



2013, Vol. 12,
No. 23

Wolontariat jako aktywna forma adaptacji do starości i strategia radzenia sobie z samotnością

STRESZCZENIE

Celem poznawczym niniejszego artykułu jest opis wolontariatu jako aktywnej formy adaptacji do starości i strategii radzenia sobie z samotnością w tym okresie życia człowieka. Celem praktycznym niniejszego opracowania jest natomiast określenie wskazań w projektowaniu systemu wspierania wolontariatu osób starszych.

W percepcji ogółu społeczeństwa starość jest bilansem życia, syntezą i wykładnikiem ludzkich uzdolnień i dokonań oraz rozrachunkiem z przeszłością. Często prowadzi do pogorszenia się pozycji w rodzinie oraz środowisku lokalnym, a w związku z tym do zmiany publicznego i prywatnego „ja”. Przede wszystkim jest jednak okresem nagromadzenia się czynników zwiększających ryzyko przeżywania przewlekłych schorzeń, doświadczania śmierci przyjaciół czy współmałżonka oraz samotności i osamotnienia.

W perspektywie pedagogicznej osoby starsze mogą i powinny stanowić istotne ogniwo kapitału społecznego. Osiągnięcie tego zadania jest możliwe dzięki wdrażaniu strategii edukacji do aktywnej starości, w których za podstawę adaptacji do tego okresu uznaje się tak zwaną selektywną optymalizację sprawności funkcji psychicznych, fizycznych i społecznych, czyli podtrzymywanie poprzez stymulację tych funkcji, które ulegają stopniowej deterioracji. Przykładem takich w pełni synergicznych działań jest aktywność prospołeczna określona mianem wolontariatu. Na tle dokonanej w artykule analizy literatury oraz dostępnych badań dostrzegać w niej będziemy element systemu wsparcia społecznego oraz optymalną formę adaptacji do starości, która poradzi sobie także z samotnością.

→ **SŁOWA KLUCZOWE** – SAMOTNOŚĆ, POCZUCIE OSAMOTNIENIA, STAROŚĆ, AKTYWNOŚĆ, WOLONTARIAT

SUMMARY

Volunteering as an Active Form of Adaptation to Old Age and the Strategy to Cope with Loneliness

The cognitive aim of the article is to describe volunteering as an active form of adaptation to old age and the strategy of coping with loneliness in this period of human life. The practical aim of the article is to list recommendations for designing volunteering activities for the elderly. Old age is usually perceived as an assessment of life, the synthesis and the indicator of a person's abilities and achievements as well as the evaluation of one's past. It often leads to the deterioration of the position in the family and in the local community, which is connected with the change of a private and public 'self'. First of all, it is a period in which individuals are most likely to experience chronic diseases, the death of friends and spouses as well as loneliness and solitude. From a pedagogical perspective, the elderly can and should constitute an important link of the social capital. Achieving this aim is possible thanks to implementing educational strategies for an active old age, in which so called selective optimization of mental, physical and social functions, that is stimulating the functions which gradually deteriorate, constitutes the basic element of adaptation to this age. An example of such synergistic activities are pro-social actions, called volunteering. On the basis of the analysis of the existing literature and research, volunteering can be seen as an element of social support and an optimal form of adaptation to old age, which can deal also with loneliness.

→ **KEYWORDS** – LONELINESS, SENSE OF LONELINESS, OLD AGE, ACTIVITY, VOLUNTEERING

Starość w teorii i wynikach badań naukowych

Starość jest jedną z najbardziej zróżnicowanych, pojęciowo oraz czasowo, faz życia człowieka. To ostatni z okresów życia człowieka, w którym procesy biologiczne, psychologiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergicznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej. Jak pisze Barbara Szatur-Jaworska:

Związek składających się na starość procesów biologicznych (*soma*) i psychicznych (*psyche*) oraz zmian w sferze społecznych zachowań (*ethos, polis*), ma charakter dynamiczny i synergiczny. Charakter dynamiczny oznacza, że zmienia się ona w czasie. Charakter synergiczny oznacza, że te różne procesy

wpływają na siebie wzajemnie, przyspieszając lub spowalniając proces starzenia się jednostki¹.

Starość w literaturze określana jest czasem tak zwanej późnej dorosłości w rozumieniu etapu życia niepodlegającego regułom, zależy bowiem od poprzednich faz: dzieciństwa, młodości i dorosłości, a te każdy przeżywa indywidualnie.

Starość, tak jak dorosłość i młodość, nadal opiera się na aktywności swych indywidualnych wyborów. To one bowiem warunkują, czy jednostka etap ten przeżyje z radością i wśród ludzi, czy z poczuciem pustki i osamotnienia. Istotne jest więc, byśmy byli świadomi odpowiedzialności za jakość przeżywanej starości, a poprzez aktywność nadal byli autorytetem moralnym dla młodszych pokoleń. Człowiek stary nie jest wyłączony z tego powszechnego procesu, powinien więc działać, by stale mieć uznanie w swoich oczach i oczach innych².

Złożoność procesów, które składają się na omawianą fazę, sprawia, że niełatwe staje się wyznaczenie progów starości. Różne dyscypliny naukowe i dziedziny wiedzy w odmienny sposób określają jej etapy. Najczęściej za początek starości podaje się wiek 60 lub 65/67 lat jako wiek przejścia na emeryturę. Kazimierz Dzienino za okres

starości początkowej uznaje wiek od 60 do 69 lat, wiek przejściowy między początkową starością, a wiekiem ograniczonej sprawności od 70 do 74 lat, starość zaawansowana [to okres – przyp. aut.] od 75 do 84 roku życia, natomiast starość niedołążna [to okres – przyp. aut.] po 85 roku życia³.

Z kolei w klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia starość wyodrębnia się jako trzy podokresy kształtujące się w przedziałach; wiek podeszły: 65-74 lata, wiek starczy – od 75. do 90. roku życia i wiek sędziwy – powyżej 90. roku życia⁴.

¹ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006, s. 45.

² Por. A. Olczyk, *Miejsce i rola ludzi starych w społeczeństwie*, „Ateneum Kapłańskie. Pełnia życia w starości?” 157 (2011), z. 1(614), s. 34-37.

³ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielska, *Podstawy gerontologii społecznej*, dz. cyt., s. 46.

⁴ Cyt. za: J. Sztuka, *Formacja do starości*, „Ateneum kapłańskie. Pełnia życia w starości?” 157 (2011), z. 1(614), s. 42.

Rozwój społeczno-ekonomiczny oraz postępujące osiągnięcia medycyny przyczyniają się niewątpliwie do wydłużenia życia ludzkiego. W perspektywie globalnej odsetek ludzi dożywających sędziwej starości sukcesywnie wzrasta. Prognozuje się, iż do roku 2060 osoby w tym wieku będą stanowiły już około 30% ludności Unii Europejskiej (UE). Warto podkreślić, że odsetek osób w wieku 80 lat lub więcej, który w latach 1990-2060 ma wzrosnąć nawet czterokrotnie⁵. Proces ten nie omija również Polski. W okresie ostatnich 50 lat odsetek osób starszych w Polsce wzrósł ponad dwukrotnie. W 1950 roku osoby powyżej 60. roku życia stanowiły 8,2% ogółu ludności, a w 2002 roku już prawie 17%. Główny Urząd Statystyczny prognozuje⁶, że do 2035 roku liczba osób w wieku poprodukcyjnym może wzrosnąć nawet do 9,6 mln (w porównaniu do 6,2 mln w 2008 r.). W połączeniu z wynikającym z niżej demograficznego zmniejszaniem się liczby osób młodych oznacza to, iż osoby w wieku emerytalnym będą stanowiły w roku 2035 roku już 26,7% ogółu społeczeństwa⁷. Także według prognoz statystycznych ONZ stale wzrasta w Polsce współczynnik obciążenia demograficznego ludźmi starszymi w wieku 65 lat i więcej (65+) obliczany w przeliczeniu na 100 osób w wieku 15-64 lata. Prognozy te szacują, iż za 10 lat wynosić on będzie już 26, co stanowić będzie 17,6% populacji generalnej, zaś w 2050 roku osiągnie wartość 50 (27,9%). Niebawem więc co piąty mieszkaniec Polski będzie seniorem⁸. Taka sytuacja zmusza rządy poszczególnych państw na kontynencie, w tym rząd Polski, do podjęcia specjalnych działań związanych z organizacją funkcjonowania zmieniających się społeczeństw. Przykładem tego może być program „Polska 2030. Trzecia fala nowoczesności. Długookresowa Strategia Rozwoju

⁵ Por. Komisja Europejska, *Third Demography Report: population is becoming older and more diverse*, 2011 r., <http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-11-209_en.htm> (dostęp: 20.03.2013).

