

Joanna Żabińska

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID: 0000-0001-5217-6970

Relacje rodzinne osób starszych a ich sytuacja społeczna

Family relationships of the elderly and their social situation

*W rodzinie, wszyscy są zobowiązani do kochania
i wspierania siebie nawzajem,
i nigdy nie powinniśmy tego zapominać.
Antoine de Saint-Exupéry*

Wprowadzenie

Rodzina jest dla człowieka naturalnym środowiskiem życia, funkcjonowania, rozwoju oraz wychowania. Stanowi pierwotną grupę, w której każdy z nas się rodzi i spędza znaczną część swojego życia jako dziecko i nastolatek. Stanowi także grupę wtórną, którą sami wybieramy poszukując małżonka czy małżonki, a następnie powołując na świat potomstwo. Przez większość wieków dominowała rodzina wielopokoleniowa, która spełniała wiele funkcji. Najstarsze pokolenie opiekowało się najmłodszym. Podczas gdy ich rodzice byli w pracy, dzieci aktywizowały seniorów, dając im motywację i cel do działania, seniorzy z kolei czuli się potrzebni, aktywnie się włączając w życie rodzinne swoich dzieci, które mogły spokojnie pracować zawodowo i pomagać finansowo seniorom, utrzymując wspólne gospodarstwo domowe.

Obecnie model rodziny uległ zmianie. Osoby starsze najczęściej mieszkają ze współmałżonkiem, a po śmierci małżonka samotnie. Dzieci seniorów są pochłonięte pracą zawodową i wychowywaniem własnych

dzieci. Czy osoby starsze mogą w dzisiejszych czasach liczyć na wsparcie i opiekę ze strony rodziny? Jakie są potrzeby obecnych seniorów? Czy po śmierci współmałżonka samotne zamieszkiwanie nie przyspiesza procesu pogarszania się zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego? Jak reagować na problemy osób starszych? Odpowiedzią może być również polityka społeczna państwa. Organizowanie różnych programów i ośrodków wsparcia dla seniorów, propagowanie aktywnego życia, oferta najrozmaitszych aktywności (sportowych, edukacyjnych, kulturalnych, rozrywkowych, wolontaryjnych itp.) ma zachęcić seniorów, aby w jesieni życia skoncentrowali się na rozwoju własnym, miłym spędzaniu czasu lub włączeniu się w działania społeczne np. pod postacią wolontariatu. Czy proponowane rozwiązania się sprawdzają? Czy mają szansę działać jeszcze lepiej w przyszłości? W artykule podjęto próbę odpowiedzi na powyższe pytania. W pierwszej części scharakteryzowano rodzinę i jej funkcję oraz opisano sytuację ekonomiczno-społeczną seniorów w Polsce. Przeprowadzono badanie na próbie krakowskich seniorów, pytając o ich relacje rodzinne i otrzymywaną pomoc od rodziny. Zamieszczono kilka wypowiedzi osób pracujących na co dzień z omawianą grupą społeczną. Następnie zwrócono uwagę na instytucję zajmującą się wsparciem seniorów. Przeprowadzono także wywiad z Doradcą Prezydenta Miasta Krakowa ds. Seniorów, która opowiada o polityce państwa i miasta wobec seniorów. Na koniec zamieszczono krótkie podsumowanie.

Sytuacja rodzinna seniorów w Polsce

„Rodzina jest w istocie rzeczą procesem, a nie bytem. Rodzina rodzi się w momencie zawiązania mniej lub bardziej trwałego związku między partnerami; powiększa się i wzrasta wraz z przychodzeniem na świat dzieci; kurczy się w miarę tego, jak dzieci kolejno wychodzą z domu, i wreszcie «umiera» wraz ze śmiercią swoich założycieli, powołując w międzyczasie do życia nowe rodziny” (Boguszewski 2015, s. 129). Rodzinę rozumiemy, najprościej mówiąc, w kategoriach zmian pomiędzy ludźmi ją tworzącymi. Może składać się z dwóch lub dwudziestu osób w zależności od czasu, w jakim przyglądamy się danej rodzinie. Tworzą ją osoby w różnym wieku, zamieszkujące w różnych miejscach, pozostające ze sobą w różnego rodzaju zależnościach. Najstarszymi członkami rodziny są seniorzy. Za seniora lub osobę starszą, w wieku senioralnym, uznamy każdego człowieka, który ukończył sześćdziesiąty rok życia (Ust. z dnia 11.09.2015, art. 4 pkt.1). Definicja rodziny w ujęciu systemowym pozwala na najdokładniejszą analizę relacji w rodzinie w kontekście osób starszych i ich sytuacji społecznej.

Podejście systemowe pozwala także pełniej zrozumieć znaczenie rodziny dla kształtowania struktur psychiki i zachowania jej członków. Umożliwia ono poznanie specyfiki rodziny poprzez pryzmat relacji interpersonalnych. „Zgodnie z podejściem systemowym do rodziny, jej członkowie tworzą podsystemy, przy czym każdy z członków rodziny – w zależności od jej struktury – może należeć jednocześnie do kilku podsystemów, np. mężczyzna może przynależeć do podsystemu: mąż – żona i ojciec – dziecko/dzieci. Procesy przebiegające w każdym z podsystemów oddziałują na pozostałe podsystemy rodziny, a jednocześnie pozostają pod wpływem procesów zachodzących w systemie przez nie tworzonym. Stanowi to o dynamice całego systemu, a zarazem określa jego spójność i integralność” (Liberska, 2010, s. 26). Rodzina jest zatem jak żywy organizm, który składa się z różnych narządów ze sobą połączonych i wspólnie składających się na działającą całość. Jeśli jeden z podsystemów nie będzie działał prawidłowo, to odbije się to na funkcjonowaniu rodziny jako całości. W obecnych czasach mamy do czynienia ze znaczną zmianą w systemie rodziny. Przekształcenia te dotyczą m.in. jej struktury, wzorców dietności i płodności, opóźniania się wieku zawierania małżeństw lub funkcjonowania w związku kohabitacyjnym, aktywności domowej oraz pozadomowej (w tym również zawodowej) członków rodziny, a także relacji między nimi. Niezmiennie najpopularniejszym modelem życia rodzinnego w Polsce jest mała rodzina, złożona z rodziców i dzieci. W takim układzie – według własnych deklaracji – żyła w 2013 roku blisko połowa Polaków (45%), co stanowi spadek od 2008 roku o 5 punktów. Jedna piąta żyła w rodzinie wielopokoleniowej, w skład której wchodzi dziadkowie, rodzice i dzieci (21%), a mniej więcej co ósmy respondent reprezentował jednoosobowe gospodarstwo domowe (12%, wzrost o 3 punkty). Taki sam odsetek stanowiły małżeństwa niemające dzieci (12%). Pięciu na stu Polaków żyło w stałym związku partnerskim z osobą odmiennej płci (5%), tylko nieliczni samotnie wychowywali dziecko lub dzieci (2%), żyli w tymczasowym związku partnerskim z osobą odmiennej płci (1%) lub w jeszcze innej formie związku (2%). Jeśli zaś chodzi o preferowane modele życia, to ich hierarchia w znacznym stopniu odpowiada tym faktycznie realizowanym. Ponad połowa ankietowanych przez CBOS za najodpowiedniejszy dla siebie model rodziny uznaje małżeństwo z dziećmi (55%), a ponad jedna czwarta chciałaby żyć w dużej rodzinie wielopokoleniowej (29%). Zdecydowanie mniej chętnie Polacy opowiadają się za życiem w pojedynkę (4%), w małżeństwie bez dzieci (4%) oraz w stałym związku partnerskim z osobą odmiennej płci (4%). Tylko nieliczni widzieliby siebie w roli rodzica samotnie wychowującego dziecko (1%), w tymczasowym związku partnerskim z osobą odmiennej płci (1%) oraz

