

Marek Bronikowski

<https://orcid.org/0000-0003-0180-5647>

e-mail: mark494@interia.pl

Samotność seniorów w okresie pandemii COVID-19 na podstawie badań własnych w Suwałkach

The loneliness of seniors during the Covid-19 pandemic based on own research in Suwałki

ABSTRAKT: Artykuł podejmuje problem samotności osób starszych w okresie pandemii COVID-19 w opracowaniu o badania własne zrealizowane w miejscowości Suwałki. Zebrane dane empiryczne pozwoliły określić w jaki sposób sytuacja pandemiczna zdeterminowała życie seniorów w sferze rodzinnej, kulturalnej i społecznej. Na podstawie zebranego materiału badawczego możliwe było poznanie, w jaki sposób objawiała się samotność osób jakie towarzyszyły im przeżycia wywołane przez izolację.

SŁOWA KLUCZOWE: starość, samotność, pandemia COVID-19, osoby starsze

ABSTRACT: The article addresses the problem of loneliness of the elderly during the Covid-19 pandemic in the study of own research carried out in Suwałki. The collected empirical data made it possible to determine how the pandemic situation determined the lives of seniors in the family, cultural and social spheres. On the basis of the collected research material, it was possible to learn how the loneliness of the elderly people itself and what experiences they experienced caused by isolation.

KEYWORDS: old age, loneliness, Covid-19 pandemic, elderly people

Wprowadzenie

Pojawienie się koronawirusa, wywołującego chorobę nazwaną COVID-19, w znaczący sposób zdeterminowało życie wielu milionów ludzi na świecie. Codziennie wszelkie źródła informacyjne, takie jak telewizja, prasa, Internet czy media społecznościowe podawały o milionach osób, które uległy zakażeniu oraz straciły życie z powodu zarażenia się. Rządy wielu krajów podjęły drastyczne kroki, które miały na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. Wprowadzano *lockdowny*, ograniczenia przemieszczania się czy informowano o limitach osób przebywających w określonych miejscach, takich jak sklepy, kościoły czy ograniczenie w dostępności różnego rodzaju zgromadzeniach.

Informacje o pandemii w mediach zaczęły pojawiać się już w listopadzie 2019 r. Miejscem rozpoczęcia ogniska choroby było Chińskie miasto Wuhan, które jest dziesiątym największym miastem Chin. Miasto Wuhan liczy 11 milionów mieszkańców. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła dnia 29 stycznia 2020 r. stan globalnego zagrożenia zdrowia publicznego. Dnia 11 lutego 2020 r. choroba otrzymała nazwę COVID-19, a trzy dni później wywołujący ją patogen nazwę wirus SARS-CoV-2. WHO dnia 11 marca 2020 r. uznała, że nowa choroba przybiera na

sile i uznano epidemię COVID-19, za pandemię¹. Celem artykułu jest zaprezentowanie przejawów doświadczanej samotności osób starszych w okresie pandemii COVID-19. Przedmiotem moich badań było doświadczanie samotności przez osoby starsze zamieszkałe w miejscowości Suwałki. Odwołując się do celu głównego, wyznaczyłem również problem badawczy: jak samotność wpłynęła na osoby starsze w okresie pandemii COVID-19.

1. Samotność osób starszych

Samotności to stan, w którym osoby starsze funkcjonują bez towarzystwa ludzi, bez przyjaciół, rodziny. Z pewnością można powiedzieć, że samotność jest problemem senioralnym, który inaczej przedstawia się u kobiet, a inaczej u mężczyzn. Samotność, w której żyje osoba starsza bez ludzi lub wśród ludzi, ale jest z dala od nich to ma poczucie osamotnienia. Nie pozwalając zadomowić się we własnym świecie wewnętrznym, aby poczuć ulgę i spokój po ustąpieniu bólu. Patrząc na ten świat można powiedzieć, że jest szybki, chaotyczny, albo zaabsorbowany wcześniejszym życiem, który nie został zbudowany w pełni. Poczucie izolacji, obcości lub podleganie wyłączeniu z życia przez innych, ograniczanie towarzyskości, swojej codziennej aktywności może prowadzić do społecznego poczucia nicości człowieka starego, w którym przestaje się zauważać, że „jestem ja”, że są inni. Wtedy odczuwają bezcelowość i bezwartościowość. Samotność jest cicha, nie krzyczy jest schowana głęboko w człowieku. Dlatego zagubienie człowieka może skutkować apatią, zubożeniem, wycofaniem, czasem może też pojawić się agresja wobec innych, czy nawet agresja w stosunku do samego siebie. W każdym z tych stanów doprowadza do oddalania się od innych jednostek bądź grup. Jednocześnie można powiedzieć o braku zrozumienia dla potrzeb osoby starszej, co buduje poczucie odizolowania i wycofania się z życia społecznego, przez co można odczuć i zauważyć, iż osoby starsze spychane są na margines życia społecznego².

Według Stanisława Kawuła zjawisko samotności i osamotnienia ma swoje „podłoże psychiczne i społeczne w zachowaniu jednostek. Samotność jest dolegliwym uwewnętrznionym stanem świadomości konkretnego człowieka, który przeżywa poczucie dystansu od innych ludzi i wynikającą z tego tęsknotę do zbliżenia się do wspólnot ludzkich, do relacji dających zadowolenie i nadających sens dalszemu życiu. Samotność stanowi konsekwencję niezaspokojenia potrzeby intymności, a także następstwo niewystarczającego wzmocnienia społecznego”³.

Jest wiele przyczyn samotności jednakże głównymi „przyczynami samotności społecznej i emocjonalnej człowieka starszego mogą być: społeczna izolacja, pojawiające się choroby, cierpienie, trudności w przyznaniu się do braku samodzielności, duma nie pozwalająca prosić o pomoc, niewłaściwe wyobrażenie starości, niemożność zrozumienia otoczenia (różnice pokoleniowe), śmierć bliskiej osoby, efekt pustego gniazda, zmiana miejsca zamieszkania (przeprowadzka do dzieci, do domu pomocy społecznej), brak poczucia bycia potrzebnym, negatywne stereotypy o osobach starszych, poczucie odrzucenia, problemy zdrowotne, poczucie nudy, bierność, migracje, dystans międzypokoleniowy”⁴.

