Pani Rozalia wciąż odczuwa przemożne uczucie obcości. Ich dom, choć pełen miłości i zgiełku codziennego życia, wydaje jej się miejscem, które nie stanie się nigdy jej prawdziwym „domem”. Wspomnienia dawnych dni, spędzonych w towarzystwie ukochanego męża, wciąż krążą w jej myślach, jak cienie, które uniemożliwiają jej pełne zaangażowanie się w nową rzeczywistość. Pod wpływem rodziny, Pani Rozalia zaczyna uczestniczyć w spotkaniach Klubu Seniora. Choć te dwa razy w tygodniu wyjazdy stanowią dla niej pewną odskocznię od monotonii, izolacji i nadmiaru czasu spędzonego w czterech ścianach, to prawdziwe piękno oraz magia tych chwil umyka jej. Spotkania w klubie, które dla innych są radosnym zlotem, dla niej są raczej źródłem dyskomfortu

i niepokoju. Czuje się otoczona przez panie, które zdają się być zbyt głośne i chaotyczne, co tylko pogłębia jej uczucie nieprzystosowania. W przeciwieństwie do nich, Pani Rozalia pragnie spokoju, ciszy i bardziej stonowanych form aktywności, które pozwoliłyby jej odnaleźć odrobinę harmonii w nowej rzeczywistości. Mimo że bywa, że zdarzają się chwile radości i nieco odprężenia w tym towarzystwie, to przeważnie czuje się wyobcowana. Codzienne zmagania z negatywnymi emocjami, które nakładają się na jej poczucie samotności, stają się nieodłącznym elementem jej życia. Pani Rozalia zauważa, że jej zdrowie fizyczne, choć jest dla niej ważne, nie jest priorytetem – najistotniejsze dla niej bynajmniej nie są wizyty u lekarzy czy programy zdrowotne, ale właściwie wyeliminowanie wszelkiego bólu, który mógłby zakłócać jej codzienność i myślenie o przeszłości.

W konfrontacji z rodziną, Pani Rozalia często odczuwa, jakby była nierozumiana. Mimo prób zrozumienia ją i dostosowania się do jej potrzeb, z którymi zmagają się jej bliscy, to one i tak pozostają ruchomym celem poza jej zasięgiem. W głębi serca czuje, że jej emocje i potrzeby nie znajdują odzwierciedlenia w otoczeniu, w którym się znajduje. Utrata męża, zmiana miejsca zamieszkania oraz zderzenie z nową, dynamiczną rzeczywistością, której nie potrafi przyswoić, wszystko to sprawia, że Pani Rozalia staje przed ogromnym wyzwaniem, by odnaleźć swoje miejsce w świecie, który wydaje się nie być stworzony dla niej.

Pani Honorata, osiemdziesięcioletnia wdowa, prowadzi życie, które z dnia na dzień staje się coraz bardziej trudne i pełne wyzwań. Zamieszkuje samotnie w swoim domu, otoczona wspomnieniami z czasów, gdy była aktywną i towarzyską osobą. Teraz, z racji swojego wieku i pogarszającego się zdrowia, stała się zależna od pomocy innych. Jej trzy córki, które na co dzień żyją w pobliskich miastach, starają się wspierać ją na zmianę, co oczywiście jest dużym wyzwaniem dla wszystkich. Mimo ich starania, Pani Honorata czuje, że nie jest w stanie zaspokoić swoich podstawowych potrzeb, a to poczucie bezsilności tylko potęguje jej lęki. Codzienność Pani Honoraty spędza w dużej mierze w czterech ścianach, a jedynym towarzystwem są jej myśli. Poruszając się z pomocą balkonika, zmaga się z ograniczeniami, które uniemożliwiają jej samodzielne wyjścia. W trakcie rozmowy często nawiązuje do przeszłości, wspominając chwile radości i spotkań z przyjaciółmi. Teraz jednak te wspomnienia rzucają cień na jej obecne życie, które wydaje jej się puste i pozbawione sensu. Czując się samotna jak nigdy wcześniej, często płacze, dzieląc się swoimi smutkami z tymi,

którzy ją odwiedzają. Wyraża głęboki żal za utraconą aktywnością społeczną oraz za tym, że jej życie nie wygląda już tak, jak kiedyś. Pani Honorata korzysta z pomocy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, co jest dla niej pewnym wsparciem, ponieważ pracownik regularnie przywozi jej obiady. Jednakże z tego, co mówi, wynika, że to nie wystarcza. Wyraża niechęć do myśli o całodobowej placówce, ceniąc sobie swoją niezależność, ale jednocześnie posiada świadomość, że brak opieki dziennej w jej gminie niemal całkowicie zamyka jej możliwości na zewnętrzną interakcję. Prywatne Dzienny Dom Opieki pozostaje dla niej finansowym marzeniem – z jej skromnymi zasobami jest to zbyt duża inwestycja. Mimo że wie, że jej rodzina stara się jej pomóc, wciąż miewa momenty, w których obawia się, że staje się dla nich ciężarem. To poczucie nieprzydatności i zbędności w świecie, który pędzi naprzód, tylko potęguje codzienny stres związany z procesem starzenia się. Pani Honorata, choć wciąż pełna życia w głębi duszy, boryka się z emocjami, które towarzyszą jej w trudnych chwilach. Czuje, że jej obecność w rodzinie jest już tylko cieniem dawnej siebie, co sprawia, że łatwo wpada w smutek i przygnębienie. W obliczu tych trudności, jej życie staje się walką o odnalezienie sensu oraz powrotu do poczucia wartości, które niegdyś miała.

Pan Alojzy, mimo że jego małżeństwo nie wypełnia się radością z posiadania dzieci, odnajduje głęboką satysfakcję w codziennym życiu ze swoją żoną. Ich wspólne chwile pełne są bliskości, nawet jeśli nie podróżują już tak często jak kiedyś. Zamiast tego, pan Alojzy i jego żona odkrywają na nowo uroki domowego zacisza i prostych przyjemności, takich jak wspólne gotowanie czy oglądanie filmów. Żona pana Alojzego, typowa domatorka, często znajduje radość w organizowaniu przestrzeni ich domu oraz w drobnych pracach ogrodowych, co sprawia, że ich miejsce staje się prawdziwą oazą spokoju. Jednak pan Alojzy, jako osoba bardziej towarzyska, odczuwa potrzebę interakcji z innymi ludźmi. Dlatego dwa razy w tygodniu uczestniczy w spotkaniach organizowanych w Klubie Seniora. Jest to dla niego niezwykle ważny czas, w którym ma okazję nawiązać więzi z kolegami, dzielić się wspomnieniami i spędzać czas grając w karty. Te spotkania stały się dla niego nie tylko formą rozrywki, ale także wsparcia emocjonalnego. Pan Alojzy podkreśla, że w towarzystwie innych seniorów czuje się zrozumiany i akceptowany, co pozwala mu czerpać z życia pełnymi garściami, wykazując optymizm i wdzięczność za to, co mają. W miarę jak zbliżają się do późniejszych etapów życia, oboje zaczęli zwracać większą uwagę na kwestie praktyczne oraz przygotowanie się na ewentualne potrzeby wsparcia w przyszłości.

Regularne wizyty w całodobowych placówkach są dla pana Alojzego sposobem na gromadzenie informacji, które mogą okazać się niezbędne w sytuacji kryzysowej. Takie podejście pomaga mu poczuć się bardziej pewnie, wiedząc, że mają plan na wypadek problemów zdrowotnych. Jednak w miarę upływu czasu, oboje małżonkowie czasami zmagają się z lękiem myśli o przyszłości. Pan Alojzy przyznaje, że średnio dwa razy w miesiącu pojawia się w nim niepokój związany z możliwością utraty żony. To uczucie niepewności i strachu o samotność potrafi go przytłoczyć, ale na szczęście mężczyzna szybko znajduje w sobie siłę, by odrzucić te negatywne myśli. Jego optymizm, który kształtował się przez lata, pozwala mu na skupienie się na radosnych aspektach ich wspólnego życia i czerpaniu z każdej chwili jak najwięcej. Pan Alojzy wie, że każdy dzień jest darem, a nawet w obliczu trudnych myśli potrafi dostrzegać piękno i wartość wspólnie spędzonego czasu. W ten sposób, pomimo chwilowych lęków, ich związek wciąż kwitnie, wypełniony miłością i wsparciem.

Pani Adelajda, wdowa, prowadzi życie, które łączy w sobie codzienność rodzinnego domu oraz aktywne uczestnictwo w różnych formach społecznych. Mieszka z synem i synową, co daje jej poczucie bliskości i wsparcia, ale z drugiej strony, zdarza się jej odczuwać samotność, szczególnie w momentach, gdy domowa atmosfera staje się mniej dynamiczna. Jednak to właśnie dzięki regularnym spotkaniom z przyjaciółkami na Uniwersytecie III wieku, pani Adelajda odnajduje sens i radość w swoim życiu. Te spotkania stały się dla niej nie tylko sposobem na spędzanie wolnego czasu, ale również okazją do rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Zajęcia, w które angażuje się z entuzjazmem, otwierają przed nią nowe horyzonty, dając szansę na poznawanie różnych tematów i dzielenie się doświadczeniami. Wspólne wyjazdy, które organizują, wypełniają jej życie świeżymi emocjami i niezapomnianymi wspomnieniami. Pani Adelajda odnajduje w tych relacjach silny związek emocjonalny, który nie tylko podnosi jej na duchu, ale również kreuje poczucie przynależności. Mimo że samotność od czasu do czasu się pojawia, jej przyjaźnie z innymi uczestniczkami Uniwersytetu III wieku stają się dla niej wsparciem, które niweluje uczucie izolacji. Jak twierdzi, myśl o przyjaciółkach potrafi ukoić nawet najbardziej stresujące chwile. To właśnie te więzi, zbudowane na wspólnych zainteresowaniach i przeżyciach, nadają jej życiu sens i sprawiają, że czuje się doceniana i potrzebna. Pani Adelajda jest przykładem osoby, która, mimo trudności, odnajduje w życiu pozytywne aspekty i stara się czerpać z każdego dnia jak najwięcej. Jej historia pokazuje, jak ważne są relacje

międzyludzkie, które mogą przynieść radość i wsparcie w trudnych momentach. Dzięki aktywności i zaangażowaniu w życie towarzyskie, pani Adelajda nie tylko wzbogaca swoje życie, ale też inspiruje innych do poszukiwania własnych dróg do szczęścia.

Pani Zofia z początku czuła się zagubiona w nowym otoczeniu, kiedy trafiła do Domu Pomocy Społecznej. Po wielu latach spędzonych u boku córki i zięcia, nagła zmiana miejsca zamieszkania była dla niej ogromnym wyzwaniem. Otoczenie, ludzie i rytm życia różniły się od tego, do czego była przyzwyczajona. Pierwsze dni były dla niej szczególnie trudne; brak znajomych twarzy oraz nowe zasady życia w Domu sprawiały, że czuła się osamotniona i przytłoczona. Jednak z biegiem czasu zaczęła dostrzegać pozytywne aspekty swojej sytuacji. Regularne wizyty rodziny przynosiły jej wiele radości. Córka i zięć, mimo swoich zawodowych zajęć, starali się spędzać z nią więcej czasu, co dawało jej poczucie, że jest ważna i kochana. Teraz, kiedy przyjeżdżają, mają czas, aby na spokojnie porozmawiać, podzielić się swoimi przeżyciami i wysłuchać pani Zofii. To pozwalało jej poczuć się mniej samotną, ponieważ miała świadomość, że bliscy są przy niej i chcą jej poświęcać uwagę, nawet jeśli wcześniej ich życie było zbyt zabiegane, aby na to pozwolić. W miarę jak pani Zofia oswajała się ze swoim nowym środowiskiem, zaczęła również nawiązywać relacje z innymi mieszkańcami ośrodka. Choć zdarzały się chwile, kiedy lęk i niepewność wdzierały się w jej myśli, to coraz częściej dostrzegała, że nowe towarzystwo może przynieść jej radość i wsparcie. Uczestniczenie w różnych aktywnościach, rozmowy przy wspólnym stole i chwile spędzane na grach czy zajęciach artystycznych pozwalały jej poczuć się częścią społeczności. Pani Zofia z każdym dniem stawała się coraz bardziej otwarta na nowe znajomości, co dodawało jej energii i pewności siebie. Z czasem zrozumiała, że Dom Pomocy Społecznej to niekoniecznie koniec jej samodzielności, lecz nowe otwarcie na inny sposób życia. Zyskując przestrzeń dla siebie, jednocześnie odkrywała, jak ważne jest wsparcie i obecność innych. Adaptacja do nowej rzeczywistości, choć na początku trudna, zaczynała przynosić owoce. Z każdym dniem pani Zofia czuła się coraz lepiej i bardziej zintegrowana, co pozwalało jej dostrzegać pozytywne aspekty tej nowej fazy życia. Przyjmując pomoc i wsparcie, mogła żyć pełniej i czerpać radość z każdej chwili, a to było dla niej najważniejsze.

Wykluczenie społeczne ma znaczący wpływ na doświadczenie starzenia się, zwłaszcza wśród seniorów. W miarę jak ludzie starzeją się, mogą stawać się coraz

bardziej izolowani, co może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji zdrowotnych i psychicznych. Oto najważniejsze aspekty wpływu wykluczenia społecznego na stres związany z procesem starzenia, z perspektywy seniorów:

1. Izolacja społeczna: Z wypowiedzi badanych wynika, że seniorzy, którzy doświadczają wykluczenia społecznego, mogą odczuwać samotność, co zwiększa poziom stresu. Brak interakcji z innymi osobami może prowadzić do poczucia, że nie mają wsparcia w trudnych chwilach.
2. Depresja i lęk: Wykluczenie społeczne może prowadzić do stanów depresyjnych i lękowych. Seniorzy, którzy czują się odizolowani od społeczeństwa, mogą być bardziej podatni na negatywne emocje, co z kolei wpływa na ich ogólne samopoczucie.
3. Problemy zdrowotne: Stres wynikający z wykluczenia społecznego może wpływać na zdrowie fizyczne seniorów. Izolacja może prowadzić do zaniedbania własnego zdrowia, co może przyczynić się do rozwoju różnych chorób.
4. Zmniejszenie poczucia wartości: Seniorzy, którzy doświadczają wykluczenia, mogą mieć obniżone poczucie własnej wartości, co dodatkowo potęguje stres związany z procesem starzenia. Mogą czuć, że nie mają już do zaoferowania niczego społeczeństwu, co negatywnie wpływa na ich samopoczucie.
5. Wyzwania w dostępie do usług: Osoby wykluczone społecznie mogą mieć trudności w dostępie do usług zdrowotnych, edukacyjnych czy rekreacyjnych, co jeszcze bardziej potęguje ich izolację i stres.
6. Znaczenie wsparcia społecznego: Osoby, które mają silną sieć wspierających relacji, rzadziej doświadczają negatywnych skutków starzenia. Osoby starsze mogą być bardziej odporne na stres związany z procesem starzenia, jeśli mają możliwość utrzymywania kontaktów społecznych i uczestniczenia w życiu społeczności.
7. Inicjatywy integracyjne: Programy, które promują integrację społeczną seniorów, mogą znacząco zmniejszać uczucie wykluczenia oraz tym samym stres związany z procesem starzenia. Wspólne aktywności, warsztaty czy spotkania mogą poprawić samopoczucie i poczucie przynależności.

Wykluczenie społeczne jest zjawiskiem, które w znaczący sposób wpływa na jakość życia seniorów, a jego konsekwencje odczuwane są szczególnie w kontekście starzenia się. Osoby starsze, często borykające się z ograniczeniami zdrowotnymi, utratą bliskich czy zmianami w strukturze rodziny, mogą łatwo popaść w izolację, co z kolei potęguje uczucie osamotnienia oraz marginalizacji społecznej. Taki stan rzeczy ma istotny wpływ na psychikę, prowadząc do nasilającego się stresu oraz obniżonego poczucia własnej wartości.

Dla wielu seniorów wykluczenie społeczne nie tylko obniża jakość ich codziennego życia, ale również wpływa na ich zdrowie fizyczne. Brak kontaktów międzyludzkich może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak depresja czy stany lękowe, które są szczególnie dotkliwe w starszym wieku. W obliczu starzenia się, gdy wiele osób doświadcza naturalnych zmian w swoim organizmie, samotność oraz brak wsparcia ze strony otoczenia mogą stać się dodatkowym obciążeniem, co wzmacnia spiralę stresu.

Podsumowując, wykluczenie społeczne ma głęboki i dalekosiężny wpływ na proces starzenia się oraz sposób, w jaki jest on odbierany przez seniorów. Izolacja społeczna, będąca jednym z głównych problemów tej grupy, nie tylko potęguje uczucie stresu i osamotnienia, ale także prowadzi do pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego. Osoby starsze, które doświadczają izolacji, częściej borykają się z depresją, lękami oraz problemami związanymi z brakiem wsparcia emocjonalnego i praktycznego. Te trudności mogą dodatkowo pogłębiać inne wyzwania związane z wiekiem, takie jak ograniczona mobilność czy choroby przewlekłe, tworząc zamknięte koło negatywnych skutków wykluczenia.

Dlatego podejmowanie działań mających na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów jest absolutnie kluczowe. Takie działania powinny skupiać się na różnych obszarach, które razem tworzą kompleksowe wsparcie dla osób starszych. Oprócz inicjatyw mających na celu poprawę zdrowia fizycznego, takich jak promocja aktywności fizycznej, ważne jest również wsparcie psychologiczne, które pozwala seniorom radzić sobie z emocjonalnymi skutkami starzenia się. Działania w tym zakresie powinny obejmować terapię, doradztwo oraz edukację na temat radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi.

Jednak kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu wykluczeniu ma również budowanie więzi społecznych i wspieranie aktywności osób starszych w życiu

społecznym. Tworzenie przestrzeni, w których seniorzy mogą spotykać się, nawiązywać relacje i angażować w różnorodne inicjatywy, jest niezbędne do ich integracji. Programy, które promują aktywność społeczną, takie jak warsztaty edukacyjne, zajęcia artystyczne, kluby seniora czy wydarzenia kulturalne, nie tylko pozwalają seniorom na rozwijanie pasji i zainteresowań, ale także przeciwdziałają poczuciu izolacji. Wspólne działania sprzyjają budowaniu społeczności, w których osoby starsze czują się potrzebne, szanowane i doceniane.

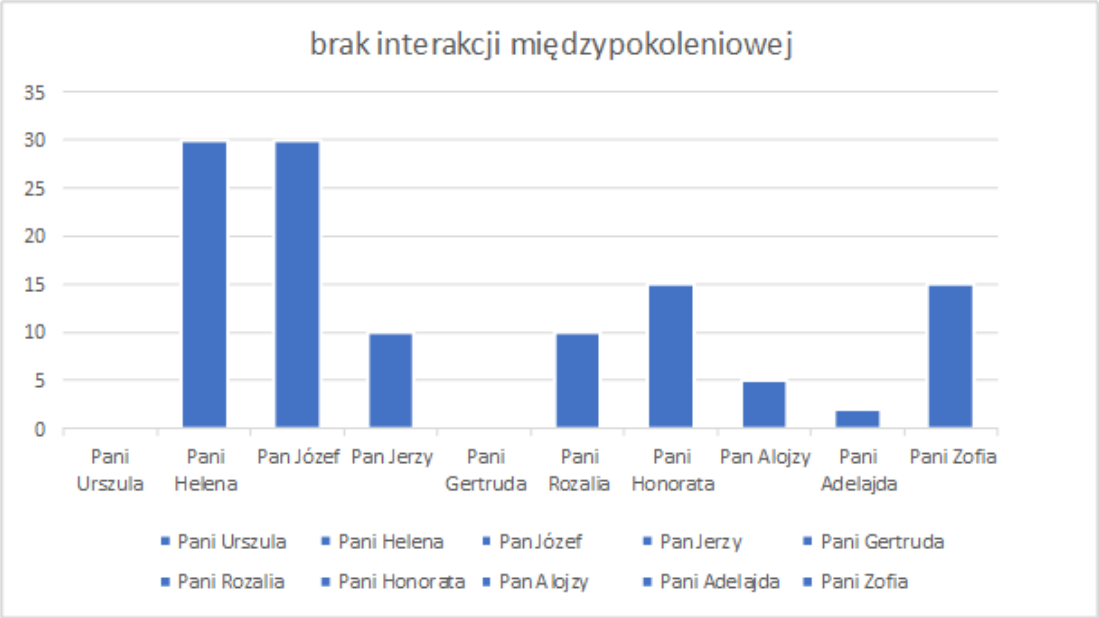
Ważne jest również wspieranie dialogu międzypokoleniowego, który może pomóc w zbliżeniu seniorów i młodszych pokoleń. Relacje te pozwalają na wzajemne uczenie się, wymianę doświadczeń i budowanie wzajemnego szacunku. Inicjatywy międzypokoleniowe, takie jak wolontariat, wspólne projekty czy wydarzenia społeczne, mogą odegrać kluczową rolę w przełamywaniu barier i stereotypów, a także wzmacnianiu więzi międzyludzkich.

Działania na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu seniorów nie powinny ograniczać się jedynie do wsparcia indywidualnego, ale muszą obejmować także szeroko zakrojone zmiany na poziomie społecznym i instytucjonalnym. Wymaga to zaangażowania ze strony instytucji publicznych, organizacji pozarządowych oraz lokalnych społeczności, które wspólnie mogą tworzyć strategie i programy wsparcia dostosowane do potrzeb osób starszych. Edukacja społeczna na temat znaczenia integracji seniorów oraz rozwój infrastruktury przyjaznej dla starszych osób to kolejne kroki, które mogą przyczynić się do rozwiązania problemu.

Podsumowując, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów wymaga podejścia holistycznego, które łączy wsparcie zdrowia fizycznego i psychicznego z tworzeniem warunków do budowania społecznych więzi i aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym. Tylko poprzez takie zintegrowane podejście możliwe jest zapewnienie osobom starszym możliwości cieszenia się pełnią życia, unikania negatywnych skutków izolacji i poczucia, że są wartościową częścią społeczeństwa. Działania te przynoszą korzyści nie tylko samym seniorom, ale także całej wspólnocie, która zyskuje na solidarności i integracji.

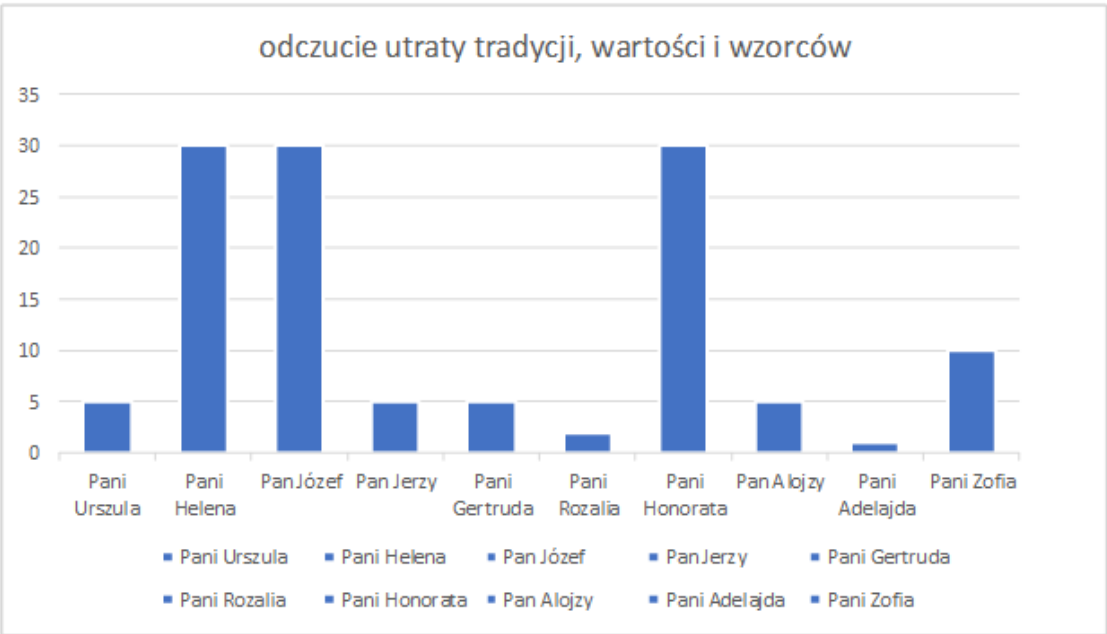
7.6. Wykluczenie społeczne osób starszych: wpływ na młodsze pokolenia i utrata cennych doświadczeń życiowych

Rycina 13. Jak często badani odczuwają brak interakcji międzypokoleniowej



Źródło: własne

Rycina 14. Jak często badani odczuwają utratę tradycji, wartości i wzorców



Źródło: własne

Pani Urszula, jako doświadczona matka i babcia, dostrzega znaczenie więzi, którą ma ze swoimi wnukami, nie tylko jako odniesienie do tradycji rodzinnych, ale

także jako źródło głębokiej mądrości życiowej. Ich regularne spotkania pozwalają im współdzielić nie tylko radości, ale także trudności, dzięki czemu każda wspólna chwila staje się okazją do nauki i inspiracji. Pani Urszula z entuzjazmem angażuje się w te relacje, mając na celu nie tylko przekazanie wiedzy o rodzinnych historiach, ale także wartości, które są istotne w życiu każdego człowieka. Szacunek dla innych, pracowitość i empatia to fundamenty, które stara się przekazać młodemu pokoleniu, wierząc, że są one kluczowe w ich przyszłych wyborach i relacjach. W miarę jak Pani Urszula dzieli się swoimi doświadczeniami, wnukowie zaczynają dostrzegać, jak bogata i różnorodna jest historia ich rodziny oraz jak wiele można się nauczyć z opowieści sprzed lat. Dzięki jej narracjom mają szansę na głębsze zrozumienie kultury, w której dorastają, co przyczynia się do kształtowania ich tożsamości. Opowiadając o dawnych zwyczajach, świętach i rodzinnych anegdotach, Pani Urszula nie tylko wzbogaca ich wiedzę o przeszłości, ale także buduje ich poczucie przynależności i więzi ze swoją rodziną. Jednakże to nie tylko wnukowie korzystają z tej interakcji; Pani Urszula odnajduje w tych relacjach radość i spełnienie. Wspólne gotowanie tradycyjnych potraw staje się nie tylko sposobem na przekazanie kulinarnych sekretów, ale także pretekstem do zabawnych rozmów i śmiechu, które wzmacniają rodzinne więzi. Spędzając czas na świeżym powietrzu, uczestnicząc w grach czy wycieczkach, Pani Urszula nie tylko włącza się w aktywne życie rodziny, ale również czuje się doceniana i potrzebna w oczach swoich bliskich. Co więcej, wnukowie stają się dla Pani Urszuli przewodnikami po nowoczesnym świecie. Ich zapał do poznawania nowinek technologicznych, kulturowych czy modowych otwiera przed nią drzwi do nieznanych wcześniej horyzontów. W tej wymianie wiedzy i doświadczeń tworzy się silna więź oparta na wzajemnym zrozumieniu, zaufaniu i miłości. Pani Urszula odnajduje w tym nowe perspektywy i wartości, które nie tylko wzbogacają jej życie, ale także umacniają rodzinne relacje. Dzięki tym międzypokoleniowym interakcjom, zarówno Pani Urszula, jak i jej wnukowie uczą się, że prawdziwa rodzina nie opiera się tylko na wspólnych genach, lecz przede wszystkim na wspólnych chwilach, które tworzą niezatarte wspomnienia i trwałe relacje. Wspólnie budują swoją historię, która będzie miała wpływ na przyszłe pokolenia, tworząc piękny i pełen miłości krąg rodzinnych wartości. To właśnie te interakcje sprawiają, że każdy dzień staje się wyjątkowy, a rodzina zyskuje na sile i harmonii, pozwalając wszystkim jej członkom rozwijać się i wspierać nawzajem w trudnych i radosnych momentach.