⁶ Por. Główny Urząd Statystyczny, *Prognoza ludności na lata 2008-2035*, Warszawa 2009.

⁷ Wyliczeń dokonano przed zaprezentowaniem przez rząd projektu ustawy wydłużającej czas aktywności zawodowej Polaków.

⁸ Por. P. Szukalski, *Proces starzenia się ludności a sprawiedliwość i równość międzypokoleniowa*, w: *Proces starzenia się ludności: potrzeby i wyzwania*, red. J.T. Kowaleski, P. Szukalski, Łódź 2002, s. 15.

Kraju”⁹, gdzie sytuacja demograficzna traktowana jest jako jedno z zasadniczych wyzwań, przed którymi stoi Polska. Nie ma w niej jednak wskazań rozwiązań problemów życiowych przedstawicieli najstarszej generacji, które ustawicznie powinny zajmować uwagę całego społeczeństwa w działaniach na rzecz ich pełnej inkluzji społecznej, absorbując tym samym potencjał społeczny osób starszych.

Optymalna czy też efektywna adaptacja do starości to sztuka radzenia sobie z problemami dnia codziennego dzięki sprawowaniu indywidualnej kontroli nad perspektywą starzenia się oraz jakością życia w warunkach skumulowanego doświadczenia utraty najważniejszych wartości¹⁰. Wskaźnikiem adaptacji do starości jest doświadczanie wysokiego poziomu satysfakcji przy minimalnym nakładzie kosztów psychicznych. Objawami nieprzystosowania zaś są: bierność, zależność, egocentryzm, roszczeniowa postawa wobec otoczenia, ucieczka w fantazję, wrogość, agresywność oraz poczucie osamotnienia i depresja¹¹.

Aleksander Kamiński za Dennisem Basilem Bromleyem wyróżnia pięć typów postaw przygotowania się człowieka do starości. Pierwsza z nich to postawa konstruktywna, która charakteryzuje się przyjaznym nastawieniem do społeczeństwa i towarzyszy jej akceptacja siebie i własnej aktywności. Druga postawa – zależności – charakteryzuje człowieka szczęśliwego w środowisku rodzinnym; trzecia – obronna – polega na zagłuszeniu życia aktywnością. Natomiast czwarta – wrogość – charakteryzuje ludzi niezadowolonych z kontaktów z innymi, dostrzegając w starości klęskę. Piąta – postawa pasywności do życia i siebie, charakteryzuje człowieka, któremu brak optymizmu i chęci życia¹². W każdej fazie życia można być użytecznym i aktywnym poprzez twórcze traktowanie młodości i dorosłości,

⁹ Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji, *Polska 2030. Trzecia fala nowoczesności. Długookresowa Strategia Rozwoju Kraju, Warszawa 2012 r.*, <https://mac.gov.pl/wp-content/uploads/2011/12/Polska2030_final_november2012.pdf> (dostęp: 11.03.2013).

¹⁰ Definicja Paula B. Baltesa i Margret M. Baltes, w: *Leksykon gerontologii*, red. A.A. Zych, Kraków 2007, s. 13.

¹¹ Por. R. Konieczna-Woźniak, *Adaptacja do starości w czasach promujących młodość*, w: *Adaptacja w przebiegu życia jednostki*, red. R. Michalak, Poznań 2010, s. 175-187.

¹² Por. S. Kawula, *Pedagogika społeczna: dokonania, aktualność, perspektywy*, Toruń 2005, s. 554-555.

a sposób, w jaki ludzie starsi są i będą traktowani przez otoczenie, zależy od nich samych.

Sytuacja społeczna w okresie późnej dorosłości wiąże się niejednokrotnie z sytuacją „poczucia straty”, która dotyczy wielu obszarów życia. Dochodzi wówczas do utraty zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej, utraty bliskich osób, utraty statusu społecznego i ekonomicznego, utraty poczucia przynależności oraz prestiżu i wreszcie pojawiania się perspektywy śmierci. Ze względu na fakt, iż wymienione wydarzenia często występują jednocześnie, można je rozpatrywać w kategoriach złożonego kryzysu, któremu osoba starsza stawia czoła i który stanowi dla niej wyzwanie. Sposoby radzenia sobie z tym kryzysem oraz sposób przystosowania się do zmieniających się warunków życiowych wykazują znaczne zróżnicowanie indywidualne¹³.

Analizując okres starości, nie sposób pominąć głównych teorii wyjaśniających sposoby adaptowania się do niego. Należy tu przede wszystkim uwzględnić teorię wyłączenia się oraz teorię aktywności. Pierwsza z nich (teoria wyłączenia się – *disengagement*) podaje, iż ze względu na utrudnione kontakty ze światem zewnętrznym lub brakiem w tym świecie miejsca dla osób mniej sprawnych, odnotowuje się zjawisko wycofywania się ludzi starszych z życia społecznego. Elaine Cumming i William Henry dowiedli w sposób empiryczny, iż starość wiąże się z ograniczeniem kontaktów społecznych¹⁴. Sam termin „wycofanie” odnoszą autorzy do naturalnego procesu stopniowego wyłączenia się ludzi starszych z odgrywanych do tej pory ról społecznych, co pozwala na spojrzenie wstecz na minione życie, zagłębienie się we wspomnieniach, reinterpretacje niektórych przeżyć, oddanie się refleksji na temat nierozwiązanych konfliktów oraz odkrywanie nowych znaczeń. W myśl tej teorii, to właśnie wyłączenie się i przyjęcie postawy pasywnej przez ludzi starszych, a nie aktywność społeczna, stanowi ich podstawową potrzebę. Zrealizowanie jej pozwala osiągnąć zadowolenie oraz psychiczną równowagę, umożliwiając dalszy rozwój. Wraz z przechodzeniem z wieku

¹³ Por. M. Straś-Romanowska, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, *Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2007, s. 268.

¹⁴ Por. K. Mudyń, A. Weiss, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, <<http://www.uj.edu.pl/documents/1749407/959bdbfb-9940-4072-b8f2-663dd2087168>> (dostęp: 11.03.2013).

średniego w okres późnej dorosłości maleje więc zakres kontaktów społecznych, a następuje koncentracja na własnym „ja”. Jednostki przystosowują się do tej sytuacji; nabywają dystansu wobec dotychczasowych relacji społecznych, co dostarcza im satysfakcji i zapewnia dobre samopoczucie.

Z wręcz przeciwnych założeń George L. Maddox wywiódł z kolei swą teorię aktywności (*activity theory*), zakładając w niej, że warunkiem udanego przystosowania się do starości jest zachowanie aktywnego stylu życia. W tym znaczeniu osoby aktywne, produktywne i utrzymujące kontakty społeczne zachowują dłużej poczucie sensu życia i czerpią z niego satysfakcję. Aktywność w wieku senioralnym polega więc na znalezieniu zastępczych form działalności, gdyż wykonywanie tego, co się robiło przez dotychczasowe życie, nie jest już możliwe ze względu na ograniczenia zdrowotne. Osoby starsze pozostają zatem obecne w życiu społecznym, znajdują substytuty pracy zarobkowej lub angażują się w życie towarzyskie. W myśl teorii aktywności, obraz siebie w okresie późnej dorosłości tworzony jest na podstawie pełnionych funkcji oraz działalności, w które jest się zaangażowanym. Zatem, aby zachować dobre zdanie na swój temat, konieczne jest zastąpienie ról, które zostały utracone, w ten sposób, by źródłem satysfakcji z życia stała się aktywność związana z odgrywaniem nowo obranych ról. Ludzie starsi zaczynają być postrzegani wówczas w kategoriach kapitału społecznego w kontekście podejmowanej aktywności wolontarystycznej czy opieki sąsiedzkiej¹⁵.

