

OPINIE I KOMENTARZE FRDL

OPINIA nr 10/2024

GREY PARTICIPATION. AKTYWIZACJA SPOŁECZNA SENIORÓW JAKO WYZWANIE DLA SAMORZĄDÓW LOKALNYCH

Dr hab. Agnieszka Turska-Kawa, prof. UŚ

Mgr Wiktoria Smołkowska-Jędo

Wprowadzenie

Wiele dyskusji w ostatnich latach poświęcono starzejącej się populacji. Badacze starają się uchwycić obserwowane trendy w perspektywie kilkudziesięciu lat, w szczególności z uwagi na wielopłaszczyznowe konsekwencje dla obywateli, poszczególnych sektorów gospodarki czy polityki publicznej. Konsekwencje te są interesujące nie tylko biorąc pod uwagę aspekty poznawcze procesów demograficznych. Stanowią one same w sobie niezwykle ważne wyzwania dla niemalże wszystkich obszarów funkcjonowania społeczeństw. Niosą ze sobą istotne zmiany o charakterze ekonomicznym, społecznym, psychologicznym, jak również politycznym, z którymi zmierzać się będą zarówno rządzący, jak i całe społeczeństwa. Dane z World Population Prospects (World Populations Ageing 2019; Highlights, 2019) ukazały, że w 2018 r. po raz pierwszy w historii osoby w wieku powyżej 65 lat przewyższały liczebnie dzieci poniżej piątego roku życia. Analizy Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) sugerują, że wielkość segmentu osób w wieku powyżej 60 lat wzrośnie z 1 mld w 2020 r. do 1,4 mld w 2030 roku. Do roku 2050 grupa ta podwoi się i wyniesie 2,1 miliarda. Oczekuje się, że liczba osób w wieku powyżej 80 lat potroi się pomiędzy latami 2020 i 2050, by osiągnąć 426 milionów (Ageing and health, 2021). Inne analizy dzieląc tezę o szybko postępujących procesach starzenia się społeczeństw ukazują, że w 2050 r. 25,1% całkowitej populacji w krajach OECD będzie w wieku powyżej 65 lat (OECD, 2015), podczas gdy średnia długość życia wzrośnie z 69 lat w latach 2005–2010 do 76 lat w latach 2045–2050 i do 82 lat w latach 2095–2100 (*World population prospects: The 2012 revision, key findings and advance tables*, 2013). Polska wpisuje się w obserwowane trendy demograficzne. Proces zwiększającego się odsetka osób najstarszych w społeczeństwie w ostatnich latach się nasila. Regularne analizy segmentu najstarszych obywateli przeprowadza Główny Urząd Statystyczny. Według danych GUS (*Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 r.*, 2022), w roku 2021 liczba osób w wieku 60 lat i więcej wyniosła 9,7 mln, a w stosunku do roku poprzedniego zwiększyła się o 0,2%. Tym samym odsetek osób starszych w populacji Polski osiągnął poziom 25,7%. W tym samym roku wskaźnik obciążenia demograficznego osobami starszymi wzrósł do poziomu 28,9 (z 28,1 w roku 2020). Wskaźnik ludności w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym

ukształtował się na poziomie 38,1, podczas gdy rok wcześniej wynosił 37,4. Według prognozy GUS, liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w Polsce w roku 2030 ma wzrosnąć do poziomu 10,8 mln, a w 2050 r. wynieść 13,7 mln. Oznacza to, że osoby starsze będą stanowiły około 40% ogółu ludności Polski.