w innych formach związku, w tym homoseksualnych (1%) (Boguszewski 2015, s. 8–9).

Określając funkcje rodziny, postanowiono przyjąć zarówno definicję, jak i typologię Zbigniewa Tyszki, który rozumie funkcje rodziny jako: „wyspecjalizowane oraz permanentne działania i współdziałania członków rodziny wynikające z bardziej lub mniej uświadamianych sobie przez nich zadań, podejmowanych w ramach wyznaczonych przez obowiązujące normy i wzory, a prowadzące do określonych efektów głównych i pobocznych” (Tyszka, 2001, s. 45). Wyróżnił on cztery grupy funkcji rodziny: biopsychiczne, ekonomiczne, społeczno-wyznaczające oraz socjopsychiczne (Tyszka 2001, s. 70–87).

Tyszka (2001, s.71–76) w ramach biopsychicznych funkcji rodziny wskazał dwie: prokreacyjną oraz seksualną, i wskazał, że ich podłoże stanowią biologiczne zjawiska mające swoje następstwa w sferze psychicznej. W wieku senioralnym te funkcje schodzą na dalszy plan, gdyż o prokreacji już nikt nie myśli, a funkcja seksualna będzie bardziej wyrażana poprzez czułość i wspólne spędzanie czasu ze współmałżonkiem. Jednakże dotyczy to głównie młodszych seniorów, gdyż w starszych grupach wiekowych najczęściej mamy do czynienia z wdowami. Powoduje to utratę możliwości realizowania ww. funkcji.

Spośród funkcji ekonomicznych wyróżnił dwie: materialno-ekonomiczną oraz opiekuńczo-zabezpieczającą. Pierwsza z nich polega na zaspokajaniu, zarówno aktualnych, jak i związanych z zabezpieczaniem przyszłości, potrzeb materialnych osób stanowiących członków rodziny. Wydaje się, że dostrzec można dwa podobieństwa w jej zakresie dawniej i współcześnie. Pierwsze związane jest z faktem, że funkcja ta niezależnie od epoki jest przez rodzinę realizowana. Drugie wyraża się w tym, że funkcja ta, poziom jej realizacji i czynniki wpływające na nią mają wielorakie znaczenie w kontekście innych funkcji rodziny. Funkcja opiekuńczo-zabezpieczająca to zabezpieczenie materialnych i fizycznych warunków bytu członków rodziny małej (dwupokoleniowej) lub rodziny dużej, albo też oddzielnie mieszkających krewnych; pozbawionych całkowicie lub częściowo środków do życia; jeszcze lub już fizycznie niesprawnych, wymagających opieki (Zawadzka 2012, s. 9–10). Dla seniorów ta funkcja rodziny jest kluczowa. To właśnie w jesieni życia potrzebują oni opieki, wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności, często także pomocy materialnej ze względu na potrzebę wykupienia coraz większej ilości leków itp.

Kolejna grupa funkcji wyróżniona przez Z. Tyszkę nosi miano społeczno-wyznaczających (Tyszka 2010, s. 76–79). Pierwszym jej składnikiem jest funkcja stratyfikacyjna wyrażająca się w nadawaniu przez rodzinę statusu swoim członkom,

a także nadawaniu rodzinie i jej członkom pewnych cech wynikających z przynależności do określonych makrogrup. W ramach drugiego elementu składowego funkcji społeczno-wyznaczających (funkcji legalizacyjno-kontrolnej) mają miejsce wszystkie te działania, których celem jest sankcjonowanie zachowań uznawanych za niewłaściwe poza rodziną, nadzorowanie postępowania członka rodziny tak, aby nie odbiegały od norm i wzorów rodzinnych, a także legalizowanie posiadania dzieci oraz nadawanie statusu majątkowego rodzinie (Zawadzka 2012, s. 10). Funkcja ta również ma znaczący wpływ na starsze pokolenie. Najpierw to oni nadawali swoim dzieciom status społeczny i wyznaczali normy, które członkowie rodziny powinni przestrzegać. Teraz kiedy ich dzieci są dorosłe, posiadają wypracowany przez siebie status społeczny, żyją według pewnych norm i zasad będą według tych czynników wpływać na pokolenie najstarsze.

Ostatnia grupa wyróżniona w typologii Z. Tyszki to funkcje socjopsychiczne (Tyszka 2010, s. 79–87). Istotą trzech z funkcji wchodzących w skład tej grupy: socjalizacyjno-wychowawczej, kulturalnej oraz religijnej, są odpowiednio – wprowadzanie dziecka w świat kultury danego społeczeństwa, przygotowywanie do prawidłowego funkcjonowania w nim oraz pełnienia ról społecznych, zapoznawanie pokoleń przygotowujących się do dorosłości z dziejami danego społeczeństwa i wytworami kultury oraz kształtowanie pewnych wzorców związanych z uczestnictwem w szeroko rozumianej kulturze, a także wychowanie dzieci w duchu religii i egzekwowanie pewnych powinności z tym związanych. Realizacja tej funkcji wobec seniorów ściśle wiąże się z tym, co oni sami przekazali swoim dzieciom. Jeśli dzieci mają prawidłowo ukształtowane wzorce zachowań, rozumieją, na czym polegają ich role społeczne, czują się częścią danego społeczeństwa, jego kultury, religii wtenczas pomagając już sędziwym rodzicom będą robić to w duchu przekazanych im wartości i zasad.

