



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 ot tak, po prostu je zakończyć... kiedy rozmówca otwierał się w opowieści o trudach samotnego życia.

Wyniki tego badania prezentujemy w niniejszym Raporcie. Zachęcam do lektury i zapraszam do śledzenia naszych działań. Kontakt z nami: info@malibracia.org.pl



Joanna Mielczarek
Dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich

KOMENTARZ EKSPERTA

Badanie pn. „Samotność wśród osób 80+” ukazuje 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. To badanie koncertuje 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
przyjaciół 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 **jakikolwiek 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 pocztę, 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**.

92%

problemy zdrowotne

72%

utrata bliskich

62%

izolacja

32%

poczucie bycia niepotrzebnym

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.

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.

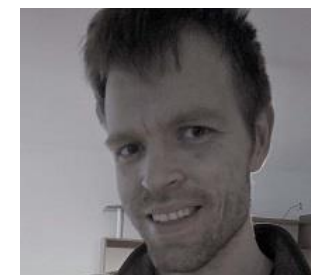
KOMENTARZ EKSPERTA

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 rzadziej 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



Szczegółowe wyniki

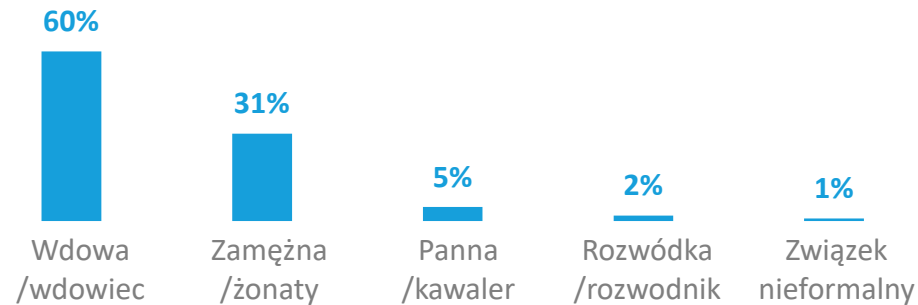


Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

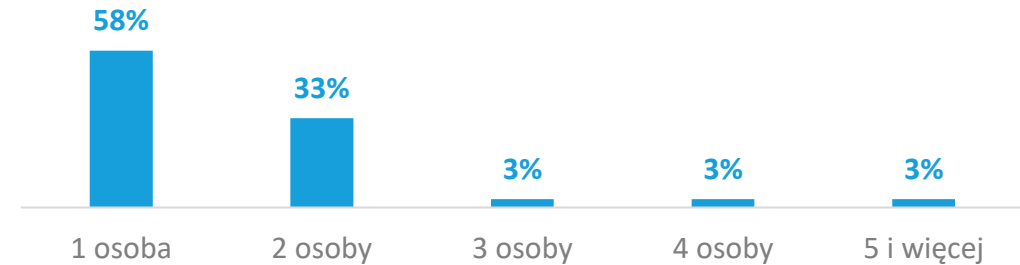
KIM SĄ PRZEBADANE OSOBY POWYŻEJ 80 ROKU ŻYCIA?

Większość badanych to wdowy lub wdowcy mieszkający samotnie. 1/3 ankietowanych tworzy dwuosobowe gospodarstwa domowe, gdzie współmieszkańcami najczęściej są małżonkowie. Gospodarstwa wieloosobowe i wielopokoleniowe występują rzadko.

STAN CYWILNY



LICZBA OSÓB W GOSPODARSTWIE DOMOWYM



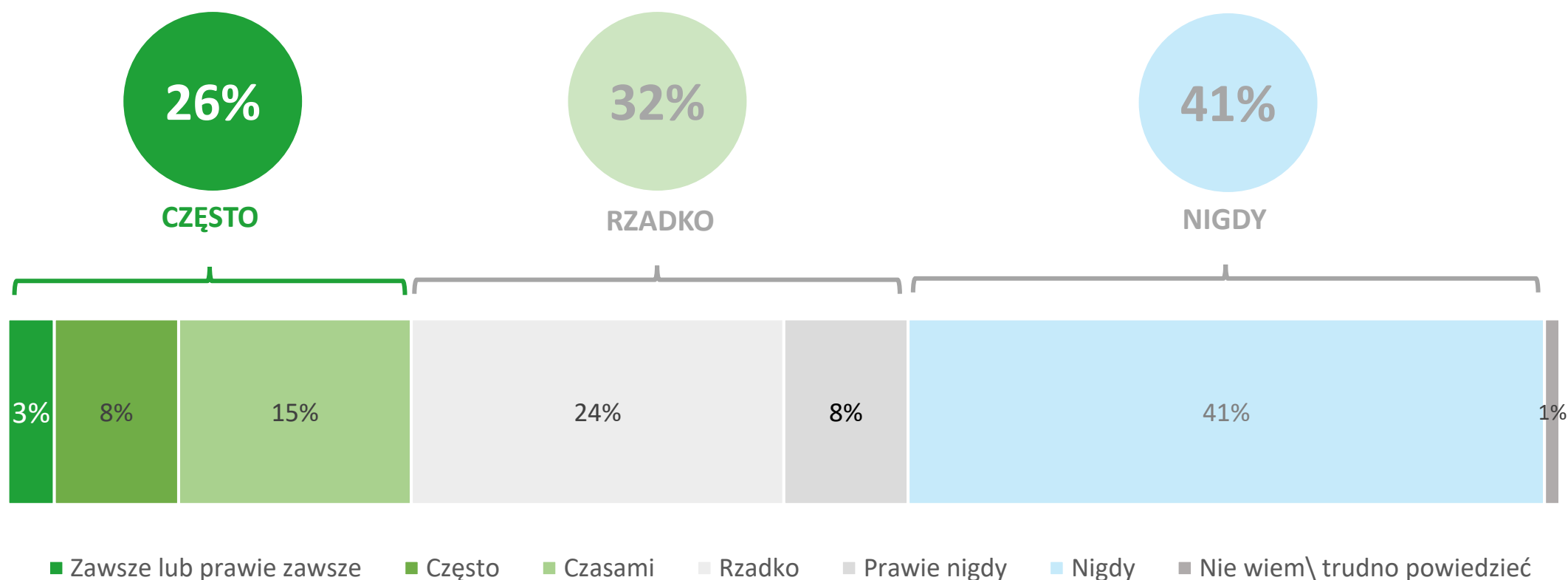
WSPÓŁMIESZKAŃCY (ogół badanych)



Wszyscy badani
N=405

POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Ponad ¼ osób powyżej 80 roku życia **odczuwa samotność**.

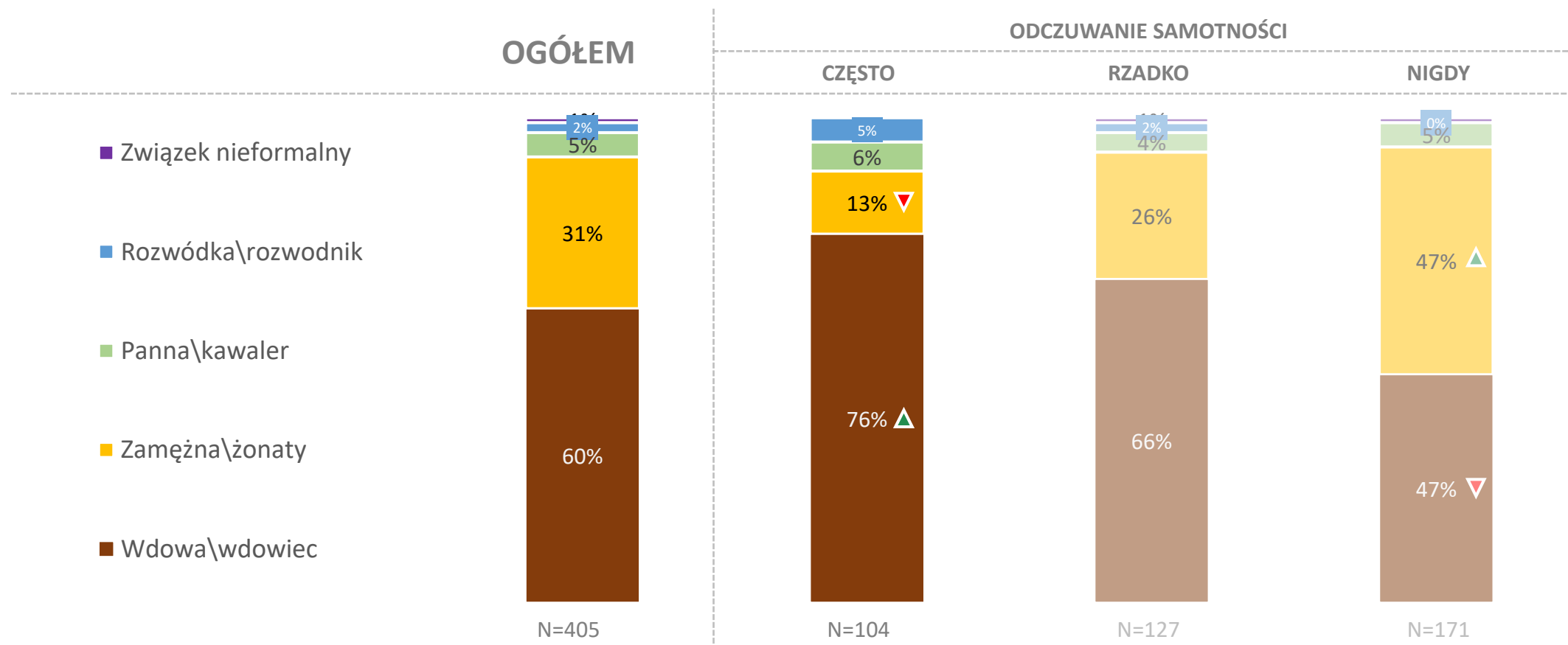


Wszyscy badani
N=405

P21. A czy zdarza się Panu/i, że czuje się Pan/i osamotniony/a?

