



raport dla:

Samotność wśród osób 80+

Warszawa, marzec 2023



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

O BADANIU

„Samotność wśród osób 80+”

W 2018 r. przeprowadziliśmy pierwsze w Polsce badanie sytuacji społecznej osób starszych, które potwierdziło, iż samotność osób starszych to jeden z największych problemów, z którymi mierzą się one na co dzień. Wtedy, niemal co piąta osoba po 65 roku życia powiedziała nam, że czuje się samotna, a odsetek ten istotnie wzrastał wśród osób powyżej 80-tego roku życia. Część z nich nie ma bliskich lub ich bliskim nie starcza sił i czasu na to, by angażować się w życie emocjonalne najstarszych z rodu.

Program Stowarzyszenia mali bracia Ubogich pn. TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ (OBECNOŚĆ) odpowiada na pragnienie kontaktu z drugim człowiekiem i jest rozwiązaniem, które znacząco poprawia komfort życia osób starszych doświadczających samotności. Z każdym rokiem docieramy z naszą OBECNOŚCIĄ do kolejnych seniorów i uruchamiamy Program w nowych miastach w Polsce.

W drugiej edycji badania postanowiliśmy skupić się na grupie najstarszej i dotrzeć z naszą ankietą do osób powyżej 80 roku życia. Te osoby bowiem często pozostają niewidzialne dla badań społecznych, przede wszystkim dlatego, że są niemal nieobecni w tzw. online, gdzie teraz przeniosła się znakomita część badań społecznych.

Dlatego narzędziem naszego badania stała się rozmowa w formie wywiadu telefonicznego. W takich rozmowach trzeba było dedykować naszym respondentom więcej czasu. W tym badaniu nasze rozmowy trwały ok. 25 minut i nierzadko ciężko było to tak, po prostu je zakończyć... kiedy rozmówca otwierał się w opowieści o trudach samotnego życia.

Wyniki tego badania prezentujemy w niniejszym Raporcie. Tutaj znajdziecie Państwo jego skrót. Pełna wersja Raportu z badania jest dostępna dla abonentów naszego newslettera. Zapraszam do subskrypcji na stronie www.malibracia.org.pl/20lat



Joanna Mielczarek
Dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich

KOMENTARZ EKSPERTA

Badanie pn. „Samotność wśród osób 80+” ukazują zupełnie nowe spojrzenie na przyczyny i skutki samotności, która jest głównym problemem osób starszych i polityki senioralnej w Polsce.

Dotychczasowe badania wskazywały, że spośród seniorów (60+) aż 40% to osoby samotne. Te badania koncentrują się na osobach 80+ czyli tych najbardziej narażonych na samotność i mających najmniej możliwości aby jej przeciwdziałać. Wynika z nich, że 60% tej grupy to wdowy i wdowcy, 58% mieszka samotnie, a 26% odczuwa osamotnienie. Oznacza to, że problem samotności ma o wiele większą skalę niż dotychczas myśleliśmy.

Dodatkowo dowiadujemy się, że z osób osamotnionych 73 % mieszka samotnie, a aż 13 % nigdy wychodzi z domu. Ta sytuacja wymaga koniecznej intensyfikacji i zwiększenia skuteczności polityki senioralnej w Polsce. Pokazuje, że to co robimy jako samorządy i organizacje pozarządowe jest cały czas niewystarczające. Jeszcze dobitniej widać to dalszej części badań, która ukazuje zdrowotne i ekonomiczne skutki osamotnienia.

Osoby samotne znacznie częściej borykają się z problemami

zdrowotnymi, brakiem poczucia bezpieczeństwa i utratą samodzielności. A to, jak wiadomo powoduje konieczność pobytu w szpitalu, DPS czy ZOL, co jest olbrzymim obciążeniem moralnym i ekonomicznym dla Państwa i samorządów.

Tylko 6% z osamotnionych korzysta z klubów seniora. Oznacza to, że mimo rozwoju tej formy aktywizacji, takich organizacji jest cały czas za mało lub angażuje za mało osób. 8 % z badanych nie ma możliwości opuszczenia mieszkania, a 7% boi się, że podczas wyjścia z domu coś mu się stanie. Te informacje dowodzą, że prace nad zwiększeniem dostępności infrastrukturalnej także wymagają przyspieszenia.



Łukasz Salwarowski
Prezes Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora
Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego

CELE BADAWCZE I SPOSÓB REALIZACJI

W celu zdiagnozowania **problemu samotności wśród osób starszych**, zrealizowano 405 wywiadów telefonicznych w terminie od 24 stycznia do 6 marca 2023 z osobami powyżej 80 roku życia.

CEL BADAWCZY

Wpływ samotności wśród osób w wieku 80+ na poszczególne aspekty życia.