Funkcja rekreacyjno-towarzyska wiąże się z tworzeniem w domu rodzinnym warunków i atmosfery pozwalającej na odpoczynek, a także na nawiązywanie pozadomowych kontaktów przez jej członków. Funkcja emocjonalno-ekspresyjna polega na zaspokajaniu najważniejszych potrzeb emocjonalnych oraz tych związanych z wyrażaniem siebie (Tyszka 2010, s. 11–12). Dla osób starszych jest to bardzo ważna funkcja. Emerytura jest czasem wolnym, który można przeznaczyć na realizację swoich pasji i zainteresowań. Często zdarza się, że po roku czasu spędzonego bez obowiązków zawodowych seniorzy zaczynają czuć pustkę, zagubienie, nie wiedzą, co mają ze sobą zrobić. Utrzymywanie satysfakcjonujących kontaktów rodzinnych sprzyja dobremu samopoczuciu psychicznemu, wpływa motywująco na człowieka. Członkowie rodziny mogą wesprzeć seniora

w poszukiwaniu dróg do realizacji pasji i działań. Będą też „łącznikiem” ze światem nowych technologii, dzięki którym osoba starsza może dowiedzieć się w łatwy i przystępny sposób, jakie aktywności są prowadzone dla niej w jej najbliższej okolicy. Rodzina więc ma szeroki zakres funkcji, które spełnia wobec swoich członków. Dla osób starszych jest podporą, gwarantem opieki i wsparcia oraz motywacją do życia. Utrzymywanie dobrych relacji rodzinnych jest kluczem dla nas wszystkich do lepszego funkcjonowania w rzeczywistości społecznej.

Sytuacja społeczno-ekonomiczna osób w wieku 60+

Zbadano grupę osób starszych w wieku 60+ zamieszkałych na terenie Miasta Krakowa i jego okolic. Duża grupa uczestników badania należała do Programu „Asystent Seniora 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+” realizowanego na terenie Miasta Krakowa i koordynowanego przez autorkę artykułu. Zapytano o ich sytuację rodzinną, otrzymywaną pomoc ze strony rodziny i relację z rodziną.

W grupie 60–70 lat wszyscy ankietowani posiadają rodzinę. Głównie dzieci (86%) i wnuki (14%). W małżeństwie pozostaje 43% badanych. Rodziny badanych w większości zamieszkują w Krakowie (86%), 14% zadeklarowało, że tylko niektórzy członkowie rodziny mieszkają w Krakowie. Kilka razy w tygodniu utrzymuje kontakt z rodziną 72% badanych, 14% codziennie i 14% raz na miesiąc. Główną formą kontaktu z rodziną wśród ankietowanych są spotkania osobiste (tzw. *face to face*) (72%) lub kontakt telefoniczny (18%). Swoje relacje z rodziną 29% osób określiło jako bardzo dobre, 58% jako dobre, a 13% jako poprawne. Wszyscy ankietowani (100%) posiadają osobę w rodzinie, na której mogą polegać. Na realną pomoc i wsparcie choć jednej osoby w rodzinie może liczyć także 100% badanych. Większość osób uważa, że rodzina ma obowiązek opieki nad wszystkimi jej członkami, również tymi najstarszymi (72%), a 18% jest zdania przeciwnego. Jako bardzo dobre określa relacje ze swoimi rodzicami 58% badanych, jako dobre 0%, poprawne 29%, złe 13%.

W grupie 70–80 lat 100% osób posiada rodzinę. Dzieci ma 59% badanych, w małżeństwie jest 17% ankietowanych, 25% ma wnuki i kuzynostwo. Większość seniorów ma rodzinę w Krakowie (75%), 25% nie. Codzienny kontakt utrzymuje 42% badanych, kilka razy w tygodniu – 17%, raz na tydzień – 8%, kilka razy w miesiącu – 17%, raz na miesiąc – 8%, kilka razy w roku – 8%. Najczęstszą formą kontaktu są spotkania *face to face* 59%, kontakt telefoniczny deklaruje 33%, kontakt przez Internet – 8%. Swoje relacje rodzinne określa jako bardzo dobre 42% seniorów, jako dobre – 8%, poprawne – 33%, trudne – 17%. W rodzinie

75% seniorów posiada osobę, na której może polegać, a 25% nie ma takiej osoby. Natomiast 67% ma osobę w rodzinie, która może zapewnić seniorowi realną pomoc i wsparcie, a 33% takiej osoby nie posiada. Większość osób uważa, że rodzina ma obowiązek opieki nad wszystkimi jej członkami, również tymi najstarszymi (75%), a 25% jest zdania przeciwnego. Bardzo dobre relacje z rodzicami deklaruje 17%, dobre – 58%, poprawne – 17%, trudne – 8%.

W grupie 80–90 lat wszyscy badani posiadają rodzinę (100%). Dzieci ma 86% badanych, wnuki 21%, kuzynostwo 21%, brata lub siostrę ma 14% osób, a w małżeństwie jest 7% ankietowanych, inną rodzinę posiada 7% seniorów. Rodzina większości seniorów (64%) zamieszkuje w Krakowie, a 36% osób posiada tylko niektórych członków rodziny w Krakowie. Codzienny kontakt z rodziną utrzymuje 29% seniorów, kilka razy w tygodniu 29%, raz na tydzień 21%, kilka razy w miesiącu 14%, kilka razy w roku 7%. Dominującą formą kontaktu są spotkania osobiste 64%, kontakt telefoniczny 36%. Jako bardzo dobre określa swoje relacje rodzinne 29%, dobre 50%, poprawne 21%. Większość seniorów 93% posiada osobę w rodzinie, na której może polegać, a 7% nie. Realną pomoc i wsparcie od któregośkolwiek członka rodziny może otrzymać 86%, a 14% nie. Większość osób uważa, że rodzina ma obowiązek opieki nad wszystkimi jej członkami, również tymi najstarszymi (71%), a 29% jest zdania przeciwnego. Swoje relacje z rodzicami jako bardzo dobre ocenia 57% ankietowanych, dobre 36%, trudne 7%.