Powyższe prognozy nie mogą zostać obojętne dla samorządów, których strategie ukierunkowane są na budowanie silnego społeczeństwa obywatelskiego – świadomego, aktywnie działającego w przestrzeni publicznej, stawiającego przed sobą ważne cele i dążącego do ich realizacji. Potrzebę tę już w 2002 roku dostrzegła Światowa Organizacja Zdrowia zatwierdzając dokument pod nazwą „Active Ageing Framework” (*Active ageing: A policy framework*, 2002). W ramach tego dokumentu problem konsekwencji postępujących procesów starzenia się skonceptualizowano w postaci wyzwań, które miały służyć jako przewodnik dla decydentów przy opracowywaniu polityk i programów, ukierunkowanych na zapewnienie jakości życia osobom starszym. Jak zaznaczono w treści dokumentu, sprostanie temu zadaniu wymaga innowacyjnego planowania i merytorycznych reform politycznych. Zwrócono m.in. uwagę na obciążenie najstarszego segmentu obywateli wieloma równoległymi chorobami, feminizację starzenia się, która zasadza się na powszechnej prawidłowości, że kobiety żyją dłużej, co oddziałuje na kształt segmentu najstarszych obywateli oraz obawy, że szybkie starzenie się społeczeństwa doprowadzi do niemożliwej do opanowania eksplozji kosztów opieki zdrowotnej i zabezpieczenia społecznego seniorów. Sformułowane postulaty, stały się płaszczyzną inicjującą dyskusje w nurcie paradygmatu *active ageing*. Początkową intencją WHO było zachęcenie decydentów do uwzględniania obserwowanych trendów w projektowanych strategiach i reformach społecznych czy politycznych. Zaproponowane i skonceptualizowane podejście stworzyło ramy paradygmatu aktywnego starzenia się, wskazując, że celem instytucji publicznych i rządów powinno być zachęcanie osób starszych do udziału w życiu społecznym, oraz równoległe zapewnianie im takich możliwości poprzez m.in. systemy zabezpieczenia społecznego, planowanie środowiskowe i urbanistyczne, służbę zdrowia, czy ustawodawstwo. Oznacza to proces optymalizacji możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia ludzi w miarę starzenia się. Praktycznym celem postulatów było zatem przeniesienie punktu ciężkości w planowaniu strategicznym z podejścia opartego na potrzebach, gdzie segment starszych obywateli postrzegany był jako bierny, na podejście oparte na prawach, dających obywatelom równe traktowanie i szanse we wszystkich obszarach funkcjonowania.

Trudno dzisiaj dyskutować z obserwowanymi trendami. Zmiany demograficzne społeczeństw są faktem, jednak z perspektywy samorządów lokalnych niezwykle istotne staje się dzisiaj spojrzenie na te procesy nie tylko z perspektywy ilościowej, ale przede wszystkim jakościowej. Procesowi zwiększającego się sektora osób najstarszych towarzyszy szereg zmian w zachowaniach i postawach jednostek, oznaczających swego rodzaju nową jakość tego etapu życia. Cechy tej „nowej starości” są szczególnie wyraźnie obecne, kiedy na procesy demograficzne – związane ze zwiększaniem się udziału ludzi starych w społeczeństwie – nakładają się bardzo szybko postępujące przekształcenia w gospodarce, życiu społecznym, systemach wartości oraz w relacjach międzypokoleniowych. Klasyczne prace o starzeniu się w dużej mierze zakładały związek tego etapu życia z szeroko rozumianą stratą i zagrożeniem. Współcześnie podejmowane badania nad segmentem osób najstarszych zarysowują istotne przejście kierunku analiz od pojmowania starzenia się ludzi jako zagrożenia czy straty – w stronę podejścia akcentującego szanse, jakie ten proces z sobą niesie. Współcześnie zmiana ta ma m.in. wymiar aktywności – nie tylko fizycznej, ale rozpatrywanej również w kategoriach psychospołecznego funkcjonowania. Dzisiaj aktywność staje się wartością samą w sobie (Badgley & Schulte, 1966). Starsze osoby dłużej utrzymują się w zdrowiu fizycznym, które pozwala im na pogłębianie interakcji społecznych, większe możliwości rozwijania pasji, ale też czerpanie satysfakcji z bycia

członkiem większej liczby grup społecznych (Bickel & Keciour, 2004). Aktywny styl życia sprawia, że człowiek czuje się potrzebny, spełniony, odczuwa satysfakcję i planuje dalsze działania. Wiele badań dowodzi, że poziom satysfakcji z życia jest wyższy u osób aktywnych (Niu i in., 2013). Aktywność społeczna wiąże się z podtrzymywaniem pozytywnego obrazu samego siebie. Aktywność ta generuje nowe potrzeby, wartości oraz emocje. Staje się również czynnikiem mobilizującym, daje asumpt do poszukiwania nowych obszarów realizacji. Tak definiowany segment najstarszych obywateli staje się nową jakością społeczeństwa obywatelskiego.

