



Redakcja naukowa
Grzegorz Ignatowski
Sławomir Szymański

Starość – aktywność, bezpieczeństwo, Internet i nowoczesne technologie

Redakcja naukowa
Grzegorz Ignatowski
Sławomir Szymański

Starość – aktywność, bezpieczeństwo, Internet i nowoczesne technologie

Monografia recenzowana

Recenzent: dr hab. Przemysław Krakowian

Redakcja naukowa: Grzegorz Ignatowski, Sławomir Szymański

Korekta językowa: Beata Siczek

Skład i łamanie: Małgorzata Pająk

Projekt okładki: Marcin Szadkowski



©Copyright: Społeczna Akademia Nauk

Studia i Monografie nr 97

2019

ISBN: 978-83-64971-70-9

Druk i oprawa:

Mazowieckie Centrum Poligrafii

<http://www.c-p.com.pl/>

e-mail: biuro@c-p.com.pl

Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk

Kilińskiego 109

90-011 Łódź

tel. (42) 664 22 39

(42) 676 25 29 w. 339

Spis treści

Janina Tropisz Wstęp. Niepokoje i obawy ludzi starszych	5
Anna Maszorek-Szymala Aktywność rekreacyjna seniorów i jej wpływ na jakość życia	9
Bartłomiej Szrajber, Jolanta Kujawa, Krzysztof Klukowski Zrównoważony i aktywny styl życia warunkiem pomyślnej starości	23
Iwona Żukowska Badania i innowacje w służbie seniorom na przykładzie unijnego Programu na rzecz Pomocy Osobom Starszym – Active and Assisted Living Programme (AAL) oraz Programu Ramowego Badań i Innowacji: Horyzont 2020	43
Małgorzata Nowastowska Wiktyimizacja osób starszych. Wstęp do dyskusji na temat sytuacji osób starszych jako ofiar przemocy w rodzinie	65
Adam Dembiński Troska o bezpieczeństwo seniorów wyzwaniem dla policyjnej profilaktyki	81
Beata Szafran Wybrane zagadnienia postępowania egzekucyjnego w administracji dotyczące seniorów	91
Bartłomiej Stopczyński Internet wśród seniorów	121
Grzegorz Ignatowski Wykorzystanie smartfonów przez osoby starsze	149
Dariusz Nowak Smartfon – miłość, a może przekleństwo?	161
Paweł Majchrzak Uzależnienia od gier sieciowych wśród dzieci i młodzieży – ku przestrodze seniorom	173

Wstęp

Niepokoje i obawy ludzi starszych

Starzenie się jest normalną koleją naszego życia. Należy wziąć pod uwagę prognozy demograficzne dla Polski, z których wynika, że w 2050 r. liczba osób w wieku 65+ będzie prawie dwukrotnie większa niż w 2013 r., a procentowy udział tej grupy wiekowej w populacji wzrośnie wówczas z 14,7% do 32,7% [<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/>, dostęp: 21.01.2019]. Postępować będzie także zjawisko tzw. podwójnego starzenia demograficznego polegającego na zwiększeniu liczby i odsetka osób najstarszych. W tej statystyce to właśnie Łódź i woj. łódzkie szczególnie się wyróżniają, a mianowicie: w 2013 r. ludzie w wieku 65+ stanowili tu 16,6% ogółu mieszkańców, a prognozy przewidują, że w 2050 r. będą oni stanowić 34,2% wszystkich mieszkańców, przy jednoczesnym zmniejszeniu ich liczby i ujemnym przyroście naturalnym [<https://lodz.stat.gov.pl/dane-o-wojewodztwie/>, dostęp: 23.01.2019]. Województwo łódzkie to najszybciej starzejące się województwo w Polsce.

Niestety, na co dzień zapominamy, że każdy z nas, jeśli dopisze mu szczęście, będzie kiedyś seniorem czy seniorką. Chociaż starość często nazywana jest pięknie (np. jesień życia), to jednak większość ludzi obawia się jej, czy to ze względów finansowych, emocjonalnych, czy zdrowotnych. Na co dzień, zajmując się rozwiązywaniem coraz to nowszych problemów, zapominamy o drugim człowieku – obecnych seniorach, dziadkach, rodzicach, ale również o tym, że podejmując (lub nie) określone decyzje, dokonując (lub nie) konkretnych zmian wpływających na życie seniorów, czynimy to tak naprawdę dla siebie i sobie, bo sami wkrótce będziemy starzy.

O tym jak ważną sprawą jest proces starzenia i jak ważny jest problem możliwości funkcjonowania osób starszych w życiu społecznym świadczy przyjęcie na I Światowym Zgromadzeniu Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) w Wiedniu w 1982 r. rezolucji pt. *Międzynarodowy plan działań w kwestii starzenia się* [ONZ 1982]. Dokument ten wyznaczał kierunek i priorytety dla państw we wdrażaniu uniwersalnych zasad przy ustalaniu polityki społecznej.

Innym ważnym dokumentem są rozszerzone *Zasady działania ONZ na rzecz osób starszych* przyjęte w 1991 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ [ONZ 1991]. Zawarto w tej rezolucji 18 zasad przyporządkowanych do 5 grup, takich jak:

1. **NIEZALEŻNOŚĆ** – osoby starsze powinny mieć możliwość udziału w decyzjach określających, kiedy i w jakim rytmie wycofują się z aktywnego życia; powinny mieć prawo do mieszkania w środowisku dostosowanym do ich osobistych preferencji i zmieniających się możliwości. Muszą też mieć możliwość realizacji swoich praw wyborczych.
2. **UCZESTNICTWO** – osoby starsze powinny być zintegrowane ze społeczeństwem, aktywnie uczestniczyć w formowaniu i realizacji programów mających bezpośredni wpływ na ich warunki życia, a także powinny dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami.
3. **OPIEKA** – osoby starsze powinny korzystać z opieki i wsparcia rodzin oraz społeczności lokalnych, przy poszanowaniu systemu wartości kulturowych każdego społeczeństwa. Powinny mieć także dostęp do opieki zdrowotnej, która pomaga utrzymać lub przywrócić optymalny poziom dobrostanu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego oraz zapobiega powstawaniu stanów chorobowych lub opóźnia je.
4. **SAMOREALIZACJA** – osoby starsze muszą mieć zapewnione odpowiednie warunki, by w pełni realizować swój potencjał. Muszą też mieć dostęp do edukacyjnych, kulturowych, duchowych i rekreacyjnych zasobów społeczeństwa.
5. **GODNOŚĆ I SZACUNEK** – seniorzy muszą mieć możliwość godnego i bezpiecznego życia, bez wyzysku oraz fizycznego i psychicznego przymusu [ONZ 1991].

Osoby starsze powinny być sprawiedliwie traktowane bez względu na: wiek, płeć, rasę, pochodzenie etniczne, niepełnosprawność i inne cechy oraz być doceniane niezależnie od ich wkładu w tworzenie ekonomicznych zasobów społeczeństwa.

Drugą, obok ONZ, ważną instytucją międzynarodową, która zajęła się m.in. prawami osób starszych, jest Rada Europejska, która w uchwalonej w 1996 r. zrewidowanej Europejskiej Karcie Społecznej (art. 23) podkreśliła prawo osób w podeszłym wieku do ochrony socjalnej [Europejska Karta Społeczna 1996]. W 2014 r. Rada Europejska rekomendowała dokument poświęcony osobom starszym, gdzie stwierdza się m.in., że: „osoby starsze powinny mieć zapewnione prawo do życia w sposób godny, bezpieczny, wolny od dyskryminacji, izolacji, zaniedbania i na tyle niezależny jak to możliwe”, a ponadto, że: „ochrona godności osób starszych powinna być zagwarantowana we wszystkich okolicznościach [...]” [Rekomendacja CM/Rec(2014)2 Komitetu Ministrów dla Państw Członkowskich w sprawie Promocji Praw Osób Starszych 2014].

Wymienione zasady mają wskazanych adresatów, których zadaniem i obowiązkiem jest ich realizacja.

W art. 30 Konstytucji RP stwierdza się, że „[...] przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych”, zaś w art. 32 zapewnia się, że: „[...] wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne” [Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz. U. 1997 Nr 78 poz. 483, art. 30, art. 32].

Tyle teorii. Słowa te często słyszymy, a życie biegnie swoim torem. Trudno odpowiedzieć na pytanie o to, jakie są niepokoje i obawy ludzi starszych w jednym czy dwóch zdaniach. Na samopoczucie seniorów wpływa wiele czynników, każdy z nich ma też inną odpowiedź na to pytanie, każdy z nich żyje w innych warunkach, a każda gmina, powiat czy województwo ma inne uwarunkowania, w znacznej mierze zależne od władz lokalnych.

Nawet jeśli seniorzy są niezadowoleni, to nie wyjdą na ulicę z czarnymi parasolami czy oponami do podpalenia. Dostrzegają swoje problemy, wiele spraw ich niepokoi, o czym rozmawiają we własnym gronie i w innych środowiskach. Marzą o likwidacji różnego rodzaju barier architektonicznych, bezproblemowym korzystaniu z komunikacji miejskiej, lepszym dostępie do opieki zdrowotnej, możliwości realizacji swoich praw wyborczych i zauważają wiele innych spraw wymagających zmian.

Wiele z kwestii zajmujących osoby starsze, jak np. szeroko pojęte bezpieczeństwo, aktywność, nowoczesne technologie i ich narzędzia, poruszają autorzy monografii w swoich opracowaniach w kontekście użyteczności tej problematyki dla seniorów – seniorów ery Internetu.

Cieszy większe zainteresowanie problematyką osób starszych, które mają – co prawda – ograniczone możliwości i percepcję, ale też nadzieję na życliwość.

Bibliografia

Europejska Karta Społeczna (1996), Rada Europejska, [online] <https://rm.coe.int/168047e175>, dostęp: 11.01.2019.

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz. U. 1997 Nr 78 poz. 483.

ONZ (1982), *Międzynarodowy plan działań w kwestii starzenia się społeczeństw*, Zgromadzenie Ogólne ONZ, [online] http://www.un.org.pl/rozwój_spoleczny/age2a.pdf, dostęp: 21.01.2019.

ONZ (1991), *Zasady działania ONZ na rzecz osób starszych*, Zgromadzenie Ogólne ONZ, [online] http://www.tus.org.pl/uploads/dokumenty/zasady_dzialania_onz_na_rzecz_osob_starszych.pdf, dostęp: 15.01.2019.

Rekomendacja CM/Rec(2014)2 Komitetu Ministrów dla Państw Członkowskich w sprawie Promocji Praw Osób Starszych (2014), Rada Europejska, [online] <https://www.msz.gov.pl/resource/161bbca4-55d0-4c79-834f-c2d4f4f4559d:JCR>, dostęp: 10.01.2019.

Strony WWW

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/>, dostęp: 21.01.2019.

<https://lodz.stat.gov.pl/dane-o-wojewodztwie/>, dostęp: 23.01.2019.

Aktywność rekreacyjna seniorów i jej wpływ na jakość życia

Seniors' Recreational Activity and Its Influence on the Quality of Life

Abstract: Numerous physiological and social changes in the human life at the stage of old age make it necessary to take care of health at this time. Excess free time can have a positive effect on the further life of a senior, but it can be a time of loneliness. To prevent disability and dependence, you should enter your daily physical exercises into your own calendar. Supplementation with a properly selected diet, medical check and personal hygiene will guarantee an improvement of the senior's quality of life.

Support for seniors offers, among others Senior Clubs where dance classes, trips, physical, artistic and theater activities are carried out.

The study attempts to evaluate the classes offered by the selected Senior Club and collect the opinions of seniors on the quality of their lives. The material was collected basing on the method of the diagnostic survey was collected the material.

The participants of organized classes are usually seniors with vocational and secondary education (73.2% of respondents), single people and living with a spouse. Club members assess their health status as good and average (57.1%) and are satisfied with the quality of their own life (28.5%). By participating in classes, seniors minimize loneliness and create the image of an active, fit senior in his or her surroundings.

When looking for a suitable offer, they need help from the family, young people, especially in the field of websites. Only seniors active throughout their lives are completely satisfied, they are less likely to complain about difficulties, the rest of the seniors want to be more socially useful.

Key words: health, old age, physical activity

Wprowadzenie

Starość to jedna z faz życia ludzkiego. Proces starzenia się społeczeństw jest zjawiskiem nieuniknionym i nieodwracalnym. Jakość życia to ten element ludzkiej egzystencji, który można zmieniać i polepszać na każdym jego etapie. W starości zależy ona od uwarunkowań genetycznych, stylu życia prowadzonego przez wszystkie wcześniejsze lata oraz od stosunku otoczenia do osoby starszej (wszelkich relacji, w jakich się osoba starsza znajduje). W tej fazie życia człowieka zachodzi wiele zmian w jego organizmie, funkcjonowaniu a także psychice [Jopkiewicz 1996].

Celem opracowania jest promocja aktywności rekreacyjnej, czemu ma służyć pokazanie jej walorów i pozytywnego wpływu na zdrowie seniorów, co potwierdzają wyniki cytowanych w artykule badań oraz przedstawienie opinii seniorów na temat form aktywności ludzi starszych i jakości życia, jakie prowadzą.

Starość i jej znaczenie w życiu człowieka

Starość rozpoczyna się w wieku ok. 60–70 lat. Życie ludzkie charakteryzuje się, biorąc pod uwagę trzy jego wymiary: społeczny, kulturowy i biologiczny. W starości można wyróżnić następujące podokresy: wiek 65–75 lat (tzw. młodzi starzy), wiek 75–85 lat (tzw. starzy starzy), wiek powyżej 85 lat (tzw. najstarsi starzy) [Machnac 2005, s. 18].

W nauce stosuje się różne podziały starości, a dokonuje się ich w związku z zachodzącymi zmianami fizjologicznymi w organizmie człowieka oraz zmianami dotyczącymi pełnionych przez niego ról społecznych.

Najistotniejsze zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie starości to:

- a)** zmiany w koście – wraz z upływem lat zmienia się skład chemiczny kości, pojawia się osteoporoza, która ma też skutki psychologiczne i często występuje w korelacji z depresją, (najczęściej narażone są na nią osoby o drobnej i szczupłej budowie ciała, głównie kobiety o jasnych włosach);
- b)** zmiany w mięśniach prążkowych – masa mięśniowa może wzrastać do ok. 50. roku życia, ale w późniejszym okresie aktywność włókien prążkowych spada, obserwuje się również spadek zawartości białka w tych włóknach, co prowadzi do zmian w wyglądzie osób starszych;
- c)** zmiany w mięśniach gładkich – nie należą one do zmian bardzo uciążliwych, gdyż są tylko nieznaczne, a mięśnie te mają tendencję do regeneracji;

- d)** zmiany w tkankach łącznych – tkanki te zawierają kolagen, który wraz z upływem lat zmienia właściwości, powodując niepewność ruchów, problemy z utrzymaniem pozycji pionowej, może też być przyczyną złamań i zmian ciśnienia tętniczego;
- e)** zmiany skórne – występują na całej powierzchni ciała (często ich przyczyną jest zbyt długie przebywanie na słońcu);
- f)** zmiany w trawieniu – zdolność trawienia osłabia się po 65. roku życia, dlatego konieczne staje się spożywanie jarzyn z dużą zawartością białka;
- g)** zmiany mowy i barwy głosu – w wieku starszym głos słabnie, pojawiają się zniekształcenia mowy;
- h)** zmiany w układzie oddychania – zmniejsza się wydolność oddychania, występuje przy tym przyspieszony rytm serca;
- i)** zmiany w układzie nerwowym – układ ten zaczyna się osłabiać po 40. roku życia [Mossakowska, Węcek, Błędowski 2012, s. 84].

Problemem zdrowotnym seniorów jest także często depresja. Roczny wskaźnik chorobowości wynosi 6–12%, natomiast u osób w wieku podeszłym kształtuje się już na poziomie 25–50%. Po 50. roku życia najwięcej zachorowań na depresję obserwuje się u kobiet. Ponadto w okresie starości wszystkie funkcje organizmu stają się niestabilne i nieskoordynowane [Synak 2002, s. 89].

Ważnym czynnikiem oddziałującym na stan człowieka w starszym wieku jest poczucie straty (świadomość utracenia młodości czy aktywności) i koncentracja na przeszłości – chęć utrzymania dorobku, a także oddawanie się wspomnieniom, to cechy charakteryzujące postawę starszych osób [Rynkiewicz 2017, s. 13].

Problemem człowieka w starszym wieku może być także nadmiar czasu wolnego – nie jest już aktywny zawodowo, musi zatem sam wypełnić sobie czas. Należy przy tym dążyć do zachowania równowagi i tak organizować aktywność, by nie dochodziło do przeciążeń fizycznych i sprawnościowych lub do całkowitej bierności.

Jedną z form spędzania czasu wolnego jest uczestnictwo w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku, które są placówkami oświatowymi dla osób w wieku emerytalnym. Prowadzą systematyczne i atrakcyjne zajęcia, których głównym celem jest upowszechnianie wiedzy z różnych dziedzin życia. Słuchacze uczestniczą w zespołach rekreacji ruchowej, grupach artystycznych, sekcjach: samopomocy koleżeńskiej, kronikarskiej, ogrodniczo-kwiaciarskiej, antystresowej, rękodzieła artystycznego. Prowadzone są też lektoraty z języków obcych [Rynkiewicz 2017, s. 15].

Zdrowie w starości – powinności człowieka

„Zdrowie pozostaje najistotniejszą wartością człowieka w całym jego życiu, ono bowiem w dużej mierze od niego zależy” [Z. Żukowska, R. Żukowski (red.) 2002, s. 15].

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pomyślne, zdrowe starzenie się to proces optymalizacji zachowania zdrowia (fizycznego, psychicznego i społecznego), który umożliwia osobom starszym czynne uczestnictwo w życiu społecznym, pozwala czerpać radość z dobrej jakości życia i być niezależnym [<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2018/en/>, dostęp: 19.04.2018].

Jak zauważa A. Zych, aktywność ruchowa, jako element profilaktyki gerontologicznej, w połączeniu z czynną postawą społeczną i psychiczną osób starszych może zapobiegać ich degradacji biopsychospołecznej, ułatwiać zachowanie dobrej kondycji oraz znacznie wydłużyć okres samodzielności i niezależności człowieka stariego [Zych 2007].

Aktywność fizyczna to pojęcie szerokie, które można definiować w różnych wymiarach, przy tym często wskazuje się na jej istotne znaczenie dla organizmu (jego zdrowego funkcjonowania i rozwoju). Tak więc wielokierunkowe znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia jest podkreślane w wielu definicjach. Jedną z nich wskazuje, że „aktywność fizyczna to nie tylko korzyści dla zdrowia fizycznego, ale także liczące się wartości związane z przeżyciami emocjonalnymi kształtującymi się we wspólnej zabawie, grze, tańcu, śpiewie, wycieczce” [Osiński 1991, s. 66].

Należy dobitnie podkreślić, że aby zapobiec rozwojowi procesów prowadzących do niesprawności organizmu i konieczności korzystania z pomocy innych, trzeba do kalendarza dnia wpisać na stałe ćwiczenia fizyczne.

Wraz z wiekiem zachodzą również zmiany w składzie tkankowym ciała, następuje redukcja beztłuszczowej masy ciała i przyrost tłuszczu. Ilość tkanki tłuszczowej pomiędzy 20. i 85. rokiem życia ulega podwojeniu. W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia i Unii Europejskiej (UE) dotyczących rekomendacji aktywności fizycznej dla osób starszych wymieniane są: ćwiczenia usprawniające (codziennie po 5–10 minut ćwiczeń zwiększających ruchomość w stawach i wpływających na ruchomość aparatu ruchu), ćwiczenia siłowe, angażujące duże partie mięśniowe (minimum dwa razy w tygodniu po 20 minut) oraz ćwiczenia aerobowe, czyli wydolnościowe (minimum dwa razy w tygodniu po 20 minut) albo aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności co najmniej 150 minut w tygodniu [Kozdroń 2014, ss. 75–84].

W literaturze przedmiotu jednoznacznie podkreśla się, że „siedzący styl życia przyspiesza procesy starzenia i sprzyja powstawaniu niektórych chorób zaliczanych do cywilizacyjnych oraz zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na choroby przewlekłe, powodując zwiększenie kosztów ekonomicznych braku aktywności” [Derbich 2016, s. 11].

Aktywność fizyczna, ruchowa i sportowa w starości jako lek bez recepty

Jak to już twierdził doktor medycyny i filozofii, nadworny lekarz królów polskich: Stefana Batorego oraz Zygmunta III Wazy, Wojciech Oczko: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”.

Aktywność fizyczna, jak definiuje ją J. Drabik, to każdy ruch spowodowany pracą mięśni szkieletowych, powodujący wydatek energetyczny [Drabik 1997]. Systematyczna aktywność ruchowa przynosi wiele korzyści fizycznych i psychicznych organizmowi człowieka. Pozwala na redukcję czynników ryzyka wielu chorób, zwłaszcza tych – jak piszą A. Lipert i A. Jegier – dotyczących układu krążenia oraz chorób metabolicznych [Lipert, Jegier 2009]. Zmniejsza ona również umieralność w populacji oraz pozwala utrzymać sprawność fizyczną organizmu na wysokim poziomie.

Aktywność fizyczna to kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, a także jego utrzymanie i pomnażanie [Drabik 1996, s. 9]. W sposób pośredni wpływa również na pozostałe składowe stylu życia. Osoby systematycznie ćwiczące zwykle prowadzą zdrowy tryb życia. Z tych chociażby powodów wzrost poziomu aktywności fizycznej powinien być jednym z głównych celów działań w zakresie zdrowia publicznego.

Aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła (i często występuje pocenie). Jest to pojęcie szerokie i obejmuje różne formy aktywności ruchowej człowieka, w tym: ćwiczenia fizyczne zaplanowane i mające na celu poprawę i utrzymanie różnych komponentów sprawności fizycznej (w tym uprawianie sportu) oraz wysiłek związany z wykonywaniem wielu zajęć oraz czynności w codziennym życiu (np. chodzenie pieszo, praca w ogródku) [Wojnarowska 2012, s. 318].

Elementem wpływającym na stan zdrowia i psychofizyczne możliwości ludzi w wieku starszym jest ruch.

Należy podkreślić, że aktywność fizyczna, zdrowie i jakość życia to trzy elementy, których nie można rozdzielić na żadnym etapie rozwoju człowieka [Umia-stowska 2016, s. 112].

Znaczenie aktywności fizycznej w wieku starszym opisuje W. Pędich, wyróżniając trzy jej rodzaje, takie jak:

1. Aktywność rekreacyjna – uprawianie różnych form ruchu, czynnego wypoczynku, ćwiczeń usprawniających zgodnie z zainteresowaniami. Jest realizowana przeważnie indywidualnie.
2. Aktywność prewencyjna – zapobiega przedwczesnemu starzeniu się osób szczególnie zagrożonych. Są to zorganizowane zajęcia z ustalonym programem działania mającym charakter kompleksowy. Łączą aktywność ze zmianą trybu życia na zdrowszy.
3. Aktywność leczniczo-rehabilitacyjna – przywraca sprawność po chorobie i urazach, zapobiega utracie sprawności w przewlekłej chorobie oraz postępującemu starzeniu się. Program leczniczo-rehabilitacyjny powinien być indywidualnie dobrany i dostosowany do możliwości wydolnościowych pacjenta [Pędich 1996; Napierała 2010, s. 167].