Starość jest niewątpliwie trudnym okresem w życiu człowieka i to nie tylko ze względu na konsekwencje procesów biologicznych, takich jak na przykład spadek sił, możliwości intelektualnych, złe samopoczucie czy choroby. Nierzadko związana jest z osamotnieniem, którego przyczyną jest zarówno brak kontaktu z własną rodziną, jak też świadomość, że coraz więcej bliskich i znajomych osób odchodzi na zawsze.

¹⁵ Por. tamże.

Samotność i strategie radzenia sobie z nią w okresie starości

W literaturze spotykamy rozróżnienie pojęć samotności i osamotnienia. Jenny De Jong Gierveld, Betty Havens określiły samotność jako stan, sytuację, uczucie, które pojawia się, gdy sieć relacji społecznych jednostki jest wybrakowana w jakiś istotny sposób – pod względem jakościowym lub ilościowym. Samotność oceniana jest zależnie od sposobu jej rozumienia, uwzględnianych przyczyn oraz skutków, które z sobą niesie. Najczęściej samotności przypisuje się wymiar pozytywny i wskazuje jako warunek twórczości, kontemplacji czy skupienia¹⁶.

Z kolei według Stanisława Kawuli samotność bywa rozumiana i przedstawiana jako słabość lub przekleństwo ludzkiego życia, rzadko jako symbol i przejaw rozwoju ludzkiej osobowości. Jest to zjawisko, które należy traktować ambiwalentnie¹⁷. Zdaniem cytowanego autora, samotność to dolegliwy, uwewnętrzniony stan świadomości z jednoczesnym poczuciem dystansu do innych ludzi, z którego wynika tęsknota do zbliżenia się do wspólnot ludzkich, do relacji dających zadowolenie i sens dalszemu życiu. Stan ten jest następstwem niezaspokojenia potrzeby intymności oraz wynikiem niedostatecznego wzmocnienia społecznego. Samotni to ludzie, którzy potrzebują innych po to, by się z nimi komunikować i utworzyć odpowiednie relacje – od zwykłej samotności i pomocy, do przyjaźni, akceptacji, miłości¹⁸.

Długotrwałe pozostawanie w samotności może doprowadzić do dezintegracji osobowości, co w rezultacie prowadzi do poczucia winy, braku zaufania do innych oraz wstydu. Taka utrata spójności struktury psychicznej, zdaniem Kazimierza Dąbrowskiego, twórcy teorii dezintegracji pozytywnej, daje zasadniczy impuls do szukania sensu i wartości życia przez aktywność i rozwój, często przyspieszony. W ten sposób instynkt rozwoju przez dezintegrację dotąd istniejącej struktury osobowości, w wyniku stanu odczuwanej samotności, przyczynia się do jej rekonstrukcji

¹⁶ Por. J. De Jong Gierveld, B. Havens, *Cross-national Comparisons of Social Isolation and Loneliness: Introduction and Overview*, „Canadian Journal on Aging” (2004), 23(2), s. 109-113.

¹⁷ Por. S. Kawula, *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych*, Toruń 1999, s. 242.

¹⁸ Por. tamże, s. 260.

na wyższym poziomie. Instynkt rozwoju działa tutaj przeciw automatycznym, ograniczonym i prymitywnym siłom cyklu życiowego¹⁹. Samotni boją się być sami, bo czują, że mogliby odkryć własną nicość, to popycha ich do aktywności. Takim oto sposobem odczuwana samotność pomaga dążyć do osiągnięcia rozwoju osobowości i pomagania w tym także innym ludziom.

Inne ujęcie samotności proponuje koncepcja alienacji Ericha Fromma, która jest niejako propozycją alternatywnego, psychospołecznego ujęcia zagadnienia obcości człowieka w świecie jego wytworów. Zjawisko alienacji – osamotnienia, wyobcowania dotyczy jednak tylko niektórych grup społeczeństwa i wynika z doświadczanej dyskryminacji. Wydaje się więc ono użyteczne w diagnozie środowiskowych zagrożeń, których wyrazem jest powszechne doświadczanie samotności zarówno wśród młodych, jak i starszych osób²⁰.

Osamotnienie (samotność psychiczna) natomiast zdecydowana większość badaczy zjawiska określa jako doznanie negatywne i wiąże je z dyskomfortem uczuciowym, zaburzeniem w funkcjonowaniu, poczuciem obcości, bólem i cierpieniem²¹. Poczucie osamotnienia rozumiane jako stan wyraża się więc brakiem satysfakcji jednostki z charakteru jej związków interpersonalnych i funkcjonowania w świecie.

Jan Szczepański szuka źródeł osamotnienia głównie w zaniechaniu świata wewnętrznego, gdzie ku osamotnieniu popycha ludzi egoizm, który nakazuje gromadzić tylko dla siebie, izolować się od ludzi w wyłącznym użytkowaniu dóbr materialnych czy wartości. Każde on posiadać wyłącznie dla siebie, nie ponosić wysiłku dla innych²². Osamotnienie jest więc konieczne, aby odpowiedzieć sobie na pytanie o sens swojego życia, wyzwolić się od kontaktów z innymi, wyzbyć się ich sposobów myślenia czy ocen. Może być również podstawą niezależności, gdyż jest

¹⁹ Por. J. McGraw, *Samotność a K. Dąbrowskiego teoria dezintegracji pozytywnej – perspektywa interdyscyplinarna*, w: *Człowiek w sytuacji trudnej*, red. B. Hołyst, Warszawa 1991, s. 144-167.

²⁰ Por. K. Nowakowski, *Użyteczność koncepcji alienacji Ericha Fromma w kontekście analizy społeczeństwa współczesnego*, „Horyzonty Wychowania” 11/2012 (21), s. 215-224.

²¹ Por. J. Szymańska, *Bierność-samotność. Wzajemne odniesienia*, w: *Bierność społeczna. Studia interdyscyplinarne*, red. A. Keplinger, Warszawa 2008, s. 283-284.

²² Por. J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, Warszawa 1984, s. 24.

wolnością od przymusu działania. Są to jednak ucieczki tylko pozorne. Jedynie ucieczka od własnego egoizmu pozwoli na rozwój osobowości.

Większość badań dotyczących zjawiska samotności, w tym także samotności w wieku senioralnym, skupia się na osobowościowych oraz kulturowych czynnikach warunkujących poczucie osamotnienia. W badaniach Jamesa Woodwarta i Joshuy H. Larsona, to kultura i rodzina, w jakiej jednostka się rozwija, decydują o tym, czy będzie ona czuła się samotna, czy też nie. Kulturowe różnice w interakcjach międzyludzkich, sieci wsparcia, strukturze społecznej, w naturalny sposób wpływają na sposób doświadczania samotności oraz radzenia sobie z nią. Prowadzone w tej dziedzinie badania wykazały różnice już w zakresie samego definiowania pojęcia samotności, na przykład w Europie samotność oznacza brak osoby zaufanej, z którą można byłoby porozmawiać, natomiast w Afryce brak osoby, która chciałaby podzielić się z osobą starszą swoimi problemami i której ona mogłaby udzielić rady²³.

Wiele czynników wystąpienia ryzyka samotności jest wspólnych dla wszystkich kultur. Są to między innymi śmierć współmałżonka lub przyjaciół czy zły stan zdrowia. Jednak wartości preferowane przez daną kulturę w dużym stopniu kształtują przeżywanie osamotnienia. Marja Jylhä i Jalmer Jokela²⁴ twierdzą, że istnieje spójność pomiędzy systemem wartości uznawanym w danym społeczeństwie a jego strukturą, jak również, że sytuacja jednostki, która nie jest zbieżna z sytuacją dominującą w danej kulturze, zwiększa ryzyko przeżywania przez nią samotności. Preferowanie wartości wspólnotowych sprzyja odczuwaniu samotności w sytuacji zmian społecznych, powodując rozpad więzi rodzinnych i społecznych.