Psychologiczne korzyści aktywności społecznej seniorów

Segment najstarszych obywateli jest niezwykle ważny z perspektywy polityk samorządowych, stanowiąc coraz bardziej świadomą swoich potrzeb i zmotywowaną do działania część lokalnej społeczności. Coraz więcej seniorów zaangażowanych jest w działalność społeczną, organizacje charytatywne, grupy samopomocy oraz inicjatywy lokalne. Psychologiczne aspekty aktywności obywatelskiej osób starszych są niezwykle złożone. Działania te często wynikają z głęboko zakorzenionych wartości, doświadczeń życiowych i obaw związanych z przyszłością własną oraz przyszłością następných pokoleń. Motywacje seniorów mogą być różnorodne – od troski o dobro społeczności lokalnej po chęć zapewnienia godnej starości dla siebie i swoich bliskich.

Aktywność obywatelska najstarszych obywateli jest nie tylko sposobem na zaangażowanie się w sprawy społeczne i polityczne, ale także przynosi liczne korzyści psychologiczne dla samych seniorów. W procesie starzenia się ludzie nadal dążą do samorealizacji oraz poczucia wartości. W starszym wieku, podobnie jak w latach młodszych, pragnienie osiągnięcia osobistych celów pozostaje istotne. Aktywność obywatelska staje się więc dla wielu seniorów środkiem do osiągnięcia tych celów, poprzez udział w projektach społecznych, wolontariacie czy działalności lokalnych stowarzyszeń. Uczestnictwo w życiu społecznym daje seniorom poczucie przynależności i znaczenia. Angażowanie się w działalność społeczną może przyczynić się do zachowania poczucia własnej wartości. Udział w społecznych aktywnościach może być kluczowym czynnikiem pomyślnego starzenia się. W późniejszych latach życia, kiedy wiele osób przechodzi na emeryturę i może czuć się mniej potrzebnych społecznie, udział w aktywnościach obywatelskich pozwala im nadal czuć się ważnymi członkami społeczeństwa, którzy wnoszą istotny wkład w życie społeczne. Istotnym aspektem jest rozwój poczucia sprawstwa i celu życiowego. Dla wielu osób starszych, ważne jest znalezienie nowych celów i sensu życia. Aktywność obywatelska może stanowić doskonałe pole do realizacji tych celów poprzez zaangażowanie się w działania społeczne, które przynoszą satysfakcję i dają poczucie wkładu w społeczność.

Ponadto, zaangażowanie w aktywność obywatelską może stanowić sposób na utrzymanie aktywnego stylu życia, co ma ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego seniorów. Regularne uczestnictwo w spotkaniach, wydarzeniach społecznych czy działalności wolontariackiej sprzyja utrzymaniu aktywności umysłowej i fizycznej, co przekłada się na lepsze samopoczucie i większą odporność na stres czy negatywne emocje.

Aktywność obywatelska często sprzyja budowaniu nowych relacji społecznych i utrzymywaniu istniejących więzi. Dla seniorów, którzy mogą mieć mniejsze grono przyjaciół ze względu na zmiany życiowe, takie jak odejście z pracy czy przeprowadzka do innych miejscowości, udział w aktywnościach społecznych staje się sposobem na poszerzenie kręgu znajomych i budowanie wsparcia społecznego, co ma kluczowe znaczenie dla ich psychicznego dobrostanu. Istotnym aspektem zdrowia psychicznego seniorów jest także przeciwdziałanie uczuciu samotności i izolacji, które mogą być powszechnymi problemami w tej grupie wiekowej. Regularny kontakt z innymi ludźmi

i uczestnictwo w aktywnościach społecznych mogą poprawić ogólne samopoczucie, zwiększyć poczucie własnej wartości i zapobiegać depresji (Michèle i in., 2019).