Wśród wielu korzyści płynących z odpowiedniej aktywności fizycznej wymienić należy:

- a) poprawę samopoczucia oraz jakości snu i łagodzenie stresu – podczas aktywności fizycznej wytwarzane są w organizmie endorfiny, czyli neuroprzekaźniki (tzw. hormony szczęścia), które powodują doskonały nastrój;
- b) zwiększenie ogólnego przepływu krwi dostarczanej w odpowiedniej ilości do tkanek, co powoduje w nich wzrost metabolizmu;
- c) zmniejszenie ryzyka zachorowania na niektóre choroby nowotworowe;
- d) zmniejszenie ryzyka przedwczesnej śmierci;
- e) pozytywne zmiany czynnościowe w obrębie układu krążenia (w tym: zwiększenie wewnętrznej średnicy tętnic oraz naczyń krwionośnych, zmniejszenie ryzyka tworzenia się zakrzepów, obniżenie stężenia cholesterolu, zmniejszenie ciśnienia tętniczego);
- f) możliwość obniżenia ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych (np. miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu);
- g) pozytywny wpływ na efektywność ogólnej profilaktyki lub leczenia różnych chorób, np.: choroby niedokrwiennej serca, zaburzeń lipidowych, nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, osteoporozy, zespołu metabolicznego, cukrzycy, nadwagi i otyłości;
- h) korzystne zmiany czynnościowe, jeśli chodzi o pracę: mięśni, stawów, serca, naczyń krwionośnych;
- i) korzyści psychologiczne (ang. *feel-good factor, the fun factor*);

- j) korzystny wpływ na proces starzenia, w tym kształtowanie pozytywnego obrazu osób starszych oraz umacnianie niezależności osób starszych;
- k) korzyści społeczne (m.in. mniejsze wydatki na ochronę zdrowia i pomoc społeczną) [Kuński, Jegier 1999, s. 41].

Sprawność w starszym wieku jest najczęściej znacznie ograniczona. Z tego też względu ludzie starsi częściej wybierają mniej intensywne rodzaje aktywności fizycznej i rekreacji ruchowej.

Główne cele aktywności fizycznej u osób w podeszłym wieku, a zwłaszcza – zalecanych dla osób w tym wieku – ćwiczeń ruchowych, to: zahamowanie postępujących zmian inwolucyjnych, poprawa samopoczucia, utrzymanie poprawnej sylwetki, doskonalenie poczucia równowagi. Wspólne grupowe ćwiczenia i uczestniczenie w zajęciach przyczyniają się do spędzania czasu w przyjemny i wartościowy sposób, a to skutkuje odprężeniem i zadowoleniem. U osób z dolegliwościami bólowymi dąży się do ich zmniejszenia albo też całkowitej likwidacji takich objawów [Rottermund, Knapik, Szyszka 2015, s. 87].

Systematyczna aktywność o charakterze tlenowym poprawia wydolność, a uzupełniona o ćwiczenia siłowe z oporem własnego ciała sprzyja utrzymywaniu równowagi ciała. Aktywność fizyczna jest najważniejszą determinantą braku niepełnosprawności w zaawansowanej starości.

Warto podkreślić, że dla zwiększenia ogólnej wydolności organizmu zalecane są ćwiczenia aerobowe wykonywane minimum dwa razy w tygodniu po 30 minut [Kozdroń 2014, ss. 75–84].

Fizjolodzy stwierdzili występowanie w wieku starszym progów fizycznej i fizjologicznej sprawności, poniżej których dana osoba nie jest w stanie wykonywać codziennych życiowych zadań bez pomocy innych. Przyjęto, że osoby mało aktywne ten próg krytyczny osiągają w wieku ok. 70–80 lat, a osoby dbające o kondycję fizyczną mogą opóźnić jego pojawienie się o 10, a nawet o 20, lat [Marchewka, Dąbrowski, Żołądź 2012].

Uprawianie sportu i regularna aktywność w wieku starszym sprzyjają: opóźnieniu procesów starzenia, zachowaniu na dłużej sprężystości ciała, poprawie samopoczucia, zwiększeniu energii, rozładowaniu stresu, zapewnieniu lepszego snu, poprawieniu nastroju, łagodzeniu stanów lękowych. Jednocześnie zapobiegają one: chorobom układu krążenia, cukrzycy, nadciśnieniu, otyłości, osteoporozie, nowotworom, artretyzmowi. Wszystko to sprawia, że uzasadnione jest stwierdzenie, iż mają znaczący wpływ na długość życia.

Istotny wpływ na zdrowie mają również: prawidłowo dobrana dieta, brak uzależnień, systematyczna kontrola lekarska oraz higiena osobista, czyli mycie rąk,

kąpiel, higiena jamy ustnej, włosów, paznokci, bielizny i odzieży. We wszystkich zabiegach higienicznych chodzi o to, aby – jak postuluje H. Franks – „Starzeć się wolniej” (ang. *Getting older – slowly*) [Franks 1998].

Starzenie się jest powszechnym i naturalnym procesem, a starość to naturalny okres w życiu. Tak jest od zawsze, ale dzisiaj zmieniła się jednak znacznie rola i pozycja seniora w nowoczesnym społeczeństwie.

O możliwościach funkcjonalnych osób starszych świadczą ich wyniki osiągnięte podczas startu w biegach długich, maratonach, uczestnictwo w zawodach sportów ekstremalnych. Liczba osób biegających w maratonach w Polsce wzrasta, obserwuje się coraz większe zainteresowanie nimi u osób w wieku powyżej 60 lat [Kawa, Orlikowska, Ratkowski 2017, s. 419]. Pomimo ogromnego wysiłku potrzebnego do realizacji takiego przedsięwzięcia i zagrożenia zdrowia i życia, jakie niesie ze sobą uczestnictwo w nim, osoby starsze często podejmują takie wyzwanie.

Wsparcie instytucjonalne starości

W Polsce funkcjonuje wiele instytucji i podmiotów oferujących wsparcie seniorom w sferze realizacji aktywności fizycznej. Dość często na terenach gmin, powiatów i województw organizowane są centra zajmujące się koordynacją działań na rzecz osób starszych, czyli kluby seniora. Większość z nich funkcjonuje przy organizacjach pozarządowych, ośrodkach kultury, spółdzielniach mieszkaniowych.

Rozwój klubów seniora w Polsce obserwuje się głównie od czasu integracji z Unią Europejską. Istotnym bodźcem dla ich powstawania i rozwoju są różne programy wsparcia, w tym rządowe. Obecnie realizowany jest wieloletni program Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Senior+” (wcześniej: „Senior-WIGOR”) na lata 2015–2020 skierowany do jednostek samorządu terytorialnego. Celem strategicznym tego programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów w wyniku rozbudowy infrastruktury ośrodków wsparcia w środowisku lokalnym [<https://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/program-senior/program-senior-/>, dostęp: 14.04.2018].

Aby ocenić rolę klubów seniorów w aktywizacji oraz ich wpływ na zdrowie starszych ludzi, autorka przeprowadziła badania wśród uczestników klubów pozwalające poznać ich opinie na temat różnych proponowanych w nich form aktywności oraz jakości ich życia.

Materiał i metody

W badaniach uczestniczyli seniorzy będący uczestnikami zajęć w wybranym do przeprowadzenia badania klubie seniora. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety i w ten sposób zebrano opinie seniorów na temat ich aktywności, motywów uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach, korzyści, jakie przynosi wspólna aktywność, a także poznano ich potrzeby wynikające ze starości. Materiał zebrała studentka Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego (specjalność: pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej) – Katarzyna Rynkiewicz.

Wyniki badań ankietowych

W opinii respondentów, uczestnictwo w zajęciach klubu seniora umożliwia realizację własnych pasji, wymianę poglądów, spotkania z ludźmi zarówno młodszymi, jak i rówieśnikami. Seniorzy, uczestnicząc w zajęciach oferowanych przez klub, chcą minimalizować poczucie osamotnienia i kreować swój wizerunek w otoczeniu jako aktywnego, sprawnego człowieka.

W badaniach ankietowych uczestniczyło 56 osób (45 kobiet i 11 mężczyzn). Przeważały osoby w wieku 50–60 lat (28 osób) oraz w wieku 60–70 lat (21 osób), natomiast znacznie mniej było seniorów powyżej 70. roku życia (6 osób), a tylko 1 osoba miała 50 lat. Analizie poddano odpowiedzi wszystkich uczestników zajęć.

Przedstawiając grupę badawczą, należy zaznaczyć, że wśród uczestników zajęć najwięcej było osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym (39,3%) i średnim (33,9%), nieco mniej natomiast z licencjatem (14,3%) i mających wykształcenie podstawowe (7,1%). Uczestnicy zajęć to głównie mieszkańcy miasta (80,4%), osoby zamieszkujące z małżonkiem (39,3%), osoby samotnie mieszkające (33,9%) i żyjące w rodzinach wieloosobowych (26,8%).

Ponadto najliczniejszą grupę wśród respondentów tworzą osoby, które uczestniczą w zajęciach od 2–3 lat (35,7%) i od 4–5 lat (26,8%) oraz od ok. 1 roku (21,4%), natomiast mniej jest tych, którzy biorą w nich udział przez okres dłuższy niż 5 lat (8,9%) i krótszy niż pół roku (5,4%).

Jeśli chodzi o częstotliwość uczestniczenia w zajęciach organizowanych przez klub, to najwięcej osób korzysta z nich kilka razy w roku (21,4%) oraz raz w miesiącu (19,6%) i kilka razy w miesiącu (17,9%). Pozostali biorą w nich udział w zależności od potrzeb (16,1%), niektórzy zaś raz w tygodniu (14,3%) lub kilka razy w tygodniu (5,4%). Wśród badanej grupy tylko jedna osoba uczestniczy w nich codziennie.

W badaniach ankietowych zapytano seniorów o to, jaką rolę pełni klub seniora w ich życiu. W odpowiedziach wielokrotnego wyboru najczęściej wskazywano następujące odpowiedzi: „przeciwdziałanie izolacji i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych” (41 wskazań, 73,2% badanych), „integracja międzypokoleniowa i łamanie stereotypów na temat starości” (36 wskazań, 64,3% badanych) oraz „inicjatywa i podejmowanie działań w zakresie zaspokajania potrzeb ludzi starszych i niepełnosprawnych” (12 wskazań, 21,4% badanych).

Za najważniejsze zadania realizowane przez klub seniora, do którego należą, respondenci uznali: zmniejszenie poczucia osamotnienia (41 wskazań, 73,2% badanych), upowszechnianie zdrowego stylu życia (31 wskazań, 55,4% badanych), organizację czasu wolnego i zmianę wizerunku osoby starszej w społeczeństwie (26 wskazań, 46,4% badanych), stworzenie okazji do aktywności i integrowania się, co wyzwala potencjał twórczy (15 wskazań, 26,8% badanych), rozbudzenie zainteresowań i potrzeb kulturalnych (12 wskazań, 21,4% badanych).

Wśród zajęć związanych z aktywnością fizyczną największym zainteresowaniem cieszą się: spotkania taneczne (42 wskazań, 75,0% badanych), robotki ręczne (38 wskazań, 67,9% badanych), zajęcia *nordic walking* (30 wskazań, 53,6% badanych), wycieczki (16 wskazań, 28,6% badanych), ogrodnictwo uprawiane na działce (15 osób, 26,8%), jazda na rowerze (11 wskazań, 19,6% badanych), gimnastyka rehabilitacyjna (6 wskazań, 10,7% badanych).

Respondenci zauważają zdrowotne korzyści, które przynosi im uczestniczenie w zajęciach (48 wskazań, 85,7% badanych). Do konkretnych efektów zaliczyć można: poprawę kondycji fizycznej (35 wskazań, 62,5% badanych), zmniejszenie bólu wynikającego z występujących zaburzeń narządu ruchu (23 wskazań, 41,1% badanych), podniesienie zwinności, poprawienie równowagi ciała i koordynacji (20 wskazań, 35,7% badanych), wzrost wytrzymałości na stres (14 wskazań, 25,0% badanych), spadek masy ciała (9 wskazań, 16,1% badanych) oraz poprawę postawy ciała (7 wskazań, 12,5% badanych).

Klubowicze oceniają działalność instytucji jako dobrą (37 wskazań, 66,1% badanych), ale są i tacy, którzy nie są z niej zadowoleni (17 osób). Wśród negatywów respondenci wymieniają bariery, które utrudniają uczestnictwo, takie jak: trudności z dotarciem i niedogodne położenie (46,4%), brak funduszy (44,6%), choroba utrudniająca uczestnictwo (30,4%), zbyt mało informacji o ofercie klubu (23,2%).

Uczestnicy zajęć oceniają swoje zdrowie zazwyczaj jako dobre i przeciętne (57,1% wskazań) oraz złe i nieodpowiednie (26,8% wskazań) natomiast rzadziej jako bardzo dobre (14,3% wskazań).

Jeśli chodzi o samoocenę jakości życia w starości, w większości przypadków seniorzy sygnalizują niezadowolenie (66,0%, z czego odpowiedzi: „raczej nie” to 33,9%, a: „zdecydowanie nie” – 32,1%), natomiast mniej jest osób zadowolonych (28,5%).

Ludzie starsi potrzebują zwłaszcza: wsparcia społecznego w postaci wsparcia emocjonalnego, polegającego na przekazywaniu emocji podtrzymujących, uspokajających, umacniających poczucie przynależności; wsparcia poznawczego, które oznacza lepsze zrozumienie ich sytuacji, położenia życiowego i problemów wynikających z ich wieku; wsparcia instrumentalnego, np. w postaci informacji o konkretnych sposobach postępowania w trudnych dla nich sytuacjach; wsparcia materialnego oraz wsparcia duchowego, pomagającego zrozumieć sens życia [Juczyński, Ogińska-Bulik 2003, s. 23].

Potrzebę wsparcia aktywności seniorów zauważają władze miast i różne organizacje pozarządowe. Wydają wiele ulotek i plakatów informujących o organizowanych dla nich zajęciach. I tak np. ulotka wydana przez Centrum Aktywnego Seniora Śródmieście w Łodzi przy Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych znajdującym się na ul. Zachodniej zawiera harmonogram oferowanych stałych zajęć, takich jak: zajęcia pełne wdzięku, pilates, gimnastyka i taniec, warsztaty teatralne, taniec dla seniora. Koszt uczestnictwa to 5–10 zł za jednorazowy udział w zajęciach (karnet miesięczny kosztuje 25 zł), ale wiele zajęć jest bezpłatnych – zwłaszcza wernisaże i warsztaty.

Kluby, akademie seniora to organizacje mające zapewnić poprawę samopoczucia psychicznego i społecznego seniorów w wyniku umożliwienia im czynnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Starość powinna być okresem korzystnym zarówno dla jednostki, jak i dla całego społeczeństwa. Starzejąca się jednostka zmuszona jest spojrzeć na swoje życie w sposób refleksyjny, a swoim doświadczeniem i mądrością życiową może dzielić się z młodszymi od siebie ludźmi i w ten sposób wspierać młodsze pokolenie. Aktywność fizyczna, która wpływa na zdrowie i samopoczucie człowieka, jest do tego nieodzowna, gdyż to ona właśnie daje osobom w tzw. trzecim wieku szansę „samorealizowania się w aktywnym i samodzielny życiu” [Z. Żukowska, R. Żukowski (red.) 2002, s. 101].

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz analizy literatury przedmiotu w omawianym zakresie należy stwierdzić, że :

1. Osobom starszym trzeba koniecznie pomóc (pomoc: rodziny, dzieci, wnuków) znaleźć właściwą ofertę dotyczącą ich aktywności fizycznej, dostosowaną do ich

możliwości i zainteresowań, co może zwiększyć zainteresowanie seniorów wszelką aktywnością.

2. Pomimo uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez różne instytucje, np. kluby seniora, osoby starsze oceniają nisko jakość swojego życia i są niezadowolone. Należy poznać przyczyny takiego stanu rzeczy i podjąć próbę naprawy sytuacji. Sugeruje się wspólne wypracowanie nowych rozwiązań.

3. Osoby aktywne ruchowo przez całe życie są zadowolone i rzadziej narzekają na trudności dnia codziennego, dlatego należy stwarzać możliwości dla ustawicznej aktywności seniorów, pokazując, że są potrzebni społeczeństwu.

4. Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach – według cytowanych w opracowaniu badań – przeciwdziała głównie izolacji i wykluczeniu społecznemu osób starszych.

5. Seniorzy uznają uczestnictwo w zajęciach organizowanych np. przez kluby seniora za sposób na minimalizację poczucia osamotnienia oraz środków służący do kreowania swojego wizerunku w najbliższym otoczeniu jako aktywnego, sprawnego człowieka.

Aktywność ruchowa uważana musi być za decydujący czynnik wpływający na zdrowie i dobre samopoczucie, dlatego należy zwiększyć promocję aktywności fizycznej, ruchowej, sportowej na każdym etapie życia człowieka, aby w przyszłości dbałość o zdrowie była nieodłącznym elementem funkcjonowania społeczeństwa. Stan zdrowia młodego pokolenia i jego zaangażowanie w dbałość o zdrowie będzie miało skutki w życiu dorosłym. Jeżeli społeczeństwo nie uczyni codziennej aktywności fizycznej swoistym obowiązkiem, skutki biernego trybu życia odczujemy wyraźnie za kilkadziesiąt lat, kiedy kolejne pokolenia w starości będą charakteryzowały się coraz słabszą sprawnością i będą wymagały – w coraz większym zakresie – pomocy w wykonywaniu czynności dnia codziennego.

Bibliografia

Derbich J. (2016), *Aktywność ruchowa dla zdrowia w każdym wieku* [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, D. Umiastowska (red.), Wydawnictwo Promocyjne Albatros, Szczecin.

Drabik J. (1995), *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk.

Drabik J. (1996), *Aktywność fizyczna młodzieży i dorosłych*, „Lider”, nr 9 (68).

Drabik J. (1997), *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk.

Franks H. (1998), *Starzeć się wolniej*, Diogenes, Warszawa.

Jopkiewicz A. (1996), *Aktywność ruchowa osób starszych*, Wydział Pedagogiczny Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Jana Kochanowskiego w Kielcach, Instytut Technologii i Eksploatacji w Radomiu, Kielce – Radom.

Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (2003), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.

Kawa M.J., Orlikowska A.I., Ratkowski W. (2017), *Czy warto uprawiać biegi maratońskie po 60. roku życia?* [w:] J. Nowocień, K. Zuchora (red.), *Wychowanie przez sport w rodzinie i grupach społecznych, w tym w środowisku akademickim*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa.

Kozdroń E. (2014), *Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się*, „Zeszyty Naukowe WSKFIT”, vol. 9.

Kuński H., Jegier A. (1999), *Ruch doskonali i uzdrawia serce. Kompendium prewencji pierwotnej*, Wydawnictwo TKKF, Warszawa.

Lipert A., Jegier A. (2009), *Metody pomiaru aktywności ruchowej człowieka*, „Medycyna Sportowa”, vol. 25, nr 3.

Machnacz J. (2005), *Początek i koniec życia ludzkiego*, „W drodze”, nr 4 (380).

Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A. (2012), *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Mossakowska M., Węcek A., Błędowski P. (2012), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Wydawnictwa Medyczne Termedia, Poznań.

Napierała M. (2010), *Zdrowy styl życia osób starszych* [w:] M. Zasada, M. Klimczyk, Żukowska H. i in. (red.), *Humanistyczny wymiar kultury fizycznej*, Ośrodek Edukacji, Sportu i Rekreacji w Poznaniu, Bydgoszcz – Łwów – Warszawa.

Osiński W. (1991), *Zagadnienia motoryczności człowieka*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań.

Pędich W. (1996), *Ludzie starzy. Grupy ryzyka, z których rekrutują się podopieczni pomocy społecznej*, Centrum Rozwoju Służb Społecznych, Warszawa.

Rottermund J., Knapik A., Szyszka M. (2015), *Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych*, „Społeczeństwo i Rodzina”, nr 42 (1).

Rynkiewicz K. (2017), *Klub seniora jako instytucja wspierająca aktywność fizyczną osób starszych w opinii uczestników*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, [Uniwersytet Łódzki, praca magisterska].

Synak B. (2002), *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.

Umiastowska D. (2016), *Aktywność fizyczna i psychiczna jako sposób przygotowania się do roli sprawnego seniora*, „Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku”, nr 4 (32).

Wojnarowska B. (2012), *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Zych A. (2007), *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.

Żukowska Z., Żukowski R. (red.) (2002), *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*, Wydawnictwo Estrella, Warszawa.

Strony WWW

<https://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/program-senior/program-senior-/>, dostęp: 14.04.2018.

<https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2018/en/>, dostęp: 19.04.2018.

Bartłomiej Szrajber | bartlomiej.szrajber@gmail.com
Społeczna Akademia Nauk

Jolanta Kujawa
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Krzysztof Klukowski
Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego

Zrównoważony i aktywny styl życia warunkiem pomyślnej starości

Successful Sustainable and Active Lifestyle as an Important Part of Healthy Aging

Abstract: Healthy and active aging is a challenge for various social policy areas and a stimulator of the development of many fields of medicine and knowledge of man. Many social and economic consequences of an aging population are universal. The importance of the problem was recognized by the European Union, establishing 2012 as the European Year of Active Aging and Solidarity between Generations. A sustainable and active lifestyle of seniors means not only a higher quality of life in an individual and holistic sense, but is also an added value for a society. Mental, physical and social well-being allows old people to realize their full potential. In order to feel fulfilled, a senior should make choices of the form of activity and take care of their own health and physical condition. SPA centers, fitness clubs and free outdoor gymnastic equipment should be available to them. However, in case of diseases, injuries or disabilities support and comprehensive rehabilitation should be provided by healthcare institutions.

Key words: elderly people, active ageing, sustainable development, public policy

Wprowadzenie

Rok 2012 został ogłoszony Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Podjęcie tej decyzji było konsekwencją wieloletniej polityki Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) odnoszącej się do przemian gospodarczych, ekonomicznych i społecznych współczesnego świata. Ponieważ dane demograficzne wskazują na dynamicznie przebiegający proces starzenia się społeczeństw, postanowiono zwrócić w ten sposób uwagę, w skali globalnej, na konieczność prowadzenia odpowiednio aktywnej polityki społecznej.

Wyodrębniono trzy obszary zainteresowań:

- aktywność zawodową,
- aktywność społeczną,
- jakość życia w powiązaniu z dobrym zdrowiem.

