

Norbert G. Pikuła
ORCID 0000-0001-7862-6300
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Aktywność osób starszych w sytuacji pandemii koronawirusa

Activity among the elderly during the coronavirus lockdown

Wprowadzenie

Współczesny świat stawia przed każdym człowiekiem coraz to nowe wyzwania, pociągające za sobą nowe formy aktywności jednostki. W zależności od predyspozycji intelektualnych, cech osobowych, wieku życia oraz życiowych doświadczeń, każdy człowiek odpowiada na nie w sposób indywidualny. Szczególnie interesujące wydaje się to, jak uczestniczy w nich osoba starsza, zwłaszcza, że tak ogólne określenie odnosi się zarówno do osoby, która ukończyła 60., 70., 80. czy 90. lat. Już samo określenie *osoba starsza* zawiera w sobie informację, że grupa osób starszych jest mocno zróżnicowana w zakresie wymienionych wcześniej wyznaczników udziału w nowych wyzwaniach, w tym szczególnie mocno indywidualnymi czynnikami, wynikającymi z wieku życia unaoczniającego się w kondycji psycho-fizycznej. Niezwykle ważne w odniesieniu do osób starszych w zakresie nowych wyzwań, jakie stawia współczesność, wydaje się skuteczne ich motywowanie do podejmowania aktywności, wzmocnianie samodzielności, wzbudzanie zaangażowania w działanie z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji, możliwości i umiejętności osoby starszej. Szczególnie staje się to priorytetowe w doświadczanej obecnie sytuacji życiowej człowieka w czasie pandemii koronawirusa.

W prezentowanym artykule skoncentrowano się na typach aktywności osób starszych podejmowanych w czasie pandemii, które ujawniane są w postaci działań dokumentowanych na profilach facebookowych.

Aktywność społeczna osób starszych w perspektywie jakości życia

Badacze jakość życia identyfikują najczęściej z dobrobytem, dobrym życiem, byciem zdrowym, szczęśliwym lub posiadaniem dużej ilości pieniędzy, co można powiązać z tezą, że poprawa jakości życia jest bardzo ważna nie tylko dla jednostki, ale dla całego społeczeństwa (Jagielska, Pikuła 2015, s. 14). Z analizy prowadzonych dotychczas badań wynika, że współczesne społeczeństwa są nastawione na polepszenie jakości życia w sensie praktycznym. Są one nastawione na zaspokajanie potrzeb materialnych, kulturalnych, ambicji związanych z pracą, atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, wypoczynku czy też bezpieczeństwa (Daszykowska, 2010, s. 15). Można zatem zauważyć, że zaspokajanie potrzeb, jako kluczowy element jakości życia, łączy się w dużym stopniu z aktywnością osób starszych. W sytuacji życia sprzed pandemii koronawirusa, można zauważyć, że ważną rolę w zakresie wspierania aktywności seniorów odgrywały m.in. organizacje społeczne, zarówno zrzeszające, jak i działające na rzecz aktywizacji osób starszych (np. Uniwersytety Trzeciego Wieku, Społeczne Banki Czasu, kluby seniora, lokalne oddziały organizacji zrzeszających emerytów, organizacje samopomocowe, wolontariat i in.).

Aktywność społeczna, zdaniem Adama A. Zycha, ma decydujący wpływ na jakość życia i życiową satysfakcję. Pisze on: „Osoby starsze, czynne społecznie, które przyjmują postawę konstruktywną, dbają o lepszą jakość życia. Nie wycofują się z życia, dzielą się swoim doświadczeniem z młodym pokoleniem, czerpią satysfakcję z kontaktów z innymi ludźmi. Bilans życiowy tych ludzi jest dodatni, co pozwala im z ufnością liczyć na pomoc otoczenia i patrzeć w przyszłość. Osoby z tej grupy są pełne humoru i tolerancji dla innych. Mają zazwyczaj pogodne usposobienie, dystans do własnej osoby. Są optymistycznie nastawione. Śmierć traktują jak naturalne zdarzenie, które nie wywołuje w nich rozpaczliwej zniechęcenia” (Zych, 1999, s. 145–147). W przypadku zaś braku aktywności, izolowania się od kontaktów z innymi, zamykania we „własnym domu i własnym świecie” u osób starszych obserwuje się pogorszenie stanu zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego, nasilanie się negatywnych myśli i poczucie bezsensu życia. Dlatego też należy podkreślić, że czynny udział w życiu społecznym seniorów ma bezpośrednie przełożenie na zdrowie fizyczne i psychiczne i czerpanie przy tym

