

# Style życia oraz czas wolny osób starszych w Polsce

**Martyna Kawińska**

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

## Wprowadzenie

Od kiedy w strukturze społeczeństwa zaczęła rosnąć populacja osób starszych, częściej zaczęto zwracać uwagę na jakość ich życia pod kątem potrzeb i możliwości. Współczesna starość rozpatrywana jest jako naturalny, kolejny etap w życiu człowieka, który ze względu na wydłużanie trwania życia należy analizować z uwzględnieniem podokresów uwarunkowanych stopniem samodzielności seniora. Równocześnie starość utożsamiana jest z marginalizacją seniorów czy wykluczeniem na skutek braku umiejętności i możliwości uczestniczenia w życiu społecznym, kulturalnym itp. Poważnym problemem dotyczącym współczesnych seniorów jest zderzenie się tradycyjnych wartości ich stylu życia, życiowego doświadczenia z wyzwaniami cywilizacji, nowymi warunkami egzystencjonalnymi czy rozwojem naukowym i technicznym.

Jakość życia współczesnych seniorów zależy od stanu zdrowia, sytuacji ekonomicznej, pozycji społecznej, poziomu wykształcenia, miejsca zamieszkania i wielu innych czynników, ale też od stylu życia, sposobu spędzania czasu wolnego oraz złożonej edukacji przygotowującej do starości i jej towarzyszącej. Przedstawiana poniżej analiza jest zestawieniem dyskursu teoretycznego z danymi empirycznymi. Część teoretyczna dotyczy stylów życia współczesnych seniorów, które stanowiły punkt wyjścia do analiz dotyczących aktywności fizycznych, edukacyjnych i wynikających z kompetencji cyfrowych. Poszczególne rodzaje aktywności uzupełnione zostały aktualnymi danymi z Głównego Urzędu Statystycznego.

## Uwarunkowania społeczne stylów życia seniorów

Pojęcie *styl życia* funkcjonuje w literaturze nauk społecznych, ekonomicznych czy psychologicznych. W związku z tym jest różnorodnie opisywane i definiowane za pomocą licznych synonimów. Możemy więc spotkać się z określeniami: *jakość życia*, *warunki życia*, *sposób życia* itp. W opisie stylu życia uwzględnia się konkretne cechy, szczególnie ważne w danej dyscyplinie. I tak w naukach ekonomicznych składowymi stylu życia są poziom dochodów, ich źródła czy zróżnicowania między poszczególnymi zbiorowościami i kategoriami społecznymi. W naukach społecznych natomiast ważne będzie określenie przynależności jednostki do grupy i środowiska oraz wskazanie czynników, które determinują więzi społeczne, poziom wykształcenia, wykonywaną pracę, miejsce zamieszkania, uczestnictwo w kulturze, sposób spędzania czasu wolnego itp.<sup>1</sup>

Styl życia często łączony jest z wyborem sposobu zachowania (jednego z wielu możliwych) jako przejawu niezależności jednostki oraz jej aktywności i roli

---

<sup>1</sup> T. Kowalewski, *Społeczne uwarunkowania stylu życia osób starszych*, „Pedagogika Społeczna” 2018, nr 3 (69), s. 92.

w kształtowaniu własnego losu<sup>2</sup>. W takim ujęciu będzie odnosił się zarówno do cech i zachowań jednostki, jak i do grup społecznych, czyli będzie wynikał z motywów indywidualnych i społecznych. W toku analiz możemy więc uwzględniać np. poziom i specyfikę konsumpcji, dobra materialne, wysokość i rodzaje wydatków na zaspokajanie potrzeb, nakłady na edukację, kulturę, na różne formy spędzania czasu wolnego, a nawet realizowane wzorce życia rodzinnego, towarzyskiego, sąsiedzkiego czy deklarowane wartości<sup>3</sup>.

Każdy człowiek przejawia określony styl życia oparty na wyborach i preferencjach ekonomicznych, kulturowych i społecznych. Często są to również różne preferencje czy upodobania wynikające z przynależności do pewnej klasy społecznej, odzwierciedlającej pozycję społeczną<sup>4</sup>. Czyli z jednej strony, ze stylem życia będzie łączyć się przynależność jednostki do zbiorowości społecznych, a z drugiej strony może to być charakterystyczny sposób bycia odróżniający jednostkę od innych. Wówczas istotne będą różne zachowania osób pod względem ich zakresu i formy, motywacje takich zachowań, ich cele i narzędzia, jakimi są osiąganym. Poprzez obserwację jednostki czy grupy będziemy mogli scharakteryzować styl życia i elementy dnia codziennego, zaczynając od wyglądu, sposobu ubierania się, konsumpcji czy dbałości o zdrowie<sup>5</sup>. Konsumpcja dóbr materialnych jest bardzo ważnym elementem życia człowieka, zależy ona zarówno od indywidualnych możliwości, jak i preferowanych wzorców konsumpcyjnych, a to przekłada się na określoną pozycję społeczną. Pozycja społeczna natomiast przyczynia się do odczuwania satysfakcji życiowej, dając impulsy do refleksji i zmian stylu życia<sup>6</sup>.

Możemy więc przyjąć, że styl życia będzie oznaczać zbiór codziennych zachowań, które będą charakterystyczne dla konkretnej jednostki lub danej zbiorowości, przez co będą się odróżniać od innych osób bądź grup. W przypadku osób starszych na preferowanie określonego stylu życia będą mieć wpływ czynniki obiektywne, jak: płeć, wiek i stopień samodzielności (w tym stan zdrowia oraz poziom kondycji fizycznej i psychicznej), poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania, warunki materialne, bytowe, relacje rodzinne, sąsiedzkie itp. Styl życia będzie więc zależny od zbioru obiektywnych i subiektywnych obszarów wzajemnie zależnych od procesu starzenia się (w tym stopnia samodzielności) i długości życia. Ważnymi wskaźnikami samooceny dobrej jakości życia będzie tworzenie społecznych porównań siebie do innych, posiadanie pozytywnych społecznych oczekiwań od życia, optymizm, dobry stan zdrowia, dobrobyt materialny, aktywność społeczna, doświadczane wsparcie rodzinne i społeczne, poczucie bezpieczeństwa i akceptacji<sup>7</sup>.

<sup>2</sup> G. Kaczmarek, *Zróżnicowanie społeczne a styl życia. Studium analityczne*, Warszawa–Poznań 1986, s. 92.

<sup>3</sup> M. Golka, *Socjologia kultury*, Warszawa 2007, s. 195-196.

<sup>4</sup> T. Kowalewski, dz. cyt., s. 94.

<sup>5</sup> A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*, Warszawa 2002, s. 23.

<sup>6</sup> T. Kowalewski, dz. cyt., s. 102.

<sup>7</sup> J. Halicki, *Obrazy starości. Rysowanie przeżyciami seniorów*, Białystok 2010, s. 53.

Analiza jakości życia, mająca szczególne zastosowanie wśród osób starszych, pozwala na wyodrębnienie czynników zewnętrznych i wewnętrznych, które będą przekładać się na szanse i rezultaty życiowe. W ten sposób możemy wyróżnić dwa warianty potencjalnej jakości życia:

1. Właściwe do życia środowisko rozumiane jako warunki społeczne, ekonomiczne, gospodarcze, kulturowe, ekologiczne itp.
2. Przygotowanie do radzenia sobie z problemami życiowymi (w odniesieniu do wiedzy, umiejętności, zdrowia fizycznego, psychicznego).