1



2

OKRES ZBIERANIA DANYCH

Termin: 24 stycznia -6 marca 2023

METODA ZBIERANIA DANYCH

CATI – wywiady telefoniczne wspomagane komputerowo



3



4

PRÓBA

Osoby w wieku 80 lat i więcej
Mieszkańcy miast
N=405



Główne wnioski



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

60%

badanych to wdowy i wdowcy

58%

mieszka samotnie

94%

twierdzi, że relacje z bliską rodziną są ważne lub bardzo ważne

26%

często odczuwa osamotnienie

GŁÓWNE WNIOSKI

ROLA RELACJI SPOŁECZNYCH WŚRÓD OSÓB W WIEKU POWYŻEJ 80 ROKU ŻYCIA

Według badanych podstawową **bazą społeczną jest rodzina. Ta najbliższa, z którą badani mieszkają, ale i ta niewspółmieszkająca również.** Zwłaszcza, jeśli weźmiemy pod uwagę, że 60% badanych to wdowcy lub wdowy, a 58% mieszka samotnie. Z najbliższą rodziną badani utrzymują intensywny kontakt osobisty i telefoniczny. Często codziennie do siebie dzwonią, nawet jeśli ze sobą mieszkają, co wskazuje, że silnie łączą ich powszednie, bieżące sprawy.

Bliska rodzina generuje silną więź, na której są oparte różne formy relacji międzyludzkich. Te relacje są dla badanych najważniejsze. Aż 94% z nich uważa, że relacje rodzinne są ważne lub bardzo ważne. **Na nich opiera się cały system wsparcia: zaufanie, pomoc, ale i kontakty towarzyskie, możliwość porozmawiania, czy wysłuchania.**

Ważni są też przyjaciele – stanowią istotną grupę bliskich osób dla naszych ankietowanych, zwłaszcza mieszkających samotnie, a bliskiej rodziny jest mniej. Niemniej **waga relacji przyjacielskich polega przede wszystkim na sytuacjach towarzyskich: z przyjaciółmi można zamienić kilka słów, porozmawiać o codziennych sprawach,** ale rzadziej wskazywano ich jako osoby, którym można zaufać, czy nawet powierzyć troski.

41% badanych twierdzi, że nigdy nie odczuwa samotności – to w znacznej mierze osoby w związkach małżeńskich, mieszkające z kimś. Osoby, którym rzadko zdarza się odczuwać samotność, to częściej osoby mieszkające samotnie, ale posiadające przyjaciół i znajomych, na których mogą liczyć. Natomiast **26% badanych przyznało, że często zdarza im się odczuwać osamotnienie.**



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

GŁÓWNE WNIOSKI

76%

wdowy i wdowcy

73%

mieszka samotnie

13%

nigdy nie wychodzi z domu

KIM SĄ OSOBY OSAMOTNIONE?

Osoby osamotnione to najczęściej wdowy i wdowcy, mieszkający samotnie. Wokół nich jest **mniej bliskich ludzi**, przede wszystkim **bliskiej rodziny**, zarówno współmieszkającej, jak i tej, z którą nie mieszkają. Znacznie **mniej też dokoła nich jest przyjaciół oraz znajomych**. Mają zatem **mniejszą bazę społeczną, na której mogą budować jakiegokolwiek relacje**.

Często **brakuje im osób, z którymi mogliby zamienić przysłowiowych kilka słów, porozmawiać o codziennych sprawach, czy miło spędzić czas**. Nie mają komu powierzyć trosk, porozmawiać od serca. Mają ograniczone możliwości uzyskania pomocy od **bliskich ludzi i znacznie węższe grono osób, na których mogą polegać**.

Osoby osamotnione **rzadziej wychodzą z domu**. Mniej niż połowa deklaruje, że wychodzi z domu codziennie, za to wśród nich jest **więcej osób, które nigdy nie opuszczają mieszkania**. Poważną przeszkodą jest zły stan zdrowia.

Głównym powodem wychodzenia z domu są codzienne sprawunki – podobnie jak u wszystkich badanych. Równie często, co wszyscy ankietowani, wychodzą na spacer, do lekarza, czy załatwić sprawy na poczcie, w banku lub w urzędzie. Co ciekawe – osoby osamotnione w równym stopniu co wszyscy badani wychodzą na spotkania towarzyskie, natomiast **znacznie rzadziej powodem wyjścia jest spotkanie z bliską osobą**.

GŁÓWNE WNIOSKI

POCZUCIE OSAMOTNIENIA A SYTUACJE KRYZYSOWE

Osoby samotne znacznie częściej **borykają się z sytuacjami kryzysowymi**, takimi jak: **problemy zdrowotne, utrata bliskich, izolacja, utrata samodzielności, poczucie bycia niepotrzebnym, czy brak poczucia bezpieczeństwa.**

Osamotnieni, **rzadziej** niż osoby, które samotność odczuwają w niewielkim stopniu, **podejmują kroki służące zmniejszeniu poczucia osamotnienia.** Najpopularniejszą formą radzenia sobie z samotnością jest odpoczynek bierny (oglądanie telewizji, słuchanie radia, ewentualnie czytanie) – deklarowało tak ponad $\frac{3}{4}$ osób, którym zdarza się odczuwać samotność w jakimkolwiek stopniu. Natomiast **kontakty z innymi ludźmi, czy wyjścia z domu, osoby samotne wskazywały znacznie rzadziej** jako środki zaradcze. Rzadziej też przyznawały, że w osamotnieniu może pomóc zmiana nastawienia, czyli pogoda ducha.