STAN CYWILNY

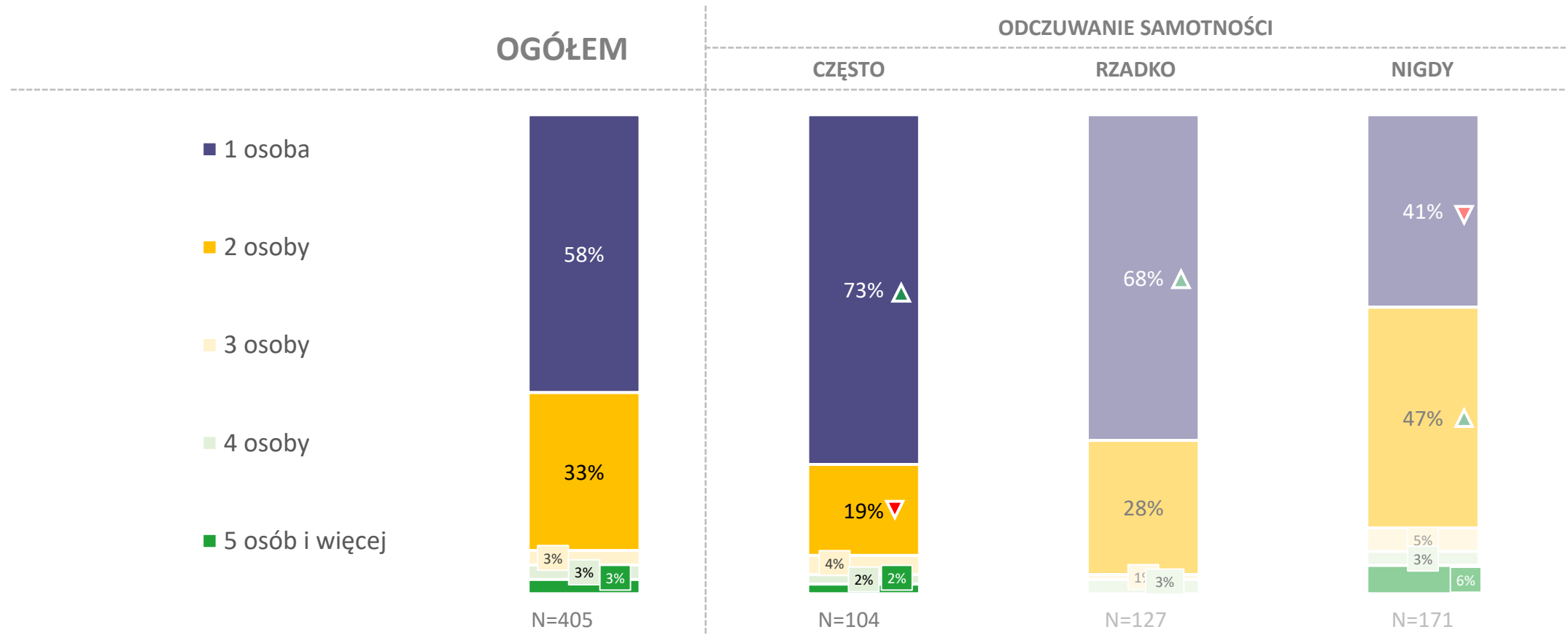
Osoby często odczuwające samotność, to **głównie wdowy i wdowcy**. Jedynie 13% pozostaje w związkach małżeńskich.



P1. Jaki jest Pani/Pana stan cywilny?

LICZBA OSÓB W GOSPODARSTWIE DOMOWYM

Wśród osób, które mierzą się z samotnością, **jednoosobowe gospodarstwa domowe stanowią niemal 3/4 grupy.**



P2. Z ilu osób składa się Pana/Pani gospodarstwo domowe (tzn. ile osób łącznie z Panem/Panią mieszka w domu/mieszkańiu)?



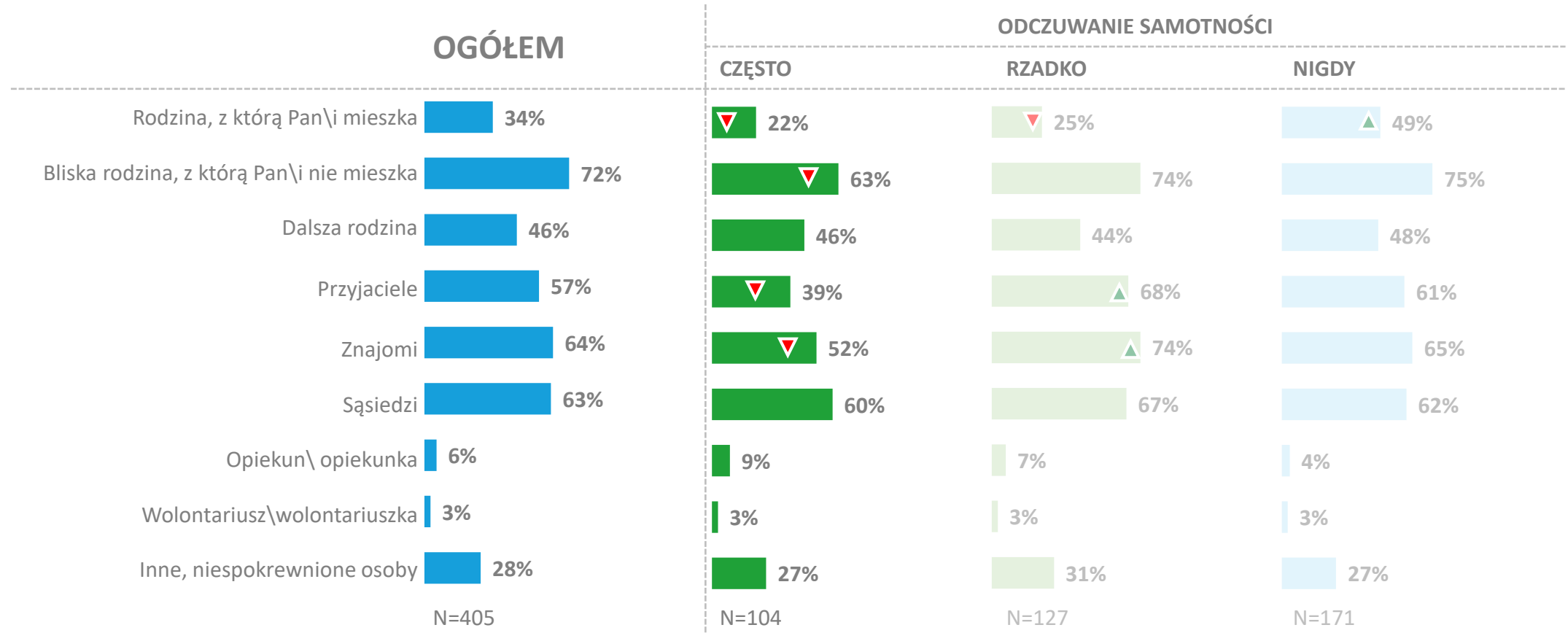
Kontakty z innymi ludźmi



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

OBECNOŚĆ INNYCH OSÓB W OTOCZENIU

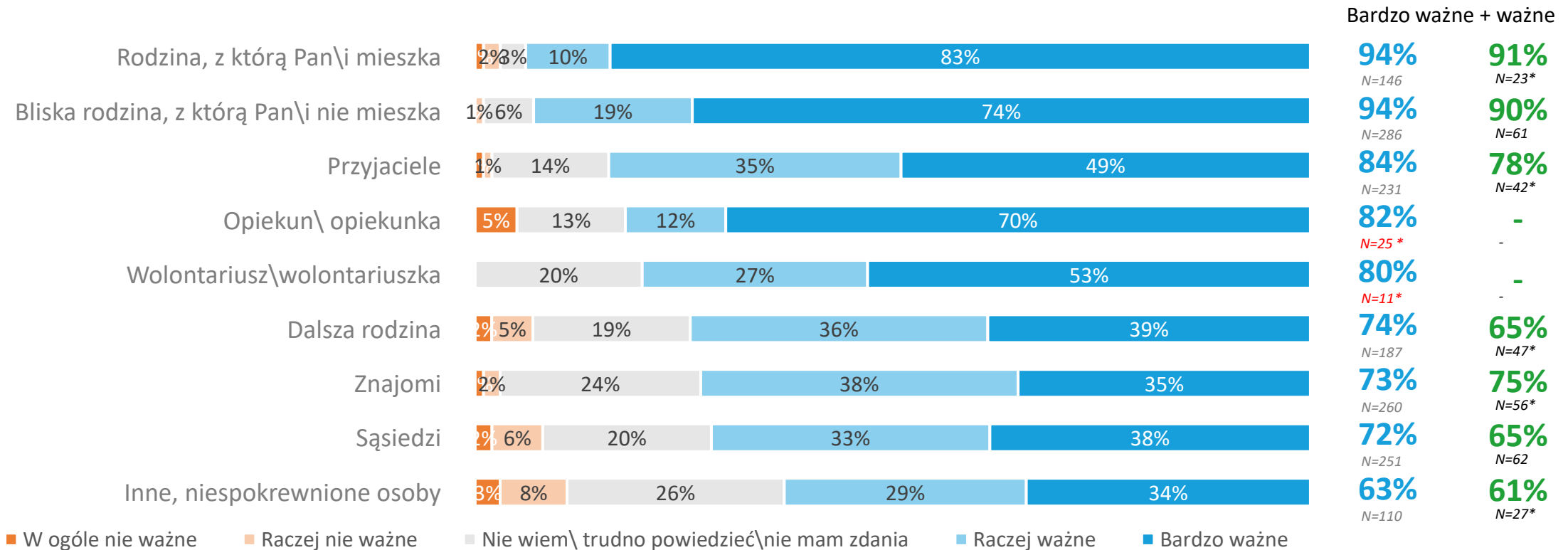
Osoby, które odczuwają samotność, **mają wokół siebie znacznie mniej osób, z którymi łączą je jakieś relacje**. Rzadziej posiadają najbliższą rodzinę, z którą mieszkają, jak również tę, z którą nie mieszkają. Mają też istotnie mniej przyjaciół oraz znajomych.



P8. Czy w Pan/i otoczeniu są następujące osoby?.

WAŻNOŚĆ RELACJI Z INNYMI OSOBAMI Z OTOCZENIA

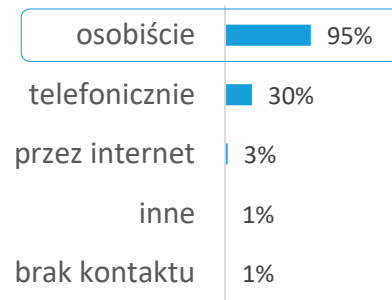
Generalnie dla badanych **najważniejsze relacje to relacje rodzinne**. Zarówno z rodziną współmieszkającą, jak i z bliską, która nie mieszka razem z badanymi. Na kolejnym miejscu znajdują się relacje przyjacielskie. **Dla osób osamotnionych relacje rodzinne i przyjacielskie są równie ważne, mimo, że wokół nich jest znacznie mniej bliskich osób.**



KONTAKTY Z BLISKIMI

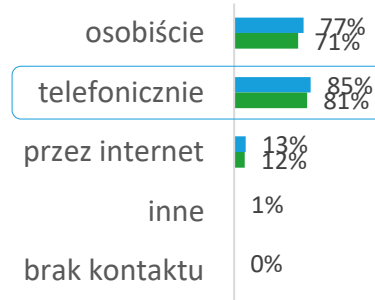
Kontakt osobisty jest najczęstszy w przypadku bliskiej rodziny współmieszkającej oraz sąsiadów – blisko 90% w obu przypadkach. Z kolei telefon jest najpopularniejszą formą kontaktu w przypadku dalszej rodziny, ale również przyjaciół i znajomych. Osoby osamotnione rzadziej spotykają się osobiście ze znajomymi i sąsiadami.