Sytuacje osamotnienia należą najczęściej do nieoczekiwanych, trudnych i nieprzyjemnych. Konfrontacja z nimi jest jednak konieczna. Jednym z najistotniejszych w tym względzie elementów jest określenie własnych sposobów jego przewyciężania. W literaturze sposoby te nazywane są umownie „strategiami radzenia sobie z...”, choć nie zawsze mają charakter kierowany,

²³ Por. M. Makara-Studzińska, A. Zaborska, *Samotność wśród osób starszych. Porównanie międzykulturowe*, „Zdrowie Publiczne” 2006, 116(4), s. 619-622.

²⁴ Por. M. Jylhä, J. Jokela, *Individual experiences as cultural: A cross-cultural study on loneliness among the elderly*, *Ageing and Society* 1990, 10(2), s. 295-315, cyt. za: M. Makara-Studzińska, A. Zaborska, *Samotność wśród osób starszych. Porównanie międzykulturowe*, art. cyt., s. 621-622.

planowany i świadomy. Są to jednak zachowania powtarzalne, konsekwentne, stanowiące swoisty sposób walki lub przystosowania się do sytuacji poczucia osamotnienia.

Andrzej Janowski porządkuje strategie radzenia sobie z samotnością czy osamotnieniem w dwie zasadnicze grupy oparte na aktywności lub pasywności²⁵. Strategie określane jako aktywne wiążą się z określonymi formami działań podejmowanych przez jednostkę o charakterze zewnętrznym lub wewnętrznym. Wśród nich dają się wyróżnić takie formy aktywności, które pozwalają oderwać się od poczucia osamotnienia i są obserwowane na zewnątrz, oraz takie, których charakter jest typu refleksyjnego. Związane z rozmyślaniem nad swoją sytuacją, często związane są z uciezkami w przeszłość. Natomiast strategie pasywne, przyjęte w sytuacji odczuwanego osamotnienia, prowadzą w rezultacie do odseparowania, braku łączności ze światem, wyrażają się często niechęcią do wszelkich kontaktów oraz poczuciem dystansu; implikując jednocześnie poczucie braku akceptacji, zrozumienia czy bliskości z innymi²⁶.

Zachowanie aktywności w okresie starości wiąże się z pewnością z przygotowaniem i przeznaczeniem człowieka do przetwarzania świata, tworzenia nowych wartości, choćby w najbliższym otoczeniu i w ograniczonym, możliwym zakresie. Warto więc podkreślić korzyści płynące z tego naturalnego imperatywu, jakim jest ludzka aktywność. Aktywność, która warunkuje zaspokojenie wszystkich ludzkich potrzeb, zarówno biologicznych, jak i społecznych i kulturalnych we wszystkich okresach życia, także w okresie starości. Aktywność jest też warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, bycia w społeczeństwie.

Aktywność wolontaryjna jako strategia radzenia sobie z samotnością w okresie starości

W dobie ponowoczesnego rozwoju, który jest czynnikiem warunkującym zjawisko alienacji ludzi w każdej grupie wiekowej, przykładem strategii aktywnego radzenia sobie z poczuciem

²⁵ Por. A. Janowski, *Uczeń w teatrze życia szkolnego*, Warszawa 1989, s. 211.

²⁶ Por. J. Szymańska, *Bierność-samotność. Wzajemne odniesienia*, dz. cyt., s. 292-295.

osamotnienia są podejmowane różnorodne formy aktywności społecznej (charytatywnej, wolontaryjnej), w których wielu psychologów i gerontologów upatruje siłę zwalczania bierności oraz samotności²⁷. Aktywność jest bowiem drogą, która może pomóc osobom w wieku emerytalnym często na nowo odnaleźć swoje miejsce w społeczeństwie, a także zaspokoić swoje potrzeby związane z poczuciem przynależności, użyteczności, samorealizacji. Uogólniając, aktywność może stanowić źródło satysfakcji z życia poprzez nadal czynny w nim udział. Prowadzi ona do wzmocnienia poczucia własnej wartości, przełamania poczucia lęku, wewnętrznego oporu przed odrzuceniem, tym, co nowe i skomplikowane²⁸. Aktywność można porównać z pragnieniem, które budzi się w zetknięciu z wartościami, jest swoistym niepokojem poznawczym, odczuwaniem braków w pewnych dziedzinach i poszukiwaniem wartości, które byłyby zdolne je zaspokoić.

Człowiek ze swej natury jest istotą aktywną. Podkreśla to Krzysztof Juszczak, pisząc, iż

aktywność życiowa wyraża zachowanie się człowieka wobec otaczającego go świata i własnego życia. Określa nie tyle potencjalną możliwość działania, co jego realizację. Im bardziej przemyślana i różnorodna jest aktywność człowieka w jesieni życia, tym mocniej poszerza się jego przestrzeń życiowa, tym bardziej zwiększa się zasięg jego dokonań w sferze fizycznej, psychicznej oraz intelektualnej²⁹.

Życie ludzkie ujmowane jest w cykle, fazy oraz etapy z właściwymi dla nich zadaniami. Koncepcje te w psychologii noszą nazwę „life-span” (ang. – bieg życia) i zakładają, że człowiek rozwija się na przestrzeni całego życia, mając do realizacji określone zadania i rozwiązując problemy, będące stymulacją wewnętrznego rozwoju³⁰.

²⁷ Por. G. Piekarski, *Wolontariat jako transformatywny opór społeczny. Zobowiązania wolontarystyczne jako transformatywny opór wobec własnych słabości w społeczeństwie dysfunkcyjnym*, w: *Kreatywność oporu w edukacji*, red. E. Bilińska-Suchanek, Toruń 2009, s. 394-402.

²⁸ Por. M. Czerkacz, *Wolontariat jako forma aktywizacji osób w wieku emerytalnym*, w: *Kultura grup mniejszościowych i marginalizowanych*, red. L. Dyczewski, Lublin 2005, s. 241-248.

²⁹ K. Juszczak, *Aktywność szansą na lepszą starość*, w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin 2007, s. 411-417.

³⁰ Por. C.K. Sigelman, E.A. Rider, *Life-Span Human Development*, Belmont 2012.

Do teorii podkreślających znaczenie aktywności i doświadczenia w antycypowaniu zmian należy teoria sezonów życia Daniela Levinsona. Cykliczność i zmienność życia ludzkiego opisywana jest tu poprzez odwołanie się do pór roku. Od wczesnej dorosłości (17-45 lat), okresu pełni sił fizycznych, inwestowania w przyszłość, osiągnięcia samodzielności; przez średnią dorosłość (40-60 lat), określaną czasem „zbierania owoców”, do późnej dorosłości (po 60. roku życia), w której następuje czas zmian polegający na pogodzeniu się z przemijaniem i osiągnięcia wewnętrznej harmonii³¹.

Do określanych jako wielowymiarowe koncepcji rozwoju zalicza się model Marii Tyszkowej³², która traktuje późną dorosłość jako podstawową fazę życia człowieka. Proces rozwoju to, według autorki, proces ciągłych zmian wynikających z uczestnictwa jednostki w różnych sytuacjach życia, organizowania doświadczenia. Najistotniejsza jest w tym aktywność jednostki podejmowana na rzecz zmiany, jej relacje ze środowiskiem oraz doświadczenia związane z realizacją potrzeb.

W myśl koncepcji Erika H. Eriksona okres starości, w cyklu życia określany jako faza VIII, oznacza witalność i dążenie do wyrównywania napięcia pomiędzy integralnością życiową a bodźcami prowadzącymi do rozpacz i poczucia niespełnienia. Wiek senioralny to czas bilansu i akceptacji przeżytego życia albo poczucia przegranej, rozpacz i bezsensowności³³.

Biorąc pod uwagę niniejsze koncepcje, warto więc podkreślić korzyści płynące z tego naturalnego imperatywu, jakim jest ludzka aktywność. Aktywność, która warunkuje zaspokojenie wszystkich ludzkich potrzeb, zarówno biologicznych, społecznych, jak i kulturalnych, stając się warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, bycia w społeczeństwie we wszystkich okresach życia, także w okresie starości.