radości i satysfakcji z życia. Zatem można stwierdzić, że aktywność osób starszych jest warunkiem dobrego życia. Gerontolodzy bardzo często rozpatrują ją z perspektywy trzech typów:

- aktywność formalna, która związana jest z udziałem w różnych stowarzyszeniach społecznych, polityce, pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariat, itp.,
- aktywność nieformalna polegająca, m.in. na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi sąsiadami,
- aktywność samotnicza, obejmująca np. oglądanie telewizji, czytanie oraz rozwijanie własnych zainteresowań, hobby (Sztur-Jaworska, Błądowski, Dziegielewska, 2006, s. 161).

Aktywność formalna materializuje się w określonych miejscach i przestrzeniach. Najczęściej przejawia się w udziale w takich formach działalności, jak:

- Uniwersytety Trzeciego Wieku. Osoby starsze mogą tu dzielić się z innymi własnym doświadczeniem zawodowym i życiowym, spędzać wspólnie czas poprzez aktywne uczestnictwo i wzajemną komunikację,
- kluby seniora, w których seniorzy podejmują aktywność w postaci np. uczestnictwa w wydarzeniach organizowanych w klubie, do którego należą, wyjazdów do kina teatru, uczestnictwa w różnych kursach, szkoleniach,
- wolontariat (rozumiany jako bezpłatna pomoc na rzecz innych), który daje możliwość osobom starszym poczucia ważności, satysfakcji czerpanej z pomagania innym, np. w szpitalach, hospicjum, w domach prywatnych (Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007, s. 117).

Z perspektywy rozważań przyjętych w niniejszym artykule w szczególności sposób skoncentrowano się na aktywności wolontaryjnej osób starszych. *Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie* z dnia 24 kwietnia 2003 roku zakłada, że wolontariusz to „osoba fizyczna, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie” (*Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie*) i uwzględnia jedynie tzw. wolontariat formalny, czyli realizowany w ramach organizacji i instytucji. Natomiast wolontariat nieformalny traktowany jest jako działania o charakterze samopomocowym lub wspierającym osoby potrzebujący, w których nie partycypuje żadna instytucja (np. pomoc sąsiedzka). W przypadku zarówno formalnego, jak i nieformalnego wolontariatu wyłączona jest możliwość osiągania zysku z tytułu wykonywanej pracy (tamże). Wybór takiej aktywności społecznej daje

osobom starszym poczucie użyteczności, satysfakcję i akceptację. Bezinteresowna działalność podejmowana przez nich może być bezterminowa dotycząca przykładowo stałej pomocy, współpracy z hospicjum czy domami opieki społecznej, jak i krótkoterminowa (Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007, s. 117), co stanowi przedmiot naukowego zainteresowania w niniejszym artykule, np. udział w akcjach na rzecz pomocy potrzebującym w sytuacji pandemii koronawirusa.