RODZINA WSPÓLMIESZKAJĄCA



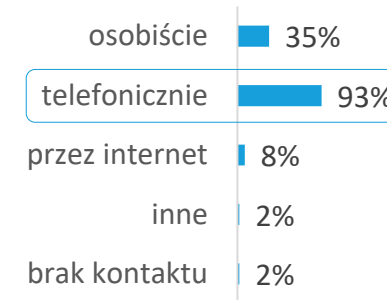
N=146

BLISKA RODZINA NIE MIESZKAJĄCA



N=285 / N=65

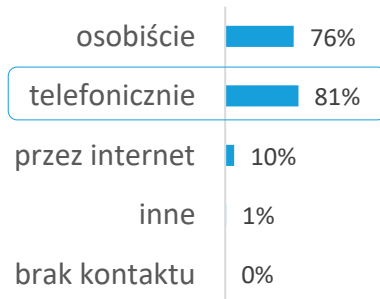
DALSZA RODZINA



N=187

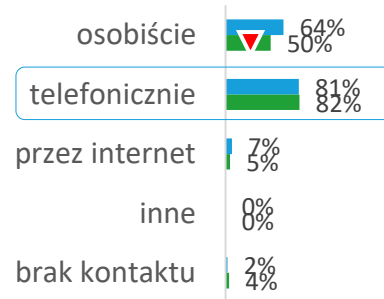
Wszyscy badani
Osoby osamotnione

PRZYJACIELE



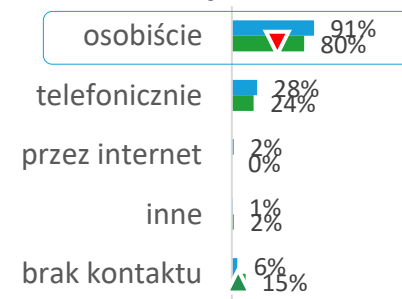
N=231

ZNAJOMI



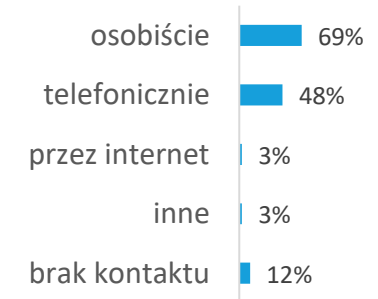
N=261 / N=56

SĄSIADZI



N=251 / N=62

INNE NIESPOKREWNIONE OSOBY



N=110

P10. W jaki sposób utrzymuje Pani kontakt z następującymi osobami:

UWAGA – dane dla osób samotnych jedynie gdy liczebności N≥50

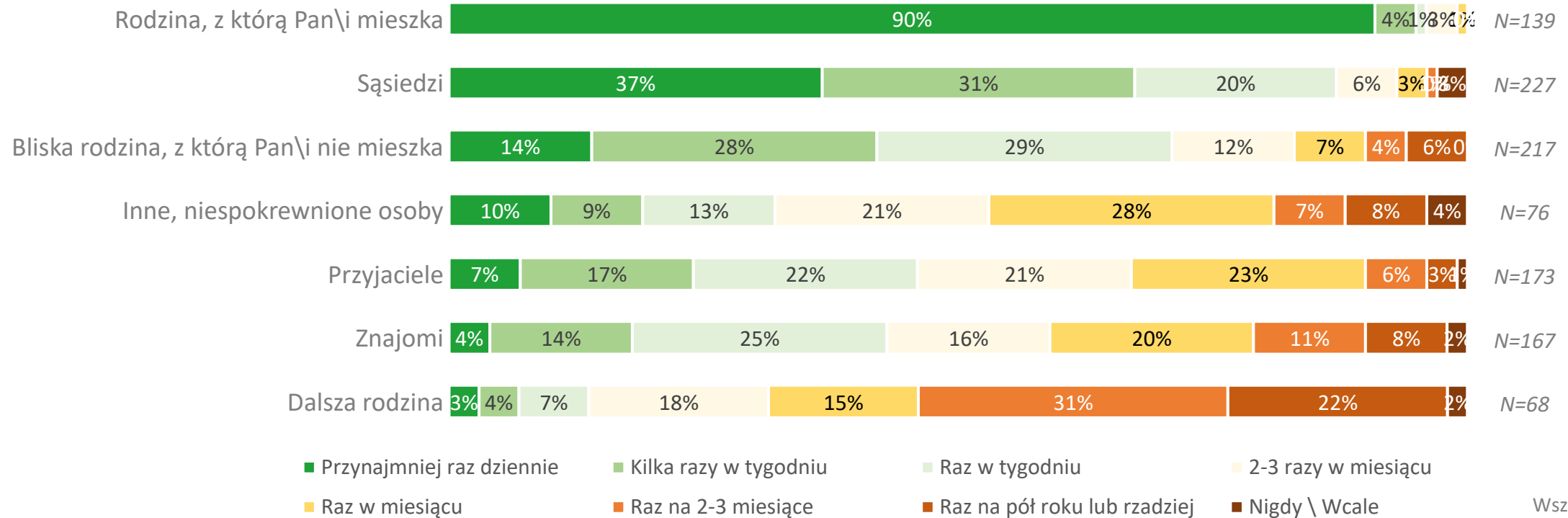
▲ ▼ Różnice istotne statystycznie względem OGÓŁEM (95% PRZEDZIAŁ UFNOŚCI)

CZĘSTOTLIWOŚĆ KONTAKTÓW

Poza współmieszkającą rodziną, badani najczęstszy kontakt osobisty utrzymują z sąsiadami.

KONTAKT OSOBISTY

Podstawa:

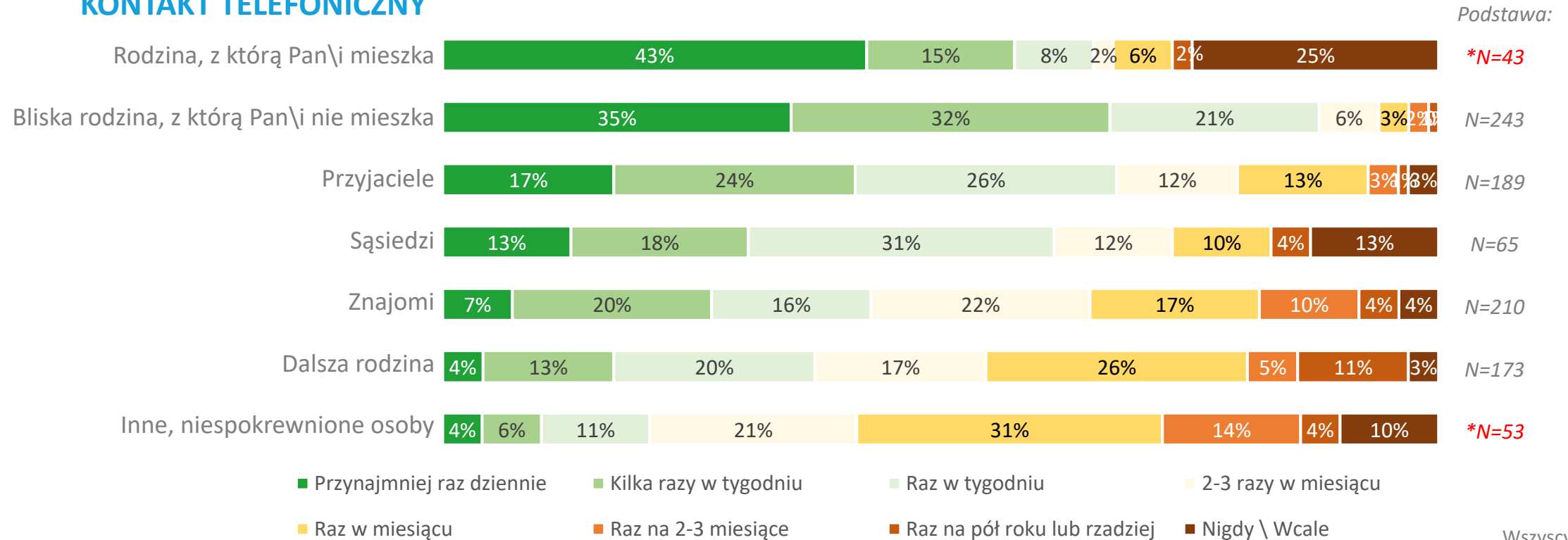


Wszyscy badani
N=405

CZĘSTOTLIWOŚĆ KONTAKTÓW

Przez telefon badani najczęściej kontaktują się z rodziną - zarówno tą współmieszkającą, jak i niemieszkającą razem. Znaczna część z nich rozmawia przez telefon z bliskimi przynajmniej raz dziennie.

KONTAKT TELEFONICZNY



Wszyscy badani
N=405

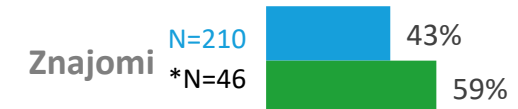
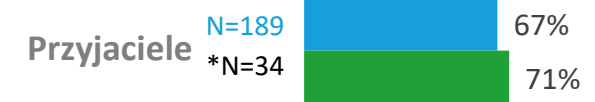
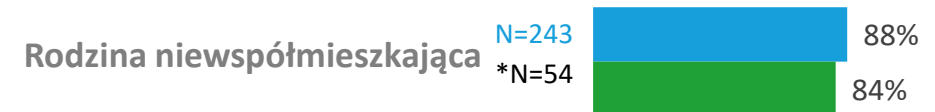
CZĘSTOTLIWOŚĆ KONTAKTÓW

Osoby osamotnione mają **rzadszy kontakt osobisty z bliską rodziną i przyjaciółmi**. W przypadku kontaktu telefonicznego osoby osamotnione **częściej utrzymują regularny telefoniczny ze znajomymi**.

KONTAKT OSOBISTY Przynajmniej raz w tygodniu



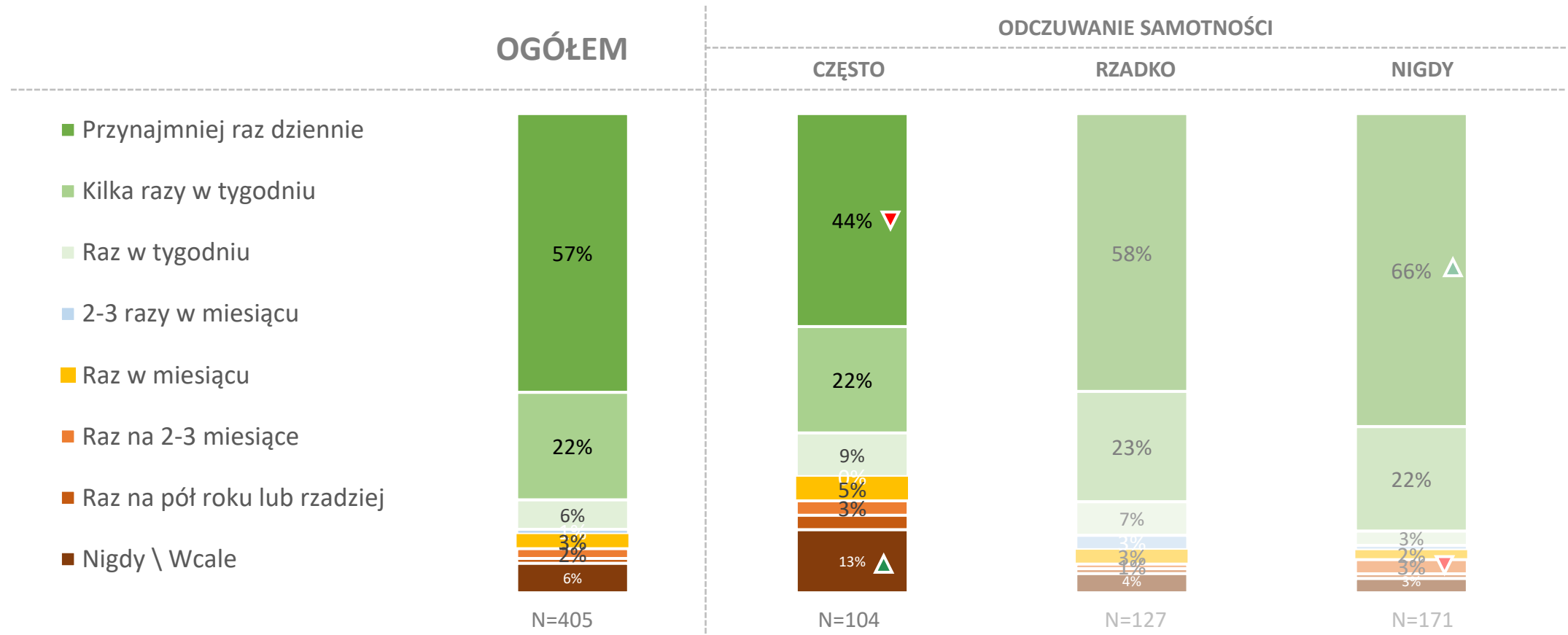
KONTAKT TELEFONICZNY Przynajmniej raz w tygodniu