W grupie 90 lat i więcej wszyscy badani mają rodzinę. Dzieci posiada 86% ankietowanych, wnuki 50%, brata lub siostrę 29%, kuzynostwo 21%, inną rodzinę 14%, a w małżeństwie jest 7% seniorów. W Krakowie mieszka rodzina 72% seniorów, część rodziny w Krakowie posiada 14%, a 14% ma rodzinę w innym mieście. W codziennym kontakcie z rodziną jest 51% badanych, kilka razy w tygodniu utrzymuje kontakt 21%, raz na tydzień 7%, kilka razy w miesiącu 21%. Najczęstszą formą kontaktu są spotkania osobiste 57%, a kontakt telefoniczny dominuje u 43% seniorów. Jako bardzo dobre swoje relacje rodzinne określa 28% seniorów, jako dobre 36%, poprawne 36%. Większość seniorów 93% posiada w rodzinie osobę, na której może polegać, a 7% takiej osoby nie posiada. Na realną pomoc i wsparcie ze strony jakiegokolwiek członka rodziny może liczyć 79%, 21% nie ma takiego wsparcia. Większość osób (71%) uważa, że rodzina ma obowiązek opieki nad wszystkimi jej członkami, również tymi najstarszymi, a 29% jest zdania przeciwnego. Swoje relacje z rodzicami jako bardzo dobre określa 36% badanych, jako dobre 43%, poprawne 21%.

We wszystkich grupach wiekowych dominują osoby posiadające rodzinę, głównie dzieci lub wnuki. Wraz ze wzrostem wieku spada procent osób będących

w małżeństwie: podczas gdy w grupie 60–70 lat takich osób jest 43%, to już w grupie 70–80 lat tylko 17%, a w grupach starszych 7%. Sytuacja ta wynika z różnej średniej długości życia kobiet i mężczyzn. W 2022 r. liczba zgonów osób w wieku 60 lat i więcej przypadająca na 1000 ludności w tym wieku wyniosła 39,8, co oznacza spadek w stosunku do roku poprzedniego o 6,6. Umieralność wśród mężczyzn jest zdecydowanie wyższa niż wśród kobiet i proces ten nasila się wraz z wiekiem. Współczynnik zgonów wśród mężczyzn w wieku senioralnym w 2022 r. wyniósł 45,5, a wśród kobiet ukształtował się na poziomie 35,7 (MRiPS 2022, s. 5). Powoduje to wzrost poczucia osamotnienia u starszych seniorów, sprzyja pogorszeniu się kondycji psychicznej, wzrasta poczucie rozczarowania, a spada chęć i motywacja do podejmowania codziennych aktywności (Różański 2020, s. 75–76). Przekłada się to także na stan fizyczny osób starszych. W tak zaawansowanym wieku konieczne jest codzienne dbanie o odpowiednią ilość aktywności fizycznej, bardzo szybko zanikają mięśnie i osoby takie już po dwóch, trzech tygodniach nie są w stanie opuścić swojego domu. Nieoceniona tutaj będzie obecność pozostałych członków rodziny (dzieci, wnuków, itp.), którzy mogą swoją obecnością zmniejszyć poczucie osamotnienia. Większość rodzin badanych seniorów zamieszkuje w tym samym mieście, co seniorzy lub przynajmniej część członków rodziny jest w Krakowie. W grupie 70–80 lat 25% badanych nie posiadało żadnej rodziny w swoim mieście, w podobnej sytuacji było 14% ankietowanych w grupie powyżej 90 lat. Dla tej grupy osób, w celu utrzymania dobrego stanu psychicznego, konieczne jest rozwijanie kontaktów towarzyskich (np. sąsiedzkich, wspólnota religijna), uczestnictwo w ofercie wsparcia seniorów realizowanej przez gminy, powiaty i miasta (np. Centra Aktywności Seniorów, programy wsparcia, itp.), zaangażowanie się w edukację (np. uniwersytety trzeciego wieku) lub udział w ofercie kulturalnej danej miejscowości. Nie oznacza to, że osoby, które posiadają rodzinę, nie powinny korzystać z ww. form aktywności. Każdy człowiek potrzebuje mieć własne grono znajomych, realizować swoje pasje i zainteresowania, rozwijać się według swoich potrzeb. Poczucie bezpieczeństwa, jakie daje rodzina, jest niezwykle ważną rzeczą wpływającą korzystnie na motywację do podejmowania ww. działań. Codzienny kontakt z rodziną deklaruje tylko 14% w grupie najmłodszych seniorów, ale już 42% w grupie starszej 70–80 lat, 29% w grupie 80–90 i 51% w grupie powyżej 90 lat. Kilka razy w tygodniu ma kontakt 72% ankietowanych w grupie 60–70 lat, 17% w grupie 70–80 lat, 29% w grupie 80–90 lat i 21% w grupie 90 lat i więcej. W grupie 60–70 lat nikt nie zadeklarował kontaktu z rodziną raz na tydzień lub kilka razy w miesiącu, kontakt ten zadeklarowało 25% w grupie 70–80 lat, 35% w grupie 80–90 lat, 28% w grupie powyżej

90 lat. Rzadsze kontakty (raz na miesiąc, kilka razy w roku) deklaruje 14% ankietowanych w grupie 60–70 lat, 16% w grupie 70–80 lat, 7% w grupie 80–90 lat i 0% w grupie 90 lat i więcej. Naturalnym wydaje się zwiększenie się kontaktu z rodziną wraz z wiekiem, gdyż oprócz chęci utrzymywania relacji rodzinnych może pojawiać się obawa o stan zdrowia i zaradność w obowiązkach codziennych seniora. Często pojawia się konieczność zatrudnienia dodatkowej opieki i czuwania nad sytuacją osoby starszej. Pomimo iż dominującą formą kontaktu są spotkania *face to face* – 72% w grupie 60–70 lat, 59% w grupie 70–80 lat, 64% w grupie 80–90 lat i 57% w grupie powyżej 90 lat – wraz ze wzrostem wieku konieczne jest codzienne wsparcie i opieka nad seniorami. Osobę, na której można polegać, ma w rodzinie większość seniorów: 100% w grupie 60–70 lat, 75% w grupie 70–80 lat, 93% w grupie 80–90 lat oraz 90 i więcej lat. Posiadanie członka rodziny, który może zapewnić seniorowi realną pomoc i wsparcie, ma 100% w grupie 60–70 lat, 67% w grupie 70–80 lat, 86% w grupie 80–90 lat i 79% w grupie 90 lat i więcej. Zwrócono uwagę na zmniejszanie się procentu osób deklarujących posiadanie osoby, na której można polegać, oraz osoby która może zapewnić realną pomoc i wsparcie. Oczywiście użyte w pytaniach sformułowania nie są jednoznaczne, a zabieg miał na celu dokładniejsze ukazanie spełniania przez rodzinę funkcji opieki nad jej członkami.