W tym kontekście ONZ należy uznać za promotora idei aktywnej starości, a rok 2012 stał się w Europie rokiem aktywności osób starszych, rokiem aktywnego starzenia się. Uwagę zwraca wprowadzanie w literaturze przedmiotu terminu „aktywne starzenie się” w odróżnieniu od sformułowania „pomyślne starzenie się”. Zmiana ta ma swoje uzasadnienie. Używany wcześniej termin „pomyślne starzenie się” w istocie dotyczy procesu, który przygotowuje do starości. Model ten pochodzi z przełomu lat 80. i 90. ubiegłego wieku i zakłada wysoki poziom funkcjonowania zarówno fizycznego, jak i umysłowego oraz aktywność społeczno-zawodową człowieka w starszym wieku. Tym samym pomija się w nim rzeczywisty, stosunkowo wysoki, poziom niepełnosprawności charakteryzujący starszych przedstawicieli współczesnych społeczeństw.

Dążenie do pomyślnego starzenia się nie polega na prowadzeniu badań mających na celu poszukiwanie sposobu na osiągnięcie nieśmiertelności i utrzymywanie za wszelką cenę młodości, bowiem pomyślne starzenie to nic innego jak dobre starzenie. To określenie nie zakłada jednak niestarzenia się w ogóle. Za ważne uznaje się trzy podstawowe komponenty pomyślnego starzenia. Są nimi:

- unikanie chorób i niesprawności,
- utrzymywanie właściwego poziomu funkcji psychicznych i fizycznych,
- kontynuowanie zaangażowania w życie doczesne.

Ten ostatni komponent oznacza realizację zadań życiowych przez człowieka w starszym wieku różniących się od tych, które wypełniał na wcześniejszych etapach życia. Te zadania nie są tak oczywiste w starości jak to miało miejsce w młodości, ale i w tym okresie należy poszukiwać takich aktywności, które mogą być źródłem satysfakcjonującego życia. Każdy senior winien znaleźć swoją własną

drogę jak najlepszego przeżywania starości. Służy temu nawiązywanie nowych znajomości i przyjaźni, praca na zasadzie wolontariatu, utrzymywanie regularnej aktywności fizycznej oraz umiejętność zagospodarowania wolnego czasu w wyniku oddawania się interesującym zajęciom [Rowe, Kahn 2012, ss. 44–45].

Warto także zwrócić uwagę na podstawy teoretyczne koncepcji optymalnego starzenia się. W Polsce zostały one określone przez prof. H. Szwarca wraz z powstaniem pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Warszawie [Szwarz 1975]. Wtedy sformułowano słynne hasło „Dodać życia do lat”, które pojawiło się już w latach 50. XX w., kiedy to po raz pierwszy sformułowania tego użył w tytule swojej pracy B.W. Mackenzie (*Adding Life to Years*) [Mackenzie 1951]. Ważnym etapem w rozwoju gerontologii była zorganizowana w Paryżu w 1996 r. Międzynarodowa Konferencja UNESCO: Zasady Działania ONZ na rzecz Osób Starszych. Jej główne przesłanie to: „Niezależność, Uczestnictwo, Opieka, Samorealizacja i Godność”. Hasła te nie uległy dezaktualizacji, podobnie jak słynna definicja zdrowia podana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) już w 1948 r., i to pomimo powstania wielu nowych teorii, koncepcji i inicjatyw. Nie ulega bowiem żadnej wątpliwości, że należy aktywizować ludzi starzejących się i starych, promując aktywny i zdrowy styl życia, oraz zachęcać ich do czynnego udziału w życiu społecznym [Zych 2007, s. 42].

Koncepcja aktywnego starzenia się jest związana z przemianami w zakresie polityki społecznej, w której aktywizacją objęto beneficjentów dotychczasowej polityki wsparcia. Europejska inicjatywa wspierania osób starszych nakierowana została na trzy główne obszary, takie jak:

- zatrudnienie – obszar ten nabiera szczególnego znaczenia w związku z wydłużaniem się średniej długości życia Europejczyków,
- partycypacja społeczna – obszar ten dotyczy udziału w życiu społecznym osób starszych po zakończeniu kariery zawodowej,
- samodzielne życie – obszar ten obejmuje promocję zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, warunkujących długoletnią niezależność.

Do sukcesów tej koncepcji zaliczyć należy inicjatywy instytucji publicznych, zwłaszcza samorządowych, oraz organizacji pozarządowych. Publikacje rządowe na ten temat to m.in.: *Program na rzecz aktywności społecznej osób starszych na lata 2014–2020; Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 w Polsce. Raport ewaluacyjny* [Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej 2013a; Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej 2013b].

Proces starzenia się

Analizując proces starzenia się i stan starości w aspekcie jednostkowym, a nie w aspekcie zbiorowym, uznać należy, iż jest to zjawisko biologiczne, charakterystyczne dla cyklu życiowego [Zych 2004]. Towarzyszy mu postępujące upośledzenia funkcji życiowych organizmu, utrata zdolności adaptacyjnych, zwiększenie prawdopodobieństwa zgonu [Kirkwood 1996]. Szacuje się, że maksymalna długość życia człowieka wynosi 120–130 lat. O ile proces starzenia się zalicza się do zjawisk dynamicznych, to stan starości w istocie ma charakter statyczny [Porzych, Kędziora-Kornatowska, Porzych 2004].

Teoria cyklu życia Levinsona zakłada zachodzenie zmian w psychice i zachowaniu człowieka podczas etapowego rozwoju ontogenetycznego [Levinson, Darow, Klein i in. 1978]. Pierwsza faza tego rozwoju obejmuje okres dzieciństwa oraz młodości i związana jest z nabywaniem umiejętności, uczeniem się. Natomiast zdobywanie osobistych doświadczeń w połączeniu z nabywaną i nabytą już wiedzą charakteryzuje drugą fazę – dorosłość. Ostatnia faza to starość – jest to okres regresu w życiu człowieka.

Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia starość wczesną (od 60. do 74. roku życia), starość późną (od 75. do 89. roku życia) oraz długowieczność (powyżej 90. roku życia).

Osobnicze różnice inwolucyjne powodują, że niemożliwe jest określenie sztywnych granic wieku dla fazy starości, tym bardziej, iż istotnie zmienia się długość życia, a wraz z nią również jego jakość. Według E. Eriksona ostatnia faza życia rozpoczyna się w wieku 60–65 lat [Erikson 2004]. Współczesna literatura anglosaska, opisując starość, wyróżnia jej trzy następujące fazy:

- fazę młodych starych (ang. *young old*),
- fazę starych starych (ang. *old old*),
- fazę najstarszych starych (ang. *the oldest old*) [Suzman, Manton, Willis 1992, ss. 3–14].

Młodzi starzy to osoby wieku 60–74 lat, których poziom sprawności zarówno fizycznej, jak i intelektualnej oraz psychicznej najczęściej nie budzi zastrzeżeń.

Starzy starzy to osoby z przedziału wiekowego 75–84 lat – nie są oni w pełni samodzielni i wymagają pomocy podczas wykonywania niektórych czynności dnia codziennego.

Najstarsi starzy to osoby powyżej 85. roku życia. Wymagają stałej pomocy podczas wykonywania większości codziennych czynności i tworzą potencjalnie najliczniejszą grupę ludzi potrzebujących opieki instytucjonalnej. W Polsce, z uwagi na krótszy średni okres przeżywalności oraz niższy poziom stanu zdrowia

społeczeństwa w porównaniu z krajami zachodnioeuropejskimi, szacuje się, iż do grupy tej należą osoby w wieku 75–80 lat.

W populacji najstarszych starych odnotowuje się najbardziej dynamiczny przyrost ludności. Utrata możliwości wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego charakterystyczna dla osób z tej grupy wiekowej wiąże się ze spadkiem zdolności do samodzielnego funkcjonowania, co znajduje odzwierciedlenie w tym, że ludzie ci nie są w stanie bez pomocy poradzić sobie z myciem się, gotowaniem czy sprzątaniami. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest sarkopenia w powiązaniu z tzw. zespołem słabości (ang. *frailty*) [Evans 2010].

Sarkopenia to jedna z głównych składowych zespołu geriatrycznego i charakteryzuje się postępującą uogólnioną utratą siły oraz masy mięśni szkieletowych, co prowadzi do pogorszenia sprawności fizycznej, jakości życia i zwiększa ryzyko śmierci [Cruz-Jentoft, Baeyens, Bauer 2010, ss. 412–432].

Skutki starzenia się w sferze fizycznej

Spadek wydolności fizycznej, charakterystyczny dla procesów starzenia się, ma szerokie podłoże i obejmuje wiele narządów i układów. Istnieje wiele teorii poświęconych tym procesom. W istocie przebiegają one na poziomie komórkowym, molekularnym, rzutując na potencjał energetyczny m.in. mięśni szkieletowych, a tym samym wpływają na zdolności motoryczne organizmu. Efektem tych zmian staje się wyraźnie rosnące wraz z wiekiem obniżanie potencjału możliwości fizycznych człowieka. U osób starszych maleje gotowość i praktyczna możliwość podejmowania wysiłków i wykonywania czynności dnia codziennego, np. mycia się, ubierania, pokonywania schodów, szybkiego marszu itp. Zdolność do wykonywania przez narząd ruchu wspomnianych i typowych dla dnia codziennego długotrwałych wysiłków wytrzymałościowych zależna jest od progu mleczanowego oraz pułapu tlenowego. Oznacza to, iż sprawność mięśni szkieletowych w wysiłkach wytrzymałościowych związana jest m.in. z zaopatrzeniem tlenowym oraz utylizacją tlenu [Tanaka, Seals 2003, ss. 2152–3262].

Maksymalny pobór tlenu – VO_{2max} (pułap tlenowy) jest uzależniony od wielu czynników, które można określić jako:

- czynniki związane z funkcjonowaniem układu oddechowego,
- czynniki związane z funkcjonowaniem układu krwionośnego,
- czynniki związane z przepływem mięśniowym,
- czynniki związane z metabolizmem mięśniowym.

W literaturze przedmiotu spotkać można również opis tzw. torów starzenia. Wyróżnia się: tor starzenia korzystny lub tor starzenia zdrowy, a ponadto: tor zwykły i tor chorobowy.

Starzenie zwykłe cechuje naprzemienne występowanie zdrowia i choroby. Najczęściej są to choroby serca i układu oddechowego, które ograniczają codzienną aktywność.

Starzenie chorobowe charakteryzuje się chorobami, takimi jak zawał mięśnia sercowego lub udar mózgu. Często towarzyszą im choroby współistniejące, a osoby po 65. roku życia cechuje tzw. wielochorobowość [Białkowska 2014, s. 198].

Zmiany inwolucyjne pogarszają poziom sprawności fizycznej. Do czynników negatywnie wpływających na sprawność osób starszych zaliczyć należy zaburzenia równowagi, a w konsekwencji tego dość częste upadki [Bosacka, Jóźwiak, Wieczorowska-Tobis 2010, s. 82]. Tymczasem zachowanie równowagi jest niezbędnym warunkiem wykonywania czynności dnia codziennego i prewencji upadków. Wiąże się ściśle z utrzymaniem postawy stojącej, a przede wszystkim – ogólnie rzecz ujmując – ze zmianami położenia środka ciężkości ciała w pozycjach niskich (leżenie), przez pozycje pośrednie (siedzenie), do pozycji wysokich (stanie), i na odwrót. Czynnikiem, który należy jeszcze brać pod uwagę, a zaburzającym stabilność, jest sięganie po potrzebne przedmioty.

Utrzymanie równowagi warunkuje prawidłowa koordynacja nerwowo-mięśniowa. Narząd wzroku i równowagi oraz receptory czucia powierzchniowego i głębokiego odpowiadają za dostarczanie informacji o pozycji głowy i ciała do wielu ośrodków w mózgu. Uszkodzona struktura powoduje dysfunkcję koordynacji, która manifestuje się objawami chorobowymi pod postacią zawrotów głowy z poczuciem niestabilności lub zaburzeń równowagi. Silne, krótkotrwałe zaburzenia równowagi prowadzą do upadków i urazów, zaś osłabiona struktura kości (osteoporoza) sprzyja urazom i złamaniom [Kosiba, Snela 2013, s. 105].

Do utraty równowagi przyczyniają się choroby układu mięśniowo-szkieletowego, ale także nabyte w dzieciństwie wady stóp. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa oraz stawów obwodowych oraz towarzyszący im ból utrudniają utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Odnotować należy, iż ból u ludzi starszych dotyczy 80% populacji, a ok. 25% ludzi cierpi na bardzo dokuczliwy, przewlekły ból krzyża [Dobrogowski, Przeklasa-Muszyńska, Golec 2000, s. 978; Domżał 2000, s. 12; Ship-ton 1999]. Osteoartroza należy do najczęściej występujących przewlekłych chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Zmiany zwyrodnieniowo-wytwórcze w stawach stwierdza się u 90% osób powyżej 60. roku życia [Holford 2012; Zhang, Jordan 2010, ss. 355–369]. Istotą choroby jest destabilizacja i zmiany w równowadze pomiędzy

procesami degradacji a syntezą struktur chrząstki i warstwy podchrzęstnej kości [Mueller, Tuan 2011, ss. 3–11].

Obserwacje kliniczne wskazują, iż wraz z wiekiem wiele zespołów bólowych ma tendencję do zanikania inne natomiast mają tendencję wzrostową. Po 65. roku życia spada np. częstość występowania ostrej rwy kulszowej, a rośnie natomiast liczba dolegliwości z powodu: osteoartrozy, chorób reumatycznych, dny moczowej, nerwobólu nerwu trójdzielnego i nerwobólów po półpaści. Tendencja wzrostowa dotyczy również chorób nowotworowych oraz stanów po złamaniach kości, w tym kości kręgosłupa [Harkins 1994, s. 769].

Konkludując, należy stwierdzić, że wraz z procesami starzenia się ustroju zachodzą istotne zmiany w układzie mięśniowo-szkieletowym, rzutujące na obniżenie poziomu sprawności fizycznej i powodujące większą skłonność do zaburzeń równowagi i niekontrolowanych upadków. W wyniku procesów inwolucyjnych błona podstawna tkanki łącznej ulega pogrubieniu, zmniejsza się także zawartość elastyny, a tkanka łączna staje się coraz bardziej sztywna. Wzrost liczby połączeń krzyżowych włókien kolagenu zwiększa jego sztywność. W efekcie, wraz z upływem lat, ścięgna i więzadła stają się coraz słabsze i mniej elastyczne. Do tego dochodzą zmiany degeneracyjne chrząstek stawowych, które cechuje ograniczona zdolność do samoistnej odnowy. Są to główne czynniki wpływające na zmniejszenie zakresu ruchów w stawach. Dodatkowo proces ten może ulegać nasileniu z powodu przebytych urazów lub ograniczenia ogólnej aktywności fizycznej. Oczywiście postęp zmian degeneracyjnych układu ruchu ma charakter wieloczynnikowy, a także podłoże genetyczne, ale większość niekorzystnych zmian wynika ze zmniejszonej aktywności. Udowodniono bowiem w toku wielu badań, że w wyniku zwiększonej aktywności fizycznej oraz stosowania ćwiczeń rozciągających (stretching) można poprawić zakres ruchów w stawach oraz utrzymać pożądaną elastyczność ścięgien i mięśni [LeBlanc 2009, ss. 343–362].

Choroby układu nerwowego, takie jak: choroba Parkinsona, (przebyty) udar mózgu, choroby mózdzku, neuropatie obwodowe, powodują spowolnienie przekazywania informacji w układzie nerwowym. Wydłuża się czas reakcji na bodziec, co zaburza koordynację nerwowo-mięśniową.

W wielu poradnikach autorzy zwracają uwagę na istotną rolę ćwiczeń fizycznych w walce z chorobami neurodegeneracyjnymi i ich pozytywne oddziaływanie na funkcje poznawcze. Dotyczy to zwłaszcza choroby Alzheimer'a i Parkinsona. W wyniku ćwiczeń fizycznych ulega poprawie krążenie mózgowe oraz zaopatrzenie mózgu w substancje odżywcze oraz zmniejsza się insulinooporność i usprawnia metabolizm glukozy. Ponadto ćwiczenia pobudzają produkcję

białek neuroochronnych, do których należą: neurotropowy czynnik pochodzenia mózgowego (BDNF) i insulinopodobne czynniki wzrostu (IGF-1). Ich zadaniem jest ochrona mózgu przed stresem oksydacyjnym oraz wspieranie wzrostu i regeneracji neuronów [Edbom-Kolarz, Marcinkowski 2011, ss. 313–318].

Choroby oczu, na które cierpią osoby starsze, zmniejszają ich możliwości adaptacyjne do panującego niedoświatlenia, zwiększając ryzyko upadków [Borowicz, Józwiak, Kostka i in. 2011, s. 183].

Upadek, według definicji WHO, jest incydem, po którym człowiek nieumyślnie i w nagły sposób znajduje się na ziemi, podłodze lub innym niższym poziomie. Statystyki wykazują, iż w ciągu roku przynajmniej raz upada osoba powyżej 65. roku życia [za: Edbom-Kolarz, Marcinkowski 2011, ss. 313–318]. Najwięcej upadków odnotowuje się w domach opieki; przewraca się ok. 50–67% mieszkańców, do ok. 33% incydentów dochodzi w mieszkaniach, a w oddziałach szpitalnych przewraca się ok. 20% chorych. Następstwa upadków są różne. Ponad 50% osób po 65. roku życia, które upadły wymaga hospitalizacji, a częstym następstwem upadku jest upośledzenie sprawności fizycznej uniemożliwiające prowadzenie dotychczasowego trybu życia [za: Edbom-Kolarz, Marcinkowski 2011, ss. 313–318]. Następstwa fizyczne to najczęściej wstrząśnienia mózgu i złamania, jeśli zaś chodzi o te ostatnie, to do najgroźniejszych w skutkach zalicza się złamania nasady bliższej kości udowej, które obniżają jakość życia, zwiększając chorobowość, a nawet śmiertelność osoby starszej z powodu powikłań, np. zatorowości płucnej, infekcji czy odleżyn.

W sferze psychicznej odnotowuje się tzw. zespół poupadkowy (ang. *post fall syndrom*), czyli lęk przed upadkiem. Fobia ogranicza aktywność ruchową nie tylko z powodu zdobytego doświadczenia, tj. własnego upadku, ale nawet z racji bycia obserwatorem przewrócenia się innej osoby. Objawia się zaś przyjęciem siedzącego trybu życia, ograniczeniem czynności dnia codziennego, częstym polegiwaniem w łóżku, depresją [Wieczorowska-Tobis, Kostka, Borowicz 2011; Wieczorowska-Tobis, Talarska 2008].

1. Długotrwałe przyjmowanie pozycji horyzontalnej prowadzi do hipotonii ortostatycznej, tj. zmniejszenia napięcia mięśniowego oraz nagłego spadku tętniczego ciśnienia skurczowego i rozkurczowego krwi w reakcji na przyjęcie pionowej pozycji ciała. Nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu autonomicznego mogą być przyczyną upadku. W ten sposób pogłębia się u chorego przekonanie, że lepiej ograniczyć aktywność ruchową, gdyż zmniejsza to ryzyko upadku. W takich okolicznościach ważne jest uświadamianie zagrożeń i konsekwencji pozostawania w bezruchu [Družbicki, Wrzosek, Przysada i in. 2010, ss. 53–59; Edbom-Kolarz, Marcinkowski 2011, 313–318; Gębska-Kuczevska 2002, ss. 463–470].

Aktywne starzenie się – trening w starości

Badania wykazują, iż podejmowanie systematycznego wysiłku fizycznego istotnie wpływa na prawidłowy stan zdrowia, gdyż pomaga utrzymać wysoki poziom sprawności i wydolności fizycznej. Odpowiednio dobrany trening zdrowotny ogranicza skutki tzw. chorób cywilizacyjnych, czyli m.in. cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, ponadto zmniejsza ryzyko złamań kości, które wraz z wiekiem, z powodu osteoporozy, mogą występować coraz częściej [Bijlsma, Knahr, 2007, ss. 59–76; Drygas 2003, ss. 9–14].

Z kolei zubożenie ruchowe, czyli hipokineza, prowadzi do przedwczesnego starzenia się organizmu. Badania wykazują, iż często osoby powyżej 65. roku życia nie są w stanie wykonywać zwyczajnych czynności ruchowych, co może świadczyć o zbyt małej aktywności ruchowej na wcześniejszych etapach życia [Jackson, Beard, Wier i in. 1995, ss. 113–120].

Głównym celem koncepcji aktywnego starzenia się (ang. *Active Healthy Ageing*) jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i deterioracji zdrowotnej obywateli. Już od dawna wiadomo, że przeobrażeniom demograficznym w państwach rozwiniętych towarzyszą zmiany społeczne i kulturowe dotyczące zdrowia i roli społecznej osób w wieku poprodukcyjnym. W świadomości społecznej przesunęła się granica wieku przypisanego starości, a obecny obraz seniora znacznie odbiega od postrzeganego dawniej jego wzorca jako zniedołężniałego starca. Powyższe zmiany wymuszają odpowiednie działania instytucjonalne z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej skierowane do osób starzejących się.

Obecnie uważa się, że promocja zdrowia powinna obejmować cały okres trwania życia ludzkiego, zaś koncepcja *Active Healthy Ageing* skupia uwagę na wdrażaniu programów interwencyjnych adresowanych do osób po 50. roku życia. W tym przypadku niezwykle ważne jest wczesne rozpoznawanie zaburzeń poznawczych oraz wdrażanie na szczeblu lokalnym programów ułatwiających sprawne funkcjonowanie chorującym osobom. W zakresie udzielania świadczeń zdrowotnych przenosi się akcent z działań naprawczych na rzecz zintensyfikowania poszpitalnej opieki zdrowotnej. Jednocześnie uważa się, że skróceniu winien ulegać okres hospitalizacji na rzecz opieki kompensacyjnej i rehabilitacyjnej w środowisku domowym bądź w środowisku lokalnym (np. baza podstawowej opieki zdrowotnej nadzorowana przez wyspecjalizowane zespoły geriatryczne). Wymienione działania wpisują się w – zalecaną przez WHO – koncepcję tworzenia środowisk przyjaznych starzeniu się (ang. *Age-Friendly Environment*). W opinii I. Radziejewicza-Winnickiego „Zadania dla systemu ochrony zdrowia wobec starzenia się populacji powinny obejmować

rozwój wyspecjalizowanych kadr zarówno pracowników sektora publicznego zatrudnionych w jednostkach udzielających świadczeń zdrowotnych, jak i pracowników sektora opieki społecznej. Wskazana jest rozbudowa kadr fizjoterapeutów, pielęgniarek i lekarzy zawodowo zajmujących się rehabilitacją, pielęgnowaniem i leczeniem populacji ludzi starych, a także przedstawicieli nowych zawodów paramedycznych i służb społecznych, takich jak: opiekunowie, asystenci oraz animatorzy kultury, psychologowie czy terapeuci” [Radziejewicz-Winnicki 2013, ss. 96–101].