Jednym z istotnych aspektów funkcjonowania jednostki jest utrzymanie poczucia autonomii i kontroli. Osoby starsze, podobnie jak każdy człowiek, pragną zachować kontrolę nad własnym życiem oraz podejmowanymi decyzjami. Dlatego ważne jest, aby programy aktywizacyjne dla seniorów były elastyczne i umożliwiały im wybór działań, które odpowiadają ich zainteresowaniom oraz potrzebom. Ponadto, promowanie świadomości autonomii może wpłynąć pozytywnie na ich poczucie własnej wartości i samorealizacji. Uczestnictwo w aktywnościach obywatelskich daje seniorom poczucie spełnienia i satysfakcji z życia. Możliwość wpływania na otaczającą ich rzeczywistość i podejmowania działań na rzecz dobra społecznego sprawia, że seniorzy czują się potrzebni, mając przy tym przekonanie, że ich życie ma sens. Autonomia i poczucie wpływu odnoszą się do zdolności bycia niezależnym, dostosowywania swoich kryteriów oraz kontrolowania dostępnych zasobów w celu zaspokojenia swoich potrzeb (Ryff, 1989). Zatem działania zawarte w programach aktywnego starzenia się powinny być zgodne z zainteresowaniami i motywacjami uczestników.

Oprócz wymienionych korzyści psychologicznych, aktywność obywatelska seniorów może także wspierać radzenie sobie z wyzwaniami związanymi z procesem starzenia się. Wielu seniorów może doświadczać poczucia straty, zarówno związanej z utratą zdolności fizycznych, jak i odejścia bliskich osób. Ponadto akceptacja zmian to podstawowe kryteria dobrostanu psychicznego, zdrowia psychicznego i pomyślnego starzenia się (Kasser i Ryan, 1999; Ryff, 1989). Zaangażowanie się w działalność społeczną może stanowić rodzaj oddziaływania terapeutycznego, pozwalając seniorom przenosić swoje emocje na konstruktywną działalność, a także znaleźć wsparcie i zrozumienie wśród innych osób w podobnej sytuacji.

Dodatkowo, aktywność obywatelska może być także sposobem na kontynuowanie nauki i rozwoju osobistego w późniejszym wieku. Udział w wydarzeniach społecznych, grupach dyskusyjnych czy działalności wolontariackiej daje seniorom możliwość poszerzania swojej wiedzy, rozwijania umiejętności interpersonalnych oraz eksplorowania nowych zainteresowań. To z kolei może stanowić ważny czynnik przeciwdziałający uczuciu stagnacji i utraty motywacji, które czasami mogą towarzyszyć procesowi starzenia się. Warto również podkreślić, że aktywność obywatelska może mieć pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne seniorów. Regularne uczestnictwo w zajęciach fizycznych, organizowanych przez grupy społeczne czy organizacje lokalne, może pomóc w utrzymaniu sprawności fizycznej i zdolności funkcjonowania codziennego, co jest kluczowe zarówno dla zachowania niezależności, jak i jakości życia w starszym wieku.

Wreszcie, aktywność obywatelska może stanowić rodzaj dziedzictwa społecznego, które seniorzy przekazują kolejnym pokoleniom. Poprzez udział w różnorodnych działaniach społecznych, seniorzy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, wiedzą i wartościami z młodszymi pokoleniami, przyczyniając się do budowania silniejszej i bardziej zrównoważonej społeczności.

Bariery w procesie aktywizacji społecznej seniorów

Jak przedstawiono wyżej, aktywność obywatelska seniorów ma wiele wymiarów i korzyści. Jest to nie tylko sposób na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i politycznym, ale także istotny element dbania o zdrowie psychiczne, radzenie sobie z wyzwaniami starzenia się oraz pozostawanie aktywnym czy zaangażowanym przez całe życie. Angażowanie seniorów w aktywność obywatelską stanowi jednak zarówno

ogromną szansę, jak i wyzwanie dla samorządów lokalnych. Nie jest to proces łatwy. Seniorzy często mają ograniczony dostęp do nowoczesnych technologii i mogą mieć trudności z dostępem do informacji o lokalnych inicjatywach czy wydarzeniach społecznych. Samorządy muszą zadbać o to, aby komunikacja była dostępna również w tradycyjnych formach, takich jak ulotki, ogłoszenia prasowe czy spotkania informacyjne. Niektórzy seniorzy mogą mieć problemy z mobilnością lub doświadczać innych fizycznych ograniczeń, które mogą utrudniać im udział w aktywnościach społecznych. Samorządy powinny uwzględnić te potrzeby i zapewnić odpowiednie udogodnienia, takie jak dostępność dla osób niepełnosprawnych oraz transport publiczny. Ważne jest również, aby decydenci rozumieli różnorodność potrzeb i zainteresowań seniorów w swojej społeczności. Nie wszyscy seniorzy są zainteresowani tradycyjnymi formami aktywności obywatelskiej, dlatego istotne jest zapewnienie rozmaitych opcji i możliwości dla wszystkich grup wiekowych.