1 Z. Szarota, *Indywidualne strategie adaptacyjne osób starszych w czasach pandemii COVID-19*, Warszawa 2020, s. 13.

2 B. Zięba-Kołodziej, *Z dala od życia... Studium samotnej starości*, Kraków 2015, s. 262-264.

3 Ibidem, s. 265.

4 P. Szukalski, *Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów a ich sytuacja rodzinna*, „Auxilium Sociale – Wsparcie Społeczne” 2005, nr 2(34), s. 218-219.

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia starość jest to faza, która jest ostatnia w życiu każdego człowieka. Wyróżnia się trzy okresy takie jak: wiek podeszły od 65 do 75 lat, wiek starczy od 75 do 90 lat oraz wiek sędziwy powyżej 90 lat. Wiek podeszły jest dopełnieniem wszystkich poprzednich etapów życia człowieka. Niektórzy uważają, że może być to oczekiwany czas, pełen radości i spełniania, a dla innych może być to smutek i utrapienie. Zdaniem Adama Lisowskiego i Joanny Staręgi-Piasek starość jest to: „etap życia, w którym procesy psychiczne, objawiające się rezygnacją i poczuciem braku czasu, oraz społecznie, polegające na odrzuceniu zgodnie z rytuałem kulturowym, oddziałują synergicznie z procesami biologicznymi, prowadząc do naruszenia homeostazy, a tym samym do ograniczenia możliwości przeciwdziałania wymienionym procesom, bez możliwości substytucji i bez obiektywnych szans na powrót do stanu poprzedniego”⁵.

Starość to zjawisko naturalne jest bardzo indywidualnym i zależnym od wielu czynników. Jest także nieodwracalna i nieuchronna. W literaturze naukowej istnieje wiele teorii, poglądów i definicji dotyczących procesu starzenia się oraz specyfiki dotyczącej fazy życia. Ze wszystkich dostępnych definicji starzenia się i starości ciężko jest przytoczyć jedną, niebudzącą wątpliwości. Większa część definicji procesu starzenia się i starości utwierdza przekonanie, iż starzenie się w wymiarze jednostkowym opiera się przede wszystkim na aspekcie biologicznym. W tym aspekcie podkreśla się, iż starzenie to jest proces pewnych zmian o charakterze inwolucyjnym, który powoduje osłabienie pewnych funkcji organów, a ostatecznie dochodzi do śmierci jednostki. Przykładem takiego podejścia klasycznego jest definicja Alexa Comforta „starzenie się jest procesem stopniowym, doprowadzającym do spadku żywotności i odporności, a spadek ten ujawnia się z upływem czasu”⁶.

Starzenie się to proces zmian o charakterze inwolucyjnym, który doprowadza do osłabienia funkcjonowania poszczególnych organów i ostatecznie doprowadza do śmierci. Przykładem takiego podejścia jest definicja, którą przedstawia Alex Comfort w jego definicja przyjmuje, że starzenie się jest procesem stopniowym, który doprowadza do spadku odporności i żywotności, a ten spadek ujawnia się dopiero z upływem czasu. Starzenie się jest jednym z etapów, które kolejno występują w cyklu życia każdego człowieka, należy uznać to za proces wielowymiarowy, długotrwały, naturalny, a także nieodwracalny⁷.

2. Problemy osób starszych

Zwracając uwagę na problemy dotyczące osoby starsze po 65 roku życia jest poczucie samotności. „Jednym z kluczowych problemów seniorów jest osamotnienie i rzeczywista fizyczna samotność. Ona w wieku senioralnym pogłębia się z uwagi na dochodzące do tego różnorakie czynniki, chociażby związane z wdowieństwem, a także coraz bardziej słabnącym stanem zdrowia, mobilnością oraz pokonywaniem trudności i problemów dnia codziennego. Nuda jest też jedną z największych problemów osób starszych. Zwłaszcza teraz, kiedy jest pandemia COVID-19 osoby starsze mają ograniczone możliwości w funkcjonowaniu jak na przykład wychodzenia z domu są narażone w dużym stopniu na izolację społeczną, czyli na funkcjonowanie w sytuacji niewielkiej intensywności lub zupełnego braku kontaktu społecznego z osobami spoza domu, w którym gospodarują.

5 B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006, s. 66.

6 A. Comfort, *Dlaczego się starzejemy*, Warszawa 1968, s. 4.

7 A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior (red.), *Ludzka starość*, Kraków 2015, s. 44.

Raport „Jakość życia osób starszych w Polsce 2020” określa odsetek osób wyizolowanych społecznie w wieku 65 i więcej na 9,8%, a osoby w wieku 75 i więcej na 14,1%.

Odkąd pojawił się COVID-19 w pierwszej kolejności najistotniejsze było, a żeby zabezpieczyć seniorów w sposób zrobienia zakupów. Systematyczne robienie zakupów w tak trudnym czasie pozwala zabezpieczyć podstawową potrzebę. Trzeba też pamiętać o seniorach, do których przychodziły opiekunki środowiskowe, społeczne, a żeby zadbać o ich codzienne potrzeby oraz zapewnić im ciepły posiłek, który dostarczany powinien być każdego dnia przez 7 dni w tygodniu pod drzwi mieszkań, a więc zatroszczyć się o ich podstawowy byt. Osoby w wieku 60 lat i więcej funkcjonują w dużym stopniu w jednoosobowych gospodarstwach domowych, co powoduje wzmocnienie poczucia samotności i pozostania samemu sobie. W rzeczywistości nawet 1 milion osób w Polsce pozostaje w faktycznej izolacji społecznej, często żyjąc samotnie w swoich domach i mieszkaniach⁸.