Natomiast od strony rezultatów życia wyróżnimy użyteczność życia zarówno dla siebie, jak i dla innych (pełnienie ról rodzinnych, zawodowych, społecznych) oraz ocenę życia w wymiarze subiektywnym<sup>8</sup>.

W toku rozważań warto także zwrócić uwagę na model analizy jakości życia osób starszych, uwzględniający:

1. Ogólne poczucie dobrostanu (*well-being*) zależne od indywidualnych cech jednostki, obiektywnych warunków życia i subiektywnej satysfakcji z tych wymiarów.
2. Stosunek osób znaczących, wsparcia społecznego (instytucji, służb i placówek wsparcia seniorów), postaw społecznych wobec starości i osób starszych.
3. Światopogląd i system wartości, w tym przekonania i zasady rządzące światem.
4. Subiektywną jakość życia.
5. Obiektywną ocenę jakości życia, przy wykorzystaniu danych empirycznych, danych uwzględniających np. doświadczenia życiowe seniorów, ich warunki życia, postawy społeczne względem seniorów<sup>9</sup>.

Na tej podstawie możemy przyjąć, że będziemy mieć różne style życia i sposoby ich klasyfikacji. Pod względem sposobu zachowania osób starszych czy realizacji zadań M. Szatur-Jaworska wyróżniła:

- styl ekspansywny, który ukierunkowany jest na innowacyjne zmiany, i rozwój, generujący nowe zadania i doświadczenia,
- styl zachowawczy, w którym podkreślane są wartości tradycyjne, stabilizacja, zorientowanie na rodzinę i utrwalone relacje społeczne<sup>10</sup>.

Badania stylów życia seniorów prowadzone przez socjologów i innych specjalistów pozwalają również wyróżnić modele zależnie od stopnia odczuwania satysfakcji z życia. Taką klasyfikację zaproponowała M. Halicka, dzieląc ludzi na usatysfakcjonowanych i nieusatysfakcjonowanych życiem. W takim ujęciu pierwsza grupa jest zorientowana na rodzinę, religię, pracę, dobra materialne, uczucia, druga

---

<sup>8</sup> Tamże, s. 52-53.

<sup>9</sup> R.J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013, s. 98.

<sup>10</sup> B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.

natomiast reprezentuje rozpieszczonych, osamotnionych, rozczarowanych zdrowiem, sytuacją materialną, ale także pogodzonych z losem i życiem oraz pokornych, a także pierwotnie pesymistycznych<sup>11</sup>.

Kolejnym kryterium klasyfikacji stylów życia seniorów są dominujące wartości lub orientacje. Na tej podstawie A. Mitchell wyróżnił:

1. Style zdominowane potrzebami, określane jako style wegetujące oraz wiążące koniec z końcem.
2. Style zewnętrzsterowne, które skoncentrowane są na przynależności, dopasowaniu i akceptacji innych (styl współzawodnictwa, styl zorientowany na sukces).
3. Style wewnętrzsterowne ukierunkowane na siebie i zdobywanie doświadczeń<sup>12</sup>.

Natomiast J. Halicki w toku przeprowadzanych badań zidentyfikował czternaście typów starości i ludzi starych, które uznaje się za pochodną stylów życia. W ten sposób określono następujące kategorie odnoszące się do seniorów: pragnący rodzinnego ciepła, pogodzeni ze starością i samotnością, tęskniący za przeszłością i świadomi przemijania, przesłaniający starość codziennością, skoncentrowani na sobie, pogodni duchem mimo wielu przeciwności, odracający starość, aktywni z poczuciem osamotnienia, wierzący we własne siły, kompensujący samotność, biernie przyjmujący rzeczywistość, zadowoleni z terażniejszości, ale zaniepokojeni przyszłością, żyjący sprawami rodziny, aktywni z natury<sup>13</sup>.

Dla pełnego zrozumienia postaw wobec starości i starzenia, które możemy uznać za determinantę stylów życia, warto również przytoczyć typologię zaproponowaną przez A. Zycha, która została stworzona na bazie wypowiedzi osób starszych na temat starości, w tym własnej:

1. Postawa lęku przed starością i buntu przeciw starzeniu się, która bazuje na strachu i smutku z przemijania. Starość jest postrzegana jako zło konieczne czy nawet rodzaj klęski życiowej, jest czymś co jest nieuniknione, a nie powinno być.
2. Postawa rezygnacji bądź izolacji emocjonalnej i społecznej, wynikająca ze smutnej refleksji o upływającym życiu. Towarzyszy temu przekonanie o wycofywaniu się z dotychczasowych ról społecznych i usuwanie się w cień.
3. Postawa rozsądnej, poznawczej i emocjonalnej akceptacji starości, która traktowana jest jako naturalna faza życia ludzkiego. Starzenie się jest procesem, do którego trzeba się przygotować, aby starzeć się z pokorą

---

<sup>11</sup> M. Halicka, *Satysfakcja życiowa ludzi starych: studium teoretyczno-empiryczne*, Białystok 2004, s. 326-358.

<sup>12</sup> T. Kowalewski, dz. cyt., s. 103.

<sup>13</sup> J. Halicki, dz. cyt., s. 173-228.

i godnością. Ważnym elementem akceptacji starości jest utrzymywanie aktywności, odpowiedniej do stanu zdrowia i indywidualnych możliwości.

4. Postawa refleksji nad wpływającym życiem, tworzenia bilansu zysku i strat, podsumowania osiągnięć, patrzenia z dystansem na siebie i na świat<sup>14</sup>.

Popularna w literaturze przedmiotu jest także klasyfikacja O. Czerniawskiej, która wyodrębniła sześć głównych stylów życia seniorów w odniesieniu do sposobów spędzania czasu:

1. Styl życia całkowicie bierny, często wynikający z przewlekłej choroby, uniemożliwiającej swobodne przemieszczanie się, bądź będący konsekwencją zdarzeń z przeszłości i brakiem aktywnych zachowań. Taki styl będzie charakteryzował się izolacją społeczną, wycofaniem, zaburzonym poczuciem wartości.
2. Styl życia rodzinny, bardzo mocno skoncentrowany na pełnieniu ról rodzinnych, w tym opiekuńczych (rozszerzona rola babci i dziadka, przeciążenie obowiązkami rodzinnymi), charakteryzujący się ograniczeniem kontaktów interpersonalnych, ograniczeniem aktywności społecznych i towarzyskich.
3. Styl życia wynikający z rozwiniętej aktywności fizycznej skoncentrowanej wokół ogródka działkowego jako sposobu na wspólne spędzanie czasu wolnego.
4. Styl aktywny społecznie, polegający na czynnym uczestnictwie i przewodnictwie w różnych stowarzyszeniach i organizacjach społecznych.
5. Styl życia skoncentrowany wokół domu rodzinnego (domocentryczny), charakterystyczny dla osób łączących aktywności domowe (pielęgnacja ogródka, robotki ręczne) z czytaniem książek, oglądaniem telewizji, spotkaniami z członkami rodziny i przyjaciółmi.
6. Styl pobożny, związany z regularnym, a nawet codziennym uczestnictwem w inicjatywach religijnych, zaangażowaniem w życie parafii i organizacji kościelnych<sup>15</sup>.