Współcześnie działania z zakresu polityki prosenioralnej szczególnie uwzględniają aktywność społeczną osób starszych, co skutkuje tym, iż propagowane i rozwijane są różne formy aktywności społecznej najstarszej generacji. Bazują na założeniu, że aktywność, w tym szczególnie aktywność o charakterze społecznym, seniorów umożliwia im podtrzymywanie i pozyskiwanie nowych znajomości, staje się także szansą na zaspakajanie potrzeb wyższego rzędu, jak choćby poczucia samorealizacji czy też akceptacji i użyteczności. Jak podkreślają badacze, aktywność seniora na płaszczyźnie społecznej jest czynnikiem motywującym do podejmowania codziennych „wyzwań”, zaś doświadczana akceptacja skutecznie wpływa na podwyższenie jakości życia (Pikuła, 2016). Osoba starsza, która odczuwa satysfakcję życiową, ma również wyższą samoocenę oraz konstruktywnie przystosowuje się do doświadczanych zmian. Aktywność społeczna i poczucie społecznego uznania jest również antidotum na poczucie samotności, na które szczególnie narażone są osoby starsze, bowiem ich możliwości psychofizyczne uwarunkowane wiekiem oraz zmieniająca się pozycja społeczna często są przyczyną ograniczenia pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. To zaś w konsekwencji wpływa na ograniczanie kontaktów i relacji z otoczeniem. Wycofywanie się i marginalizacja społeczna, kulturowa czy też ekonomiczna sprzyjają występowaniu wśród seniorów przeświadczenia, iż są oni bezużyteczni społecznie, nikomu niepotrzebni, samotni. Świadomość istnienia wielu wręcz niemożliwych do pokonania przez nich barier wywołuje apatię, uwięzienie we własnym życiu, zamknięcie w odizolowanym świecie. W konsekwencji może to prowadzić do rozwoju i/lub pogłębienia schorzeń somatycznych i psychicznych (w tym częstej depresji). Sytuacja pandemii wywołana koronawirusem jest obecnie tym, co może do takich konsekwencji doprowadzić. Tym bardziej, że aktywność społeczna osób starszych przed pandemią też nie była wysoka. Jednakże pewne formy jej podejmowania gwarantowały zaspokojenie potrzeby przynależności czy uznania. Można to potwierdzić dotychczasowymi badaniami. Wynika z nich, że aktywność społeczna osób po 60. roku życia jest niewielka (Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2015, 2016). Aktywność ta przejawiająca się w działaniach podejmowanych we wspólnotach, organizacjach lub grupach

religijnych utrzymuje się na niskim poziomie. Jedynie 6,3% seniorów deklarowało przynależność do świeckich organizacji pozarządowych, natomiast 9,0% osób po 60. roku życia należało do organizacji i stowarzyszeń religijnych. Ponadto określony w tych badaniach wskaźnik izolacji społecznej (2015 rok) ujawnia, że co 10 osoba starsza w Polsce ma ograniczone kontakty społeczne. Z tym, że osoby starsze wykazują wyższe niż w przypadku młodszych generacji zaufanie do innych osób oraz wyższy poziom satysfakcji ze sposobu spędzania czasu wolnego (Tamże, s. 70). W przywoływanych badaniach, w odniesieniu do aktywności społecznej, zwrócono uwagę, iż analizując ten wymiar aktywności seniorów, należy zwrócić również uwagę na aspekt religijny (ze względu na wysokie poczucie przynależności do Kościoła, szczególnie w większości – katolickiego lub związku wyznaniowego). Jak wynika z badań, zaangażowanie religijne wpływa na stopień partycypacji w życiu społecznym i aktywność religijną. Wierzący i głęboko wierzący to przede wszystkim osoby w wieku 65 lat i więcej, a poziom ich deklaracji w 2014 roku wyniósł ponad 88%. Ponadto ważnym wskaźnikiem religijności jest udział we wspólnotowych praktykach religijnych – w formie mszy św., nabożeństw czy spotkań religijnych. Najwyższy odsetek praktykujących co najmniej raz w tygodniu, występuje wśród osób w wieku 75 lat i więcej i wynosi 11,8%, natomiast raz w tygodniu uczestniczy 54,2% przedstawicieli tej grupy. Dla osób w wieku 65–74 lata udział odpowiedzi wyniósł 7,2% dla praktykujących codziennie i 56,7% raz w tygodniu. Dodatkowo seniorzy w wieku 65 lat i więcej zadeklarowały najwyższy wśród badanych grup wieku, poziom zaangażowania religijnego (Jakość życia w Polsce w 2015 r., s. 113–118). Można zatem stwierdzić, że aktywność religijna przejawiająca się w różnych formach, w tym takich, które bazują na relacjach społecznych, spotkaniach wspólnotowych, działaniach pomocowych o charakterze wolontaryjnym, przyczynia się do poczucia społecznej aktywności, przynależności i społecznego uznania. Niestety, w sytuacji pandemii i ta aktywność została zawieszona. Osoby starsze zostały pozbawione możliwości udziału w życiu i działalności społecznej, odizolowane, pozostawione w odosobnieniu (bowiem z powodu stanu zagrożenia zdrowia i życia na skutek zarażenia wirusem COVID-19, można kontaktować się wyłącznie z domownikami, zamieszkującymi w tym samym gospodarstwie domowym).