3. Potrzeby osób starszych

Potrzeby osób starszych są determinowane wieloma czynnikami, takimi jak: płeć, typ osobowości, wykształcenie, wykonywany zawód, stan zdrowia, struktura rodziny. Zaspokojenie oraz zakres potrzeb seniorów kształtowane są w dużym stopniu poprzez sytuację: ekonomiczną, zdrowotną i społeczną. Pogarszający się stan zdrowia, a także sprawność fizyczna powodują ograniczenia w realizacji niezbędnych potrzeb takich jak integracja, uczestnictwo w życiu społecznym lub pojawienie się nowych, dotychczas nieodczuwanych takich jak opieki czy zależności od innych. Sytuacja społeczna seniora wpływać może na zakres potrzeb, takich jak potrzebę edukacji, rozwoju i możliwości, jakie stwarza mieszkanie w dużym mieście, uczestnictwo w społecznym i najbliższym otoczeniu, jak osiedle, parafia, stowarzyszenie czy pełnienie w przypadku posiadania wnucząt roli kochającej babci⁹.

Seniorzy posiadają bardzo zróżnicowane potrzeby wyższego rzędu, które wynikają z pozycji społecznej, wykonywanego zawodu, sytuacji rodzinnej, czy też zainteresowań i hobby. Zaspakajanie w/w potrzeb jest równie ważna, co zaspakajanie potrzeb egzystencjonalnych. Można wyróżnić kilka potrzeb wyższego rzędu i są to¹⁰:

- potrzeby duchowe: wypełniane są przez osobę starszą poprzez uczestniczenie w życiu religijnym i to od osoby zależy, jak będzie wypełniać potrzeby;
- potrzeby szacunku, uznania i przydatności: jest to jedna z ważniejszych potrzeb osób starszych. Wiele osób traktuje seniorów jak dzieci, gdzie nie powinno się ich tak traktować to osoby, które mają bardzo bogate doświadczenia życiowe, dlatego też od nich można się wiele dowiedzieć i nauczyć;
- potrzeby poznawcze: to takie jak oglądanie różnorodnych programów telewizyjnych, które interesują osoby starsze, czytanie gazet, książek, słuchanie radia. Rozmowy na temat rodziny, znajomych, sąsiadów lub pierwszych miłościach, opowiadanie o różnych sprawach z dnia codziennego, a także rozmowy o zainteresowaniach. Osoby starsze często

8 P. Wiśniewski, *Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19*, <https://seniorhub.pl/wp-content/uploads/2021/05/raport-jakosc-zycia-osob-starszych-09.pdf> (dostęp 10.09.2022).

9 Więcej w: A.A. Zych (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem. Wybór materiałów konferencyjnych*, Sosnowiec – Dąbrowa Górnicza 2014.

10 C. Hall, G. Lindzey, J. Campbell (red.), *Teorie osobowości: Abraham Maslow: Założenia dotyczące ludzkiej natury: Hierarchia potrzeb*, Warszawa 2006, s. 435-440.

opowiadają te same historie i należ im na to pozwolić. Nie wolno mówić, że dana historia była już opowiedziana po raz setny, gdyż to może spowodować niechęć starszej osoby do rozmowy i wypowiadania się;

- potrzeby przynależności: senior potrzebuje kontaktów z ludźmi i bliskości. Osoby starsze powinny uczestniczyć w spotkaniach różnych grup lub klubów, które coś tworzą lub czymś się interesują. Rodzina to grupa, z którą senior najbardziej chętnie chce się widywać, spotykać;
- potrzeba samorealizacji: należy dbać o hobby, czym się interesowali i nadal interesują poprzez wycieczki w miejsca w których był, oglądanie zdjęć, filmów, czy rozmawianie o wyjątkowych miejscach. Osoby starsze często nie posiadają zainteresowań, co oznacza, że były zapracowane i w pełni oddały się angażując zawodowo. Wtedy można zaproponować nowe sposoby spędzenia wolnego czasu. Trzeba także pamiętać o czynnościach samoobsługowych, takich jak: wspólne sprzątanie czy przygotowywanie posiłków;
- potrzeby estetyczne: dotyczą seniora i jego otoczenie. Potrzeby estetyczne dotyczą potrzeby przebywania na wydarzeniach kulturalnych takich jak: wyjście do kina, teatru, filharmonii, galerii lub na koncert. Trzeba seniorów zachęcać do aktywności artystycznej, jak na przykład udział w rzeźbieniu, malowaniu, śpiewaniu.

Analizując literaturę, a także różne klasyfikacje ludzkich zachowań osób starszych przebywających już na emeryturze, można wyszczególnić następującą typologię¹¹:

- „aktywiści – osoby starsze, które zaczynają angażować się w sprawy społeczne, polityczne, uczestniczą w debatach publicznych;
- nianie – osoby, które zajmują się opieką nad małymi dziećmi, najczęściej nad własnymi wnukami, choć zdarza się też, że nad obcymi, by dorobić sobie do emerytury czy renty;
- pracusie – osoby, które mimo przejścia na emeryturę nadal pracują zawodowo;
- działkowicze – osoby, które każdą wolną chwilę spędzają na własnej działce, w ogródku;
- religijni – dużo czasu poświęcają modlitwom, chodzeniu na nabożeństwa;
- podróżnicy – zwiedzają ciekawe miejsca, wyjeżdżają na wycieczki krajowe i zagraniczne;
- domownicy – najlepiej czują się we własnym domu, rzadko odwiedzają innych;
- naukowcy – zaczynają pogłębiać swoją wiedzę, dużo czytają, zapisują się na kursy, uczęszczają na Uniwersytety Trzeciego Wieku;
- rozrywkowi – lubią kontakty społeczne, często spotykają się z innymi, chodzą na spotkania dla samotnych czy na imprezy taneczne;
- chorowici – narzekają na swój stan zdrowia, często korzystają z porad lekarzy specjalistów, udają się do sanatorium;
- sportowcy – dużo czasu spędzają na ćwiczeniach fizycznych, dbają o swoją kondycję, biegają, chodzą na częste spacer;
- atrakcyjni – dbają o własny wygląd, często korzystają z usług kosmetyczki czy fryzjera, a nawet decydują się na operacje plastyczne;
- permanentnie samotni – osoby, które mieszkają samotnie lub też przebywają z innymi, ale mają duże poczucie osamotnienia”.