Powyzsza klasyfikacja uzupełniana jest jeszcze kategorią określoną jako:

7. Styl instytucjonalny, który jest często narzucony, nie z wyboru, i dotyczy życia w instytucji pomocy (całodobowych, dziennego pobytu), które narzucają swoim podopiecznym rytm dnia w zakresie sposobu spędzania czasu wolnego, spożywanych posiłków itp.<sup>16</sup>
8. Styl edukacyjny odzwierciedla zaangażowanie i aktywne uczestnictwo w różnych formach edukacji<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> A.A. Zych, *Leksykon gerontologii*, Kraków 2010, s. 171-172.

<sup>15</sup> O. Czerniawska, *Styl życia w starości*, w: *Styl życia ludzi starszych*, red. tenże, Łódź 1998, s. 19-24.

<sup>16</sup> R.J. Kijak, Z. Szarota, dz. cyt., s. 95

<sup>17</sup> N. Pikuła, *Poczucie sensu życia osób starszych*, Kraków 2015, s. 65.

Równie ciekawą propozycję wyodrębnienia stylów życia seniorów związanych z przejściem na emeryturę zaproponował Michael R. Pare, wskazując na:

- styl odejścia, wycofania się, charakteryzujący się biernością i brakiem zaangażowania w jakiekolwiek kontakty społeczne, kulturalne itp.
- styl rodzinny polegający na zastąpieniu aktywności zawodowych aktywnościami wyłącznie na rzecz rodziny (zamiany roli zawodowej na rolę rodzinną);
- styl wojownika, walczącego o prawa i poprawienie jakości życia osób starszych;
- styl aktywnego społecznika w życiu lokalnym, społecznym i politycznym, także jako wolontariusza organizacji społecznych<sup>18</sup>.

Mając na uwadze wydłużanie się przeciętnego trwania życia, a co za tym idzie także możliwości wydłużania aktywności zawodowej, która dziś dla wielu osób jest determinantą jakości życia, zaproponowałabym także klasyfikację z perspektywy owej aktywności, a więc: aktywnych zawodowo z wyboru – mimo osiągnięcia wieku emerytalnego i prawa do świadczeń emerytalnych chętnie kontynuują pracę zawodową;

1. aktywnych zawodowo z przymusu – mimo osiągnięcia wieku emerytalnego i prawa do świadczeń emerytalnych kontynuują pracę zawodową ze względu na niskie dochody (brak możliwości utrzymania się ze świadczeń emerytalnych);
2. biernych zawodowo z wyboru – po osiągnięciu wieku emerytalnego i uzyskaniu prawa do świadczeń przechodzą na emeryturę i cieszą się życiem;
3. biernych zawodowo z przymusu – po osiągnięciu wieku emerytalnego i uzyskaniu prawa do świadczeń nie kontynuują aktywności zawodowej ze względu na brak ofert i możliwości podjęcia pracy.

Zaprezentowane style życia mogą zawierać cechy przenikające się, a czynniki decydujące o wyborze danego stylu będą zależeć od jakości, dynamiki i konkretnych zdarzeń losowych. Każdy przeżywa swoją starość indywidualnie, często jest to kontynuacja wcześniejszego stylu życia z wyjątkiem pojawienia się choroby czy ograniczenia (a nawet utraty) samodzielności, co diametralnie może odmienić wcześniejsze preferencje. Sam proces starzenia niesie ze sobą również określone konsekwencje negatywne (izolacja, poczucie osamotnienia, bierne spędzanie czasu wolnego, życie wyłącznie przeszłością), ale i pozytywne (podejmowanie nowych aktywności, zmiana ról społecznych, powrót do wcześniejszych zainteresowań i hobby, intensyfikacja spotkań z przyjaciółmi i znajomymi czy wolontariat). Często jest też tak, że pozytywne doświadczenia budowane są na wartościach wyższych, na odpowiednim przygotowaniu do starości, akceptacji doświadczanych zmian. W życiu

---

<sup>18</sup> O. Czerniawska, dz. cyt., s. 25.



człowieka pojawia się wiele ograniczeń, które nie zawsze można pokonać. Trzeba jednak podejmować wyzwania i przyjmować takie rozwiązania, które przynajmniej częściowo będą niwelować ograniczenia bądź zaakceptować określony stan. Nie jest to łatwe i oczywiste, do tego potrzebna jest edukacja do całonocnego rozwoju, dzięki której łatwiej będzie można pokonać własne słabości i ograniczenia, bez względu na wiek<sup>19</sup>.

### **Aktywności stymulujące zdrowie psychiczne i fizyczne**

Osoby starsze w zdecydowanej większości są wolne od aktywności zawodowej i od konieczności sprawowania opieki nad dziećmi, które najczęściej są już samodzielne. Dysponują więc szeroką gamą aktywności, które mogą wypełniać ich czas wolny. Sposób wykorzystania czasu wolnego przez seniorów jest kwestią bardzo indywidualną, zależy od stylu życia i preferowanych aktywności. Czas wolny rozumiany jest najczęściej jako część budżetu czasu (w wymiarze dziennym, tygodniowym, miesięcznym itp.), która pozostaje po zrealizowaniu zobowiązań zawodowych, rodzinnych, społecznych oraz związanych z fizjologią i funkcjonowaniem ludzkiego organizmu<sup>20</sup>. W czasie wolnym człowiek ma możliwość podjęcia aktywności, które cechuje dobrowolność, przyjemność i niezarobkowość<sup>21</sup>. Dobrowolność oznacza, że człowiek sam decyduje, co chce robić, kiedy, w jakim wymiarze, z kim itp. Przyjemność z kolei traktowana jest jako pożądany stan umysłu, wywołujący uczucie zadowolenia. Czas wolny, którym dysponują osoby starsze, jest zróżnicowany pod względem ich wieku, płci, stanu cywilnego, a sposób jego spędzania warunkuje sytuacja materialna, miejsce zamieszkania czy poziom wykształcenia<sup>22</sup>.

Potrzeba bycia aktywnym jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka. Aktywność warunkuje także sposoby i możliwości odgrywania ról zawodowych, rodzinnych czy społecznych. Wśród wielu rodzajów działań, istotnych dla osób starszych, szczególne znaczenie przypisuje się wielorakim aktywnościom sportowym, odpowiedzialnym za kondycję fizyczną oraz aktywnościom edukacyjnym, stymulującym zdrowie psychiczne. Aktywności intelektualne osób starszych umożliwiają zaspokajanie potrzeb poznawczych, a aktywności fizyczne zwiększają szanse na wydłużanie samodzielności. Korzyści płynące z zajęć stymulujących ciało i umysł są w zasadzie nieograniczone. Redukują stres, sprzyjają rozwojowi kontaktów społecznych, zwiększają sprawność, mobilność, a przede wszystkim satysfakcję życiową.

---

<sup>19</sup> N. Pikuła, dz. cyt., s. 66-67.

<sup>20</sup> I. Kielbasiewicz-Drozdowska, *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, w: *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. Siwiński, B. Pluta, Poznań 2010, s. 9.

