

Paweł Kubicki*, Marta Olcoń-Kubicka**

OSAMOTNIENIE OSÓB STARSZYCH W POLSCE – SKALA, PRZEJAWY ORAZ SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA ZJAWISKU¹

Tekst omawia wyniki badań zrealizowanych na zlecenie *Fundacji Ja Kobieta* i dotyczących zjawiska osamotnienia wśród osób starszych. Celem badania było określenie skali zjawiska osamotnienia i po części wykluczenia społecznego osób starszych, czynników wpływających na szansę wystąpienia problemu, jak i środków zaradczych możliwych do zastosowania zarówno na poziomie jednostki, jak i w ramach działań instytucji publicznych. Wstępny etap badania stanowiło jedenaście indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI). Najważniejszą częścią projektu były badania ilościowe zrealizowane na ogólnopolskiej losowej, reprezentatywnej 1000-osobowej próbie mieszkańców Polski w wieku 65 lat za pomocą wywiadów telefonicznych wspomaganych komputerowo (CATI). Opracowane wyniki zostały omówione w trakcie dwóch zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI). Celem wywiadów było zbadanie punktu widzenia potencjalnych opiekunów i realizatorów działań na rzecz ograniczania osamotnienia osób starszych. Za osamotnionych można uznać niecałą jedną piątą polskich seniorów, którzy deklarują, że często (10%) lub zawsze (7%) czują się osamotnieni. Prawie połowa badanych (47%) stwierdziła, że nigdy nie czuje się osamotniona. Czynnikiem wpływającym na poczucie osamotnienia jest między innymi: płeć, wiek, wykształcenie, stan cywilny, źródło dochodów i miejsce zamieszkania. Czynnikiem zwiększającym poziom osamotnienia jest także niesamodzielność osób starszych oraz brak możliwości uzyskania wsparcia w rozwiązywaniu problemów życiowych. Wśród sposobów na walkę z wykluczeniem jedną z kluczowych ról odgrywa rodzina i bliscy. Kolejnym istotnym czynnikiem są znajomi i przyjaciele, którzy mogą stanowić dodatkowe, a często jedyne wsparcie dla osoby starszej. Zadaniem lokalnej polityki społecznej jest przede wszystkim stworzenie warunków do integracji społecznej osób starszych w ramach społeczności lokalnej, a istotnym elementem tworzenia tych warunków jest ograniczanie barier architektonicznych. Od rozwiązań instytucjonalnych zależy też przede wszystkim los osób niesamodzielnych

Słowa kluczowe: osoby starsze, osamotnienie, polityka społeczna

1. WSTĘP

Zgodnie z najnowszą prognozą demograficzną dla Polski na lata 2008–2035 (GUS 2009) liczba Polaków zmniejszy się o dwa miliony (z 38 107 000 do 35 993 000). W tym samym czasie gwałtownie wzrośnie (z 5 137 000 do 8 358 000) liczba osób starszych powyżej 65 roku życia. Oznacza to, że w przeciągu niecałych trzydziestu lat, czyli jednego pokolenia Polaków, odsetek osób starszych w populacji wzrośnie z 13,9% do 23,2%.

* Szkoła Główna Handlowa w Warszawie oraz Instytut Pracy i Spraw Socjalnych; pkubick@sgh.waw.pl

** Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie; marta.olcon@gmail.com

¹ Tekst jest polską wersją referatu wygłoszonego na 9. Kongresie ESA w Lizbonie, 2–5 września 2009.

Ten gwałtowny wzrost jest wynikiem dwóch nakładających się na siebie procesów: wydłużania się przeciętnej długości trwania życia oraz tzw. drugiego przejścia demograficznego charakteryzującego się spadkiem liczby urodzeń i małżeństw, przesuwaniami średniego wieku rodzenia i tworzenia związków – w kierunku starszych roczników, wzrostem liczby rozwodów i związków nieformalnych.