Swoje relacje rodzinne najczęściej badani oceniali jako bardzo dobre lub dobre; 87% w grupie 60–70 lat, 50% w grupie 70–80 lat, 79% w grupie 80–90 lat i 64% w grupie 90 lat i więcej. Relacje poprawne deklarowało: 13% w grupie 60–70 lat, 33% w grupie 70–80 lat, 21% w grupie 80–90 lat i 36% w grupie 90 lat i więcej. Relacje trudne zadeklarowano tylko w grupie 70–80 lat (17%). Seniorzy oceniali swoje relacje z rodzicami jako bardzo dobre: 58% w grupie 60–70 lat, 17% w grupie 70–80 lat, 57% w grupie 80–90 lat i 36% w grupie 90 lat i więcej. Jako dobre: 0% w grupie 60–70 lat, 58% w grupie 70–80 lat, 36% w grupie 80–90 lat i 36% w grupie 90 lat i więcej. Poprawne: 29% w grupie 60–70 lat, 17% w grupie 70–80 lat, 0% w grupie 80–90 lat i 21% w grupie 90 lat i więcej. Poprawne: 13% w grupie 60–70 lat, w pozostałych grupach nie padła taka odpowiedź. Trudne: 0% w grupie 60–70 lat, 8% w grupie 70–80 lat, 7% w grupie 80–90 lat i 0% w grupie 90 lat i więcej. Można przypuszczać, że seniorzy, którzy mieli pozytywne relacje ze swoimi rodzicami powielają wzorce ze swoich domów i teraz prowadzą takie relacje ze swoimi dziećmi.

Z doświadczenia autorki (koordynacja krakowskiego Programu „Asystent dla Seniora 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+”) wynika, że pomimo tego, iż większość rodzin okazuje seniorom zainteresowanie i wsparcie, potrzeby osób

starszych nie są zaspokojone. Często członkowie rodzin pracują, mają swoje dzieci i zobowiązania, a także zamieszkują oddzielnie od najstarszej części rodziny, co wpływa na konieczność poszukiwania pomocy w spełnianiu funkcji opiekuńczej. Kluczowym aspektem okazuje się sytuacja materialna osób starszych i ich rodzin. Zgodnie z wynikami reprezentacyjnego Badania budżetów gospodarstw domowych w 2022 r. przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny na 1 osobę w gospodarstwach domowych wyłącznie z osobami starszymi wyniósł 2 622,69 zł. Dochód ten był o 16,1% wyższy niż w gospodarstwach, w skład których wchodziły wyłącznie osoby młodsze, mające poniżej 60 lat. Gospodarstwa domowe wyłącznie z osobami w wieku 60 lat i więcej utrzymują się przede wszystkim z emerytur lub rent, które w 2022 r. stanowiły 80,2% ich dochodów. Dochody z pracy najmniej w przypadku tych gospodarstw stanowiły 10,4% ogółu dochodów, a dochody z pracy na własny rachunek poza gospodarstwem rolnym – 2,7%. Przeciętne miesięczne wydatki na 1 osobę w gospodarstwach domowych wyłącznie z osobami starszymi w 2022 roku wyniosły 1896,44 zł i były o 26,3% wyższe niż w gospodarstwach, w skład których wchodziły wyłącznie osoby młodsze. Gospodarstwa domowe wyłącznie z osobami starszymi rzadziej oceniały swoją sytuację materialną jako dobrą lub raczej dobrą w porównaniu z gospodarstwami bez osób starszych (38,7% wobec 57,4%), a częściej jako przeciętną (52,9% wobec 38,1%) oraz raczej złą lub złą (8,4% wobec 4,5%). Najgorzej swoją sytuację materialną oceniały osoby w wieku 60 lat i więcej, mieszkające samotnie, w szczególności na wsi – 17,0% z nich oceniło swoją sytuację jako raczej złą lub złą. Zasięg ubóstwa skrajnego wśród osób starszych (60 lat i więcej) w ostatnich latach nie zmieniał się istotnie. W okresie 2016–2022 stopa ubóstwa skrajnego wśród osób w gospodarstwach domowych z tej grupy wiekowej wynosiła ok. 4% i była nieco mniejsza niż wśród ogółu osób w gospodarstwach domowych, np. latach 2021–2022 o ok. 1 p.p. Należy przy tym mieć na uwadze, że w warunkach starzejącego się społeczeństwa udział osób starszych w populacji osób ubogich w Polsce rośnie (MPiPS 2022, s. 8–10). Z ww. badań wynika, iż zatrudnienie stałej opieki z budżetu seniora jest niemożliwe, chyba że w wypadku posiadania dobrze zarabiających dzieci lub innych członków rodziny, którzy taką opiekę mogliby sfinansować. Problemem jest również zatrudnienie opieki przychodzącej kilka razy w tygodniu na parę godzin. Z doświadczenia autorki wynika, że średnia stawka za godzinę opieki/wsparcia osoby starszej wynosi około 35 złotych. Wiele osób na to nie stać. Zgłaszają się do programów organizowanych przez rząd, miasto, gminę itp., które oferują wsparcie bez ponoszenia kosztów. Pomimo dużej liczby takich programów, w Krakowie nadal pozostaje spora grupa seniorów na listach

oczekujących. Można przypuszczać, iż w innych rejonach Polski sytuacja wygląda podobnie. Utrudnieniem dla osób starszych są także bariery architektoniczne. Szczególną uwagę należy zwrócić na fakt, że 28,8% mieszkań osób będących w wieku 60 lat lub więcej znajdowała się w budynkach posiadających bariery architektoniczne utrudniające dostęp do mieszkania i problem ten sygnalizowały częściej gospodarstwa domowe zamieszkujące w miastach – 32,3 % niż na wsi – 16,8% (MPIPS 2022, s. 12). Mieszkania znajdujące się w budynkach bez windy potrafią stać się „więzieniem” osoby starszej. Pokonanie schodów z wiekiem staje się coraz większym problemem, a przyniesienie zakupów i wniesienie ich na piętro barierą nie do pokonania. Wpływa to bezpośrednio na zwiększenie się potrzeby pomocy wśród seniorów. Z doświadczeń autorki związanych z wykonywaną pracą zawodową wynika, iż duża grupa seniorów, mając możliwość skorzystania z windy, byłaby dużo bardziej samowystarczalna w codziennym funkcjonowaniu.