11 K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 2013, nr 4 (97), s. 240-241.

4. Suwałki i seniorzy z terenu miasta

Suwałki jest to miasto w województwie podlaskim położone w północnej jego części przy granicy polsko-litewskiej. Suwałki obejmują powierzchnię 6524 ha, a także posiada około 70 tysięcy mieszkańców. Miejscowość ta stanowi drugie co do wielkości miasto w Województwie Podlaskim. Potocznie Suwałki są nazywane „Polskim Biegunem Zimna”, a to za sprawą arktycznych wpływów, dzięki którym ten region jest zaliczany do najzimniejszych obszarów na terenie Polski. „Miasto powstało z osady, która została założona w XVII wieku przez zakon kamedułów z pobliskiego klasztoru w Wigrach, jako jedna z osad na kolonizowanych przez nich wyludnionych terenach dawnej Jaćwieży. W 1720 r. August II Mocny potwierdził przywilejem królewskim prawa miejskie Suwałk. Od 1816 r., na prawie 100 lat Suwałki stały się siedzibą województwa. Obecnie są miastem powiatowym Województwa Podlaskiego”¹².

Badania przeprowadzone zostały w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Suwałkach w okresie od 14.03.2022 r. do 31.03.2022 r. Dyrektorem powyższej instytucji jest Leszek Lewoc. Początki MOPS sięgają 1990 r. Pierwszą siedzibą w Suwałkach był budynek przy ulicy Ogińskiego 4, a głównym zadaniem było udzielanie pomocy finansowej i socjalnej. Podczas gdy odbywały się w kraju przekształcenia społeczno-gospodarcze pojawiały się wówczas nowe wyzwania dla pomocy społecznej. Opieka i wsparcie, których wymagały kolejne grupy. Wielkie zmiany przyniósł nowy podział administracyjny w Polsce oraz nowy podział zadań w jednostkach publicznych. W 1999 r. MOPS przejął między innymi rehabilitację zawodową i społeczną osób niepełnosprawnych, a także prowadzenie rodzin zastępczych. W 2006 r. został stworzony Ośrodek Informacji Osobom Niepełnosprawnym, a w 2009 r. powstało Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach, w styczniu 2017 r. zmienił nazwę na Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Suwałkach, który szerzej nawiązuje do zadań, którymi w przeważającej części zajmowali się pracownicy takimi jak: przyznawaniem świadczeń rodzinnych, wychowawczych, obsługą programu „500 Plus” czy także szkoleniami przeznaczonym rodzinom zastępczym. W ciągu 25 lat jednostką kierowali Maria Siemiaszko, Tadeusz Kłaczkowski, Maria Metelska, a teraz Leszek Lewoc. MOPR to instytucja samorządowa, która świadczy pomoc społeczną i działa w mieście Suwałki, zatrudnia około 130 osób. Instytucja ta świadczy pomoc pieniężną, pomoc w usługach, pomoc w naturze poprzez schronienie, gorący posiłek. Jest również świadczona pomoc na usamodzielnienie w postaci jednorazowego świadczenia pieniężnego. Instytucja pomaga w integracji ze środowiskiem osobom opuszczającym rodziny zastępcze, niektóre typy placówek opiekuńczo-wychowawczych, domy pomocy społecznej, schroniska dla nieletnich, zakłady poprawcze oraz specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze.

Badania przeprowadziłem wśród osób starszych w miejscowości Suwałki. Ankietowanych było 100 osób i wśród tych osób znaleźli się mężczyźni, jak i kobiety w przedziale wiekowym 60 – 65 lat, 66 – 75 lat i 76 – i więcej lat. Osoby te przedstawiły także własną sytuację rodzinną, czyli znalazły się osoby samotne oraz osoby w rodzinie.

Moją pracę badawczą rozpocząłem od pytania, jak osoby starsze rozumieją „samotność”, czym dla nich jest? Badani na zadane pytanie odpowiadali w następujący sposób:

- Kobiety i mężczyźni samotni oraz w rodzinie, w wieku 60-65 lat samotność wyjaśniali, iż jest to:
- „Siedzenie samemu w domu, brak spotkań towarzyskich”.
 - „Brak rozmowy z bliskim i brak spotkań z bliskimi”.
 - „Brak osób bliskich”.

12 <http://atrakcjepodlasia.pl/atrakcje-turystyczne/suwalki-opis-miejscowosci/> (dostęp 10.09.2022).

- „Samotność, gdy nie ma z kim porozmawiać i nie ma gdzie wyjść z domu”.
- „Nie ma bliskich, rodziny, znajomych jest się zdanym tylko na siebie”.
- „Izolacja”.
- „Poczucie odcięcia się od innych”.
- „Kojarzy mi się ze smutkiem, brakiem kontaktu z rodziną i znajomymi”.
- „Życie bez rodziny, bez przyjaciół i znajomych”.
- „Pozbawienie relacji”.
- „Gdy nikogo przy mnie nie ma”.
- „Brak kontaktu z drugim człowiekiem”.
- „Brak drugiej osoby”.
- „Przykra sprawa”.
- „Jest straszna”.
- „Siedzenie samemu w domu brak drugiej osoby, z którą można ugotować posiłek, obejrzeć kabaret”.
- „Zamknięcie w domu bez rodziny i przyjaciół”.
- „Puste życie bez nikogo”.

Kobiety i mężczyźni samotni oraz w rodzinie w wieku 66-75 lat, samotność tłumaczyli, jako:

- „Życie bez rodziny”.
- „Brak posiadania kobiety”.
- „Brak spotkań towarzyskich”.
- „Czyśmś bardzo złym, czym co trudno jest opisać”.
- „Samotność jest najgorszą z możliwych sytuacji jakie może spotkać człowieka”.
- „Brak rodziny”.
- „To coś takiego, że kogoś brakuje”.
- „Przebywanie samemu w domu”.
- „Utrata małżonki, dzieci zamieszkałe daleko”.
- „Brak możliwości spotkania się z rodziną i znajomymi”.
- „Pustka potrzeba rozmowy z drugą osobą, potrzeba bycia komuś potrzebną”.
- „Brak ludzi obok”.
- „Jest koniecznością”.
- „Strata małżonka”.
- „Ogromna pustka”.
- „Utrata kontaktu z ludźmi”.
- „Pozbawienie relacji”.
- „Odizolowanie przed ludźmi”.
- „To spędzanie czasu w samotności bez bliskich. Brak kontaktu z ludźmi i rodziną”.
- „To stan jak nie ma się nikogo i nie ma się do kogo odezwać”.
- „Tęsknię do ludzi i otoczenia”.