„Siwienie” polskiego społeczeństwa spowoduje zmiany w funkcjonowaniu całego państwa, jak i poszczególnych jednostek i rodzin. W przypadku osób starszych zmniejszy się między innymi rola rodziny jako podstawowej instytucji wspierającej oraz świadczącej usługi opiekuńcze. Zwiększy się natomiast liczba samotnych osób starszych, coraz większą rolę będą odgrywać także relacje nieformalne z osobami niespokrewnionymi, a główny ciężar opieki przejmą placówki publiczne.

Coraz większym wyzwaniem dla polityki społecznej będzie jak najbardziej efektywne wykorzystanie kapitału ludzkiego i społecznego osób starszych, a dla seniorów spędzenie w satysfakcjonujący sposób ostatnich lat życia, przy zmniejszającym się udziale własnej rodziny, jak i coraz słabiej zdefiniowanej kategorii „starości”. Osoby starsze niezależnie od swojej woli zostaną zmuszone do ciągłego, samodzielnego definiowania swojej tożsamości i budowania pozycji społecznej bez odwoływania się do tradycyjnych ról społecznych (Beck 2002; Beck i Beck-Gernsheim 2002).

Niestety w przypadku części gorzej przystosowanych do nowych warunków seniorów starość będzie oznaczać osamotnienie i trwanie na marginesie życia społecznego. Prezentowane poniżej badanie dotyczące tej problematyki zostało zrealizowane w 2009 r. na zlecenie *Fundacji Ja kobieta* i *Forum 50+ Seniorzy XXI wieku*, a sfinansowane przez brytyjską organizację *Help the Aged*. Celem badania było określenie skali zjawiska osamotnienia i po części wykluczenia społecznego osób starszych, czynników wpływających na szansę wystąpienia problemu oraz środków zaradczych możliwych do zastosowania zarówno na poziomie jednostki, jak i w ramach działań instytucji publicznych.

2. ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE

Aby osiągnąć postawiony w projekcie cel badawczy i poznać szerszy kontekst problemu osamotnienia osób starszych postawiono pytania badawcze dotyczące nie tylko samego zjawiska, ale szeroko pojętego życia codziennego osób starszych, obejmując:

- aktywność dnia codziennego, w podziale na dzień zwykły i świąteczny,
- skalę i zakres kontaktów międzyludzkich,
- definiowanie starości,
- zjawisko osamotnienia – skojarzenia, doświadczenia własne i innych, sposoby walki,
- korzystanie z nowoczesnych technologii,
- przygotowanie do życia w starości.

Wstępny etap badania stanowiło jedenaście indywidualnych **wywiadów pogłębionych** (IDI) zrealizowanych w czterech lokalizacjach: Warszawa, Lublin, Puławy oraz Janowiec.

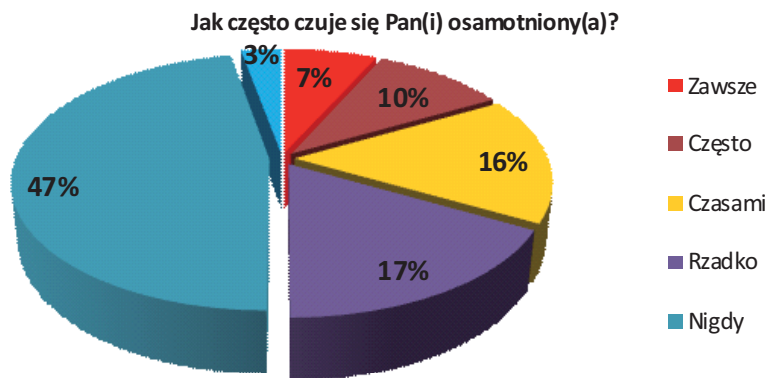
Respondenci byli dobierani przy pomocy współpracującej z fundacją organizacji – *mali bracia Ubogich* i mieszkali samotnie. W procesie doboru respondentów starano się o ich zróżnicowanie ze względu na płeć, wiek, wykształcenie, aktywność społeczną, stan zdrowia i miejsce zamieszkania.

Najważniejszą częścią projektu były badania ilościowe zrealizowane w dniach 15–19 maja 2009 r. na ogólnopolskiej losowej, reprezentatywnej 1000-osobowej próbie mieszkańców Polski w wieku 65 i więcej lat, zrealizowane przez firmę TNS OBOP za pomocą **wywiadów telefonicznych** wspomaganych komputerowo (CATI).