Wobec tego pojawiła się potrzeba poznania i opisu, jak funkcjonują osoby starsze aktywne społecznie w czasie sprzed sytuacji pandemii oraz udzielenia odpowiedzi na pytania: Jakie aktywności podejmują seniorzy aktywni w przestrzeni społecznej, obywatelskiej w czasach sprzed pandemii? Jakie znaczenia ma dla nich aktywność w sytuacji pandemii? W poszukiwaniu odpowiedzi na pytania

przeprowadzono badania z wykorzystaniem analizy zasobów internetowych, zgromadzonych na 50 prywatnych profilach facebookowych osób starszych angażujących się w działalność społeczną poprzez czynny udział w czasie sprzed pandemii w działalność rad seniorów, prowadzenie UTW, klubów seniora (okres: 15.03–15.05.2020 r).

Aktywność wolontaryjna w czasach koronawirusa

Aktywność społeczna najczęściej ujmowana jest jako „czynny, świadomy udział jednostki lub grupy w życiu społeczeństwa, przeważnie nakierowany na realizację konkretnego celu; podejmowanie działań mających na celu nawiązanie kontaktów z innymi jednostkami lub grupą społeczną” (Olechnicki, Załęcki, 1997, s. 16). Zatem w aktywności społecznej ważne jest bycie w relacji z drugim człowiekiem i poprzez tą relację zaspokajanie potrzeb własnych, jak i drugiego człowieka. Jeśli aktywność ta prowadzona jest bezpłatnie, dobrowolnie, jako działanie pomocowe na rzecz innych osób, wykraczające poza więzi rodzinne, koleżeńskie czy przyjacielskie, to wówczas przyjmuje charakter działań wolontaryjnych. W czasach przed wybuchem pandemii koronawirusa seniorzy działania te przejawiali w wielu obszarach życia. Można wymienić tu najbardziej typowe widoczne w działaniach: edukacyjnych, z zakresu organizacji czasu wolnego, w aktywnościach samopomocowych świadczonych rówieśnikom, w aktywności na rzecz kultury, historii rozwoju społeczności lokalnych, czy też opiekuńczych i z zakresu wsparcia emocjonalnego w odniesieniu do rówieśników lub innych osób potrzebujących (np. hospicja). Wartość tego typu aktywności społecznej jest niezwykle wysoka, gdyż gwarantuje „zaspokojenie wszystkich jego potrzeb zarówno biologicznych, jak i społecznych i kulturalnych. Jest ona warunkiem odgrywania ról społecznych funkcjonowania w grupie, bycia w społeczeństwie. Jej brak powoduje utratę akceptacji w społeczeństwie i w konsekwencji samotność” (Pikuła, 2013, s. 95).