Kobiety i mężczyźni samotni oraz w rodzinie, w wieku 76 i więcej lat samotność wyjaśniali, w sposób następujący:

- „Pustka związana z brakiem kontaktu z otoczeniem najbliższym”.
- „Życie bez kobiety”.
- „Wdowiec”.
- „Przebywanie samemu”.
- „Brak spotkań z innymi ludźmi”.
- „Normalny stan”.

- „Jest wyborem, koniecznością, nie ma na to wpływu”.
- „Brak kontaktu z innymi ludźmi”.
- „Izolacja brak rodziny”.
- „Stan, w którym czuje brak drugiej osoby”.
- „Brak towarzystwa”.
- „Uczucie osamotnienia i porzucenie przez innych”.
- „Nie posiadanie dzieci”.
- „Brak kontaktu z innymi ludźmi”.
- „Utrudnienie w codzienności wszystko muszę sama zrobić”.
- „Nie mam na nią wpływu jestem zmuszona do samotności”.
- „Brak kontaktu z bliskimi”.

Respondenci wypowiedzieli się na temat tego, czym jest dla nich samotność, jak ją spostrzegają i rozumieją. Wypowiedzi zostały podzielone na trzy kategorie wiekowe po to, aby wszystko było uporządkowane zważywszy na to, iż jest to spora grupa respondentów. Powyższe wypowiedzi są nie tylko ciekawe, ale również dają wiele ważnych przemyśleń dotyczących życia, rodziny, dzieci, przyjaciół i uczuć.

5. Relacje rodzinne osób starszych

Niewątpliwie relacje są ważne, a zwłaszcza, kiedy są to relacje rodzinne, gdyż to rodzina jest podstawową komórką społeczną i to ona ma znaczenie, jak i wpływ na codzienny dobrostan oraz komfort członków. Budowanie i trwanie w relacji z drugą osobą jest podstawową potrzebą ludzką. „Relacje pomiędzy starszymi osobami, a młodszym pokoleniem w pierwotnej formie życia społecznego uwarunkowane są wzajemnymi uczuciami, emocjami, obopólną troską i opieką. Rodzina powinna udzielać sobie wzajemnej pomocy, która uzależniona jest od możliwości i potrzeb zarówno pomagającego, jak i potrzebującego”¹³.

Należy zauważyć, że „relacje mogą odnosić się do różnych stosunków zachodzących pomiędzy przedmiotami i obiektami, co odnosząc się do relacji rodzinnych, może oznaczać różne zachowania członków rodziny względem siebie”¹⁴.

Relacje rodzinne „dotyczą różnorodnych sytuacji życiowych, w których zachodzą wzajemne stosunki pomiędzy członkami w najbliższym środowisku życia, czyli w rodzinie. Określone relacje mogą mieć charakter jednokierunkowy lub dwukierunkowy przybierając postać interakcji. Istotą interakcji jest równoczesne, wzajemne oddziaływanie, równoczesna psychiczna i behawioralna aktywność poszczególnych osób”¹⁵.

6. Aktywność kulturalna osób starszych

Analizując aktywność seniorów można zauważyć, że proces starzejącego się społeczeństwa, z jakim mamy do czynienia obecnie będzie miało to wpływ na różne sfery życia i determinować będzie nowe wzorce kulturowe, a także relacje w społeczeństwie. Starzejące się społeczeństwo to

13 K. Sygulska, *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia*, Białystok 2016, s. 401.

14 M.Z. Stepulak, *Relacyjność systemu rodzinnego*, „Roczniki Teologiczne” 2007, t. 54, z. 10, Warszawa 2007, s. 97.

15 B. Krześcińska-Żach, *Pedagogika rodziny*, Białystok 2007, s. 15.

nie jest tylko problem Polski, ale także całej Europy. W historii ludzkości nie można było znaleźć okresu, w którym aż tak znaczna część naszej populacji była w wieku senioralnym. Nigdy dotąd w dziejach kultury, aż tak duży procent populacji nie przekroczył 60. roku życia i w związku z tym, nie zauważono tego problemu oraz nie zakwalifikowano do problemu zjawiska społecznego.

„Aktywność, w tym aktywność kulturalna, stanowi istotny czynnik wpływający na jakość życia osób starszych, poczucie jego sensu i wartości, a także ułatwia adaptację do starości. Dzisiejsi seniorzy, uwolnieni od absorbujących obowiązków rodzinnych i zawodowych, mogą swobodnie angażować się w nowe obszary aktywności, zwłaszcza społecznej oraz kulturalnej i intelektualnej. Uczestnictwo społeczne jest panaceum na odczuwanie samotności, nieprzydatności i poczucie zależności”¹⁶.

Przeprowadzone w ostatnich latach „rozpoznania empiryczne, uczestnictwo w kulturze polskich seniorów wynika, że wciąż są oni mało aktywni w przestrzeni „poza-domowej” i „poza-rodzinnej”. Większość nie korzysta z instytucjonalnej oferty kulturalnej, spędza czas w domu, koncentrując się na obowiązkach codziennych”¹⁷.

Badacze aktywność kulturalna seniorów często kwalifikują do „zaangażowania związanego z realizacją różnych zainteresowań. Jednakże zaznacza się stanowisko, że nie jest to jedynie autoteliczna sfera spełniania się jednostki w obszarze indywidualnych zainteresowań i zamiłowań dotyczących kultury. Podkreśla się, że różne formy działalności osób starszych, w tym właśnie kulturalna, twórcza i edukacyjna, mają istotne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia oraz zdrowia. Pełnią one funkcje integracyjne, adaptacyjne, kształcące, kompensacyjne, psycho-higieniczne i rekreacyjno-rozrywkowe”¹⁸.