Opracowane wyniki posłużyły do przygotowania wstępnego raportu opisującego życie codzienne osób starszych w kontekście osamotnienia, jak też propozycje działań ograniczających to zjawisko. Wyniki te zostały następnie zaprezentowane w trakcie dwóch **zogniskowanych wywiadów grupowych** (FGI). Celem wywiadów przeprowadzonych wśród dwóch grup respondentów: 1) młodzieży na co dzień mającej kontakt z osobą starszą (członkiem rodziny) oraz 2) praktyków – specjalistów zajmującym się problematyką starości – było zbadanie możliwości potencjalnych opiekunów i realizatorów działań na rzecz ograniczania osamotnienia osób starszych.

3. OSAMOTNIENIE – SKALA ZJAWISKA

W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie o skalę zjawiska osamotnienia, definiowanego jako **psychiczny aspekt samotności lub poczucie niemożności bycia zrozumianym przez innych, wyobcowanie pomimo istnienia fizycznych kontaktów z innymi**, zapytano respondentów o to, jak często czują się oni osamotnieni. Na potrzeby niniejszego badania przyjęliśmy, że za osoby osamotnione będziemy uważać takie, które zadeklarowały, że czują się osamotnione zawsze lub często. Można więc powiedzieć, że zgodnie z danymi przedstawionymi na rysunku 1 problem ten dotyczy niecałej jednej piątej (17%) osób starszych w Polsce.



Rys. 1. Skala zjawiska osamotnienia

Na ryzyko osamotnienia w sposób istotny statystycznie ($p < 0,05$, poziom ufności 95%) bardziej narażone są: kobiety, osoby z wykształceniem podstawowym i niższym, renciści, mieszkańcy wsi, mieszkańcy wschodniego regionu Polski, osoby ubogie i osoby mieszkające samotnie. Czynniki te nakładają się na siebie, a za modelowy przykład osoby osamotnionej można uznać kobietę z wykształceniem podstawowym, mieszkającą samotnie na wsi we wschodnim regionie Polski i utrzymującą się z renty.

Na ryzyko osamotnienia mniej narażeni są: mężczyźni, osoby z wykształceniem zawodowym lub wyższym, osoby aktywne zawodowo, mieszkańcy miast powyżej 500 tys. osób, osoby niemieszkające samotnie. Czynniki te, podobnie jak w przypadku osób osamotnionych, częściowo nakładają się na siebie, a typowym przedstawicielem grupy osób zintegrowanych społecznie jest wykształcony, aktywny zawodowo mężczyzna mieszkający w dużym mieście i prowadzący z partnerką wspólne gospodarstwo domowe.

Uzupełnieniem powyższych danych były wywiady indywidualne, w których pytaliśmy respondentów zarówno o to, jak oni sami definiują osamotnienie, jak i czy znają jakies osamotnione osoby w swoim otoczeniu, czy same tak się czują, a jeśli tak, to kiedy. Naszym pierwszym odkryciem był fakt, że osoby starsze często nie rozumieją terminu osamotnienie bądź używają zamiast niego słowa **samotność**. Ta wymiennosc pojęć i mieszanie stanu obiektywnego z subiektywnym sprawiła, że w wywiadach często pytaliśmy o to, czy dana osoba **czuje się samotna**. Osamotnienie / samotność kojarzona jest przede wszystkim z uczuciem pustki i brakiem kontaktu z drugim człowiekiem:

Przychodzę do domu i wtedy dopiero odczuwam tę samotność, że nie mam do kogo powiedzieć dobrego i złego – co przeżyłem tego dnia i co będę robił jutro. Wszystko zależy ode mnie (...) budzę się w nocy, spać nie mogę i ta pustka, ciągle myślę o tej pustce, że jestem sam (M., 85 lat, Puławy).

Badacz: Z czym się Pani kojarzy ta samotność? R: Pustka. B: Tylko to jedno słowo? R: Tak jest dla mnie to tylko pustka. B: Ale w jakim sensie pustka? R: Pustka – to znaczy – nie mam naokoło siebie nikogo (K., 90 lat, Lublin).