Seniorzy mogą odczuwać niepewność lub obawy związane z udziałem w nowych działaniach społecznych. Samorządy lokalne, aby zachęcić seniorów do uczestnictwa, muszą działać aktywnie, poprzez organizowanie specjalnych programów zachęcających, wsparcia w integracji społecznej oraz promowanie kultury otwartości i akceptacji. Integracja seniorów w życie społeczne wymaga nie tylko ich własnej aktywności, ale także otwartości oraz akceptacji ze strony społeczności lokalnej. Dlatego istotne jest, aby promować kulturę szacunku i współpracy, która umożliwi seniorom pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Istotne jest także nie tylko zaangażowanie seniorów w krótkoterminowe działania społeczne, ale również stworzenie warunków do długoterminowego zaangażowania. Samorządy powinny rozwijać programy, które umożliwią seniorom kontynuowanie aktywności obywatelskiej przez wiele lat, co wymaga stałego monitorowania i wsparcia. Ważne jest także tworzenie seniorom możliwości dzielenia się swoimi doświadczeniami i wiedzą, co może być inspiracją dla młodszych pokoleń. Wreszcie, warto zauważyć, że proces starzenia się nie jest jednorodny i z uwagi na jego wielopłaszczyznowość różne osoby przeżywają go odmiennie. Dlatego ważne jest podejście indywidualne w procesie aktywizacji seniorów, uwzględniające ich unikalne potrzeby oraz preferencje. Dopasowanie działań aktywizacyjnych do konkretnych cech i sytuacji życiowej seniorów może przyczynić się do większej skuteczności oraz satysfakcji z uczestnictwa w życiu społecznym.

Wyzwania te wymagają współpracy między samorządami, organizacjami społecznymi oraz samymi seniorami, aby stworzyć otwarte, aktywne i włączające społeczeństwo, w którym każdy może mieć możliwość uczestnictwa czy wpływu na życie społeczne oraz polityczne.

Czy to działa? Kilka dowodów z dotychczasowych badań

Pozytywne konsekwencje zaangażowania społecznego seniorów są dość dobrze udokumentowane w literaturze przedmiotu. Wyniki badań wyraźnie pokazują, że aktywność przynosi korzyści – zarówno te indywidualne, ale także dla społeczności jako całości. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów.

W badaniu hiszpańskich starszych aktywistów (Serrat i in., 2023) politycznych badano narracyjny charakter pozytywnych doświadczeń partycypacji politycznej. Historie uczestników badania krążyły wokół sukcesów politycznych, pozostawienia dziedzictwa młodszemu pokoleniu i procesów rozwoju osobistego. Twórczość okazała się kluczowym elementem pozytywnych doświadczeń związanych z uczestnictwem w życiu politycznym.

Pozytywne konsekwencje zaangażowania politycznego rozpatrywane mogą być również w kontekście nabywanej wiedzy. Badania starszych australijskich i hiszpańskich aktywistów (Serrat i in., 2017), którzy angażują się jako wolontariusze w organizację działających na rzecz aktywizacji politycznej seniorów, ukazały, że aktywność ta połączona jest z uczeniem się o sobie (np. samodoskonalenie), zdobywaniem wiedzy o innych (np. odmiennych poglądach) oraz rozwijaniem wiedzy o społeczeństwie (np. o równości czy potrzebie walki o sprawiedliwość społeczną). Co ciekawe, autorzy zauważyli wpływ kontekstów politycznych na odpowiedzi respondentów. Hiszpańscy uczestnicy badania pamiętali czasy pod dyktando generała Franco, kiedy mieli oni ograniczone możliwości działania i dostępu do edukacji. Ponadto, Hiszpania dotkliwie doświadczyła kryzysu finansowego, który miał swoje konsekwencje na rynku pracy i emerytur. Z kolei Australia ma znacznie spokojniejszą i stabilniejszą historię demokracji i nie była tak silnie doświadczona przez globalny kryzys finansowy. Różnice te badacze wyraźnie rozpoznali w odpowiedziach respondentów. Na przykład, hiszpańscy starsi obywatele częściej posługiwali się językiem praw, nierówności i niesprawiedliwości. Potrzeba walki definiowana była przez hiszpańskich uczestników jako walka z niesprawiedliwością, z kolei australijscy mówili o potrzebie walki o sprawy seniorów.