Pani Helena, mając za sobą bogate życie pełne różnorodnych doświadczeń, pragnie, by jej wnukowie poznali i zrozumieli skarby, które niosą ze sobą tradycje rodzinne. Każda piosenka, każdy przepis na tradycyjne danie, każda historia przekazywana z pokolenia na pokolenie to nie tylko wspomnienia, ale także zasady i wartości, które kształtowały jej życie. Brak możliwości spędzania czasu z wnukami, szczególnie gdy żyją daleko, potęguje jej uczucie izolacji. Pani Helena czuje, jak wielka jest przepaść między nią a młodszym pokoleniem, i ich brak w jej codzienności wpływa na jej emocjonalne samopoczucie. Dla niej te wspólne chwile byłyby nie tylko okazją do przekazania wiedzy, ale również sposobem na nawiązanie głębszej więzi z wnukami. Wierzy, że tylko poprzez wspólne gotowanie, śpiewanie dawnych piosenek czy opowiadanie historii żyje tradycja – ożywa w sercach i umysłach młodszych pokoleń. Jej smutek pogłębia się, gdy myśli o tym, co pozostanie po niej w rodzinie. Czy wnukowie będą w stanie zrozumieć znaczenie tego, co dla niej tak wiele znaczy? Bez osobistego doświadczenia, czy potraktują to jako coś cennego i godnego pielęgnowania, czy raczej jako przestarzałe narracje? Pani Helena uświadamia sobie, że to właśnie interakcje z wnukami mogłyby stać się dla niej źródłem nowych inspiracji i wiedzy. Młodsze pokolenie, z jego świeżym spojrzeniem na świat, technologią i nowymi wartościami, ma wiele do zaoferowania. Dzięki nim Pani Helena mogłaby poszerzyć swoje horyzonty, uczyć się nowych rzeczy i być częścią ich życia, co przyniosłoby jej wiele radości. Wizje wspólnych chwil stają się dla niej na początek marzeniem, a potem bodźcem do działania. Rozważa, jak mogłaby nawiązać kontakt, być może przez rozmowy wideo, które pozwoliłyby jej chociaż na chwilowe zatarcie dystansu. Pani Helena pragnie, by jej wnukowie nie tylko poznali jej historię, ale także zrozumieli, że tradycja to żywy organizm, który rozwija się i zmienia, a każdy nowy rozdział jest tworzony z myślą o przyszłości. W jej myślach kłębią się różnorodne pomysły na to, jak zbliżyć się do wnuków, a jednocześnie wzmocnić więzi rodzinne. Tęsknota za nimi przeplata się z nadzieją, że być może znajdą czas, by odwiedzić ją lub nawiązać kontakt z innymi członkami rodziny. W końcu przygotowanie wspólnego posiłku, wspólne śpiewanie, czy opowiadanie o rodzinnych historiach to droga nie tylko w jedną stronę, ale również sposób, by Pani Helena mogła być częścią ich świata. Utrzymanie więzi między pokoleniami staje się dla niej ogromnym wyzwaniem, które jednak nosi w sobie potencjał do odkrywania wspólnego języka, zrozumienia i miłości.

Pan Józef, będący przedstawicielem starszego pokolenia, zmaga się z uczuciem izolacji i niepokoju, które wynikają z coraz większej przepaści między nim a jego wnuczką, a także z młodszym pokoleniem. W miarę upływu czasu w jego życiu zaczęły narastać wątpliwości związane z tym, jak jego doświadczenia i wartości są postrzegane przez młodszych. Wydaje mu się, że różnice w stylu życia, podejściu do problemów czy sposobie spędzania czasu mogą prowadzić do konfliktów oraz wzajemnego niezrozumienia. Często zastanawia się, czy jego poważne podejście do życia, oparte na bogatych doświadczeniach, jest wciąż aktualne i zrozumiałe dla współczesnej młodzieży. Brak regularnych kontaktów z wnuczką potęguje jego pytania o własną wartość i miejsce w rodzinie. Z każdą mijającą chwilą, gdy nie mają okazji do rozmowy, pan Józef czuje się coraz bardziej jakby był marginalizowany, a jego życiowe zmagania nie były doceniane. Jego umiejętności, emocjonalne bogactwo i mądrość, które mogłyby być niezwykle pomocne dla młodszych, oddalają się od nich, co powoduje wewnętrzny smutek oraz wątpliwości co do sensu jego kariery życiowej i roli w rodzinie. Mimo tych trudnych emocji, pan Józef z determinacją postanawia szukać sposobów na odbudowanie relacji z wnuczką. To pragnienie zrozumienia młodego pokolenia staje się dla niego istotnym celem. Chciałby nie tylko zaangażować się w ich świat, ale również pokazać, jak jego doświadczenie, biorąc pod uwagę różne życiowe sytuacje, może być cennym źródłem inspiracji i motywacji dla młodszych, którzy dziś zmagają się z innymi wyzwaniami. Pan Józef zdaje sobie sprawę, że ten proces wymaga od obydwu stron otwartości i empatii. W tej perspektywie dostrzega nie tylko własne ograniczenia, ale także dynamiczne zmiany w społeczeństwie, które kształtują świat jego wnuczki. Chciałby, aby młodsze pokolenie zobaczyło w nim nie tylko "dziadka", ale człowieka z bogatym doświadczeniem, który ma wiele do zaoferowania. Zaczyna badać różne sposoby nawiązywania dialogu, takie jak organizowanie wspólnych aktywności, dzielenie się opowieściami z przeszłości lub zapraszanie wnuczki do rozmowy o jej pasjach i zainteresowaniach. Chociaż wyzwanie to nie jest łatwe, pan Józef jest zdeterminowany, by włożyć wysiłek w odbudowanie więzi z wnuczką. To, co dotychczas wydawało się barierą, może stać się mostem łączącym pokolenia – miejscem, w którym empatia, zrozumienie i dzielenie się doświadczeniami przekształcą ich relacje w coś wyjątkowego i trwałego. W końcu, w świecie, gdzie komunikacja jest kluczem, pan Józef pragnie być nie tylko

słuchaczem, ale także nauczycielem, który wspiera i inspiruje młodsze pokolenie swoją obecnością oraz wiedzą.

Pan Jerzy, jako osoba z bogatym doświadczeniem życiowym, dostrzega głęboki sens w relacjach międzypokoleniowych, które są dla niego nie tylko źródłem radości, ale także obszarem wzajemnego wzbogacania się. Jego wnuki, z ich młodzieńczym entuzjazmem i świeżym spojrzeniem na świat, stają się dla niego nieocenionym źródłem inspiracji. Wspólne chwile spędzane z nimi są dla Pana Jerzego okazją do dzielenia się nie tylko swoimi opowieściami z przeszłości, ale także wartościami, które przez lata kształtowały jego osobowość. Te opowieści, pełne nauk z trudnych doświadczeń i refleksji nad życiem, tworzą most między pokoleniami, otwierając przed wnukami zrozumienie kontekstu, w którym żyją i rozwijają się. Jednak relacja ta ma charakter obustronny. Pan Jerzy jest świadomy, że nie jest jedynie nauczycielem w tej interakcji, ale również uczniem. Młodsze pokolenia, będące na czołowej linii zmian w dzisiejszym świecie, wnoszą do jego życia nowe idee, nowoczesne technologie, a także odmienne spojrzenia na tradycyjne problemy. To oni, z ich pasjami i zainteresowaniami, otwierają przed nim nowe zjawiska społeczne, które wcześniej mogły być mu obce, a których zrozumienie jest niełatwe w dobie szybko zachodzących zmian. Współczesny świat stawia przed ludźmi coraz to nowe wyzwania, a młodzież jest często tym napędem innowacji i zmian, które Pan Jerzy z przyjemnością obserwuje. Uczenie się od wnuków i umiejętność słuchania ich pomysłów to dla niego szansa na nieustanny rozwój. Dzięki tym interakcjom nie tylko wzbogaca swoje własne horyzonty, ale także przypomina sobie, jak ważne jest elastyczne myślenie i otwartość na nowe doświadczenia. Młodzież uczy go nie tylko nowych koncepcji, ale także umiejętności przystosowania się do dynamicznie zmieniającego się otoczenia. Te relacje mają ogromny wpływ na budowanie silnych więzi rodzinnych, które z każdym dniem stają się coraz bardziej integralną częścią ich życia. Wzajemna wymiana doświadczeń i zrozumienie sprawiają, że każdy z nich zyskuje coś cennego – Pan Jerzy dzieli się swoją mądrością życiową, wnuki natomiast obdarzają go świeżym spojrzeniem na rzeczywistość. W ten sposób, wspólnie tworzą przestrzeń, w której każdy może rozwijać swoje zainteresowania, a ich relacja staje się nie tylko źródłem radości, ale przede wszystkim miejscem wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Pan Jerzy jest świadomy, że jego działania i sposób, w jaki buduje te relacje, mają wpływ na przyszłość jego wnuków. Uczy ich wartości, jakimi kierował się w swoim życiu,

a jednocześnie zasiewa w ich myślach tęsknotę za różnorodnością i otwartością na zmiany. Wzajemna akceptacja i zrozumienie, które wykraczają poza tradycyjne ramy rodziny, kształtują osobowość młodego pokolenia, nadając mu głębszy sens i perspektywę w obliczu wyzwań współczesności. W ten sposób Pan Jerzy nie tylko wzbogaca swoje życie, ale także inwestuje w przyszłość, która buduje lepsze jutro dla jego wnuków.

Pani Gertruda, jako wieloletnia chórzystka, odnajduje w swojej pasji nie tylko radość, ale także głębokie poczucie spełnienia, które wykracza daleko poza samą sztukę śpiewu. Dla niej muzyka to nie tylko forma ekspresji artystycznej, lecz również wyjątkowy sposób na nawiązywanie relacji i budowanie więzi międzyludzkich. Każde spotkanie z młodymi adeptami sztuki wokalnej to dla niej szansa na przekazanie cennych doświadczeń i umiejętności, które zgromadziła przez lata. Pani Gertruda z nieukrywaną radością obserwuje, jak młodsze pokolenia chłoną wiedzę i z pasją podchodzą do swoich muzycznych wyzwań. Wspólne próby w chórze to dla niej nie tylko okazja do nauczania technik wokalnych czy przygotowywania repertuaru; to także moment, w którym może zaszczepić w młodych ludziach miłość do muzyki i zrozumienie dla jej piękna. Czuje, że przekazuje im coś znacznie cenniejszego – wartości, które były fundamentem jej własnego życia artystycznego. Największe szczęście Pani Gertrudy wiąże się z tym, że jej wnuk również postanowił wybrać muzyczną drogę. Ich wspólne chwile na scenie, momenty, gdy oboje śpiewają razem, stają się dla niej nie tylko satysfakcjonującym wyrażeniem ich talentów, ale także niezwykle emocjonalnym doświadczeniem. W tych chwilach, kiedy jej wnuk dzieli się z nią radością płynącą z muzyki, Pani Gertruda odczuwa, że jej wkład w jego życie ma realny znaczenie. Obserwując, jak młody człowiek rozwija swoje umiejętności i odkrywa nowe możliwości, może odczuwać dumę i satysfakcję z faktu, że mogła być częścią tego procesu. Dla Pani Gertrudy chór i wspólne występy to nie tylko muzyczna aktywność; to tworzenie nowej tradycji rodzinnej, która łączy pokolenia. Każde wystąpienie, każda piosenka to krok w stronę pogłębiania ich relacji i budowania mostu, który łączy ich nie tylko na płaszczyźnie artystycznej, ale również emocjonalnej. Muzyka staje się dla nich językiem, dzięki któremu mogą wyrażać swoje uczucia, dzielić się radościami i wspierać się nawzajem. Pani Gertruda doskonale rozumie, jak wielką rolę odgrywa muzyka w życiu człowieka. Pomaga młodym ludziom dostrzegać, że śpiewanie to coś więcej niż technika – to emocje, wyrażane poprzez dźwięki, a także

sposób na zrozumienie siebie i innych. Gdy widzi, jak jej wnuk z zapałem podchodzi do nauki piosenek, jak ekscytuje się nowymi wyzwaniami i osiągnięciami, czuje wewnętrzny spokój. Wie, że muzyka przekształca ich relację w coś wyjątkowego, dając im obojgu możliwość wzajemnego inspirowania się i rozwijania. Ta wspólna pasja staje się ich mostem, nie tylko w artystycznym świecie, ale także w codziennym życiu. Łączy ich, wzmacnia relację i wprowadza w życie wartości, które z pewnością przetrwają przez lata. Pani Gertruda jest przekonana, że w muzyce tkwi niezwykła moc – nie tylko jako artystycznej ekspresji, ale także jako narzędzia do tworzenia głębokich, trwałych więzi, które będą ich łączyć przez długie lata. Dla niej muzyka nie ma granic, jest uniwersalnym językiem, który przez pokolenia łączy ludzi i nadaje sens ich życiu.

Pani Rozalia to kobieta, która emanuje spokojem i życzliwością, a jej obecność potrafi wprowadzić harmonię do życia osób wokół niej, w szczególności jej wnuczki. Każda chwila spędzona razem nie jest dla niej jedynie sposobem na wypełnienie czasu, ale prawdziwym skarbem, który pieczołowicie pielęgnuje. Odkąd wnuczka zaczęła ją częściej odwiedzać, Pani Rozalia zyskała nowy sens i cel, które każdą minutę wspólnego czasu uczyniły wyjątkową. Wspólne spacery po parku stają się dla nich nie tylko okazją do obcowania z naturą, ale także do dzielenia się opowieściami, myślami i radościami. Każdy łyk herbaty, który piją razem, staje się momentem bliskości, w którym mogą rozmawiać o wszystkim – od codziennych spraw, po głębokie refleksje dotyczące przyszłości. Mimo że wnuczka prowadzi intensywne życie, z mnóstwem obowiązków, Pani Rozalia nie poddaje się frustracji. Wręcz przeciwnie, jej zrozumienie i cierpliwość sprawiają, że wnuczka chętnie wraca do niej po pomoc i wsparcie. Pani Rozalia posiada niezwykłą zdolność słuchania, która pozwala jej na pełne zaangażowanie w rozmowy. Kiedy jej wnuczka dzieli się swoimi radościami, obawami czy marzeniami, Pani Rozalia nie tylko słucha, ale aktywnie uczestniczy w dialogu, oferując cenne rady oraz pocieszenie, jeśli jest to potrzebne. Taki sposób komunikacji sprawia, że wnuczka czuje się trudna, zrozumiana i akceptowana, co niezwykle buduje ich relację. Dzięki temu wsparciu, wnuczka ma poczucie, że przez wszystkie wyzwania, które napotyka w życiu, nie jest sama. Ma w Pani Rozalii osobę, która zawsze jest gotowa ją wysłuchać i zrozumieć. Dla Pani Rozalii ta relacja to nie tylko okazja do dzielenia się mądrością i doświadczeniem, ale także sposób na urozmaicenie własnego życia. Ona wie, że każda opowieść wnuczki, każde wyznanie, to mały kawałek jej samej, który przybliża je do siebie. Takie chwile, choć mogą wydawać się

zwyczajne, tworzą niezatarte wspomnienia i są fundamentem ich wzajemnej miłości i szacunku. W ten sposób Pani Rozalia i jej wnuczka nie tylko budują silną więź, ale także uczą się od siebie nawzajem, wzbogacając swoje życie o wartości, które trwają na zawsze. W miarę upływu lat, niezwykłe więzi między Panią Rozalią a jej wnuczką stają się coraz silniejsze, a wspólnie spędzone chwile pozostają w pamięci jako najcenniejsze skarby. Pani Rozalia życzy sobie, aby te chwile trwały jak najdłużej, a ich relacja stawała się jeszcze głębsza, pełna zrozumienia i miłości. Dzięki temu obie kobiety mogą czerpać radość z życia, ucząc się od siebie, wspierając w trudnych chwilach i celebrując szczęśliwe momenty.

Pani Honorata, czując się osamotniona w swoim pragnieniu przekazania wartości, które były dla niej fundamentem życia, doświadcza głębokiego smutku. Mimo że jej wnuczki mieszkają blisko, ich sporadyczne spotkania nie zaspokajają jej potrzeby bliskości i wzajemnego zrozumienia. Dla, niej to dziwnie pusty czas, w którym pragnie dostrzegać ich entuzjazm, zainteresowanie i może odrobinę chęci do poznania przeszłości, która ukształtowała ich rodzinę. Pani Honorata patrzy na te młode dziewczyny i widzi, jak ich życie wypełnione jest nowoczesnymi zainteresowaniami, technologią i wpływami świata zewnętrznego. Zauważa, że różnice pokoleniowe wpływają na to, jak wnuczki postrzegają tradycje. Dla nich, opowieści, które pielęgnowała przez całe życie, mogą wydawać się przestarzałe, a legendy o przodkach — jedynie nudnymi historiami, które nie mają miejsca w ich dynamicznym świecie. Dzieje się tak, mimo że dla Pani Honoraty te tradycje są niczym drogocenne kamienie, oddające esencję ich rodziny — przywiązanie, miłość, trudności, sukcesy i wartości. Pani Honorata często próbuje nawiązać rozmowy o rodzinnych historiach, starając się wprowadzić atmosferę bliskości, zrozumienia i wartości, ale niespodziewane braki empatii lub zainteresowania z ich strony sprawiają, że czuje się frustrowana i zniechęcona. Z rozczarowaniem dostrzega, jak ich myśli krążą wokół innych spraw, a ona sama zaczyna myśleć, czy jej wysiłki nie są na marne. To sprawia, że czuje się jakby budowała most z jednego końca, podczas gdy drugiego nikt nie chce przejść. Jej stan zdrowia również stawia granice, codzienność staje się coraz bardziej przytłaczająca, często uniemożliwiając aktywne angażowanie się w życie wnuczek. W pewnych momentach ma wrażenie, że niektóre z jej wspomnień, opowiedzianych w chwilach relaksu w rodzinnym gronie, oddalają się od niej, niczym ulotne sny. Z każdym dniem widzi, jak odchodzi od niej język tradycji, a jej serce ciężko dźwiga

myśl, że cenne nauki i wspomnienia mogą zniknąć wraz z nią. Pani Honorata czuje dzielący ich mur, który zdaje się coraz szerszy i trudniejszy do pokonania. Jej myśli krążą wokół tego, co mogłaby jeszcze uczynić, by ich przybliżyć do korzeni rodziny. Pragnie, aby wnuczki odkryły piękno rodzinnych opowieści i znaczenie wspólnych tradycji. W jej sercu kryje się pragnienie, aby przekazać im nie tylko tradycje, ale również miłość, która łączy pokolenia — by uczynić je częścią historii, w której będą mogły się odnaleźć. Ma nadzieję, że nawet małe gesty, jak wspólne zdjęcia czy telefoniczne rozmowy, będą mogły przybliżyć jej wnuczki do ich korzeni. Każde takie przesunięcie w czasie, każdy moment spędzony na rozmowie o przeszłości, staje się dla niej niczym skarb. Jeśli uda jej się otworzyć ich oczy na dziedzictwo, które niosą, być może wspólne chwile, wspomnienia i wartości staną się dla nich źródłem siły, z którego zechcą czerpać, nawet gdy Pani Honorata już odejdzie.

Pan Alojzy to człowiek, który odnajduje swoje powołanie w budowaniu relacji z młodymi ludźmi, pomimo braku własnych dzieci. Dla niego praca z nastolatkami i młodymi dorosłymi jest czymś więcej niż tylko dzieleniem się wiedzą – to forma samorealizacji, która przynosi mu ogromną radość i spełnienie. Wierzy, że każdy człowiek, niezależnie od wieku, ma prawo do wsparcia oraz do wykorzystania swoich potencjałów. Dlatego zaangażowanie pana Alojzego w pomoc młodym ludziom, zwłaszcza tym pochodzącym z trudnych rodzin, jest głęboko zakorzenione w jego przekonaniach moralnych. Pan Alojzy dostrzega, jak cenne są doświadczenia i perspektywy młodego pokolenia. Uczy się od nich, a ich świeże spojrzenie na świat inspiruje go do refleksji nad własnymi wartościami. Wspólne warsztaty czy rozmowy nie są dla niego jedynie sposobem na nauczanie, ale także na naukę. Z każdym spotkaniem z młodymi ludźmi jego własny światopogląd się rozwija, a on sam staje się coraz bardziej elastyczny i otwarty na różnorodność myśli, co jest niezwykle cenne w dzisiejszym zglobalizowanym świecie. Jednak pan Alojzy jest również świadomy, że budowanie relacji z młodzieżą nie jest proste. Często napotyka na różnice pokoleniowe oraz rozbieżności w wartościach, które mogą prowadzić do napięć i nieporozumień. Zamiast unikać tych trudnych tematów, widzi w nich szansę na rozwój i głębsze zrozumienie. Każda intensywna dyskusja, nawet ta kłopotliwa, staje się dla niego okazją do poznania drugiej strony, do empatycznego zrozumienia obaw i marzeń młodych ludzi. Dzięki tym relacjom pan Alojzy zyskuje nie tylko wiedzę, ale także pokorę. Uczy się, że każdy młody człowiek ma swoją unikalną historię, bagaż

doświadczeń, marzeń, ale także lęków i zmartwień. Poznając te historie, odkrywa, jak różnorodne są drogi, którymi podążają młodzi ludzie, i jak wiele dzieli ich pokolenie od starszego. To zrozumienie pozwala mu nie tylko lepiej trafiać z przekazem do młodych ludzi, ale także staje się dla niego wymowną lekcją o współczuciu, akceptacji i otwartości na drugiego człowieka. Pan Alojzy nauczył się, że młodzież nie jest jedynie obiektem pomocy, ale partnerem w dialogu, który może przynieść obopólne korzyści. Wspólne doświadczenia, dyskusje o życiu, marzeniach i obawach to dla niego nie tylko forma edukacji dla młodych ludzi, ale również szansa na ciągły rozwój samego siebie. Jego pasja do pracy z młodzieżą oraz gotowość do stawiania czoła wyzwaniom zwiększa jego własną perspektywę i uczy go, że relacje międzyludzkie, nawet te najtrudniejsze, są źródłem nieskończonych możliwości. W ten sposób pan Alojzy nie tylko zmienia życie młodych ludzi, ale również kształtuje własną przyszłość, bogatszą w empatię, mądrość i zrozumienie dla różnorodności ludzkich doświadczeń.

Pani Adelajda, w swoim codziennym życiu, stała się prawdziwym przykładem na to, jak istotne są więzi międzypokoleniowe w dzisiejszym, coraz bardziej złożonym świecie. Jej otwartość i entuzjazm przyciągają młodzież, która często ma wrażenie, że dla starszych osób ich zainteresowania i pasje są odległe. Jednak Pani Adelajda swoje podejście do młodych ludzi opiera na głębokim zrozumieniu, że każdy ma coś wartościowego do wprowadzenia do wspólnej rozmowy. Dzięki temu potrafi podjąć z nimi rozmowę na różne tematy, od najnowszych trendów w technologii po zawirowania społeczne, w których młodzież codziennie się odnajduje. W takim otoczeniu każdy z uczestników staje się nauczycielem i uczniem, a ta wymiana doświadczeń prowadzi do wzajemnego wzbogacania się. Pani Adelajda, dzieląc się swoją wiedzą oraz opowieściami o przeszłości, ukazuje młodym ludziom, jak nauki wyciągnięte z historii mogą być pomocne w zrozumieniu współczesnych wyzwań. Równocześnie, słuchając nowych spojrzeń na świat, które prezentują młodsze pokolenia, sama zdobywa cenne informacje o zmieniających się wartościach, technologiach i sposobach myślenia. Nie tylko komunikacja między pokoleniami wpływa na ich relacje, ale także wzajemna obecność na wydarzeniach i inicjatywach organizowanych przez młodzież. Pani Adelajda często bierze udział w spotkaniach, warsztatach czy projektach, które są szczególnie ważne dla młodych ludzi. To tworzy platformę dla bezpośrednich interakcji, a także dla budowania trwałych relacji opartych na wzajemnej akceptacji i wsparciu. Pani Adelajda nie tylko obserwuje, ale także

aktywnie angażuje się w to, co dla młodych ludzi jest istotne, co z kolei przyczynia się do umocnienia ich poczucia wartości i pewności siebie. Jej postawa otwartości jest zaraźliwa, co sprawia, że młodzież czuje się bardziej komfortowo w jej towarzystwie i chętniej dzieli się swoimi przemyśleniami, marzeniami czy obawami. Tego rodzaju wymiana buduje niesamowity most między pokoleniami, który nie tylko przynosi obecnym korzystne efekty, ale także wpływa na przyszłość. Pani Adelajda staje się dla młodych ludzi nie tylko mentorką, lecz także przyjaciółką, która potrafi dostrzegać ich potencjał i wspierać w rozwijaniu pasji. Z czasem, te spotkania i rozmowy przyczyniają się do zwiększenia empatii, otwartości na różnorodność oraz umiejętności interpersonalnych zarówno u Pani Adelajdy, jak i u młodzieży. Takie międzypokoleniowe relacje pomagają złamać stereotypy, które często są obecne w społeczeństwie, po pierwsze, pokazując, że wiek nie powinien być przeszkodą w interakcji, a po drugie, potwierdzają wartość każdego pojedynczego głosu niezależnie od jego wieku. Pani Adelajda, dzięki swojej otwartej postawie oraz poszukiwaniu wspólnego języka, staje się prawdziwym pomostem między pokoleniami. Wykracza poza mnie- ja- przyziemne zrozumienie, tworząc wspólnotę, w której każdy ma coś do zaoferowania. Jej działalność jest przykładem, że poprzez wzajemny szacunek i dialog można budować społeczności, w których relacje międzyludzkie owocują radością oraz satysfakcją obu stron.

Pani Zofia, podobnie jak wiele innych osób w jej wieku, zmaga się z poczuciem osamotnienia, które nasila się, zwłaszcza w obliczu chwiejnych relacji z wnukami. W dzisiejszym świecie, w którym technologia i nowoczesny styl życia dominują w życiu młodych ludzi, coraz trudniej jest nawiązać głębsze połączenie między pokoleniami. Wnuki Pani Zofii, często zajęte własnymi obowiązkami, nauką lub różnorodnymi formami spędzania wolnego czasu, zdają się nie dostrzegać wartości, jakie niesie ze sobą relacja z babcią. Dla Pani Zofii bliskość z wnukami ma ogromne znaczenie. To nie tylko czas spędzony razem, ale również wyjątkowa okazja do przekazywania tradycji, wartości i osobistych historii, które odgrywały kluczową rolę w kształtowaniu jej życia. Obawia się, że w miarę jak ich spotkania stają się coraz rzadsze, cenne lekcje oraz doświadczenia, które mogłyby wzbogacić wnuków, mogą zostać zapomniane. Dzieci i młodzież często nie zdają sobie sprawy, jak istotne jest zrozumienie swoich korzeni i rodzinnych fundamentów. Pani Zofia tęskni za chwilami, kiedy mogłaby opowiadać wnukom historie z dzieciństwa, przekazywać im wiedzę

o tradycjach świątecznych czy wspólnie odkrywać przepisy na rodzinne dania, które krążą z pokolenia na pokolenie. Każda z tych opowieści niesie ze sobą nie tylko smak przeszłości, ale także lekcje, które mogą pomóc młodym ludziom odnaleźć swoje miejsce w współczesnym świecie. Niestety, sporadyczne wizyty wnuków sprawiają, że Pani Zofia czuje się coraz bardziej ignorowana, a jej unikalny głos oraz bogate doświadczenie mogłyby zniknąć bez śladu. To przekonanie towarzyszy jej na co dzień i utwierdza ją w pragnieniu, aby wnuki miały okazję spędzać z nią więcej czasu, by mogły czerpać z jej wiedzy i miłości. W tym pragnieniu tkwi nadzieja na zbudowanie mostu między pokoleniami, który mógłby pomóc młodym ludziom zrozumieć, co oznacza być częścią większej historii – historii ich rodziny, ich tradycji i ich tożsamości.

Podsumowując wykluczenie społeczne może prowadzić do wyobcowania i izolacji, co przekłada się na ograniczone możliwości dzielenia się doświadczeniami, wiedzą i wartościami między pokoleniami. Seniorzy, którzy są wykluczeni z życia społecznego, tracą nie tylko kontakty towarzyskie, ale także szansę na przekazywanie ważnych tradycji i mądrości życiowej młodszemu pokoleniu. Seniorzy pełnią niezwykle istotną rolę w społeczeństwie, będąc nie tylko nośnikami tradycji, ale również źródłem życiowej mądrości, której nie można znaleźć w książkach czy mediach. Jednak ci, którzy zostają wykluczeni z życia społecznego, stają w obliczu wielu trudności, które mogą prowadzić do izolacji oraz utraty tych cennych wartości. Ich brak aktywności w społeczeństwie oznacza, że nie mają okazji do nawiązywania i utrzymywania więzi z innymi, co skutkuje spadkiem ich motywacji i chęci do działania.