7. Sfery samotności osób starszych w czasie pandemii

Rozwoju człowieka jest ważny możemy wyróżnić pięć sfer: intelektualna, fizyczna, emocjonalna społeczna i duchowa. Zrównoważony rozwój w każdym z tych obszarów, pozwoli zrozumieć własne funkcjonowanie w świecie, a także relacje z innymi osobami pozwolą dorosłemu człowiekowi, odnosić sukcesy oraz czuć się szczęśliwie, a osoba starsza wtedy już będzie mogła czuć się spełniona.

Według badań osoby z grupy wiekowej 60-65 lat najczęściej czuli się samotni w sferze społecznej. Jednocześnie to wskazuje na bardzo ograniczone kontakty społeczne, a co za tym idzie brak interakcji międzyludzkich, które są potrzebne jednostkom ludzkim do prawidłowego zaspokojenia potrzeb. Część respondentów również wskazała na brak zaspokojenia potrzeb w nawiązaniu do sfery fizycznej i duchowej, co wiązało się z obostrzeniami dotyczącymi przemieszczania się i udziału w zgromadzeniach duchowych.

Poczucie samotności osób z grupy wiekowej 66-75 lat, który wskazuje na odczuwanie samotności głównie w sferach fizycznej, emocjonalnej i społecznej. Największy współczynnik osób odczuwających samotność odnotowano w stosunku do samotnie żyjących kobiet z tej grupy wiekowej. Żaden z moich respondentów z tej kategorii wiekowej nie odczuwał samotności w nawiązaniu do sfery intelektualnej.

16 Z. Szarota, *Indywidualne strategie adaptacyjne*, s. 9-14.

17 B. Fatyga, M. Krajewski, *Podstawy teoretycznej nowej formuły badania praktyk kulturalnych Polaków*, w: R. Drozdowski, B. Fatyga, M. Filiciak, M. Krajewski, T. Szlendak (red.), *Praktyki kulturalne Polaków*, Toruń 2014, s. 9-26.

18 B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, s. 164.

Respondenci z grupy wiekowej 76 lat i więcej wskazali, iż największą samotność odczuwali w nawiązaniu do sfery społecznej. Warto również zaznaczyć, iż w odniesieniu do sfery emocjonalnej największą i odczuwały kobiety prowadzące samotnie gospodarstwo domowe. Żaden z moich respondentów z tej grupy wiekowej nie odczuwał samotności w odniesieniu do kwestii sfery fizycznej.

8. Udział osób starszych w spotkaniach rodzinnych

W tym trudnym czasie należy zwrócić uwagę na osoby starsze, gdyż sytuacja pandemiczna jest szczególnie trudna. Można, więc odnieść wrażenie, że najbardziej poszkodowaną grupą społeczną są seniorzy. Gdy osoby starsze przechodzą na emeryturę wtedy zaczyna się trochę inaczej planować czas wolny, a nawet trzeba na nowo uczyć się codzienności, co często nie jest łatwe. Osoby starsze, które są zaznajomione z telefonem komórkowym lub Internetem wtedy mogą „spotkać się” z najbliższymi za pomocą na przykład mediów społecznościowych. Takie rozwiązanie niestety, ale w pełni nie jest wystarczające i trudno to nazwać normalnymi relacjami, zwłaszcza gdy ograniczone są możliwości odwiedzania seniorów.

Na podstawie wyników badań, można wywnioskować, że była ograniczona możliwość spotkań osób starszych w wieku 60-65 lat z rodziną w czasach pandemii wszystkim grupom badanym, jednakże nie wielka liczba osób głównie mężczyźni i kobiety będący osobami w rodzinie nie czuły, że jest ograniczona możliwość spotkań z rodziną.

W kolejnej grupie wiekowej można zauważyć, iż badani w wieku 66-75 lat czuli, że są ograniczone możliwości spotkań z rodziną w czasie pandemii. Żaden z respondentów nie udzielił odpowiedzi „nie wiem”, a kilkoro z nich zaznaczyło, iż nie odczuli ograniczeń związanych z możliwością spotkań rodzinnych w obliczu obostrzeń pandemicznych.

Grupa wiekowa 76 i więcej lat po przeanalizowaniu danych można powiedzieć, że również była ograniczona możliwość spotkań osób starszych, Kilka osób opiniowało, że nie odczuło ograniczonych możliwości spotkań z rodziną. Żaden z respondentów nie udzielił odpowiedzi „nie wiem”.

9. Przeżycia osób starszych towarzyszące izolacji wywołanej przez pandemię

Na podstawie zebranych danych osobom starszym w wieku 60-65 lat można stwierdzić, że osoby samotnie prowadzące gospodarstwo domowe w większym stopniu odczuwały stany emocjonalne takie jak smutek, lęk, samotność oraz przerażenie. Było to spowodowane tym, iż żyją one samotnie oraz nie mają możliwości dzielenia się uczuciami z drugą osobą. Osoby żyjące w rodzinie wskazywały natomiast na smutek, złość i lęk – głównie w obliczu ograniczeń i nowo wprowadzanych przepisów, które ograniczały ich kontakty społeczne i rodzinne.

Również w kategorii wiekowej 66-75 lat daje się zauważyć dominację negatywnych uczuć wśród osób samotnie prowadzących gospodarstwo domowe. Emocje towarzyszące im w okresie pandemii to głównie smutek, lęk i samotność. Ciekawą odpowiedzią jednego z respondentów była „obojętność” w stosunku do całej zaistniałej sytuacji.

Grupa wiekowa respondentów 76 i więcej lat charakteryzuje się dominacją negatywnych uczuć wśród osób, które żyją samotnie. Również tutaj najczęściej wymienianymi odpowiedziami są smutek, złość i samotność. Na zwrócenie uwagi zasługuje to, że 2 kobiety samotnie prowadzące

gospodarstwo domowe wskazały przeżycie, jakim jest obojętność jako emocję, która głównie im towarzyszy w odniesieniu do pandemii.