Aktywność obywatelska ma również wiele korzyści w obszarze szeroko rozumianego zdrowia, sprawności czy dobrego samopoczucia (Jang i in., 2013; Leedahl, Chapin, Little, 2015). Terry Y. Lum (Lum & Lightfoot, 2005) zauważa, że wolontariat spowalnia spadek deklarowanego przez siebie poziomu zdrowia i funkcjonowania, spowalnia rozwój depresji i poprawia współczynnik śmiertelności wśród wolontariuszy. W badaniu Christine M. Proulx et al. (2018) wolontariat okazał się pozytywnie oddziaływać na poznawcze funkcjonowanie w starszym wieku. Eva Kahana et al. (2013) dowiodła, że postawy altruistyczne (wyrażane np. poprzez wolontariat) oraz nieformalne zachowania pomocowe mogą mieć istotne znaczenie dla zachowania satysfakcji z życia. Wolontariat może być także receptą na samotność dla osób, które niedawno owdowiały (Carr i in., 2018) lub mobilizacją do aktywności fizycznej (Varma i in., 2016). W przypadku starszych osób, które muszą radzić sobie ze zmianami dotychczasowego stylu życia, i które mają zazwyczaj więcej wolnego czasu, zajęcia takie jak wolontariat mogą odgrywać ważną rolę w strukturyzacji czasu (Lu i Hu, 2005), a także mogą stanowić poznawczą stymulację mózgu, chroniąc osoby starsze np. przed demencją (Holahan i Velasquez, 2011). Bycie aktywnym może pozwolić osobom starszym utrzymać zdolności poznawcze w lepszej kondycji (Dionigi, 2006; Gagliardi i in., 2012).

Zakończenie

Zmiany demograficzne tworzą przestrzeń wyzwań, ale i konieczność współpracy. Kreślą prognozy, które z pewnością należy brać pod uwagę w projektowanych strategiach rozwoju państw. Zmiany te mają bowiem ogromny wpływ m.in. na modele produkcji, konsumpcji, rynku pracy, rynku usług, modele wydatków publicznych, świadczeń socjalnych, kosztów ubezpieczeń. Część z nich traktować należy w kategoriach wyzwań. Aktywizacja seniorów ma istotne znaczenie zarówno dla jednostki, jak i dla społeczeństwa jako całości. Poprzez zaangażowanie seniorów w aktywności obywatelskie, możemy budować bardziej zintegrowane i żywe społeczności. Jednakże, aby to osiągnąć, konieczne jest zrozumienie psychologicznych potrzeb seniorów, jak również skonstruowanie odpowiednich mechanizmów wsparcia ze strony samorządów. Jedynie poprzez wspólną pracę społeczeństwa i władz lokalnych możemy stworzyć środowisko sprzyjające aktywnemu i godnemu życiu dla osób starszych.

Co warto podkreślić, waga obserwowanych i prognozowanych procesów zachęciła Zgromadzenie Ogólne ONZ do ogłoszenia lat 2021–2030 Dekadą ONZ zdrowego starzenia się. Dekada ONZ na rzecz zdrowego starzenia się to globalna współpraca wielu podmiotów, które w przedmiocie swoich badań, analiz, czy podejmowanych decyzji mają ludzi starszych. Działania te mają na celu integrację działań rządów i samorządów, podmiotów społeczeństwa obywatelskiego, agencji międzynarodowych, ekspertów, środowisk akademickich, mediów i sektora prywatnego w celu podjęcia skoordynowanych, opartych na współpracy działań na rzecz podnoszenia jakości życia seniorów oraz ich aktywnego „włączania” społecznego.