Przeprowadzono także rozmowy z asystentami zatrudnionymi w Programie, którzy zajmują się udzielaniem wsparcia seniorom. Program ma charakter aktywizacyjny. Zakłada jak najdłuższe utrzymanie ludzi starszych w dobrej kondycji psychicznej i fizycznej, co bezpośrednio wpłynie na opóźnienie momentu, w którym seniorzy będą potrzebować usług opiekuńczych. Wśród obowiązków asystenta wymienić można: wspólne spędzanie czasu, tzn. gry aktywizacyjne, gry poprawiające pamięć, ćwiczenia usprawniające motorykę małą, wspólne gotowanie, rozmowę, naukę obsługi nowych technologii, spacer, wyjście do lekarza/urzędu lub w inne miejsca znajdujące się na terenie Miasta Krakowa; asystent wyręcza podopiecznego jedynie w zakupach. Program przewiduje 50 godzin na kwartał przypadających na jednego seniora. Jest to niewiele czasu, jednakże jest to Program wspierający seniorów, a nie opiekuńczy i wyręczający rodzinę z pomocy najbliższym. Niestety często jest to niewystarczająca pomoc, gdyż sytuacja rodzinna osób starszych jest na tyle trudna lub nie posiadają oni „młodszej” rodziny (dzieci, wnuków), tak iż potrzebują więcej pomocy od instytucji NGO i państwa. Oto wypowiedzi asystentów mających bezpośredni kontakt z osobami starszymi.

Pani Stefania ma 80 lat i męża z chorobą Alzheimera. Jej rodzina, czyli dzieci i wnuczki mieszkają w tym samym mieście, całkiem blisko. Pracowała kiedyś zawodowo, a także zajmowała się rodziną, dziećmi i wnuczkami. Od 10 lat mąż choruje i jest bardzo tą chorobą męża zmęczona. Przychodzę (asystent) od kilku tygodni do męża, zabieram głównie na spacer. Próbuję z nim rozmawiać, niestety on żyje w swoim świecie. Po rozmowie z Seniorką, sugestiiach, aby zadbała o siebie i zaczęła również robić coś dla siebie, a męża przyzwyczajając i codziennie angażować w codzienne czynności domowe, mamy rezultaty. Wróciła do planowania, jak

mogłaby zadbać o siebie, aby mieć kilka godzin dla siebie i odskocznię od bycia opiekunką chorego męża. Dzieci i wnuki wspierają ich, jednak nie jest to wystarczająca pomoc, ponieważ wszyscy pracują i mają własne rodziny. Seniorka nabrała większej radości i motywacji dzięki wsparciu asystenta (Pani Kasia).

Panią Teresę, lat 86, odwiedzam od kilku miesięcy. Nasze spotkania zwykle są nastawione na wizyty lekarskie i zakupy. Seniorka ma syna, synową, wnuki i prawnuki. Wszyscy mieszkają w Krakowie. Niestety wsparcie udzielane przez rodzinę jest niewystarczające. Pani Teresa liczy głównie na pomoc różnych instytucji. Seniorka jest osobą schorowaną, wymagającą asysty podczas każdego wyjścia z domu (zejście po schodach z I piętra). Program, który przewiduje 4 godziny tygodniowego wsparcia, nie jest w stanie podołać potrzebom seniorki. W ostatnim czasie rodzina postanowiła sfinansować opiekunkę dla Pani Teresy. Uważam, że jest to rozsądne rozwiązanie (Pan Andrzej).

Pani Ewa, 86 lat, i pan Bogusław, 92 lata, są małżeństwem od 62 lat. Nie mają dzieci. Przez całe życie oboje pracowali zawodowo. Po przejściu na emeryturę mieszkali na wsi w starym domu, który remontowali, a w zimie w mieście. Kilka lat temu zrezygnowali z pobytu na wsi i cały czas przebywają w Krakowie, czasem zaglądając na swoją działkę. Oboje mają problemy zdrowotne wynikające z wieku. Sześć miesięcy temu Pan Bogusław zasłabł na działce, co spowodowało dłuższy pobyt w szpitalu. Od tamtej pory nie chce wychodzić z domu, stracił motywację do życia, a nawet chęć do ubrania się. Pełna opieka nad mężem spadła na Panią Ewę, choć Pan Bogusław mógłby wiele czynności wykonać samodzielnie, np. zjedzenie obiadu. Senior ma brata i bratanków, którzy mieszkają w Krakowie. Niestety zainteresowanie rodziny kończy się na sprawach spadkowych, na pomoc w życiu codziennym trudno jest liczyć. Pani Ewa zachorowała na raka piersi. Obecnie jest po operacji i pod opieką onkologa. Mimo tylu lat przeżytych razem z mężem, ma wiele żalu do męża. Czuje się zaniedbana, ignorowana i niedoceniana. We wspólnych rozmowach staram się łagodzić zadziorne komentarze, które są wymieniane pomiędzy małżonkami. Pana usilnie namawiam i pokazuję, jakie ma robić ćwiczenia, aby się wzmocnić. Pani Ewie służę wsparciem głównie psychicznym, ale i odciążam ją fizycznie robiąc regularne zakupy. Seniorka nabrała życia i werwy, aby zadbać o siebie. Staram się obie osoby motywować do jakichkolwiek aktywności i osiągnięcia porozumienia między nimi. Szczerść i rozmowa to klucz do partnerstwa, zarówno w biznesie, jak i rodzinie (Pani Kasia).