Aktywność fizyczna w Polsce wśród osób starszych nie jest zbyt popularna i jest ściśle związana z przyjętym stylem życia, który w ten sposób determinuje poziom zdrowia.

Światowa Organizacja Zdrowia definiując pojęcie „zdrowie”, określiła je, jako dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to zdolność do pełnienia ról społecznych, indywidualne przystosowanie do nieustannie zmieniającego się środowiska oraz efektywne radzenie sobie z zachodzącymi zmianami.

Dane pokazują, iż największy, tj. 53-procentowy, wpływ na zdrowie człowieka ma tzw. prozdrowotny styl życia. Oznacza on podejmowanie decyzji, które sprzyjają utrzymywaniu i ochronie zdrowia. Chodzi tu o takie aspekty stylu życia, jak: aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, utrzymywanie higieny ciała i otoczenia, radzenie sobie ze stresem, a jednocześnie unikanie używek, np. nikotyny czy alkoholu [Jaczewski 1998, ss. 106–139; Woynarowska 2001].

Środowisko fizyczne, tj. czyste powietrze, czysta woda, przyjazne otoczenie społeczne, wpływa w ok. 21% na stan zdrowia człowieka. W 16% wpływ na zdrowie mają czynniki genetyczne. Szacuje się też, iż w ok. 10% na stan zdrowia wpływa organizacja opieki zdrowotnej. [Jaczewski 1998, ss. 106–139; Woynarowska 2001].

Zatem przyjęcie przez osobę starszą prozdrowotnego stylu życia, tj. aktywność fizyczna, zdrowa dieta, niepalenie tytoniu, ograniczenie ilości wypijanego alkoholu, przyczynia się zarówno do zapobiegania rozwojowi różnych chorób i wydłużenia życia, jak i do podnoszenia jego jakości [Damush, Stump, Saporito i in. 2001, ss. 485–494].

Aktywność fizyczna

Zasadnicze cele aktywności fizycznej w starości to: spowolnienie procesów starzenia, utrzymanie sprawności fizycznej, możliwie jak najdłuższe niezależne funkcjonowanie.

Ich osiągnięciu służyć mają treningi o charakterze zdrowotnym, czyli dwa podstawowe rodzaje aktywności fizycznej, a mianowicie:

- trening o charakterze tlenowym,
- trening o charakterze beztlenowym.

Trening o charakterze tlenowym najczęściej obejmuje:

- chód,
- jazdę na rowerze,
- taniec,
- pływanie.

Najbardziej popularną formą aktywności fizycznej osób starszych jest chód, uprawiany przez ok. 73% populacji aktywnej fizycznie. Warto odnotować postępujący wraz z wiekiem spadek prędkości chodu oraz liczbę kroków, która maleje średnio o 700 dziennie pomiędzy 30. a 70. rokiem życia [Ayabe, Yahiro, Yoshioka i in. 2009, ss. 419–425; Zurita-Ortega, Fernández-García, Cepero-González i in. 2009, ss. 284–297].

Trening o charakterze beztlenowym obejmuje trening oporowy o wysokiej intensywności 60–70% 1RM z wykorzystaniem np. sztang i hantli.

Regularna aktywność fizyczna, angażując ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy, skutecznie hamuje niekorzystne zmiany związane z wiekiem, takie jak:

- spowolnienie przetwarzania informacji,
- zaburzenia pamięci,
- upośledzenie propriocepcji.

Odpowiednio dobrany trening zdrowotny istotnie poprawia również np. czucie proprioceptywne [Mętel, Jasiak-Tyrkalska 2006, ss. 35–46].

Zmiany w układzie nerwowym i mięśniowym zachodzące u starzejących się mężczyzn i kobiet są podobne. Obserwuje się jednak wcześniejszy spadek siły u kobiet niż u mężczyzn. Maksymalna siła mięśniowa rejestrowana jest w czwartej dekadzie życia, a z upływem czasu maleje, by w 70. roku życia osiągnąć poziom ok. 60–70% wartości maksymalnej [Doherty 2001, ss. 503–508; Trzaskoma 2003].

Badania przeprowadzone przez T.W. Buforda i jego współpracowników dowodzą, iż masa i siła mięśni ud ma największy wpływ na utrzymanie sprawności funkcjonalnej starzejącego się człowieka [Buford, Lott, Marzetti i in. 2012, ss. 38–44].

Obniżonej aktywności fizycznej i zmianom inwolucyjnym narządu ruchu towarzyszy utrata jednostek motorycznych mięśni oraz zanik włókien mięśniowych, co prowadzi do zmniejszenia siły. Jednak organizm osób starszych zachowuje istotną plastyczność w zakresie zmian strukturalnych, fizjologicznych i wydolności. Udowodniono, że nawet w dziewiątej dekadzie życia istnieje wyraźna podatność mięśni na trening fizyczny, a więc istnieje szansa na poprawę

siły i kondycji fizycznej. W efekcie można poprawić biomechaniczne parametry chodu, a większa siła mięśniowa zapewnia lepszą zdolność do wstawania z siedzisk, utrzymywania równowagi oraz poruszania się po schodach.

Zalecany trening zdrowotny, ukierunkowany na poprawę siły mięśniowej, ma przede wszystkim osiągnąć dwa cele. Są nimi:

1. Cel profilaktyczny, czyli zmniejszenie ryzyka pogłębiania dysfunkcji narządu ruchu lub umożliwienie radzenia sobie z obecną dysfunkcją w wyniku uzyskania optimum poziomu sprawności w wykonywaniu czynności dnia codziennego (fizjoprofilaktyka).
2. Cel terapeutyczny, czyli doprowadzenie do:
 - poprawy równowagi ciała i koordynacji ruchowej;
 - wzmocnienia kości, chrząstki stawowej i więzadeł;
 - zmniejszenia dolegliwości bólowych;
 - poprawy snu, samopoczucia i pewności siebie;
 - obniżenia poziomu depresji;
 - poprawienia funkcji immunologicznych;
 - zwiększenia prędkości chodu i wykonywania czynności dnia codziennego.

Podkreślić należy rolę rozgrzewki w zalecanych treningach zdrowotnych. Przyczynia się ona do torowania dróg nerwowych do odpowiednich mięśni w czasie wykonywania określonych ćwiczeń, poprawiając ukrwienie mózgu, harmonizując czynności wegetatywne i motoryczne [Borowiak, Kostka 2004, ss. 191–198; Chmura 2014; Kalapotharakos, Michalopoulou, Tokmakidis i in. 2004, ss. 218–223].

Biorąc pod uwagę rekomendacje treningowe Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, można oczekiwać najlepszych efektów w zakresie sprawności fizycznej i zdrowia osób starszych po połączeniu trzech rodzajów ćwiczeń, którymi są:

- ćwiczenia wytrzymałościowe,
- ćwiczenia siłowe,
- ćwiczenia rozciągające [Delecluse, Colman, Roelants 2004].

Ćwiczenia wytrzymałościowe dotyczą dużych grup mięśniowych. Ich celem jest kompleksowe zaangażowanie organizmu, a zwłaszcza:

- układu ruchu,
- układu sercowo-naczyniowego,
- układu oddechowego.

Czas wysiłku musi być odpowiednio długi, aby resynteza ATP zachodziła w oparciu o procesy tlenowe, które po 2–6 minutach pracy ciągłej dominują, jeśli chodzi o pokrywanie zapotrzebowania energetycznego.

Jeśli chodzi o ćwiczenia siłowe, to metodyka zaleca:

- 2–3 sesje treningowe w tygodniu,
- 8–10 ćwiczeń głównych grup mięśniowych,
- 8–12 powtórzeń każdego ćwiczenia.

Celem kolejnej z wymienionych grup ćwiczeń, czyli ćwiczeń rozciągających, jest:

- kształtowanie gibkości,
- zwiększenie (utrzymanie) zakresów ruchów w stawach oraz uelastycznienie struktur okołostawowych.

Ćwiczenia rozciągające dotyczą dużych grup mięśniowych. Osoby starsze powinny rozciągać się minimum 2–3 razy tygodniowo, wykonując ćwiczenia statyczne i dynamiczne.

Badania z ostatnich lat jednoznacznie wskazują na znaczny potencjał siły mięśniowej osób starszych. Odpowiednio dobrany trening zwiększa nie tylko przekrój poprzeczny mięśni, ale w jego wyniku odnotowywany jest wzrost poziomu siły mięśniowej przekraczający 200% [Kostka 2002].

Warto podkreślić, że trening siły mięśni kończyn dolnych osób w siódmej dekadzie życia istotnie poprawia zdolność do utrzymywania ciała w równowadze i zmniejsza ryzyko upadków [Trzaskoma 2003].

Odczuwanie starości jest mniej dotkliwe, jeżeli seniorzy prowadzą prozdrowotny styl życia. Jego najważniejszymi elementami są: zbilansowana dieta oraz regularny wysiłek fizyczny. W ten sposób zapobiega się utracie masy mięśniowej i kostnej.

Na znaczenie aktywnego stylu życia zwracają szczególną uwagę psychogeriatrzy. K. Owczarek wyraźnie podkreśla, że niezwykle istotą kwestią w przypadku osób w wieku senioralnym jest rozbudzenie w nich zainteresowania aktywnością ruchową. W tym celu należy uświadomić w każdym indywidualnym przypadku seniorowi wagę ruchu, aktywnej rekreacji oraz ich znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia organizmu [Owczarek 2017, ss. 313–337].

J. Ignaszewska-Kuhbauch w omówieniu koncepcji programu pt. *Najlepsze starzenie* ang. (*Best Aging*) zwraca uwagę na znaczenie całościowej holistycznej pielęgnacji ludzkiego ciała, zwłaszcza w okresie senioralnym. Powyższa idea zakłada dbałość nie tylko o właściwą kondycję całego ciała (sprawność ruchowa, nawilżanie ciała, dotlenienie, odżywianie i ujędrnianie skóry), ale również o stan umysłu (relaks, pobudzanie lub wyciszenie). W tym przypadku autorka nawiązuje do ostatnio lansowanej koncepcji funkcjonowania ośrodków SPA („Zdrowy poprzez wodę”) i klubów fitness, które oferują indywidualne oraz całościowe świadczenie usług dla osób starszych. Jak podkreśla J. Ignaszewska-Kuhbauch „Odpowiednia dawka adekwatnego ruchu, indywidualnie dobrany plan żywieniowy, techniki

relaksacyjne oraz najnowsze osiągnięcia kosmologii to zestaw, który zadowoli każdego seniora, a także wzmocni świadomość własnego ciała i jego potrzeb” [Ignaszewska-Kuhbauch 2018, ss. 102–114].

Ostatnio propagowane są także działania z zakresu tzw. medycyny anti-aging. Wykorzystuje się w niej zaawansowane technologie naukowe i medyczne do wczesnego wykrywania, leczenia i odwracania związanych z wiekiem dysfunkcji, zaburzeń oraz zapobiegania im. Wielu autorów zajmujących się tą problematyką zwraca uwagę na to, że dla prawidłowego funkcjonowania w wieku starszym ważne znaczenie ma również wygląd i samoakceptacja [Sieroń, Lubon 2014, ss. 8–9]. W tym przypadku wykorzystuje się współczesne osiągnięcia z zakresu medycyny estetycznej i regeneracyjnej, stomatologii estetycznej oraz kosmologii. Badacze podkreślają także, że indywidualnie dostosowana dieta i ewentualna suplementacja oparta na naturalnych produktach połączone z aktywnością fizyczną odgrywają ważną rolę w przedłużeniu optymalnego funkcjonowania w okresie starości [Sieroń, Lubon 2014, ss. 8–9].

Podsumowanie

Aktywne uczestnictwo starszych pokoleń w życiu społeczeństwa będzie miarą rozwoju polityki społecznej i przyjęcia zasad zrównoważonego stylu życia. Osoby starsze powinny być postrzegane holistycznie – analizie należy poddawać ich potrzeby psychiczne, fizyczne i społeczne. Okazywanie szacunku dla indywidualnych różnic poglądów i zwyczajów niewątpliwie wpływa korzystnie na aktywność życiową ludzi starszych. Związek różnych form aktywności ze zdrowym stylem życia, optymalną samodzielnością i lepszą jakością życia jest wówczas bardzo silny. A. Skrzek zauważa, że „Niewymuszony, samodzielny wybór z szerokiej oferty proponowanych form aktywności pozwoli na osiągnięcie statusu seniora aktywnego, jako człowieka spełnionego” [Skrzek 2018, ss. 143–144].

Podczas gdy wielu obywateli w Europie, również tych w wieku emerytalnym, prowadzi aktywne, zdrowe i intensywne społecznie życie, wiele innych osób tzw. trzeciego wieku boryka się z takimi problemami, jak: bieda, choroby i (lub) niepełnosprawność, co może odebrać im lub ograniczyć możliwość prowadzenia aktywnego życia. Aby sprostać wyzwaniom, jakie niesie ze sobą starzenie się społeczeństw, należy podejmować rozmaite działania zmierzające do promowania zrównoważonego stylu życia, umożliwienia osobom starszym aktywnego udziału w życiu społecznym, zapewnienia im dostępu do efektywnych usług opieki zdrowotnej, jak również

zapewnienia im odpowiednich dochodów. Zatem, oprócz działań na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia się ukierunkowanych na profilaktykę i promocję zdrowia, opiekę zintegrowaną i samodzielne, aktywne życie osób starszych, potrzebna jest – zwłaszcza w Polsce – poprawa stabilności finansów państwa i efektywności systemów socjalnych.

Bibliografia

Ayabe M., Yahiro T., Yoshioka M. i in. (2009), *Objectively Measured Age-Related Changes in the Intensity Distribution of Daily Physical Activity in Adults*, „Journal of Physical Activity and Health”, vol. 6, no. 4.

Białkowska J. (2014), *Specyfika rehabilitacji pacjentów geriatrycznych z wielochorobowością – opis przypadku 82-letniego pacjenta*, „Geriatra”, nr 8.

Bijlsma J.W., Knahr K. (2007), *Strategies for the Prevention and Management of Osteoarthritis of the Hip and Knee*, „Best Practice & Research: Clinical Rheumatology”, vol. 21, issue 1.

Borowiak E., Kostka T. (2004), *Aktywność ruchowa a percepcja bólu u osób starszych – badanie wstępne*, „Medycyna Sportowa”, vol. 20, nr 4.

Borowicz A., Jóźwiak A., Kostka J. i in. (2011), *Fizjoterapia w Geriatrii*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Bosacka M., Jóźwiak A., Wieczorowska-Tobis K. (2010), *Wpływ przebytych upadków na sprawność osób starszych hospitalizowanych w oddziale dziennym psychogeriatrycznym*, „Geriatra”, nr 4.

Buford T.W., Lott D.J., Marzetti E. i in. (2012), *Age-Related Differences in Lower Extremity Tissue Compartments and Associations with Physical Function in Older Adults*, „Experimental Gerontology”, vol. 47, no. 1.

Chmura J. (2014), *Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Cruz-Jentoft A., Baeyens J.P., Bauer J.M. i in. (2010), *Sarcopenia: European Consensus on Definition and Diagnosis*, „Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People Age Ageing”, vol. 39.

Damush T.M., Stump T.E., Saporito A. i in. (2001), *Predictors of Older Primary Care Patients' Participation in a Submaximal Exercise Test and a Supervised, Low-Impact Exercise Class*, Preventive Medicine, vol. 33, no. 5.

Delecluse Ch., Colman V., Roelants M. (2004), *Exercise Programs for Older Man: Mode and Intensity to Induce the Highest Benefits in Muscle Strength* [w:] W. Kellis, E. Amiridis, I.G. Vrabas i in. (red.), *Book of Abstracts, 4th International Conference on Strength Training*, Serres, Greece.

Dobrogowski J., Przeklasa-Muszyńska A., Golec A. (2000), *Patogeneza i leczenie bólu u osób w wieku podeszłym*, „Nowa Klinika”, vol. 7, nr 9.

Doherty T.J. (2001), *The Influence of Aging and Sex on Skeletal muscle Mass and Strength*, „Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care”, vol. 4, issue 6.

Domżał T.M. (2000), *Neurologiczne zespoły bólowe wieku podeszłego*, „Ból”, nr 2.

Drużbicki M., Wrzosek K., Przysada G. i in. (2010), *Ocena równowagi i chodu osób starszych uczestniczących w zajęciach ruchowych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, „Young Sport Science of Ukraine”, vol. 4.

Drygas W. (2003), *Trening zdrowotny: bilans pięćdziesięciu lat. Czy znamy odpowiedzi na najważniejsze pytania?*, „Medicina Sportiva”, no. 7.

Erikson E. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań.

Edbom-Kolarz A., Marcinkowski J. (2011), *Upadki osób starszych – przyczyny, następstwa, profilaktyka*, „Hygeia Public Health”, vol. 46, no. 3.

Evans W.J. (2010), *Skeletal Muscle Loss: Cachexia, Sarcopenia and Inactivity*, „The American Journal of Clinical Nutrition”, vol. 91, issue 4.

Fife B. (2014), *Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne. Zapobieganie, leczenie, cofanie skutków*, Vital, Białystok.

Gębska-Kuczevska A. (2002), *Charakterystyka grupy osób w podeszłym wieku uczestniczących w badaniu zależności między aktywnością a stanem zdrowia*, „Przegląd Epidemiologiczny”, nr 56.

Harkins S.W. (1994), *Geriatric Pain* [w:] P.D. Wall, R. Melzack (red.), *Textbook of Pain*, Churchill & Livingstone, Edinburgh.

Holford P. (2012), *Zapaleniu stawów powiedz NIE!*, KDC, Warszawa.

Ignaszewska-Kuhbauch J. (2018), „Best Aging z ruchem w roli głównej w ośrodkach SPA i klubach fitness [w:] A. Skrzek (red.), *Aktywny senior – człowiek spełniony*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Jackson A.S., Beard E.F., Wier L.T. i in. (1995), *Changes in Aerobic Power of Men, Ages 25–70-yr*, „Medicine and Science in Sports and Exercise”, vol. 27, no. 5.

Jaczeński A. (1998), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, WSiP, Warszawa.

Kalapotcharakos V.I., Michalopoulou M., Tokmakidis S. i in. (2004), *Effects of a Resistance Exercise Programme on the Performance of Inactive Older Adults*, „International Journal of Therapy and Rehabilitation”, vol. 11, no. 7.

Kirkwood T.B. (1996), *Human Senescence*, „BioEssay”, vol. 18, no. 12.

Kosińska W., Snela S. (2013), *Nadciśnienie tętnicze a zaburzenia równowagi w świetle ostatnich badań*, „Geriatrics”, nr 7.

Kostka T. (2002), *Trening siłowy (oporowy) w promocji zdrowia i rehabilitacji*, „Polski Merkuriusz Lekarski”, vol. 13, nr 78.

LeBlanc K.E. (2009), *Problemy ze strony układu mięśniowo-szkieletowego u osób w starszym wieku* [w:] T. Rosenthal, B. Naughton, M. Williams (red.), *Geriatrics*, Wydawnictwo Czelej, Lublin.

Levinson D.J., Darerow C., Klein E. i in. (1978), *The Seasons of a Man's Life*, Knopf, New York.

Mackenzie B.W. (1951), *Adding Life to Years*, National Council of Social Service, Londyn.

Mętel S., Jasiak-Tyrkalska B. (2006), *Wpływ treningu fizycznego wykonywanego na powierzchniach niestabilnych z wykorzystaniem elastycznych taśm do ćwiczeń oporowych na sprawność funkcjonalną oraz jakość życia osób starszych*, „Rehabilitacja Medyczna”, vol. 10, nr 3.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (2013a), *Program na rzecz aktywności społecznej osób starszych na lata 2014–2020*, [online] <https://www.gov.pl/web/rodzina/rzadowy-program-na-rzecz-aktywnosci-spoecznej-osob-starszych-na-lata-20142020>, dostęp: 21.01.2019.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (2013b), *Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 w Polsce. Raport ewaluacyjny*, [online] http://orbitorun.pl/upload/file/Raport_Ewaluacyjny-Europejski_Rok_2012_w_Polsce.pdf, dostęp: 23.01.2019.

Mueller M.B., Tuan R.S. (2011), *Anabolic/Catabolic Balance in Pathogenesis of Osteoarthritis: Identifying Molecular Targets*, „PM R”, vol. 3.

Owczarek K. (2017), *Psychologiczne aspekty radzenia sobie z chorobami i ograniczeniami w starości* [w:] N. Cybulski, N. Waszkiewicz, E. Krajewska-Kułak i in. (red.), *Psychogeriatrya*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Porzych K., Kędziora-Kornatowska K., Porzych M. (2004), *Psychologiczne aspekty starzenia się i starości*, „Gerontologia Polska”, vol. 12, nr 4.

Radzewicz-Winnicki I. (2013), *Znaczenie idei Active Healthy Ageing dla systemu opieki zdrowotnej* [w:] B. Samoliński, F. Raciborski (red.), *Zdrowe starzenie się: Biała Księga*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

Rowe J., Kahn R. (1998), *Successful Aging*, Pantheon, New York.

Shipton E.A. (1999), *Pain Acute and Chronic*, Arnold, London.

Sieroń A., Lubon D. (2014), *Anti-Aging – definicja* [w:] A. Sieroń, A. Stanek, G. Cieślak i in. (red.), *Wellness SPA Anti-Aging*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Skrzek A. (red.) (2018), *Aktywny senior – człowiek spełniony*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Suzman R.M., Manton K.G., Willis D.P. (1992), *Introducing the Oldest Old* [w:] R.M. Suzman, D.P. Willis, K.G. Manton (red.), *The Oldest Old*, Oxford University Press, Oxford – New York.

Tanaka H., Seals D.R. (2003), *Dynamic Exercise Performance in Masters Athletes: Insight into of Primary the Effects Primary Human Aging on Physiological Functional Capacity*, „*Journal of Applied Physiology*”, vol. 95, no. 6.

Trzaskoma Z. (2003), *Maksymalna siła mięśniowa i moc maksymalna kobiet i mężczyzn uprawiających sport wyczynowo*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa.

Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (2008), *Geriatra i pielęgniarstwo geriatryczne*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Wieczorowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A.M. (2011), *Fizjoterapia w geriatrici*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Wojnarowska B. (2001), *Zdrowie, edukacja do zdrowia, promocja zdrowia* [w:] Jaczewski A. (red.), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, cz. 2, WSiP, Warszawa.

Zhang Y., Jordan J.M. (2010), *Epidemiology of Osteoarthritis*, „*Clinic and Geriatric Medicine*”, vol. 26, issue 3.

Zurita-Ortega F., Fernández-García R., Cepero-González M. i in. (2009), *The Relationship Between Pain and Physical Activity in Older Adults that Begin a Program of Physical Activity*, „*Journal of Human Sport and Exercise*”, vol. 4, no. 3.

Zych A. (2004), *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „*Gerontologia Polska*”, vol. 12, nr 3.

Zych A. (2007), *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.