Stanisław Wysocki, podejmujący w swych badaniach problematykę aktywności wolontaryjnej osób starszych, uważa, że prowadzenie jej zależy od wielu czynników, między innymi: osobistych, rodzinnych, psychologicznych, społecznych czy religijnych (Wysocki, 2014, s. 10). Wśród korzyści oraz nowego stylu życia, który jest efektem zaangażowania w działalność wolontaryjną, jest satysfakcja i zadowolenie z udzielenia pomocy osobie znajdującej się w potrzebie, a także odczuwanie radości z powodu użyteczności i przydatności dla drugiego człowieka czy wspólnoty. Ponadto, jak zauważa autor, bycie wolontariuszem pomaga rozwijać poczucie odpowiedzialności za drugą osobę i wspólnotę; wypróbować,

wykorzystać własne zdolności i nabyte umiejętności; pozwala być rozpoznawanym, słuchanym, szanowanym i poważanym; pozwala stawić czoło problemom osobistym i rozwiązywać je dzięki skupieniu uwagi na innych osobach będących w trudnej sytuacji i czekających na pomoc; pozwala również wzrastać i rozwijać siebie samego (Tamże, s. 11–13).

Zaangażowanie się w wolontariat z perspektywy osoby starszej może mieć określoną motywację. Podstawą angażowania się w realizację jego istoty może być:

- zaspokojenie pragnienia zmian w życiu i przeżycia nowych doświadczeń;
- wyrażenie i wspólne przeżycie ideałów religijnych czy ideologicznych;
- dzielenie się i wspólne przeżywanie pasji i zainteresowań (np. artystycznych, kulturalnych, ekologicznych);
- stawianie czoła i podjęcie wyzwań;
- zdobycie nowych umiejętności i specjalizacji;
- rozwinięcie i pogłębienie relacji międzyludzkich,
- nawiązanie i kultywowanie nowych przyjaźni;
- wzmocnienie sensu i więzi przynależności do danej grupy czy organizacji (Tamże, s. 14–15).

Każdy z wyżej wymienionych motywów podejmowania aktywności wolontaryjnej wyraża jakiś aspekt natury ludzkiej, ułatwiając realizację dobra wspólnego i osobistego. Ich różnorodność podkreśla jedynie fakt, że wolontariat jest rzeczywistością złożoną, a korzyści jakich może dostarczyć są indywidualne, zróżnicowane i mogą się zmieniać (Tamże, s. 15).

Mimo że badania dotyczące aktywności społecznej seniorów w Polsce ukazują niski jej odsetek w stosunku do odsetka osób starszych w Polsce, to można zaobserwować wzrost zaangażowania osób starszych w wolontariat w wielu obszarach działań życia społeczno-kulturowego (<http://ec.europa.eu/citizenship/news/news1015>).

W przypadku osób aktywnych społecznie na wielu płaszczyznach, sytuacja pandemii koronawirusa stała się trudnym doświadczeniem życiowym. Liczne ograniczenia, zarówno w preferowanych aktywnościach, jak i kontaktach społecznych z bliskimi, przyjaciółmi czy nawet najbliższą rodziną, spowodowały, że osoby starsze (szczególnie narażone na zarażenie się wirusem COVID-19) zostały totalnie odizolowane od realnego świata społecznego. Osoby aktywne w czasach przed pandemią, w wielu przypadkach swoją aktywność przenieśli do świata wirtualnego, jak również – przy zachowaniu odpowiednich środków bezpieczeństwa – w określonych miejscach w przestrzeni społecznej. Bardzo często

ich działalność przyjęła postać wolontariatu realizowanego poprzez udzielanie wsparcia w różnych wymiarach, w zależności od możliwości, potrzeb, predyspozycji i umiejętności.

Zasygnalizowano wcześniej badania, w których dokonano analizy wpisów facebookowych osób starszych działających w formalnych organizacjach na rzecz seniorów w perspektywie założeń i typologii wsparcia społecznego w ujęciu Heleny Sęk i Roberta Cieślaka. Wsparcie można rozumieć jako pomoc, która jest udzielana jednostkom i grupom w różnych sytuacjach życiowych. Pomoc ta może przyjąć charakter interakcji: jednostronnej, dwustronnej, stałej lub zmiennej. Odnoszona jest do pomocy w sytuacjach problemowych, trudnych, stresowych czy też przełomowych. Najczęściej wymienia się wsparcie: emocjonalne, instrumentalne, informacyjne i duchowe (Sęk, Cieśla, 2011, s. 43).