Aktywność powinna więc utrzymywać się również w późniejszych latach życia, przede wszystkim dlatego, żeby człowiek czuł się potrzebny, realizował się, planował dalsze działania, przyjmował i osiągał dalsze cele. Aktywność, szczególnie

³¹ Por. J. Trempała, *Koncepcje rozwoju człowieka*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 1, Gdańsk 2000, s. 267 i n.

³² Por. tamże, s. 274.

³³ Por. L. Witkowski, *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*, Toruń 2000, s. 147-153.

kulturowo-oświatowa i ta związana z wykonywaniem różnych, nierutynowych czynności, przyczynia się do zachowania dłużej „młodości” mózgu, co naukowcy teraz bardzo podkreślają i propagują. Im więcej różnego rodzaju bodźców oddziałuje na człowieka, tym jego mózg jest bardziej stymulowany i sprawniejszy, a także zwiększają się możliwości adaptacyjne danej osoby do nowych sytuacji czy działających bodźców.

Optymalnym sposobem adaptacji poprzez aktywność społeczną do starości, a jednocześnie sposobem radzenia sobie z samotnością, jest wolontariat. Za podstawę adaptacji do starości uznaje się tu tak zwaną selektywną optymalizację sprawności funkcji psychicznych, fizycznych i społecznych, czyli podtrzymywanie poprzez stymulację tych funkcji, które ulegają stopniowej deterioracji.

Wolontariat dla osób starszych jest bez wątpienia formą zwrócenia się w stronę świata, a przy tym pomocy potrzebującym, niejednokrotnie pozwalającej im również na odkrycie nowych zainteresowań, uzdolnień, pragnień, które czekały często wiele lat. Jest też sposobem aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i środowisku lokalnym. Pozwala im spojrzeć na starość z perspektywy aktywności i ciągłego rozwoju.

By płynnie przejść do analizy tej formy aktywności, konieczne jest zdefiniowanie, czym w swej istocie jest wolontariat oraz kim jest wolontariusz.

W znaczeniu słownikowym „voluntarius” oznacza praktykanta, ochotnika, pracującego bez wynagrodzenia dla nauczania się zawodu³⁴. W sensie filozoficznym natomiast „voluntas” to życzenie, zamiar, wolna wola, czyli zdolność do samookreślenia się człowieka w podejmowaniu decyzji³⁵. Tak rozumiane znaczenie można odnaleźć w wielu koncepcjach filozoficznych, gdzie występuje jako jedyny byt (A. Schopenhauer), jako jedyna wartość i cel sam w sobie (F. Nietzsche) czy wreszcie w woluntaryzmie, który traktuje wolę jako główny czynnik poznania, a nawet istotę bytu człowieka³⁶. Wolontariat w praktycznym odniesieniu to „bezpłatne, świadome,

³⁴ Por. S. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Warszawa 2000, s. 540.

³⁵ Por. *Słownik filozofii*, red. A. Ajdukiewicz, Warszawa 2004, s. 539.

³⁶ Por. tamże, s. 541.

dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie”³⁷.

Wolontariat odnosimy więc do szczególnego rodzaju pracy wykonywanej przez wolontariuszy na rzecz innych, co nadaje jej pozytywny wydźwięk³⁸. Praca ta kojarzy się z człowiekiem, który z pobudek altruistycznych, chęci zdobycia doświadczenia, zawarcia nowych znajomości czy wykorzystania swojej wiedzy i doświadczenia, niesie pomoc innym bez względu na wiek, płeć, status majątkowy czy rasę.

Zgodnie z art. 2 pkt. 3 Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i wolontariacie,

wolontariuszem może być każda osoba fizyczna, która dobrowolnie (ochotniczo) i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na rzecz organizacji pozarządowych, podmiotów kościelnych/wyznaniowych, spółdzielni socjalnych, a także organów administracji publicznej lub podległych im jednostek (...)”³⁹.

Wolontariuszem może więc być każdy, lecz nie każdy wolontariusz może działać w każdej organizacji i wykonywać każdy rodzaj pracy. Zależy to bowiem od jego psychicznych i fizycznych predyspozycji oraz od potrzeb organizacji czy też rodzaju programu wolontaryjnego⁴⁰. Stanowią oni tym samym istotne ogniwo w tworzeniu profesjonalnego sektora usług społecznych.

Etymologia słowa wolontariat opiera się więc na określeniu postawy życiowej, rozumianej jako bezinteresowna służba potrzebującym z własnej woli oraz chęci. Natomiast wolontariusz to człowiek, który tę służbę pełni, nie oczekując wynagrodzenia,

³⁷ P. Jordan, M. Ochman, *Jak pracować z wolontariuszami*, Warszawa 1997, s. 30.

³⁸ Por. M. Dzięgielewska, *Wolontariat ludzi starszych (na przykładzie wolontariuszy w rejonie łódzkim)*, w: *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, Lublin 2006, s. 262.

³⁹ Por. Art. 2 pkt. 3 Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz. U. z 2003 r. nr 96 poz. 873 z późn. zm.).

⁴⁰ Por. J. Sztuka, *Wolontariat jako szansa uspołecznienia współczesnej młodzieży*, w: *(Bez)radność wychowania...?*, red. Z. Marek, M. Madej-Babula, Kraków 2007, s. 216-217.

kierując się pobudkami altruistycznymi, etycznymi, zawodowymi czy emocjonalnymi⁴¹.

Ludzie stają się wolontariuszami z bardzo wielu powodów, najczęściej dlatego, iż chcą uczynić swoje życie ciekawszym, pełniejszym, pomóc potrzebującym. Często chcą również uciec od samotności, czuć się przydatnymi, aktywnymi, być wśród innych. Potrzeba dawania siebie innym tkwi w każdym człowieku, bez względu na wiek. Świadomość celu, która zawiera się w wewnętrznej motywacji jednostki, czyni wolontariat wzorem zachowań prospołecznych. Jest także oporem transformatywnym rozumianym jako właściwości oraz umiejętności tworzenia nowych jakości poprzez samodzielne pokonywanie trudności. Umożliwia to w konsekwencji nabywanie przez wolontariusza kompetencji instrumentalnych, komunikacyjnych, a także emancypacyjnych. Radzenie sobie z trudnościami zmienia również jego obraz własnej osoby, potwierdza zasadność aktywnej postawy wobec życia, wzmacnia orientację prospołeczną, dodaje poczucia mocy, sprawstwa⁴².

Wolontariat bywa także szkołą inicjatyw, spotkaniem z sytuacjami trudnymi, którym wolontariusz usiłuje sprostać, stając w szranki ze swoimi słabościami. Zarówno w okresie dorastania, jak i starości człowiek dokonuje rekapitulacji wartości, które są dla niego istotne. Poszukiwania wolontarystyczne są niejednokrotnie kamieniem milowym motywacji poznawczej. Prowadzą do budowania poczucia własnej wartości, wiary w siebie, szacunku do samego siebie, wprowadzają wewnętrzny spokój i równowagę. Niwelują one wysoki poziom lęku i poczucia osamotnienia. Wolontariusz widzi, że takich jak on jest wielu, łączy ich wspólny cel. Praca wolontarystyczna jest więc świadomym kształtowaniem siebie, ale też często przekraczaniem siebie⁴³. Wolontariat pozwala między innymi na zdobywanie nowych kompetencji zawodowych i społecznych, a pozostawanie aktywnym społecznie po utracie zatrudnienia lub przejściu na emeryturę czy rentę

⁴¹ Por. A. Olubiński, *Humanistyczno-edukacyjne wartości wolontariatu w przygotowaniu do pracy socjalnej*, w: *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, red. B. Kromolicka, Toruń 2005, s. 47.

⁴² Por. E. Bilińska-Suchanek, *Opór wobec szkoły. Dorastanie w perspektywie paradygmatu oporu*, Kraków 2003, s. 87.

⁴³ Por. A.J. Sowiński, *W poszukiwaniu ideału osobowości wolontariusza*, w: *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, red. B. Kromolicka, Toruń 2005, s. 102-103.

przyczynia się do budowania kapitału społecznego w lokalnych społecznościach.