Badania i innowacje w służbie seniorom na przykładzie unijnego Programu na rzecz Pomocy Osobom Starszym – *Active and Assisted Living Programme (AAL)* oraz Programu Ramowego Badań i Innowacji: Horyzont 2020

Research and Innovation for the Benefit of Seniors Illustrated by the Example of the European Union Programme Aimed at Helping the Elderly – *Active and Assisted Living Programme (AAL)* and Horizon 2020

Abstract: Promoting aging in good health, maintaining social activity and, if possible, professional activity, improving the security and independence of seniors, as long as it is possible – these are the priorities of specially dedicated programmes and projects financed by the European Union, responding to the needs of a growing number of elderly people throughout Europe. As part of the programmes, researchers and scientific institutes in many fields, in cooperation with public policy entities, strive to develop effective solutions that will contribute to maintaining the health, security and independence of seniors. The EU attaches particular significance to the possibilities related to modern information technologies that open new areas of support for the elderly and their carers. It is recognized that IT solutions offer particularly wide possibilities, they facilitate, among others, providing feedback between seniors and their carers, or doctors, while maintaining the independence of the seniors themselves, remaining in their own, the most friendly home environment.

The most important EU programmes containing the concept of Modern technologies for the benefit of seniors include: Programme for helping the elderly *Active and Assisted*

Living Programme (AAL) and Horizon 2020 – the Framework Programme for Research and Innovation (2014–2020).

The article presents the examples of projects using information and communication technologies to ensure optimal conditions for the functioning of elder people. Examples of good practices and experience can become stimulants of further research and innovation, also in Poland, to support the daily lives of seniors.

Key words: senior, independence, security, care, new technologies, European Union programmes

Wprowadzenie

Obecne uwarunkowania demograficzne obserwowane w Unii Europejskiej (UE) i w poszczególnych państwach członkowskich skłaniają unijnych decydentów oraz władze krajowe do modyfikowania dotychczasowych i opracowywania nowych długoterminowych planów rozwoju społeczno-ekonomicznego Europy i państw UE.

Starzenie się społeczeństw i konieczność sprostania problemom z tego wynikającym, to główne determinanty nowego podejścia do polityk, wzorców społecznych i wdrażania nowych, przyjaznych rozwiązań na rzecz aktywnego starzenia się w dobrym zdrowiu. Komisja Europejska (KE) wspiera ponadnarodowe, regionalne i międzysektorowe partnerstwa na rzecz profilaktyki i promocji zdrowia, opieki, leczenia oraz zachowania, tak długo jak to jest możliwe, samodzielności i niezależności osób starszych.

Podstawową zasadą polityki senioralnej jest uwzględnianie różnych potrzeb osób starszych, a najważniejsze zagadnienia w tym zakresie to:

- szeroko rozumiane bezpieczeństwo;
- systemowe rozwiązania dotyczące usług medycznych i opiekuńczych dla seniorów;
- oferta edukacyjna dla osób starszych w obszarach zgodnych z potrzebami;
- wspieranie rozwoju systemowych rozwiązań w zakresie organizowania różnych form uczenia się osób starszych, w tym uniwersytetów trzeciego wieku;
- rozwój i wspieranie aktywności społecznej osób starszych, w tym zaangażowania obywatelskiego i wolontariatu;
- zwiększenie uczestnictwa seniorów w kulturze zarówno jako jej odbiorców, jak i twórców;
- budowanie relacji międzypokoleniowych opartych na dialogu, co jest podstawą spójności społecznej pomiędzy różnymi grupami wiekowymi.

Poruszając problematykę bezpieczeństwa seniora, rozumianego w szerokim kontekście, uwzględniającym m.in. ochronę przed przemocą bądź nieuczciwymi praktykami czy likwidację niedogodności infrastruktury w miejscach publicznych, należy także uwzględnić aspekty bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania i poza domem, związane z stanem zdrowia seniora i zróżnicowanym poziomem samodzielności. W tym zakresie Unia Europejska uruchomiła wiele inicjatyw i programów, których główne przesłanie można sformułować w następujący sposób: „Nowoczesne technologie w służbie osobom starszym”. Koncentrują się one na sprawach, takich jak: zapobieganie upadkom, zapewnienie seniorom tzw. inteligentnych mieszkań wyposażonych w czujniki, systemy multimedialne i elastyczne platformy informatyczne, które wspierają podstawowe, codzienne ich funkcjonowanie, choćby np. w wyniku ułatwienia lokalizacji przedmiotów osobistych (klucze, szklanki, telefony komórkowe). Nowoczesne narzędzia cyfrowe dokonują także analizy umiejscowienia i wzorców ruchowych osób starszych w ich mieszkaniach, a zdalne monitorowanie umożliwia wspieranie członków rodziny, opiekunów oraz inne osoby zaangażowane w pomoc seniorom. Przykłady tego typu rozwiązań przytoczone są w dalszej części niniejszego opracowania.

Konieczność opracowywania i wdrażania nowych koncepcji i rozwiązań w omawianym obszarze uzasadniona jest sytuacją demograficzną, i szerzej – społeczną, w Europie jako całości, ale także w poszczególnych państwach Unii Europejskiej.

Uwarunkowania demograficzne w Unii Europejskiej

Starzenie się ludności jest jednym z najpoważniejszych wyzwań stojących obecnie przed Europą. Szacuje się, że w 2025 r. ok. 1/3 mieszkańców tego kontynentu osiągnie wiek 60 lat i więcej. Zgodnie z najnowszymi przewidywaniami w ciągu najbliższych 50 lat liczba Europejczyków po 65. roku życia wzrośnie prawie dwukrotnie – z 87 mln w 2010 r. do 148 mln w 2060 r. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/pl, dostęp: 11.01.2019]. Tendencja ta to duże wyzwanie dla władz publicznych, decydentów, przedsiębiorstw i organizacji non-profit, zwłaszcza w obecnych czasach, czyli okresie, kiedy wzrasta obciążenie budżetów publicznych, stale zmniejsza się liczba pracowników służby zdrowia oraz rośnie zapotrzebowanie ze strony osób starszych na produkty i usługi w zakresie opieki. Jeśli nie stawimy czoła tej bezprecedensowej sytuacji demograficznej, to w istotny sposób zagrozi ona stabilności finansowej systemów ochrony zdrowia i opieki. Wydatki publiczne na ochronę zdrowia w UE już teraz stanowią 7,8% PKB,

a przewiduje się, że do 2060 r. – w związku ze starzeniem się społeczeństw – wydatki na doraźną opiekę zdrowotną i opiekę długoterminową wzrosną o 3% PKB [https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/file_import/european-semester_thematic-factsheet_health-systems_pl.pdf, dostęp: 12.01.2019].

Z drugiej strony, wspieranie aktywnego starzenia się w dobrym zdrowiu jest kluczowe zarówno dla poprawy jakości życia starszych obywateli – bo pozwoli im uczestniczyć w różnych formach życia społecznego – jak i dla zmniejszenia presji na systemy ochrony zdrowia, zagrażające ich stabilności.

Idea „Starzenie się w dobrym zdrowiu” została wskazana przez Komisję Europejską jako najważniejszy postulat, którego realizacja przyczyni się wydatnie do ograniczenia negatywnych skutków zjawiska związanego ze starzeniem się obywateli. Dlatego promocja zdrowia, aktywność fizyczna i społeczna zachowana przez ludzi tak długo jak to możliwe, stały się integralnymi elementami Strategii na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu Europa 2020 [Komisja Europejska 2010]. Wdrażanie polityki aktywnego i zdrowego trybu życia, zdaniem Komisji Europejskiej, powinno dotyczyć wszystkich obywateli – zarówno najmłodszych, jak i przedstawicieli wszystkich pozostałych grup wiekowych, w tym seniorów. Jej pomyślna realizacja ma podstawowe znaczenie dla przyszłości Unii Europejskiej.

W związku z tymi przełomowymi zmianami zmieniają się również priorytety polityki społecznej zarówno w UE, jak i w poszczególnych państwach członkowskich. Społeczeństwa stają przed ogromnymi wyzwaniami związanymi z koniecznością dostarczania zrównoważonych usług, aby utrzymać jakość życia seniorów i sprostać nowym standardom, którymi są dzisiaj przede wszystkim: jak najdłużej utrzymywana samodzielność i niezależność osób starszych oraz zdrowe starzenie się. Wyzwania te dotyczą wielu sektorów: politycznego, gospodarczego, społecznego, prywatnego i publicznego. Należy systematycznie opracowywać oraz proponować nowe sposoby zachowań, aby starzenie się stało się bardziej komfortowe oraz aby samostanowienie, godność i niezależność mogły być wartościami immanentnymi każdego człowieka, a także jego indywidualnym, jednostkowym prawem.

Unia Europejska wyznacza w tym zakresie priorytety, a są nimi np. inwestycje związane z modernizacją unijnych, krajowych systemów zdrowotnych oraz rozwój opieki środowiskowej, którą uznaje się za rozwiązanie sprzyjające niezależnemu życiu osób starszych. We współpracy z podmiotami polityki publicznej, zgodnie z założeniami strategii „Europa 2020” wdrażane są konkretne działania na rzecz starzenia się w dobrym zdrowiu oraz działania zapobiegawcze obejmujące trzy komplementarne poziomy wsparcia: styl życia i zachowania; zwalczanie

izolacji, samotności i trudności finansowych; kształtowanie przyjaznego środowiska mieszkaniowego [Komisja Europejska 2010]. Usługi profilaktyczne (prewencyjne) opierają się na holistycznym, czyli całościowym, podejściu do starzenia się, które integruje społeczno-środowiskowe czynniki zdrowego starzenia się przy jednoczesnym zapewnieniu ochrony wyżej wymienionych obszarów. Wspieranie seniorów w tych trzech obszarach ich funkcjonowania służyć ma rozwijaniu ich postaw proaktywnych, które mogłyby opóźnić utratę przez nich autonomii lub nawet zapobiec temu procesowi. W ramach tego propagowane są także działania na rzecz zwalczania dyskryminacji osób starszych pod względem dostępu do rynku pracy oraz wprowadza się innowacyjne metody organizacji pracy, sprzyjające wydłużaniu aktywności zawodowej ludzi. Nowoczesne technologie odgrywają tu coraz większą rolę.

Starząc się, cierpimy z powodu chorób przewlekłych i z powodu wielu nakładających się chorób, co oznacza, że wzrasta zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną i usługi opiekuńcze, a jednocześnie rosną nasze oczekiwania. Stajemy się coraz bardziej wymagający – chcemy, aby opieka zdrowotna była skuteczna, ale także bezpieczna, sprawiedliwa oraz w coraz większym stopniu spersonalizowana. Tymczasem szeroko pojęta kadra służby zdrowia jest nie tylko niewystarczająca w stosunku do zapotrzebowania, ale także nierównomiernie rozlokowana. Komisja Europejska ocenia, że już w 2020 r. zmierzmy się z problemem wystąpienia 2 mln wakatów w opiece zdrowotnej i społecznej [Horizon 2020... 2019; <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/policies/ageing-well-ict>, dostęp: 9.01.2019]. W latach 2010–2060 w UE łączne wydatki rządowe na emerytury, opiekę zdrowotną, opiekę długoterminową, zasiłki dla bezrobotnych i edukację wzrosną o prawie 20% (czyli o 4,1 punktu procentowego PKB), a wydatki na opiekę długoterminową podwoją się [[http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2011/464464/IPOL-EMPL_NT\(2011\)464464_PL.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2011/464464/IPOL-EMPL_NT(2011)464464_PL.pdf), dostęp: 11.01.2019]. Należy zatem dostosować możliwości do wyzwań. Głównym celem powinno stać się zbudowanie systemów opieki zdrowotnej, które są wydajne i zdolne do zapewnienia opieki dobrej jakości oraz do osiągnięcia tego w sposób zrównoważony i spersonalizowany.

Aby zrealizować te zamierzenia i wypracować skuteczne rozwiązania, które przyczynią się do zachowania, tak długo jak będzie to tylko możliwe, zdrowia, niezależności i aktywności seniorów, zaproszono do współpracy badaczy z wielu dziedzin, a także różne instytuty i jednostki naukowe. Szczególną wagę UE przykłada do możliwości, które stwarza wykorzystanie nowoczesnych technologii informatycznych. Pojawiają się nowe sposoby wsparcia seniora i opiekunów, np. zdalne monitorowanie, powiadamianie o upadkach, tworzenie zdalnych systemów

alarmujących opiekunów. Realizacji tych celów służyć mają specjalnie dedykowane inicjatywy i programy UE w dziedzinie technologii informatycznych. W programach badawczych podkreśla się, że opieka musi być bardziej ukierunkowana na pacjenta, a większy nacisk powinien być położony na zapobieganie, wczesną diagnozę i leczenie przewlekłych stanów chorobowych.

Nie jest możliwe osiągnięcie tych zamierzeń bez badań naukowych i specjalnych programów. Do programów takich należą:

- **Program na rzecz Pomocy Osobom Starszym – *Active and Assisted Living Programme (AAL)***
- **Program Ramowy Badań i Innowacji na lata 2014–2020: Horyzont 2020.**

Program na rzecz Pomocy Osobom Starszym – *Active and Assisted Living Programme (AAL)*

Program na rzecz Pomocy Osobom Starszym – *Active and Assisted Living Programme (AAL)* uruchomiony został w 2014 r. i jest kontynuacją wcześniejszych przedsięwzięć UE w tym zakresie na podstawie decyzji Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie udziału Unii w programie badawczo-rozwojowym na rzecz pomocy osobom starszym w prowadzeniu aktywnego trybu życia podjętym wspólnie przez kilka państw członkowskich [Decyzja Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 554/2014/UE z dnia 15 maja 2014 r.].

Celem ogólnym programu jest poprawa jakości życia ludzi starszych w wyniku wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych. Zamierzeniem programu jest stymulacja generowania innowacyjnych produktów, usług i systemów opartych na technologiach informacyjno-komunikacyjnych w celu zapewnienia optymalnych warunków funkcjonowania osobom starszym. Działania programu będą pomocne w takich obszarach, jak:

- zwiększenie samodzielności, pewności siebie oraz mobilności seniorów;
- zachowanie dobrego stanu zdrowia i aktywności osób starszych;
- promocja lepszego i zdrowszego trybu życia osób starszych;
- wspieranie opiekunów, rodzin i organizacji opiekuńczych;
- pobudzanie efektywności i produktywności zasobów w starzejących się społeczeństwach.

W ramach realizowanego programu raz w roku ogłaszane są konkursy na wspólne projekty badawcze. Każdy z nich koncentruje się na innym zagadnieniu.

48 Do tej pory konkursy obejmowały zagadnienia związane m.in. z: zarządzaniem

przewlekłymi chorobami, włączeniem społecznym, mobilnością osób starszych, zarządzaniem codziennymi czynnościami oraz wsparciem dla opiekunów.

Budżet programu wynosi 175 000 000 EUR [Decyzja Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 554/2014/UE z dnia 15 maja 2014 r.].

Program AAL ma na celu wprowadzenie na rynek nowych produktów, rozwiązań i koncepcji usług opartych na ICT w ciągu 2–3 lat od zakończenia okresu finansowania. Badacze i przedsiębiorstwa zachęceni są do udziału w projektach i współtworzenia rozwiązań, uwzględniających konsultacje z użytkownikami końcowymi. W ten sposób program jest wyjątkową okazją dla przedsiębiorstw do rozwijania innowacyjnych rozwiązań w zakresie AAL i przybliżania swoich pomysłów użytkownikom.

W programie AAL określono trzy szczególne grupy użytkowników końcowych, którymi są:

1. Bezpośredni użytkownik (osoba) – podstawowy użytkownik końcowy, którym jest indywidualna osoba, która bezpośrednio korzysta z rozwiązania AAL.
2. Wtórni użytkownicy końcowi – są to osoby lub organizacje bezpośrednio mające kontakt z jednym lub większą liczbą głównych użytkowników końcowych, np. krewni, przyjaciele, sąsiedzi, opiekunowie, organizacje i instytucje.
3. Użytkownicy końcowi – podmioty prywatne lub publiczne, które nie mają bezpośredniego kontaktu z rozwiązaniami AAL, ale przyczyniają się do powołania, organizowania i finansowania instytucji opiekuńczych.

Program AAL przynosi korzyści osobie i rodzinie, systemom wsparcia i opieki w Europie, a także gospodarkom europejskim.

W zakresie życia wspieranego przez otoczenie program ustanowił wartość dodaną dla Europy, będąc swoistym pomostem między badaniami a innowacjami. Działalność badawcza, rozwojowa i innowacyjna związana z programem AAL osiągnęła zaplanowaną wcześniej masę krytyczną. Powstają nowe sieci współpracy, które znacznie zwiększają szanse europejskich podmiotów na wprowadzanie innowacji AAL na rynek.

Innowacje i rozwiązania oparte na technologiach cyfrowych, wypracowane w ramach programu AAL, pozwolą ludziom na życie w pełnym zakresie, umożliwią wybór tego, gdzie i jak chcą funkcjonować, czym chcą się zajmować. Seniorzy to przecież nie tylko kategoria wiekowa – są to osoby będące indywidualnościami o określonych potrzebach, życzeniach i aspiracjach. Program AAL przyczynia się do budowania społeczeństwa, w którym zastosowanie technologii i innowacyjnych nowych usług stworzy równe szanse dla wszystkich – zarówno w odniesieniu do rynków konsumenckich, jak i usług świadczonych jednostce.

Program Ramowy Badań i Innowacji na lata 2014–2020: Horyzont 2020

Wszystkie działania programu AAL pozostają w synergii z 8. Programem Ramowym Badań i Innowacji na lata 2014–2020: Horyzont 2020.

W Programie Ramowym Badań i Innowacji na lata 2014–2020: Horyzont 2020 UE zdefiniowała siedem obszarów (wyzwań), a inwestycje w badania naukowe i innowacje realizowane w ich ramach przynieść mają realne korzyści obywatelom. Jednym z tych obszarów jest „Zdrowie, zmiany demograficzne i dobrostan”.

Inwestowanie w badania i innowacje w dziedzinie ochrony zdrowia pomoże utrzymywać aktywność, opracować nowe, bezpieczniejsze i skuteczniejsze metody leczenia oraz wzmocnić rentowność systemów opieki zdrowotnej i społecznej. Wyposaży lekarzy w narzędzia niezbędne w medycynie spersonalizowanej oraz poszerzy profilaktykę i leczenie chorób przewlekłych i zakaźnych.

Budżet segmentu „Zdrowie, zmiany demograficzne i dobrostan” wynosi 7,472 mld EUR.

W ramach priorytetowych tematów konkursów na projekty poniżej omówione zostaną dwa z nich, a mianowicie:

- Adaptacyjne inteligentne środowiska pracy i życia wspierające aktywność i zdrowe starzenie
- Cyfrowa transformacja w zdrowiu i opiece.

Adaptacyjne inteligentne środowiska pracy i życia wspierające aktywność i zdrowe starzenie

Podjęcie tematu środowiska, w którym żyją seniorzy, uzasadnione jest koniecznością tworzenia przyjaznych dla osób starszych warunków życia, mieszkania, rekreacji i pracy. Dodatkowo zmniejsza się potencjał siły roboczej i coraz większa liczba pracowników wykazuje mankamenty funkcjonalne, przewlekłe schorzenia, zwiększając obowiązki opiekuńcze społeczeństwa i państw. Rozwiązania cyfrowe mogą wspierać osoby starsze w aktywnym zaangażowaniu w życie zawodowe, w wyniku zaprojektowania odpowiedniego środowiska pracy, a ponadto – w efekcie zarządzania pracą – rekreacją i opieką zdrowotną uwzględniającą ich potrzeby w miejscu pracy i w domu. Szczególny nacisk położony jest na: integrację społeczną, potrzeby zdrowotne i podtrzymanie aktywności zawodowej.

Zakres konkursu na projekt dotyczy: opracowania usług adaptacyjnych na bazie ICT oraz rozwiązań dotyczących inteligentnych środowisk domowych i pracy dla osób starszych; wspierania utrzymania uczestnictwa w życiu zawodowym i w życiu osobistym; wsparcia niezależnego, aktywnego i zdrowego stylu życia.

Podczas planowania należy mieć na uwadze ograniczenia związane z wiekiem, potencjalne zagrożenia dla zdrowia i maksymalne bezpieczeństwo seniora.

Przedsięwzięcia powinny opierać się na badaniach interdyscyplinarnych, obejmujących uwarunkowania: behawioralne, socjologiczne, psychologiczne, medyczne i inne, w tym aspekty związane z rozróżnieniem płci i kulturą. Propozycje projektów powinny przekonująco opisywać planowany postęp wykraczający poza obecny stan wiedzy oraz przyjęcie rozwiązań zaspokajających potrzeby pracowników w określonych, różnych sektorach oraz miejscach pracy. Powinny również opierać się na aktywnym zaangażowaniu użytkownika (konsultacje z seniorami), zrozumieniu potrzeb użytkowników, być etyczne oraz zapewniać ochronę prywatności i uwzględniać aspekty bezpieczeństwa. Podejście to powinno umożliwić wypracować rozwiązania służące poprawie jakości życia lub poprawie zdrowia i bezpieczeństwa starszych osób, odpowiedniemu zarządzaniu starszą wiekiem siłą roboczą, a także opracować innowacyjne modele finansowania i zmian organizacyjnych w ramach świadczonych usług.

Oczekiwany wpływ projektu na życie osób starszych:

- umożliwienie samodzielnego życia osób starszych, zwiększenie szans na angażowanie się w życie zawodowe i społeczne;
- dostarczenie projektów i innowacji ukierunkowanych na użytkownika, nowych sposobów interakcji człowiek – komputer;
- stworzenie przyjaznego dla wieku i umiejętności środowiska mieszkania i pracy.

Cyfrowa transformacja w zdrowiu i opiece

Celem tego projektu jest wspieranie zarządzania zdrowiem i dobrostanem, przy jednoczesnym wzmacnianiu udziału obywateli w życiu społeczeństwa; ułatwianie przekształcania usług zdrowotnych i opiekuńczych uwzględniające zdalne monitorowanie i większą koncentrację na osobie; opracowanie nowych modeli systemów opieki, dzięki którym możliwy będzie lepszy dostęp do opieki zdrowotnej i utrzymana zostanie stabilność systemów opieki zdrowotnej i opiekuńczej.

Proponowane w ramach konkursu rozwiązania mają przyczynić się do wykorzystania pełnego potencjału gospodarki cyfrowej w sektorach zdrowia i opieki społecznej. Przyniesie to korzyść zarówno społeczeństwu jako całości, jak i obywatelom jako jednostkom. Projekty dotyczą systemów informatyzacji na poziomie państwa, samorządów i gmin.