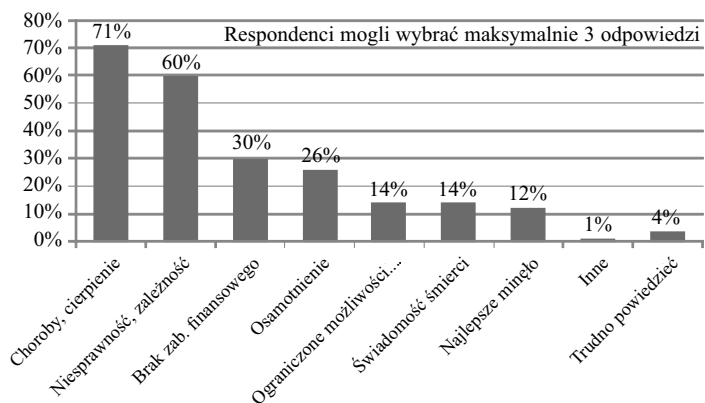
Dla mnie to jest taka cisza, taka pustka. Taka właśnie, którą staram się zagospodarować jakoś, żeby nie myśleć (o niej) (K., 80 lat, Puławy).

Osamotnienie jest zjawiskiem powszechnym wśród rozmówców, każdy z badanych zna w swoim otoczeniu osamotnione osoby starsze.

4. PROBLEMY OSÓB STARSZYCH

W opinii badanych kluczowe problemy starości dotyczą zdrowia – chorób i cierpienia, oraz niesprawności i uzależnienia od innych. W dalszej kolejności seniorzy wskazywali na brak zabezpieczenia finansowego i osamotnienie. Znacznie mniejsza grupa seniorów żałowała, że nie może pracować jak dawniej, obawiała się śmierci oraz żyła przeszłością (rys. 2).

Bardzo wyraźna przewaga kwestii zdrowotnych może wskazywać na największe niezaspokojone potrzeby osób starszych w tym zakresie. Kwestie te były wskazywane aż dwukrotnie częściej niż pozostałe problemy!



Rys. 2. Najważniejsze problemy osób w starszym wieku

W kwestionariuszu badawczym umieszczono także pytania dotyczące tego, na czyją pomoc mogą liczyć osoby starsze w przypadku choroby, kłopotów finansowych i osamotnienia. Rozkład odpowiedzi wskazuje, że seniorzy w trudnej sytuacji życiowej liczą przede wszystkim na pomoc najbliższych – partnera życiowego oraz dzieci i wnuków. Wsparcie rodzinne jest przy tym szczególnie istotne w odniesieniu do problemów finansowych.

Dalsza rodzina, przyjaciele i sąsiedzi w relatywnie największym stopniu pozwalają natomiast przezwyciężyć osamotnienie. Sąsiedzi odgrywają też znacznie większą rolę w zapewnieniu wsparcia w przypadku osób mieszkających samotnie.

Zgodnie z przewidywaniami wśród seniorów deklarujących osamotnienie często lub zawsze rośnie w istotny sposób odsetek tych, którzy nie mają się do kogo zwrócić po pomoc. Dysproporcja ta jest szczególnie widoczna, gdy te osoby porównamy z seniorami, którzy zadeklarowali, że nigdy nie czują się osamotnieni.

Odpowiedzi respondentów w wywiadach indywidualnych nie różniły się znacząco od tych wskazywanych w wywiadach kwestionariuszowych. Dodatkowo zapytaliśmy seniorów o to, czy są jakieś pozytywne elementy starszego wieku, czy poza problemami dotyczącymi tego etapu życia widzą też jakieś pluse. Kilka osób wymieniło posiadanie większej ilości czasu, co wiązało się także z brakiem odpowiedzialności za inne osoby i niewielką liczbą obowiązków.

Jednocześnie warto zaznaczyć, że brak obowiązków i czas wolny były kategoriami ambiwalentnymi i seniorzy mówiąc o tym, wskazywali jednocześnie, że czasu wolnego jest aż nadto i nie wiadomo, co z nim zrobić. Jedna z senierek podkreśliła także, że teraz ma więcej pieniędzy niż dawniej, kiedy musiała wychowywać trójkę dzieci i nigdy na nie starczało.