Izolacja seniorów często objawia się brakiem możliwości uczestniczenia w tradycyjnych rodzinnych spotkaniach, a także w wydarzeniach kulturalnych i społecznych. To nie tylko osłabia ich więzi międzyludzkie, ale także sprawia, że młodsze pokolenia tracą szansę na poznawanie wartościowych doświadczeń i lekcji życiowych, które seniorzy mogliby przekazać. Historie, anegdoty, a także nauki płynące z przeżytych sytuacji są niezastąpione w kształtowaniu postaw i charakteru młodzieży.

Dodatkowo, wykluczenie to może prowadzić do obniżenia jakości życia seniorów, którzy czują się osamotnieni i nieprzydatni. Brak interakcji z innymi ludźmi wpływa negatywnie na ich samopoczucie oraz zdrowie psychiczne, co z kolei potęguje ich izolację. Warto zatem inwestować w programy, które umożliwią seniorskiemu pokoleniu dzielenie się swoimi doświadczeniami i naukami. Ważne jest, by stworzyć

środowisko, w którym ich głos będzie słyszalny, a więzi międzypokoleniowe będą mogły się rozwijać.

Ponadto, integracja seniorów w życie społeczne ma także zbawienny wpływ na młodsze pokolenia. Interakcja z osobami starszymi rozwija empatię, zrozumienie i szacunek dla historii i tradycji, ucząc młodych wartości, które są fundamentem każdego społeczeństwa. Dlatego tak istotne jest, aby seniorska mądrość i doświadczenia nie zostały zapomniane, ale mogły być przekazywane z pokolenia na pokolenie w atmosferze wzajemnego szacunku i zrozumienia.

W sytuacji, gdy seniorzy mają możliwość uczestniczenia w aktywnościach międzypokoleniowych, otwiera się przestrzeń na wyjątkową wymianę doświadczeń, wartości i perspektyw, które wzbogacają zarówno osoby starsze, jak i młodsze pokolenia. Seniorzy, będący skarbnicą wiedzy i wspomnień, mogą przekazywać swoje cenne doświadczenia oraz aspekty kultury i historii, które stanowią istotny element tożsamości wspólnoty. Opowiadanie o swoim życiu, dzielenie się historiami związanymi z przeszłymi wydarzeniami społecznymi, zmianami kulturowymi, a także osobistymi przeżyciami, może pomóc młodszym lepiej zrozumieć kontekst, w którym funkcjonuje współczesne społeczeństwo. Taka wymiana nie tylko uczy historii, ale także kształtuje empatię, wzmacnia więzi społeczne i buduje mosty zrozumienia między pokoleniami.

Dla młodzieży kontakt z seniorami może być również okazją do poznania wartości, które w dzisiejszych czasach bywają zapominane, takich jak cierpliwość, wytrwałość czy mądrość wynikająca z doświadczenia. Seniorzy mogą inspirować młodych, przekazując im perspektywę, która często umyka w szybkim, nowoczesnym świecie. Jednocześnie dla osób starszych interakcje z młodszymi pokoleniami są równie wzbogacające. Młodzież wnosi do tych relacji świeżość, energię i nowoczesne spojrzenie na życie. Dzięki młodym seniorzy mają okazję zapoznać się z nowymi technologiami, współczesnymi trendami kulturowymi czy nowatorskimi rozwiązaniami społecznymi. Taka wymiana wiedzy i doświadczeń może być dla seniorów nie tylko fascynująca, ale również inspirująca, otwierając ich na nowe możliwości i pomagając im lepiej zrozumieć zmieniający się świat.

Kontakty międzypokoleniowe mają również głębszy wymiar społeczny. Przyczyniają się do redukcji stereotypów i stygmatyzacji osób starszych, które często są marginalizowane w społeczeństwie. Poprzez wspólne działania, takie jak warsztaty,

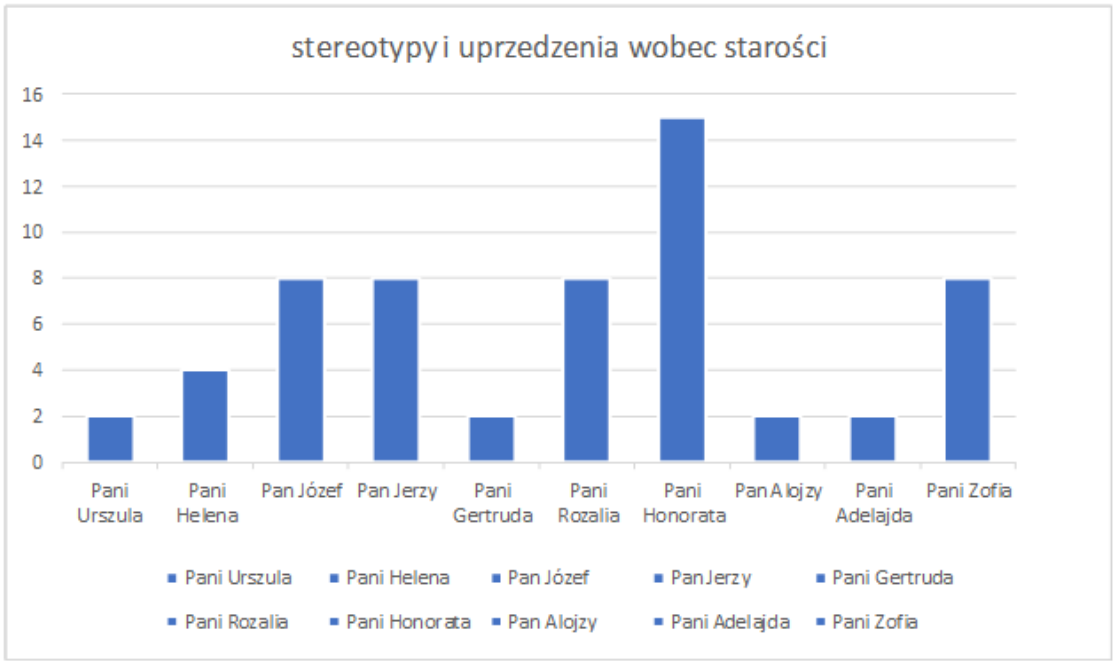
projekty artystyczne, wydarzenia społeczne czy wolontariat, seniorzy mogą zyskać poczucie bycia wartościowymi i potrzebnymi członkami wspólnoty. Jednocześnie młodsze pokolenia uczą się dostrzegać w osobach starszych partnerów do rozmowy, współpracy i nauki, co sprzyja wzajemnemu szacunkowi i zrozumieniu.

Takie interakcje mają potencjał, aby nie tylko wzmocnić więzi międzyludzkie, ale również przyczynić się do integracji społecznej. Poprzez wspólne projekty i działania seniorzy i młodzież mogą budować relacje oparte na współpracy, które pozytywnie wpływają na rozwój całej społeczności. Dzięki temu seniorzy zyskują energię życiową, poczucie przynależności i motywację do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, natomiast młodzież czerpie z mądrości i doświadczenia starszych pokoleń, co wzbogaca ich spojrzenie na świat.

Ostatecznie, wzajemne uczenie się i wymiana doświadczeń między pokoleniami przyczyniają się do rozwoju społeczeństwa jako całości. Relacje te promują integrację, przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu i kształtują wspólnoty oparte na solidarności i współpracy. Wielopokoleniowe interakcje nie tylko wzmacniają więzi społeczne, ale także budują społeczeństwo bardziej otwarte, tolerancyjne i świadome znaczenia wzajemnego wsparcia i zrozumienia. Dzięki takim działaniom możliwe jest stworzenie przestrzeni, w której różne pokolenia współpracują, uczą się od siebie nawzajem i wzajemnie się wspierają, tworząc zintegrowane i harmonijne społeczności.

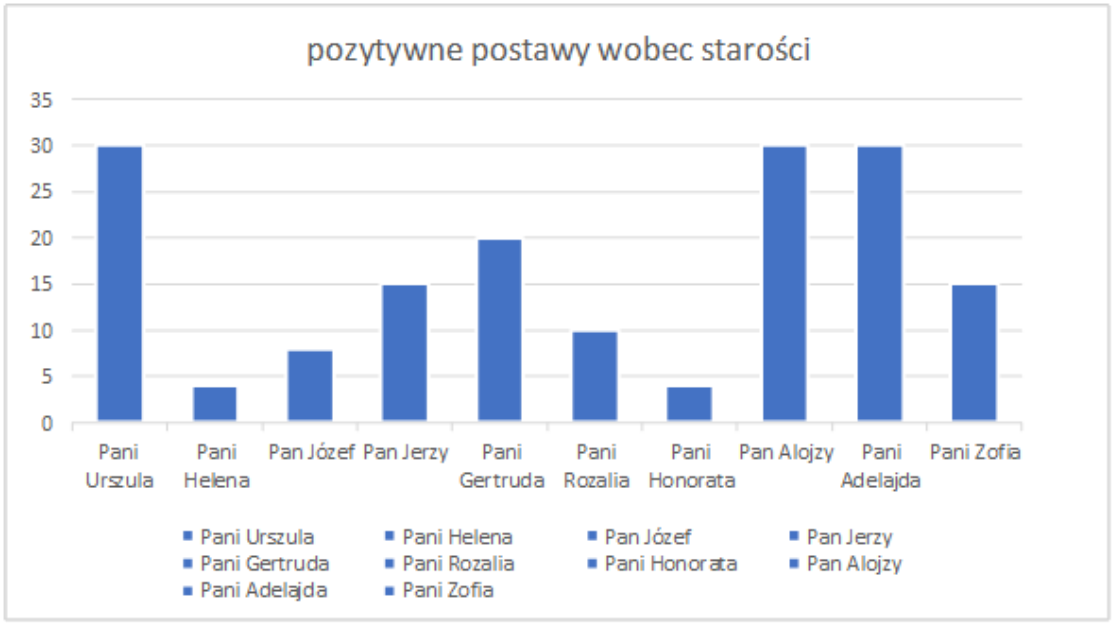
7.7. Wymiar różnic kulturowych w kontekście występowania wykluczenia społecznego osób starszych

Rycina 15. Jak często badani odczuwają stereotypy i uprzedzenia wobec wieku



Źródło: własne

Rycina 16 Jak często badani odczuwają pozytywne postawy wobec starości



Źródło: własne

Pani Urszula, jako osoba głęboko zaangażowana w życie młodego pokolenia, ma unikalną perspektywę na sposób, w jaki dzisiejsza młodzież postrzega starość i seniorów. Jej obserwacje ukazują, że mimo powszechnie utrwalanych negatywnych stereotypów, wielu młodych ludzi z otwartością i szacunkiem odnosi się do starszych członków społeczności.

W świecie, w którym często dominuje lęk przed starością i jej konsekwencjami, Pani Urszula zauważa, że młodzież zaczyna dostrzegać wartość, jaką niosą ze sobą doświadczenie i mądrość, które zdobywają seniorzy w ciągu swojego życia. Zamiast postrzegać ich jako osoby zamknięte w sobie lub niezdolne do przystosowania się do zmieniającego się świata, młodzi ludzie widzą w nich mentorów — źródło inspiracji, które może prowadzić do zrozumienia i nauki. Rodzące się relacje między pokoleniami są pełne zaufania i otwartości. Pani Urszula zauważa, jak młodzież, z ciekawością i empatią, podchodzi do tematów życiowych doświadczeń. Ich pytania o historie, anegdoty i lekcje życiowe, które mogą być przekazane przez starszych, pokazują, że zainteresowanie nie kończy się na powierzchownych kontaktach. Wręcz przeciwnie — młodzi ludzie pragną głębszego zrozumienia świata, w którym żyli ich przodkowie, co często przekłada się na tworzenie więzi i silne relacje międzypokoleniowe. Co więcej, Pani Urszula dostrzega pozytywne interakcje, które powstają w wyniku zaangażowania młodzieży w różne formy wsparcia dla seniorów. Opowiada o wolontariuszach, którzy regularnie wspierają dzienny dom opieki, projektach artystycznych, w które młodzież się angażuje, a także o wykorzystaniu technologii, które pozwalają starszym na utrzymanie kontaktu z bliskimi. Tego rodzaju działania wyraźnie pokazują, że wiele osób młodych dostrzega szerszą wartość społecznych relacji i stara się wpływać na otaczającą ich rzeczywistość w sposób pozytywny. Pani Urszula jest świadoma, że jej własna postawa, jej otwartość na młode pokolenie oraz pozytywne relacje, które buduje, mogą przyczynić się do zmiany postrzegania starości w szerszym społeczeństwie. Przykład, jaki daje młodym ludziom, oparty na empatii, szacunku i gotowości do współpracy, może inspirować innych do podejmowania podobnych działań. Dzięki temu, nawet w środowisku, w którym czasami panują uprzedzenia ewoluujące w stronę starości, Pani Urszula staje się żywym dowodem na to, jak istotne jest wzajemne zrozumienie oraz szacunek między pokoleniami. Wzmacnianie tych relacji nie tylko przynosi korzyści seniorom, ale także kształtuje w młodzieży świadomość, jak ważne jest budowanie mostów między różnymi

pokoleniami, co w dłuższej perspektywie tworzy bardziej zrównoważone, zharmonizowane i zróżnicowane społeczeństwo. Pani Urszula, poprzez swoje działania, staje się nie tylko uczestniczką tego procesu, ale również aktywną jego współtwórczynią.

Pani Helena, choć zmaga się z trudnościami związanymi z wiekiem i stanem zdrowia, stanowi interesujący przykład osoby, która może nie być w pełni świadoma stereotypów dotyczących starości. W jej codziennym życiu brak kontaktów społecznych wpływa na jej postrzeganie świata i ludzi wokół niej. Z powodu ograniczonej interakcji, nie ma możliwości skonfrontowania się z powszechnie panującymi opiniami na temat starszego pokolenia, które często bywają negatywne. W przypadku Pani Heleny możemy dostrzec, że izolacja ogranicza jej perspektywę na młodsze pokolenia. Chociaż w społeczeństwie istnieją wiele pozytywnych postaw młodych ludzi – takich jak zaangażowanie w wolontariat, wsparcie dla seniorów, czy działania prospołeczne – Pani Helena może relacjonować swoje doświadczenia wyłącznie na podstawie przeszłych interakcji, które być może nie były zbyt pozytywne. Bez dostępu do nowoczesnych mediów społecznościowych czy publicznych wydarzeń, gdzie młodzi ludzie bywają aktywni, nie ma sposobności, by zobaczyć, jak różnorodne i zaangażowane mogą być postawy nowego pokolenia. Taki stan rzeczy prowadzi do jednostronnej wizji rzeczywistości, gdzie Pani Helena postrzega młodych ludzi jako obojętnych lub nawet negatywnie nastawionych do starszego pokolenia. Jej brak kontaktów społecznych nie pozwala na wymianę myśli, doświadczeń czy spostrzeżeń, co mogłoby przyczynić się do zmiany percepcji. Warto zatem zauważyć, że nie tylko stereotypy, ale także rzeczywiste interakcje mają kluczowe znaczenie w kształtowaniu naszych przekonań i poglądów.

Pan Józef, którego życie wypełniały dotąd energiczne i różnorodne aktywności zawodowe oraz społeczne, stawał w obliczu nowej rzeczywistości, która brutalnie zweryfikowała jego dotychczasowe wyobrażenia o starości. Ograniczenia zdrowotne, które nadeszły nagle, zmusiły go do rezygnacji z wielu pasji i zajęć, które były dla niego źródłem radości. Z dnia na dzień, to co kiedyś było dla niego naturalne, stało się zadaniem nie do pokonania. Frustracja, która wypływała z tej sytuacji, zaczęła obracać jego myśli ku młodszemu pokoleniu, które widział jako niezaangażowane i obojętne. Pan Józef czuł się oszukany przez swoją córkę, która podjęła decyzję o zmniejszeniu jego aktywności, myśląc, że to dla jego dobra. Bez względu na jej intencje, brak

samodzielności, który nagle na niego spadł, generował w nim poczucie zdrady i odrzucenia. Jego wyobrażenie o jesieni życia jako spokojnym, radosnym etapie, pełnym twórczych zajęć i międzyludzkich relacji, zostało brutalnie zburzone. Czuł, że to, co miał do zaoferowania, przestało być doceniane, a jego bogate doświadczenia i umiejętności poszły w niepamięć. Gdyby zastanowić się nad tym, ilu młodych ludzi zmaga się z własnymi wyzwaniami, Pana Józefa spostrzeganie mogłoby się zmienić. Zamiast widzieć w nich tylko egoizm i obojętność, mógłby dostrzec ich własne zmagania, którymi są obciążeni w niepewnym świecie. Niestety, ten jednostronny obraz uniemożliwił mu dostrzeżenie, że młodsze pokolenie również ma wiele do zaoferowania. Ostatecznie, jego negatywne nastawienie prowadziło do społecznej i emocjonalnej izolacji. Miał możliwość zaangażowania się w aktywności, które mogłyby przynieść mu radość i satysfakcję, jak chociażby wspólne zajęcia z młodymi ludźmi, dzielenie się doświadczeniem, czy nawet nauka nowych rzeczy od tych, którzy znają najnowsze technologie. Zamiast tego, Pan Józef oddalał się i zamykał w sobie. Jego relacje z córką pogarszały się z dnia na dzień, stając się polem dla nieporozumień i napięć. Ona starała się pomóc, on czuł się ograniczony. Żadne z nich nie dostrzegało, że jest na nieco innej pozycji, ale że mogą się nawzajem wspierać. Kiedy patrzymy z perspektywy Pana Józefa, widać wyraźnie, że zarówno on, jak i młodsze pokolenie, mają wiele do zaoferowania sobie nawzajem. Przykłady współpracy międzypokoleniowej pokazują ogromny potencjał do wzajemnego uczenia się i zrozumienia, który mógłby wzbogacić obie strony. Czasami wystarczy tylko odrobina otwartości, empatii i chęci, aby pokonać uprzedzenia i zbudować mosty, które pozwolą na wspólne odkrywanie wartości obydwu pokoleń. Historia Pana Józefa jest zatem nie tylko opowieścią o stracie, ale także o nadziei na odbudowanie relacji, które mogą przynieść nieoczekiwane owoce, gdy tylko nauczymy się słuchać i rozumieć siebie nawzajem.

Pan Jerzy, jako wdowiec, w swoim życiu wielokrotnie stawał się ofiarą stereotypów związanych z wiekiem. W społeczeństwie, w którym dominują młodsze pokolenia, osoby starsze często postrzegane są przez pryzmat negatywnych wyobrażeń — jako mniej aktywne, niezdolne do nauki czy adaptacji. Ta wizja przekłada się nie tylko na relacje międzypokoleniowe, ale i na samopoczucie seniorów, którzy mogą czuć się marginalizowani i niedoceniani. Takie stereotypowe myślenie skutkuje praktycznym wykluczeniem osób starszych z wielu aspektów życia społecznego, co tworzy mur

między pokoleniami i ogranicza możliwości wzajemnej wymiany doświadczeń. Jednakże, wszystko zmieniło się dla pana Jerzego, gdy zaczął uczęszczać do dziennego domu opieki. To miejsce okazało się dla niego nie tylko schronieniem, ale prawdziwym źródłem nowej perspektywy na relacje z młodszymi ludźmi. W codziennych interakcjach z wolontariuszami i pracownikami domu opieki dostrzegał, jak bardzo młodsze pokolenie potrafi być otwarte, empatyczne i ciekawe życia starszych. Rozmowy z tymi młodymi ludźmi nie tylko przełamały jego poczucie izolacji, ale i obudziły w nim zainteresowanie oraz chęć do dzielenia się swoimi doświadczeniami. Pan Jerzy z radością zauważał, że młodsze pokolenia często wykazywały prawdziwą ciekawość, pytając o jego historie z przeszłości. Dzięki tym rozmowom odkrył, że historie jego życia mogą być nie tylko interesujące, ale także ważne, pomagając młodym ludziom zrozumieć zawirowania historii, w które były zaangażowane ich rodziny i społeczeństwo. Z czasem sytuacja, w której Pan Jerzy się znajdował, przekształcała się z roli biernego odbiorcy w pełnoprawnego uczestnika międzypokoleniowej wymiany. Zaczynał dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem, angażując się w różnorodne aktywności, które dawały mu radość oraz poczucie spełnienia. Każde spotkanie z młodymi ludźmi w dziennym domu opieki przyczyniało się do jego transformacji i zmiany postrzegania zarówno samego siebie, jak i koncepcji starości. Inspiracja, którą czerpał od młodszych, pozwalała mu dostrzegać, że wiek nie jest przeszkodą do nauki, rozwoju i pasji. Coraz bardziej wierzył w wartość, jaką wnosi do relacji oraz w to, że jego życie i doświadczenia mają sens. Dzięki tym międzypokoleniowym interakcjom Pan Jerzy nie tylko odnajduje nowe możliwości dla siebie, ale również przyczynia się do zmiany stereotypowego myślenia o osobach starszych w społeczeństwie. Jego historia pokazuje, że każda faza życia niesie ze sobą unikalny potencjał, mądrość i doświadczenia, które nie tylko wzbogacają jednostkę, ale także całe społeczeństwo. W ten sposób Pan Jerzy tworzy przestrzeń do budowania relacji opartej na zrozumieniu, wzajemnym szacunku oraz wewnętrznej siły danej przez doświadczenie.

Pani Gertruda, jako doświadczona chórzystka, staje się żywym świadectwem zmieniającego się postrzegania starości w społeczeństwie. Zamiast utożsamiać ten etap życia wyłącznie z osłabieniem czy wykluczeniem, pokazuje, że starość może być czasem pełnym twórczej ekspresji, radości oraz głębokich relacji międzyludzkich. Jej historie i doświadczenia ilustrują, iż wiek nie powinien być przeszkodą

do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, a wręcz przeciwnie – mogą one wpłynąć na jakość życia zarówno osób starszych, jak i młodszych. Pani Gertruda zauważa, że młodsze pokolenia często podchodzą do osób starszych z otwartością i ciekawością, pragnąc korzystać z ich wiedzy, doświadczenia i perspektyw życiowych. Dla niej, każda chwila spędzona z młodszymi przyjaciółmi w chórze to okazja do wzajemnej wymiany – oni zyskują dostęp do mądrości płynącej z lat doświadczeń, a ona odnajduje energię i zapał, które młodsi chętnie dzielą. To współdziałanie nie tylko zacieśnia więzy międzyludzkie, ale tworzy także atmosferę, w której różnice pokoleniowe stają się atutem, a nie przeszkodą. Wspólne działania, takie jak występy chóru, stają się przestrzenią do dzielenia się pasjami, przełamywania stereotypów oraz budowania relacji opartych na empatii i szacunku. Młodsze pokolenia przynoszą ze sobą świeże spojrzenie na świat, które z kolei inspiruje Panią Gertrudę do aktywnego udziału w życiu artystycznym i społecznym. Ich chęć do nauki, otwartość na różnorodności oraz gotowość do nawiązywania relacji sprawiają, że Gertruda czuje się potrzebna i akceptowana. Co więcej, te interakcje przyczyniają się do zmiany postrzegania starości w szerszym kontekście społecznym. Pani Gertruda manifestuje, że wiek nie definiuje wartości człowieka, a różnorodność doświadczeń może wzbogacać życie każdego z nas. Jej powiązania z młodymi ludźmi stają się istotnym elementem tej zmiany, pokazując, że relacje międzypokoleniowe mogą przynosić korzyści dla wszystkich stron. Wspierają przy tym rozwój kultury, w której zamiast stereotypów odnosimy się do innych ludzi z szacunkiem, doceniając ich unikalne cechy i doświadczenia. Podsumowując, Pani Gertruda jest doskonałym przykładem na to, jak można postrzegać starość jako fascynujący rozdział życia, w którym relacje z młodszymi mogą sprawić, że każdy dzień staje się pięknym doświadczeniem. Jej optymizm, otwartość na nowe znajomości i zaangażowanie w życie społeczne nie tylko podnoszą ją samą, ale również inspirują innych do budowania pozytywnych relacji w zróżnicowanym wiekowo środowisku. W ten sposób Pani Gertruda nie tylko wzbogaca swoje życie, ale również staje się promotorką zdrowszego, bardziej zharmonizowanego postrzegania starości w społeczeństwie.

Pani Rozalia, zanurzona w swoich somatycznych dolegliwościach, wydaje się zatracać kontakt z zewnętrzną rzeczywistością, co prowadzi do stopniowego izolowania się od młodszego pokolenia. Jej silne koncentrowanie się na własnych problemach zdrowotnych sprawia, że nie ma przestrzeni na zrozumienie i akceptację emocji, które

mogą być obecne w młodzieży. Obawa przed odrzuceniem, a także strach przed tym, że nie zostanie zrozumiana, powodują, że wybiera ucieczkę od spotkań z młodymi ludźmi. Taka decyzja zdaje się osłabiać więzi, które mogłyby być źródłem wzajemnego wsparcia. Dostarczając jedynie narracji o swoich dolegliwościach, Pani Rozalia może nie mieć świadomości, jak wiele wartościowych doświadczeń i mądrości życiowej traci. Wszelkie dzielenie się spostrzeżeniami, radami i lekcjami, które zdobyła przez lata, mogłoby ubogacić młodsze pokolenie i jednocześnie dać jej samej poczucie przynależności i celu. Niestety, jej izolacja sprawia, że te potencjalnie wzbogacające interakcje nigdy nie mają miejsca. Zamykając się na młodzież, Pani Rozalia może nie postrzegać pozytywnych postaw, jak szacunek i podziw, które młodsze pokolenie może mieć wobec starszych. Uznanie dla doświadczeń, które zdobyli przez życie, a także chęć poznania ich perspektywy, mogłoby zdziałać wiele w budowaniu mostów między pokoleniami. Tymczasem, wybierając izolację, Pani Rozalia ugruntowuje swoje poczucie osamotnienia, co prowadzi do wzrostu objawów somatycznych. W obliczu tego, co obserwujemy w życiu Pani Rozalii, znaczenie dialogu między pokoleniami staje się niezwykle istotne. Otwarte i szczere rozmowy mogą być kluczem do przełamywania barier oraz stereotypów, które obie strony mogą mieć wobec siebie. Taki dialog nie tylko sprzyja budowaniu więzi międzyludzkich, ale także pozwala na wymianę doświadczeń, co w dłuższej perspektywie przynosi korzyści zarówno starszym, jak i młodszym. Wspólne rozmowy mogą otworzyć drzwi do lepszego zrozumienia, wsparcia emocjonalnego i budowania zdrowych relacji, które mogą promować zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Dzięki nim, Pani Rozalia mogłaby odkryć, że jej problemy nie są jedynie balastem, ale częścią ludzkiego doświadczenia, które łączy pokolenia w dążeniu do wspólnego zrozumienia i akceptacji.

Pani Honorata, samotnie żyjąca wdowa, zmaga się z wieloma trudnościami, które niestety są powszechne wśród osób starszych. Jej los odzwierciedla społeczne stereotypy dotyczące seniorów, które często prowadzą do izolacji i poczucia odrzucenia. Mimo tego, że ma wnuczki, które odwiedzają ją od czasu do czasu, te wizyty stają się źródłem smutku dla Pani Honoraty. Czuje, że wnuczki przychodzą z poczucia obowiązku, a nie z prawdziwej chęci spędzenia czasu z ukochaną babcią. To wyjątkowe doświadczenie, które powinno być radosne i pełne ciepła, zamienia się w niezwykle bolesne przypomnienie, że dla nich stała się ciężarem.