Artykuł jest częścią rozważań prowadzonych w ramach projektu NCN „Polscy «grey voters». Wpływ zmian demograficznych na rynek wyborczy w Polsce. Studium cyklu wyborczego lat 2023–2025” (grant no 2021/41/B/HS5/00102). Więcej na stronie projektu: www.greyvoters.us.edu.pl

Bibliografia

- *Active ageing: A policy framework* (WHO/NMH/NPH/02.8), World Health Organization 2002.
- *Ageing and health*, World Health Organization 2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Badgley R.F., Schulte M., *Behavioral Science and Medicine in Latin America: A Selected Bibliography*, “The Milbank Memorial Fund Quarterly” 1966, 44, 2, s. 27–51, <https://doi.org/10.2307/3348977>.
- Bickel J.-F., Keciour M.G., *Consequences of frailty for the daily life: Changes and stability in activities and well-being in the oldest age*, “Gerontologie et Societe” 2004, 109(2), s. 63–82, Scopus, <https://doi.org/10.3917/g.s.109.0063>.
- Carr D.C., Kail B.L., Matz-Costa C., Shavit Y.Z., *Does Becoming A Volunteer Attenuate Loneliness Among Recently Widowed Older Adults?*, “The Journals of Gerontology: Series B” 2018, 73(3), s. 501–510, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx092>.
- Dionigi R.A. *Competitive sport as leisure in later life: Negotiations, discourse, and aging*, “Leisure Sciences” 2006, 28(2), 181–196.
- Fernández-Ballesteros R., Molina M.A., Schettini R., del Rey A.L., *Promoting active aging through university programs for older adults*, “The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry” 2012, 25, s. 145–154, <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000064>.
- Gagliardi C., Spazzafumo L., Papa R., Marcellini F., *Changes in leisure styles and satisfaction of older people: A five years follow-up*, “International Journal of Aging and Human Development” 2012, 75(3), s. 185–215.
- Goerres A., *The grey vote: Determinants of older voters' party choice in Britain and West Germany*, “Electoral Studies” 2008, 27(2), s. 285–304.
- Holahan C.K., Velasquez K.S., *Perceived strategies and activities for successful later aging*, “International Journal of Aging and Human Development” 2011, 72(4), s. 343–359.
- Jang Y., Park N.S., Dominguez D.D., Molinari V., *Social engagement in older residents of assisted living facilities*, “Aging & Mental Health” 2013, 18(5), s. 642–647.
- Kahana E., Bhatta T., Lovegreen L.D., Kahana B., Midlarsky E., *Altruism, helping, and volunteering: Pathways to well-being in late life*, “Journal of Aging and Health” 2013, 25(1), s. 159–187, <https://doi.org/10.1177/0898264312469665>.
- Kamińska-Gawryluk E., *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 r.*, Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku 2022.
- Kasser V.G., Ryan R.M., *The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home*, “Journal of

Applied Social Psychology" 1999, 29, s. 935–954, <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x>.