Odnosząc typy wsparcia oferowane przez osoby starsze ich rówieśnikom w perspektywie aktywności wolontaryjnej dokumentowanej na profilach facebookowych, można powiedzieć, że dominowały cztery z nich.

1. Wsparcie emocjonalne:

- zamieszczanie sentencji budujących, pozytywnie nastawiających do życia,
- wpisy wspierające pozytywne nastawienie do życia w trudnej sytuacji koronawirusa,
- przesyłanie pozytywnych komentarzy, sentencji do rówieśników,
- zamieszczanie zdjęć oraz wywiadów z seniorami aktywnymi społecznie, którzy motywują do usensawniania życia, radzenia sobie z sytuacją izolacji,
- dyskusje wspierające, napawające optymizmem na grupach oraz na prywatnych profilach,
- działalność artystyczna – pisanie wierszy i dzielenie się nimi na profilach,
- zamieszczanie zdjęć, konwersacji o zabarwieniu humorystycznym w celu nabrania dystansu do sytuacji pandemii;

2. Wsparcie instrumentalne:

- zycie maseczek, dostarczanie ich do szpitali, DPS, rówieśników;
- łączanie się w akcje np. „Wielkoduszna Polska”

3. Wsparcie informacyjne: najczęściej na profilach seniorzy zamieszczali informacje gdzie, pod jakim numerem telefonu można uzyskać pomoc w określonym zakresie, informacje na temat COVID-19, możliwości pozyskiwania wsparcia i pomocy świadczonej przez profesjonalistów oraz wolontariuszy, a także informacje na temat różnych form aktywności. Najczęściej obejmowały obszary:

- zdrowia – porady, konsultacje medyczne, naturalne sposoby leczenia przeziębień, odżywianie się i regeneracja sił w czasie pandemii;
 - edukacji – kursy on-line, zamieszczanie łamigłówek logicznych do rozwiązywania;
 - wiedzy nt. wirusa, styl życia, aktywność fizyczna w izolacji, radzenie sobie z sytuacją izolacji, rozwijanie zainteresowań, dzielenie się wiedzą i własnymi pasjami i zainteresowaniami;
 - aktywnego spędzania czasu wolnego – informacje o programach telewizyjnych, ciekawych wydarzeniach dostępnych z wykorzystaniem zasobów internetowych kultury – rozmowy o kulturze zwiedzanie galerii, muzeów, koncerty muzyczne itp. (zamieszczanie linków, adresów stron, udostępnianie wydarzeń on-line);
 - aktywności w czasie koronawirusa – informacje wraz z adresami stron i linkami do inicjatyw podejmowanych w czasie pandemii przez seniorów w całej Polsce;
 - ostrzeżenia przed oszustwami na osobach starszych w czasie pandemii;
4. Wsparcie duchowe:
- dyskusje na tematy egzystencjalne,
 - oferowanie rozmów telefonicznych o sensie życia,
 - zapraszanie do udziału w grupach modlitewnych, nabożeństwach, rozmowach duchowych w czasach pandemii.