<sup>21</sup> K. Przeclawski, *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 1978, s. 8.

<sup>22</sup> K. Banach, *Czas wolny w życiu ludzi starszych* (Komunikat z badań), w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007, s. 404.



O jakości życia człowieka decyduje szereg elementów o podłożu kulturowym, społecznym, ekonomicznym, medycznym, psychicznym, jak i genetycznym. Natomiast za najważniejsze determinanty jakości życia z pewnością możemy uznać stan zdrowia i rozwój chorób, co przekłada się na samodzielność funkcjonalną. Zależność między aktywnością fizyczną a samodzielnością funkcjonalną ma przełożenie na indywidualne osiągnięcia zawodowe, satysfakcję z życia rodzinnego i społecznego. Przesłanką aktywnego starzenia są wcześniejsze inwestycje we własne zdrowie, w połączeniu z odpowiednią aktywnością fizyczną. Ruch dostosowany do stanu zdrowia seniora, pod jakąkolwiek postacią przeciwdziała chorobom i wydłuża samodzielność. Przyczynia się do poprawy samopoczucia, utrzymywania poprawnej sylwetki, utrzymywania równowagi psychofizycznej. Doskonały trening może być realizowany indywidualnie w formie regularnych ćwiczeń i codziennych czynności oraz w formie grupowej. Każde wspólne ćwiczenia z rówieśnikami sprzyjają nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów społecznych, przeciwdziałają wykluczeniu i izolacji.

Powołując się na dane Głównego Urzędu Statystycznego<sup>23</sup> z 2021 r. można stwierdzić, że jednym z podstawowych warunków satysfakcjonującego życia w każdym wieku jest sprawność fizyczna, umożliwiająca samodzielne funkcjonowanie. Na zachowanie sprawności i samodzielności w wykonywaniu czynności dnia codziennego niewątpliwie wpływa czynny udział w zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej. Obecnie jedynie 28,8% członków gospodarstw domowych w wieku 60 lat i więcej oceniło swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą lub dobrą, w tym jako bardzo dobrą – 1,4%. Odsetek osób starszych określających swoją kondycję jako złą wyniósł 18%, a bardzo złą – 3%. Co drugi senior ocenił ją jako średnią. Subiektywna ocena sprawności fizycznej znacznie pogarsza się wraz z wiekiem. W 2021 r. wśród sześćdziesięciolatków 36,9% zadeklarowało, że ma bardzo dobrą lub dobrą kondycję fizyczną, podczas gdy w gronie osób w wieku 70 lat i więcej ten odsetek był ponad dwukrotnie mniejszy (17,3%). Złą lub bardzo złą sprawność wskazało 13,4% osób w grupie wieku 60-69 lat i aż 31,8% osób w wieku 70 lat i więcej. Podstawową przyczyną nieuczestniczenia seniorów w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej był wiek, z powodu którego w 2021 r. nie ćwiczyło 44,4% osób starszych (41,3% mężczyzn i 46,6% kobiet).

Z tego samego badania wynika, że w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło jedynie 18,3% osób w wieku 60 lat i więcej (19,3% mężczyzn i 17,6% kobiet), przy czym regularny udział w tych formach aktywności zadeklarowało 11,7% seniorów. Najpopularniejszą aktywnością w badanej grupie była jazda na rowerze (50,2%), ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe w formie spacerów, ćwiczeń na urządzeniach stacjonarnych (41,6%), jogging i nordic walking (31%) oraz pływanie

<sup>23</sup> GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2021-roku,2,4.html> (dostęp 2.10.2023).

(18,5%). Wśród osób realizujących aktywność sportową i uczestniczących w rekreacji ruchowej ponad połowa (54,1%) robiła to co najmniej raz w tygodniu, sporadycznie (przeciętnie raz w miesiącu) 22,3%, a okazjonalnie (np. podczas wakacji, wyjazdów) 23,5%. Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej były problemy zdrowotne i zalecenia lekarza (51,6%), przyjemność i rozrywka (48,0%) oraz utrzymanie kondycji fizycznej i zachowanie właściwej sylwetki (37,6%). Brak podejmowania jakiejkolwiek aktywności fizycznej tłumaczony był najczęściej wiekiem (44,4%), brakiem zainteresowania bądź preferowaniem biernego spędzania czasu (18,9%) oraz stanem zdrowia i przeciwwskazaniami lekarskimi (17,9%).

Codzienna aktywność, połączona z odpowiednim regularnym wysiłkiem intelektualnym i fizycznym, ułatwiającym pracę poszczególnych układów organizmu, zwiększa sprawność fizyczną i psychiczną. Na sprawność umysłową i fizyczną osób starszych wpływ ma również edukacja, ze swoją ofertą gerontologiczną, zarówno w formie kształcenia formalnego, jak i poza formalnego. Natłok informacji, nowinki technologiczne czy przestrzeń wirtualna z pewnością nie ułatwiają życia seniorom. Rozwiązaniem tych trudności może zająć się edukacja, która będzie przeciwdziałać marginalizacji seniorów, ułatwi im akceptację doświadczanych zmian i przygotuje na kolejne – uwarunkowane biologią. Starość, mimo ograniczeń i nieuniknionych zmian biologicznych, pozwala na dalszy rozwój, podejmowanie aktywności, kształtowanie wiedzy, kompetencji i umiejętności. W ten sposób edukacja przeciwdziała marginalizacji seniorów, a także ułatwia im przeżywanie tego okresu życia w sposób bardziej satysfakcjonujący<sup>24</sup>.

Wchodzenie w nowe role jest konsekwencją zdolności poznawczych i kreacji kompetencji, pozwala doskonalić się, ćwiczyć umysł, ułatwia odnajdywanie się w nowoczesności, sprzyja tworzeniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych. Zawarty w procesie edukacji element poznawczy umożliwia seniorom lepsze przygotowanie się na nieuniknione zmiany w ich życiu, dzięki czemu odczuwane przyjemności są bardziej wartościowane, a to przekłada się na bardziej satysfakcjonujące przeżywanie starości<sup>25</sup>. Współczesna edukacja seniorów odbywa się w ramach edukacji codziennej oraz przy wykorzystaniu placówek i instytucji wspomagających aktywność seniorów. Należą do nich kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, akademie seniorów, domy kultury, biblioteki itp. Na potrzeby seniorów organizowane są zajęcia tematyczne, warsztaty, seminaria, spotkania, wyjazdy, a oferta zajęć w zasadzie jest nieograniczona. Aktywizacją i edukacją seniorów zajmują się różne stowarzyszenia, fundacje, organizacje senioralne i społeczne, a nawet wspólnoty parafialne. Dużą popularnością cieszą się również miejsca dedykowane seniorom oraz

---

<sup>24</sup> E. Dubas, *Uczenie się przez przypadek jako przestrzeń edukacji dorosłych. Perspektywa biograficzna*, w: *Uczący się dorosły w zmieniającym świecie*, red. A. Fabiś, A. Stopińska-Pająk, Bielsko Biala 2010, s. 86.