Możliwość odpoczynku od codziennych obowiązków, jak i lepsza sytuacja materialna jako zalety starości wydają się dotyczyć przede wszystkim tych kobiet, które swoje życie poświęciły na wychowywanie dzieci. Natomiast wyraźne kłopoty ze znalezieniem plusów starości mieli mężczyźni oraz osoby z wyższym wykształceniem, co prawdopodobnie wiąże się z trudnościami związanymi z zakończeniem aktywności zawodowej i większymi, niż w przypadku gospodyń domowych, problemami w zmianie głównego obszaru aktywności i odnalezieniu się w nowej roli społecznej. Wnioskowanie to, choć oparte na niewielkiej liczbie wywiadów, znajduje także potwierdzenie w literaturze (Atchley 1976), co czyni je nieco bardziej uprawomocnionym.

To jedno (dobre), że już nie mam żadnych obowiązków. Zawsze, nawet te dzieci jak później już były odchowane, ale praca była prawda, a teraz już tyle i już można powiedzieć nic, żadnych obowiązków takich, tylko koło siebie co, dzięki Bogu (K., 80 lat, Puławy).

To że jestem samotna to może mniej takich stresów, problemów rodzinnych, domowych, bo można powiedzieć, że to życie mam jakoś ułożone (K., 80 lat, Lublin).

Podsumowując, można powiedzieć, że z perspektywy przeciwdziałania osamotnieniu i izolacji społecznej osób starszych istotna jest nie tylko skala występowania problemów w starszym wieku, ale to, czy istnieją osoby, które pomogłyby nam je przezwyciężyć.

5. POMYSŁY NA WALKĘ Z PROBLEMEM OSAMOTNIENIA

Wynikające z analizy danych oraz wypowiedzi rozmówców pomysły na walkę z osamotnieniem oraz poprawę jakości życia osób starszych można uporządkować od działań nakierowanych na jednostkę, poprzez krąg rodzinny i najbliższe otoczenie, aż do rozwiązań instytucjonalnych.

Jeżeli chodzi o to, co jednostka może zrobić sama, najczęstszym motywem była konieczność pozostawania wszechstronnie aktywnym i rozwijania własnych zainteresowań, co łączy się też po części z utrzymywaniem dobrych relacji z innymi ludźmi oraz członkami własnej rodziny. Istotną rolę w postrzeganiu swoich możliwości działania odgrywał z jednej strony stan zdrowia, a z drugiej sytuacja materialna osoby starszej. Jednocześnie podniesienie wysokości emerytur było jednym z kilku proponowanych instytucjonalnych rozwiązań na polepszenie jakości życia osób starszych. Choć troje seniorów podkreślało, że państwo powinno raczej ułatwiać zatrudnienie osób starszych, które były zmuszone po osiągnięciu wieku emerytalnego odejść na emeryturę.

Oczekiwania wobec państwa i władz koncentrowały się na wspieraniu finansowym różnego rodzaju organizacji seniorskich, przy czym osoby najbardziej osamotnione i schorowane myślały raczej o czymś na kształt osiedlowego klubu seniora, gdzie osoby starsze mogłyby się spotykać, czy też domu opieki z bardziej zindywidualizowaną opieką i lepszymi warunkami bytowymi.

Wszystkie te pomysły wraz z krótkim wstępem dotyczącym tego, jak osoby badane definiują osamotnienie, i uzupełnione o pomysły na kampanię społeczną stworzyły sce-

nariusz wywiadów grupowych stanowiących zwieńczenie projektu badawczego. Wyniki analiz wraz z rekomendacjami działań na przyszłość prezentowane są w następnej części artykułu.