Seniorzy aktywni w czasie przed pandemią koronawirusa swoją aktywność o charakterze wolontaryjnym w czasie pandemii przenieśli zarówno do świata wirtualnego, jak i przy zachowaniu wszelkich środków bezpieczeństwa realnego (szycie maseczek). Aktywność ta pozwala im utrzymać dobrą jakość życia w warunkach izolacji (zaspokojenie potrzeby przynależności, akceptacji i użyteczności), a jednocześnie przyczynić się do dobrej jakości życia ich rówieśników, znajdujących się w tych samych warunkach. Udzielane przez seniorów wsparcie w przestrzeni wirtualnej i realnej, jako aktywność życiowa, pomaga również w rozumieniu nowej sytuacji (pandemia), oraz sprzyja adaptacji do niej i modyfikacji działań dla utrzymania „normalności” oraz usensowniania życia. W przestrzeni wirtualnej działania wspierające, wolontaryjne utwierdzają w samodzielności, motywują do angażowania się w różne działania w nowej przestrzeni budowania relacji z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji, możliwości i umiejętności osób starszych. Dzięki aktywności i oddziaływaniu nią na innych seniorów jakość życia i życiowa satysfakcja mają szansę na utrzymanie się na poziomie

zbliżonym do tego sprzed sytuacji pandemii. Ponadto przestrzeń wirtualna staje się nowym środowiskiem funkcjonowania, dzięki któremu seniorzy nie wycofują się z życia, a dzielą się swoim doświadczeniem (nie tylko z już z rówieśnikami, ale także z młodym pokoleniem) i mogą czerpać satysfakcję z kontaktów międzyludzkich.

Podsumowanie

Życie człowieka ma sens wówczas, gdy realizuje się w nim dalekosiężne cele, wartości oraz odczuwa się kontrolę nad jego przebiegiem. W sytuacji pandemii oraz wynikających z niej licznych ograniczeń życie osób starszych może stracić dotychczasową wartość. Stąd tak ważne jest działanie seniorów na rzecz seniorów wzmacniające poczucie sensu życia, a niejednokrotnie w sytuacji pandemii i społecznej izolacji przywracanie mu sensu. Seniorzy udzielający wsparcia – wykorzystują w tym celu przestrzeń wirtualną, a w przypadku braku kontaktu z rówieśnikami w tej przestrzeni – wykorzystują kontakty telefoniczne i za ich pomocą udzielają wsparcia rówieśnikom. To pozwala zarówno tym, którzy dają wsparcie, jak i tym, którzy odbierają je, na poczucie równowagi egzystencjalnej i logiki trwania. Dlatego też należy doceniać i propagować, wzmacniać i rozwijać idee aktywności społecznej, działalności wolontaryjnej osób starszych. Ma to bowiem bezpośrednie przełożenie na ich zdrowie fizyczne i psychiczne oraz czerpanie przy tym radości i satysfakcji z życia.

Z zaprezentowanych w artykule rozważań i analiz wynika kilka ważnych przesłańek dla praktyki społecznej (pedagogiki, gerontologii, polityki społecznej i prosenioralnej). Mianowicie należy – bez względu na warunki i sytuację społeczną – propagować idee aktywności społecznej, wolontaryjnej poprzez kształtowanie wiedzy, umiejętności i postaw sprzyjających rozwojowi (Por. Arczewska i in., 2011). Można to w sytuacji pandemii osiągnąć poprzez przeniesienie do świata mediów, świata wirtualnego:

- promowanie modelu edukacji obywatelskiej zorientowanej na wolontariat seniorów,
- działania promocyjne i edukacyjne wartościujące wolontariat seniorów jako formę aktywności społecznej seniorów w sytuacji pandemii,
- zaangażowanie samorządów i lokalnych instytucji w wirtualną, medialną promocję działań wspierających, pomocowych świadczonych przez seniorów dla seniorów,

- podejmowanie działań edukacyjnych na temat zaangażowania w wolontariat jako aktywność towarzysząca człowiekowi przez całe życie i sprzyjającą życiowej satysfakcji (filmy edukacyjne, reportaże itp.),
- prowadzenie e-learningu dla osób starszych pragnących rozwijać kompetencje społeczne oraz kompetencje liderów społecznych, animatorów wolontariatu,
- zagospodarowanie i wykorzystanie potencjału seniorów do wzmocnienia ich aktywności społecznej.