Wszyscy badani
Osoby osamotnione

CZĘSTOTLIWOŚĆ WYCHODZENIA Z DOMU

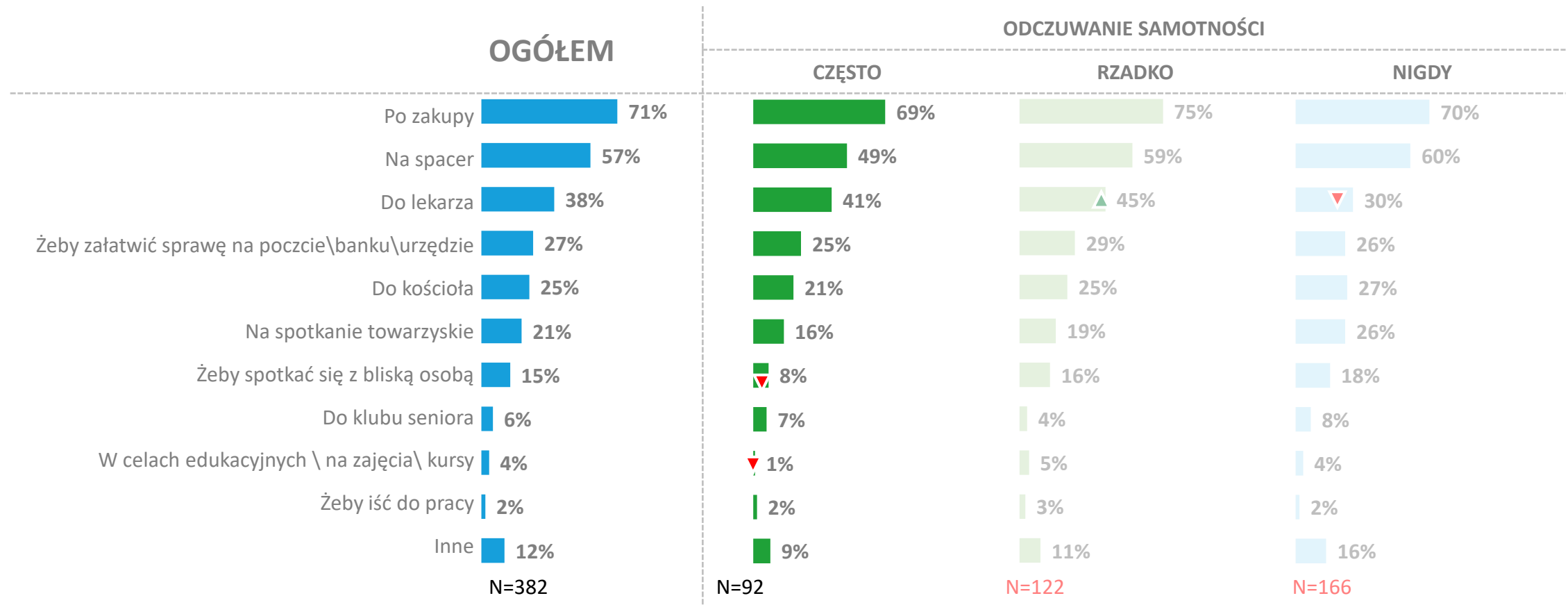
Osoby często odczuwające samotność, **rzadziej wychodzą z domu**. W tej grupie istotnie mniej osób deklaroowało codzienne wychodzenie z domu, za to znacząco więcej przyznało, że **nigdy nie opuszcza mieszkania**.



P15. Jak często wychodzi Pan/i z domu bez względu na cel?

NAJCZĘSTSZE POWODY WYCHODZENIA

Osoby osamotnione **rzadziej deklarowały, że wychodzą z domu, by spotkać się z kimś bliskim**, czy w celach edukacyjnych, choć ten powód ogółem pojawiał się relatywnie rzadko.

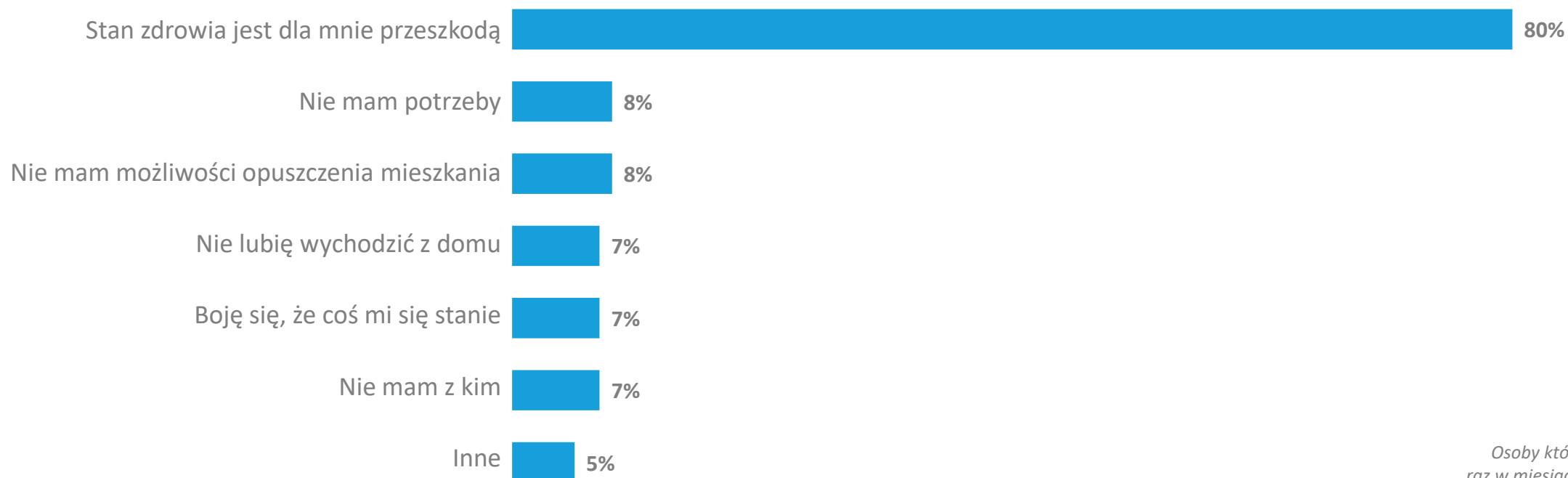


P17. A w jakim celu najczęściej wychodzi Pan/i z domu?

▲▼ Różnice istotne statystycznie względem OGÓŁEM (95% PRZEDZIAŁ UFNOŚCI)

POWODY NIEWYCHODZENIA Z DOMU

Głównym powodem niewychodzenia z domu jest **zły stan zdrowia**.



*Osoby które wychodzą z domu
raz w miesiącu, rzadziej lub wcale*
UWAGA: Niska podstawa
N=48



Jakość relacji

 Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Różne formy relacji międzyludzkich **opierają się w dużej mierze na najbliższej rodzinie - zarówno tej, z którą się mieszka, jak i bliskiej, z którą się nie mieszka**. W następnej kolejności dla poszczególnych form relacji wymieniani są przyjaciele – w przypadku rozmów wymieniani są równie często co rodzina, choć są grupą, której rzadziej się ufa niż rodzinie.

UWAGA: Odsetki liczone dla osób obecnych w życiu

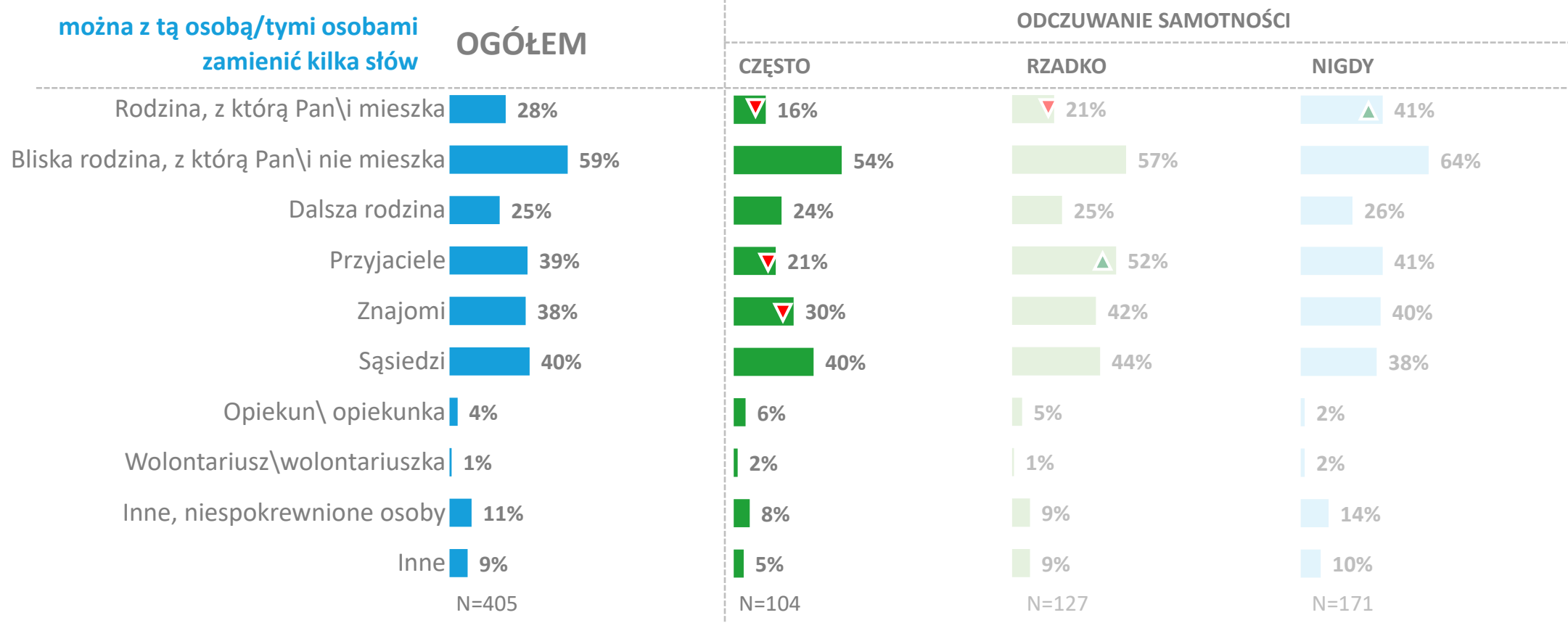
	Można z tą osobą zamienić kilka słów	Można uzyskać pomoc od tej osoby	Można z tą osobą porozmawiać o codziennych sprawach	Można z tą osobą miło spędzić czas	Można tej osobie powierzyć troski, porozmawiać od serca	Można tej osobie zaufać
Rodzina, z którą Pan\i mieszka	83%	87%	81%	83%	76%	81%
Bliska rodzina, z którą Pan\i nie mieszka	82%	84%	77%	71%	74%	83%
Przyjaciele	85%	74%	78%	75%	68%	53%
Opiekun\ opiekunka	62%	62%	62%	54%	42%	38%
Sąsiedzi	64%	51%	42%	32%	27%	49%
Wolontariusz\ wolontariuszka	50%	42%	42%	42%	33%	25%
Dalsza rodzina	54%	44%	35%	33%	30%	27%
Znajomi	59%	36%	38%	39%	24%	17%
Inne, niespokrewnione osoby	39%	17%	14%	15%	7%	8%

Odsetki liczone dla osób obecnych w życiu
 Wszyscy badani
 N=405

P18. Przeczytam teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy.