Pani Jolanta ma 96 lat. Mąż umarł, a zaraz po nim najstarszy syn. Ma jeszcze córkę i syna oraz wnuki i prawnuki. Mieszka sama. Od czasu śmierci męża i syna nie chce w życiu osiągnąć. Zmusza się do życia każdego dnia. Jest osobą bardzo ciepłą i miłą. Swoje życie poświęcała rodzinie: mężowi, trójce dzieci, wnukom, chorej teściowej, która z nimi mieszkała długie lata. Wszyscy poprzez ciepły dom i wspaniałą opiekę, jaką od niej dostali, stali się wspaniałymi ludźmi. Pani Jolanta

od pierwszego naszego spotkania mówiła o samobójstwie. Jest osobą schorowaną. Porusza się tylko z pomocą chodzika. Ma jaskrę i parę innych schorzeń. Rodzina dba o seniorkę, ale najmłodsi mają złe nawyki. Wpadają na chwilkę, kawka z ciasteczkiem i już się żegnają. Dobrze by było gdyby zmienić nieco przebieg wizyt. Pani Jola chętnie spędzi czas z rodziną przy wspólnym gotowaniu lub pieczeniu, na spacerze, przyda się jej także pomoc w sprzątanii. Po kilku tygodniach udzielania wsparcia przez asystenta Pani Jola nabrała chęci do życia. Zaczęła ćwiczyć świadomy oddech, podejmuje rozmowy o przyszłości, ma ochotę układać nowe plany oraz, co najważniejsze, nie wspomina już o samobójstwie (Pani Ania).

Z wyżej przytoczonych wypowiedzi wyłania się obraz prawdziwej starości. Pomimo posiadania rodziny, czasem żyjących jeszcze współmałżonków, choroby, ograniczenia fizyczne i trudności z tym związane już same w sobie utrudniają życie osobom starszym. Relacje rodzinne nie zawsze są satysfakcjonujące i często nie zapewniają choćby wsparcia psychicznego. Dodatkowa pomoc ze strony miasta jest bardzo cenna dla seniorów, którzy dzięki wizytom asystenta czują, że jest ktoś, kto regularnie i realnie się nimi interesuje.

Polityka społeczna wobec seniorów

Wyzwaniem dla przedmiotowej polityki jest dostosowanie działań do znacznego zróżnicowania populacji osób starszych. Osoby starsze z poszczególnych grup wiekowych (60–70 lat, 70–80, 80+) różnią się między sobą ze względu na poziom wykształcenia, stan zdrowia, sytuację ekonomiczną, miejsce zamieszkania, stan cywilny czy też styl życia. Polityki publiczne powinny to zróżnicowanie uwzględniać, jak również różne fazy życia osób starszych, a także dostosowywać programy i działania do sytuacji osób starszych. Szczególną rolę pełnić musi polityka publiczna w okresie życia, gdy osoby starsze stają się niesamodzielne i tracą zdolność do samodzielnego zaspokojenia swoich życiowych potrzeb egzystencjalnych związanych z utrzymaniem (zachowaniem) zdrowia i życia (Uch. Nr 161 Rady Ministrów, 2018, s. 13).

Zgodnie z konstytucyjną zasadą pomocniczości, mówiącą, iż państwo nie powinno ingerować w sprawy, z którymi poszczególne jednostki są w stanie poradzić sobie same, kluczowymi podmiotami polityki społecznej wobec osób w starszym wieku są: rodzina, państwo, samorząd terytorialny i organizacje pozarządowe (w tym podmioty publiczne) (Uch. Nr 161 Rady Ministrów, 2018, s. 12–13).

W 2060 r. liczba ludności rezydującej Polski wyniesie 32,9 miliona osób. W porównaniu do stanu w 2022 r. oznacza to zmniejszenie liczby ludności o 4,8 miliona, tj. o 12,7%. Oprócz ujemnego przyrostu naturalnego, będziemy

obserwować dalsze niekorzystne zmiany w strukturze ludności według wieku oraz zmniejszanie się liczebności kobiet w wieku rozrodczym. Osoby w wieku 65 lat i więcej będą stanowiły około 30% populacji, a ich liczba wzrośnie o 2,5 miliona w porównaniu do 2022 r. Z kolei kobiety w wieku prokreacyjnym w 2060 r. będą stanowiły jedynie 71% stanu z 2022 r. (GUS 2023).

Przeprowadzono rozmowę z Doradcą Prezydenta ds. Polityki Senioralnej Miasta Krakowa, oto kilka spostrzeżeń na temat sytuacji społecznej najstarszych mieszkańców Krakowa.

Z Pani doświadczenia, jak wygląda sytuacja społeczna seniorów w Krakowie, w tym rodzinna?

Może najpierw sięgnijmy do badań. Wynika z nich, że senior w Krakowie ma się bardzo dobrze, potrzeby mieszkaniowe są zaspokojone, miejska oferta kulturalna jest bardzo bogata, nie brakuje różnych form aktywności przeznaczonych dla seniorów. Problemem natomiast jest niewystarczająca ilość środków materialnych potrzebnych do utrzymania się. Z tego powodu my jako miasto musimy organizować programy wsparcia dla osób starszych. Młodszy seniorzy, w przedziale 60–70 lat, mają się całkiem nieźle, ale starsi odczuwają osamotnienie. Wiąże się to z sytuacją rodzinną. Często dzieci seniorów są dobrze wykształconymi ludźmi, wyjeżdżają za granicę w poszukiwaniu lepszej pracy i bardziej dostatniego życia. Niestety, sprawia to, że osoby starsze są samotne. Dawniej polska rodzina była zwarta, a odkąd granice się otworzyły, po przemianach ustrojowych w latach 90., ludzie młodzi zaczęli opuszczać nasz kraj. Cierpią na tym najstarsi członkowie rodziny. Rozpadły się także bezpowrotnie sąsiedztwa, co zwiększa poczucie osamotnienia u naszych seniorów.

Zatem największym problemem krakowskich seniorów są braki finansowe i poczucie osamotnienia. W takim razie, czy rodziny seniorów są w stanie zapewnić im opiekę?

Niestety, nie są w stanie. Praca zawodowa, trudności finansowe, oddzielne zamieszkiwanie poszczególnych członków rodziny i brak odpowiedniej ilości czasu utrudniają opiekę i wsparcie seniorów. Zwykle ta bolączka dotyczy osób niesamodzielnych, które wymagają codziennej pomocy ze strony osób trzecich. Brakuje także opiekunów osób niesamodzielnych.

Czy pomoc dla seniorów oferowana przez Miasto Kraków spełnia ich potrzeby?

Mówiąc szczerze, potrzeb jest bardzo wiele. Jako miasto staramy im się sprostać, są programy wsparcia, Centra Aktywności Seniorów, Domy Pomocy Społecznej, Środowiskowe Domy Samopomocy itp. Ofertę cały czas staramy się rozszerzać i dostosowywać do aktualnej sytuacji osób starszych.

Jakie są rokowania odnośnie sytuacji przyszłych seniorów?