Dla ludzi starszych, rencistów czy emerytów, wolontariat oznacza możliwość wykorzystania swojej wiedzy, dalszego rozwoju, samorealizację, daje poczucie bycia nadal potrzebnym i aktywnym członkiem społeczeństwa. Pozwala na tworzenie więzi międzypokoleniowych⁴⁴.

Analiza dotychczasowych badań dotyczących zaangażowania Polaków w wolontariat pozwala na sformułowanie ogólnego wniosku, że poziom tej aktywności w Polsce jest relatywnie niski. Rezultaty badań Stowarzyszenia Klon/Jawor, opublikowane w grudniu 2010 roku, wskazują na niewielki wzrost w stosunku do lat ubiegłych odsetka osób deklarujących zaangażowanie w wolontariat w ciągu ostatnich 12 miesięcy poprzedzających badanie (16% spośród ankietowanych dorosłych osób wobec 13% w 2009 r.)⁴⁵. Z badania przeprowadzonego przez CBOS w styczniu 2011 roku wynika, że ponad połowa Polaków (54%) pracowała kiedyś dobrowolnie i nieodpłatnie na rzecz swojego środowiska, Kościoła, osiedla, wsi czy potrzebujących. Jednak „kiedyś” oznacza najczęściej: „dawno”. Do tak szeroko rozumianej pracy społecznej przyznał się tylko co piąty Polak i to głównie Polak młody, bo w wolontariat najbardziej angażują się osoby z wyższym wykształceniem, w wieku poniżej 25 lat, uczące się lub studiujące. Grupa 50+ angażuje się społecznie w najmniejszym stopniu.

Podobne wnioski na temat niewielkiej skali zaangażowania Polaków przynoszą badania „Eurobarometru 75” z 2011 roku⁴⁶. Problem aktywności ujęty jest tu znacznie szerzej. Respondentów pytano o aktywne uczestnictwo w działaniach różnego rodzaju organizacji lub pracę wolontarystyczną na ich rzecz (wymienione były między innymi kluby sportowe, stowarzyszenia kulturalne, dobroczynne, religijne i inne). W Polsce tak mierzone zaangażowanie było na poziomie 22%, co stawia nas na 20.

⁴⁴ Por. J. Sztuka, *Formacja do starości*, dz. cyt., s. 46-50.

⁴⁵ Por. Stowarzyszenie Klon/Jawor, *Wolontariat, filantropia, 1% 2010*, Warszawa 2010.

⁴⁶ Por. Parlament Europejski, Eurobarometer, *Wolontariat i solidarność międzypokoleniowa. Sprawozdanie*, październik 2011 r., <http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04_07/rapport_%20eb75_2_%20benevo-lat_pl> (dostęp: 11.02.2013).

miejscu spośród 32 badanych krajów. Dla porównania w Holandii, Danii i Szwecji wskaźnik ten przekraczał 50%.

Z kolei zgodnie z „Raportem ECCO – Charytatywność Polaków 2010”, ujmującym dobroczynność bardzo szeroko (w badaniu pytano o wszelkie działania, „nawet bardzo skromne”), aż 78% Polaków deklarowało podjęcie w ciągu ostatniego roku jakichś działań charytatywnych: 64% – przekazanie pieniędzy, 56% – rzeczy, zaś 37% – własnej pracy lub usług⁴⁷.

W badaniu European Social Survey z 2008 roku przeprowadzonym w 28 europejskich krajach respondentów pytano o wykonywanie pracy wolontarystycznej. Odpowiedzi badanych plasują Polskę dopiero na 18. miejscu. Pozytywnej odpowiedzi udzieliło 7% Polaków, podczas gdy w Norwegii i Danii (prowadzących w rankingu) wskaźnik ten jest na poziomie 28%–29%, a w będącej na pierwszym miejscu w zestawieniu Holandii sięga 33%⁴⁸.

W porównaniu z większością krajów Unii Europejskiej Polska plasuje się w drugiej połowie całej stawki, czego dowodzą rezultaty unijnych badań porównawczych, takich jak European Social Survey, European Values Survey czy ogłoszone w maju 2011 roku wyniki Eurobarometru, Gallup Organization. Te ostatnie dotyczą aktywności europejskiej młodzieży i pokazują, że ze wszystkich europejskich krajów młodzi ludzie w Polsce prawie najrzadziej angażują się w wolontariat w ramach organizacji obywatelskich (wynoszący 16% poziom zaangażowania to wynik trzeci od końca w całej UE)⁴⁹.

Badanie CBOS-u⁵⁰, dotyczące sposobów spędzania wolnego czasu przez osoby powyżej 60. roku życia bądź przebywające na emeryturze, wykazało, że spośród kilkunastu odpowiedzi prezentujących różne formy aktywności (jak oglądanie telewizji, spotkania ze znajomymi czy korzystanie z oferty kulturalnej), działalność wolontaryjna na rzecz własnych społeczności okazała się najmniej popularna – aż 86% badanych osób zadeklarowało

⁴⁷ Por. TNS OBOP, *Raport ECCO – Charytatywność Polaków 2010*, maj 2010, <http://assets.wwfpl.panda.org/downloads/ecco_raport_charytatywnosc_polakow_2010.pdf> (dostęp: 22.03.2012).

⁴⁸ Por. Badanie European Social Survey z 2008 r., <<http://www.europeansocialsurvey.org>> (dostęp: 20.03.2012).

⁴⁹ Por. The Gallup Organization, *Youth on the move*, „Flash Eurobarometer” (2011) 319a, s. 19.

⁵⁰ CBOS – czytaj Centrum Badania Opinii Społecznej.

brak zainteresowania dla takiego sposobu aktywności⁵¹. Z kolei inne badanie CBOS poświęcone aktywności społecznej Polaków wskazuje na zmniejszanie się odsetka badanych w wieku 55-64 lat deklarujących posiadanie jakichkolwiek doświadczeń w działalności społecznej na rzecz „swojego środowiska, Kościoła, osiedla, wsi lub miasta”, bądź zaangażowanych w działania na rzecz osób potrzebujących. W 2002 roku wynosił on 65%, natomiast w roku 2012 – 59%⁵².

W krajach Europy Zachodniej w populacji osób starszych istotną rolę odgrywa tak zwany wolontariat kompetencji. W jego ramach osoby starsze chętnie podejmują się działalności ochotniczej, wykorzystując zarówno doświadczenie zdobyte na wcześniejszych etapach rozwoju zawodowego, jak i specjalistyczną wiedzę. W ten sposób, jak pisze Marek Rymsza, wolontariat staje się instrumentem wspierania stopniowego „schodzenia z rynku pracy”⁵³.

W Polsce wolontariat jest działalnością służącą przede wszystkim przeciwdziałaniu osamotnieniu i marginalizacji osób starszych, rozwijaniu ich zainteresowań hobbystycznych i wypełnianiu czasu wolnego⁵⁴. Niemniej jednak w kontekście prezentowanych wyników badań oraz ze względu na wciąż relatywnie silne więzi rodzinne należy uznać, że duży potencjał rozwoju ma również wolontariat międzypokoleniowy. Kapitalizacja i wykorzystanie możliwości tej formy zaangażowania osób w okresie starości wymaga jednak systemowego wsparcia zarówno instytucji publicznych, jak i sektora pozarządowego.

Wyzwania związane z utrzymaniem stabilności systemów emerytalnych starzejących się społeczeństw europejskich, w tym i Polski, powodują, że wizerunek osób starszych w dyskursie publicznym budowany jest przede wszystkim na bazie przekazów medialnych ukierunkowanych na aspekty ściśle finansowe,

⁵¹ Por. K. Wądołowska, *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, komunikat CBOS, styczeń 2010.

⁵² Por. N. Hipsz, *Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat*, komunikat CBOS, luty 2012.

⁵³ M. Rymsza, *Niestarzejący się sektor w starzejącym się społeczeństwie*, „Trzeci Sektor” nr 25/2011, s. 5.