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

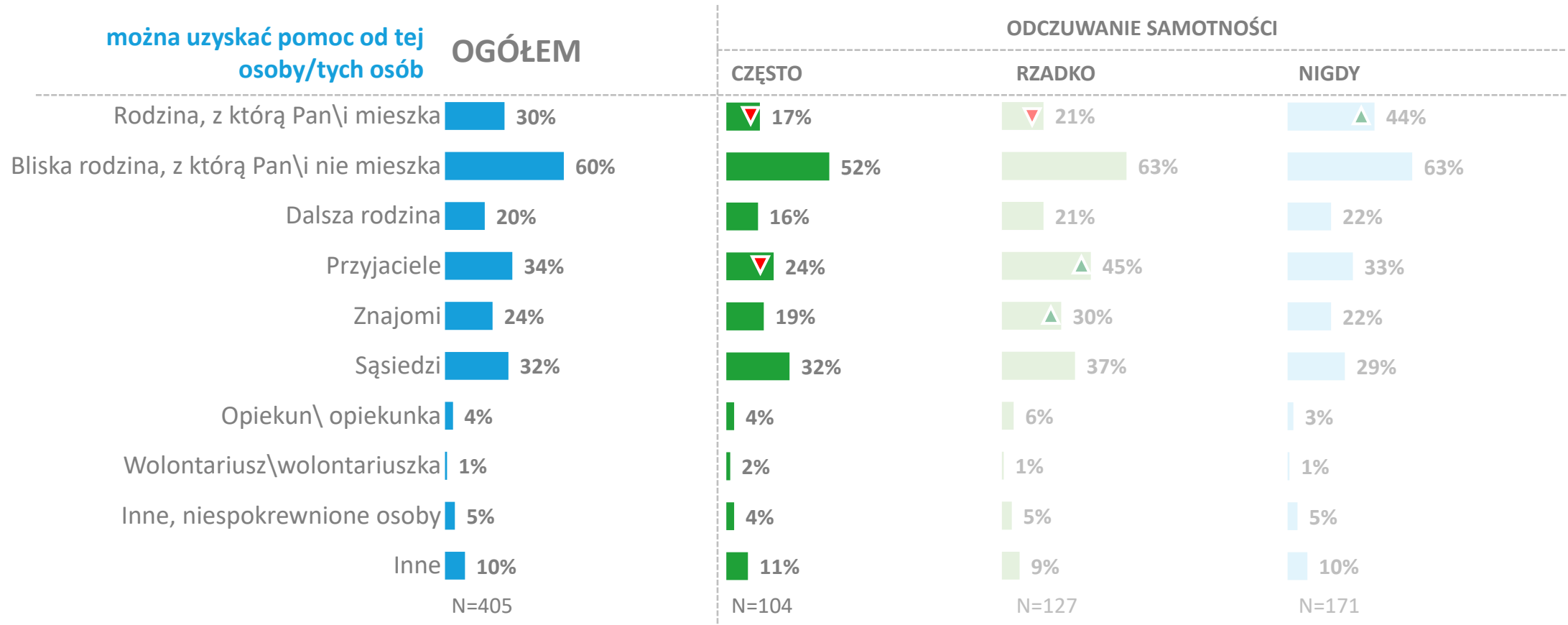
Osoby często odczuwające samotność **znacznie rzadziej** mają rodzinę współmieszkającą, czy przyjaciół oraz znajomych, z którymi mogliby „zamienić kilka słów”.



P18. Przeczytałem teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Osoby często odczuwające samotność **znacznie rzadziej wskazywały, że mogą uzyskać pomoc** od współmieszkającej rodziny, czy też od przyjaciół.



P18. Przeczytałem teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Osoby często odczuwające samotność **znacznie rzadziej mogą porozmawiać o codziennych sprawach ze współmieszkającą rodziną, czy z przyjaciółmi.**

można z tą osobą/tymi osobami
porozmawiać o codziennych sprawach

OGÓŁEM

ODCZUWANIE SAMOTNOŚCI

CZĘSTO

RZADKO

NIGDY

Rodzina, z którą Pan\i mieszka **28%**

▼ 16%

▼ 18%

▲ 43%

Bliska rodzina, z którą Pan\i nie mieszka **55%**

51%

55%

57%

Dalsza rodzina **16%**

16%

16%

16%

Przyjaciele **36%**

▼ 24%

▲ 51%

32%

Znajomi **25%**

23%

28%

24%

Sąsiedzi **26%**

28%

27%

25%

Opiekun\ opiekunka **4%**

6%

4%

3%

Wolontariusz\ wolontariuszka **1%**

2%

1%

1%

Inne, niespokrewnione osoby **4%**

4%

3%

4%

Inne **10%**

11%

8%

10%

N=405

N=104

N=127

N=171

P18. Przeczytałem teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Osoby często odczuwające osamotnienie **znacznie rzadziej deklarowały, że mogą miło spędzić czas z rodziną współmieszkającą, czy z przyjaciółmi.**

można z tą osobą/tymi osobami miło spędzić
czas (np. pójść na spacer, zjeść posiłek)

OGÓŁEM

ODCZUWANIE SAMOTNOŚCI

CZĘSTO

RZADKO

NIGDY

Rodzina, z którą Pan/i mieszka **28%**

▼ 15%

▼ 19%

▲ 43%

Bliska rodzina, z którą Pan/i nie mieszka **51%**

47%

49%

53%

Dalsza rodzina **15%**

12%

18%

15%

Przyjaciele **35%**

▼ 26%

▲ 45%

33%

Znajomi **25%**

20%

28%

26%

Sąsiedzi **20%**

21%

23%

17%

Opiekun\ opiekunka **4%**

5%

4%

2%

Wolontariusz\ wolontariuszka **1%**

2%

1%

1%

Inne, niespokrewnione osoby **4%**

5%

▼ 1%

6%

Inne **12%**

15%

13%

11%

N=405

N=104

N=127

N=171

P18. Przeczytałem teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Osoby często odczuwające osamotnienie **znacznie rzadziej** twierdziły, że **rodzinie współmieszkającej można powierzyć troski.**

można tej osobie/tym osobom powierzyć
troski, porozmawiać „od serca” o sprawach
osobistych

OGÓŁEM

ODCZUWANIE SAMOTNOŚCI

CZĘSTO

RZADKO

NIGDY

Rodzina, z którą Pan\i mieszka	<div><div></div></div> 26%	<div><div></div></div> 12%	<div><div></div></div> 17%	<div><div></div></div> 42%
Bliska rodzina, z którą Pan\i nie mieszka	<div><div></div></div> 53%	<div><div></div></div> 48%	<div><div></div></div> 53%	<div><div></div></div> 56%
Dalsza rodzina	<div><div></div></div> 14%	<div><div></div></div> 13%	<div><div></div></div> 16%	<div><div></div></div> 12%
Przyjaciele	<div><div></div></div> 31%	<div><div></div></div> 24%	<div><div></div></div> 46%	<div><div></div></div> 24%
Znajomi	<div><div></div></div> 15%	<div><div></div></div> 18%	<div><div></div></div> 17%	<div><div></div></div> 12%
Sąsiedzi	<div><div></div></div> 17%	<div><div></div></div> 20%	<div><div></div></div> 17%	<div><div></div></div> 14%
Opiekun\ opiekunka	<div><div></div></div> 3%	<div><div></div></div> 6%	<div><div></div></div> 2%	<div><div></div></div> 2%
Wolontariusz\ wolontariuszka	<div><div></div></div> 1%	<div><div></div></div> 3%	<div><div></div></div> 0%	<div><div></div></div> 0%
Inne, niespokrewnione osoby	<div><div></div></div> 2%	<div><div></div></div> 4%	<div><div></div></div> 0%	<div><div></div></div> 2%
Inne	<div><div></div></div> 12%	<div><div></div></div> 10%	<div><div></div></div> 12%	<div><div></div></div> 14%
N=405	N=104	N=127	N=171	

P18. Przeczytałem teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Osoby często odczuwające samotność znacznie rzadziej mają wokół siebie współmieszkającą rodzinę, czy przyjaciół, którym mogliby zaufać.

można tej osobie/tym osobom zaufać,
np. pozostawić klucze do mieszkania

OGÓŁEM

ODCZUWANIE SAMOTNOŚCI

CZĘSTO

RZADKO

NIGDY

Rodzina, z którą Pan/i mieszka 28%

▼ 17%

▼ 20%

▲ 40%

Bliska rodzina, z którą Pan/i nie mieszka 59%

55%

61%

60%

Dalsza rodzina 12%

10%

14%

12%

Przyjaciele 25%

▼ 14%

▲ 37%

22%

Znajomi 11%

11%

12%

11%

Sąsiedzi 31%

27%

33%

31%

Opiekun\ opiekunka 3%

5%

1%

2%

Wolontariusz\ wolontariuszka 1%

1%

1%

0%

Inne, niespokrewnione osoby 2%

1%

2%

3%

Inne 9%

9%

8%

9%

N=405

N=171

N=127

N=104

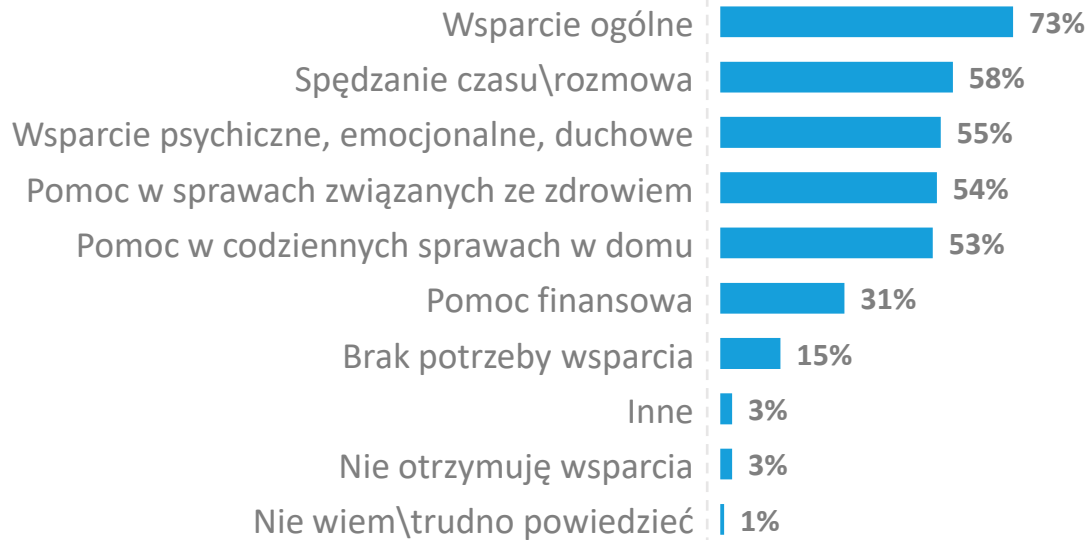
P18. Przeczytałem teraz Panu/i kilka opisów relacji międzyludzkich. W przypadku każdego ze stwierdzeń, proszę powiedzieć których osób z Pana/i otoczenia ono dotyczy

WSPARCIE OD OSÓB OBECNYCH W OTOCZENIU

Anketowani **ogólne wsparcie otrzymują przede wszystkim od najbliższej rodziny.** W mniejszym stopniu zaś od bliskiej rodziny niewspółmieszkającej, gdzie na wsparcie ogólne mogą liczyć na równi ze spędzaniem czasu, czy rozmową. **Dalszą rodzinę, z kolei, najczęściej wskazywano jako osoby, które udzielają wsparcia towarzyskiego,** choć rzadziej niż bliską rodzinę.