- Leedah S.N., Chapin R.K., Little T.D., *Multilevel examination of facility characteristics, social integration, and health for older adults living in nursing homes*, "Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences" 2015, 70(1), s. 111–122.
- Lu L., Hu C.H., *Personality, leisure experiences and happiness*, "Journal of Happiness Studies" 2005, 6, s. 325–342.
- Lum T.Y., Lightfoot E., *The Effects of Volunteering on the Physical and Mental Health of Older People*, "Research on Aging" 2005, 27(1), s. 31–55, <https://doi.org/10.1177/0164027504271349>.
- Michèle J., Guillaume M., Alain T., Nathalie B., Claude F., Kamel, G., *Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study*, "Aging & Mental Health" 2019, 23(1), s. 77–83.
- Niu A.J., Yu D., Zhao Y., Wang R., Yang G., *Effect of „Tai Chi” quan exercise on oxidative stress and immunity function in old people*, "Journal of Food, Agriculture and Environment" 2013, 11(3–4), s. 410–412, Scopus.
- OECD, 2015, *Ageing in Cities*, Organisation for Economic Co-operation and Development, https://www.oecd-ilibrary.org/urban-rural-and-regional-development/ageing-in-cities_9789264231160-en.
- Proulx C.M., Curl A.L., Ermer A.E., *Longitudinal Associations Between Formal Volunteering and Cognitive Functioning*, "The Journals of Gerontology: Series B" 2018, 73(3), s. 522–531, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx110>.
- Paúl C., Teixeira L., Ribeiro O., *Active aging in very old age and the relevance of psychological aspects*, "Frontiers in Medicine" 2017, 4, s. 181, <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00181>.
- Ryff C., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1989, 57, s. 1069–1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Serrat R., Chacur-Kiss K., Villar F., *Ageing Activisms: A Narrative Exploration of Older Adults' Experiences of Political Participation*, "Sociological Research Online" 2023, 28(1), s. 73–92, Scopus, <https://doi.org/10.1177/13607804211025310>.
- Serrat R., Warburton J., Petriwskyj A., Villar F., *Political Participation and Late-Life Learning: A Cross-Cultural Study of Older People's Participation in Seniors' Interest Organisations in Australia and Spain*, "Voluntas" 2017, 28(1), s. 265–287, Scopus, <https://doi.org/10.1007/s11266-016-9808-y>.
- Serrat R., Warburton J., Petriwskyj A., Villar F., *Political participation and social exclusion in later life: What politically active seniors can teach us about barriers to inclusion and retention*, "International Journal of Ageing and Later Life" 2018, 12(2), Article 2, <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.18395>.
- Varma V.R., Tan E.J., Gross A.L., Harris G., Romani W., Fried L.P., Rebok G.W., Carlson M.C., *Effect of Community Volunteering on Physical Activity: A Randomized Controlled Trial*, "American Journal of Preventive Medicine" 2016, 50(1), s. 106–110, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.06.015>.
- *World population prospects: The 2012 revision, key findings and advance tables*, Working paper No. ESA/P/WP.227, United Nations (Un), Department of Economic and Social Affairs, Population Division 2013, https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2012_HIGHLIGHTS.pdf.
- *World Populations Ageing 2019*, "Highlights" 2019, United Nations.
- World Health Organization – WHO, *World report on ageing and health*, Geneva 2015, Switzerland: World Health Organization, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf [dostęp: 7.05.2024].

O AUTORKACH

Dr hab. Agnieszka Turska-Kawa, prof. UŚ – politolog, psycholog, dyrektor Instytutu Nauk Politycznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz dyrektor Centrum Badawczego Społecznej Aktywizacji Seniorów. Jej obszarem zainteresowań jest psychologia polityki – szczególnie w kontekście zachowań politycznych, motywacji i emocji rządzących polityką oraz poznawczych aspektów wyborów politycznych.

Mgr Wiktoria Smółkowska-Jędo – psycholog, doktorantka Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Śląskiego, psychoterapeutka w trakcie szkolenia. Jej zainteresowania naukowe to psychologia kliniczna, mindfulness oraz psychologia zdrowia.

STRESZCZENIE

W ostatnich latach coraz głośniejsz rozbrzmiewają dyskusje o starzejących się społeczeństwach. Scenariusze kreślone przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) pokazują, że w niedalekiej przyszłości nastąpi zasadnicza zmiana struktury ludności świata według kryterium wieku. O ile ilościowe zmiany stają się pewnym stabilnym już wyznacznikiem prognoz społecznych, to jednak uwagę przykuwają przemiany jakościowe, które dość często określane są mianem „nowej starości”. Oznaczają one zmiany w zachowaniach i postawach obywateli, ukierunkowane na ekspresję potrzeb oraz oczekiwań. Wspólnym mianownikiem tych przeobrażeń jest aktywność – nie tylko fizyczna, ale rozpatrywana również w kategoriach psychospołecznego funkcjonowania. Dzisiaj aktywność staje się wartością samą w sobie. Z perspektywy budowania i integrowania społeczności lokalnych procesy te nie mogą pozostać obojętne dla decydentów politycznych. W przedstawianej refleksji omówimy szeroko pojęte aspekty aktywizacji seniorów, w tym ich psychologiczne potrzeby i korzyści związane z zaangażowaniem społecznym, jak również wyzwania, które mogą się pojawić w tym obszarze. Ponadto, przyjrzymy się, jakie kroki mogą zostać podjęte przez samorządowców w celu skutecznej aktywizacji najstarszych obywateli.

Słowa kluczowe: *seniorzy, społeczeństwo obywatelskie, grey voters, aktywizacja społeczna, zmiany demograficzne*

Opinie wyrażone w powyższym tekście mają charakter autorski i nie należy ich traktować jako stanowiska Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego

....

Warszawa, kwiecień 2024
Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego
ul. Edwarda Jelinka 6, 01-646 Warszawa

WWW.FRDL.ORG.PL