Zwiększa się procent seniorów w populacji, a przyrost naturalny spada. Jest to duże wyzwanie dla polityki społecznej. Przyszli seniorzy nie będą mogli liczyć na wystarczające wsparcie rodziny, dlatego państwo i samorząd muszą wspierać seniorów. Mamy nadzieję, że rząd będzie dalej dofinansowywał działania na rzecz osób starszych, a wszechobecny humanizm mieszkańców Krakowa będzie kontynuowany.

Jakie działania powinniśmy podejmować aby poprawić sytuację obecnych i przyszłych seniorów?

Przede wszystkim należy we wcześniejszym wieku zacząć o siebie dbać. To może zrobić każdy z nas. Zdrowa dieta, ruch, regularna profilaktyka chorób to są działania, które realnie mogą wpłynąć na poprawę funkcjonowania w wieku starszym. Warto także edukować młodzież. Prowadzimy w krakowskich szkołach zajęcia z wychowania do starości. Mają one za zadanie nie tylko uwrażliwić uczniów na sytuację najstarszych pokoleń ale także pomóc się przygotować do jesieni swojego życia już teraz. Odpowiednie nawyki żywieniowe, zdrowy tryb życia, budowanie satysfakcjonujących relacji rodzinnych i przyjacielskich, wyrobienie nawyku spędzania wolnego czasu w sposób kreatywny i twórczy pomogą w przyszłości lepiej odnaleźć się w starości. Należy także uświadomić sobie materialne aspekty wieku senioralnego już wcześniej. Dobrze jest, jeszcze kiedy jesteśmy w wieku produkcyjnym i mamy siłę pracować, już pomyśleć o środkach potrzebnych na starsze lata. Podobnie jest z sytuacją mieszkaniową. Kupujemy czy dziedziczymy mieszkanie np. na 4 piętrze w bloku bez windy. W młodym wieku to nie jest żaden problem. Jednakże mając 80 lat, może okazać się to barierą nie do pokonania. Warto zająć się tą kwestią wcześniej, zanim nie będziemy już mieć sił i zdrowia, aby coś zmienić. Oczywiście miasto będzie kontynuowało wspieranie seniorów, ale także trzeba pamiętać, że każdy z nas musi zadbać o swoje zdrowie i swoją przyszłość.

Powyższa wypowiedź charakteryzuje sytuację osób starszych w Krakowie, ale rokowania są identyczne w całej Polsce. Społeczeństwo się starzeje, przyrost naturalny spada, a rodziny nie są w stanie zapewnić wystarczającej opieki dla swoich seniorów. Działania podejmowane przez rząd i samorządy są nadzieją dla obecnych, a przede wszystkim przyszłych pokoleń osób starszych. Kluczową rolę odegra także każdy z nas, dbając odpowiednio o swoje zdrowie i zabezpieczenie materialne.

Podsumowanie

Obecna sytuacja demograficzna w Polsce wymaga zwiększenia działań w zakresie pomocy i wsparcia dla seniorów. Starzejące się społeczeństwo jest wyzwaniem dla polityki społecznej naszego kraju. Dobrym rozwiązaniem dla nas

wszystkich jest zadbanie o siebie samych, swój stan fizyczny, psychiczny, materialny. Dzięki temu mamy szansę na złagodzenie problemów związanych z zaawansowanym wiekiem. Wprowadzenie w system edukacji wychowania do starości i odpowiednie realizowanie tych zajęć daje nam dużą szansę na zminimalizowanie w przyszłości problemów związanych z rosnącą grupą osób starszych w Polsce. Odpowiednie uświadamianie najmłodszych pokoleń odnośnie zdrowego sposobu spędzania wolnego czasu, wagi dbania o zdrowie i nauka przygotowywania się do poszczególnych etapów życia jest doskonałym pomysłem na przeciwdziałanie przyszłym trudnościom.

Streszczenie

Artykuł porusza kwestie relacji rodzinnych seniorów i ich sytuacji społecznej. Opisano sytuację społeczno- ekonomiczną osób starszych w Polsce. Przeprowadzono badanie dotyczące relacji rodzinnych. Poruszono zagadnienia polityki społecznej odpowiadającej na potrzeby ww. grupy. Zamieszczono doświadczenia z pracy zawodowej osób mających codzienny kontakt z seniorami. Ważne jest nie tylko zaspokajanie potrzeb osób starszych, ale także przygotowanie młodego pokolenia do starości, uwrażliwienie na sytuację seniorów oraz promowanie postawy empatii.

Słowa kluczowe: seniorzy, rodzina, pomoc społeczna

Abstract

The research addresses the issues of family relationships of the elderly and their social situation. The socio-economic situation of the older people in Poland has been described. A study on family relationships has been carried out. Issues of social policy responding to the needs of the aforementioned group have been described. The experiences of professional workers having daily contact with the elderly have been included. An important point is not only responding to the

needs of the seniors, but above all preparing young people for old age, raising awareness of the situation of the elderly and promoting an empathetic attitude.

Keywords: seniors, family, social assistance

Bibliografia

- Boguszewski, R. (2015), Współczesne znaczenie i rozumienie rodziny w Polsce. *Zeszyty Naukowe KUL* 59, nr 4 (232), s. 127–148.
- GUS (2023), *Prognoza ludności rezydującej 20.12.2023 r. 1 dla Polski na lata 2023–2060*.
- Liberska, H. (2010), Budowanie systemu wsparcia dla rodziny: możliwości i ograniczenia, Rodzina jako kontekst rozwoju. W: M. Sobczak- Michałowska, A. Kozubská (red.). *Rodzina – jej współczesne znaczenie i rozumienie*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytet Kazimierza Wielkiego.
- MRiPS (2023), Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Informacja o Sytuacji Osób Starszych w Polsce za 2022 r.*, Warszawa.
- Różański, T. (2020), Samotność i osamotnienie osób starszych jako problem społeczny i edukacyjny. *Roczniki Pedagogiczne*, t. 12(48), nr 4, s. 75–90.
- Tyszka, Z. (2001), *System metodologiczny wieloaspektowej integralnej analizy życia rodzinnego*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Uchwała Nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ.
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. poz. 1705).
- Zawadzka, E. (2012), Funkcje rodziny dawniej i współcześnie. Podobieństwa i różnice – studium teoretyczne. W: K.M. Stępkowska, J.K. Stępkowska (red.). *Instytucja rodziny wczoraj i dziś Perspektywa interdyscyplinarna, Tom 1 Między prawem i rynkiem*, Lublin: Wydawnictwo Politechnika Lubelska.