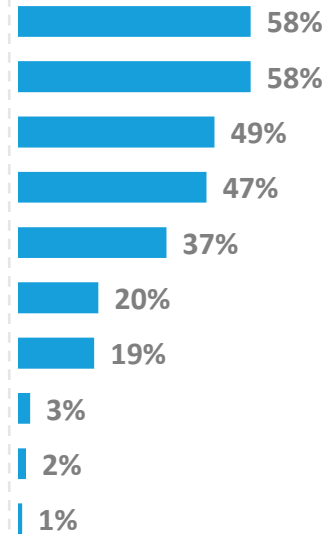
RODZINA

RODZINA WSPÓŁMIESZKAJĄCA



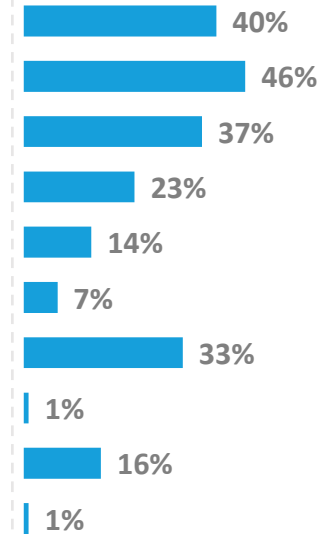
N=137

BLISKA RODZINA NIEWSPÓŁMIESZKAJĄCA



N= 266

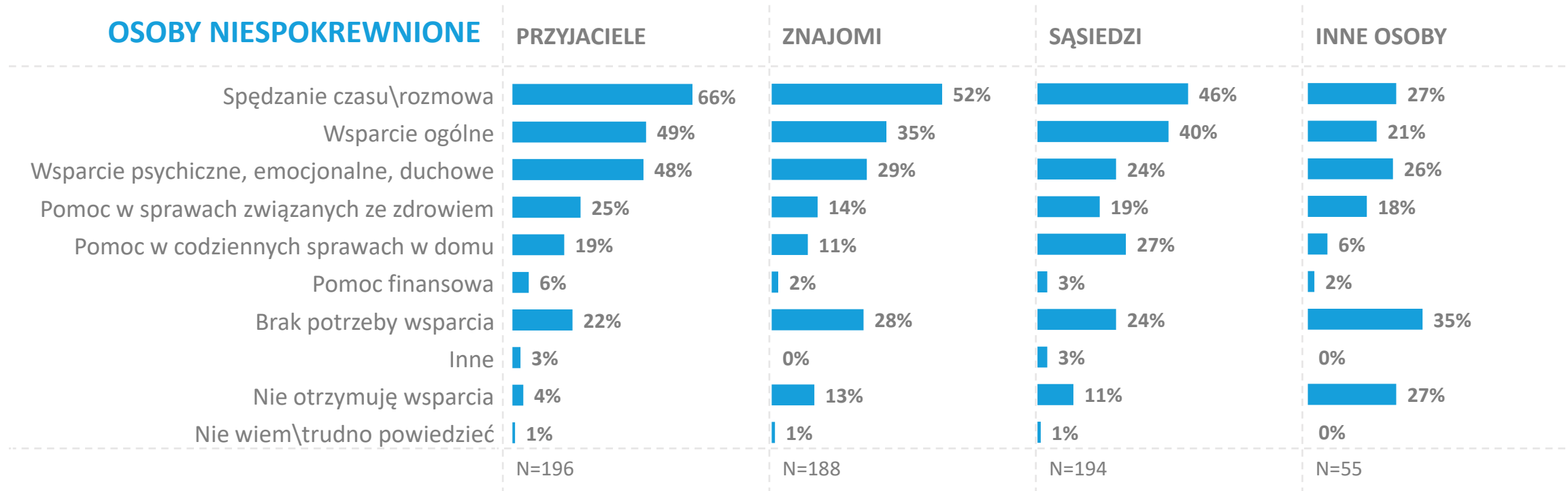
DALSZĄ RODZINĄ



N=133

WSPARCIE OSÓB OBECNYCH W OTOCZENIU

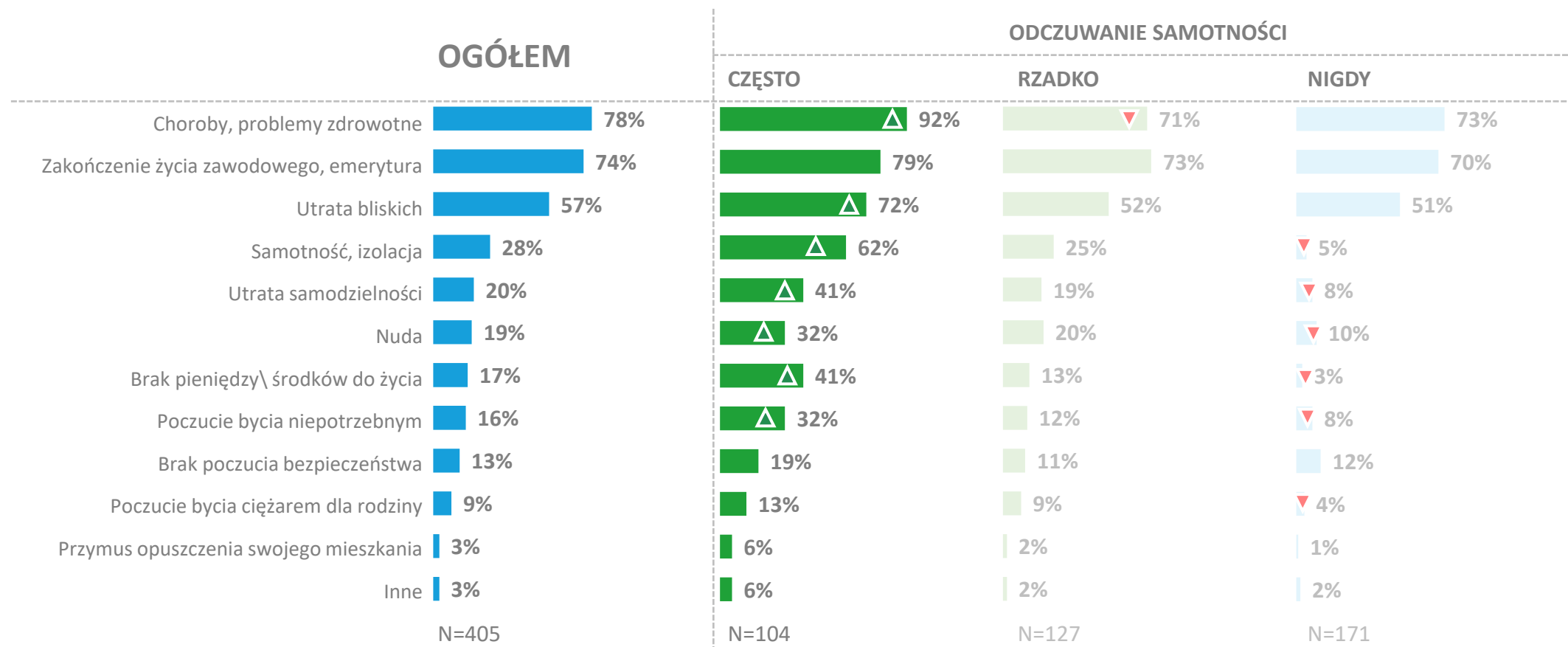
Wsparcie od osób niespokrewnionych opiera się przede wszystkim na kontakcie towarzyskim: spędzaniu czasu czy rozmowie. Najczęściej badani mogą liczyć w tym względzie na przyjaciół, i to częściej niż na rodzinę niewspółmieszkającą.



P19. Jakiego typu wsparcie otrzymuje Pan/i od tych osób?

SYTUACJE KRYZYSOWE

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

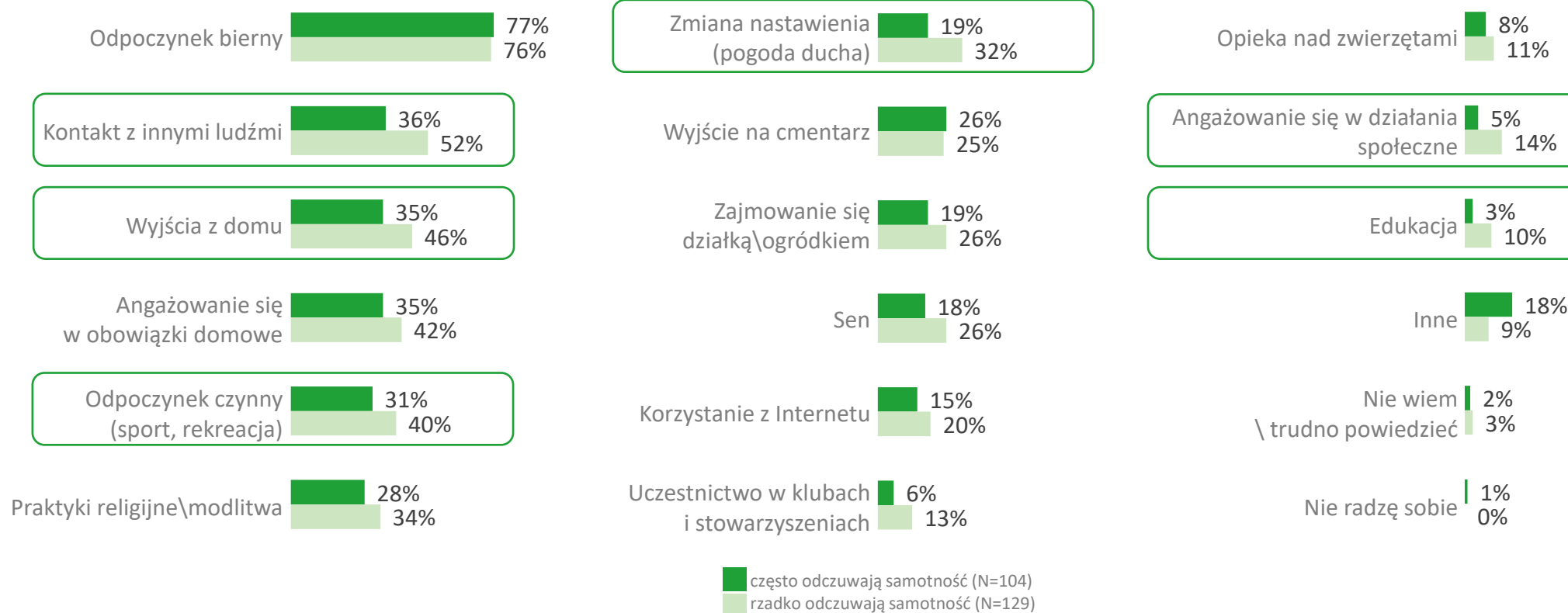


P20. Czy poniższe problemy aktualnie dotyczą Pana/i osobistej sytuacji?