10. Funkcjonowanie społeczne osób starszych

Pytanie, jakie zadałem w ankiecie, „Jak wyglądał Pana/Pani dzień na początku pandemii?” badani w wieku 60-65 lat odpowiedzieli w następujący sposób:

- „Wykonywałam czynności domowe i śledziłam przebieg zachowań ludzi”
- „Czułam się uwięziona”
- „Siedziałam w domu, bo był zakaz wychodzenia. W domu wykonywałam czynności podstawowe, jak sprzątanie, gotowanie, oglądanie wiadomości”
- „Ograniczona wolność, nie można było wychodzić do sklepu, znajomych”
- „Nie umiałam chodzić w masce, bo myślałam, że to jest niepotrzebne, przestrzeganie obostrzeń też było się ciężko przyzwyczaić, strach wychodzenia do sklepu, że ktoś jest zarażony i mogę się zarazić mając choroby, że nie dam sobie rady i utracę rodzinę i co mam. Po przyjęciu szczepionki też nie miałam pewności, czy się nie zarazę, gdyż dużo znajomych chorowało to jest strach. Obecnie chodzę i funkcjonuję jak by nie ma pandemii, chętnie wychodzę i cieszę się życiem jak dawniej”
- „Praktycznie zbyt wiele się nie zmieniło, unikałam kontaktu, gdzie było duże zgromadzenia (sklepów, kościoła). Wychodziłam tylko w sprawach pilnych”
- „Posiłki, telewizja”
- „Czynności dnia codziennego”
- „Jak przed pandemią z tym, że miałem więcej niepewności i lęku, żeby ktoś z rodziny nie zachorował”
- „Sporadycznie wychodziłam, żeby zrobić zakupy niewielki. Większe robiła rodzina. Czas spędzałam w domu przeznaczałam na czytanie i telewizję oraz gotowanie. Nie spotykałam się z rodziną i znajomymi ze względu na zarażenie COVID-19”
- „Uczestniczyłam w życiu społecznym miałam kontakt z ludźmi”
- „Ciągłe leżenie w łóżku, brak jakiegokolwiek siły”
- „Dni przedłużały się, bo miałam mało zajęć domowych”
- „Dzień nie różnił się od innych wyglądał podobnie oprócz tego, że nie mogłam odwiedzać rodziny”
- „Miałam kontakt osobisty z bliskimi i znajomymi”
- „Oglądałem mecze piłki nożnej i grałem w gry internetowe”
- Osoby będące w wieku 66-75 lat odpowiadały na pytanie „Jak wyglądał Pana/Pani dzień na początku pandemii?” w następujący sposób:
- „Tak jak każdy inny dzień, codzienne porządki, picie kawy”
- „Tak, jak każdy dzień, sprzątanie, gotowanie, pranie, czasami zakupy”
- „Tak jak każdy dzień – śniadanie, sprzątanie, obiad, oglądanie telewizji”
- „Bez zmian”
- „Jak przed pandemią”
- „Normalny dzień, jak każdy inny przed pandemią. Śniadanie, kawa, spotkanie z sąsiadami, obiad, oglądanie telewizji, kolacja, problemy z zasypianiem”
- „Wyglądał podobnie, jak wcześniej, tylko rodzina nie odwiedzała, nie chodziłam po sklepach i w miejsca, gdzie są ludzie, żeby się nie zarazić”

- „Codzienne czynności dnia codziennego”
- „Normalnie”
- „Nie wychodziłem poza granice własnej posesji, odwołałem wizyty zdrowotne u lekarzy, nie jeździłem do rodziny i znajomych”
- „Jak każdy inny dzień przed pandemią”
- „Siedziałem sam w domu i oglądałem wiadomości”
- „Spanie, mycie, modlitwa, rozwiązywanie krzyżówek, obiad, zajęcia manualne, oglądanie telewizji, kolacja”
- „Siedzenie w domu strach przed zarażeniem i śmiercią”
- „Brak możliwości wychodzenia z domu”
- „Wykonywałam czynności domowe, uczestniczyłam w życiu społecznym, kontaktowałam się ze znajomymi, chodziłam na spacer”
- „Wstałam, jadłam śniadanie, szłam po zakupy, gotowałam obiad, sprzątałam, jadłam kolację, szłam spać”
- „Kontaktowałam się i odwiedzałam znajomych”
- „Duży strach odczuwałam”
- „Czynności tylko w domu i modlitwa”
- „Śniadanie, oglądanie TV, prace w ogrodzie, obiad, spacer, kolacja”
- „Wszystko było jak przed pandemią oprócz tego, że rodzina nie mogła odwiedzać”
- „Normalny dzień, szara rzeczywistość”
- „Tak samo jak każdy dzień”
- „Przebywanie w domu brak możliwości wyjścia na zewnątrz”
- „Jak każdy poprzedni dzień nie wychodziłem do sklepu”
- „Oglądałem TV i radia słuchałem”
- „Piłem dużo piwa, rozwiązywałem krzyżówki, czytałem gazety, nigdzie nie wychodziłem”
- „Stosowałem się do zaleceń, ale nie izolowałem się”
- Kolejną grupą są osoby będące w wieku 76 i więcej lat, które na pytanie „Jak wyglądał Pana/Pani dzień na początku pandemii?”, odpowiadały w następujący sposób:
- „Dzień wyglądał tak samo jak przed pandemią, większe ograniczenia, reżim sanitarny”
- „Siedziałam w domu”
- „Nie wychodziłam z domu, stosowałem się do zaleceń”
- „Ograniczenia swobody”
- „Siedziałam sama w domu i bałam się wychodzić”
- „Modlitwa, strach, brak osoby towarzyszącej, słuchania radia, oglądanie telewizji”
- „Poranna toaleta, posiłki, czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, telewizja”
- „Posiłki, toaleta, telewizja”
- „Siedzenie w domu, oglądanie telewizji, czułam się samotna”
- „Nigdzie nie wychodziłam, bałam się o zdrowie i życie”
- „Wykonywałam tylko czynności domowe, nigdzie nie wychodziłam bałam się, że zachoruję”
- „Poranna toaleta, śniadanie, oglądanie telewizji, obiad, porządki w domu, kolacja, nocna toaleta”
- „Rzadko wychodziłem, robiłem większe zakupy, żeby wystarczyło na dłużej. Oglądałem telewizję, czytałem artykuły w Internecie”
- „Starałam się żyć, jak przed pandemią, ale bałam się o zdrowie i życie”
- „Rodzina nie odwiedzała, brak wychodzenia z domu”