<sup>25</sup> A. Rudnik, *Edukacja w starości - życzenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, „Pedagogika społeczna” 2017, nr 1 (63), s. 119.

specjalistyczne usługi, gwarantujące zabezpieczenie ich potrzeb. Chodzi zarówno o potrzeby turystyczne i kulturowe, jak i zdrowotne. Rozwijają się domy dziennego pobytu, powstają mieszkania dla seniorów, coraz częściej mówi się również o woltariacie seniorów i na rzecz seniorów<sup>26</sup>.

W badaniu GUS<sup>27</sup>, dotyczącym działalności uniwersytetów trzeciego wieku (UTW), w roku akademickim 2021/2022 wzięły udział 553 uniwersytety, funkcjonujące w ramach różnych form organizacyjno-prawnych. W badanym okresie do UTW łącznie uczęszczało 86 609 osób, słuchaczami były głównie kobiety (83,8%), osoby w wieku 60-79 lat (82,9%), z wykształceniem średnim (48,9%) i mające status emeryta (88,6%). Działania edukacyjne, aktywujące i integracyjne, które organizowały UTW dla słuchaczy, obejmowały wykłady i seminaria (87,5%), zajęcia regularne (81,5%), imprezy kulturalno-artystyczne (78,6%) oraz działania społeczne na rzecz potrzebujących (49,5%).

Znaczenie edukacji w życiu osoby starszej znajduje swoje potwierdzenie w wychowaniu do starości, które towarzyszyć powinno człowiekowi przez całe życie<sup>28</sup>. Chodzi przede wszystkim o kształtowanie określonych nawyków i zachowań odnoszących się do zdrowego trybu życia i określonej aktywności w czasie wolnym. Dotyczy to wszystkich wymiarów aktywności, które będą sprzyjały podnoszeniu jakości i satysfakcji z życia. Przy czym należy pamiętać, że zmieniający się świat stawia nowe wyzwania także dla seniorów. Bardzo ważnym elementem aktywności psychicznej jest rozwijanie umiejętności i kompetencji cyfrowych. Stanowi to komponent edukacji w starości sprzyjającej pokonywaniu barier w świecie wirtualnym.

## **Włączenie cyfrowe seniorów – wymóg XXI wieku**

Świat wirtualny to nieodzowny element codzienności milionów ludzi na świecie. W sieci pracujemy, uczymy się, utrzymujemy kontakty, robimy zakupy, dokonujemy płatności, gramy, oglądamy filmy, słuchamy muzyki itp. Nowe technologie przenikają do życia zawodowego i codziennego funkcjonowania, pełniąc użyteczną, praktyczną i społeczną rolę. Rozwój technologii informatycznych zbliża ludzi, ułatwia kontakty, stwarza możliwości edukacyjne, poszerza kompetencje zawodowe. Współcześnie umiejętność korzystania z zasobów sieci i wyszukiwania informacji w internecie stanowi element codziennego funkcjonowania zarówno w życiu zawodowym, jak i społecznym czy rodzinnym. Jednym z ważniejszych (dla niektórych najważniejszych) aspektów życia są wszelkie techniki cyfrowe umożliwiające

<sup>26</sup> Z. Szarota, *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1, s. 29.

<sup>27</sup> GUS, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html> (dostęp 2.10.2023).

<sup>28</sup> P. Kocimska, *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia” 2003, nr 5, s. 6-7.

przetwarzanie, gromadzenie i kontrolowanie obiegu informacji. W ten naturalny sposób wytworzyło się wręcz społeczeństwo informacyjne, które powstało na bazie powszechnego dostępu do komputerów, umiejętności efektywnego korzystania z nich, ugruntowanej wiedzy na temat technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz pozytywnej oceny tych czynników przez świadomych (a nie przypadkowych) użytkowników<sup>29</sup>.

Dziś jesteśmy cyfrowi i aktywni w sieci, natomiast brak dostępu do sieci oznacza problemy, w tym wykluczenie, marginalizację i nierówności społeczne. Zjawisko to może dotyczyć pojedynczych osób bądź grup społecznych, a nawet całych regionów. Przyjmuje się również, że wraz z dynamiką rozwoju nowoczesnych technologii pogłębia się rozwarstwienie społeczne powodowane nierównością lub ekskluzją informacyjną, a nawet informacyjnym *underclass*<sup>30</sup> jako podklasy w społeczeństwie. Do grup zagrożonych owym wykluczeniem, bądź wręcz wykluczonych informacyjnie, należą z pewnością współcześni seniorzy. Tu warto podkreślić, że czynnikiem tego wykluczenia nie jest miejsce zamieszkania, płeć czy stopień zamożności tylko właśnie wiek.

Szczegółowa literatura przedmiotu umożliwia identyfikację barier, które utrudniają lub uniemożliwiają korzystanie z nowych technologii przez osoby starsze. Powoduje to wręcz wykluczenie cyfrowe, które wynika z następujących ograniczeń:

1. Brak wiedzy i motywacji do korzystania:
  - brak wiedzy o możliwościach wykorzystania technologii informacyjnych,
  - brak wiedzy na temat zasobów i użyteczności nowych technologii,
  - bariery psychologiczne, jak strach przed nowymi technologiami, obawy przed utratą danych, obawy o bezpieczeństwo w sieci (także bezpieczeństwo transakcji internetowych),
  - przekonanie o braku interesujących treści i usług;
2. Brak dostępu do urządzeń, w tym:
  - bariery sprzętowe, w tym brak fizycznego dostępu do sprzętu i oprogramowania oraz usług dostępności sieci – w przypadku seniorów bariery te mogą dotyczyć niedostosowanej do potrzeb osób starszych klawiatury (niewłaściwe rozstawienie klawiszy), rozdzielczość ekranu, wielkość czcionki itp.,
  - brak łącza o odpowiedniej szybkości, brak stabilności usług,
  - bariery finansowe uniemożliwiające zakup urządzeń i oprogramowania oraz opłatę za użytkowanie internetu;

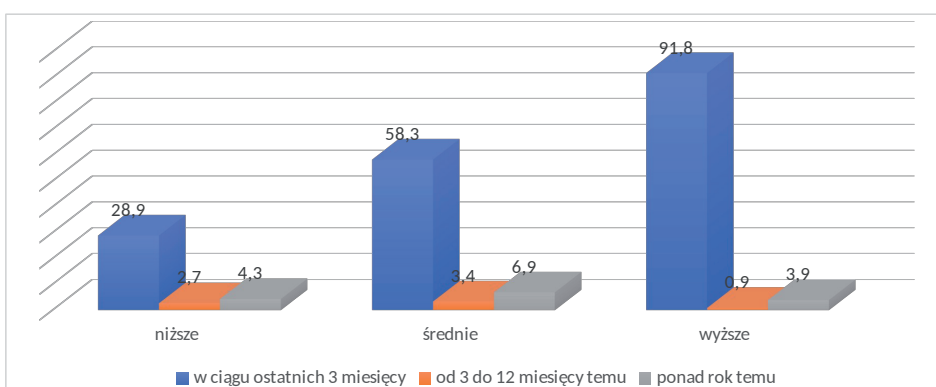
---

<sup>29</sup> M. Golka, *Czym jest społeczeństwo informacyjne?* „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 2005, nr 4, s. 254.