Z każdym szybkim pożegnaniem, które kończy ich wizyty, Pani Honorata odczuwa nie tylko osamotnienie, ale także niezwykle głębokie przeświadczenie o swojej niepotrzebności. Każda łza spływająca po jej policzkach jest wołaniem o zrozumienie, akceptację i bliskość. Czuje, że została zapomniana przez otaczający ją świat, a jej doświadczenia życiowe, zdobyta mądrość oraz osobiste potrzeby często są ignorowane lub niedoceniane. Jest na jej sercu bliskość, której pragnie, ale która zdaje się być dla niej coraz bardziej odległa. Dla Pani Honoraty najważniejsze jest nie tylko uzyskanie pomocy fizycznej, ale przede wszystkim emocjonalnej. Marzy o głębokich rozmowach, zainteresowaniu jej życiem i wspólnym spędzaniu czasu. Jej historia jest wezwaniem do tego, byśmy pamiętali, że każdy człowiek, niezależnie od wieku, ma swoje emocjonalne potrzeby, które są kluczowe dla jego dobrego samopoczucia. To przypomnienie wciąż aktualne: musimy przełamywać stereotypy, budować mosty między pokoleniami i tworzyć przestrzeń do szczerej komunikacji oraz wzajemnego zrozumienia. Chwile pełne serdeczności, możliwość dzielenia się wspomnieniami i pasjami mogą stać się odpowiedzią na nieustanną samotność oraz pragnienie bliskości, które odczuwa Pani Honorata. To właśnie takie interakcje pomogą jej nie tylko wypełnić pustkę, ale również, a może przede wszystkim, wzmocnić poczucie przynależności oraz wartości w oczach bliskich. Czasami wystarczy drobny gest, aby pokazać, że nawet najstarsza z naszych bliskich zasługuje na szacunek, miłość i miejsce w naszym życiu. W ten sposób możemy nie tylko wzbogacić ich przeżycia, ale również obdarzyć siebie nawzajem radością i zrozumieniem, które są uniwersalne i ponadczasowe.

Pan Alojzy, mimo że nie ma własnych dzieci, od lat angażuje się w różnorodne działania mające na celu wsparcie młodzieży. Jego życie z żoną wypełnione jest wspólnymi pasjami, a kontakt z młodymi ludźmi przynosi mu ogromną satysfakcję oraz poczucie spełnienia. Tak mocne zaangażowanie w życie młodzieży może wynikać z jego pragnienia dzielenia się doświadczeniami życiowymi oraz chęci wpływania na rozwój młodszych pokoleń. Pan Alojzy dostrzega w interakcjach z młodymi ludźmi nie tyle negatywne emocje, które często towarzyszą relacjom między pokoleniami, ale raczej pozytywne postawy. Uważa, że młodzież, z którą się spotyka, wykazuje otwartość, chęć nauki i pragnienie zrozumienia. Tego rodzaju interakcje są dla niego nie tylko inspirujące, ale również edukacyjne. Młodzi ludzie często są ciekawi jego historii, zdobytej wiedzy i mądrości życiowej, co sprawia, że relacje te są niezwykle

wartościowe dla obu stron. Pan Alojzy zauważa, jak bardzo te spotkania mogą zmieniać stereotypy dotyczące starości. Zamiast koncentrować się na negatywnych aspektach wieku, dostrzega, że więzi z młodymi ludźmi mogą przynosić obopólne korzyści i wzbogacać życie w sposób, o którym wcześniej nie myślał. Poprzez wymianę doświadczeń z młodzieżą dostrzega, że starsze pokolenia nie tylko mają wiele do zaoferowania, ale również mogą być nauczycielami radości i optymizmu. Takie relacje sprzyjają lepszemu zrozumieniu i wzajemnemu szacunkowi pomiędzy pokoleniami, a także budują więzi, które potrafią przezwyciężyć stereotypy związane z wiekiem. Pan Alojzy widzi w tych interakcjach nie tylko szansę na zrozumienie młodzieży, ale również sposobność do refleksji nad własnym życiem i wartościami. Jego zaangażowanie staje się więc nie tylko sposobem na pomoc innym, ale i drogą do osobistego wzrostu, która przypomina mu, jak ważne jest utrzymywanie otwartego umysłu oraz radosnego podejścia do świata, niezależnie od wieku.

Pani Adelajda jest osobą, która ceni sobie otwartość na nowe wyzwania i zmieniający się świat. W jej życiu istotne miejsce zajmuje młode pokolenie, które dostrzega jako bogate źródło pozytywnych cech i wartości. Jej doświadczenia, które kształtowały się przez lata, mówią wiele o jej umiejętności nawiązywania głębokich relacji, które opierają się na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Pani Adelajda wyróżnia się w swoim otoczeniu, nie tylko z racji swojego pozytywnego nastawienia, ale także przez sposób, w jaki odnosi się do młodych ludzi, w przeciwieństwie do niektórych przyjaciółek, które zmagają się z poczuciem dyskryminacji lub wykluczenia. W jej oczach młodzi ludzie często pokazują niezwykłą empatię, są otwarci na współpracę i chętnie dzielą się swoimi pomysłami. To właśnie te cechy przyciągają Panią Adelajdę i skłaniają ją do angażowania się w ich życie. Zamiast traktować młodsze pokolenie jako odległe, pełne problemów i nieporozumień, ona postrzega je jako partnerów w dialogu. Aktywnie słucha ich potrzeb, angażuje się w rozmowy, nie boi się zadać pytań i próbować zrozumieć ich perspektywy. Taki sposób interakcji sprawia, że młodzież czuje się dostrzegana i doceniana, co z kolei pozwala budować mosty między pokoleniami. Pani Adelajda dostrzega w młodych ludziach wiele pozytywnych jakości — ich kreatywność, odwagę i nieprzeciętną energię są dla niej inspiracją. W odróżnieniu od osób, które koncentrują się na negatywnych aspektach młodzieżowego stylu życia, Pani Adelajda stara się dostrzegać ich mocne strony. Jako osoba, która chce być blisko młodzieży, na bieżąco

śledzi ich zainteresowania, problemy oraz aspiracje, co pozwala jej lepiej zrozumieć ich świat. Witając młodych ludzi z otwartymi ramionami, buduje relacje oparte na zaufaniu, co sprawia, że w krótkim czasie potrafi dostrzegać wyłącznie pozytywne aspekty ich zachowań. Dzięki temu podejściu, Pani Adelajda staje się autorytetem i wzorem do naśladowania, pokazując, jak można promować pozytywne relacje i wzajemne zrozumienie w zróżnicowanym świecie. Jej empatia, otwartość oraz zaangażowanie w życie młodych ludzi czynią ją nie tylko przyjaciółką, ale także mentorką, która inspiruje innych do budowania podobnych relacji. W ten sposób Pani Adelajda nie tylko wpływa na życie młodego pokolenia, ale także przyczynia się do tworzenia lepszej, bardziej zharmonizowanej społeczności, w której różnice pokoleniowe stają się źródłem siły i wzbogacenia, a nie podziału.

Pani Zofia, jako mieszkanka domu pomocy społecznej, doświadcza pozytywnej zmiany w relacjach z wnukami, co jest źródłem wielkiej radości i wsparcia emocjonalnego. W przeszłości, gdy czuła się ignorowana, mogła zmagać się z poczuciem osamotnienia i braku zaangażowania ze strony bliskich. Teraz, gdy wnuki coraz częściej ją odwiedzają i wykazują zainteresowanie jej życiem, Pani Zofia odczuwa ulgę i szczęście. Takie odwiedziny niewątpliwie wpływają na jej samopoczucie, dając jej poczucie przynależności i wartości. Wnuki mogą zyskać wiele, ucząc się od swojej babci i czerpiąc z jej doświadczenia życiowego. Dzielą się historiami, wspomnieniami, a także uczą się empatii i szacunku dla osób starszych.

Wzajemne zainteresowanie może również prowadzić do głębszych relacji rodzinnych, kształtując więzi międzypokoleniowe i tworząc przestrzeń do rozmowy na ważne tematy. Pani Zofia mogłaby stać się dla wnuków nie tylko źródłem wiedzy o przeszłości, ale także osobą, która inspiruje do większej refleksji nad życiem. Warto również zauważyć, że Pani Zofia poprzez swoje nowe doświadczenia wzmacnia poczucie własnej wartości i zaangażowania w życie. Aktywna więź z wnukami może dodaje jej energii i motywacji do uczestnictwa w różnych aktywnościach, być może nawet zachęci ją do dzielenia się swoimi pasjami czy umiejętnościami. Taka pozytywna zmiana z pewnością przynosi korzyści nie tylko Pani Zofii, ale i całej rodzinie, tworząc platformę do wzajemnego wsparcia i budowania trwałych więzi.

Stereotypy dotyczące osób starszych są złożonym fenomenem, który znajduje swoje źródła w różnych aspektach życia społecznego, a ich wpływ jest odczuwalny na wielu płaszczyznach. Kultura, w której żyjemy, odgrywa istotną rolę

w kształtowaniu obrazów starości. W wielu tradycjach i społeczeństwach starsze pokolenia są postrzegane jako mądrości i doświadczenia, jednak w nowoczesnym świecie, zdominowanym przez wartości młodości oraz dynamikę technologiczną, często stają się obiektem negatywnych stereotypów.

Edukacja i system wartości przekazywane w rodzinie oraz przez instytucje edukacyjne mogą potęgować te stereotypy lub je demitologizować. Niestety, wiele osób młodszych uczy się, że starość jest okresem wykluczenia i schyłku. Takie postrzeganie często nie uwzględnia różnorodności doświadczeń osób starszych i ich potencjału do aktywnego życia.

Media również odgrywają kluczową rolę w utrwalaniu stereotypów. Obrazy starszych ludzi w telewizji, filmach czy reklamach często koncentrują się na ich niedołęstwie, zależności od innych czy problemach zdrowotnych. Taki sposób przedstawiania rzeczywistości jest nie tylko jednostronny, ale także ma wpływ na to, jak osoby starsze postrzegają same siebie oraz jak są postrzegane przez młodsze pokolenia. Często wzmacnia to izolację społeczną osób starszych, które mogą czuć się niedoceniane i niedostrzegane.

Osobiste doświadczenia interakcji międzyludzkich także kształtują nasze wyobrażenia o starszym pokoleniu. W społeczeństwie, które coraz bardziej ceni dynamikę i aktywność, starsi mogą być postrzegani jako "niedostosowani" do nowoczesnego stylu życia. Takie podejście może prowadzić do wykluczenia, gdzie osoby starsze nie mają możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, a ich głosy są ignorowane.

Rzeczywistość jednak jest znacznie bardziej złożona. Osoby starsze często są źródłem wiedzy i doświadczenia, a wiele z nich prowadzi aktywne i satysfakcjonujące życie, angażując się w różnorodne działania, od wolontariatu po rozwijanie nowych pasji. Ostatecznie, aby przełamać istniejące stereotypy dotyczące osób starszych, kluczowe jest budowanie świadomości, zmiana narracji w mediach oraz promowanie pozytywnych interakcji międzypokoleniowych. Tylko w ten sposób możemy stworzyć bardziej inclusive społeczeństwo, w którym każdy, niezależnie od wieku, będzie miał szansę na pełne i wartościowe życie.

Z drugiej strony, nie brakuje też pozytywnych obrazów seniorów, ukazujących ich mądrość, doświadczenie życiowej wartościowe wkłady w życie społeczne. Stereotypy dotyczące osób starszych są złożonym zjawiskiem, które kształtowane jest

przez wiele aspektów życia społecznego. Współczesne społeczeństwa często posługują się uproszczonymi i nieadekwatnymi obrazami seniorów, które mogą prowadzić do stygmatyzacji tej grupy wiekowej. Kultura, w której żyjemy, promuje pewne wzorce, które mogą wpływać na sposób, w jaki postrzegamy starość. W niektórych tradycjach starsi ludzie są czczeni i traktowani z szacunkiem, pełniąc rolę mądrych doradców, podczas gdy w innych kontekstach mogą być postrzegani jako mniej wartościowi członkowie społeczności.

Edukacja na temat starości może również wpływać na sposób, w jaki młodsze pokolenia postrzegają osoby starsze. Niestety, programy edukacyjne często pomijają temat starości, co sprawia, że młodsze pokolenia nie mają okazji do poznania i zrozumienia wyzwań oraz bogactwa doświadczeń osób starszych. W rezultacie mogą one przyjmować gotowe stereotypy, często oparte na medialnych przedstawieniach. Media mają ogromny ciężar w kształtowaniu stereotypów. W filmach, programach telewizyjnych czy reklamach, osoby starsze często przedstawiane są w ograniczony sposób, koncentrując się na ich problemach zdrowotnych czy izolacji społecznej. Takie uproszczenia mogą utwierdzać młodzież w przekonaniu, że wiek równoznaczny jest z niezdolnością do działania, a starsi ludzie są mniej dynamiczni i otwarci na zmiany. Z drugiej strony, w niektórych produkcjach media ukazują seniorów jako osoby z mądrością życiową, którzy mają wiele do zaoferowania. Te pozytywne przedstawienia, choć ważne, są często rzadkością w porównaniu do negatywnych obrazów. Doświadczenia interpersonalne odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu naszego postrzegania starości. Osoby, które miały bliski kontakt z seniorami, często mają bardziej zrównoważony obraz tej grupy wiekowej, widząc nie tylko wyzwania, z jakimi się borykają, ale także ich siłę, determinację i życiowe osiągnięcia. Przykłady takie jak zaangażowanie seniorów w wolontariat, aktywność w życiu społecznym czy dzielenie się doświadczeniem z młodszymi pokoleniami są dowodem na to, że osoby starsze potrafią wnieść istotną wartość do społeczności.

Warto zatem dążyć do przełamywania stereotypów dotyczących starości. Edukacja, odpowiednia reprezentacja w mediach oraz bezpośrednie interakcje z seniorami mogą prowadzić do większego zrozumienia i akceptacji. Przełamanie negatywnych schematów myślenia o osobach starszych może przyczynić się do bardziej zrównoważonego spojrzenia na starość, co z kolei prowadzi do budowania

społeczeństwa, które docenia różnorodność doświadczeń od najmłodszych do najstarszych.

Postawy młodzieży wobec osób starszych są kluczowe w kształtowaniu tych stereotypów. Otwartość i chęć do budowania relacji między pokoleniami mogą prowadzić do zmiany perspektywy i redefinicji starości. Młodzież, która ma okazję poznać seniorów jako mentorów, opiekunów lub po prostu jako ludzi z ich własnymi historiami, może dostrzegać w nich nie tylko osoby, które potrzebują wsparcia, ale też wartościowe źródło wiedzy i doświadczenia. Interakcje między młodzieżą a osobami starszymi mogą również odbywać się w ramach różnych projektów społecznych, wolontariatu czy programów edukacyjnych, które promują współpracę i wzajemne uczenie się. Takie inicjatywy pomagają łamać bariery i stereotypy, przyczyniając się do budowania wzajemnego szacunku.

Warto również zauważyć, że postawy osób starszych wobec młodzieży mają równie istotne znaczenie. Otwartość na nowe idee i technologie, a także umiejętność dzielenia się swoją historią i doświadczeniem, mogą wpłynąć na to, jak młodsze pokolenia postrzegają starość. Postawy osób starszych wobec młodzieży mogą znacząco kształtować wzajemne relacje oraz ogólne postrzeganie starości w społeczeństwie. W dzisiejszym świecie, w którym zmiany technologiczne i kulturowe zachodzą w niezwykle szybkim tempie, otwartość seniorów na nowe idee staje się kluczowa. Ich chęć do nauki i akceptacji nowoczesnych technologii nie tylko pozwala im na sprawniejsze poruszanie się w zmieniającej się rzeczywistości, ale także daje młodszym pokoleniom dowód na to, że wiek nie zamyka na innowacje ani na rozwój osobisty. Równie ważne jest, aby osoby starsze potrafiły dzielić się swoimi doświadczeniami i historią życia. Każde pokolenie ma swoje unikalne przeżycia, które mogą być niezwykle wartościowe dla młodszych. Historia osób starszych pełna jest lekcji, które mogą pomóc młodzieży lepiej zrozumieć wyzwania współczesnego świata oraz podejmować mądrzejsze decyzje w obliczu trudności. Dzięki takim interakcjom młodzi ludzie uczą się, że starość nie jest jedynie okresem schyłkowym, ale również czasem mądrości, refleksji oraz wartościowego wkładu w życie społeczne. Relacje międzypokoleniowe są niezwykle istotne, ponieważ mogą prowadzić do większej akceptacji i zrozumienia. Młodzież, widząc otwartość i gotowość seniorów do dialogu oraz wspólnego uczenia się, zaczyna postrzegać starość jako naturalną część cyklu życia, w którym każda faza ma swój niepowtarzalny sens i wartość. Takie podejście ma

potencjał do zmiany stereotypów dotyczących osób starszych i wzmacniać solidarność między pokoleniami.

Przykłady wspólnych inicjatyw, takich jak projekty wolontariackie, warsztaty czy spotkania tematyczne, mogą być doskonałą okazją do nawiązania bliskich relacji i wzmacniania wzajemnego szacunku. Poprzez takie działania młodzież ma szansę nie tylko na zdobycie cennych informacji, ale także na osobiste zacieśnienie więzi z osobami starszymi. Wspólne działania i wymiana doświadczeń mogą przyczynić się do tworzenia bardziej spójnego społeczeństwa, w którym zarówno młodsze, jak i starsze pokolenia, nie tylko współistnieją, ale także współdziałają i inspirują się nawzajem.

Podsumowując, zmiana stereotypów dotyczących osób starszych to proces, który wymaga zaangażowania zarówno młodszych, jak i starszych członków społeczeństwa. Przełamywanie uprzedzeń i promowanie pozytywnego podejścia do starości jako wartościowej części życia jest wyzwaniem, które wymaga współpracy obu stron. Młodsze pokolenia często postrzegają seniorów przez pryzmat ich słabości, ograniczeń czy zależności, co prowadzi do utrwalania stereotypów. Z kolei seniorzy mogą odczuwać obawy związane z akceptacją młodszych pokoleń i nie zawsze rozumieją ich sposób życia, wartości czy potrzeby. Tego rodzaju wzajemne uprzedzenia i nieporozumienia stanowią przeszkodę na drodze do budowania zdrowych relacji międzypokoleniowych.

Aby zmienić te stereotypy, kluczowe jest wzajemne zrozumienie, otwartość i gotowość do współpracy. Młodsze pokolenia powinny doceniać doświadczenie, mądrość i wiedzę osób starszych, które są wynikiem lat przeżytych w różnych kontekstach historycznych i społecznych. Seniorzy z kolei powinni być otwarci na nowe idee, technologie i zmieniające się normy społeczne, co pozwala im lepiej rozumieć wyzwania, z którymi zmaga się młodzież. Obie grupy muszą nauczyć się słuchać siebie nawzajem i szanować swoje różnice, aby budować relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i współpracy.

Aktywna współpraca między pokoleniami może być skutecznym sposobem na przełamywanie stereotypów i uprzedzeń. Tego rodzaju współdziałanie można realizować poprzez różnorodne inicjatywy społeczne, takie jak wspólne projekty, warsztaty edukacyjne, programy wolontariatu czy wydarzenia kulturalne. Przykładem może być organizowanie zajęć, w których młodzież uczy seniorów korzystania z nowoczesnych technologii, podczas gdy osoby starsze dzielą się swoimi

doświadczeniami z historii czy kultury. Takie działania nie tylko sprzyjają wymianie wiedzy i poglądów, ale również pomagają budować więzi międzyludzkie, które mogą zniwelować istniejące stereotypy i stworzyć przestrzeń dla wzajemnego szacunku.

Promowanie pozytywnego podejścia do starości to zadanie całego społeczeństwa. Wszyscy mamy do odegrania istotną rolę w redefiniowaniu znaczenia starości, postrzegając ją nie jako czas ograniczeń, ale jako okres życia pełen wartości i możliwości. Seniorzy mogą być postrzegani nie tylko jako osoby potrzebujące wsparcia, ale również jako źródło wiedzy, inspiracji i doświadczenia, które wzbogacają życie wspólnoty. Jednocześnie młodsze pokolenia mogą wnieść do relacji z seniorami świeże spojrzenie, energię i otwartość na zmiany, które mogą być inspirujące dla osób starszych.

Tworzenie zintegrowanej i harmonijnej społeczności wymaga wysiłku i współpracy na wszystkich poziomach – od indywidualnych działań, przez inicjatywy lokalne, aż po politykę społeczną wspierającą dialog międzypokoleniowy. Budowanie mostów między pokoleniami przynosi korzyści wszystkim – zarówno młodszym, jak i starszym członkom społeczeństwa. Relacje te mogą wzbogacić życie obu grup, umożliwiając im czerpanie radości z życia i wzajemne uczenie się od siebie nawzajem. W ten sposób możemy stworzyć społeczeństwo oparte na wzajemnym zrozumieniu, wsparciu i szacunku, w którym starość jest postrzegana jako wartościowy i integralny etap życia, a nie jako problem do rozwiązania. Tylko poprzez takie podejście możliwe jest zbudowanie trwałych więzi, które przyniosą korzyści całej społeczności.

REKAPITULACJA, WNIOSKI I REKOMENDACJE

Podsumowując refleksje płynące z niezwykłych spotkań i dialogów z Narratorami, zauważono, że doświadczenia te mają istotne odzwierciedlenie w omawianej w części teoretycznej teorii. Ta analiza umożliwi lepsze odpowiedzi na pytania postawione w części metodologicznej. Odsłoni również pewne prawidłowości oraz potwierdzi zasadność prowadzenia badań dotyczących opinii seniorów na temat wykluczenia społecznego.

W trakcie analizy wypowiedzi dostrzeżono liczne odniesienia do teorii oraz płynące z nich wnioski:

1. Badani seniorzy, którzy z pełną świadomością podchodzili do swojego bieżącego etapu życia, dostrzegali w nim nie tylko czas odpoczynku i refleksji, ale przede wszystkim okazję do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie oraz kulturze. W przeciwieństwie do utartych stereotypów, które często łączą starość z biernością i izolacją, oni sami postrzegali swoje lata jako moment intensywnego rozwoju osobistego. Angażowali się w różnorodne przedsięwzięcia, od uczestnictwa w lokalnych wydarzeniach kulturalnych, przez działalność wolontariacką, aż po rozwijanie swoich pasji artystycznych czy intelektualnych. Pielęgnowanie zainteresowań stawało się dla nich sposobem na formułowanie własnej tożsamości. Dzięki temu, zamiast zamykać się w schematach narzuconych przez społeczeństwo, oni aktywnie kształtowali swoją rzeczywistość. Uczestnictwo w różnych formach wsparcia , pozwala im nie tylko na rozwijanie swoich umiejętności, ale także na budowanie relacji społecznych. To poczucie przynależności do grupy, a także wymiana doświadczeń z osobami w podobnym wieku, wzmacniała poczucie wartości i sensu życia.
2. W obecnych czasach, kiedy społeczeństwa starzeją się, rola seniorów w społeczności staje się coraz bardziej znacząca. Aktywna obecność starszych osób w życiu społecznym to nie tylko kwestia ich osobistych ambicji, ale także ogromny wkład w rozwój młodszych pokoleń. Przykład Pani Gertrudy, zaangażowanej członkini chóru, doskonale ilustruje tę tezę. Jej pasja do muzyki oraz chęć dzielenia się nią z młodym pokoleniem nie tylko wprowadzają świeżość i entuzjazm do grupy, ale także stają się żywym dowodem na to,

że wiek nie musi być barierą w realizacji marzeń i pasji. Pani Gertruda regularnie organizuje warsztaty dla młodzieży, gdzie uczy ich nie tylko technik wokalnych, ale również wartości pracy zespołowej i wzajemnego wsparcia. Jej determinacja w dążeniu do doskonałości, niezależnie od upływu lat, staje się dla młodych artystów inspiracją do samodoskonalenia i rozwijania swoich zdolności. W ten sposób, starsze pokolenie staje się mentorem, który nie tylko dzieli się doświadczeniem, ale też aktywnie buduje relacje międzypokoleniowe. Poza tym, takie działania, jak te podejmowane przez Panią Gertrudę, mają głęboki wpływ na sposób postrzegania starości w społeczności. Obalają one wiele negatywnych stereotypów, które często utożsamiają wiek z ograniczeniami i biernością. Zamiast tego, seniorzy potrafią pokazać, że starość to okres możliwości i nowych wyzwań, w którym można wciąż rozwijać swoje pasje oraz wpływać na innych.[531] Takie postawy nie tylko wzbogacają życie samych seniorów, polepszając ich samopoczucie i dając poczucie przynależności do społeczności, ale także inspirują młodsze pokolenia do aktywności i zaangażowania. Wspólne działania, takie jak uczestnictwo w projektach artystycznych czy organizowanie wydarzeń kulturalnych, stają się platformą do wymiany doświadczeń, budują więzi i tworzą silniejsze, bardziej zintegrowane społeczeństwo. Dzięki takim inicjatywom jak ta prowadzona przez Panią Gertrudę, młodsze pokolenie ma okazję dostrzec, że życie po przejściu na emeryturę nie oznacza końca, a jedynie nowy rozdział pełen bogatych doświadczeń. To przesłanie otwartości na zmiany, kreatywność oraz siłę wspólnoty jest tym, co powinno być promowane w każdym społeczeństwie. Aktywni seniorzy, tacy jak Pani Gertruda, są nie tylko świadectwem tego, że można żyć pełnią życia w każdym wieku, ale też inspiracją, aby kolejne pokolenia również podejmowały wyzwania i realizowały swoje pasje.

3. Rola seniorów w społeczeństwie jest niezwykle istotna i ma wiele wymiarów, które w kontekście zachodzących zmian w kulturze i strukturze społecznej nabierają szczególnego znaczenia. Wzrost liczby ludzi starszych oraz ich aktywność w różnych dziedzinach życia, takich jak wolontariat, edukacja czy działalność artystyczna, podkreśla ich potencjał jako wartościowych członków społeczeństwa. Seniorzy pragną dzielić się swoimi cennymi doświadczeniami

[531] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s.104-107

i wiedzą życiową, co świadczy o ich chęci pozostawienia śladu i wpływania na rozwój młodszych pokoleń. Jednak wraz z tym pragnieniem pojawiają się również obawy, które często towarzyszą tym, którzy osiągnęli wiek senioralny. Mogą one dotyczyć zarówno aspektów osobistych, jak i społecznych. Seniorzy mogą obawiać się marginalizacji lub braku zrozumienia ze strony młodszych, co prowadzi do poczucia izolacji. Tak jak w przypadku Pani Heleny, która swoją rodzinę ma daleko poza granicami kraju, a z innymi młodymi ludźmi nie ma kontaktu. Współczesne społeczeństwo, zdominowane przez dynamiczny rozwój technologii i zmiany kulturowe, może czynić ich walkę o uznanie jeszcze trudniejszą. W obliczu tych wyzwań, seniorzy często żądają nie tylko szacunku dla swojej wiedzy, ale także zrozumienia, które pozwoli na budowanie wartościowych relacji międzypokoleniowych. Pragnienie wsparcia dla bliskich oraz transfer doświadczenia stają się dla seniorów nie tylko kwestią osobistego spełnienia, ale również fundamentalną częścią ich tożsamości. Wszyscy członkowie społeczeństwa mogą odnieść korzyści z tej wartościowej wymiany, gdyż starsze pokolenia dysponują unikalnymi perspektywami, które mogą wzbogacać codzienne życie oraz relacje międzyludzkie. Kluczowe jest zatem, aby zarówno młodsze pokolenia, jak i instytucje społeczne oraz rodziny dostrzegały tę wartość i potrafiły docenić rolę seniorów w tworzeniu bardziej zrównoważonego i harmonijnego społeczeństwa, które szanuje różnorodność doświadczeń i mądrości.[532]

4. Narratorzy wyrażają liczne obawy związane z nadchodzącymi zmianami, które wpływają na życie osób starszych. W obliczu tych wyzwań, niektórzy z narrujących, na przykład Pani Honorata, przeżywają intensywne trudności w adaptacji do nowej rzeczywistości. Dla niej utrata bliskich staje się nie tylko źródłem smutku, ale także stawia przed nią zadanie odnalezienia się w sytuacjach, które wcześniej były jej znane i komfortowe. Konfrontacja z samotnością oraz konieczność wyboru nowego stylu życia stają się dla niej ogromnym wyzwaniem. W takich okolicznościach proces adaptacji nabiera złożonego charakteru i wymaga nie tylko osobistej determinacji, ale także pełnego zrozumienia i empatii ze strony otoczenia. Wszechobecna potrzeba

[532] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN

wsparcia, by poczuć się akceptowanym i zrozumianym, staje się kluczowa dla przetrwania w tej trudnej fazie życia.