Uwzględnienie powyższych propozycji daje szansę, aby życie osób starszych w sytuacji pandemii miało świadome cele zaadoptowane do nowej sytuacji życiowej, a przez to nabrało sensu, wartości, satysfakcji i spełnienia. Jest to o tyle ważne, że poczucie sensu życia determinuje jednostki do podejmowania konkretnych działań i zamierzeń. Jest siłą sprawczą życia, pozwala odkrywać siebie wciąż na nowo i dążyć do pełni własnej doskonałości, własnego rozwoju, realizacji marzeń, planów życiowych, zamierzeń.

Abstract: The present paper focuses on social activity among elderly people with particular emphasis on voluntary activity. This activity has provided grounds for academic consideration and research concerning social activity among seniors in the social distancing situation caused by the coronavirus pandemic. The research shows that despite the situation of social distancing, seniors' voluntary activity has been transferred to the virtual space. Its effects are visible in the four dimensions of social support described in the paper. The concluding part of the paper indicates suggestions for the research and educational practice in the area of the issues discussed in the paper.

Key words: social activity, volunteering, senior, coronavirus pandemic

Streszczenie: W prezentowanym artykule skoncentrowano się na problemie aktywności społecznej osób starszych ze szczególnym uwzględnieniem aktywności wolontaryjnej. Aktywność ta stała się przyczynkiem rozważań naukowych oraz badań dotyczących aktywności społecznej seniorów w sytuacji społecznej izolacji wywołanej pandemią koronawirusa. Z analizy przeprowadzonych badań wynika, że – mimo sytuacji społecznej izolacji – aktywność społeczna, wolontaryjna seniorów została przeniesiona do przestrzeni wirtualnej. Jej efekty widoczne są

w czterech opisanych wymiarach wsparcia społecznego. W konkluzjach końcowych wskazano wnioski dla praktyki badawczej i edukacyjnej w obszarze poruszanych w artykule zagadnień.

Słowa kluczowe: aktywność społeczna, wolontariat, senior, pandemia koronawirusa

Bibliografia

- Arczewska P., Całek G., Gliwicka E., Pazderski F., Rustecki W. (2011). *Długofalowa polityka rozwoju wolontariatu w Polsce, opracowanie na zlecenie MPiPS*, Warszawa.
- Daszykowska J., (2010). *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, Kraków: Impuls.
- Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2015*. (2016). Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Warszawa.
- Jakość życia w Polsce w 2015 r.* (2015)., *Wyniki badania spójności społecznej*. Warszawa: GUS.
- Jagielska K., Pikuła N.G. (2015). *Jakość życia seniorów w erze pop-kultury*, [w:] Levința S., Constantinov V., Pikuła N., Bartoszewski J., (red.), *Ewolucja mentalității tinerețului în contextul integrării Molovei în UE*, Chișinău: Tiraspol State University.
- Kaczmarczyk M., Trafiałek E. (2007). *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie się*, „Gerontologia Polska”, tom 15, nr 4.
- Pikuła N.G. (2016). *Poczucie sensu życia osób starszych. Pedagogiczne inspiracje edukacji w starości*, Impuls: Kraków.
- Pikuła N. (2013). *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Borgis.
- Olechnicki K., Załęcki P. (1997). *Słownik Socjologiczny*, Toruń: Graffiti BC.
- Sęk H., Cieślak R. (2011). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: PWN.
- Sztur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie* (Dz. U. z 2003 r., nr 96, poz. 873, z późn. zm.). Ostatnia z nowelizacji ustawy, dotycząca również zagadnień związanych z wolontariatem, weszła w życie 25 marca 2017 r. (por. Dz. U. 2017 r., poz. 537)
- Wysocki S. (2014). *Wolontariat tak... ale jaki?*, Kraków.
- Zych A.A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Katowice: Wydawnictwo Śląsk.

Źródła internetowe:

<http://ec.europa.eu/citizenship/news/news1015> (data dostępu: 20.04.2020).

<http://wrzos.org.pl/download/Dlugofalowa%20polityka.pdf> (data dostępu 20.04.2020).