Przykłady projektów informatycznych dla wsparcia seniorów realizowane w ramach programu AAL

Poniżej zostaną omówione przykłady projektów informatycznych dla wsparcia seniorów realizowane w ramach programu AAL, a mianowicie:

1. Projekt SALIG ++ [<http://www.salig.eu>, dostęp: 17.01.2019].
 2. Projekt NITICS [<http://nitics.eclexys.com/>, dostęp: 21.01.2019].
 3. Projekt ActGo-Gate [<http://www.actgo-gate.eu>, dostęp: 27.01.2019].
 4. Projekt CAMI [website under construction].
- Opis poszczególnych projektów zostanie przedstawiony w tabelach.

Projekt nr 1: SALIG++ (zob. tabela 1)

Tabela 1. Opis projektu SALIG++

Tytuł projektu: SALIG ++	
Opis	Informacje o projekcie Projekt SALIG ++ oferuje nowatorskie, oparte na ICT, rozwiązania w zakresie tzw. bezpiecznego mieszkania, a jego celem jest wspomaganie osób starszych w niezależności i samodzielności we własnym mieszkaniu. Kluczowymi komponentami SALIG ++ są elementy trójwymiarowe (3D) – przechwytywanie i wizualizacja – w połączeniu z technikami aktywacji i identyfikacji w celu wspierania zdalnej obecności. Techniki te są wprowadzane jako samodzielne, rozszerzone zarządzanie do istniejącego w mieszkaniu domowego sprzętu audiowizualnego, takiego jak: sieciowe centrum multimedialne i systemy surround. Dzięki temu unika się wprowadzania nowych inwazyjnych urządzeń fizycznych, takich jak np. roboty mobilne.
	Cele SALIG++ stymuluje interakcje między osobami starszymi a opiekunami. Utrzymuje autonomię i zachowuje dobrowolne wybory seniora w domu. SALIG ++ umożliwia opiekunom zdalną wizytę w domu osób starszych, obserwację różnych sytuacji z dystansu i doświadczanie ich tak, jakby rzeczywiście tam byli. Główną korzyścią jest to, że opiekunowie otrzymują pełne informacje na temat aktualnego funkcjonowania osób starszych, stanu ich zdrowia, a także bezpieczeństwa w domu i stanu urządzeń (kuchenka, krany itp.).
	Oczekiwane rezultaty powstanie platformy do świadczenia usług zdalnej opieki domowej, a także do stymulowania i wspierania codziennych zajęć w domu za pomocą technologii, które obejmują inteligentne środowiska. Urządzenie pozwoli na zdalne łączenie osób starszych z opiekunami.

Tytuł projektu: SALIG ++	
Partnerzy	1. Stockholm University, Szwecja; 2. Divitel BV, SME, Holandia; 3. Almende BV, SME, Holandia; 4. HI Iberia, SME, Hiszpania; 5. TU Delft, University, Holandia; 6. Stockholm LänsLandsting, użytkownik końcowy, Szwecja; 7. Actimage, SME, Luxemburg; 8. PIAP, instytut badawczy, Polska.
Koordynator	Stockholm University, Szwecja
Czas trwania	36 miesięcy
Data rozpoczęcia	1 czerwca 2014 r.
Budżet (ogółem)	4 175 433 EUR

Źródło: [<http://www.salig.eu>, dostęp: 17.01.2019].

Projekt nr 2: NITICS (zob. tabela 2)

Tabela 2. Opis projektu NITICS

Tytuł projektu: NITICS	
Opis	Informacje o projekcie Projekt NITICS to elastyczna platforma, która opiera się na zestawie podstawowych i zorientowanych na zadania usługach, takich jak: - lokalizacja przedmiotów osobistych (klucze, szklanki, telefony komórkowe); - analiza lokalizacji i wzorców ruchowych osób starszych i niepełnosprawnych w ich domach, która – zintegrowana z czujnikami ciała i urządzeniami odbiorczymi z otoczenia – będzie zdalnie przekazywać informacje i wspierać użytkowników końcowych, czyli seniorów, w samodzielnym życiu, a także ich opiekunów w opiece nad nimi; - multimedialna dwukierunkowa platforma (TV / PC / Smartphone) ułatwiająca, stymulująca i wspierająca codzienne czynności seniora w domu; - utworzenie systemu rozszerzonej rzeczywistości, aby pomóc użytkownikom w znalezieniu obiektów.

Tytuł projektu: NITICS	
Opis	NITICS umożliwi osobom starszym tworzenie, uczestniczenie i kontynuowanie ich działań społecznych nie tylko za pośrednictwem połączenia internetowego, ale także w wyniku wykorzystania technologii lokalizacyjnej w swoich domach, wspierając tym samym aktywne życie społeczne seniorów. Technologia lokalizacyjna służy nie tylko do przewidywania pozycji wspomaganej osoby, ale również do wykrywania nieprzewidywalnych lub nienormalnych zachowań, braku ruchu lub nieprawidłowego zachowania oraz do uruchamiania działań w przypadku potrzeby. Taki system pomoże opiekunom w interweniowaniu tylko wtedy, gdy rzeczywiście jest taka potrzeba, w odpowiednim czasie i zapewni potrzebną pomoc. Cele Projekt NITICS projektuje i buduje holistyczną platformę, która może być rozbudowywana i oferuje zaawansowane usługi oparte na technologiach informacyjno-komunikacyjnych, w tym monitorowanie i wsparcie nawigacyjne w zakresie mobilności osób starszych w ich domu podczas codziennych czynności. Ponadto zapewnia odpowiednie usługi dla osób starszych i cierpiących na określone choroby lub mających niepełnosprawności. Oczekiwane rezultaty Usługi wspomagane technologią NITICS generują dwa główne skutki: po pierwsze, poprawią autonomię i niezależność osób starszych, po drugie – umożliwią oszczędności (całkowite włączenie do systemu opieki zdrowotnej). Umożliwiają też zredukowanie kosztów opieki, dzięki prolongowaniu, a nawet uniknięciu, hospitalizacji.
Partnerzy	1. ECLEXYs SAGL, SME, Switzerland; 2. SSW, Knowledge Society Association, użytkownik końcowy, Polska; 3. CITST, użytkownik końcowy, Romania, 4. Warsaw University of Technology, Polska; 5. Siemens, Industry, Romania; 6. MKS Electronis System Ltd., użytkownik końcowy, Slovenia; 7. VisAge Living Lab, SME, France 8. SAPHYRION Sagl, Research, Switzerland; 9. Ecleo, SME, France.
Koordynator	ECLEXYs SAGL, SME, Switzerland
Czas trwania	27 miesięcy
Data rozpoczęcia	1 maja 2013 r.
Budżet (ogółem)	4 155 944 EUR

Źródło: [<http://nitics.eclexys.com/>, dostęp: 21.01.2019].

Projekt nr 3: ActGo-Gate (zob. tabela 3)

Tabela 3. Opis projektu ActGo-Gate

Tytuł projektu: ActGo-Gate	
Opis	Informacje o projekcie Utworzone w jego ramach trzy moduły (formy) zatrudnienia wspierają różne formy aktywności społecznej osób starszych. I tak: - Moduł „Usługi dla społeczności” umożliwi uczestnictwo w życiu społecznym w wyniku oferowania nieformalnego wsparcia innym członkom społeczności (nieformalna praca ochotnicza). - Moduł „Elastyczne zatrudnienie” łączy lokalnych usługodawców z aktywnymi emerytami, którzy chcą angażować się w pracę na część etatu. - Moduł „Zaangażuj się w organizację” ma na celu zgromadzenie ludzi do projektów społecznych, np. w ramach programów wolontariatu pracowniczego. Moduły te prowadzone były, jako pilotaż, w trzech różnych lokalizacjach: miejskim środowisku w północnych Niemczech, wiejskim środowisku w południowych Niemczech i małej miejscowości w Szwajcarii. Cele Celem projektu jest stworzenie rynku opartego na technologiach ICT wspierającego przedsiębiorczość, samorealizację i udział społeczny aktywnych emerytów, a także stworzenie modelu do naśladowania, modelu-bramy dla różnych form zatrudnienia i aktywności seniorów. Model opiera się na lokalnych rynkach społecznych (istniejących społecznościach lokalnych lub portalach społecznościowych), które są podstawą i punktem wyjścia do opracowania trzech form aktywizacji zawodowej seniorów: „Usługi dla społeczności”, „Elastyczne zatrudnienie” i „Zaangażuj się w organizację”. Oczekiwane rezultaty Stworzenie platformy do samostanowienia w zakresie pracy, elastycznego uczestnictwa w przedsięwzięciach w różnych konfiguracjach (płatnych i nieopłacanych), z wykorzystaniem samozatrudnienia i udziału społecznego aktywnych emerytów. Pozwala na sytuacyjne i indywidualne zarządzanie pracą przy niewielkim nakładzie czasu i wysiłku.
Partnerzy	1. University of St. Gallen, R&D, Switzerland; 2. Mobanode Ltd., SME, Ireland; 3. Wrocław University of Economics – Institute of Business Informatics, R&D, Polska; 4. Entwicklungszentrum Gut altwerden GmbH, użytkownik końcowy, Germany; 5. Business Engineering Institute St. Gallen AG, SME, użytkownik końcowy, Switzerland; 6. Alster Service Center GmbH, użytkownik końcowy, Germany; 7. Benevol, użytkownik końcowy, Switzerland.
Koordynator	University of St. Gallen, R&D, Switzerland
Czas trwania	36 miesięcy
Data rozpoczęcia	1 października 2014 r.
Budżet (ogółem)	3 300 000 EUR

Źródło: [http://www.actgo-gate.eu, dostęp: 27.01.2019].

Projekt nr 4: CAMI (zob. tabela 4)

Tabela 4. Opis projektu CAMI

Tytuł projektu: CAMI	
Opis	Informacje o projekcie CAMI oferuje w pełni zintegrowane rozwiązanie AAL, świadcząc usługi w zakresie zarządzania zdrowiem i zarządzania domem (socjalizacja przy ograniczonej mobilności). Projekt buduje ekosystem sztucznej inteligencji, który pozwala na bezproblemową integrację dowolnej liczby czujników otoczenia i noszenie z mobilną zrobotyzowaną platformą wyposażoną w interakcję multimodalną (dotyk, głos). Usługi oferowane przez ekosystem CAMI dotyczą zarówno osób zdrowych, jak i osób z dysfunkcjami związanymi z wiekiem. Rozwiązanie CAMI godzi zwiększone zapotrzebowanie na opiekę seniorów z ograniczonymi zasobami kadrowymi w wyniku wspierania zdalnie sterowanego systemu opieki. Pozwoli to osobom starszym samodzielnie zarządzać swoim życiem codziennym i przedłużyć ich aktywność społeczną, umożliwiając jednocześnie nieformalnym opiekunom kontynuowanie pracy bez zaprzestawiania troski o swoich bliskich. Cele Projekt CAMI oferuje w pełni zintegrowane rozwiązanie informatyczne łączące teleopiekę, inteligentne mieszkania oraz usługi opieki społecznej, opieki zdrowotnej, opieki domowej i mobilności. To rozwiązanie składa się z następujących modułów tworzonych przez: • narzędzia z obszaru robotyki nowej generacji, które oferują inteligentne usługi przyjazne dla użytkownika, kontekstu i środowiska domowego z wygodnymi interfejsami dla starszych osób; • zestaw spersonalizowanych usług praktycznych mających na względzie dobrostan i komfort seniora, umożliwiającego także interakcje społeczne i opiekę zdrowotną. Oczekiwane rezultaty CAMI zapewni zdolność zarządzania i monitorowania zdrowia, domu i środowiska, a także teleobecność komunikacyjną (video, głos) z opiekunami, rodziną, przyjaciółmi za pośrednictwem multimodalnych interfejsów. Stworzy platformę oferującą spersonalizowane, inteligentne i dynamiczne zarządzanie programami, również raportowanie i komunikowanie się z pracownikami służby zdrowia.
Partnerzy	1. University Politehnica of Bucharest, R&D, Romania; 2. Centrul IT pentru Stiinta si Tehnologie, użytkownik końcowy, Romania; 3. CNet Svenska AB, R&D, Sweeden; 4. Mälardalen University, R&D, Sweeden; 5. Ecotopias, użytkownik końcowy, Denmark; 6. Alivate Development ApS, SME, Denmark; 7. ECLEXYS Sagl, SME, Switzerland; 8. Knowledge Society Association, użytkownik końcowy, Poland.
Koordynator	University Politehnica of Bucharest, R&D, Romania
Czas trwania	36 miesięcy
Data rozpoczęcia	1 czerwca 2015 r.
Budżet (ogółem)	3 582 949 EUR

Źródło: [website under construction].

Polityka senioralna w Polsce

Obecnie seniorzy w Polsce to 22% populacji społeczeństwa, a szacuje się, że za 15 lat stanowić będą aż 30% populacji [<https://forsal.pl/artykuly/927780,dane-gus-demografia-w-polsce-starzenie-sie-spoleczenstwa.html>, dostęp: 22.01.2019]. Według szacunkowych danych GUS za 2015 r. w następnym ćwierćwieczu liczba osób w wieku produkcyjnym zmniejszy się o ok. 4 mln, a cała populacja uszczupli się o 2 mln [GUS 2016]. Jednocześnie przewiduje się wzrost liczby obywateli w wieku powyżej 65 lat, co oznacza, że na każdą osobę powyżej 65. roku życia będą przypadać tylko dwie osoby pracujące. Dla przypomnienia, w 2010 r. liczba ludzi w wieku 65+ wynosiła 5,1 mln (13% populacji Polski). Szacuje się, że w 2035 r. populacja ludzi w wieku 65+ wyniesie 8,35 mln (23% ogółu społeczeństwa). Jednocześnie udział osób w zaawansowanym wieku (80+) w populacji znacząco wzrośnie – z 3,5% obecnie do ponad 7,2% (2,5 mln) w 2035 r. [<https://forsal.pl/artykuly/927780,dane-gus-demografia-w-polsce-starzenie-sie-spoleczenstwa.html>, dostęp: 22.01.2019; GUS 2016]. Trend ten zagraża kondycji polskiej gospodarki, ponieważ nieaktywna może być 1/5 kapitału ludzkiego, przy jednoczesnym wzroście wydatków na opiekę medyczną i socjalną.

Według danych GUS każda osoba w Polsce powyżej 70. roku życia zmagą się z 3–4 przewlekłymi chorobami [Downloads/ludnosc_w_wieku_60._struktura_demograficzna_i_zdrowie%20(1).pdf, dostęp: 27.01.2019]. Zjawisko występowania i współwystępowania wielu chorób w wieku starszym stanowi poważne wyzwanie dla pacjentów i systemu opieki zdrowotnej.

Seniorzy, a także ludzie wchodzący właśnie w wiek senioralny i seniorzy jutra (ludzie dziś będący w kwiecie wieku, ale już świadomi zmian, które niedługo u nich nastąpią) nie mogą być dla rządu i samorządów problemem, lecz powinni być traktowani w kategorii wyzwania. Wyzwaniu temu trzeba zacząć stawiać czoła, a w tym celu należy projektować odpowiednie usługi społeczne, zapewnić opiekę zdrowotną na wyższym poziomie (dziś opieka geriatryczna jest niezwykle skromna), zorganizować infrastrukturę wspomagania różnych grup osób starszych z uwzględnieniem różnych sposobów i różnych narzędzi, stosownie do różnicowanych potrzeb.

Kilka lat temu w politykę państwa wpisano zagadnienia senioralne i trwa proces ugruntowywania znaczenia tej tematyki. Już rządy poprzednich kadencji rozpoczęły projektowanie rozwiązań korzystnych dla seniorów w dłuższej perspektywie. Od 2012 r. zaczęto tworzyć pierwsze dokumenty stanowiące podstawę przyszłej spójnej polityki senioralnej.

W marcu 2012 r. opublikowano raport podsumowujący badania prowadzone na temat starzenia się, a zatytułowany *PolSenior. Medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne aspekty starzenia się społeczeństwa w Polsce* [Mossakowska, Więcek, Błędowski (red.) 2012]. Po raz pierwszy w Polsce dokonano analizy na tak szeroką skalę. W badaniu uczestniczyło ponad 6 tys. respondentów, w wieku 65+ i 50+. Głównym celem programu PolSenior było określenie stanu zdrowia, kondycji fizycznej seniorów i analiza ich sytuacji społeczno-ekonomicznej.

W grudniu 2013 r. przyjęto rządowy pakiet dokumentów dotyczących seniorów, tzw. pakiet senioralny. Pakiet zawierał założenia rządowej polityki senioralnej i obejmował trzy kluczowe dokumenty:

- założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020 [<https://das.mpips.gov.pl/source/Zalozenia%20Dugofalowej%20Polityki%20Senioralnej.pdf>, dostęp: 29.01.2019];
- Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020 (ASOS) [<https://www.gov.pl/web/rodzina/rzadowy-program-na-rzecz-aktywnosci-spoecznej-osob-starszych-na-lata-20142020>, dostęp: 28.01.2019];
- Program Solidarność Pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+ [<https://www.premier.gov.pl/wydarzenia/decyzje-rzadu/program-solidarnosc-pokolen-dzialania-dla-zwiekszenia-aktywnosci-zawodowej.html>, dostęp: 27.01.2019].

Dokument **Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020** był pierwszym programem krajowym dla seniorów [<https://das.mpips.gov.pl/source/Zalozenia%20Dugofalowej%20Polityki%20Senioralnej.pdf>, dostęp: 29.01.2019]. Zakładał działania na rzecz aktywnego starzenia się w dobrym zdrowiu, zwiększony udział w życiu społecznym i solidarność międzypokoleniową. Celem programu było wspieranie seniorów w prowadzeniu bardziej samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia. Koncentrował się na usuwaniu przeszkód, które są barierami dla aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym.

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020 powstał na bazie doświadczeń z realizacji Programu Działań Społecznych dla Starszych Obywateli w latach 2012–2013, a także w wyniku współpracy z organizacjami pozarządowymi, dialogu z przedstawicielami społeczności naukowych i eksperckich, samorządami, administracją centralną, związkami zawodowymi i stowarzyszeniami pracodawców [<https://www.gov.pl/web/rodzina/rzadowy-program-na-rzecz-aktywnosci-spoecznej-osob-starszych-na-lata-20142020>, dostęp: 28.01.2019]. Odnosił się do szerokiego zakresu potrzeb, powiązań i interakcji w tej istotnej i wrażliwej społecznie fazie ludzkiego życia.

Program Solidarność Pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+ miał na celu organizację przedsięwzięć efektywniej wykorzystujących zasoby ludzkie w grupie osób w wieku 50+ [<https://www.premier.gov.pl/wydarzenia/decyzje-rzadu/program-solidarnosc-pokolen-dzialania-dla-zwiekszenia-aktywnosci-zawodowej.html>.m dostęp: 27.01.2019]. W Polsce obserwuje się jeden z najniższych wskaźników zatrudnienia osób w wieku 55–64 lat w całej Unii Europejskiej. Przedłużanie aktywności zawodowej ma ogromne znaczenie dla całego rynku pracy. Działania zapobiegawcze i promocja zdrowego trybu życia, rozwój usług medycznych, wspieranie seniorów w utrzymaniu dobrego zdrowia i niezależności jak długo tylko jest to możliwe pozwoliłyby ludziom starszym na kontynuowanie działalności zawodowej i udział w innych formach życia społecznego.

Po zmianie politycznej w Polsce nowy rząd w dniu 18 maja 2018 r. powołał Radę do spraw Polityki Senioralnej. Do Rady zaproszono 29 ekspertów – badaczy i praktyków zajmujących się sprawami osób starszych. W ramach Rady utworzony został Zespół, którego zadaniem jest wypracowanie założeń polityki społecznej na rzecz osób starszych do 2030 r. Prace nad założeniami trwają.

Podsumowanie

Dotychczasowe inicjatywy i działania na rzecz długofalowego wspomagania seniorów w Polsce pokazują, że wypracowane zostały trwałe podstawy polityki senioralnej. Zidentyfikowano wiele czynników wpływających na sytuację życiową osób starszych w Polsce. Najważniejsze z nich to: działalność gospodarcza w wieku poprodukcyjnym, miejsce seniorów w polityce państwa i samorządu terytorialnego, pozycja osób starszych w rodzinie i społeczeństwie, dostępność usług zdrowotnych, socjalnych i opiekuńczych dla seniorów. Wszyscy specjaliści podkreślają, że celem polityki senioralnej powinno być wspieranie osób starszych, a także stwarzanie warunków do aktywnego starzenia się w zdrowiu i do samodzielnego bytowania, nawet przy pewnych dysfunkcjach zdrowotnych. Za priorytetowe obszary polityki senioralnej w Polsce na nadchodzące dziesięciolecie uznaje się:

- problematykę aktywnego i zdrowego starzenia się;
- prozdrowotną edukację i rozwój rozwiązań systemowych sprzyjających kształtowaniu postaw prozdrowotnych od najmłodsze go wieku;
- funkcje fizyczne, żywieniowe i nawyki społeczne, a także walkę z nałogami;

- rozwój instrumentów promujących odpowiednie, tj. proaktywne i prozdrowotne, zachowania w miejscu pracy i włączenie pracodawców we wdrażanie polityki aktywnego i zdrowego starzenia się;
- opracowywanie innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie bezpieczeństwa seniorów w miejscu zamieszkania i miejscu pracy.

W zakresie innowacyjnych produktów wspomagających seniorów i opiekunów poczynione zostały w Polsce pierwsze kroki. Na wzór programów Unii Europejskiej także w Polsce badania naukowe i tworzenie produktów informatycznych wspomagających seniorów wpisane zostały do programów badawczych. Dzięki udziałowi polskich naukowców i firm we wspólnych projektach badawczych w ramach unijnego programu AAL oraz w ramach programu Horyzont 2020 możemy korzystać z najlepszych, a przede wszystkim sprawdzonych, wzorów i praktyk funkcjonujących w innych państwach unijnych. Udział instytucji polskich w tych programach inspirował do tworzenia nowych rozwiązań, sprzyjających seniorom w ich życiu codziennym, a także jest źródłem dofinansowania skromnych zasobów krajowych.

Problematyka wykorzystania technologii cyfrowych w ramach m.in. tzw. bezpiecznego mieszkania dla seniora czy bezpiecznego miejsca pracy powoli znajduje swoje miejsce w polityce publicznej i usługach dla osób starszych. **Najważniejszym kierunkiem informatycznego wsparcia seniora jest bezpieczeństwo we własnym mieszkaniu.** W wyniku opracowania prostych, interaktywnych narzędzi cyfrowych efektywniejszy staje się system opieki, wzrasta niezależność i bezpieczeństwo osoby starszej. W projektach realizowanych w tym zakresie zwraca się uwagę głównie na ich użyteczność dla indywidualnej osoby-seniora, a senior, właśnie jako indywidualna jednostka, jest podmiotem projektowanego narzędzia wsparcia.