11. Wnioski

Dane pozyskane dzięki ankietom wyposażyły mnie w niezbędną wiedzę, która nie byłaby wystarczająca do poruszenia i zanalizowania zagadnienia tylko w oparciu o zaplecze teoretyczne. Fachowa literatura była bardzo pomocna w opracowywaniu tematu, jednak dzięki udziałowi respondentów udało mi się sięgnąć sedna sprawy, jaką jest samotność seniorów w czasie pandemii COVID-19.

Po przeprowadzonych ankietach oraz poddaniu analizie uzyskanych przeze mnie wyników podejmę próbę sformułowania kluczowych wniosków.

Po pierwsze – respondenci jednoznacznie wskazali, iż pandemia COVID-19 w znaczący sposób negatywnie zdeterminowała relacje rodzinne osób starszych. Badani seniorzy narzekali na ograniczone kontakty z rodziną poprzez wprowadzane, rygorystyczne z każdym etapem pandemii, obostrzenia i restrykcje, które uniemożliwiały im organizowanie i uczestniczenie w spotkaniach rodzinnych w stopniu, w jakim tego chcieli i potrzebowali.

Po drugie – wykazali oni, iż ich aktywność oraz uczestniczenie w różnego rodzaju wydarzeniach i spotkaniach kulturalnych była bardzo niska. Jako główne powody podawali brak zainteresowania takimi aktywnościami, brak wiedzy na ten temat oraz zakazy wprowadzane przez instytucje rządzące.

Po trzecie, odczuwana przez seniorów z miasta Suwałki samotność była dla nich odczuwalna głównie w sferach społecznych, emocjonalnych i duchowych. Brak kontaktu z innymi ludźmi czy rodziną, ogólne przygnębienie, spowodowane przez całą sytuację pandemiczną i brak wsparcia duchowego były głównymi czynnikami do definiowania odczuwanej przez nich samotności.

Po czwarte – respondenci jednoznacznie wykazali, iż pandemia zdeterminowała ich kontakty i spotkania rodzinne. Wprowadzane ograniczenia między innymi w czasie świątecznym, bardzo mocno ograniczyły limit osób uczestniczących w celebracji świąt w gronie rodzinnym. Kolejnym powodem był wprowadzony zakaz przemieszczania się, który również utrudnił wspomniane aktywności.

Po piąte, respondenci wskazali, iż głównymi emocjami i przeżyciami, jakie towarzyszyły im i jakie odczuwali podczas całej sytuacji pandemicznej były lęk, samotność i smutek. Jako główne źródło tych przeżyć i emocji podawali brak kontaktów społecznych czy rodzinnych oraz informacje napływające z mediów (radia, prasy, telewizji) odnośnie do sytuacji pandemicznej na świecie.

Ostatnim, szóstym, a jednocześnie najważniejszym wnioskiem, jaki można wyciągnąć na podstawie zebranych i zanalizowanych danych jest to, że pandemia COVID-19 w sposób znaczący odcisnęła piętno na funkcjonowaniu osób starszych. Wspomniany wcześniej brak interakcji społecznych i rodzinnych, wprowadzane ograniczenia związane z przemieszczaniem się oraz limity, które były wprowadzane przez instytucje rządzące były głównym powodem, przez który seniorzy w sposób znaczący odczuwali ograniczenie funkcjonowania.

Bibliografia

- Comfort A., *Dlaczego się starzejemy*, Warszawa 1968.
Drozdowski R., Fatyga B., Filiciak M., Krajewski M., Szlendak T. (red.), *Praktyki kulturalne Polaków*, Toruń 2014.
Fabiś A., Wawrzyniak J.K., Chabior A. (red.), *Ludzka starość*, Kraków 2015.

- Fatyga B., Krajewski M., *Podstawy teoretycznej nowej formuły badania praktyk kulturalnych Polaków*, w: R. Drozdowski, B. Fatyga, M. Filiciak, M. Krajewski, T. Szlendak (red.), *Praktyki kulturalne Polaków*, Toruń 2014, s. 9-26.
- Hall C., Lindzey G., Campbell J. (red.), *Teorie osobowości: Abraham Maslow: Założenia dotyczące ludzkiej natury: Hierarchia potrzeb*, Warszawa 2006.
- Krzysińska-Żach B., *Pedagogika rodziny*, Białystok 2007.
- Stepulak M.Z., *Relacyjność systemu rodzinnego*, „Roczniki Teologiczne”, t. 54, z. 10, s. 93-119.
- Sygulska K., *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia*, Białystok 2016.
- Szarota Z., *Indywidualne strategie adaptacyjne osób starszych w czasach pandemii COVID-19*, Warszawa 2020.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M. (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.
- Szukalski P., *Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów a ich sytuacja rodzinna*, „Auxilium Sociale – Wsparcie Społeczne”, 2005, nr 2(34), s. 217-238.
- Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność osób starszych w kontekście zmian demograficznych*, „Kultura i Edukacja” 2013, nr 4 (97), s. 234-244.
- Zięba-Kołodziej B., *Z dala od życia... Studium samotnej starości*, Kraków 2015.
- Zych A.A., *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem. Wybór materiałów konferencyjnych*, Sosnowiec – Dąbrowa Górnicza 2014.

Netografia

- <http://atrakcjepodlasia.pl/atrakcje-turystyczne/suwalki-opis-miejscowosci/> (dostęp 10.09.2022).
- <https://seniorhub.pl/wp-content/uploads/2021/05/raport-jakosc-zycia-osob-starszych-09.pdf> (dostęp 10.09.2022).