Generalnie osoby często odczuwające samotność, **znacznie rzadziej prezentują pozytywne nastawienie do świata**, a istotnie więcej wśród nich jest **pesymistów, którzy postrzegają świat jako nieprzyjazne miejsce.** Osoby samotne przykładają też znacznie mniejszą wagę do tego, by być zadowolonym z życia.

92%

problemy zdrowotne

72%

utrata bliskich

62%

izolacja

32%

poczucie bycia niepotrzebnym

GŁÓWNE WNIOSKI

39%

poczucie pustki

48%

brak towarzystwa innych osób

59%

potrzebują porozmawiać o tym jak się czują

OSOBY OSAMOTNIONE – POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Osoby samotne w podobnym stopniu co ogół badanych oceniają poziom dbania o siebie: zarówno o własną powierzchowność, jak również o stan zdrowia: regularne przyjmowanie leków, czy wizyty u lekarza. Jednocześnie osoby osamotnione **znacznie rzadziej uznają, że dbanie o siebie to ważny element życia**. Jest wśród nich pewne przyzwolenie na odpuszczenie sobie starań.

Najważniejszym aspektem życia dla wszystkich badanych jest sprawność umysłowa, na drugim miejscu znajdują się relacje z ludźmi. **Tymczasem osoby często odczuwające samotność cierpią na deficyt więzi międzyludzkich**. Brakuje im zarówno osób, z którymi można porozmawiać o zwykłych codziennych sprawach, jak również tych, którym można zaufać. Częściej towarzyszy im **poczucie pustki**.

Często nie wiedzą co mają zrobić, gdy czują się samotni. Często postrzegają się również jako bezużyteczni. Chcieliby móc komuś pomóc, doradzić czy wysłuchać, a nie mają komu. **Czują się niepotrzebni, zbędni, marginalizowani społecznie**. Rośnie w nich poczucie wykluczenia.

KOMENTARZ EKSPERTA

Samotność to jeden z narastających problemów współczesnych społeczeństw. Dotyka osób w różnym wieku, z różnych powodów i generalnie może mieć rozmaite oblicza. W przypadku osób najstarszych, których udział liczebny rośnie i będzie rosnąć, samotność może mieć swoją specyfikę wynikającą z fazy życia, stanu zdrowia i sprawności, ale także z tego jak osoby te funkcjonują w kontekście relacji społecznych, rodzinnych, które również podlegają zmianom. Już dziś wiele najstarszych osób żyje samotnie, a tzw. singularyzacja starości może postępować wraz z kurczeniem się rodzin, migracjami młodszych pokoleń, nie wchodzeniem w stałe związki czy ich rozpadem także na wcześniejszych etapach życia, co również zwiększa ryzyko samotności na stare lata. To co zatem płynie z dzisiejszych opracowań na temat samotności seniorów można czytać także w kontekście nasilających się wyzwań na kolejne lata i dekady.

Trzeba przede wszystkim jednak pochylić się nad sytuacją osób, które obecnie doświadczają samotności lub są na nią narażone. Tym bardziej, że jak pokazał raport z badania Stowarzyszenia mali bracia Ubogich na temat samotności osób w wieku 80+, częste odczuwanie samotności w tym wieku współgra z wieloma innymi negatywnymi dla człowieka odczuciami. Osoby takie rzadziej czują się potrzebne i ważne dla innych ludzi, częściej za to odczuwają ogólną pustkę, a ich ogląd rzeczywistości jest bardziej

pesymistyczny. Rządziej też uznają, że dbanie o siebie to ważny element życia. Podejmują również nieco inne strategie działania by złagodzić swój stan (choćby rządziej wychodzą z domu). Te i inne skłaniające do myślenia zależności można przeczytać we wspomnianym raporcie Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, organizacji niezwykle doświadczonej i zasłużonej właśnie we wspieraniu samotnych, najstarszych mieszkańców polskich miast.

Opracowanie przeciera szlaki i może być inspiracją dla innych. Zapoznanie się z tymi wynikami może być cennym punktem wyjścia i odniesienia dla podjęcia tematu w debacie publicznej jak również dla projektowania i realizowania działań po stronie animatorów, praktyków i badaczy polityki wobec osób starszych.



Rafał Bakalarczyk
badacz polityki senioralnej, adiunkt w Instytucie Pracy i Spraw
Socjalnych, członek Komisji ekspertów ds. osób starszych przy
Rzeczniku Praw Obywatelskich



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

Badanie zostało
przeprowadzone na
zlecenie Stowarzyszenia
mali bracia Ubogich

przez:
Instytut Badań Pollster
Accorp, Sp. z o.o.



pollster

Pełna wersja Raportu z badania pn. „Samotność wśród osób 80+”

Jest dostępna dla abonentów naszego newslettera.

Zapraszamy do subskrypcji na stronie

www.malibracia.org.pl/20lat

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

ul. W. Andersa 13

00-159 Warszawa

www.malibracia.org.pl