Warto odpowiedzieć na pytanie: Dlaczego to bezpieczeństwo seniorów we własnym mieszkaniu jest priorytetem? Własne mieszkanie dla ludzi starszych jest najważniejszym miejscem życia i podstawowym punktem odniesienia. Dom daje schronienie, poczucie bezpieczeństwa i pozwala na zaspokojenie większości potrzeb. Zmniejszająca się często wraz z wiekiem sprawność fizyczna i mentalna powoduje, iż ludzie starsi spędzają w mieszkaniu coraz więcej czasu. Umożliwienie seniorom pozostania we własnym środowisku wymaga przygotowania rozwiązań wspomagających osoby starsze w codziennym funkcjonowaniu. Niezbędne jest tworzenie zróżnicowanych form zamieszkania, uwzględniających ograniczenia sprawności i osobiste preferencje seniorów oraz rozwój instytucji i usług wspierających osoby starsze zarówno w mieszkaniach, jak i w ich środowisku zamieszkania.

Pozostawanie we własnym mieszkaniu przynosi wiele korzyści, takich jak: dłuższa aktywność, niezależność, a także lepsze samopoczucie i zdrowie. Pozwala

funkcjonować osobom starszym w dobrze znanym otoczeniu, w sieci kontaktów sąsiedzkich i koleżeńskich, stanowiących dla nich podstawowe źródło naturalnego wsparcia.

Nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne są ważne dla wszystkich ludzi, w tym seniorów, jednak największe znaczenie mają dla samotnie żyjących osób starszych, stale przebywających w mieszkaniu. Technologie wspomagające osoby starsze umożliwiają stworzenie warunków zapobiegających ich wyłączeniu z codziennego życia, dają im poczucie bezpieczeństwa, umożliwiają poprawę stanu zdrowia i jakości życia, pozwalają im żyć we własnym domu i to w dodatku w sposób aktywny i niezależny. Usprawnienia w tym zakresie dotyczą przede wszystkim:

- wprowadzenia technologii zapobiegających upadkom osób starszych i powiadomiania opiekunów o zagrożeniach;
- wprowadzenia rozwiązań ułatwiających korzystanie z nowoczesnych urządzeń w domu;
- wprowadzenia systemów nawigacji w przestrzeni mieszkania;
- wprowadzenia usług teleopieki, jako nowej generacji usług opiekuńczych.

Technologie cyfrowe w służbie ludziom starszym mogą obejmować wiele rozwiązań, w tym inteligentne przestrzenie mieszkalne wykrywające i łagodzące problemy występujące u osób w podeszłym wieku, takie jak: utrata pamięci, błędzenie, problemy z chodzeniem oraz inteligentne produkty, takie jak: podłogi wyposażone w czujniki i obuwie z siłownikami wykrywającymi upadki lub zapobiegające im. Wszystkie one przyczyniają się do wzmocnienia bezpieczeństwa seniora, umożliwiają monitorowanie stanu zdrowia i zdalną opiekę.

Warto zauważyć, że wiele polskich gmin i samorządów potrafi już znaleźć środki i narzędzia, aby eksperymentować i wdrażać rozwiązania korzystne dla określonych grup seniorów. Najstarszym mieszkańcom oferowane są nowe technologie opieki medycznej i usługi dotyczące mieszkalnictwa.

Interaktywne narzędzia cyfrowe stają się koniecznością i naturalną drogą rozwoju usług dla osób starszych.

Wnioski

Uwzględniając aktualną sytuację społeczną i ekonomiczną w Polsce oraz prognozę demograficzną na okres do 2030 r., politykę senioralną należałoby uznać za działanie o charakterze strategicznym. Kluczowym zadaniem polityki senioralnej powinno

być kreowanie godnych warunków życia dla osób starszych, sprzyjających utrzymywaniu ich aktywności na różnych polach życia prywatnego i społecznego.

Biorąc pod uwagę dotychczasowe doświadczenia, należy stwierdzić, że strategia dla seniorów powinna obejmować następujące obszary uwzględniające działania z wykorzystaniem nowych technologii:

- zapewnienie osobom starszym holistycznego podejścia do ich potrzeb za pomocą systemu zintegrowanej opieki zdrowotnej i usług opiekuńczych;
- rozwijanie wśród seniorów świadomości skutków niebezpiecznych zachowań (np. nałogów, nieprzestrzegania zasad zdrowego odżywiania, narażania się na kontuzje i urazy);
- rozwijanie współpracy podmiotów publicznych i niepublicznych na rzecz wzrostu zatrudnienia osób w wieku 50+ (kontrakty międzypokoleniowe, mentoring);
- stworzenie modelu działań stymulujących proces uczenia się osób starszych z wykorzystaniem potencjału doświadczonych organizacji i instytucji oraz uniwersytetów trzeciego wieku;
- wykorzystanie i wdrożenie innowacyjnych technologii w celu ułatwienia organizacji opieki dla osób starszych (np. zdalne monitorowanie);
- opracowanie i wdrożenie prostych cyfrowych narzędzi indywidualnego wspomagania seniora w domu i poza domem;
- aktywizowanie środowisk lokalnych w celu tworzenia społecznych (sąsiedzkich) metod samopomocy z wykorzystaniem nowych technologii informatycznych (np. Centra Alarmowe w sytuacji braku kontaktu z osobą starszą);
- wykorzystywanie nowych technologii dla rozwoju profilaktyki i zachowań prozdrowotnych;
- współpraca z seniorami oraz organizacjami społecznymi w zakresie oceny miejsc i budynków publicznych pod względem dostępności dla osób starszych oraz przygotowywanie planów i propozycji zmian, które uwzględnić będą potrzeby seniorów.

Bibliografia

Decyzja Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 554/2014/UE z dnia 15 maja 2014 r., Dziennik Unii Europejskiej, Seria L Nr 169 z 7 czerwca 2014 r.

GUS (2016), *Rocznik Demograficzny*, GUS, Warszawa, [online] <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2016,3,10.html>, dostęp: 16.01.2019.

Horizon 2020. Work Programme 2018–2020. *Health, Demographic Change and Wellbeing* (2019), European Commission, [online] https://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/wp/2018-2020/main/h2020-wp1820-health_en.pdf, dostęp: 7.01.2019.

Komisja Europejska (2010), *Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu Europa 2020*, KE, Bruksela, [online] http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/1_PL_ACT_part1_v1.pdf, dostęp: 15.01.2019.

Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P. (red.) (2012), *PolSenior. Medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne aspekty starzenia się społeczeństwa w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań.

Strony WWW

<https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/policies/ageing-well-ict>, dostęp: 9.01.2019.

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/pl, dostęp: 11.01.2019.

[http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2011/464464/IPOL-EMPL_NT\(2011\)464464_PL.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2011/464464/IPOL-EMPL_NT(2011)464464_PL.pdf), dostęp: 11.01.2019.

https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/file_import/european-semester_thematic-factsheet_health-systems_pl.pdf, dostęp: 12.01.2019.

<http://www.salig.eu>, dostęp: 17.01.2019

<http://nitics.eclexys.com/>, dostęp: 21.01.2019.

<https://forsal.pl/artykuly/927780,dane-gus-demografia-w-polsce-starzenie-sie-spolescenstwa.html>, dostęp: 22.01.2019.

<http://www.actgo-gate.eu>, dostęp: 27.01.2019.

Downloads/ludnosc_w_wieku_60._struktura_demograficzna_i_zdrowie%20(1).pdf, dostęp: 27.01.2019.

<https://www.premier.gov.pl/wydarzenia/decyzje-rzadu/program-solidarnosc-pokolen-dzialania-dla-zwiekszenia-aktywnosci-zawodowej.html>., dostęp: 27.01.2019.

<https://www.gov.pl/web/rodzina/rzadowy-program-na-rzecz-aktywnosci-spolecznej-osob-starszych-na-lata-2014-2020>, dostęp: 28.01.2019.

<https://das.mpips.gov.pl/source/Zalozenia%20Dugofalowej%20Polityki%20Senioralnej.pdf>, dostęp: 29.01.2019.

Wiktyimizacja osób starszych. Wstęp do dyskusji na temat sytuacji osób starszych jako ofiar przemocy w rodzinie

Victimization of Older People. Introduction to the Discussion on the Situation of Older People as Victims of Domestic Violence

Abstract: In victimological analyzes, there is a correlation between the age of a persons and their susceptibility to the experience of crime. One of the social groups vulnerable to criminal behavior includes seniors. This article addresses issues concerning the subject of victimology and the characteristics of older people in Poland. Issues related to the factors influencing the victimization vulnerability of the elderly are described and the characterization of older people as a victim of domestic violence is presented.

Key words: elderly people, victimology, domestic violence, crime

Wstęp

Terminem „wiktymologia” opisuje się dyscyplinę naukową badającą cechy i zachowania ofiary oraz jej rolę w genezie przestępstwa. Jej podwalinami są kryminologiczne analizy dotyczące czynności przestępczych i osób je podejmujących [Hołyst 2011, s. 25]. Wiktymologia powstała w wyniku odrzucenia dominującego do lat 40. XX w. przekonania, że ofiara jest po prostu biernym podmiotem przestępstwa i w mechanizmach jego powstawania nie odgrywa żadnej znaczącej roli [Opar 2016, s. 24]. Obecnie wiedza na temat roli ofiary oraz jej podatności na wiktyimizację, czyli doznanie krzywdy i szkód w wyniku działań przestępczych, jest fundamentem polityki kryminalnej zorientowanej na przeciwdziałanie przestępczości [Kuć 2010, s. 8].

Biorąc pod uwagę fakt, że ok. 18% populacji Polski to ludzie w wieku powyżej 60 lat, a szacunki wskazują, że do 2050 r. odsetek ludzi w wieku tzw. poprodukcyjnym w populacji wyniesie 25%, łatwo przewidzieć, że osoby starsze w coraz większym stopniu będą narażone na zagrożenia o charakterze patologicznym i przestępczym. Problem ten zauważalny jest już dziś, a jego zakres eskaluje na kolejne obszary funkcjonowania osób starszych w naszym społeczeństwie [Jaszczak-Kuźmińska, Michalska 2010, s. 3].

Współcześnie w literaturze przedmiotu podkreśla się, że osoby starsze narażone są na stawanie się ofiarami przestępstw ze względu na słabość swojego społecznego statusu, z którego wynika szczególna łatwość czynienia im szeroko rozumianej krzywdy [Opar 2016, s. 26]. Postępujący proces wykluczenia społecznego osób starszych oraz obserwowane przemiany w zakresie funkcjonowania rodziny zmieniają rolę, jaką seniorzy pełnią w społeczeństwie. Stają się oni członkami grupy marginalizowanej społecznie, dlatego zauważamy coraz większą izolację i postępującą samotność wśród osób starszych. Wspomniany wyżej brak akceptacji społecznej oraz wycofanie się z życia społecznego przez osoby starsze sprawia, że stają się one łatwym celem dla różnego typu przestępców.

To, jakie cechy i właściwości decydują o tym, że osoby starsze stają się ofiarami przestępstw jest jedną z podstawowych kwestii rozważanych w niniejszym artykule. Drugim kluczowym zagadnieniem jest próba odpowiedzi na pytanie o to, w jaki sposób seniorzy stają się ofiarami przemocy domowej.

Rodzina powinna być dla osób starszych punktem odniesienia oraz swoistą barierą chroniącą przed doświadczaniem zachowań problemowych. Tymczasem, jak wskazują wyniki światowych i ogólnopolskich badań, coraz więcej osób starszych staje się ofiarami przemocy właśnie w rodzinie [Krakowska 2016].

Opracowanie ma charakter poglądowy i jego celem jest inicjacja dyskusji na temat sytuacji osób starszych jako ofiar przemocy domowej w Polsce.

Wiktymologia jako nauka o ofierze przestępstwa

Termin „wiktymologia” (łac. *victima*, gr. *logos*) znaczy w dosłownym tłumaczeniu: „nauka o ofierze”, a wywodzi się z rozważań nad zjawiskiem przestępczości. Jednym z czołowych propagatorów wprowadzenia wiktymologii do kanonu zagadnień naukowych był B. Mendelsohn, który podkreślał jak ważne i potrzebne dla zrozumienia zjawiska przestępczości są badania naukowe dotyczące zakresu, charakteru i przyczyn wiktymności, czyli skłonności i predyspozycji do stania się ofiarą [Schneider 2001, s. 450].

Badacz tej problematyki H. von Henting, uznawany za ojca wiktymologii, w jednej z pierwszych publikacji z tego zakresu, zatytułowanej *The Criminal and His Victim*, podkreślał, że to właśnie rozpoznanie roli ofiary w genezie przestępstwa jest kluczowe dla jego wyjaśnienia [Henting 1948]. H. von Henting zwracał uwagę na aktywną relację występującą pomiędzy ofiarą a sprawcą przestępstwa, podkreślając że „[...] wraz z głębszą wiedzą o wzajemnych stosunkach między sprawcą a ofiarą otwierają się nowe perspektywy w ujawnianiu i ściganiu przestępcy. Powstaną także większe możliwości w zapobieganiu przyszłym przestępstwom” [Henting 1948, ss. 22–23].

Nie dziwi więc, że jednym z pierwszych aspektów przestępstw, który zaczęli analizować i popularyzować uczeni w latach 40. XX w., stała się rola ofiary przestępstwa w akcie jego wystąpienia. Interpretowano zjawisko przestępcze nie tylko tak jak czyniono to do tej pory, czyli z punktu widzenia podmiotu dokonującego, ale zaczęto przypisywać większe znaczenie zdarzeniom kryminalnym, jednostkom poszkodowanym oraz otoczeniu społecznemu, w którym przestępstwo zostało popełnione [Schneider 2001, ss. 451–460]. Obecnie pojawia się coraz więcej publikacji wskazujących na znaczenie wiktymologii jako nauki o genezie przestępstw.

Dokonując przeglądu literatury przedmiotu, możemy odnaleźć wiele definicji wyjaśniających pojęcie „wiktymologia” oraz określających również jej przedmiot i cel tej dyscypliny. I tak C. Amelunxen stwierdza, że wiktymologia za przedmiot swojej analizy przyjmuje: pochodzenie, osobowość, płeć, wiek i stopień świadomości, właściwości umysłowe, cechy cielesne oraz stosunki społeczne ofiary, a w szczególności bada rolę ofiary w sytuacji poprzedzającej przestępstwo i jej przyczynienie się do jego zaistnienia [Amelunxen 1970, ss. 34–37].

E. Fattah określa wiktymologię jako gałąź kryminologii zajmującą się ofiarą przestępstwa, jej osobowością, cechami biologicznymi, psychicznymi i moralnymi, charakterystykami socjokulturowymi, związkiem ze sprawcą oraz rolą w genezie przestępstwa [Fattah 1971, ss. 11–12].

Inny badacz problematyki z zakresu wiktymologii – R.L. Bone – wskazuje, że przedmiotem wiktymologii są: problematyka przyczyniania się ofiary do zaistnienia przestępstwa; charakterystyka ofiar i sytuacji, w których następuje wiktymizacja; sposób traktowania ofiary przez system wymiaru sprawiedliwości karnej; korygowanie oficjalnych statystyk kryminalnych [Bone 1984, ss. 151–152].

Również polscy badacze wyjaśniają zakres i cel wiktymologii. Jak zauważa E. Bieńkowska, podstawowym przedmiotem zainteresowania wiktymologii stało się badanie powiązań pomiędzy sprawcą a jego ofiarą oraz analizowanie roli ofiary w całej genezie przestępstwa [Bieńkowska 1992, s. 15].

Z kolei B. Hołyst podkreśla, że celem wiktymologii jest zabezpieczenie zarówno jednostki, jak i innych kategorii społecznych przed przestępstwem. Podstawową formą działania pomagającą osiągnąć ten cel jest prognoza oparta na przewidywaniu zagrożeń i przeciwdziałaniu ich wystąpieniu. Dokonuje się tego za pomocą obserwacji i analizy wtórnej cech ofiary i sprawcy, którzy osadzeni są w konkretnym systemie aksjonormatywnym i kulturowym. Zatem ostatecznym celem wiktymologii, jako nauki, winno być stworzenie w makro- i mikroskali społecznej polityki antywiktyimizacyjnej [Hołyst 2011, ss. 37–38].

Warto zwrócić uwagę, że wiktymologia obejmuje swoim zainteresowaniem ocenę profili ofiar przestępstw, analizuje wzorce ujawniania przestępstw oraz podkreśla znaczenie norm i wartości zarówno dla ofiary, jak i sprawcy przestępstwa. Dodatkowo do jej zakresu należą również warunki pracy i życia osób poszkodowanych w przestępstwie. Wiktymologia zajmuje się także badaniem ofiar wypadków, takich jak: wypadki drogowe lub kłęski żywiołowe, zbrodnie wojenne, niepokoje społeczne i terroryzm, a w ogólniejszej perspektywie – badaniem ofiar nadużyć władzy, dyskryminacji rasowej oraz wszystkich podobnych problemów, wynikających z aktów przemocy dokonanej przez jej sprawców [Falandysz 1979].

Możemy zatem przyjąć, że wiktymologia jest nauką o ofiarach przestępstw i ich relacji ze sprawcą. Opisuje ich cechy, rolę oraz znaczenie dla genezy przestępstwa z punktu widzenia struktury społecznej, w której jednostki są osadzone. Wiktymologia zajmuje się również badaniem konsekwencji doznania przestępstwa i mechanizmami radzenia sobie ze skutkami jego doświadczenia. Z powodu swojego wymiaru praktycznego ma zastosowanie w kryminologii, w kontekście etiologii przestępstwa; kryminalistyce, gdzie potrzebna jest wiedza o osobie poszkodowanej; polityce karnej, do określenia sankcji; prawie karnym, gdzie rozpoznawana jest rola ofiary w postępowaniu karnym, penitencjarystycie, do wyboru reżimu wykonania kary oraz w powszechnej edukacji społecznej, jak również w przebiegu psychoterapii i socjoterapii [Hołyst 2011, ss. 39–40].

W obliczu tak szerokiego zakresu analitycznego i w kontekście przyjętego w niniejszym opracowaniu tematu warto podjąć próbę odpowiedzi na pytanie o to, jakie czynniki kształtują podatność wiktyimizacyjną osób starszych.

Osoby starsze w Polsce

Termin „starość” można interpretować w dwojaki sposób. Pierwszy rodzaj interpretacji dotyczy wymiaru indywidualnego i starość rozumiana jest tutaj jako zjawisko

biologiczne, składające się na cykl życia człowieka. Drugie rozumienie tego terminu natomiast zakłada wymiar zbiorowy i odnosi się do zjawiska starzenia się danego społeczeństwa, regionu bądź kraju [Zych 2004].

W Europie przełomu XX i XXI w. ponad 60 mln ludzi to osoby powyżej 60. roku życia, z tego 20 mln osób to populacja powyżej 75. roku życia. W Polsce postępujący proces starzenia się społeczeństwa zauważalny jest już od początku lat 90. XX w., a prognozy wskazują, że w najbliższych latach zjawisko to ulegnie znacznej akceleracji [Tomczyk 2015, ss. 20–23]. Według ostatnich prognoz w 2030 r. niemal co trzeci Polak będzie miał przynajmniej 60 lat [Szatur-Jaworska 2000, ss. 66–67].

Wyniki badań na temat osób starszych w Polsce, przedstawione przez Główny Urząd Statystyczny (GUS), wskazują, że do 2050 r. nastąpią znaczne zmiany w liczebności i strukturze demograficznej ludności w Polsce [<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2018,3,12.html>, dostęp: 7.01.2019]. Przewiduje się spadek liczby ludności naszego kraju o blisko 4,5 mln osób – w 2017 r. wynosiła ona 38 434 000 osób, a w 2050 r., zgodnie z szacunkami GUS, będzie to 33 950 000 osób [<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2018,3,12.html>, dostęp: 7.01.2019].

Tempo starzenia w Polsce, według prognoz GUS, będzie zróżnicowane do 2020 r. mediana zwiększy się o 2,8 lat (o 2,9 dla mężczyzn i 2,7 dla kobiet) [file:///C:/Users/Stefan/Downloads/prognoza_ludnosci_na_lata____2014_-_2050.pdf., dostęp: 7.01.2019]. W ciągu 15 lat, czyli do 2035 r., zauważalny będzie znaczny wzrost wieku środkowego – o 6,7 lat (o 6,4 dla mężczyzn i 6,8 dla kobiet). Jednak w kolejnych latach przyrost mediany ulegnie spowolnieniu – do 2050 r. zwiększy się o 3,9 lat (o 3,4 dla mężczyzn i 4,4 dla kobiet). W konsekwencji, co drugi mężczyzna zamieszkały w miastach przekroczy 51,0 lat, zaś co druga kobieta 56,0 lat (mediana 56,6). O kilka lat młodsza będzie populacja wsi – co drugi mężczyzna osiągnie wiek 49,0 lat, a kobieta – 52,6 lat [file:///C:/Users/Stefan/Downloads/prognoza_ludnosci_na_lata____2014_-_2050.pdf., dostęp: 7.01.2019].

Taki stan rzeczy wiąże się nie tylko z koniecznością dokonania znacznych zmian w zakresie polityki społecznej i prawnej, ale pociąga za sobą również zmiany w zakresie pełnienia ról społecznych przez poszczególnych członków społeczeństwa, wymuszając na osobach starszych dopasowanie do zmieniającej się rzeczywistości. Zjawisko to naraża seniorów oczywiście również na niebezpieczeństwa wynikające z ich funkcjonowania w przestrzeni społecznej, takie jak: oszustwa, manipulacje, wykluczenie czy marginalizacja.

Nie należy zapominać jednak, że kategoria osób starych w społeczeństwie kształtuje się w zależności od przyjętego kryterium. W literaturze przedmiotu wyróżniamy trzy podstawowe kryteria klasyfikacji osób starszych. I tak, pierwsze z nich to kryterium ekonomiczno-socjalne – seniorzy to osoby, które osiągnęły wiek emerytalny i są nieaktywne zawodowo, drugie natomiast to kryterium biologiczno-psychologiczne i według niego seniorzy to osoby o obniżonej kondycji fizycznej i psychicznej, trzecim zaś jest kryterium demograficzne – osoby starsze to osoby powyżej określonego wieku [Zych 2004, s. 203].

Ze względu na kryterium demograficzne wyróżniamy następujące grupy osób starszych:

- Młodzi starzy (ang. *young old*) – osoby w wieku 60–74 lat charakteryzujące się sprawnością fizyczną, umysłową i samodzielnością społeczno-ekonomiczną.
- Starzy starzy (ang. *old old*) – osoby w wieku 75–89 lat, charakteryzujące się ograniczoną sprawnością fizyczną i umysłową i jako takie narażone na urazy fizyczne, psychiczne i środowiskowe.
- Długowieczni (ang. *longlife*) – osoby powyżej 90. roku życia, (stanowiące najmniej liczną grupę osób starszych), które – w zależności od indywidualnego przypadku – charakteryzują się (lub nie) wysoką sprawnością fizyczną i umysłową. Osoby długowieczne to wyjątki w populacji osób starych, a ich długie życie w dobrym stanie przypisywane jest przede wszystkim czynnikom genetycznym [Hołyst 2011, ss. 692–693].

To właśnie z perspektywy demograficznej rozpatrujemy w niniejszym opracowaniu kategorie osób starych. Zasadnicze wydaje się więc pytanie: Kim dokładnie są osoby starsze w Polsce?