⁵⁴ Por. F. Pazderski, P. Sobiesiak-Penszko, *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*, Warszawa, czerwiec 2012, <http://www.dobrywolontariat.pl/uploads/Wolontariat_osob_dojrzalych-ekspertyzawww.pdf> (dostęp: 02.03.2013).

a więc koszty i obciążenia systemu związane z koniecznością utrzymania coraz liczniejszej populacji seniorów. Sprzyja to postrzeganiu ich w kategoriach kosztów i obciążeń, a nie ważnego potencjału i zasobu, możliwego do wykorzystania na przykład w ramach działalności społecznej⁵⁵.

Egzemplifikacją tego przekonania są między innymi badania Eurobarometru, w których respondenci pytani o wkład, jaki osoby powyżej 55. roku życia wnoszą w życie społeczne, wskazywali przede wszystkim na odgrywanie przez nich ról służących wspieraniu rodziny. Wymieniali więc sprawowanie opieki nad wnukami (83%)⁵⁶, wsparcie finansowe udzielane rodzinom (65%) czy udzielanie pomocy chorym i niepełnosprawnym członkom rodziny (64%). Rzadziej wskazywano na rolę osób dojrzałych jako konsumentów (59%) i pracowników (53%), a zdecydowanie na ostatnim miejscu spośród wszystkich odpowiedzi znalazła się kategoria wolontariatu (31% wskazań, podczas gdy w całej Unii Europejskiej – 58%)⁵⁷.

Opisane powyżej zjawiska mają swoje przełożenie nie tylko na brak lokalnych ofert aktywizacji osób starszych w formie wolontariatu, ale działają również stygmatyzująco, przyczyniając się do utrwalania stanu bierności osób starszych zgodnie z założeniem – „działamy tak, jak postrzegają nas inni”.

Kolejną barierą w rozszerzeniu tej formy aktywności jest fakt, że wolontariat jako zjawisko utożsamiany jest z aktywnością osób młodych. Problem ten wyraźnie pokazały między innymi badania CBOS i DPP Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej⁵⁸, w których aż 73% Polaków wskazało, że w tę formę działania angażują się ludzie młodzi, a tylko 5%, że są to osoby starsze⁵⁹. Nie jest to jednak problem jedyny, albowiem na te przekonania nakłada się

⁵⁵ Por. P. Sobiesiak, *Ukryty potencjał? Sektor pozarządowy w starzejącej się Polsce*, w: *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczności lokalne wobec osób starszych*, red. M. Raclaw, Warszawa 2011, s. 107-137.

⁵⁶ Por. K. Kowalczyk, *Rola dziadków w naszym życiu*, komunikat CBOS, styczeń 2012.

⁵⁷ Por. European Commission, Eurobarometer, *Aktywne starzenie się*, <http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_fact_pl_pl.pdf> (dostęp: 01.03.2013).

⁵⁸ DPP MIPS – czytaj jako Departament Pożytku Publicznego Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

⁵⁹ Por. G. Makowski, *Młody, bogaty, wykształcony, religijny – mit polskiego wolontariusza*, komunikat CBOS, maj 2011, s. 10.

również kwestia niezrozumiałości samego pojęcia „wolontariatu”, mylonego często ze stażami bądź praktykami, a także z działalnością na rzecz najbliższej rodziny czy przyjaciół⁶⁰. Kwestia ta ma znaczenie nie tylko dla wiarygodności badań dotyczących zjawiska wolontariatu, ale powinna mieć również wyraźne przełożenie między innymi na kwestię zmiany języka używanego przy okazji propagowania wśród osób starszych tej formy aktywności. W tym aspekcie należałoby również poszerzać wśród osób dojrzałych wiedzę na temat trzeciego sektora, który jest jeszcze w polskich warunkach stosunkowo młody (tylko 10% organizacji działało przed 1989 rokiem), z tego również względu może być nieznaną starszym Polakom formą działalności⁶¹.

W Polsce wciąż brakuje rozwiązań systemowych wspierających i stymulujących rozwój wolontariatu wśród osób ze starszej grupy wiekowej. Rolę wolontariatu najszerzej uwzględniono w „Strategii Rozwoju Kapitału Społecznego”⁶². Nie obejmuje ona jednak grupy starszych wolontariuszy.

W projektowaniu systemu wspierania wolontariatu osób starszych należałoby uczynić ich nie tylko odbiorcami, ale też przygotować do tego samorządy i lokalne instytucje publiczne jako podmioty kształtujące polityki publiczne na poziomie lokalnym. Obecnie bowiem postulat aktywnego starzenia wciąż jeszcze pozostaje raczej kategorią ekspercką szerzoną na poziomie ogólnego dyskursu niż ideą faktycznie urzeczywistnianą w poszczególnych społecznościach lokalnych.

Na podkreślenie zasługuje również konieczność formalnej i pozaformalnej edukacji (wszystkich grup wiekowych) na temat wolontariatu, by w rezultacie mógł się stać aktywnością towarzyszącą człowiekowi „life-span” przez całe życie. Postulat ten ma również swoje odzwierciedlenie w wynikach badań wykazujących, że na emeryturze aktywne społecznie są przede wszystkim osoby, które były zaangażowane w wolontariat już

⁶⁰ Por. tamże, s. 6.

⁶¹ Por. M. Gumkowska, J. Herbst, *Podstawowe fakty o organizacjach pozarządowych. Raport z badania 2008*, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Warszawa 2009, s. 4.

⁶² Por. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, *Strategia Rozwoju Kapitału Społecznego*, Warszawa, listopad 2011, <<http://ks.mkidn.gov.pl/pages/strona-glowna/strategia-rozwoju-kapitalu-spolecznego.php>> (dostęp: 21.04.2012).

na wcześniejszych etapach życia⁶³. Znaczenie ma wreszcie budowanie pozytywnego wizerunku i prestiżu wolontariatu, które, jak podkreślają autorzy projektu „Długofalowej polityki rozwoju wolontariatu w Polsce”⁶⁴, należałoby oprzeć na organizowaniu projektów i konkursów dowartościowujących tak istotną działalność społeczną.

Reasumując, wolontariat jest znaczącym elementem wpływającym na budowę kapitału społecznego, niezwykle ważnym elementem polityki prozdrowotnej, skuteczną metodą budowania więzi społecznych oraz szansą rozwoju osobistego. Jest wartością samą w sobie. Dzięki niemu osoby starsze czują się potrzebne, mają cel w życiu, widzą realne efekty swoich działań i stają się na nowo aktywnymi uczestnikami życia społecznego. Perspektywa zachowania aktywności w podeszłym wieku pozytywnie wpływa na ich osobiste i społeczne wybory⁶⁵. Tym samym przygotowanie populacji do starości powinno się stać integralną częścią polityki społecznej państwa, zaś aktywność i kreatywność osób starszych na polu wolontariatu może być trwałą formą swoistego oporu wobec osamotnienia i przemijania. Nie można tym samym ustawać w działaniach, które długofalowo, strategicznie oraz systemowo przyczynią się do rozwoju wolontariatu w Polsce.

BIBLIOGRAFIA

Arczewska M., Całek G., Gliwicka E., Pazderski F., Rustecki W., Bobek K., *Długofalowa polityka rozwoju wolontariatu w Polsce*, Warszawa, czerwiec 2011, <http://erw2011.gov.pl/static/upload/dugofalowa-polityka_300811_fin.pdf> (dostęp: 10.04.2013).

Art. 2 pkt. 3 Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz. U. z 2003 r. nr 96 poz. 873 z późn. zm.).

⁶³ Por. P. Sobiesiak, J. Zalewska, *Między wstydem a towarzyskością. Modele uczestnictwa społecznego osób starszych*, w: *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczności lokalne wobec osób starszych*, red. M. Raclaw, Warszawa 2011, s. 257-275.

⁶⁴ Por. M. Arczewska, G. Całek, E. Gliwicka, F. Pazderski, W. Rustecki, K. Bobek, *Długofalowa polityka rozwoju wolontariatu w Polsce*, Warszawa, czerwiec 2011, <http://erw2011.gov.pl/static/upload/dugofalowa-polityka_300811_fin.pdf> (dostęp: 10.04.2013).

⁶⁵ Por. E. Murawska, *Opór wobec przemijania. Kreatywność w okresie spełnienia*, w: *Kreatywność oporu w edukacji*, red. E. Bilińska-Suchanek, Toruń 2009, s. 137-145.