Z drugiej strony, nie wszystkie historie są obciążone takimi negatywnymi emocjami. Przykładowo, Pani Urszula ma bardziej pozytywne doświadczenia związane z nadchodzącymi zmianami. Jej optymistyczne podejście do sytuacji wynika z możliwości aktywnego uczestniczenia w podejmowaniu decyzji, co znacząco podnosi jej poczucie sprawczości. Daje jej to nie tylko satysfakcję, ale także poczucie, że wciąż ma kontrolę nad swoim życiem, mimo że otaczająca rzeczywistość się zmienia. Takie pozytywne doświadczenia pokazują, że adaptacja osób starszych jest zjawiskiem zróżnicowanym; niektórzy potrafią odnaleźć się z nowymi wyzwaniami i stworzyć dla siebie nowe możliwości, podczas gdy inni mogą mieć trudności i potrzebować wsparcia, aby przejść przez ten złożony proces. W rezultacie zarówno lęk, jak i radość w obliczu zmian pokazują, jak ważne jest, by tworzyć środowisko sprzyjające różnym potrzebom, które na każdym etapie życia mogą występować w odmienny sposób.[533]

5. Osamotnienie jest zjawiskiem, które może dotykać osoby w różnych grupach wiekowych, jednak szczególnie dotkliwie odczuwają je osoby starsze. W miarę jak ludzie wchodzą w seniorskie lata, często doświadczają wielu zmian w swoim życiu – mogą to być utraty bliskich, opuszczenie przez dzieci, zmiany w zdrowiu czy ograniczenia mobilności. Te aspekty prowadzą do coraz większej izolacji społecznej, co z kolei przyczynia się do wystąpienia wielu problemów zdrowotnych, zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Pani Helena to przykład osoby, która na co dzień zmaga się z poczuciem osamotnienia. Mimo że ma swoich bliskich, ich obecność nie zawsze jest wystarczająca, aby wypełnić pustkę, jaką odczuwa. Brak regularnych kontaktów z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami może prowadzić do poczucia marginalizacji i niepotrzebności. Długotrwałe uczucie smutku i braku sensu w życiu staje się normą. Regularne spotkania z bliskimi mają fundamentalne znaczenie dla zdrowia psychicznego osób starszych. To nie tylko szansa na wymianę doświadczeń czy wspólne spędzanie czasu, ale także sposób na utrzymanie aktywności umysłowej i emocjonalnej. Pani Helena, obdarzona ciepłymi wspomnieniami z czasów, gdy

[533] P. Sienkiewicz: Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN, s. 68-73

spotykała się ze znajomymi i brała udział w różnych wydarzeniach, odczuwa silną potrzebę powrotu do tych społecznych relacji. Wspólne rozmowy, dzielenie się historiami z przeszłości, a także wspólne wykonywanie codziennych czynności mogą być zbawienne dla jej psychiki. Takie interakcje nie tylko wzbogacają jej życie, ale także dają poczucie przynależności i wsparcia emocjonalnego. Kluczowe jest, aby rodzina i przyjaciele zdawali sobie sprawę z ważności regularnych kontaktów z Panią Heleną, by mogła ona na nowo odnaleźć radość w relacjach międzyludzkich i poczuć się potrzebna i kochana. Osamotnienie wśród seniorów to nie tylko problem, który można zauważyć na zewnątrz. To również wyzwanie, które wymaga zrozumienia, empatii oraz podejmowania działań ze strony bliskich oraz lokalnych wspólnot. Organizacja spotkań, warsztatów czy nawet wspólnych aktywności mogą pomóc w walce z osamotnieniem i poprawić jakość życia osób starszych, takich jak Pani Helena. Świat potrzebuje więcej ludzi, którzy dostrzegają ten problem i są gotowi dać odrobinę swojego czasu, by uczynić go lepszym dla innych.[534]

6. Kulturowe różnice mają kluczowe znaczenie dla zrozumienia, jak społeczności postrzegają wiek senioralny. W wielu częściach świata starsze osoby są traktowane z wyjątkowym szacunkiem i uznaniem, co podyktowane jest ich długoletnim doświadczeniem życiowym oraz zgromadzoną mądrością. W takich kulturach seniorzy nie tylko odgrywają centralne role w rodzinach, ale także w szerszych kontekstach społecznych. Stają się oni autorytetami, których decyzje i opinie mają znaczenie, co sprawia, że ich obecność jest nie tylko szanowana, ale wręcz pożądana w procesach decyzyjnych. Jednym z fundamentów tego szacunku jest rola mentorów, jaką seniorzy przyjmują wobec młodszych pokoleń. Przekazując swoją wiedzę, umiejętności oraz wartości kulturowe, pomagają w kształtowaniu tożsamości młodych ludzi i ich postrzegania świata. W ten sposób budowana jest więź międzypokoleniowa, która stanowi istotny element spójności społecznej. Młodsze pokolenia czerpią z bogatego dziedzictwa doświadczeń swoich starszych, co nie tylko wzbogaca ich życie, ale także umacnia społeczność w obliczu współczesnych wyzwań. Przykładem mogą być kultury, w których starsi członkowie społeczeństwa odgrywają aktywną rolę w podejmowaniu decyzji dotyczących nie tylko spraw

[534] A. Szczepkowski, Osamotnienie osób starszych - wyzwania i rozwiązania. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 124-127

rodzinnych, ale także spraw społecznych, politycznych czy nawet ekonomicznych. Ich głos jest traktowany jako cenny wkład w dyskusje, a ich mądrość i perspektywa postrzegane są jako nieocenione skarbnice wiedzy. Takie podejście może prowadzić do lepszej integracji różnych pokoleń oraz zbudowania więzi międzyludzkich opartej na zaufaniu i zrozumieniu. Nie można jednak zapomnieć, że w wielu nowoczesnych społeczeństwach, zdominowanych przez kult młodości, starsze osoby często nie otrzymują należnego im szacunku. Wykluczone z wielu aspektów życia społecznego, mogą czuć się marginalizowane i niedoceniane. Wyniki badań przeprowadzonych wśród seniorów pokazują, że pragną oni zmiany tego stanu rzeczy. Wskazują na potrzebę większego uznania ich osiągnięć, doświadczenia życiowego oraz wartości, jakie wnoszą do społeczności.[535]

Badani seniorzy wyrażają chęć, aby ich głos był lepiej słyszany, a ich opinie brane pod uwagę w debatach dotyczących ważnych spraw społecznych. Wierzą, że większy szacunek dla osób starszych mógłby przyczynić się do stworzenia bardziej zintegrowanej, empatycznej społeczności, w której każde pokolenie miałoby swoje miejsce oraz rolę do odegrania. Wzmacnia to nie tylko poczucie wartości osób starszych, ale również przyczynia się do budowania społeczeństwa, które docenia różnorodność doświadczeń i perspektyw. W końcu, zrozumienie i akceptacja kultur, które celebrują mądrość oraz doświadczenie osób starszych, mogą być krokiem w stronę bardziej harmonijnego życia społecznego. W obliczu tych różnic kulturowych, warto pochylić się nad tym, jak możemy zmienić naszą perspektywę na wiek senioralny, korzystając z dobrych praktyk z innych kultur i budując przyszłość, w której każdy, niezależnie od wieku, czuje się szanowany i wartościowy.

7. Badani seniorzy jednoznacznie wskazują, że ageizm, czyli dyskryminacja ze względu na wiek, ma negatywne konsekwencje zarówno dla pracowników starszych, jak i dla całego środowiska zawodowego. W ich ocenie, stereotypowe postrzeganie osób starszych jako mniej wydajnych, mających przestarzałe umiejętności czy niezdolnych do przystosowania się do zmieniających się warunków pracy, prowadzi do marginalizacji ich wkładu w życie zawodowe. Pracownicy, którzy czują się dyskryminowani ze względu na wiek, mogą mieć

[535] D. Sienkiewicz, *Tradycje rodzinne i ich znaczenie w kształtowaniu tożsamości pokoleń*. Warszawa 2019,Wydawnictwo Difin, s. 45-48

obniżoną motywację do pracy, co przekłada się na ich efektywność i satysfakcję z wykonywanych obowiązków. Z perspektywy pracodawców, brak różnorodności wiekowej w zespole może ograniczać kreatywność i innowacyjność. Doświadczenie, jakie wnosi pokolenie starszych pracowników, jest nieocenione i może być źródłem wartościowych pomysłów oraz jednocześnie przeciwdziałać wąskim specjalizacjom w firmie. Często młodsze osoby mogą uczyć się od starszych, czerpiąc z ich wiedzy i doświadczenia, co z kolei sprzyja tworzeniu zgranych zespołów, w których obie grupy mają szansę na wzajemne uzupełnianie się.

Dodatkowo, badani seniorzy zauważają, że ageizm wpływa na ich poczucie wartości i zdrowia psychicznego. Obawy przed dyskryminacją prowadzą do izolacji społecznej, co może pogłębiać problemy związane z mentalnym dobrostanem. Uznają, że integracja różnych pokoleń w miejscu pracy nie tylko sprzyja pozytywnym relacjom międzyludzkim, ale także przyczynia się do lepszego zrozumienia potrzeb zarówno starszych, jak i młodszych pracowników. W efekcie, walka z ageizmem oraz promowanie równości wiekowej w miejscu pracy mogą przynieść korzyści wszystkim – pracownikom, pracodawcom i całemu społeczeństwu.

8. W obecnych czasach obserwujemy znaczące zmiany demograficzne, które mają istotny wpływ na społeczeństwo. Starzejące się społeczeństwo stawia przed nami nowe wyzwania, w szczególności w zakresie zabezpieczenia emerytalnego. Jest to szczególnie ważne, ponieważ odpowiednie wsparcie finansowe po zakończeniu aktywności zawodowej odgrywa kluczową rolę w jakości życia osób starszych. Wysokie emerytury oraz dobrze zaplanowane finanse pozwalają seniorom nie tylko na zaspokajanie podstawowych potrzeb, ale również na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

   Przykład Pani Urszuli doskonale ilustruje pozytywne efekty dobrze zorganizowanego zabezpieczenia emerytalnego. Dzięki wysokiej emeryturze po zmarłym mężu, może ona korzystać z życia w pełni, brać udział w różnych formach aktywności, co znacząco wzmacnia jej poczucie przynależności i wartości w społeczności. Pani Urszula ma możliwość realizacji swoich pasji, angażowania się w różnorodne wydarzenia kulturalne czy nawet podejmowania

pracy w niepełnym wymiarze godzin, co poprawia jej samopoczucie i wzbogaca życie społeczne.

Z drugiej strony, sytuacja Pani Honoraty zarysowuje ciemniejszy obraz. Pomimo pragnienia zaangażowania się w życie towarzyskie i uczestniczenia w różnych zajęciach, jej ograniczone środki finansowe skutkują niemożnością realizacji tych aspiracji. Pani Honorata, której emerytura jest niewystarczająca, zmuszona jest do rezygnacji z aktywności, co może prowadzić do izolacji i obniżenia jakości jej życia. Takie przypadki pokazują, jak kluczowe jest stworzenie efektywnego systemu wsparcia finansowego dla seniorów, który nie tylko umożliwi im godne życie, ale także zapewni dostęp do różnorodnych form aktywności.

To, jak starsze osoby postrzegają swoje życie na emeryturze, w dużej mierze zależy od solidnych podstaw finansowych. Wspierając seniorów w budowaniu zrównoważonego zabezpieczenia emerytalnego, możemy przyczynić się do poprawy ich jakości życia oraz aktywności społecznej. Istotne jest, aby w odpowiedni sposób reagować na potrzeby tej rosnącej grupy społecznej, tak aby mogła ona cieszyć się satysfakcjonującym i pełnym życiem pomimo osiągniętego wieku. Tylko wtedy, gdy będziemy traktować wsparcie finansowe jako integralną część polityki społecznej, będziemy mogli nawiązać do ideału społeczeństwa, w którym każdy, bez względu na wiek, ma prawo do godnego życia i aktywnego uczestnictwa w jego różnych aspektach.[536]

9. Wzrost zapotrzebowania na usługi medyczne, rehabilitacyjne i opiekę długoterminową staje się jednym z kluczowych wyzwań dla systemów opieki zdrowotnej na całym świecie. Wiele krajów zmaga się z rosnącymi kosztami leczenia, które w dużej mierze są wynikiem starzejącego się społeczeństwa oraz związanym z tym zwiększonym zapotrzebowaniem na usługi dostosowane do potrzeb seniorów. W kontekście tych zmian, rośnie potrzeba nie tylko efektywnego zarządzania zasobami zdrowotnymi, ale również optymalizacji wydatków publicznych w obszarze opieki zdrowotnej. Seniorzy, jako grupa najbardziej dotknięta tymi wyzwaniami, często preferują usługi zdrowotne świadczone w ich miejscu zamieszkania. W wśród badanych osób starszych,

[536] M. Wawrzyniak, Zabezpieczenie finansowe seniorów w Polsce. Warszawa 2020, Wydawnictwo Wolters Kluwer, s. 35-38

dominuje przekonanie, że opieka świadczona w warunkach domowych jest dla nich nie tylko bardziej komfortowa, ale również korzystniejsza finansowo w porównaniu z tradycyjnymi, stacjonarnymi formami opieki. Opieka domowa ma wiele zalet: dostosowuje się do indywidualnych potrzeb pacjentów, zapewnia większy komfort psychiczny oraz pozwala na obcowanie z bliskimi w znanym środowisku, co niejednokrotnie przekłada się na lepsze efekty terapeutyczne. W obliczu rosnących kosztów leczenia, usługi takie jak opieka domowa czy dzienna forma wsparcia stają się nie tylko preferencją seniorów, ale także impulsami do reform w systemach opieki zdrowotnej. Wiele krajów stosunkowo nieefektywnie alokuje zasoby na szpitale i długoterminowe placówki opiekuńcze, podczas gdy zdalna opieka medyczna , czy świadczenia zdrowotne w warunkach domowych i usługi dzienne mogą z powodzeniem redukować te wydatki. Wprowadzenie i rozwinięcie takich form wsparcia w Polsce mogłoby zatem przynieść wymierne korzyści: zarówno dla samych seniorów, jak i dla całego systemu opieki zdrowotnej, co na pewno jest kierunkiem, w którym warto podążać. W kontekście powyższego, konieczne jest podjęcie działań mających na celu rozwój i profesjonalizację usług zdrowotnych świadczonych w domach pacjentów, jak również zwiększenie dostępności do takich usług. Wzmocnienie roli opieki domowej i dziennej jako fundamentu systemu opieki dla osób starszych niesie ze sobą potencjał stworzenia bardziej elastycznego, dostępnego i ekonomicznego systemu, który mógłby zaspokoić potrzeby starzejącego się społeczeństwa.

10. Osoby badane wskazały że dostosowanie oferty usług do potrzeb starszych osób staje się kluczowym elementem w zapewnianiu im godnego i satysfakcjonującego życia. W obliczu postępującego starzenia się społeczeństwa, znaczenie tego zagadnienia rośnie w zastraszającym tempie. Osoby starsze często borykają się z różnorodnymi wyzwaniami, takimi jak ograniczenia w mobilności, problemy zdrowotne oraz izolacja społeczna, jak w przypadku Pani Honoraty. Dlatego tak istotne jest, aby usługi, które im oferujemy, były nie tylko dostępne, ale przede wszystkim dostosowane do ich indywidualnych potrzeb. W ramach tej adaptacji, powinno się uwzględniać różnorodność samej grupy seniorów, ich różne poziomy sprawności, zainteresowań oraz preferencji życiowych. Właściwie skonstruowana oferta

może znacznie poprawić jakość życia starszych osób, sprzyjając ich samodzielności oraz integracji społecznej. Usługi takie jak opieka zdrowotna, programy wsparcia psychologicznego, zajęcia rekreacyjne czy techniki komunikacyjne powinny być projektowane z myślą o tym, aby ułatwić seniorom aktywne uczestnictwo w życiu społecznym oraz zapewnić im poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Warto również zauważyć, że zmiany demograficzne, które obserwujemy w ostatnich latach, nie tylko stawiają przed nami nowe wyzwania, ale także otwierają możliwości rozwoju innowacyjnych rozwiązań. Wprowadzanie nowoczesnych technologii, które usprawniają komunikację czy umożliwiają zdalną opiekę, może wpłynąć na samodzielność seniorów i ich aktywność społeczną. Konieczność dostosowania podejścia do potrzeb osób starszych jest zatem nieodłącznym aspektem nowoczesnego społeczeństwa. Powinniśmy nie tylko reagować na ich potrzeby, ale także angażować ich w proces tworzenia i doskonalenia usług. Współpraca z seniorami, ich rodzinami oraz specjalistami z różnych dziedzin może prowadzić do lepszego zrozumienia rzeczywistych oczekiwań i wyzwań stawianych przed osobami starszymi. Dzięki takiemu podejściu możemy zbudować zrównoważony system wsparcia, który przyczyni się do poprawy jakości życia seniorów, dając im szansę na aktywną i satysfakcjonującą starość.

11. Badani seniorzy podkreślają, że samorządy lokalne odgrywają kluczową rolę w polityce senioralnej, koncentrując się na tworzeniu warunków życia sprzyjających osobom starszym oraz dostosowywaniu świadczeń i usług do ich specyficznych potrzeb. Do głównych zadań samorządów należy tworzenie środowiska przyjaznego seniorom, które obejmuje zapewnienie dostępu do odpowiedniej opieki zdrowotnej i wsparcia społecznego, jak również organizowanie różnorodnych form aktywizacji dla tej grupy wiekowej. Dzięki tym działaniom, samorządy mogą inicjować programy aktywizacji seniorów, wspierać lokalne inicjatywy skierowane do osób starszych oraz organizować wydarzenia kulturalne i rekreacyjne, które są dostosowane do ich potrzeb. Ważne jest również, aby samorządy lokalne wspierały działalność organizacji pozarządowych i inicjatyw społecznych, które angażują się w pomoc seniorom, a także promowały aktywne starzenie się oraz integrację osób starszych w życie społeczne. Poprzez te działania, samorządy lokalne odgrywają fundamentalną

rolę w polityce senioralnej, co pozwala osobom starszym nie tylko prowadzić godne życie, ale także aktywnie uczestniczyć w społeczeństwie.

12. Współczesne społeczeństwo dostrzega rosnące znaczenie wsparcia dla seniorów, które obejmuje różnorodne instytucje i organizacje, od miejskich ośrodków pomocy społecznej, przez uniwersytety trzeciego wieku, aż po kluby seniora i domy opieki. Każda z tych form wsparcia odgrywa kluczową rolę w poprawie jakości życia osób starszych, umożliwiając im aktywne uczestnictwo w życiu społecznym oraz sprzyjając ich integracji. W ramach tych instytucji seniorzy mają szansę nie tylko na dostęp do różnorodnych aktywności, ale również na nawiązywanie relacji z rówieśnikami, co jest niezwykle istotne w kontekście ich samopoczucia i poczucia przynależności. Jednakże, jednym z najważniejszych aspektów, które potencjalnie wpływają na skuteczność tych form wsparcia, jest możliwość wyboru przez samych seniorów. Badani seniorzy wskazują, że dla wielu osób starszych kluczowe jest, aby to oni mieli decydujący głos, jeśli chodzi o wybór formy pomocy. Pozwolenie im na samodzielne podejmowanie decyzji nie tylko wzmacnia ich poczucie autonomii, ale również pozwala na lepsze dopasowanie wsparcia do ich indywidualnych potrzeb i oczekiwań. Przykład pana Józefa ilustruje, jak brak tej możliwości może prowadzić do poważnych konfliktów. Zamiast samodzielnie zdecydować o rodzaju wsparcia, jego córka podjęła decyzję za niego, co doprowadziło do napięcia w ich relacji. Taki scenariusz pokazuje, jak ważne jest słuchanie głosu seniorów i dawanie im przestrzeni do wyrażania własnych potrzeb oraz preferencji. Zaniechanie tego może prowadzić nie tylko do frustracji, lecz także do poczucia zagubienia i izolacji, co w dłuższej perspektywie wpływa negatywnie na ich zdrowie psychiczne i jakość życia. Właściwie dobrany model wsparcia, w którym seniorzy mają możliwość wyrażania swojego zdania i wyboru, jest zatem kluczowy dla ich szczęścia i dobrego samopoczucia. Ważne jest, aby instytucje zajmujące się pomocą osobom starszym uwzględniały te potrzeby oraz wprowadzały rozwiązania umożliwiające aktywny udział seniorów w decydowaniu o własnym życiu. Tylko wtedy możliwe jest stworzenie harmonijnego i wspierającego środowiska, które sprzyja rozwojowi i dobremu samopoczuciu osób starszych.

13. Badani seniorzy podkreślają , że instytucje europejskie mają kluczową rolę w kształtowaniu strategii i programów, które wspierają osoby starsze w ich codziennym życiu. Komisja Europejska oraz Parlament Europejski na bieżąco podejmują działania mające na celu integrację seniorów w społeczeństwo oraz promowanie ich aktywności na różnych polach, co jest istotne w kontekście rosnącej liczby osób starszych w europejskich społeczeństwach. Przykładem konkretnej inicjatywy jest Europejski Program na rzecz Aktywności Osób Starszych, który stawia sobie za cel wzmocnienie roli seniorów jako pełnoprawnych uczestników życia społecznego. Program ten promuje aktywność społeczną, zawodową oraz obywatelską seniorów, dostrzegając ich potencjał i doświadczenie jako cenne zasoby dla wspólnot lokalnych. Zawiera wiele działań mających na celu ułatwienie seniorom dostępu do różnych form aktywności, takich jak wolontariat czy programy edukacyjne, które pozwalają na rozwijanie ich umiejętności i pasji.[537] Fundusze strukturalne oraz inne instrumenty finansowe są wykorzystywane do finansowania projektów, które mają na celu poprawę jakości życia osób starszych. To wsparcie obejmuje m.in. inwestycje w infrastrukturę, która sprzyja samodzielności seniorów, jak również programy zapewniające dostęp do wysokiej jakości opieki zdrowotnej i usług społecznych. Dzięki tym środkom możliwe jest tworzenie miejsc, które zapewniają seniorom godne warunki życia oraz ułatwiają korzystanie z usług, które są niezbędne do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jednakże, w kontekście polityki senioralnej istotne jest również uwzględnienie różnorodności doświadczeń osób starszych w różnych państwach członkowskich Unii Europejskiej. Każdy kraj ma swoje unikalne wyzwania oraz zasoby, co wymaga elastyczności oraz dostosowanych do lokalnych potrzeb rozwiązań. Zróżnicowanie kulturowe, ekonomiczne i społeczne doświadczeń osób starszych w Europie sprawia, że polityka senioralna nie może być podejmowana w sposób jednostajny. W związku z tym istotne jest, aby programy wsparcia były projektowane z uwagi na specyfikę poszczególnych państw oraz ich społeczności, co pozwala na skuteczniejsze reagowanie na potrzeby osób starszych. Warto zwrócić uwagę, że w miarę jak starzeje się społeczeństwo, potrzeba innowacyjnych i zróżnicowanych rozwiązań staje się coraz bardziej

[537] R. Głogowska, *Starzejące się społeczeństwo – wyzwanie dla polityki społecznej w Polsce*. Poznań 2017, Wydawnictwo Naukowe UAM, s. 43-47

paląca. Konieczne staje się angażowanie seniorów w procesy decyzyjne dotyczące polityki, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby i oczekiwania. Takie podejście nie tylko umacnia ich pozycję w społeczeństwie, ale także przyczynia się do budowania bardziej zintegrowanego społeczeństwa, w którym każda grupa wiekowa ma swój głos i rolę do odegrania.[538]

14. Pani Gertruda, mimo swoich kłopotów zdrowotnych, staje się symbolem aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, co jest kluczowym elementem zdrowego starzenia się. Jej zaangażowanie w zajęcia uniwersytetu III wieku jest doskonałym przykładem tego, jak można odnaleźć nowe pasje i możliwości rozwoju, nawet w późniejszych latach życia. Uczestnictwo w takich programach nie tylko dostarcza jej wiedzy, ale także stwarza szansę na nawiązywanie relacji z innymi osobami w podobnej sytuacji. Dzięki tym interakcjom, Pani Gertruda może dzielić się swoimi doświadczeniami i opiniami na temat zdrowego starzenia się, co wpływa na proces podejmowania decyzji dotyczących polityki dotyczącej osób starszych. Tego rodzaju zaangażowanie daje jej poczucie wartości oraz wpływu, które są niezwykle istotne dla utrzymania zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Kiedy seniorzy, tacy jak Pani Gertruda, mają możliwość aktywnego uczestnictwa w debacie na temat swojej sytuacji i wyzwań, z którymi się zmagają, mają okazję nie tylko na wyrażenie siebie, ale także na wpływanie na otaczający ich świat. W kontekście strategii WHO, zdrowe starzenie się powinno być wspierane przez polityki, które zrozumieją i uwzględnią potrzeby seniorów. To właśnie w takich sprzyjających warunkach społecznych i środowiskowych osoby starsze mogą w pełni korzystać z możliwości, jakie daje im aktywne życie. Inicjatywy takie jak uniwersytety III wieku stają się nie tylko miejscem nauki, ale również przestrzenią do zacieśniania więzi społecznych i wymiany myśli, co pozwala na budowanie silniejszej społeczności seniorów, aktywnie wpływających na swoje życie.[539] Pani Gertruda jest więc nie tylko uczestniczką zajęć, ale również aktywną agentką zmiany, której doświadczenia mogą inspirować innych seniorów do działania. Ostatecznie zdrowe starzenie się to nie tylko determinacja

[538] J. Kaczmarek, Instytucje Unii europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej. Poznań 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 34-37

[539] J. Kaczmarek, Instytucje Unii europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej. Poznań 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza, s. 103-106

jednostki, lecz także wynik otaczających ją warunków, które sprzyjają aktywności i zaangażowaniu. Z perspektywy WHO, takie przypadki jak Pani Gertrudy pokazują, jak ważne jest stworzenie społeczeństwa, w którym osoby starsze są pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego, mającymi swoją wartość i wpływ na otaczający świat.

15. Samorząd terytorialny, jako fundament lokalnej administracji, odgrywa kluczową rolę w tworzeniu i wdrażaniu polityki senioralnej, która staje się coraz bardziej istotna w obliczu starzejącego się społeczeństwa. Zasada subsydiarności, będąca jednym z filarów działalności samorządów, wskazuje na to, że odpowiedzialności powinny być przypisywane na najniższym możliwym poziomie, co w praktyce oznacza, że to właśnie lokalne władze powinny podejmować decyzje dotyczące swoich społeczności. Ich bliskość do mieszkańców pozwala lepiej zrozumieć ich potrzeby, a także na bieżąco reagować na zmiany w otoczeniu społecznym.[540] W kontekście polityki senioralnej, samorządy lokalne mają szansę na dostosowanie strategii do specyficznych wymagań swoich obywateli. Sytuacja Pani Honoraty, która nie ma dostępu do Dziennego Domu Opieki, ilustruje istotny problem, z jakim borykają się seniorzy w wielu gminach. Brak odpowiednich form wsparcia, takich jak domy opieki czy centra aktywności dla osób starszych, może prowadzić do izolacji i pogorszenia jakości życia seniorów. Tego rodzaju placówki nie tylko oferują wsparcie w codziennych zadaniach, ale również stają się miejscem spotkań, gdzie seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Przykład Pani Honoraty pokazuje, jak ważne jest, aby głos seniorów był słyszalny w pracach samorządów terytorialnych. Ich doświadczenia i potrzeby powinny być uwzględniane przy opracowywaniu programów i polityk. Włączenie seniorów w procesy decyzyjne oraz ich aktywne angażowanie w życie społeczności lokalnej nie tylko wzbogaca ofertę skierowaną do tej grupy wiekowej, ale także pozwala na budowanie bardziej zintegrowanej i empatycznej społeczności. Ponadto, samorządy powinny aktywnie poszukiwać możliwości współpracy z organizacjami pozarządowymi, które często dysponują doświadczeniem w pracy z seniorami oraz mogą wnosić

[540] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 85-88

innowacyjne rozwiązania w obszarze ich wsparcia. Kluczowe jest tworzenie programów, które nie tylko odpowiadają na bieżące potrzeby, ale także planują przyszłość, uwzględniając dynamiczne zmiany w strukturze demograficznej społeczeństwa. Strategiczne podejście do polityki senioralnej powinno opierać się na dialogu i współpracy, aby zapewnić, że każdy senior czuje się zrozumiany i wspierany. Wobec powyższego, samorząd terytorialny, działając z poszanowaniem zasady subsydiarności, ma szansę stać się kluczowym graczem w kreowaniu polityki, która odpowiada na realne potrzeby seniorów. Tylko poprzez współpracę z samymi zainteresowanymi oraz otwartą komunikację można stworzyć przestrzeń, w której seniorzy będą mogli w pełni korzystać z życia społecznego, mając zapewnione potrzebne wsparcie i opiekę.[541]

16. Badani seniorzy podkreślają, że marzy im się życie w społeczeństwie przyjaznym seniorom. Ich pragnienie nie jest tylko osobistym życzeniem, ale wynika z głębokiej refleksji nad tym, jak takie podejście może korzystnie wpłynąć na całe społeczeństwo. Twierdzą, że stworzenie środowiska wspierającego osoby starsze przyniesie korzyści wszystkim jego członkom. Seniorzy mają bogate doświadczenie życiowe, które mogą dzielić z młodszymi pokoleniami, a ich mądrość i perspektywa mogą być nieocenione w rozwiązywaniu wielu współczesnych problemów. W społeczeństwie, które aktywnie angażuje seniorów, możliwe jest budowanie silniejszych więzi międzyludzkich i wzajemne wsparcie, co przekłada się na lepszą jakość życia dla wszystkich. Przykładem takich działań jest Pan Alojzy, który mimo iż sam nie posiada dzieci przez całe swoje życie pracował społecznie na rzecz innych dzieci. Takie społeczeństwo promuje też wartości, jak empatia, szacunek i zrozumienie, które są fundamentami harmonijnego współżycia. Ponadto, w przyjaznym seniorom społeczeństwie zyskują również młodsze pokolenia, które mają szansę na naukę i rozwój w mniej stresującym otoczeniu. Wspólne działania między generacjami, takie jak wolontariat czy programy mentorskie, mogą budować poczucie przynależności i odpowiedzialności społecznej. Ostatecznie, jak wskazują badani seniorzy, przyjazne nastawienie do osób

[541] M. Jabłońska, Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, s. 104-106

starszych jest inwestycją w przyszłość, która wpłynie na poprawę jakości życia wszystkich obywateli, niezależnie od ich wieku. W takim społeczeństwie wspólne wartości i cele mogą prowadzić do większej stabilności społecznej i solidarności, co jest korzystne dla każdego. Jasnym przykładem takich działań jest działalność Pani Gertrudy która wspiera młodsze pokolenie w chórze, dzieląc się swoim doświadczeniem w tym zakresie.