<sup>30</sup> J. Wojniak, *Problem cyfrowej stratyfikacji w ponowoczesnym społeczeństwie informacyjnym*, „Państwo i Społeczeństwo” 2010, nr 2, s. 140.

3. Braku umiejętności umożliwiających efektywne korzystanie:
  - brak umiejętności korzystania z nowych technologii oraz trudności w nabywaniu takich kompetencji,
  - wybiórcza wiedza na temat zasobów i usług w sieci<sup>31</sup>.

Przedstawione teoretyczne analizy warto zestawić z częścią empiryczną, która umożliwi rzeczywistą ocenę poziomu stopnia aktywności osób starszych w sieci. Wykorzystam do tego aktualne badania GUS z 2022 r., a prezentowane dane będą dotyczyły osób w wieku 60-74 lata. Jeśli chodzi o korzystanie z internetu, to 29,9% badanych nigdy z niego nie korzystało (w podziale na płeć 30% mężczyzn i 29,7% kobiet). W grupie korzystających z internetu dominują ci, którzy robili to w ciągu ostatnich trzech miesięcy, na co wskazało 61,1% badanych.



Wykres 1. Częstotliwość korzystania z internetu przez osoby w wieku 60-74 lata wg poziomu wykształcenia (w proc.) w 2022 r.

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

Wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia seniorów wzrasta częstość osób korzystających z internetu. Dodatkowo wśród osób z wykształceniem wyższym 60,1% korzysta z internetu kilka razy dziennie, 24,9% raz dziennie lub prawie codziennie, 5,6% przynajmniej raz w tygodniu, ale nie każdego dnia, natomiast 1,2% robi to rzadziej niż raz w tygodniu. W badanej grupie 20,7% osób korzystało z internetu przy wykonywaniu pracy zdalnej.

<sup>31</sup> D. Batorski, A. Płoszaj, *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, [https://www.euroreg.uw.edu.pl/dane/web\\_euroreg\\_publications\\_files/3513/ekspertyza\\_mrr\\_kompetencjegyfrowe\\_2014-2020.pdf](https://www.euroreg.uw.edu.pl/dane/web_euroreg_publications_files/3513/ekspertyza_mrr_kompetencjegyfrowe_2014-2020.pdf) (dostęp 25.09.2023), s. 50.

Tabela 1. Cel korzystania z internetu w sprawach prywatnych przez osoby w wieku 60-74 lata w ciągu ostatnich 3 miesięcy (w proc.) w 2022 r.

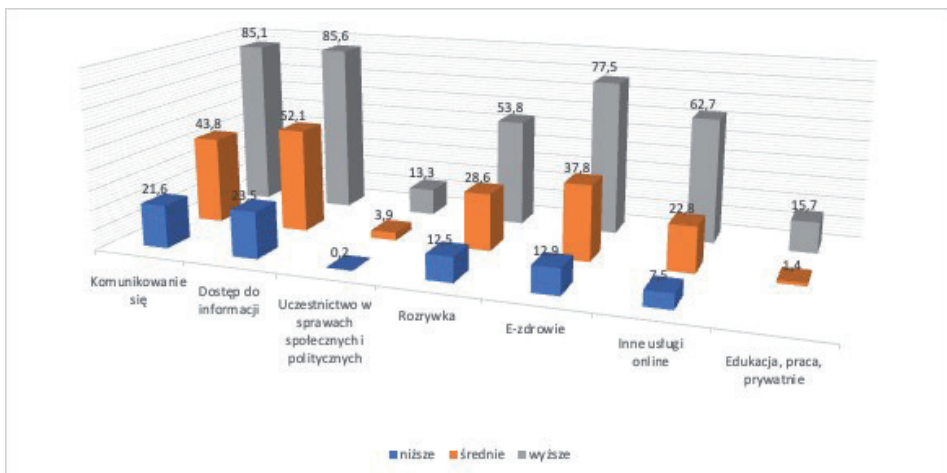
Kategoria odpowiedzi	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Osoby korzystające z internetu w ciągu ostatnich 3 miesięcy w celu:	61,1	60,2	62,2
Komunikowania się:	48,6	49,1	47,9
– wysyłanie, odbieranie e-maili (np. Poczta WP, Poczta Onet, Poczta Interia, GMail)	34,3	33,2	35,9
– wykonywanie rozmów głosowych lub wideo (np. Skype, Messenger, WhatsApp, Hangout, Viber)	26,0	27,7	23,8
– korzystanie z serwisów społecznościowych (tworzenie i prowadzenie profilu, zamieszczanie treści, zdjęć lub inne działania w serwisach, np. Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat)	24,6	25,7	23,1
– korzystanie z komunikatorów (np. Messenger, WhatsApp, Viber, Snapchat)	31,9	33,9	29,4
Dostęp do informacji:	55,0	54	56,1
– czytanie online wiadomości, gazet lub czasopism	44,8	43,6	46,4
– wyszukiwanie informacji o towarach lub usługach	46,7	46,4	47,2
Uczestnictwo w sprawach społecznych i politycznych:	5,1	4,7	5,6
– wyrażanie opinii w sprawach społecznych lub politycznych na stronach internetowych lub w serwisach społecznościowych	4,1	3,8	4,6
– udział online w konsultacjach społecznych, głosowanie w sprawach obywatelskich lub politycznych	2,2	1,9	2,5
Rozrywka:	31,3	29,8	33,2
– słuchanie muzyki pobranej lub w formie streamingu (np. radia internetowego, serwisów muzycznych, takich jak Open FM, Spotify czy Tidal oraz nagrań z YouTube)	14,8	14,1	15,8
– oglądanie telewizji emitowanej przez nadawcę telewizyjnego przez internet (na żywo lub catch up)	5,7	5,1	6,6
– oglądanie telewizji na żądanie od komercyjnych usługodawców (np. Netflix, HBO GO)	9,9	9,9	9,9
– oglądanie nagrań wideo z serwisów tworzonych przez użytkowników (np. YouTube)	19,5	18,6	20,5
– granie w gry komputerowe lub ich pobieranie	5	5	5,1
– słuchanie lub pobieranie podcastów	1,8	1,8	1,9
E-zdrowie:	42,1	44,8	38,6
– wyszukiwanie informacji na temat zdrowia własnego lub bliskich osób	37,3	40,4	34,3
– umawianie wizyty lekarskiej przez stronę internetową lub aplikację	11,0	11,6	10,3
– dostęp do dokumentacji medycznej	14,5	15,2	13,6
– korzystanie z usług dostępnych przez stronę internetową lub aplikację zamiast wizyty u lekarza lub w szpitalu	9,2	9,1	9,3
Inne usługi online:	28	27,2	29,2
– sprzedaż towarów lub usług przez stronę internetową lub aplikację (np. Allegro, OLX, eBay)	3,4	2,9	4
– bankowość internetowa (przez stronę internetową lub aplikację)	27,5	26,6	28,7



Kategoria odpowiedzi	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Edukacyjnym, zawodowym, prywatnym:	3,7	3,8	3,6
– uczestniczenie w kursie online	2,1	2,2	2,1
– korzystanie z materiałów szkoleniowych innych niż pełny kurs online	2,6	2,4	2,8
– komunikowanie się z instruktorem/nauczycielem lub innymi uczącymi się użytkownikami stron/portali edukacyjnych	1	1,1	1
Osoby, które nie wykonywały przez internet żadnej czynności związanej z nauką/szkoleniem	57,4	56,5	58,7

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

Pod względem celów korzystania z internetu bardziej zaangażowani wydają się być mężczyźni, co widoczne jest w kategoriach: poszukiwanie informacji, uczestnictwo w sprawach społecznych i politycznych, rozrywka i usługi online. Kobiety natomiast częściej korzystają z e-zdrowia, zarówno przy poszukiwaniu informacji, umawiania wizyt lekarskich i korzystania z dokumentacji medycznej. One również częściej uczestniczyły w kursach online oraz komunikowały się z trenerami i uczestnikami takich szkoleń. Kobiety także stanowiły mniejszość wśród osób, które nie wykonywały przez internet żadnej czynności związanej z nauką czy szkoleniem.