RADZENIE SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ

Osoby często odczuwające samotność **niekiedy podejmują kroki służące zmniejszeniu poczucia osamotnienia**. W znacznie mniejszym stopniu wskazują jednak na takie działania jak: kontakty z innymi ludźmi, wyjścia z domu, odpoczynek czynny, angażowanie się w działania społeczne czy edukacja. Rzadziej też wskazują na zmianę nastawienia (pogodę ducha).

NAJPOPULARNIEJSZE – TOP 6



Osoby, którym zdarza się odczuwać samotność
N=239



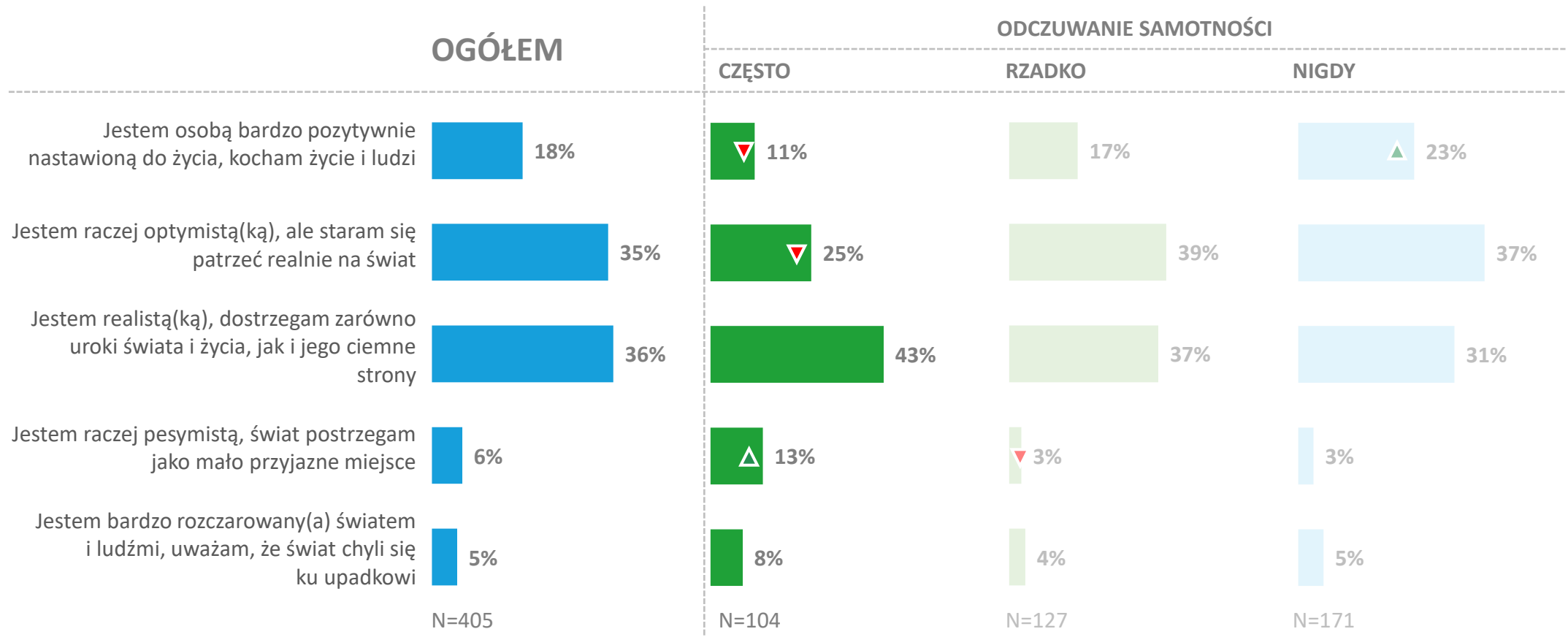
Ocena dobrostanu



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

NASTAWIENIE DO ŚWIATA

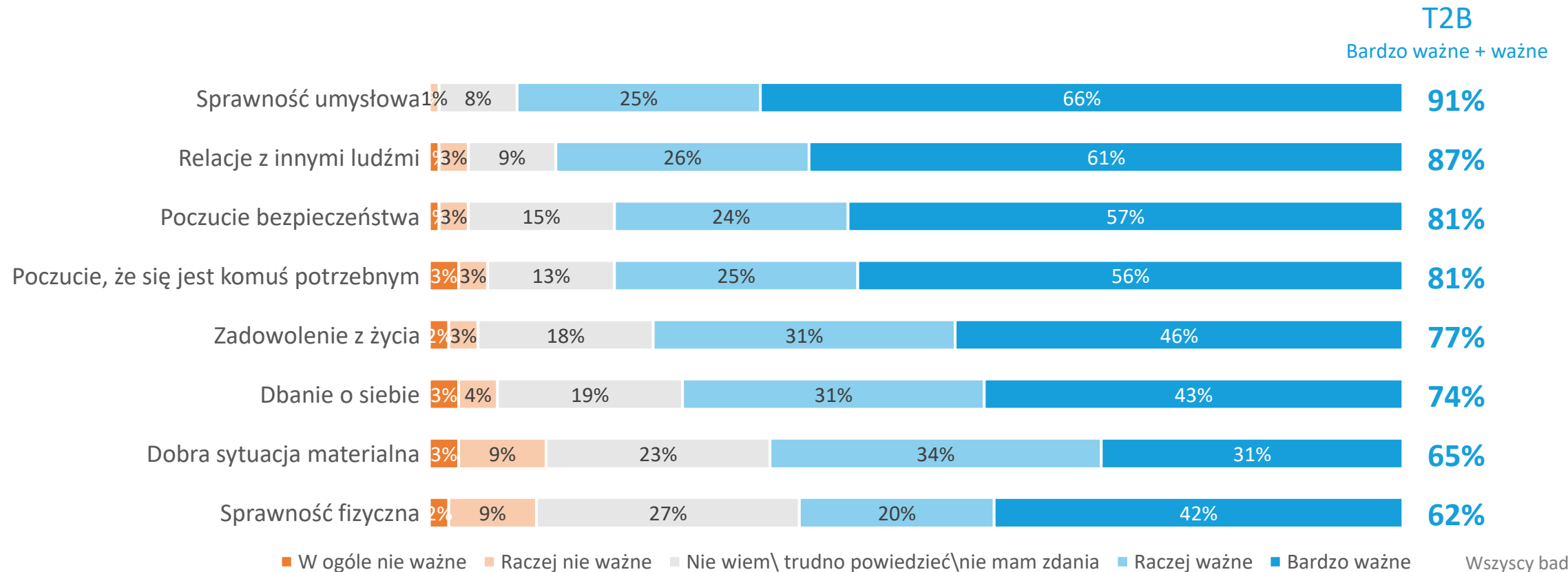
Osobom często odczuwającym samotność **znacznie trudniej o pozytywne nastawienie do świata**, a istotnie więcej z nich ma **nastawienie pesymistyczne** i postrzega świat jako **nieprzyjazne miejsce**.



P6. A jak określił(a)by Pan(i) siebie i swoje nastawienie do świata?

WAŻNOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH ASPEKTÓW ŻYCIA

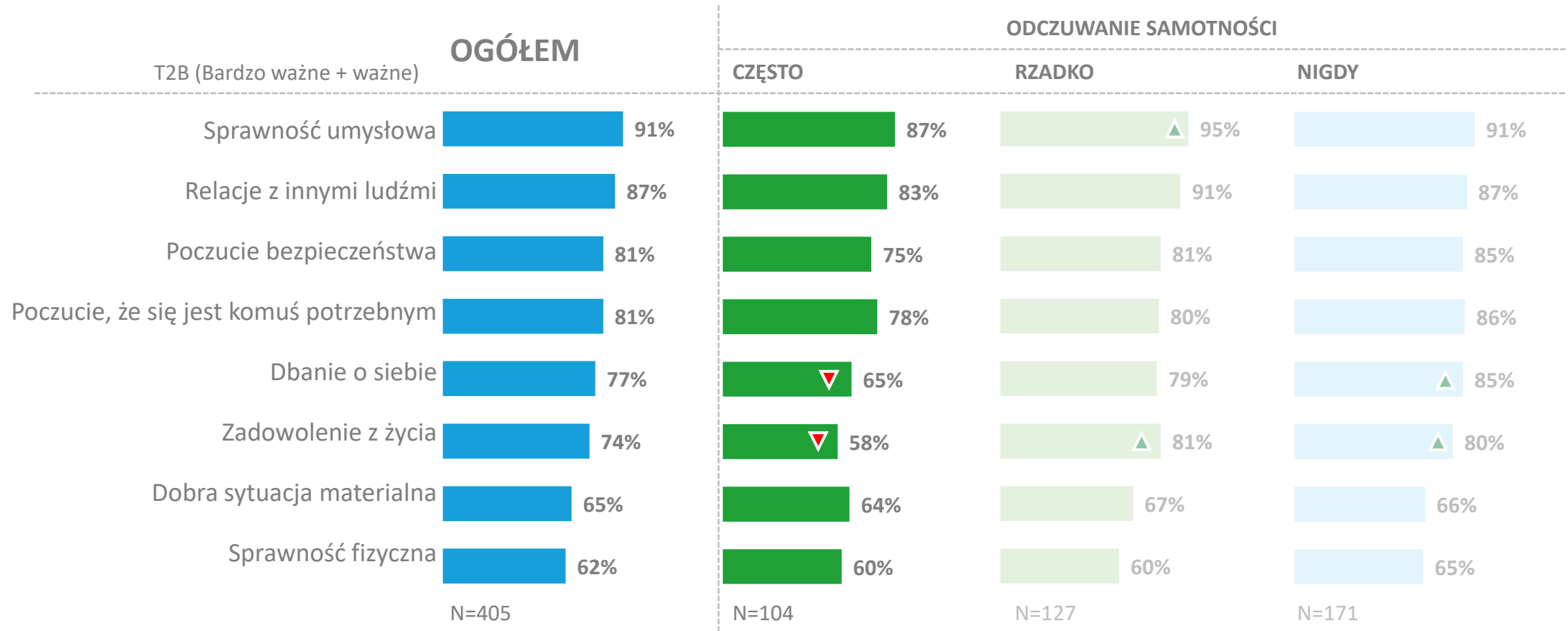
Najważniejszym elementem życia dla badanych jest **sprawność umysłowa**. Aż 91% respondentów uznało ją za ważny lub bardzo ważny aspekt życia. Zaraz za nią ankietowani wskazywali na istotność **relacji z innymi ludźmi**. Wysoko oceniono też potrzebę **poczucia bezpieczeństwa** oraz **poczucia bycia komuś potrzebnym**.