Mając na uwadze te spostrzeżenia, warto odpowiedzieć w tym miejscu na postawione w pracy pytania badawcze. Proces ten ma na celu nie tylko pogłębienie wiedzy na dany temat, ale także dostarczenie konkretnych wniosków, które mogą wpłynąć na praktyczne zastosowanie wyników badań.

Pierwszym z nich było pytanie: *W jakim wymiarze wykluczenie społeczne może zwiększyć stres związany z procesem starzenia się, co przekłada się na przyśpieszony rozwój patologii zdrowotnych?* By móc na nie odpowiedzieć zbadano jak często badani odczuwają stres związany z procesem starzenia się oraz jak często badani odczuwają osamotnienie i niezrozumienie

Pani Honorata, zmagająca się z codziennym stresem związanym z procesem starzenia się, czuje się coraz bardziej osamotniona i nieszczęśliwa. Jej emocje są silne; często zdarza się, że płacze, gdyż nie potrafi sobie poradzić z obawami i lękami, które towarzyszą jej w tej trudnej fazie życia. Niestety, jej sytuacja finansowa jest na tyle ograniczona, że nie może skorzystać z dostępnych form wsparcia, które mogłyby jej pomóc w radzeniu sobie z tymi stresami. To poczucie izolacji spotęguje jej smutek, a brak możliwości poszukiwania konsultacji czy innej formy pomocy , jeszcze bardziej potęguje jej frustrację.

Pan Józef, mimo że nie doświadcza problemów finansowych i ma środki, które pozwoliłyby mu na korzystanie z różnych form wsparcia, również boryka się z własnymi trudnościami. Jego stres jest związany z brakiem zrozumienia ze strony córki, której nie obchodzi zdanie ojca. Dodatkowo, opieka nad jego ukochaną żoną, która wymaga całodobowej opieki, staje się dla niego ogromnym obciążeniem. Poczucie odpowiedzialności za żonę i zdezorientowanie wynikające z braku wsparcia ze strony bliskich sprawiają, że Pan Józef czuje się przytłoczony i zrezygnowany.

W kontraście do Pani Honoraty i Pana Józefa stoją Pani Urszula i Pani Gertruda, które praktycznie nie odczuwają stresu związane z procesem starzenia się. Obie panie

wdrożyły skuteczne strategie radzenia sobie z wyzwaniami, jakie niesie ze sobą upływ czasu. Ich zdolność do zarządzania emocjami oraz pozytywne nastawienie sprawiają, że w chwilach trudności potrafią szybko znaleźć rozwiązania i wsparcie w otoczeniu. To właśnie ich umiejętności oraz silne więzi społeczne pozwalają im na czerpanie radości z życia, niezależnie od zmieniającej się sytuacji zdrowotnej i życiowej. Dzięki temu stanowią inspirację dla innych, ukazując, że z odpowiednim podejściem można skutecznie radzić sobie z trudnościami związanymi z procesem starzenia.

Poczucie osamotnienia i braku zrozumienia to zjawiska, które niestety często dotykają osoby starsze, jak pokazuje doświadczenie Pani Heleny, Pana Józefa i Pani Honoraty. Dla każdej z tych osób codzienne życie jest naznaczone trudnościami w utrzymywaniu kontaktów z bliskimi. Może to być spowodowane wieloma czynnikami: geograficzną odległością, ograniczonymi możliwościami podróży, a także różnymi okolicznościami życiowymi, które sprawiają, że spotkania rodzinne są rzadkie. W wielu przypadkach brakuje także zrozumienia i empatii ze strony najbliższych, co potęguje uczucie izolacji.

Skutki takiej izolacji są poważne i mogą wpływać na wiele aspektów życia seniorów. Przede wszystkim, osamotnienie jest silnie związane z ryzykiem wystąpienia depresji oraz stanów lękowych. Osoby starsze, które odczuwają brak wsparcia emocjonalnego, mogą czuć się przytłoczone codziennymi wyzwaniami i mniej skłonne do angażowania się w aktywności, które mogłyby poprawić ich samopoczucie.

Długoterminowe efekty osamotnienia mogą również prowadzić do problemów zdrowotnych. Odpowiednie wsparcie społeczne jest kluczowym elementem w procesie starzenia się, wpływającym na ogólną jakość życia. Seniorzy, którzy czują się osamotnieni, często zmagają się z problemami zdrowotnymi, ponieważ brak kontaktu z innymi może prowadzić do obniżenia odporności, co z kolei ułatwia rozwój chorób przewlekłych.

Ponadto, poczucie izolacji wpływa na zmniejszone poczucie wartości wśród seniorów. Kiedy bliskie osoby przestają okazywać zainteresowanie, może pojawić się przekonanie, że nie są one już ważne dla swojego otoczenia, co negatywnie wpływa na ich samoocenę. W miarę upływu czasu, te negatywne uczucia mogą się pogłębiać, prowadząc do spirali osamotnienia, w którą bardzo trudno jest wejść, ale z której równie trudno jest się wydostać.

W kontekście starzejącego się społeczeństwa, zrozumienie tych dynamik staje się niezwykle istotne. Celem powinno być nie tylko tworzenie strategii wsparcia dla seniorów, ale i budowanie bardziej empatycznego społeczeństwa, które dostrzega ich potrzeby i zrozumienie. Wsparcie emocjonalne, ułatwienie kontaktów międzyludzkich oraz inicjatywy mające na celu integrację osób starszych z szerszą społecznością mogą przynieść znaczące korzyści w walce z poczuciem osamotnienia, a tym samym poprawić jakość ich życia.

Pytaniem drugim było: *W jakim stopniu wykluczenie społeczne osób starszych wpływa na młodsze pokolenie i utratę cennych doświadczeń życiowych?* W odpowiedzi na to pytanie podkreślono, że brak interakcji międzypokoleniowej prowadzi do niewłaściwego postrzegania i braku szacunku wobec osób starszych. Zauważono także, że izolacja międzypokoleniowa skutkuje utratą tradycji, wartości oraz wzorców, które byłyby przekazywane dzięki bezpośrednim kontaktom między różnymi pokoleniami.

Pani Helena i Pan Józef codziennie doświadczają braku interakcji międzypokoleniowej, co sprawia, że ich życie staje się jednostajne i pozbawione różnorodności, którą mogą wnieść młodsze pokolenia. W ich codzienności brakuje dynamiki wynikającej z wymiany doświadczeń oraz spojrzeń na świat, a to może prowadzić do poczucia osamotnienia. W miarę upływu czasu mogą oni zacząć odczuwać, że ich historie, wiedza i umiejętności stają się mniej istotne w społeczeństwie, w którym dominują młodsze głosy. Ta sytuacja wpływa na ich samopoczucie, prowadząc do frustracji i izolacji, a także do obaw o przyszłość, gdyż brak interakcji z młodszymi pokoleniami może oznaczać, że ich wartości i doświadczenia nie będą przekazywane dalej.

Z kolei Pani Gertruda i Pani Urszula cenią sobie interakcje między pokoleniami, które dostarczają im radości i satysfakcji. W ich relacji obecność młodszych osób ożywia codzienne życie, otwierając drzwi do nowych pomysłów, pasji i perspektyw. Wspólne rozmowy, dzielenie się doświadczeniami oraz wzajemne uczenie się stanowią fundament ich silnej więzi. Dla Pani Gertrudy i Pani Urszuli, interakcje te nie tylko wzbogacają ich życie, ale także pozwalają im czuć się wartościowymi i potrzebnymi. Dają im poczucie, że ich mądrość i wiedza mają znaczenie, a spotkania z młodszymi osobami inspirują je do aktywności i podejmowania nowych wyzwań. Ta współpraca między pokoleniami tworzy nie tylko emocjonalne wsparcie, ale także przyczynia się

do rozwoju ich osobowości oraz pogłębienia relacji międzyludzkich, co przynosi im radość i spełnienie.

W miarę jak świat się zmienia, a tradycje, wartości czy wzorce kulturowe ulegają erozji, seniorzy stają się kluczowymi nośnikami wiedzy i doświadczenia, które są niezbędne do zachowania tożsamości wspólnoty. Pan Alojzy doskonale ilustruje tę tezę. Jego życie, pełne barwnych opowieści i refleksji, staje się mostem łączącym przeszłość z teraźniejszością.

Kiedy Pan Alojzy uczestniczy w spotkaniach z młodzieżą, nie tylko przekazuje im wiedzę, ale także nawiązuje z nimi cenne relacje. Wspólne rozmowy, warsztaty czy projekty interaktywne pozwalają mu dzielić się nie tylko faktami, ale także emocjami i wartościami, które kształtowały jego życie. W tych chwilach Pan Alojzy odnajduje nie tylko radość, ale i spełnienie, ponieważ widzi, jak jego doświadczenie ma wpływ na młodych ludzi. Dzieląc się swoją wiedzą, nie tylko uczy ich o przeszłości, ale również inspiruje do refleksji nad własnymi wyborami i wartościami.

Relacje międzypokoleniowe, w które angażuje się Pan Alojzy, są obopólnie korzystne. Młodzież zyskuje nowe perspektywy, poznaje historie, które ukazują bogactwo życia, natomiast Pan Alojzy odnajduje w tym procesie odnowę i energię. Dla niego jest to nie tylko akt przekazywania wiedzy, ale także forma osobistego rozwoju. Każda rozmowa z młodymi ludźmi przynosi nowe pomysły, świeże spojrzenie na świat i otwiera na dynamikę zmieniającego się społeczeństwa.

Uczestnictwo seniorów w aktywnościach międzypokoleniowych staje się więc ważnym elementem, który przyczynia się nie tylko do zachowania tradycji, ale także do tworzenia wspólnoty opartej na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. W ten sposób, poprzez otwartość na dialog i chęć dzielenia się doświadczeniem, Pan Alojzy oraz inni seniorzy dbają o to, by ich historie, wartości i wzorce żyły i inspirowały kolejne pokolenia. Właśnie takie relacje budują mosty pomiędzy przeszłością a przyszłością, tworząc silniejsze i bardziej zintegrowane wspólnoty.

Ostatnim pytaniem badawczym było: *W jakim wymiarze różnice kulturowe są czynnikami decydującymi w kontekście wykluczenia społecznego osób starszych?* Z dialogu wynikało że żeby odpowiedzieć na to pytanie należy się zastanowić nad stereotypami i uprzedzeniami wobec starości, jak również pozytywnymi postawami wobec starości.

W dzisiejszych czasach, kiedy w społeczeństwie często pojawiają się negatywne stereotypy dotyczące osób starszych, można zauważyć również wiele pozytywnych postaw, które promują szacunek i uznanie dla seniorów. Wśród badanych seniorów częściej występuje przekonanie , że to właśnie pozytywne emocje dominują w kontaktach z osobami starszymi. Takie zjawisko jest niezwykle istotne, ponieważ przyczynia się do zmiany negatywnego postrzegania starości.

Dzięki większej empatii i zrozumieniu, możliwe jest przełamywanie krzywdzących stereotypów, które często prowadzą do marginalizacji starszego pokolenia. Współczesne podejście do starości koncentruje się na wartościach, jakie seniorzy mogą wnieść do społeczeństwa, ich doświadczeniu życiowym i mądrości, która często bywa niedoceniana. Ważne jest, aby młodsze pokolenia dostrzegały w seniorach nie tylko osoby wymagające opieki, ale również partnerów do dialogu, autorytety czy mentorów.

W budowaniu zdrowych relacji międzypokoleniowych kluczowe jest wzajemne zrozumienie i otwartość. Młodsze pokolenia powinny być zachęcane do interakcji z seniorami, poznawania ich historii, tradycji i wartości. Z kolei osoby starsze mogą odegrać istotną rolę w edukacji młodszych, dzieląc się swoimi doświadczeniami i spojrzeniem na świat, które często różni się od tego, jakie mają młodsze pokolenia.

Wzajemne zrozumienie oraz otwartość na potrzeby i perspektywy drugiej strony pozwalają na budowanie trwałych i pełnych szacunku relacji, które przynoszą korzyści obu stronom. Tego rodzaju wymiana doświadczeń oraz emocji nie tylko wzbogaca życie jednostek, ale pozytywnie wpływa także na całe społeczeństwo, promując integrację i współpracę między pokoleniami. W efekcie, tworzy się bardziej zrównoważona i harmonijna społeczność, w której każda osoba, niezależnie od wieku, odgrywa istotną rolę.

Rozmowy z Narratorami ukazały złożoność zjawiska wykluczenia społecznego wśród seniorów oraz ich głęboką potrzebę bycia postrzeganymi nie tylko przez pryzmat wieku i potrzeby opieki, ale również jako aktywnych uczestników życia społecznego. Seniorzy pragną, aby ich głos był integralną częścią dyskusji na temat ich potrzeb i oczekiwań wobec społeczeństwa. Wyraźnie zaznaczają, że chcą być równymi partnerami, a nie jedynie obiektami troski czy przedmiotami interwencji – to oni, a nie młodsze pokolenie, powinni mieć prawo do decydowania o tym, co jest dla nich najlepsze.

W swoich aspiracjach seniorzy domagają się odpowiednich warunków do funkcjonowania w różnych aspektach życia. Nie oczekują jedynie wsparcia, ale przede wszystkim możliwości wyboru form pomocy i zasadności jej przyznawania, co powinno mieć miejsce na każdym etapie ich życia. Tego rodzaju autonomia jest dla nich niezwykle istotna, ponieważ pozwala im na zachowanie godności i aktywności, które często są zagrożone przez stereotypy związane z ich wiekiem.

Dodatkowo, seniorzy apelują o stworzenie instytucji oraz programów wspierających ich potrzeby. Chcą, aby to oni sami mogli decydować, jakie formy wsparcia będą dla nich najbardziej odpowiednie. Ważne jest, aby te instytucje były elastyczne i dostosowane do ich indywidualnych potrzeb, a także aby oferowały różnorodne możliwości, które pozwolą im na rozwijanie pasji, utrzymywanie relacji społecznych oraz uczestnictwo w życiu lokalnym.

W kontekście tych rozmów wyłania się obraz społeczeństwa, w którym seniorzy stają się aktywnymi uczestnikami i współtwórcami swoich społeczności. Zamiast marginalizować ich głosy, należy je wsłuchiwać i dostrzegać ich wartość. W ten sposób można nie tylko przeciwdziałać wykluczeniu, ale także wzbogacać życie całej społeczności, ponieważ seniorzy niosą ze sobą bogate doświadczenia i mądrość, które mogą być niezwykle cenne dla młodszych pokoleń. Wzajemne zrozumienie i poszanowanie potrzeb różnych grup wiekowych mogą stworzyć fundamenty dla bardziej zintegrowanego i sprawiedliwego społeczeństwa.

****

Podstawową rekomendacją na przyszłość jest konieczność rozszerzenia badań na osoby, które nie korzystają z żadnych form wsparcia. Obecne wyniki opierają się na badaniach przeprowadzonych wśród dziesięciu osób, z których każda miała kontakt z różnymi instytucjami oferującymi pomoc. Zrozumienie potrzeb i doświadczeń osób, które nie są objęte wsparciem, może dostarczyć cennych informacji na temat czynników wpływających na ich sytuację życiową. Może to również pomóc zidentyfikować ewentualne luki w systemie wsparcia oraz dowiedzieć się, jakie bariery mogą istnieć dla tych, którzy potrzebują pomocy, ale jej nie otrzymują.

STRESZCZENIE I SŁOWA KLUCZOWE

W obliczu postępującego procesu starzenia się populacji, współczesne społeczeństwo staje przed wieloma wyzwaniami, które mają bezpośredni wpływ na strukturę demograficzną oraz politykę społeczną i ekonomiczną. Starzenie się społeczeństwa rodzi wiele problemów, a jednym z najważniejszych jest kwestia wykluczenia społecznego osób starszych. Wykluczenie społeczne, rozumiane jako proces marginalizacji jednostek lub grup, prowadzi do ograniczenia ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. W przypadku seniorów problem ten przejawia się zwłaszcza poprzez izolację społeczną, trudności w dostępie do usług zdrowotnych oraz społecznych, a także poprzez dyskryminację związaną z wiekiem. W swoich rozważaniach autorka skupiła się na perspektywie seniorów związanej z problemem wykluczenia społecznego. Przedmiotem badań zatem było zjawisko wykluczenia społecznego wśród seniorów. Celem badań uczyniono zgłębienie problemu wykluczenia społecznego w opinii seniorów. Postawiono trzy pytania badawcze:

1. W jakim wymiarze wykluczenie społeczne może zwiększyć stres związany z procesem starzenia się, co przekłada się na przyspieszony rozwój patologii zdrowotnych?

   Wykluczenie społeczne i osamotnienie wśród seniorów zwiększają stres związany z procesem starzenia, prowadząc do problemów zdrowotnych, w tym depresji i stanów lękowych. Brak wsparcia emocjonalnego powoduje, że osoby starsze czują się przytłoczone codziennymi wyzwaniami i niechętne do podejmowania aktywności, które mogłyby poprawić ich samopoczucie. Długotrwałe osamotnienie wpływa negatywnie na zdrowie, obniżając odporność i zwiększając ryzyko chorób przewlekłych. Izolacja społeczna prowadzi także do spadku poczucia własnej wartości, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do spirali osamotnienia, z której trudno się wydostać. Wsparcie społeczne jest kluczowe dla poprawy jakości życia seniorów.
2. W jakim stopniu wykluczenie społeczne osób starszych wpływa na młodsze pokolenie i utratę cennych doświadczeń życiowych?

   W odpowiedzi na to pytanie podkreślano że brak interakcji międzypokoleniowej ma poważne konsekwencje dla jednostek i społeczeństwa. Osoby starsze często są postrzegane negatywnie, co prowadzi do izolacji i zubożenia kulturowego,

ponieważ młodsze pokolenia nie korzystają z ich doświadczenia, wiedzy i tradycji. Dialog pokoleniowy jest kluczowy dla budowania empatii i zrozumienia, pozwalając na przełamywanie barier i szanowanie wartości obu stron.

3. W jakim wymiarze różnice kulturowe są czynnikiem decydującym w kontekście występowania wykluczenia społecznego wśród seniorów?

   Z dialogu wynikało, że w społeczeństwie obecne są zarówno negatywne stereotypy dotyczące starości, jak i pozytywne postawy promujące szacunek dla seniorów. Badania pokazują, że wiele osób starszych dostrzega dominację pozytywnych emocji w kontaktach z młodszymi. Kluczowe jest przełamywanie krzywdzących stereotypów, dostrzeganie wartości, jakie seniorzy wnoszą w społeczeństwo, oraz uznawanie ich jako partnerów do dialogu i mentorów. Wzajemne zrozumienie i otwartość między pokoleniami są istotne dla budowania zdrowych relacji i edukacji. Taka interakcja nie tylko wzbogaca życie jednostek, ale także pozytywnie wpływa na całe społeczeństwo, promując integrację i współpracę między pokoleniami oraz tworząc bardziej zrównoważoną społeczność.

W badaniach dotyczących problematyki wykluczenia społecznego wśród seniorów zastosowano badania zarówno ilościowe jak i podejście jakościowe. Realizację badań oparto na metodzie wielokrotnego studium przypadku, a jako technikę wybrano w pierwsze fazie kwestionariusz ankiety, a później swobodne wywiady indywidualne. Taki sposób prowadzenia rozmów umożliwił uczestnikom wyrażenie siebie oraz głębsze zbadanie ich osobistej sfery duchowości. Badania zostały przeprowadzone wśród seniorów korzystających z różnych form wsparcia instytucjonalnego. W projekcie wzięło udział w pierwszej fazie 350 respondentów, a później dziesięciu narratorów, którzy angażowali się w żywy i otwarty dialog.

Podczas badań i analizy zjawiska wykluczenia społecznego seniorów ujawniono, jak ważna jest ich opinia. Seniorzy pragną być postrzegani jako aktywni uczestnicy życia społecznego, a nie tylko jako osoby wymagające opieki. Zgłaszają potrzebę współdecydowania o formach wsparcia, które są im przyznawane, podkreślając znaczenie autonomii i godności.

Domagają się odpowiednich warunków funkcjonowania oraz elastycznych instytucji i programów, które będą dostosowane do ich indywidualnych potrzeb. Seniorzy chcą być równymi partnerami w decyzjach dotyczących ich życia oraz uczestniczyć w społeczności lokalnej, rozwijając swoje pasje i relacje społeczne.

Postrzeganie seniorów jako aktywnych współtwórców społeczności przeciwdziała ich marginalizacji i wzbogaca życie całego społeczeństwa, korzystając z ich doświadczenia i mądrości. Wzajemne zrozumienie i poszanowanie potrzeb różnych grup wiekowych mogą przyczynić się do bardziej zintegrowanego i sprawiedliwego społeczeństwa.

Słowa kluczowe

Wykluczenie społeczne, starość, ageizm, osamotnienie

SUMMARY AND KEYWORDS

In the face of the ongoing aging of the population, modern society faces many challenges that have a direct impact on the demographic structure and social and economic policy. The aging of society raises many problems, and one of the most important is the issue of social exclusion of older people. Social exclusion, understood as the process of marginalization of individuals or groups, leads to a limitation of their active participation in social life. In the case of seniors, this problem manifests itself especially through social isolation, difficulties in access to health and social services, as well as age-related discrimination. In her considerations, the author focused on the perspective of seniors related to the problem of social exclusion. The subject of the research was the phenomenon of social exclusion among seniors. The aim of the research was to explore the problem of social exclusion in the opinion of seniors. Three research questions were asked:

1. To what extent can social exclusion increase stress related with the aging process, which translates into accelerated development of health pathologies?
   Social exclusion and loneliness among seniors increase the stress associated with the aging process, leading to health problems including depression and anxiety. A lack of emotional support makes older people feel overwhelmed by everyday challenges and reluctant to undertake activities that could improve their well-being. Long-term loneliness negatively affects health, lowering immunity and increasing the risk of chronic diseases. Social isolation also leads to a decline in self-esteem, which in the long run may lead to a spiral of loneliness from which it is difficult to escape. Social support is key to improving the quality of life of seniors.
2. To what extent does the social exclusion of older people affect the younger generation and the loss of valuable life experiences?
   In response to this question, it was emphasized that the lack of intergenerational interaction has serious consequences for individuals and society. Older people are often perceived negatively, which leads to isolation and cultural impoverishment because younger generations do not benefit from their experience, knowledge and tradition. Generational dialogue is key to building

empathy and understanding, allowing for breaking down barriers and respecting the values of both sides.

3. To what extent are cultural differences a decisive factor in the context of social exclusion among seniors?

   The dialogue showed that society has both negative stereotypes about old age and positive attitudes promoting respect for seniors. Research shows that many older people perceive the dominance of positive emotions in contacts with younger people. It is crucial to overcome harmful stereotypes and recognize the value that seniors bring into society, and recognizing them as dialogue partners and mentors. Mutual understanding and openness between generations are important for building healthy relationships and education. Such interaction not only enriches the lives of individuals, but also positively affects society as a whole, promoting integration and cooperation between generations and creating a more sustainable community.

In research on the issue of social exclusion among seniors, both quantitative research and a qualitative approach were used. The research was carried out based on the multiple case study method, and the technique chosen was a survey questionnaire in the first phase, followed by free individual interviews. This way of conducting conversations allowed the participants to express themselves and deeper explore their personal sphere of spirituality. The research was conducted among seniors using various forms of institutional support. The project involved 350 respondents in the first phase and later ten narrators who engaged in a lively and open dialogue.

During research and analysis of the phenomenon of social exclusion of seniors, it was revealed how important their opinion is. Seniors want to be perceived as active participants in social life, not just as people requiring care. They report the need to co-decide on the forms of support they are granted, emphasizing the importance of autonomy and dignity.

They demand appropriate operating conditions and flexible institutions and programs that will be tailored to their individual needs. Seniors want to be equal partners in decisions regarding their lives and participate in the local community, developing their passions and social relationships.

Perceiving seniors as active co-creators of the community counteracts their marginalization and enriches the life of the entire society by benefiting from their experience and wisdom. Mutual understanding and respect for the needs of different age groups can contribute to a more integrated experience and a just society.