6. PROBLEM OSAMOTNIENIA OSÓB STARSZYCH W OCZACH OSÓB TRZECICH

W celu pogłębienia problematyki osamotnienia osób starszych postanowiliśmy zbadać tę kwestię również z punktu widzenia osób trzecich, mających na co dzień kontakt z seniorami. W opinii osób młodych starość kojarzy się z byciem w wieku poprodukcyjnym, posiadaniem nadmiaru czasu wolnego oraz problemami zdrowotnymi, a co za tym idzie, niezdolnością do wykonywania większości codziennych czynności. Tymczasem osoby zawodowo zajmujące się pomocą seniorom kojarzyły starość przede wszystkim z upokorzeniem, którego doznają osoby starsze ze strony społeczeństwa, gdyż są traktowane jako niepotrzebne, a społeczeństwo „skazuje ich na dołującą egzystencję (...) najlepiej byłoby gdyby ich nie było, niech się nie pojawiają, bo to balast, powinno ich nie widać”. Ten sam problem wykluczania osób starszych ze społeczeństwa dostrzegają również osoby młode: „są zepchnięci na margines, społeczeństwo ich nie potrzebuje, cichy kącik, odchować wnućki, to dla nich miejsce”.

Zarówno młodzież posiadająca w najbliższej rodzinie osoby starsze, jak i praktycy zajmujący się zawodowo pomocą seniorom podkreślali, że starość może być stanem odczuwanym **subiektywnie**, to znaczy, iż ludzie obiektywnie młodzi wiekiem potrafią się czuć staro, jak również istnieją osoby powyżej 70. roku życia, które są obeznane z nowymi technologiami i prowadzą aktywny tryb życia: „sam sobie człowiek wyznacza, kiedy przestaje mu zależeć, nie interesuje się niczym, tylko bieżące potrzeby”.

Jako powody osamotnienia osób starszych wskazywane były z jednej strony czynniki obiektywne, takie jak utrata życiowego partnera, czy brak rodziny mieszkającej w tej samej miejscowości, z drugiej strony jednak młodzi badani podkreślali również, iż osoby starsze bardzo często „same wprowadzają się w stan osamotnienia”, zamykając się w domu i unikając kontaktu z innymi ludźmi: „niezdolność komunikacji z człowiekiem”, „zamknięcie się w sobie”, „nie potrafi sam zagadać”, „wstydzą się”, „własny świat”, „odcinanie się od reszty”. Tymczasem praktycy zwracali uwagę na **niedostatki infrastrukturalne** w najbliższym otoczeniu seniora, takie jak brak ławek czy wind lub schodów ruchomych, który powoduje lęk przed wyjściem z domu, dlatego też osoba starsza woli zostać w domu, w bezpiecznym otoczeniu, niż narażać się na problemy z przemieszczaniem się. Drugą przyczyną zamykania się seniorów w domu poza brakiem ławek jest w opinii praktyków brak miejsc w przestrzeni publicznej, do których osoba starsza mogłaby się udać: „nie ma takich miejsc poza domem, gdzie można wesprzeć, pocieszyć, nie ma takich możliwości”. Badani podkreślali, iż problem osamotnienia osób starszych jest szczególnie dotkliwy w większych miastach, ze względu właśnie na brak przyjaznej przestrzeni publicznej.

7. WYJŚCIE Z OSAMOTNIENIA

Zdaniem młodych respondentów wyjście z sytuacji osamotnienia jest możliwe. Badani podawali przykłady otrząśnięcia się z żałoby po utracie małżonka dzięki kontaktom z innymi ludźmi, głównie członkami rodziny, ale również innymi seniorami znajdującymi się w podobnej sytuacji. Konieczne jest jednak podjęcie jakiejś aktywności oraz chęć wyjścia z domu i szukania kontaktu z drugim człowiekiem. „Moja przybrana babcia sama się zdecydowała na dom starców, gry, wycieczki, to jest lepsze niż same zakupy. Nie jest samotna, ma znajomych ludzi, nie chce być ciężarem dla rodziny, woli, jest to jakieś rozwiązanie”.

Zdaniem praktyków jedynie ktoś, kto nagle wpadł w osamotnienie, może liczyć na pomoc i wsparcie sąsiadów czy też osób z kółka parafialnego. Natomiast jeśli osoba sama „wpędza się” w osamotnienie, tracąc zainteresowanie życiem zewnętrznym, to pomoc w wydostaniu się z tego stanu jest bardzo trudna.