P5. Porozmawiajmy przez chwilę o poszczególnych aspektach życia. Używając skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza – w ogóle nie ważne a 5 – bardzo ważne proszę ocenić, na ile ważne obecnie dla Pana/Pani są następujące obszary życia:

WAŻNOŚĆ POSZCZEGÓLNYCH ASPEKTÓW ŻYCIA

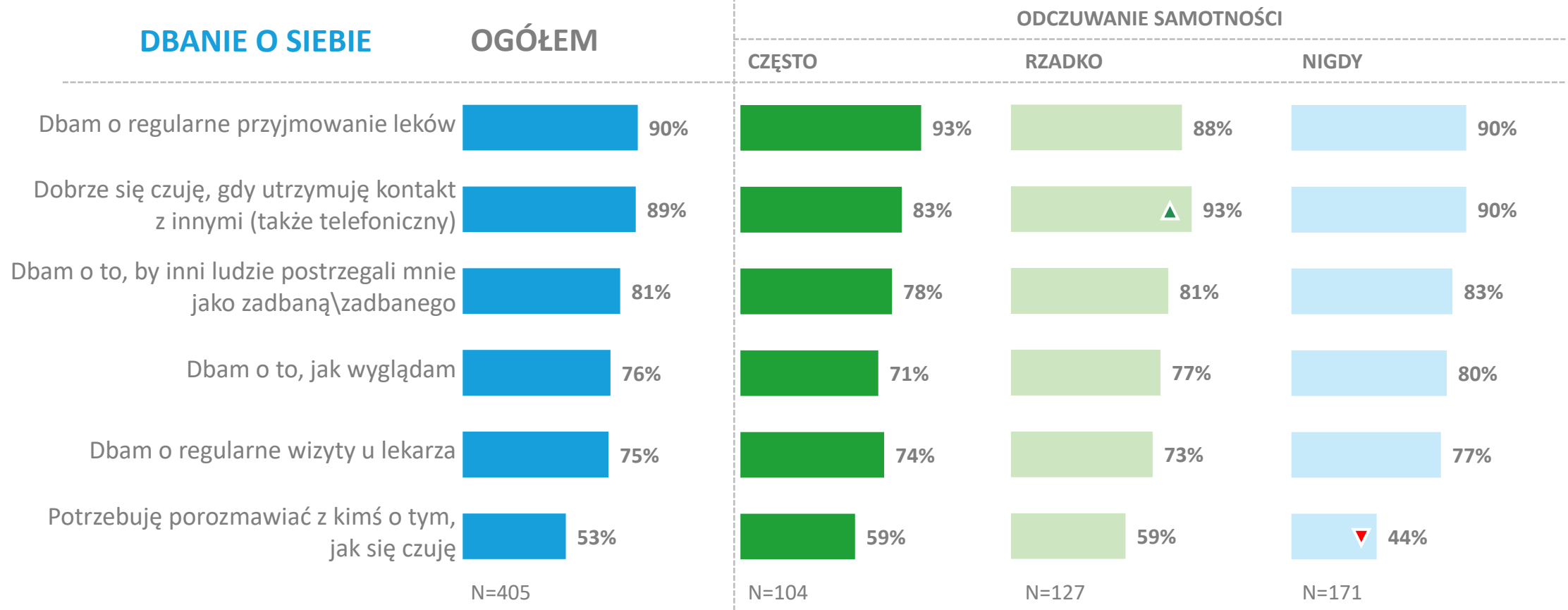
Osoby często odczuwające samotność nieco **przykładają mniejszą wagę do dbania o siebie oraz bycia zadowolonym z życia.**



P5. Porozmawiajmy przez chwilę o poszczególnych aspektach życia. Używając skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza – w ogóle nie ważne a 5 – bardzo ważne proszę ocenić, na ile ważne obecnie dla Pana/Pani są następujące obszary życia

OCENA WŁASNEGO DOBROSTANU

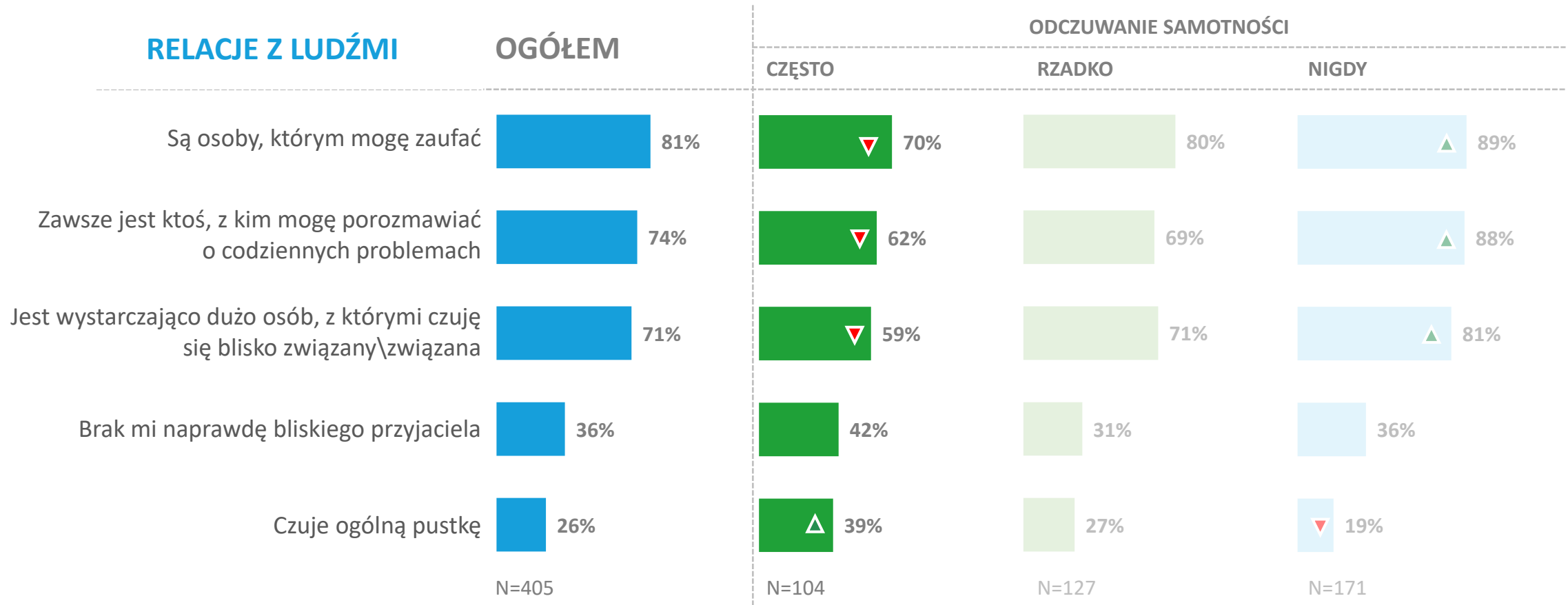
Osoby samotne, w podobnym stopniu co ogół badanych, oceniają poziom dbania o siebie. Niemniej widoczne jest, że **kontakt z drugim człowiekiem dobrze wpływa na ogólne samopoczucie, oraz iż wśród samotnych jest zwiększona potrzeba porozmawiania z innymi o tym, jak się czują.**



P7. Przeczytałem teraz Panu/Pani kilka/kilkanaście stwierdzeń. Używając skali od 1 do 5 proszę ocenić w jakim stopniu one pasują lub nie pasują do Pana/i.

OCENA WŁASNEGO DOBROSTANU

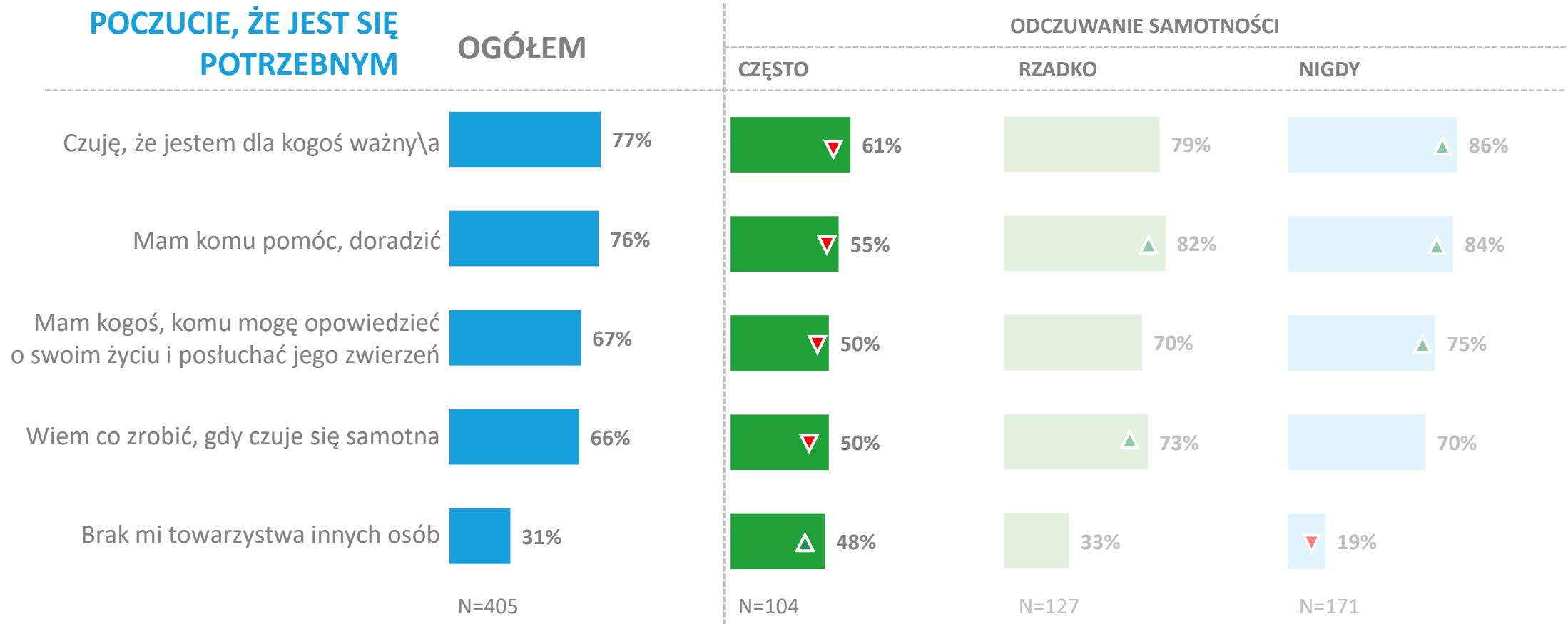
Osoby często odczuwające samotność cierpią na **deficyt więzi międzyludzkich**. Brakuje im zarówno osób, z którymi można porozmawiać o zwykłych codziennych sprawach, jak również tych, którym można zaufać. Znacznie częściej towarzyszy im **poczucie pustki**.



P7. Przeczytam teraz Panu/Pani kilka/kilkanaście stwierdzeń. Używając skali od 1 do 5 proszę ocenić w jakim stopniu one pasują lub nie pasują do Pana/i.

OCENA WŁASNEGO DOBROSTANU

Osoby samotne mają znacznie mniej zaspokojoną potrzebę poczucia bycia potrzebnym. Istotnie rzadziej przyznają, że czują się ważni dla innych osób, że mogą komuś doradzić, pomóc, zwierzyć się, czy też posłuchać czyichś zwierzeń. Częściej nie wiedzą co robić, gdy czują się samotni. Częściej też przyznają, że brak im towarzystwa innych osób.



P7. Przeczytam teraz Panu/Pani kilka/kilkanaście stwierdzeń. Używając skali od 1 do 5 proszę ocenić w jakim stopniu one pasują lub nie pasują do Pana/i.



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

Badanie zostało
przeprowadzone na
zlecenie Stowarzyszenia
mali bracia Ubogich
z siedzibą w Warszawie
(kod 00-159)
ul. W. Andersa 1 3

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



pollster

DZIĘKUJEMY
zapraszamy do kontaktu
Stowarzyszenie mali bracia Ubogich
e-mail: info@malibracia.org.pl

WWW:
<https://www.malibracia.org.pl>
Facebook:
<https://www.facebook.com/malibracia>
Instagram:
<https://www.instagram.com/mali.bracia.ubogich/>