Keywords

Social exclusion, old age, ageism, loneliness

BIBLIOGRAFIA

Pozycje zwarte

1. Abbott P., Sapsford R., Encyclopedia of Gerontology and Population Aging. Springer, Cham, 2020.
2. Auleytner J., Polityka społeczna w Polsce i na świecie. Warszawa 2012, Wydawnictwo WSPTWP
3. Babik M., Współżycie seksualne w nauczaniu biblijnym, Kraków 2003,
4. Bashshur R. L., Shannon G. W., Krupinski E. A., & Grigsby J., (2016). The role of telehealth in an evolving health care environment. *Health Affairs*
5. Biernacka M., & Pawłowska M., Wspieranie zdolności pracowniczych pracowników starszych. Warszawa 2018, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne
6. Birkholzer K., Rozwój i perspektywy gospodarki społecznej i trzeciego sektora w Niemczech. Warszawa 2007, Collegium Civitas Press
7. Błachnio A. & Głowacka M., Aktywność społeczna seniorów - doświadczenia i możliwości. Katowice 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
8. Błachnio J., Główna rola samorządów w polityce senioralnej w Polsce. Szczecin 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego
9. Błachut J., Gaberle A., Krajewski A., Kryminologia, Gdańsk 2004,
10. Błaszczak M., *Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce, Warszawa 2017,* Wydawnictwo Naukowe PWN
11. Błaszczak M., *Wyłączenie społeczne osób starszych w Polsce: wyzwania i możliwości*. Wrocław 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
12. Błaszczyk B., Kmak A., Problemy starzenia się społeczeństwa w Polsce. Gdańsk 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Gdańskiego
13. Błędowski M., & Szukalski P.**,** Polityka senioralna w Polsce: wyzwania i możliwości. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
14. Błędowski P., Stereotypy wiekowe w miejscu pracy: Przegląd literatury. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN.
15. Błuszkowski J., Paradoksy normalności i dewiacji [w:] M. Karwat (red.), Paradoksy polityki, ELIPSA, Warszawa 2005.
16. Borówka A., Starość w społeczeństwie polskim. Wykluczenie społeczne seniorów. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN

17. Börsch-Supan A. (2019). The Future of Aging: A Global Perspective. *Ageing & Society*
18. Borzaga C., Santuari A., Przedsiębiorstwa społeczne we Włoszech. Doświadczenia spółdzielni społecznych, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2005
19. Brzozowska J., Usługi społeczne świadczone przez spółdzielnie socjalne, Warszawa 2011
20. Buchowski M., Wykluczenie społeczne w opinii seniorów: Badania jakościowe w Polsce. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe Scholar
21. Bujnowska A., Wyzwania opieki nad osobami starszymi w Polsce – analiza systemu wsparcia. Rzeszów 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
22. Cattan M., & White M., "Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: A Review of the Evidence." Ageing & Society, 38(1), 43-66. Cambridge University Press. 2018
23. Chada A., Metodologia badań jakościowych w psychologii. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar
24. Cierpiałkowska L., Psychopatologia, Scholar, Warszawa 2015, s
25. Cieślik A., Strzelczyk M. L. P., "Interdyscyplinarność w badaniach empirycznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2018
26. Ciezadlo J., Strategies for Managing an Aging Workforce: International Perspectives. Palgrave Macmillan 2020
27. Cuddy A. J., Wolf E. B., Glick P., Crotty S., Chong J., & Crotty S., (2015). Stereotype Content Model (SCM): Towards a more complete understanding of prejudice. *Advances in Experimental Social Psychology*
28. Czarnowska – Borówka M., Kilańska E., Farmakoekonomika w praktyce klinicznej: zastosowanie metod ekonomicznych w ocenie korzyści leczenia. Warszawa2020, Wydawnictwo C.H. Beck
29. Czerniejewski M., Wielokrotne studia przypadków w badaniach jakościowych." Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN.
30. Czykwin E., Stygmat społeczny, Warszawa 2007,
31. Dądela M., Niematerialne dziedzictwo kulturowe w Polsce. Poznań 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza

32. Dębicka – Witek E., Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN
33. Dutkiewicz P., & Zuziak M., Rola szkoleń w procesie wsparcia dla pracowników starszych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Wolters Kluwer
34. Dykcik W., Kosakowski Cz., Kuczyńska – Kwapisz J. (red). Pedagogika specjalna szansą na realizację potrzeb osób niepełnosprawnych, Olsztyn – Poznań – Warszawa 2002,
35. Dykcik W., Tendencje rozwoju pedagogiki specjalnej – osiągnięcia Naukowe i praktyka, Poznań 2010,
36. Dymna M., Budnik – Przybylska H., Badania jakościowe. Podstawy teorii. Łódź 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego
37. Dziewięcka – Bokun L., Unia Europejska przeciw biedzie i ekskluzji społecznej, [w.] Tarkowska E. (red.), Przeciw biedzie. Programy, Pomysły, Inicjatywy; Oficyna Naukowa, Warszawa 2002, s. 106-107.
38. Estivill J., Concepts and strategies for combating social exclusion. An overview, ILO, Genewa 2003, s. 91- 100.
39. Firlik – Fesnak G., Magnuszewska – Otulak G., Dyskryminacja a równouprawnienie. Zadania dla polityki społecznej. [w:] Firlik – Fesnak G., Szylko – Skoczny M. (red.), Polityka społeczna. Podręcznik akademicki, Warszawa 2007,
40. Fishbane S., Deviancy in Early Rabbinic Literature, Leiden, Boston, 2007,
41. Frąckiewicz L., Zapobieganie wykluczeniu społecznemu, Katowice 2005, Wydawnictwo Akademii Ekonowmicznej
42. Frieske K., Poławski P., Zalewski D., Marginalność i procesy marginalizacji, Warszawa 1999,
43. Gajda T., Szadkowski M. "Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017.
44. Giza – Poleszczuk A., Zabezpieczenie osób starszych w Polsce: wybrane zagadnienia prawne i społeczne, Warszawa 2018, Wydawnictwo C.H.Beck
45. Głogowska D., Rodzina i wsparcie społeczne seniorów: Diagnoza i rekomendacje. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
46. Głogowska R., *Starzejące się społeczeństwo – wyzwanie dla polityki społecznej w Polsce*. Poznań 2017, Wydawnictwo Naukowe UAM.

47. Głowacka A., Seniorzy w polityce lokalnej. Teoria i praktyka. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
48. Głowacki M., Zmiany w normach społecznych w erze cyfrowej: analiza socjologiczna. Poznań 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
49. Goffman E., Stigma. Notes on the Management of a Spoiled Identity , Englewood Cliffs, Prentice – Hall [wyd. pol.]: Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości, tłum. A. Dzierżyńska, J. Tokarska – Bakir, Gdańsk, 2005,
50. Golinowska S., Bednarski M., Morecka Z, Polityka społeczna i rynku pracy na zdecentralizowanych szczeblach władzy. Problemy i potrzeby przemyślenia, [w] Balcerzak-Paradowska B. (red.), Praca i polityka społeczna. Współczesne tendencje i wyzwania, IPiSS, Warszawa 2013, s. 394-397, 405-406.
51. Golinowska S., Broda-Wysocki P., Kategorie ubóstwa i wykluczenia społecznego. Przegląd ujęć [w:] S. Golinowska, E. Tarkowska, I. Topińska, Ubóstwo i wykluczenie społeczne. Badania. Metody. Warszawa 2005: Wyniki, IPiSS
52. Golinowska S., Państwo wobec niepełnosprawności, [w:] Frąckiewicz L. (red.) Postawy wobec niepełnosprawności, Katowice 2002, s. 232 – 233, 250.
53. Golinowska S., Wykluczenie społeczne, Warszawa 2008, IPiSS
54. Gostyńska – Jakubowska A., European Union and the Ageing Society: European Union Policy for senior citizens. Warszawa 2019, Wydawnictwo Springer
55. Goździk M., Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce. Warszawa, 2016: Wydawnictwo Naukowe Scholar
56. Górski M., Samorządy wobec wyzwań starzejącego się społeczeństwa. Toruń 2019, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
57. Grewiński M., Szkoły Pedagogicznej TWP, Wielosektorowa polityka społeczna. O przeobrażeniach państwa opiekuńczego. Warszawa 2009: Wydawnictwo Wyższej
58. Grewiński M., Kamiński S., Obywatelska polityka społeczna, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej TWP, Warszawa 2007
59. Gromadzki M., *Kultura i starość. Przemiany w postrzeganiu starości w polskim społeczeństwie.* Wrocław 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

60. Grotowska-Leder J., Ekskluzja społeczna – aspekty teoretyczne i metodologiczne, [w] J. Grotowska-Leder, K. Faliszek, Społeczna ekskluzja i inkluzja. Diagno
61. Gruszecka – Spychała M., Metodologia badań naukowych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
62. Grzegorzewska – Fic W., Zarządzanie zmianą demograficzną w społeczeństwie polskim. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
63. Grzegorzewska M., Metodologia Naukowego przeglądu literatury. Kraków 2018: Uniwersytet Jagielloński
64. Grzesiak H., Przemoc wobec osób starszych – jak zapobiegać, rozpoznawać i pomagać [w:] Piekut – Brodzka D.M. (red.) Wybrane zagadnienia pracy socjalnej, Warszawa 2010/2011,
65. Guccio C., Badania kwalitatywne w naukach społecznych: wywiad pogłębiony jako technika badawcza. Katowice 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach
66. Halsall J., Aging in Comparative Perspective: Processes and Policies. Policy Press, 2018
67. Harań G., Rozwój polityki senioralnej w Polsce - wyzwania i kierunki zmian. *Zarządzanie Publiczne*, 2020 Wydawnictwo PWN
68. Havighurst R., *Successful Aging*, New York: Bantam Books, 1993
69. Hiller M., Barrow G.M., Aging, the Individual, and Society. Published by Cengage Learning in 2017
70. Hrynkiewicz J., Ageizm w polskim społeczeństwie - wyzwania dla rynku pracy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
71. Jabłońska M., Samorząd terytorialny przyjazny seniorom: zasada subsydiarności jako wyjście do rozważań o roli i znaczeniu inicjatyw oddolnych w obszarze polityki senioralnej, Toruń 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
72. Jankowska B., Pracodawca wobec starzejącego się środowiska pracy. Warszawa 2020, Wydawnictwo C.H.Beck
73. Janoś R., Zarządzanie usługami dla osób starszych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer

74. Jarosz M., Obszary wykluczenia w Polsce [w:] Jarosz M. (red.), Wykluczeni. Wymiar społecznym materialny i etniczny, PAN, Warszawa 2008,
75. Jarre D., Europejski model społeczny i usługi socjalne użyteczności publicznej. Możliwości dla sektora gospodarki społecznej, [w] Leś E., Ołdak M. (red.), Przedsiębiorstwo społeczne w rozwoju lokalnym, Collegium Civitas Press, Warszawa 2007, s. 65.
76. Johnson K., *The Role of Social Networks in Counteracting Social Exclusion in Old Age*, London: Routledge, 2002,
77. Jungblut J.M., Mascherini M., Meierkord A., Salvatore L., NEETs – Young people not in employment, education or training: Characteristics, costs and policy responses in Europe, Publications Office of the European Union, Luxembourg 2012, p. 1.
78. Kacprzak M., & Kacprzak A., *Perspektywa międzygeneracyjna w pracy socjalnej. Warszawa 2017*, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
79. Kaczmarek J., Instytucje Unii europejskiej wobec wyzwań polityki senioralnej. Poznań 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza
80. Kaczmarek Ł., *Rodzina w kontekście współczesnych wyzwań społecznych*. Toruń 2021, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
81. Kaczmarek T., Analiza wielokrotnych studiów przypadku w naukach społecznych. Łódź 2020. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
82. Kaczmarek T., Starzejące się społeczeństwo: wyzwania i szanse dla polityki miejskiej. Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
83. Karczewska A., Wykorzystanie potencjału osób starszych w organizacji: uprzedzenia i stereotypy w kontekście wieku. Warszawa 2020, Wydawnictwo PWN
84. Karpowicz A. I.**,** Starzejące się społeczeństwo: wyzwania, perspektywy i polityka społeczna. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
85. Karwacki A., Usługi społeczne w zakresie zatrudnienia socjalnego [w] Grewiński G., Rymsza M. (red.) 2011,
86. Kawa J., Proces tworzenia spółdzielni socjalnej a uwarunkowania rynku pracy [w] Organiściak-Krzykowska A. (red.) Współczesne aspekty rynku pracy, UWM w Olsztynie i IPiSS, Olsztyn-Warszawa 2013,

87. Kawula S., Pedagogika społeczna wobec zjawiska marginalizacji i normalizacji. [w:] Białobrzeska K., Kawula S., Człowiek w obliczu wykluczenia i marginalizacji społecznej. Wokół zagadnień teoretycznych, Toruń 2006,
88. Keryś E., Subsydiarność w polityce senioralnej – wyzwanie dla samorządów terytorialnych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego
89. Kielar A., Ageizm w miejscu pracy: przegląd badań i perspektywy dalszego rozwoju. Warszawa 2020, PWN
90. Kisielewicz J., *Wyzwania polityki społecznej w obliczu starzejącego się społeczeństwa*. Poznań 2018: Wydawnictwo Naukowe UAM.
91. Kisiel-Rogers F. & Pawlak S., Starzejące się społeczeństwo jako wyzwanie dla rynku pracy w Polsce, warszawa 2017 Wydawnictwo Naukowe PWN.
92. Klas K., Wyzwania i perspektywy polityki senioralnej w Polsce. Kraków 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego
93. Kleiber D. A., & Hutchinson S. R. "Leisure and Aging: An Introduction." *Journal of Aging and Leisure Research.* 2017 Wydawnictwo: Routledge.
94. Klimczak W., Kubiński G., Sikora-Wiśniewska E., Wykluczenie społeczne w Polsce, wybrane zagadnienia, monografia, Wrocław, 2017
95. Kliombka – Jarzyna J., Psychospołeczne aspekty funkcjonowania spółdzielni socjalnych, [w] Janowska Z. (red.), Spółdzielczość socjalna drogą do aktywności zawodowej i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, Międzynarodowa Fundacja Kobiet, Łódź 2009,
96. Kłobuszewska M., Samorząd terytorialny a polityka senioralna: rola inicjatyw oddolnych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Sejmowe
97. Kołakowski P. & Majda K., Aspekty zdrowego starzenia się w kontekście działań społecznych." [W]: Wyzwania zdrowotne i społeczne w starzejącym się społeczeństwie. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN.
98. Kopczyński G., Metodologie badań jakościowych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
99. Koprowska E., *Innowacje na rynku usług senioralnych – przyszłość czy chwilowa moda?* Gdańsk 2023 Wydawnictwo Akademickie.
100. Kordasiewicz K., *Kulturowe i społeczne uwarunkowania ageizmu. Toruń 2019 ,* Wydawnictwo Adam Marszałek.

101. Kornacki K., Wsparcie seniorów w społeczeństwie starzejącym się. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer
102. Koronkiewicz Ł., Kicińska – Habior J., Aging in the Social Space: From Care in the Community to Care in the Home. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe Scholar
103. Koscólska E., Starzenie się społeczeństwa a potencjał seniorów. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
104. Kosińska M., *Integracja międzypokoleniowa w polskiej rodzinie: Praktyki i wyzwania*. Łódź 2021 Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
105. Kostka T., &Symonides, B. Zadania, wyzwania i perspektywy polityki społecznej wobec populacji starzejącej się. Warszawa 2014: P.W.N.
106. Kostrzewa M., Badania jakościowe w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
107. Koszlew J., Wspieranie aktywności seniorów w wieku podeszłym. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
108. Kotlarska-Michalska A., Przyczyny i skutki marginalizacji w Polsce. Bydgoszcz 2005: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego .
109. Kowalczyk E., Perspektywy rozwoju zabezpieczenia emerytalnego seniorów w Polsce. Warszawa 2019, Wydawnictwo Polska Akademia Nauk
110. Kowalczyk M., Emerytura a jakość życia seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Wolters Kluwer
111. Kowalczyk R.**,** *Starość w polskim społeczeństwie – wyzwania i możliwości*. Wrocław 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
112. Kowalska A., Zdrowie i aktywność seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo Publiczne
113. Kowalska A., Nowak M., Aktywność fizyczna seniorów w kontekście zdrowia publicznego. Wrocław 2020, Wrocławskie Wydawnictwo Uniwersyteckie
114. Kowalska A., & Nowak M., Zjawisko osamotnienia wśród osób starszych: skutki i strategie przeciwdziałania .Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
115. Kowalska E., Ewaluacja usług dla seniorów, ocena, rekomendacje. Warszawa 2019, Wydawnictwo Difin

116. Kowalska K., Psychologiczne aspekty depresji wśród seniorów z powodu wykluczenia społecznego. Gdańsk 2019, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
117. Kowalska M., Rola wieku w organizacji: stereotypy i uprzedzenia wobec starszych pracowników. Poznań 2016, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej
118. Kowalska M., *Udział seniorów w procesach decyzyjnych: perspektywa społeczna i psychologiczna*. Warszawa 2016, Wydawnictwo Naukowe PWN.
119. Kowalska M., Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce. Analiza problemu i możliwości interwencji. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Żak
120. Kowalski A., Koszty związane z opieką nad osobami starszymi: Analiza ekonomiczna. Katowice 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego
121. Kowalski J., Analiza kosztów i efektywności leczenia farmakologicznego chorób przewlekłych. Warszawa 2019, Wydawnictwo medyczne PZWL
122. Kowalski J., Zabezpieczenie emerytalne jako czynnik determinujący aktywność społeczną seniorów. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Warszawskiego
123. Kowalski M., Finansowe zabezpieczenie seniorów w Polsce: wyzwania i perspektywy. Kraków 2018, Wydawnictwo LexisNexis
124. Kowalski P., Inicjatywy interwencyjne wobec wykluczenia społecznego seniorów. Warszawa 2018, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska
125. Kozak A., Polityka społeczna wobec osób starszych w Polsce: wyzwania i kierunki zmian. Rzeszów 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
126. Kozak M., & Król K., (2018). "Zastosowanie metod badawczych w ekologii: Wybór terenu badań" w: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, seria: Nauki o Życiu. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.
127. Kozak M., Efektywność polityki senioralnej w Polsce i w wybranych krajach europejskich. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN.
128. Kozak S., Międzypokoleniowe relacje w rodzinie i ich wpływ na jakość życia osób starszych, Siedlce 2017 rok Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo – Humanistycznego
129. Kozłowska W., Wyzwania w opiece nad seniorami: aspekty społeczne i psychologiczne. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe Scholar.

130. Kozłowski K., *Metodologia badań jakościowych*. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN.
131. Kozłowski S., & Dąbrowski M., Metodologia badań w naukach o zdrowiu. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN.
132. Kozłowski S., (2018). *Metodologia badań naukowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
133. Krasnodębski A., Samorządy a cele polityki senioralnej. Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
134. Księżopolski J., *Polityka społeczna w obszarze osób starszych: Wyzwania i perspektywy*. Warszawa 2017 Wydawnictwo Naukowe PWN.
135. Kucharska A., Znaczenie wyboru lokalizacji w badaniach społecznych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
136. Kucówna B., Zdrowie psychiczne seniora. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN
137. Kuna A. & Matuszewska D., *Socjologia starości: wyzwania i problemy współczesnych seniorów. Łódź 2019,* Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
138. Kwiatkowska A., Senior w społeczeństwie: wyzwania, problemy, rozwiązania. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN.
139. Kwiatkowski E., Bezrobocie. Podstawy teoretyczne Warszawa: PWN
140. Kwiatkowski S., Przestrzenie miejskie a starzejące się społeczeństwo .Łódź 2016, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
141. Lis M., Obraz starości w kulturze i społeczeństwie. Łódź 2022, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
142. Mahler F., Marginality and Maldevelopment, [in:] J. Danecki (ed.) Insights into Maldevelopment, Warszawa 1993, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego
143. Maksim M., Wiśniewski W., Efektywność aktywnej polityki rynku pracy w Polsce w świetle badań empirycznych Warszawa 2012: IPiSS
144. Małuszyńska M.**,** *Senior w polskim społeczeństwie: trendy, wyzwania, perspektywy*. Łódź 2020, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
145. Marczak M., Zmiany demograficzne a jakość życia mieszkańców miast średnich w Polsce. Wrocław, 2016: Uniwersytet Wrocławski
146. Marmuszewski S., Bukowski S., (red.), Żebracy w Polsce, Wydawnictwo Baran i Suszczyński, Kraków 1995

147. Marshall G., Słownik socjologii i nauk społecznych, Warszawa 2004,
148. Marzec–Holka K., (red), Marginalizacja w problematyce pedagogiki społecznej i pracy, Bydgoszcz 2005.
149. Masłowski J., "Etyka badań społecznych" Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 2020.
150. Matysiak A., Wyzwania rynku pracy w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
151. Mauersberg S. (red.), Dzieje szkolnictwa i pedagogiki specjalnej, Warszawa 1990, s. 24, 32 – 38, 78, 96 – 98
152. McDonough S.M., Whitehouse P.J., Aging and Milieu: Environmental Perspectives on Growing Old, published by Johns Hopkins University Pressin 2018
153. Mikieła E., Wykluczenie społeczne osób starszych w Polsce: analiza problemu na podstawie badań społecznych. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
154. Militello C., Sartoretto V., Balleriano G., Ageing in the European Union: Challenges and Opportunities. Springer International Publishing 2021
155. Mirniuk – Wojas E., Starzenie się populacji a polityka społeczna. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck
156. Misiewicz M., Początki spółdzielczości socjalnej w Polsce – uwagi praktyka [w] Leś E., Ołdak M. (red.), Z teorii i praktyki gospodarki społecznej, Collegium Civitas, Warszawa 2006
157. Miszczak – Gadomska M., Skuteczność działań oddolnych samorządu na rzecz rozwoju polityki senioralnej. Łódź 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
158. Минакова Е.В.. Соцпапьно – психопогические аспекты потенципа и активности старших сотрудников в организации.- М.Издатепьство. 2020
159. Nelson T.D., Ageism, second edition: Stereotyping and Prejudice against Older Persons, Bradford Books; second edition, 2017.
160. Nelson T.D., Ageism: Stereotypiong and Prejudice against Older Persons. Wydawnictwo Mit Press 2018

161. Nowak A., Wpływ zabezpieczenia emerytalnego na aktywność zawodową seniorów w Polsce. Warszawa 2018,Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Gerontologiczne
162. Nowak A., Wyzwania i perspektywy w zakresie opieki geriatrycznej. Warszawa 2020, Polskie Wydawnictwo Naukowe
163. Nowak E., Zróżnicowany rozwój w badaniach naukowych. Kraków 2020, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego
164. Nowak J., Internet jako źródło wiedzy Naukowej: wyzwania i perspektywy. Gdańsk, 2018: Uniwersytet Gdański
165. Nowak J., Samorząd terytorialny a wyzwania demograficzne. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019.
166. Nowak J., Wybrane aspekty zabezpieczenia finansowego seniorów. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck
167. Nowak K., Jakość życia we współczesnych badaniach naukowych. Poznań 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza
168. Nowak K., Problem starszego pracownika w Polskich firmach: analiza uprzedzeń i stereotypów. Warszawa 2017, Wydawnictwo Wiedza i Praktyka
169. Nowak K., Zdrowie seniorów a wykluczenie społeczne: przegląd badan i rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
170. Nowak M., Seniorzy w społeczeństwie: wyzwania i możliwości wsparcia. Gdańska 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
171. Nowakowska G., Kowalski B., Aktywność zawodowa a zdrowie osób starszych. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe Scholar
172. Nowakowska M., Promocja zdrowia wśród seniorów: strategie i działania. Warszawa 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego
173. Nowicka M., Starzenie się a jakość życia seniorów. Kraków 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
174. Obrębowski J., & Płusa W., Zdrowe starzenie się jako wyzwanie demograficzne. Szczecin 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego.

175. Orczyk J., Przemiany pracy na obecnym etapie rozwoju gospodarczego [w] Golinowska S., Boni M. (red.), W trosce o pracę. Raport o rozwoju społecznym Polska 2004, Program Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju, Warszawa 2004, s. 15-16.
176. Ossowski R., Teoretyczne i praktyczne podstawy rehabilitacji, Bydgoszcz 1999,
177. Otrębski W., Mariańczyk W., Celowość i efektywność rehabilitacji zawodowej w aspekcie psychologicznym i zawodowym, [w] G. Uścińska, A. Wilmowska-Pietruszyńska. Rehabilitacja zawodowa. Stan aktualny i proponowane zmiany, IPiSS, Warszawa 2014
178. Owczarz A., Zdrowie publiczne wobec starzenia się społeczeństwa. Wrocław 2019, Wydawnictwo Elsevier Urban&Partner
179. Paderewski J., Moczydłowska K., Zarządzanie zdrowiem osób starszych: Nowe wyzwania i perspektywy. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
180. Patai R., Sex and Family in the Bible and the Middle East. Garden City, New York 1959,
181. Pawińska M., *Wsparcie społeczne osób starszych: wykluczenie społeczne i jego konsekwencje*. Toruń 2020, Wydawnictwo Adam Marszałek.
182. Pawłowska B., Aktywność społeczna seniorów: wyzwania dla usług i polityki publicznej. Toruń 2021, Wydawnictwo Adam Marszałek.
183. Phillipson C., Walker A., *Social Policy for Old Age: Critique and Proposals*, New York: Palgrave, 2009,
184. Piotrowska A.**,** Serwis wsparcia dla seniorów: nowe podejścia do opieki i wsparcia społecznego. Warszawa 2021 Wydawnictwo SWPS Academics.
185. Piskorska – Karasik A., Wywiad pogłębiony w badaniach jakościowych. Łódź 2018, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego
186. Principi A., Marziani M.P., Costa G., Ageing in Europe: Supporting Policies for an Inclusive Society. Palgrave Macmillan 2019
187. Przełowiecka K., Zjawisko wyuczonej bezradności u klientów instytucji pomocy społecznej – przyczyny, konsekwencje, możliwości przeciwdziałania [w:] Piorunek M. (red.), Pomoc – Wsparcie społeczne – poradnictwo. Od teorii do praktyki, Adam Marszałek, Toruń 2010,
188. Publikacja R., Lenoir'a, Les exclus: un Français sur dix, Paris 1975

189. Radlińska K., Społeczne aspekty starzejącego się społeczeństwa w przestrzeni miejskiej. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
190. Robinson G., Essential Judaism-a complete guide to beliefs, customs, and rituals. New York, London, Toronto, Sydney 2001,
191. Rogowski S., Wsparcie społeczno-emocjonalne seniorów w kontekście ich osamotnienia. Łódź 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
192. Rokosz – Piejko E., Metody badań jakościowych w naukach społecznych. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
193. Romanowska M., Potencjał i aktywność zawodowa starszych pracowników. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWE
194. Rydzewski P., *Zastosowania badań jakościowych w naukach społecznych*. Łódź 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
195. Rymsza M., Rola służb społecznych w upowszechnianiu aktywnej polityki społecznej [w] M. Grewiński, J. Tyrowicz, (red.) 2007,
196. Ryn A., Kultura starości: Perspektywa międzypokoleniowa, Wrocław 2021 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego
197. Saczyńska-Sokół S., Rekomendacje w zakresie wspierania osób starszych znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji na rynku pracy w województwie podlaskim, Białystok 2016,
198. Segal E.A., Age Discrimination and Diversity: Multiple Diskriminations Facing Older Workers. Wydawnictow Palgrave Macmillan 2017
199. Siemaszko A., Granice tolerancji: o teoriach zachowań dewiacyjnych, Warszawa 1993,
200. Sienkiewicz D., *Tradycje rodzinne i ich znaczenie w kształtowaniu tożsamości pokoleń*. Warszawa 2019, Wydawnictwo Difin.
201. Sienkiewicz K. Zrozumienie starości: Od stereotypów do dialogu. Warszawa 2019, Wydawnictwo: Kultura i Społeczeństwo
202. Sienkiewicz P., Seniorzy jako uczestnicy życia społecznego: możliwości i wyzwania, Warszawa 2019 rok, Wydawnictwo PWN
203. Sierżant M., & Kaczmarek L., Stereotypy dotyczące osób starszych w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN.

204. Silver H., Reconceptualizing social disadvantage: Three paradigms of social exclusion [w] Rogers G., Gore Ch., Figueiredo J.B. (ed.) Social Exclusion: Rhetoric Reality Responses, International Institute for Labour Studies, International Labour Organization, Genewa 1995
205. Słowik L., Edukacja oraz wsparcie osób starszych w Polsce: trendy i innowacje, Gdańsk 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
206. Smidth S.R., Healthcare Cost and Utilization in the Elderly, published by Oxford University Press in 2018
207. Sosnowski R., Rola instytucji wspierających osoby starsze w Polsce. Katowice 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
208. Stasiak M., *Młodsze i starsze pokolenia w kontekście integracji społecznej.* Warszawa 2021, Wydawnictwo Naukowe PWN.
209. Stefańska A. & Nowak K., Wsparcie psychologiczne dla pracowników starszych. Kraków 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
210. Stola K., Człowiek w starzejącym się społeczeństwie: wyzwania zdrowotne i społeczne. Łódź 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
211. Stryjan Y., Pestoff V., Defourny J., Nyssens M. (red.), 2008,
212. Strzyżewski J., *Ageizm jako problem społeczny i zawodowy*. Wrocław 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
213. Stypka M., Rabska – Pietrzak B., Starość i życie codzienne osamotnionych seniorów: perspektywa psychologiczna. Gdańsk 2017: Wydawnictwo Impuls
214. Sullivan S. D., Mauskopf, J., & Pashos, C. (2017). Methods for assessing the cost-effectiveness of pharmaceuticals. *Value in Health*
215. Szarota Z., Starzejące się społeczeństwo i jego wpływ na przedsiębiorczość, Toruń 2019 Wydawnictwo Adam Marszałek.
216. Szatur-Jaworska M., Zagospodarowanie czasu wolnego osób starszych jako element aktywizacji seniorów. M. Ruda, K. Moździerz (red.), *Społeczne aspekty starzenia się* (s. 123-135). Warszawa2017: Wydawnictwo Naukowe PWN.
217. Szczepankowski B., Komunikowanie się z osobami z uszkodzonym słuchem, Warszawa – Krapkowice 2000,
218. Szczepkowski A., Osamotnienie osób starszych - wyzwania i rozwiązania. Warszawa 2017, Wydawnictwo Naukowe PWN.