Badani zapytani o propozycje rozwiązań instytucjonalnych nakierowanych na wyjście z osamotnienia wskazywali najczęściej na następujące możliwości:

1. Kluby seniora, kluby czytelnicze, czyli miejsca spotkań z osobami w podobnym wieku, prowadzenie życia towarzyskiego.
2. Uniwersytety trzeciego wieku – nabywanie nowych umiejętności w towarzystwie osób starszych, uczenie się nowych rzeczy jako dodatkowy cel w życiu.
3. Akcje i imprezy skierowane do osób starszych, np. sylwester, pikniki, wieczory andrzejkowe.
4. Wyjazdy turystyczne, wycieczki dla osób starszych.
5. Kursy komputerowe, nauka obsługi narzędzi internetowych.
6. Wprowadzenie do przestrzeni publicznej ułatwień dla seniorów: więcej ławek i stolików, schodów ruchomych i wind.

8. PROJEKT KAMPANII SPOŁECZNEJ „BĄDŹ BLISKO”

Zarówno osoby młode w wieku 18–25 lat, jak i profesjonalści zajmujący się osobami starszymi pytani o to, jak mogłaby wyglądać ewentualna kampania społeczna mająca na celu ograniczenie zjawiska osamotnienia wskazywali, że powinna ona raczej „przynosić nadzieję” i mieć optymistyczne przesłanie niż pokazywać prawdę o osamotnieniu. W obu grupach padały stwierdzenia, że kampanii społecznych wywołujących litość jest zbyt dużo, a ludzie nie chcą takich rzeczy oglądać. Co więcej, takie obrazy mogłyby dodatkowo wzmocnić negatywny wizerunek seniorów w polskim społeczeństwie. Dlatego też kampania powinna podkreślać dobre strony starości i osób starszych (cierpliwość, umiejętność słuchania, dzielenie się doświadczeniem).

Kampania taka w świetle opinii ludzi młodych powinna być przede wszystkim skierowana do ludzi młodych. By ich zachęcić do wolontariatu i pomocy osobom starszym, należałoby pokazać, że od starszych też się można czegoś nauczyć, a spotkanie się i rozmowa z osobą

starszą przynosi korzyści obu stronom – i tak też należy o tym mówić. Jeden z badanych wspominał też o możliwości przyznawania przez szkoły i uczelnie punktów promocyjnych pozwalających np. łatwiej dostać się do lepszego liceum czy na bardziej oblegany kierunek studiów, co mogłoby być dodatkową zachętą dla wielu mniej aktywnych społecznie młodych osób.

Drugim z adresatów takiej kampanii są seniorzy, którym należy pokazać alternatywne (do oglądania telewizji) formy spędzania wolnego czasu, jak i dostarczyć informacje o placówkach, które mają jakąś ofertę dla seniorów bądź mogłyby im udzielić wsparcia. Wydaje się, że akcja taka byłaby najskuteczniejsza, gdyby realizować ją na poziomie lokalnym we współpracy z samorządem i lokalnymi organizacjami. Profesjonaliści podkreślali jednak, że aby była to akcja skuteczna, należałoby trafić z przekazem bezpośrednio do domu odbiorcy – głównie przez radio i telewizję, ewentualnie przesyłki pocztowe. Wynika to stąd, że najbardziej osamotnione osoby to te, które nie wychodzą z własnego mieszkania.

Reklamówki, na co wskazały obie badane grupy, powinny bazować przede wszystkim na współpracy młodszych i starszych.

W podsumowaniu można stwierdzić, że w oczach badanych respondentów kampania społeczna powinna być optymistyczna, pokazywać osoby starsze od dobrej strony, uświadamiać seniorom, jakie są możliwości spędzania wolnego czasu i nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi oraz ukazywać wspólne działanie osób młodych i starszych jako przynoszące obopólną korzyść.

9. ZAKOŃCZENIE

Zrealizowane na zlecenie Fundacji *Ja Kobieta* badania dotyczące zjawiska osamotnienia wśród osób starszych pokazały z całą pewnością istnienie tego problemu wśród polskich seniorów. Zebrane dane pozwoliły również na wskazanie najważniejszych czynników mających wpływ na intensywność odczuwania osamotnienia przez osoby starsze.