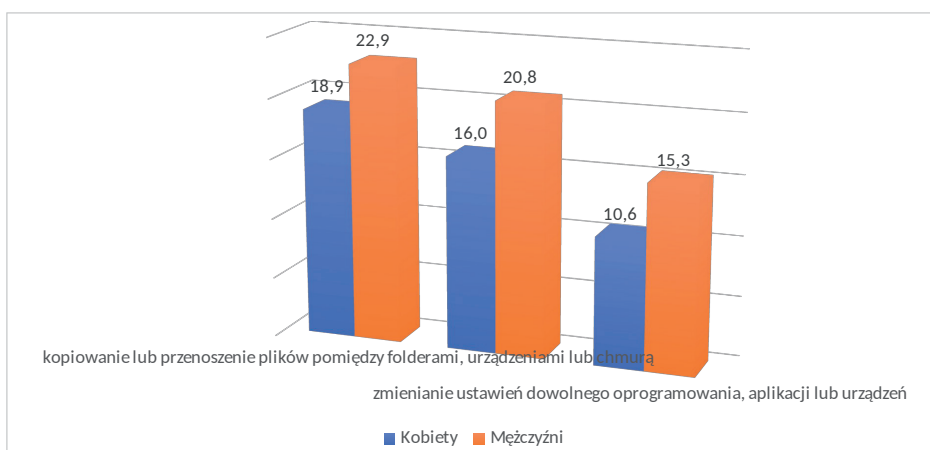
Wykres 2. Cel korzystania z internetu przez osoby w wieku 60-74 lata wg poziomu wykształcenia (w proc.) w 2022 r.

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

Poziom wykształcenia różnicuje seniorów także pod względem użyteczności internetu. Najbardziej aktywni pod względem celów korzystania z sieci są w każdej kategorii osoby z wykształceniem wyższym, przy czym internet najczęściej



wykorzystywany jest przez nich do komunikowania się, poszukiwania informacji oraz e-zdrowia. Seniorzy w swoich decyzjach o zakupach sprzętu (smartfon, laptop, komputer stacjonarny) kierują się przede wszystkim ceną, na co wskazało 46,8% badanych, oraz parametrami urządzenia (31,9% wskazań), dla 10% istotna była również klasa energetyczna produktu. Warto również przeanalizować znajomość obsługi komputera oraz internetu przez badanych seniorów. W badaniu postawiono pytanie, czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy wykonywane były przez respondentów takie czynności, jak zmienianie ustawień oprogramowania, urządzenia czy aplikacji, kopiowanie bądź przenoszenie plików pomiędzy folderami, urządzeniami lub chmurą, a także pobieranie lub instalowanie oprogramowania.



Wykres 3. Wykonywanie wybranych czynności technicznych podczas korzystania z komputera lub urządzenia przenośnego w ciągu ostatnich 3 miesięcy przez osoby w wieku 60-74 lata wg płci (w proc.) w 2022 r.

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

Wcześniejsze dane wskazywały, że 60,2% kobiet oraz 62,2% mężczyzn korzystało z internetu w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Nie znajduje to jednak odzwierciedlenia w czynnościach technicznych, jakie wykonuje się na komputerze i przy udziale internetu, gdzie odsetek seniorów wykonujących takie czynności nie przekroczył 23%. Powodów takiego stanu rzeczy możemy doszukiwać się w niższych umiejętnościach (bądź ich braku) w tej grupie osób, może też nie być zapotrzebowania na takie działania bądź ich rozumienia, może to wynikać także z obawy przed zawirowaniem urządzeń.

Dane dotyczące korzystania z technologii cyfrowych prezentuje także Urząd Komunikacji Elektronicznej (UKE)<sup>32</sup>, który w 2019 r. przeprowadził ogólnopolskie badanie na próbie tysiąca indywidualnych klientów w wieku 60 lat i więcej. Wśród usług telekomunikacyjnych seniorzy najczęściej korzystali z telefonu komórkowego (81,6%), telefonu stacjonarnego (22%) oraz internetu (30,2%). W badanej próbie 6,7% nie korzystało z żadnych usług telekomunikacyjnych. Wśród korzystających z internetu połowa (50,9%) korzystała z niego mobilnie w telefonie oraz w formie stacjonarnej (54,7%). Internet mobilny, inny niż w telefonie, użytkowało 32,5% badanych. Dla zdecydowanej większości (89,7%) posiadanie i użytkowanie telefonu komórkowego jest ważne. Seniorzy najczęściej wykonują połączenia głosowe na numer komórkowy, przynajmniej raz dziennie dzwoniło 55,7% badanych, wysyłają SMS (codziennie wysyła 22,3%, co najmniej kilka razy w miesiącu 45,5%) oraz korzystają z internetu w telefonie (14,2% korzysta codziennie, 15,2% co najmniej kilka razy w roku, ale 64,5% nie korzysta wcale).

To samo badanie wskazuje, że 73,5% seniorów nie korzysta z komputera, z czego 56,9% nie potrafi go obsługiwać, 52,5% nie ma takiej potrzeby, a 35,1% nie ma do dostępu do takiego sprzętu. Wśród 26,5% korzystających z komputera najczęściej robi to w domu 94,% badanych, u rodziny 15,1%, w pracy 10,9%. Codziennie z komputera korzysta 45,7%, a kilka razy w tygodniu 42,3%.

Z perspektywy europejskiej, zgodnie z danymi Eurostat z 2020 r.<sup>33</sup>, w grupie 65-74 lat co druga osoba korzysta z internetu. Średnio w krajach UE korzystało z internetu 61% badanych, natomiast w Polsce dla tej grupy wiekowej jest to 43%, co plasuje nas na szóstym miejscu od końca. Najwyższy odsetek seniorów korzystających z internetu zamieszkuje w Danii i jest ich 94%, najmniej aktywni w tym obszarze są Bułgarzy, gdzie zaledwie 25% osób w wieku 65-74 lata korzystało z internetu. Zdecydowanie słabsze wyniki odnotowano w kategorii częstości korzystania z internetu minimum raz w tygodniu, ale nie codziennie. Dla UE-27 odsetek użytkowników w wieku 65-75 lata wyniósł zaledwie 9,29%. Najwyższy odsetek seniorów w tej kategorii był we Francji i wyniósł 14,35%. Wśród polskich seniorów odsetek ten stanowił 8,74%.