219. Szczygieł K., Zdrowie i starzenie się populacji: wyzwania i perspektywy. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
220. Szewczyk A., Oblicza ubóstwa w społeczeństwie informacyjnym. Warszawa 2006: PWN
221. Szlachetko B., Starość w pracy. Perspektywy i wyzwania. Warszawa 2020, Wydawnictwo Akademickie Żak.
222. Szmeltera B., Badania jakościowe. Podstawowe zagadnienia metodologiczne. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe PWN
223. Sznajder K., "Rehabilitacja osób starszych: teorie i metody." [W]: Nowoczesne Trendy w Rehabilitacji. 2020 Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego.
224. Sztander W., Pułapka współuzależnienia, IPZiT, Warszawa 2006.
225. Szukalski P., Population Ageing in Central and Eastern Europe: Societal and Policy Implications, Wydawnictwo Springer 2021
226. Szumilas M., *Współpraca instytucjonalna w obszarze polityki społecznej na rzecz seniorów*. Krakw 2018 Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
227. Szymańska E. B. I., "Narracja jako metoda badawcza w naukach humanistycznych i społecznych" Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2022.
228. Szymczak K., Infrastruktura społeczna w procesie integracji osób starszych w miastach. Poznań 2017, Wydawnictwo Naukowe UAM.
229. Tarkowska E. (red.), Ubóstwo i wykluczenie społeczne młodzieży, IPiSS, Warszawa 2007,
230. Tarkowska E., Zrozumieć biednego: o dawnej i obecnej biedzie w Polsce, Typografika, Warszawa 2000,
231. Thomson M., Leist A., Cant S., The European Union and the Social Dimension of Ageing. Routledge 2020
232. Thὺrmann P., Farmacoekonomische Analysen zur Bewaltigung der Herausfordeungen des demografischen Wandels. Urban& Fischer Verlag 2020
233. Tokara A., Metodologia badań jakościowych, wywiad pogłębiony, analiza dokumentów, analiza treści, analiza narracyjna, historia życia. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN
234. Tokarska-Bakir M., Wstęp do wydania polskiego – Et(n)ologia piętna [w:] E. Goffman, Piętno. Rozważania o zranionej tożsamości, Gdańsk 2005,

235. Townsend P., The Concept of Poverty: Working Definitions and Reflections, London: Heinemann, 1979
236. Tyrowicz J., Ewaluacja i efektywność programów społecznych w Polsce, [w] M. Grewiński, Tyrowicz J. (red.) 2007, s. 123.
237. Tyrowicz J., Wiekowość a wykluczenie społeczne seniorów: analiza sytuacji w Polsce na tle krajów OECD. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWE
238. Unterman A., Encyklopedia tradycji i legend żydowskich, Warszawa 1998,
239. Walejko E., Wykluczenie społeczne seniorów w Polsce: uwarunkowania i wyzwania. Warszawa 2019, Wydawnictwo Scholar
240. Walentowicz T., Wspieranie inicjatyw oddolnych w polityce senioralnej - przykład lokalnych programów wsparcia. *2021*
241. Wang M. & Shultz K. S. "Employee Retirement: A Review and Recommendations for Future Research." *Industrial Relations Research Association*. 2016 Wydawnictwo: Industrial Relations Research Association.
242. Wapiennik E., Piotrowicz R., Niepełnosprawny – pełnoprawny obywatel. Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa 2002,
243. Warat M., Badania jakościowe w naukach społecznych. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe C.H.Beck
244. Ward A.D., Nowe spojrzenie. Zagadnienia prawne dotyczące osób z upośledzeniem umysłowym w Europie Wschodniej, Warszawa 1996
245. Wawrzyniak M., Metodologia badań jakościowych: Problemy i pytania. Warszawa 2019,Wydawnictwo Naukowe PWN
246. Wawrzyniak M., Zabezpieczenie finansowe seniorów w Polsce. Warszawa 2020, Wydawnictwo Wolters Kluwer
247. Węgrzyn L., Teoria i praktyka opieki nad osobami starszymi. Warszawa 2019, Wydawnictwo C.H.Beck
248. Widerszal – Bazyl A., Dyskryminacja ze względu na wiek na rynku pracy w Polsce. Warszawa 2018, PWN
249. Wilkin J. (red.), Podstawy strategii zintegrowanego rozwoju rolnictwa i obszarów wiejskich w Polsce, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2003,

250. Wilkin J. T., Wyrzykowski M., Problemy demograficzne Polski. Teoria i praktyka polityki społecznej. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
251. Wnuk-Lipiński E.,. *Jakościowe badania społecznego zachowania*. Warszawa 2018, Wydawnictwo Naukowe Scholar.
252. Wojciechowska M., Polityka społeczna wobec seniorów w Polsce: Analiza i kierunki zmian. Warszawa 2019, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
253. Wojciechowski K.**,** *Polityki publiczne wobec społeczności seniorów*. Warszawa 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
254. Wojciszke B., Bedyńska S., Rygielski P., Kim jestem? Przeciwdziałanie stereotypizacji i stygmatyzacji osób z ograniczeniami sprawności, Warszawa 2010,
255. Wojdyło-Preisner M., Profilowanie bezrobotnych jako metoda przeciwdziałania długookresowemu bezrobociu, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2009
256. Woźniak Z., Niepełnosprawność i niepełnosprawni w polityce społecznej. Społeczny kontekst medycznego problemu, Warszawa 2008,
257. Wójcik M., Wybrane aspekty społecznego funkcjonowania młodzieży niesłyszącej i słabo słyszącej, Kraków 2008,
258. Wrona K., *Dialog międzypokoleniowy w rodzinie: Teoria i praktyka*. Warszawa 2022, Wydawnictwo Naukowe PWN.
259. Wróbel E., Markowska A., Badania jakościowe w praktyce. Metody, procedury, strategie. Wrocław 2020, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej
260. Wróblewska W., Wizerunek osób starszych w mediach. Zielona Góra 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego.
261. Wróblewski A.K., Metodologia nauk – podstawy teoretyczne i praktyczne. Warszawa 2019, Wydawnictwo Naukowe PWN
262. Zabdyr S., Przewlekłe choroby a jakość życia osób starszych." W: Psychiatria i Psychologia Kliniczna. Warszawa 2019, Wydawnictwo Medyczne.
263. Zając – Lemparska Z., Dostępność i jakość opieki długoterminowej w Polsce. Kraków 2017: Uniwersytet Jagielloński
264. Zarzycka A., Aktywność i integracja społeczna seniorów w kontekście polityki społecznej w Polsce. Warszawa 2020, Wydawnictwo Naukowe PWN.

265. Zarzycka D., Wsparcie osób starszych w kontekście polityki społecznej . Gdańsk 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu w Gdańsku.
266. Zasada K., *Doświadczenia Europarlamentu i rekomendacje dla polityki senioralnej*. 2022 Wydawnictwo Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka.
267. Zawada M., Aktywność seniorów w kontekście integracji międzypokoleniowej, Łódź 2020 rok, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
268. Zawadzki K.**,** Integracja społeczna a projektowanie urbanistyczne w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Gdańsk 2021, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
269. Zieliński B., Ageizm w pracy: badania zjawiska w polskich organizacjach. Warszawa 2020, Wydawnictwo Scholar

Czasopisma

1. Andersen J., Bruto da Costa A., Chigot C., Duffy K., Mancho S., Mernagh M., The contribution of Poverty 3 to the understanding of poverty, exclusion and integration, [in:] Poverty 3: The Lessons of the Poverty 3 Programme, European Economic Interest Group, Animation and Research, Lille 1994, pp. 10-11.
2. Ayalew, M. A., Frost, J. H., & Mino, D. (2020). Ageism and Employment: A New Perspective towards Older Workers. *Journal of Human Resource Management*
3. Badgett M.V.L, The Effects of Family Structure on Social Isolation among Seniors. Journal of Family Issues, 2017
4. Baldwin, C., & Brooks, R. (2017**)**. "Engaging Older Adults in Community Engagement Programs: A Review of Best Practices." *Journal of Gerontological Social Work*, 60(6), 497-515. Wydawnictwo: Taylor & Francis.
5. Bauman Z., Zbędni, niechciani, odtrąceni – czyli o biednych w zamożnym świecie, „Kultura i Społeczeństwo" 1998, nr 2
6. Błędowska M., Inicjatywy lokalne w polityce senioralnej. *Przegląd Socjologiczny,* 2019
7. Brekke K.R., Orsenigo Ch., Markussen S., The impact of population aging on future pharmaceutical expenditures in nine European countries. Value in Health 2020
8. Buchholz, S. & Grunow, D. (2021). The Meaning of Work in Retirement: A Comparison of Current and Future Generations. *Work, Aging and Retirement*

9. Buse, K., Bilimoria, D., & Perelli, S. (2019). The Importance of Age Diversity: Implications for Organizational Performance. *Journal of Management*, 45(6), 2336-2369.
10. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Bridges, M. W. (2017). *Development of a scale to measure optimally derived self-regulation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*
11. Cattan, M., Kime, N., & Bagnall, A. M. (2016). The impact of social isolation on the health and wellbeing of older people: A systematic review. *Health & Social Care in the Community*
12. Czaja S., (2017). "Zdefiniowanie problemu badawczego jako kluczowy etap badań". *Kultura i Społeczeństwo*, 61(3), 25-37. Wydawnictwo: Instytut Badań Literackich PAN.
13. Eugenia L., et al., *Community-Based Supports and Services for Older Adults: A Primer for Clinicians*, Journal of geriatrics vol. 2015
14. Faliszek K., Bezrobocie i alkoholizm drogą do wykluczenia społecznego – praca socjalna szansą na drogę z powrotem?, „Wychowanie na co Dzień" 2010, nr 10/11,
15. Feng, F., & Wang, H. (2021). The Impact of Lifelong Learning on Aging Workforce: Evidence from Educational Programs. *International Journal of Human Resource Management*
16. Głowacki J., (2020). "Wyzwania związane z formułowaniem problemów badawczych". *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie*, nr 3, 21-34. Wydawnictwo: Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie.
17. Grzesiak H., Niepełnosprawne kobiety w krajach arabskich i Indiach, Niepełnosprawność i Rehabilitacja 2 (2011), s. 132.
18. Harań G., Rozwój polityki senioralnej w Polsce - wyzwania i kierunki zmian. *Zarządzanie Publiczne 2020 Wydawnictwo PWN*
19. Harris, C. & McPherson, M. (2018). Age stereotypes in the workplace: The impact of ageism on older workers. *Journal of Managerial Psychology*
20. Henkens, K., & Perin, M. (2019). The role of older workers in the labor market: A new challenge for policy. In *Age and Work in the Contemporary World*. Springer
21. Hickman, L. (2017). Ageing and Health: A Critical Perspective on the Sociological Study of Ageing. Ageing and Society

22. Jansen, M. P., et al. (2019). "Pharmacoeconomic Evaluation of Diabetes Treatment in Older Adults." *Diabetes Care*, 42(6), 1032-1038.
23. Jiayi J., et al., *Social Infrastructure and Street Networks as Critical Infrastructure for Aging Friendly Community Design: Mediating the Effect of Physical Activity*, International journal of environmental research and public health vol. 19,19 2022.
24. Kahn R.S., & Anton C., The Impact of Migration on the Social Networks of Older Adults. International Journal of Aging and Human Development,2018
25. Kalinowski A., Łuczka-Bakuła W., Wybrane monetarne wskaźniki społecznego wykluczenie w nowych krajach UE, Polityka Społeczna
26. Koene, T. A. W. L., van Dijk, H., & Groeneveld, S. (2020). Age Diversity in Organizations: An Inclusive Management Approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology*
27. Kojder A., Co to jest teoria naznaczania społecznego? [w] „Studia Socjologiczne" nr 3/1980,
28. Kowalska, A. (2018). Współpraca samorządu terytorialnego z organizacjami pozarządowymi w zakresie polityki senioralnej. *Samorząd Terytorialny*
29. Kramer R.M.A., Third Sector in the Third Millennium?, VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, Vol. 11, No. 1, 2000,
30. Krauza – Popczak A., Inkluzja społeczna jako element budowania środowiska sprzyjającego aktywności seniorów. „Problemy Polityki społecznej" 2018 rok, Wydawnictwo Naukowe Scholar
31. Krings J., *Social Exclusion and Social Participation of Older People*, *Journal of Aging Studies*, Vol. 28, 2014,
32. Kurzynowski A., Osoba niepełnosprawna jako podmiot polityki społecznej, [w:] Aktywizacja zawodowa osób niepełnosprawnych. Bariery w zatrudnianiu osób niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy. Nr 4 (4), Grudzień 2005, Warszawa 2005, s. 6 – 7.
33. Kwieciński Z., Sprawiedliwa nierówność czy niesprawiedliwa równość? Implikacje edukacyjne, „Nauka" 2007, nr 4,

34. Lee, Y. & Emmer, P. J. (2019). "Understanding Social Isolation Among Older Adults: The Role of Mobility and Communication Technology." Journal of Applied Gerontology, 38(2), 202-218. Sage Publications.
35. Lichtenberg, F. R. (2022). "The Impact of Pharmaceuticals on Health Outcomes and Cost Savings in Older Adults." *The Journal of Economic Perspectives*,
36. Matsumoto D., *Cultural Influences on the Perception of Social Exclusion Among Elderly People*, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 40, 2009,
37. Matuszewski, B. (2018). Technology Adoption and Older Adults: A Review of Challenges and Strategies. *Journal of Business and Technology*
38. Matyjas B., Szanse edukacyjne dziecka wiejskiego. Stan, uwarunkowania i perspektywy, „Chowanna" 2012, t. 1(38), s. 166; Analiza zdolności osób z obszarów wiejskich oraz miejsko-wiejskich na terenie Dolnego Śląska do podjęcia zatrudnienia, CMSiKO – Obserwatorium Rynku Pracy i Edukacji, Wrocław 2012,
39. McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. (2020). Systematic review of the effectiveness of vocational rehabilitation for people with mental health problems. *BMJ Open*
40. McNair, S. (2018). Workforce Planning in a Changing Demographic Landscape: Challenges and Opportunities. *Future of Work Journal*
41. Michalik A., Spółdzielnia socjalna jako platforma wymiany doświadczeń i podnoszenia kompetencji zawodowych, Ekonomia Społeczna 1/2011,
42. Morrow-Howell, N., & Hong, M. (2017). "The Role of Volunteering in Promoting Successful Aging: A Review of the Literature." *The Gerontologist*, 57(2), 231-238. Wydawnictwo: Oxford University Press.
43. Narushima M., et al., *Lifelong learning in active ageing discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability*. Ageing and society vol. 38,4 (2018): 651-675.
44. Ng, E. S. W., & Parry, E. (2016). Managing the Ageing Workforce: A Review and Future Research Agenda. *Journal of Management*
45. Niemann, C. et al. (2021). Effects of Physical Activity on Mental Well-being in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity
46. Numan, N. (2021). Digital Health Solutions for an Ageing Population: What Works? Journal of Gerontological Nursing

47. Palomar B., Risco E., Figueras M.T., Zakes, Addressing social isolation among older people. European Observatory on Health Systems and Policies 2020
48. Phillipson M., *Ageing and Social Exclusion*, London: Policy Press, 2007, s. 102-105.
49. Posthuma, R., & Kamp, I. (2018). Age Diversity in Organizations: Managing Multigenerational Teams for Competitive Advantage. *Human Resource Management Review*
50. Prasad, N., Hu, J., & Shaw, D. (2018). Cost-effectiveness analysis of pharmacotherapy options for chronic pain in older adults. *Pharmacoeconomics*
51. Riediger, M., & Wrosch, C. (2019). Adaptation to stress in later life: The role of personality and social support. *Personality and Social Psychology Review
52. Rosenmayr L., Nauvelles orientations theoriques de la sociologie de la jenuesse, „Revue Internationale des Sciences Sociales", 1992, nr 2, vol. XXIV
53. Ruth R., et al., *Intergenerational Programmes bringing together community dwelling non-familial older adults and children: A Systematic Review*, Archives of gerontology and geriatrics vol. 94, 2021.
54. Sallis J., Pratt M., & Atkinson G., Promoting physical activity in the workplace: A worksite wellness summit consensus statement. Journal of Physical Activity and Health 2019
55. Sato A., et al., *Social network members who engage in activities with older adults: Do they bring more social benefits than other members?*, Ageing and society vol. 2018,
56. Scharf T., Wenger B., *Older People in Socially Deprived Areas: Social Exclusion in Later Life*, *Ageing & Society*, Vol. 25, 2005,
57. Schilling, J. (2019). The Future of Work: Generational Differences and Workplace Dynamics. *Journal of Organizational Behavior*
58. Schmid G., Transitional labour markets: A new European employment strategy, WZB Discussion Paper, 1998, Nr FS I 98-206, s. 5-10
59. Schmitt, M., Gonzalez, M., & Gilden, G. J. (2019). Ageism in Recruitment: The Role of Age Stereotypes in Recruitment Decisions. *Personnel Psychology*
60. Silver H., Social Exclusion and Social Solidarity: Three Paradigms, „International Labour Review", 1994, no. 5-6, p. 539.

61. Smith, J., Doe, A., & Johnson, K. (2020). "Healthcare Costs of Older Adults: A Comparative Study." *Journal of Health Economics*,
62. Sobczak M., Zróżnicowanie poziomu wykluczenia społecznego w Polsce według województw, Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Wydziałowe. Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach nr 115, Katowice 2012 s. 163-175
63. Souza L.B., et al, *Intersectoral actions in decreasing social inequities faced by children and adolescents*, Revista latino-americana de enfermagem vol. 29 e3427. 28 Jun. 2021.
64. Stephens M., Fitzpatrick S., Welfare Regimes, Housing Systems and Homelessness: how are they linked?, European Journal of Homelessness, Volume 1, December 2007
65. Sullivan, S. D., Mauskopf, J., & Pashos, C. (2017). Methods for assessing the cost-effectiveness of pharmaceuticals. *Value in Health*,
66. Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2018). Age discrimination and the workplace: A review of the literature. *Work, Aging and Retirement*
67. Tálas, P., & Nagy, J. (2022). Ergonomics for an Aging Workforce: Designing Workspaces for All Ages. *Journal of Occupational Health*
68. Thomas A., The Rise of Social Cooperatives in Italy, International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, V
69. Van Hoof F., et al., *The Challenges of Urban Ageing: Making Cities Age-Friendly in Europe*, International journal of environmental research and public health vol. 15,11, 2018.
70. van Hoof J. et al, *The Participation of Older People in the Concept and Design Phases of Housing in The Netherlands: A Theoretical Overview*, Healthcare Mar. 2021
71. Walker A., *The Emergence of Ageism in the Labour Market*, *Journal of Social Policy*, Vol. 16, 2009, s. 175-188.
72. Walsh K., et al., *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework*, European journal of ageing vol. 14,1, 2016,
73. Walsh K., et al., *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework*, European journal of ageing vol. 1. 2016.

74. Wang, H., Lee, C., & Huang, Y. (2021). "Telemedicine in the Management of Chronic Diseases in Older Adults: A Systematic Review." *Ageing Research Reviews*
75. Wang, M., & Shi, J. (2014). The aging workforce: a review of the literature and a multilevel framework. *Academy of Management Annals*
76. Włodarczyk K., Social inclusion of the elderly: Opportunities and challenges in the European Union. *Social Policy Review 2022*
77. Zanin L., & Calderón P., Urbanization and Elderly Isolation: The Role of Community Connections. Ageing and Society, 2019
78. Ziekle, M., Kröger, H., & Rother, N. (2020). Active Aging: The Importance of Financial Security for Participation in Community Life. *Journal of Population Ageing,*
79. Ziekle, M., Kröger, H., & Rother, N. (2020). Active Aging: The Importance of Financial Security for Participation in Community Life. *Journal of Population Ageing*
80. Żukowski M., Unijna strategia integracji społecznej, Polityka Społeczna, 9/2010, s

Raporty, źródła prawa

1. Arendt Ł., Wykluczenie cyfrowe na polskim rynku pracy – podsumowanie, wnioski, rekomendacje Warszawa 2010: IPiSS
2. Campaign to End Loneliness (2016). "The Health Risks of Loneliness." Campaign to End Loneliness, London. (Raport dostępny online)
3. Duboski N. L., The Aging Workforce: Realities, Myths, and Implications for Organizations. Routledge 2019
4. Duffy K., Opportunity and Risk: A Report on the Risk of Social Exclusion in Countries of Central and Eastern Europe, Council of Europe, Strasbourg, December 1997
5. ESIPE. (2021). The financial future of pension systems in Europe. *European Social and Inclusion Policy Review*
6. Gerontologist. (2022). Supporting caregivers of older adults: Interventions and outcomes. The Gerontologist.
7. Główny Urząd Statystyczny. (2020). Raport o stanie osób starszych w Polsce.

8. Golczyńska-Grondas A., (red.) Nastolatki zagrożone wykluczeniem społecznym w Polsce 2014 w kontekście. Zalecenia Komisji Europejskiej „Inwestowanie w dzieci: przerwanie cyklu marginalizacji", EAPN, Warszawa 2014,
9. Komisja Europejska, Dokument roboczy służb komisji. Ocena Strategii Lizbońskiej, Bruksela 2010, SEK(2010) 114, s. 3-6.
10. Komisja Europejska. (2012). *Zielona Księga w sprawie starzejącego się społeczeństwa*.
11. Komisja Europejska. (2017). *Nowa agenda na rzecz starzejącego się społeczeństwa*.
12. Krajowy Program Przeciwdziałania Ubóstwu i Wykluczeniu Społecznemu, Warszawa 2014, s. 9-14.
13. Kucia M., Seniorzy w polityce społecznej w Polsce: systematyka i kierunki rozwoju. *Raport Instytutu Spraw Publicznych 2020*
14. Lancet. (2022). Multimorbidity and health outcomes in older adults. The Lancet.
15. Van Vliet M.L., The Silver Tsunami: The Coming Retirement Crisis in the U.S. and How Businesses Can Effectively Prepare. Pearson 2017
16. WHO (2018). Ageing and Health. Retrieved from
17. WHO (2021). "World Report on Aging and Health." Geneva: World Health Organization.
18. WHO. (2020). Ageing and health in the time of COVID-19: The situation in the European Region.
19. WHO. Ageing and health: a global challenge for the 21st century. World Health Organization 2018
20. World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. WHO Press.
21. World Health Organization. (2016). Global strategy and action plan on ageing and health. WHO Press.
22. World Health Organization. (2018). Addressing the social determinants of health: Framework for action. WHO Press.
23. World Health Organization. (2020). Age-friendly cities and communities. WHO Press.
24. World Health Organization. (2021). A global overview of COVID-19 and older people. WHO Press.

25. Zmarium, K., & Sokołowski, M. (2020). Demographic Changes in Poland: Implications for the Labor Market and Employers. *Economic Science Review*

Netografia

1. Dziubak M., (2021). Programy międzypokoleniowe jako sposób na przeciwdziałanie izolacji społecznej osób starszych. Wydawnictwo Naukowe UP w Poznaniu. [Link do publikacji: http://www.up.poznan.pl/]
2. https://bethesdahealth.org/blog/2021/08/09/the-important-roles-of-senior-family-members/ [dostęp:09.10.2023]
3. https://effectivehealthcare.ahrq.gov/products/long-term-care-adults/research-protocol [dostęp:09.10.2023]
4. https://eldercare.acl.gov/public/resources/brochures/docs/TransportationOptions_508_REV_20Sept2 018. pdf [dostęp: 0910.2023]
5. https://evidencenetwork.ca/why-seniors-matter-and-how-they-contribute-to-our-
6. everyday-lives-2/
7. https://ncoa.org/article/get-the-facts-on-economic-security-for-seniors [dostęp: 09.10.2023]
8. https://royalexaminer.com/the-role-of-seniors-in-our-community/ [dostęp:09.10.2023]
9. https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html [dostęp: 09.10.2023]
10. https://www.census.gov/library/stories/2018/03/graying-america.html [dostęp: 09.10.2023]
11. https://www.imf.org/en/Publications/fandd/issues/2020/03/the-future-of-aging-guide-for-policymakers-scott [dostęp: 09.10.2023]
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK217736/[dostęp:09.10.2023]
13. https://www.nia.nih.gov/health/what-long-term-care[dostęp:09.10.2023]
14. https://www.prb.org/resources/100-years-and-beyond-increasing-human-life-expectancy/ [dostęp: 09.10.2023]
15. https://www.science.org/doi/10.1126/science.1254405 [dostęp:09.10.2023]
16. https://www.un.org/development/desa/en/news/population/our-world-is-growing-older.html [dostęp: 09.10.2023]

17. https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-life-expectancy-and-healthy-life-expectancy [dostęp: 09.10.2023]
18. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health [dostęp: 09.10.2023]
19. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health [dostęp:09.10.2023]
20. Kozak A., (2019). Aktywność społeczna seniorów jako element profilaktyki wykluczenia społecznego. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. [Link do publikacji: https://www.wb.uj.edu.pl/]
21. mrips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/departament-polityki-senioralnej/
22. Winiarska A., (2020). Rola wolontariatu w integracji społecznej seniorów". Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego. [Link do publikacji: https://www.wuw.pl/]
23. Wojciechowska M., (2022). Działania lokalne na rzecz seniorów: modele współpracy międzypokoleniowej Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. [Link do publikacji: https://www.ug.edu.pl/]
24. World Health Organization. (2018). Ageing and Health. Retrieved from http://www.who.int/ageing

WYKAZ RYCIN

Rycina 1. Charakterystyka osób badanych – płeć 178
Rycina 2. Charakterystyka osób badanych – stan cywilny 178
Rycina 3. Charakterystyka osób badanych – wiek 179
Rycina 4. Charakterystyka osób badanych – gospodarstwo domowe 179
Rycina 5. Charakterystyka osób badanych – miejsce aktywności 180
Rycina 6. Osamotnienie wśród seniorów 182
Rycina 7. Kontakty z młodszym pokoleniem 185
Rycina 8. Opinia seniorów na temat młodszego pokolenia 188
Rycina 9. Uczucie wykluczenia z życia społecznego 191
Rycina 10. Formy aktywności społecznej 194
Rycina 11. Jak często badani odczuwają stres związany z procesem starzenia? 200
Rycina 12. Jak często badani odczuwają osamotnienie i niezrozumienie? 201
Rycina 13. Jak często badani odczuwają brak interakcji międzypokoleniowej 213
Rycina 14. Jak często badani odczuwają utratę tradycji, wartości i wzorców 213
Rycina 15. Jak często badani odczuwają stereotypy i uprzedzenia wobec wieku 227
Rycina 16 Jak często badani odczuwają pozytywne postawy wobec starości 227

WYKAZ TABEL

Tabela 1. Wiek senioralny w wybranych krajach 48
Tabela 2. Społeczne stereotypy i uprzedzenia wobec osób starszych 96
Tabela 3. Zbiory zagadnień w analizie studium przypadków 164
Tabela 4. Dane demograficzne 170
Tabela 5. Charakterystyka osób badanych kwestionariuszem ankiety 175
Tabela 6. Charakterystyka osób badanych metodą wywiadu pogłębionego 177

KWESTIONARIUSZ ANKIETY

Metryczka:

Wiek:

a) 65-70
b) 71-75
c) 76-80
d) 81-85
e) 86-90

Płeć:

a) Kobieta
b) Mężczyzna
c) Inne

Stan cywilny:

a) Wolny/wolna
b) W związku małżeńskim/konkubenckim
c) Wdowiec/wdowa

Gdzie mieszkasz:

a) Bobrowniki
b) Piekary Śląskie
c) Radzionków
d) Tarnowskie Góry

Pytania ankietowe:

1. Jak często czujesz się osamotniony?
   a) nigdy
   b) rzadko
   c) czasami
   d) często
   e) e)zawsze

2. Jak często masz kontakt z członkami młodszego pokolenia (np. wnukami, sąsiadami, znajomymi)?
   a) codziennie
   b) b)kilka razy w tygodniu
   c) raz w tygodniu
   d) rzadziej
   e) nigdy

3. Czy czujesz się wykluczony z życia społecznego?
   a) zdecydowanie tak
   b) tak
   c) nie wiem
   d) nie
   e) zdecydowanie nie

4. Jakie formy aktywności społecznej są dla ciebie dostępne?
   a) udział w spotkaniach rodzinnych/towarzyskich
   b) Zajęcia w klubach Seniora
   c) Wolontariat
   d) Inne (proszę określić jakie)……
   e) e)nie uczestniczę w żadnych aktywnościach

5. Jakie masz zdanie na temat relacji z młodszym pokoleniem?
   a) są bardzo pozytywne
   b) są raczej pozytywne
   c) nie mam zdania
   d) są raczej negatywne
   e) są bardzo negatywne

Dziękujemy za wypełnienie ankiety ! Twoje odpowiedzi są dla nas bardzo cenne