Trudno nam jednoznacznie ocenić, czy 7% seniorów, którzy wskazują, że osamotnienie jest stałym elementem ich życia, to dużo czy mało. Wiemy jednak z całą pewnością, że z punktu widzenia jednostki osamotnienie jest problemem ogromnym, mogącym z łatwością odebrać całą radość życia. Dzięki rozmowom z seniorami wiemy także, że wkładają oni dużo wysiłku i energii w to, by uczucie to przezwyciężyć.

Wśród sposobów na walkę z wykluczeniem jedną z istotnych ról odgrywa rodzina i bliscy, którzy często nie zdają sobie sprawy, że jeden telefon bądź wizyta potrafi dodać osobie starszej energii na przetrwanie długich samotnych chwil. Kolejnym istotnym czynnikiem są znajomi i przyjaciele, którzy mogą być dodatkowym, a często jedynym wsparciem dla osoby starszej.

Zadaniem lokalnej polityki społecznej jest przede wszystkim stworzenie warunków do integracji społecznej osób starszych w ramach społeczności lokalnej, a istotnym elementem tworzenia tych warunków jest ograniczanie barier architektonicznych. Od rozwiązań instytucjonalnych zależy też przede wszystkim los osób niesamodzielnych, które skazane na przebywanie we własnym domu, przy minimalnym wsparciu otoczenia zewnętrznego, są w zasadzie skazane na osamotnienie i izolację społeczną.

Wywiady pokazały także, że do własnej starości warto się przygotować na wcześniejszych etapach życia. Dodatkowym efektem takich przygotowań mogłoby być większe wzajemne zrozumienie młodszego i starszego pokolenia.

BIBLIOGRAFIA

- Atchley, Robert. 1976. *The Sociology of Retirement*, New York: Schenkman Publishers.
- Beck, Ulrich. 2002. *Spoleczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Beck, Ulrich i Elisabeth Beck-Gernsheim. 2002. *Individualization. Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, London: Sage.
- Prognoza ludności na lata 2008–2035*. Główny Urząd Statystyczny. 2009. Warszawa.
- Kubicki, Paweł. 2004. *Seniorzy w społeczności lokalnej – analiza zróżnicowania aktywności społecznej osób starszych na przykładzie wybranych gmin Wielkopolski*, w: *Samodzielność ludzi starych z perspektywy medycyny i polityki społecznej*. Materiały konferencyjne. Warszawa: PTG.

LONELINESS OF OLD PEOPLE IN POLAND – SALE, SYMPTOMS AND WAYS OF SOLVING PROBLEM

The text discusses results of a research conducted on behalf of 'I – Woman' Foundation (*Fundacja Ja Kobieta*) on the elderly people loneliness phenomenon. The aim of the research was to determine the scale of said phenomenon and partially of social exclusion of the elderly, factors influencing the probability of the problem's occurrence as well as counter-measures possible to apply on both personal and institutional level. The initial phase of the research consisted of 11 individual in-depth interviews (IDI). The most important part of the project involved quantitative research carried out on a nationwide, random, representative group of a thousand 65 years-old-people. This research was done through CATI interviews. The results were discussed during two focus group interviews (FGI). The aim of the interviews was to check the point of view of potential carers and people fighting with elderly people's loneliness. Almost 20% of the Polish elderly can be considered lonely – they declare that often (10%) or always (7%) feel lonely. Almost half of the surveyed (47%) admitted never feeling lonely. The factors influencing the feeling of loneliness include: gender, age, education, marital status, source of income, place of living. Factors that increase the level of loneliness include lack of self-reliance and no possibilities of getting support in dealing with one's difficult situation. Family and relatives are the key factors in fighting with social exclusion. Friends and acquaintances are also important since they are often the only support of an elderly person. Local social policy should create suitable conditions for social integration of the elderly into the local community and limiting architectural barriers is one of the important elements of such a process. The fate of non self-reliant people depends on institutional solutions.

Key words: elderly people, loneliness, social policy