Zaprezentowane dane utwierdzają nas w przekonaniu, że wykluczenie cyfrowe ma w dalszym ciągu twarz seniora. Podczas kiedy młodsze generacje są bardzo aktywne w świecie wirtualnym, to seniorzy w zdecydowanej większości zatrzymali się w świecie analogowym, co może doprowadzić do jeszcze większych różnic generacyjnych. Należy jednak oczekiwać, że każdy kolejny rocznik seniorów będzie mniej narażony na wykluczenie cyfrowe, ale czy jest to równoznaczne z tym, że nadąży za

---

<sup>32</sup> UKE, *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów*, Warszawa–Gdańsk 2019, s 8-12.

<sup>33</sup> Eurostat, *Frequency of internet use*, [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC\\_CI\\_IFP\\_FU\\_\\_custom\\_7646674/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_CI_IFP_FU__custom_7646674/default/table?lang=en) (dostęp 3.10.2023).

rozwojem coraz nowszych technologii? Dziś warto jednak zatrzymać się nad stanem obecnym i zaproponować konkretne rozwiązania w celu likwidacji wykluczenia cyfrowego na rzecz włączenia cyfrowego seniorów. Z pewnością będzie temu służyć podejmowanie działań mających na celu przełamywanie barier związanych z użytkowaniem technologii cyfrowych. Do tego będą potrzebne kursy i szkolenia dla seniorów, rozwijanie motywacji do korzystania z tych technologii, komunikowanie korzyści wynikających z rozwoju kompetencji cyfrowych, zwiększanie dostępności urządzeń i serwisów służących włączaniu cyfrowemu seniorów. Musi to być oczywiście połączone z edukacją nt. potencjalnych zagrożeń wynikających z korzystania ze świata wirtualnego (w ramach cyberbezpieczeństwa).

## Podsumowanie

Zmieniająca się struktura ludności charakteryzuje się współcześnie coraz większym udziałem populacji osób starszych w ogóle społeczeństwa. Już dziś seniorzy są grupą bardzo mocno identyfikowaną i rozpoznawaną w wymiarze kulturowym, społecznym czy ekonomicznym. Wielkość i zróżnicowane tej grupy stwarza szerokie możliwości badawcze choćby w obszarze jakości życia, stylów życia czy aktywności podejmowanych przez seniorów. Już sama analiza stylów życia utwierdza nas w przekonaniu, że różnorodność postaw i zachowań w przeżywaniu i doświadczaniu starości jest bardzo duża. Zależy to od wielu zmiennych, wśród których największe znaczenie przypisuje się zdrowiu, warunkującemu samodzielność i podejmowanie aktywności. Bardzo ważna jest również akceptacja zachodzących zmian, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym.

Na jakość życia seniorów będzie miała również wpływ edukacja przygotowująca zarówno do starości, jak i towarzysząca procesowi starzenia się. Szerokie spektrum edukacji powinno być widoczne w podejmowanych aktywnościach, ich różnorodności i dynamice. Trzeba jednak podkreślić, że aktywność edukacyjna i fizyczna charakteryzuje tylko pewną, niewielką część polskich seniorów. Warto więc podjąć kompleksowe badania nad procesem edukacji seniorów zarówno w obszarze przygotowania, jak i życia w starości. Dzięki temu uzyskamy nie tylko diagnozę problemu, określimy potrzeby i oczekiwania, lecz także poznamy możliwości osób starszych w tym zakresie oraz sformułujemy właściwe rekomendacje.

Podobne wnioski nasuwają się po analizie kompetencji cyfrowych osób starszych. *Włączanie* cyfrowe seniorów powinno obejmować działania dedykowane osobom starszym i polegające zarówno na zwiększaniu kompetencji tej grupy w zakresie posługiwania się technologiami cyfrowymi, jak i upowszechnianiu i wdrażaniu rozwiązań technologicznych sprzyjających aktywnemu, ale i bezpiecznemu użytkowaniu nowych technologii. Może to być realizowane za pomocą kursów i szkoleń (tych podstawowych i bardziej zaawansowanych), dostosowanych do

potrzeb i możliwości odbiorców, wdrażaniu nowych e-technologii, zwiększaniu świadomości seniorów co do użyteczności tych urządzeń w życiu codziennym. Warto pamiętać również o zapewnieniu dostępu do infrastruktury, tworzeniu miejsc sprzyjających rozwojowi kompetencji cyfrowych, jak i tworzeniu programów i inicjatyw przeciwdziałających wykluczeniu cyfrowemu starszych generacji.

## Bibliografia

- Batorski D., Płoszaj A., *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*, Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, [https://www.euroreg.uw.edu.pl/dane/web\\_euroreg\\_publications\\_files/3513/ekspertyza\\_mrr\\_kompetencycyfrowe\\_2014-2020.pdf](https://www.euroreg.uw.edu.pl/dane/web_euroreg_publications_files/3513/ekspertyza_mrr_kompetencycyfrowe_2014-2020.pdf) (dostęp 25.09.2023).
- Banach K., *Czas wolny w życiu ludzi starszych* (Komunikat z badań), w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007.
- Czerniawska O., *Style życia w starości*, w: *Style życia ludzi starszych*, red. tenże, Łódź 1998.
- Dubas E., *Uczenie się przez przypadek jako przestrzeń edukacji dorosłych. Perspektywa biograficzna*, w: *Uczący się dorosły w zmieniającym świecie*, red. A. Fabiś, A. Stopińska-Pająk, Bielsko Biała 2010.
- Golka M., *Czym jest społeczeństwo informacyjne?*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 2005, nr 4.
- Golka M., *Socjologia kultury*, Warszawa 2007.
- GUS, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html> (dostęp 02.10.2023).
- GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2021-roku,2,4.html> (dostęp 02.10.2023).
- Halicka M., *Satysfakcja życiowa ludzi starych: studium teoretyczno-empiryczne*, Białystok 2004.
- Halicki J., *Obrazy starości. Rysowanie przeżyciami seniorów*, Białystok 2010.
- Kaczmarek G., *Zróżnicowanie społeczne a styl życia. Studium analityczne*, Warszawa–Poznań 1986.
- Kielbasiewicz-Drozdowska I., *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, w: *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. Siwiński, B. Pluta, Poznań 2010.
- Kijak R.J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013.
- Kocimska P., *Starość wyzwaniem dla współczesności*, „Niebieska Linia” 2003, nr 5.
- Kowalewski T., *Społeczne uwarunkowania stylu życia osób starszych*, „Pedagogika Społeczna” 2018, nr 3 (69).
- Pikuła N., *Poczucie sensu życia osób starszych*, Kraków 2015.
- Przeclawski K., *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 1978.
- Rudnik A., *Edukacja w starości – zyczenie czy szansa na przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych?*, „Pedagogika Społeczna” 2017, nr 1 (63).
- Siciński A., *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*, Warszawa 2002.
- Szarota Z., *Uczenie się starości*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 1.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewski M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.
- UKE, *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów*, Warszawa–Gdańsk 2019.
- Wojniak J., *Problem cyfrowej stratyfikacji w ponowoczesnym społeczeństwie informacyjnym*, „Państwo i Społeczeństwo” 2010, nr 2.
- Zych A.A., *Leksykon gerontologii*, Kraków 2010.