- Badanie European Social Survey z 2008 r., <<http://www.europeansocialsurvey.org>> (dostęp: 20.03.2012).
- Bilińska-Suchanek E., *Opór wobec szkoły. Dorastanie w perspektywie paradygmatu oporu*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2003.
- Czerkacz M., *Wolontariat jako forma aktywizacji osób w wieku emerytalnym*, w: *Kultura grup mniejszościowych i marginalizowanych*, red. L. Dyczewski, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005.
- De Jong Gierveld J., Havens B., *Cross-national Comparisons of Social Isolation and Loneliness: Introduction and Overview*, „Canadian Journal on Aging” (2004), 23(2), s. 109-113.
- Dzięgielewska M., *Wolontariat ludzi starszych (na przykładzie wolontariuszy w rejonie łódzkim)*, w: *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczyk, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006.
- European Commission, Eurobarometer, *Aktywne starzenie się*, <http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_fact_pl_pl.pdf> (dostęp: 01.03.2013).
- Główny Urząd Statystyczny, *Prognoza ludności na lata 2008-2035*, Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych, Warszawa 2009.
- Gumkowska M., Herbst J., *Podstawowe fakty o organizacjach pozarządowych. Raport z badania 2008*, Stowarzyszenie Klon/Jawor, Warszawa 2009.
- Hipsz N., *Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat*, komunikat z badań CBOS, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, luty 2012.
- Janowski A., *Uczeń w teatrze życia szkolnego*, WSiP, Warszawa 1989.
- Jordan P., Ochman M., *Jak pracować z wolontariuszami*, BORIS, Warszawa 1997.
- Juszczak K., *Aktywność szansą na lepszą starość*, w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, ZAPOL, Szczecin 2007.
- Jylhä M., Jokela J., *Individual experiences as cultural: A cross-cultural study on loneliness among the elderly*, „Ageing Soc” 1990, 10(2), s. 295-315.
- Kawula S., *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych*, Wydawnictwo Żak, Toruń 1999.
- Kawula S., *Pedagogika społeczna: dokonania, aktualność, perspektywy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2005.
- Komisja Europejska, *Third Demography Report: population is becoming older and more diverse*, 2011 r., <http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-11-209_en.htm> (dostęp: 20.03.2013).
- Konieczna-Woźniak R., *Adaptacja do starości w czasach promujących młodość*, w: *Adaptacja w przebiegu życia jednostki*, red. R. Michalak, Wyższa Szkoła Zawodowa „Kadry dla Europy”, Poznań 2010.
- Kopaliński S., *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Kowalczyk K., *Rola dziadków w naszym życiu*, komunikat CBOS, styczeń 2012.
- Leksykon gerontologii*, red. A.A. Zych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.

- Makara-Studzińska M., Zaborska A., *Samotność wśród osób starszych. Porównanie międzykulturowe*, „Zdrowie Publiczne” 2006, 116(4), s. 619-622.
- Makowski G., *Młody, bogaty, wykształcony, religijny – mit polskiego wolontariusza*, komunikat CBOS, maj 2011.
- McGraw J., *Samotność a K. Dąbrowskiego teoria dezintegracji pozytywnej – perspektywa interdyscyplinarna*, w: *Człowiek w sytuacji trudnej*, red. B. Hołyst, PTHP, Warszawa 1991.
- Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji, *Polska 2030. Trzecia fala nowoczesności. Długookresowa Strategia Rozwoju Kraju*, Warszawa 2012.
- Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, *Strategia Rozwoju Kapitału Społecznego*, Warszawa, listopad 2011, <<http://ks.mkidn.gov.pl/pages/strona-glowna/strategia-rozwoju-kapitalu-spolecznego.php>> (dostęp: 21.04.2012).
- Mudyń K., Weiss A., *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, <<http://www.uj.edu.pl/documents/1749407/959bdbfb-9940-4072-b8f2-663dd2087168>> (dostęp: 11.03.2013).
- Murawska E., *Opór wobec przemijania. Kreatywność w okresie spełnienia*, w: *Kreatywność oporu w edukacji*, red. E. Bilińska-Suchanek, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009.
- Nowakowski K., *Użyteczność koncepcji alienacji Ericha Fromma w kontekście analizy społeczeństwa współczesnego*, „Horyzonty Wychowania” 11/2012 (21), s. 215-224.
- Olczyk A., *Miejsce i rola ludzi starych w społeczeństwie*, „Ateneum Kapańskie. Pełnia życia w starości?” 157 (2011), z. 1(614), s. 34-37.
- Olubiński A., *Humanistyczno-edukacyjne wartości wolontariatu w przygotowaniu do pracy socjalnej*, w: *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, red. B. Kromolicka, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapi”, Toruń 2005.
- Parlament Europejski, Eurobarometer, *Wolontariat i solidarność międzypokoleniowa. Sprawozdanie*, październik 2011 r., <http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04_07/rapport_%20eb75_2_%20benevolat_pl> (dostęp: 11.02.2013).
- Pazderski F., Sobiesiak-Penszko P., *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*, Warszawa, czerwiec 2012, <http://www.dobrywolontariat.pl/uploads/Wolontariat_osob_dojrzalych-ekspertyzawww.pdf> (dostęp: 02.03.2013).
- Piekarski G., *Wolontariat jako transformatywny opór społeczny. Zobowiązania wolontarystyczne jako transformatywny opór wobec własnych słabości w społeczeństwie dysfunkcyjnym*, w: *Kreatywność oporu w edukacji*, red. E. Bilińska-Suchanek, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009.
- Rymsza M., *Niestarzejący się sektor w starzejącym się społeczeństwie*, „Trzeci Sektor” nr 25/2011, s. 5.
- Sigelman C.K., Rider E.A., *Life-Span Human Development*, Wadsworth, Belmont 2012.
- Słownik filozofii*, red. A. Ajdukiewicz, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 2004.

- Sobiesiak P., *Ukryty potencjał? Sektor pozarządowy w starzejącej się Polsce*, w: *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczności lokalne wobec osób starszych*, red. M. Raclaw, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2011.
- Sobiesiak P., Zalewska J., *Między wstydem a towarzyskością. Modele uczestnictwa społecznego osób starszych*, w: *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczności lokalne wobec osób starszych*, red. M. Raclaw, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2011.
- Sowiński A.J., *W poszukiwaniu ideału osobowości wolontariusza*, w: *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, red. B. Kromolicka, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit” Toruń 2005.
- Straś-Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, *Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Stowarzyszenie Klon/Jawor, *Wolontariat, filantropia, 1% 2010*, Warszawa 2010.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006.
- Sztuka J., *Formacja do starości*, „Ateneum kapłańskie. Pełnia życia w starości” 157 (2011), z. 1(614), s. 42.
- Sztuka J., *Wolontariat jako szansa uspołecznienia współczesnej młodzieży*, w: *(Bez)radność wychowania...?*, red. Z. Marek, M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.
- Szukalski P., *Proces starzenia się ludności a sprawiedliwość i równość międzypokoleniowa*, w: *Proces starzenia się ludności: potrzeby i wyzwania*, red. J.T. Kowaleski, P. Szukalski, Wydawnictwo Biblioteka, Łódź 2002.
- Szczepański J., *Sprawy ludzkie*, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1984.
- Szymańska J., *Bierność-samotność. Wzajemne odniesienia*, w: *Bierność społeczna. Studia interdyscyplinarne*, red. A. Keplinger, Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2008.
- The Gallup Organization, *Youth on the move*, „Flash Eurobarometer” (2011) 319a, s. 19.
- TNS OBOP, *Raport ECCO – Charytatywność Polaków 2010*, maj 2010, <http://assets.wwfpl.panda.org/downloads/ecco_raport_charytatywnosc_polakow_2010.pdf> (dostęp: 22.03.2012).
- Trempała J., *Koncepcje rozwoju człowieka*, w: *Psychologia podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Wądołowska K., *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, komunikat CBOS, styczeń 2010.
- Witkowski L., *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*, Wydawnictwo Wit-Graf, Toruń 2000.