W raporcie GUS na temat sytuacji osób starszych w Polsce zwraca uwagę to, że pod koniec 2017 r. aż 9 mln osób to byli ludzie w wieku 60 lat i więcej [<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-na-podstawie-badan-glownego-urzedu-statystycznego,1,2.html>, dostęp: 7.01.2019]. W subpopulacji osób w starszym wieku najliczniejsza grupa (prawie 1/3) to osoby w wieku 60–64 lat i w okresie ostatniego ćwierćwiecza ich liczebność wzrosła o ponad połowę. Należy zwrócić uwagę, że prawie 18% osób starszych to osoby w wieku co najmniej 80 lat. W miastach ludność w starszym wieku stanowi ponad 26% populacji, na terenach wiejskich mieszka ich mniej i stanowią 21% mieszkańców. Pod względem płci większość osób w naszym kraju to kobiety (ponad 58%) – na 100 mężczyzn przypada 140 kobiet. Przewaga liczebna kobiet wzrasta wraz z przechodzeniem do kolejnych grup podeszłego wieku, np. w grupie osób mających 60–64 lat kobiety stanowią ponad 53% zbiorowości

i współczynnik feminizacji wynosi 114, a wśród osób co najmniej 85-letnich już ponad 72% to kobiety [<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-na-podstawie-badan-glownego-urzedu-statystycznego,1,2.html>, dostęp: 7.01.2019].

Warto zwrócić uwagę, że ciągły wzrost populacji osób starszych ma wpływ na wszystkie dziedziny życia społeczno-ekonomicznego, zarówno w makro-, jak i mikroskali. Do głównych problemów związanych z przyrostem osób starszych w społeczeństwie należy zaliczyć trzy kluczowe, którymi są:

- spadek potencjału opiekuńczego rodziny;
- wzrost obciążenia systemu emerytalnego ze względu na konieczność wypłaty większej liczby świadczeń przez dłuższy okres;
- zwiększanie się kosztów ochrony zdrowia i kosztów pomocy środowiskowej oraz opieki instytucjonalnej [Błądowski 2012, s. 28].

Jak wiadomo, starzenie się jest procesem o charakterze regresywnym, którego skutkiem jest obniżenie sprawności i funkcjonalności jednostki, zarówno w sferze fizjologicznej, jak i poznawczej. W konsekwencji starość utożsamiana jest z mniejszą samodzielnością i wzrastającą zależnością od innych, a także wycofaniem się z aktywności społecznej i większą podatnością na czynniki wpływu ze wewnętrznego [Steuden 2011, ss. 11–12]. Zwykle się przyjmuje, że aktywność osób starszych zależy przede wszystkim od ich nawyków oraz systemu wartości. Jednostki z rozbudzoną potrzebą udziału w życiu społecznym pozostają takie do końca życia i nawet ograniczenia wynikające z choroby i mijających lat nie zmuszą ich do bierności. W rzeczywistości kwestia ta jest nieco bardziej złożona, zwłaszcza, kiedy będziemy chcieli analizować zjawisko wiktymizacji osób starszych.

Czynniki kształtujące podatność wiktyimizacyjną osób starszych

Pojęcie „wiktymizacja”, jak wskazuje E. Bieńkowska, odnieść należy przede wszystkim do charakterystyki socjodemograficznej populacji, gdyż w dużej mierze przesądza ona o stanie się ofiarą przestępstwa [Bieńkowska 1999, s. 111].

A. Opar, w artykule pt. *Podatność wiktyimizacyjna przesłanki i formy przeciwdziałania wiktyimizacji*, opisuje następującą typologię ofiar przestępstw ze względu na ich udział w jego genezie:

- **ofiary przypadkowe** – całkowitą odpowiedzialność za wiktyimizację jednostki ponosi sprawca, ofiara zaś w żaden sposób nie prowokuje jego przestępczego działania;

- **ofiary prowokujące** – jednostki swoim zachowaniem prowokują przestępcę do działania, np. ostentacyjnie obnoszą się ze swoim bogactwem;
- **ofiary bezmyślne** – osoby nieprzestrzegające elementarnych zasad bezpieczeństwa z powodu niedostatku wyobraźni bądź braku świadomości istniejących zagrożeń;
- **ofiary słabe psychofizycznie** – osoby, które ze względu na słabą konstrukcję fizyczną bądź psychiczną (łatwość w okazywaniu strachu) prowokują przestępcę do ataku, sprawiając niekiedy, iż rezygnuje on z ataku na osobę silniejszą psychofizycznie;
- **ofiary słabe społecznie** – głównie przedstawiciele mniejszości narodowych, osoby zdeprawowane, wykluczone;
- **ofiary polityczne** – to grupa obejmująca osoby o trudnym do ustalenia zakresie odpowiedzialności za wiktylizację: z punktu widzenia porządku prawnego jest on znaczny, podczas gdy z punktu widzenia moralności może on być nieznaczny albo żaden, zwłaszcza w przypadkach, gdy przesłanką wiktylizacji jest przeciwstawienie się legitymizowanemu przez prawo, ale odrzuconemu przez ogół, reżimowi politycznemu.
- **osoby starsze eksponowane** – są to osoby bardzo podatne na wiktylizację ze względu na słabość swojego społecznego statusu, z którego wynika szczególna łatwość zadania im szeroko rozumianej krzywdy – za wiktylizację osób starszych bezpośrednio jest odpowiedzialny sprawca, ale pośrednio również system społeczno-polityczny i prawny, który nie dość skutecznie chroni prawa tej grupy osób [Opar 2016, ss. 26–27].

Jak możemy zauważyć, osobną kategorią typów ofiar są właśnie osoby starsze. Oprócz tego, że mogą być przyporządkowane do kategorii np. ofiar przypadkowych lub słabych społecznie, należą do dodatkowej kategorii podlegającej odrębnej analizie w zakresie wiktymologii. Nie dziwi więc, że w celu wyjaśnienia zjawiska doświadczania zachowań przestępczych i kryminalnych przez seniorów wykorzystywane są różne teorie. Większość z nich jest powiązana z problematyką przemocy w rodzinie. Wymienia się tutaj przede wszystkim teorię roli czy teorię sytuacyjną, postrzegające ofiary jako jednostki poddane nieodpowiedniej opiece. Z kolei teoria konfliktu czy teoria feministyczna postrzegają działania przestępcze wobec ludzi starych jako problem władzy, kontroli i nierówności. Należy jednak podkreślić, że żadna z tych teorii w jednoznaczny sposób nie wyjaśnia problemu nadużyć wobec ludzi starych we wszystkich możliwych kontekstach i przejawach [Halicka 2010, s. 39].

Osoby starsze w różnych okolicznościach i z różnych powodów stają się ofiarami działań o charakterze przestępczym. Elementami mającymi wpływ na wzrost

ryzyka stania się ofiarą przestępstwa przez osobę starszą jest osłabienie jej poznawczych i fizycznych funkcji. Dodatkowo istotnym czynnikiem kształtującym podatność wiktyimizacyjną osób starszych jest ich izolacja społeczna, marginalizacja i wykluczenie, którego doświadczają na co dzień. Jak wskazuje M. Halicka, czynnikami ryzyka są również doświadczane przez osoby starsze: trudności finansowe, uzależnienia wynikające z trudnej sytuacji społecznej oraz problemy zdrowia psychicznego wynikające z procesu starzenia się [Halicka 2010, s. 41]. M. Halicka zwraca również uwagę na kulturowe i społeczne czynniki ryzyka, takie jak: ageizm, seksizm i tolerancja dla przemocy oraz erozja rodziny i więzi społecznych, charakteryzujące współczesne wspólnoty [Halicka 2010, s. 41].

B. Hołyst wskazuje, że wśród zachowań związanych z wiktyimizacją osób starszych wyróżnia się przede wszystkim działania klasyfikujące się do aktów: fizycznych, psychicznych, emocjonalnych, materialnych, seksualnych oraz innych czynności, z których wynikają zaniedbania wobec omawianej grupy [Hołyst 2011, s. 699].

Z kolei R. Kijak podkreśla, że do najbardziej znaczących czynników przyczyniających się do doświadczania zachowań przestępczych przez seniorów jest właśnie ich wiek. Wśród osób starszych najbardziej narażone są osoby w wieku 70–74 lat. Również niskie wykształcenie jest elementem zwiększającym ryzyko negatywnych doświadczeń. R. Kijak zwraca uwagę także na to, że osoby starsze z upośledzeniem intelektualnym są trzy razy częściej ofiarami przemocy niż osoby starsze będące w normie intelektualnej [Kijak 2013, s. 79].

Analizując kontekst kształtujący podatność wiktyimizacyjną osób starszych, warto podkreślić, jaki jest ich społeczny odbiór. Seniorzy w otoczeniu społecznym są uważani przede wszystkim za jednostki: słabe, niezaradne życiowo, zależne od środowiska i wymagające troskliwej opieki. Stereotypy te dają poniekąd społeczne przyzwolenie na krzywdzenie osób starszych, jako tych ludzi, którzy są ciężarem i balastem dla osób z ich otoczenia. Jest to szczególnie widoczne w przypadku analizy zjawiska przemocy w rodzinie kierowanej przeciwko osobom starszym. Nie należy zapominać, że podatność wiktyimizacyjna osób starszych jest uwarunkowana wieloczynnikowo i zależy zarówno do zmiennych indywidualnych, społeczno-kulturowych, jak i rodzinnych.

Osoby starsze jako ofiary przemocy w rodzinie

W światowej literaturze gerontologicznej przemoc rodzinna wobec seniorów rozumiana jest jako złe traktowanie ludzi starych przez członków ich rodziny, które

przejawia się nadużyciami i zaniedbaniami. Definicja złego traktowania osób starszych obejmuje następujące rodzaje zachowań:

- umyślne, celowe działania, które powodują krzywdę lub powodują poważne zagrożenie doznaniem krzywdy (zamierzonej lub nie), a które podejmowane są wobec bezbronnych osób starszych ze strony opiekunów lub innych osób, którym ludzie starsi ufają;
- zaniechania ze strony opiekunów i niezaspakajanie podstawowych potrzeb osób starszych, czy też zaniedbanie ochrony osób starszych przed krzywdą [Halička, 2010, s. 23].

Termin „złe traktowanie” nie odnosi się natomiast do sytuacji tzw. samozaniedbania, czyli zaniechania ze strony osób starszych zaspokojenia ich własnych, podstawowych potrzeb lub ochrony samego siebie przed krzywdą [Halička 2010, s. 23].

Jak wskazuje K. Michalska, przemoc w rodzinie jest zjawiskiem złożonym, wieloczynnikowym i obecnym we wszystkich społeczeństwach, bez względu na stopień ich rozwoju gospodarczego czy kulturalnego. Problem ten może i powinien być rozpatrywany z kilku perspektyw, takich jak:

- perspektywa prawna – z tej perspektywy przemoc w rodzinie to przestępstwo określone w prawie, jest to więc zachowanie prawnie zabronione, które zagrożone jest określonymi sankcjami karnymi;
- perspektywa społeczna – to ujęcie pokazuje czynniki tkwiące w obyczajach i postawach społecznych, które usprawiedliwiają przemoc dokonaną wobec członków rodziny;
- perspektywa moralna – traktuje przemoc jako zło, którego sprawca powinien być potępiony przez innych oraz mieć wyrzuty sumienia;
- perspektywa psychologiczna – podkreśla sytuację ofiary, zachowanie sprawcy, wskazuje się tu mechanizmy przemocy, interakcje, jakie zachodzą między sprawcą a ofiarą [Jaszczak-Kuźmińska, Michalska 2010, ss. 7–8].

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przemoc wobec osób starszych to jednorazowy lub powtarzający się akt, który staje się przyczyną zranienia lub niesie za sobą ryzyko zranienia osoby starszej pozostającej pod opieką, którego sprawcą jest opiekun lub inne osoby pozostające z nią w relacji i darzone przez nią zaufaniem, które powinny zapewniać poczucie bezpieczeństwa, a w rzeczywistości są źródłem zranienia lub stresu [Jaszczak-Kuźmińska, Michalska 2010, s. 44].

Z kolei National Center for Elder Abuse (NCEA) wskazuje, że coraz częściej wobec osób starszych popełniane są takie przestępstwa, jak: zaniedbanie (ang.

neglect) i porzucenie (ang. *abandonment*). Zaniechanie to odmowa lub niewypełnianie obowiązku bądź powinności wobec osoby starszej przez innych członków rodziny. Przykładami zaniechania może być ograniczone dostarczanie odpowiednich środków do życia. Porzucenie zaś oznacza opuszczenie osoby starszej przez opiekuna polegające na pozostawieniu osoby starszej w szpitalu, instytucji społecznej lub domu [<https://ncea.acl.gov/whatwedo/research/statistics.html>, dostęp: 7.01.2019].

W literaturze przedmiotu wyróżniamy 12 kategorii przemocy stosowanej wobec osób starszych. Są nimi:

- przemoc seksualna,
- przemoc ze strony współmałżonka,
- przemoc przy użyciu leków i środków psychotropowych,
- porzucenie,
- pozbawienie szacunku,
- przemoc psychiczno-emocjonalna,
- przemoc ekonomiczna,
- robienie z osoby starszej „kozła ofiarnego”,
- przemoc społeczna,
- przemoc domowa,
- przemoc na poziomie społeczności,
- przemoc polityczna [Anetzberger 2008, ss. 11–20].

Przyczyny przemocy wobec osób starszych mogą być różne. M. Binczycka-Anholcer, wskazuje przede wszystkim na: sytuację ekonomiczną i lokalową, status społeczny oraz środowisko rodzinne osób starszych [Binczycka-Anholcer 1997, s. 152]. To właśnie w otoczeniu rodzinnym autorka upatruje jedno z kluczowych środowisk, w którym ludzie starzy doświadczają przemocy.

Natomiast K. Baumann w publikacji pt. *Osoby w okresie późnej dorosłości jako ofiary nadużyć* wymienia szczegółowo kategorie i rodzaje nadużyć wobec osób starszych, jakich mogą oni doświadczyć w środowisku rodzinnym wraz z opisem objawów ich występowania (zob. tabela 1) [Baumann 2006].

Tabela 1. Przemoc wobec osób starszych

Kategoria	Rodzaje nadużyć	Objawy
Przemoc fizyczna	bicie, uderzanie, popychanie, obezwładnianie, szarpanie, policzkowanie, kopanie, duszenie, klepanie, potrząsanie, szczypanie, przypalanie, ciągnięcie za włosy, karmienie z używaniem siły, stosowanie środków uspokajających, przedawkowywanie leków, przymusowe cewnikowanie, niedelikatne podnoszenie	rany, siniaki, nacięcia, przypalenia, bolące miejsca, złamania, niespodziewana utrata masy ciała, zmiany w zachowaniu
Przemoc psychologiczna	krzyczenie, przeklinanie, obelgi i groźby, upokarzanie, zastraszanie, szantażowanie, nierespektowanie godności osobistej i prywatności, wyśmiewanie, wyzywanie, krytykowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, brak stymulacji psychologicznej, pozbawienie informacji, pozbawienie prawa wyboru, ignorowanie, infantylizacja	depresja, wycofanie się, złość, zmiany w zachowaniu i nastroju, przestrasz, przerażenie, agresja, obniżenie poczucia własnej wartości, zwiększona pobudliwość lub apatia
Przemoc seksualna	gwałt, molestowanie, penetrowanie intymnych części ciała, obnażanie się przy osobie starszej, zmuszanie do oglądania filmów i gazet o treści pornograficznej, insynuowanie intymnych sytuacji, żarty o podtekście seksualnym	ból lub swędzenie w okolicach analnych i genitalnych, choroby weneryczne, infekcje dróg moczowych, znaki po ugryzieniach, podarte i zakrwawione ubrania bądź bielizna, dyskomfort podczas chodzenia i siedzenia, zmiany w zachowaniu
Przemoc finansowa	okradanie, defraudacja, fałszerstwo, przywłaszczanie posiadłości, odbieranie renty i innych dóbr materialnych, szantażowanie, wymuszanie siłą zmian w testamencie, nadużywanie władzy w charakterze pełnomocnika, nadmierne obciążanie kosztami	brak pieniędzy, nagłe zmiany w testamencie
Zaniedbania	niedostarczanie jedzenia oraz picia i leków, brak ubrań, brak komfortu, brak ciepła, zła jakość higieny, brak opieki, zaniedbywanie podstawowych potrzeb	deterioracja w zakresie higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego, wysypki, rany, niewytłumaczalny spadek masy ciała, głód, pragnienie, znudzenie, depresja
Dyskryminacja	szykanowanie z powodu wieku, niepełnosprawności, rasy i koloru skóry, religii, płci, orientacji seksualnej	smutek, poczucie bycia gorszym lub innym

Kategoria	Rodzaje nadużyć	Objawy
Przemoc instytucjonalna	niedostosowanie systemu, zaniechania w procedurach, niewystarczająca liczba pracowników (np. pielęgniarzek w szpitalach)	irytacja

Źródło: [Baumann 2006, ss. 121–122].

Przemoc rodzinna wobec ludzi starych może występować w postaci aktu popełnionego lub zaniechania działania. W skrajnej formie przemoc przejawia się w zachowaniach agresywnych, szkodliwych dla zdrowia (np. okaleczenia), a nawet szkodliwych dla życia jednostki. Według badań prowadzonych przez zespół Katedry Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej Collegium Medicum UJ w 2007 r. ryzyko wystąpienia przemocy wobec osoby starszej wzrasta, gdy w rodzinie stwierdzono:

- występowanie we wcześniejszej historii rodziny nadużyć,
- wzajemną zależność członków rodziny,
- dzielenie wspólnego mieszkania lub domu,
- fizyczne i (lub) psychiczne obciążenie opiekuna,
- izolację społeczną – utratę wspomagającej sieci społecznej lub brak kontroli społecznej,
- uzależnienia i choroby (w tym psychiczne),
- złe warunki socjoekonomiczne [Kuźmich 2009, ss. 35–38].

Starając się znaleźć odpowiedź na pytanie o to, co jest przyczyną złego traktowania osób starszych przez członków ich rodzin, możemy za M. Halicką stwierdzić, że w przypadku złego traktowania człowieka starego powinniśmy scharakteryzować zarówno ofiarę złego traktowania, jak i osobę odpowiedzialną za takie zachowanie [Halicka 2010, s. 27].

Zatem, aby w pełni zrozumieć omawiany problem, należy przedstawić nie tylko sylwetkę osoby doznającej przemocy, ale również podmiot ją stosujący. Dopiero wówczas, gdy zestawimy ze sobą te dwa elementy, będziemy w stanie podjąć skuteczne działania profilaktyczne mające na celu przeciwdziałanie doświadczaniu przez osoby starsze skutków negatywnych i patologicznych czynów, wyrządzanych zarówno przez rodzinę, jak i otoczenie społeczne, w którym dane jest im funkcjonować.

Zakończenie

Wiktymologia to termin, który w dosłownym tłumaczeniu znaczy „nauka o ofierze”, a wywodzi się z rozważań nad zjawiskiem przestępczości. Za przedmiot

swojej analizy przyjmuje: pochodzenie, osobowość, płeć, wiek i stopień świadomości, właściwości umysłowe, cechy cielesne oraz stosunki społeczne ofiary, a w szczególności bada rolę ofiary w sytuacji poprzedzającej przestępstwo i jej przyczynienie się do jego zaistnienia [Amelunxen 1970, ss. 34–37]. Wiktymologia obejmuje ocenę profili ofiar przestępstw, analizuje wzorce ujawniania przestępstw oraz podkreśla znaczenie norm i wartości dla ofiary oraz sprawcy przestępstwa. Dodatkowo do jej zakresu badawczego należą również warunki pracy i życia osób poszkodowanych w przestępstwie.

Obecnie, mając na uwadze zmiany zachodzące w dzisiejszym świecie, u podstaw których leżą procesy demograficzne, w tym przede wszystkim proces starzenia się populacji, nie można ignorować faktu, że osoby starsze są liczną grupą osób stających się ofiarami przestępstw. Kluczowe dla dziedziny wiktymologii w omawianym kontekście staje się zatem określenie czynników wiktyimizacji osób starszych.

Wśród zachowań związanych z wiktyimizacją osób starszych wyróżnia się przede wszystkim działania klasyfikujące się do aktów: fizycznych, psychicznych, emocjonalnych, materialnych, seksualnych oraz innych czynności, z których wynikają zaniedbania wobec omawianej grupy [Hołyst 2011, s. 699]. Osoby starsze w różnych okolicznościach i z różnych powodów stają się ofiarami działań o charakterze przestępczym. Elementami mającymi wpływ na wzrost ryzyka stania się ofiarą przestępstwa przez osobę starszą jest osłabienie jej poznawczych i fizycznych funkcji. Dodatkowo istotnymi czynnikami kształtującymi podatność wiktyimizacyjną osób starszych jest ich izolacja społeczna, marginalizacja i wykluczenie, którego doświadczają na co dzień.

Z kolei przemoc rodzinna wobec ludzi starych może występować w postaci aktu popełnionego lub zaniechania działania. W skrajnej formie przemoc przejawia się w zachowaniach agresywnych, szkodliwych dla zdrowia (np. okaleczenia), a nawet szkodliwych dla życia jednostki.

Bibliografia

Amelunxen C. (1970), *Das Opfer der Straftat. Beitrage zur Viktimologie*, Kriminalistik Verlag, Hamburg.

Anetzberger G.J. (2008), *Abuse and the Elderly* [w:] J. Keeling, T. Mason (red.), *Domestic Violence. A Multi-Professional Approach for Healthcare Practitioners*, McGraw-Hill Education, Glasgow.

Baumann K. (2006), *Osoby w okresie późnej dorosłości jako ofiary nadużyć*, „Gerontologia Polska”, vol. 14, nr 3.

Bieńkowska E. (1992), *Wiktymologia, koncepcje, kierunki badań, perspektywy*, Wydawnictwo Ossolineum, Warszawa.

Bińczycka-Anholcer M. (1997), *Medyczne i kryminologiczne aspekty przemocy wobec ludzi starych* [w:] B. Hołyst (red.), *Przemoc w życiu codziennym*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej, Warszawa.

Błędowski P. (2012), *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Wydawnictwo IPISS, Warszawa.

Falandysz L. (1979), *Wiktymologia*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa.

Fattah E.A. (1971), *La Victime Est-Elle Coupable? La Role de la Victime Dans le Meurte en Vue de Vol*, Presses de l'Université de Montréal, Montreal.

Halicka M., Halicki J. (2010), *Przemoc wobec ludzi starych*, Wydawnictwo Temida, Białystok.

Halicka M., Halicki J., Ślusarczyk P. (2012), *Przemoc w stosunku do osób starszych* [w:] M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błędowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań.

Henting H. (1948), *The Criminal and His Victim*, „Social Forces”, vol. 27, no. 4.

Hołyst B. (2011), *Wiktymologia*, Wydawnictwo Wolters Kluwer Polska, Warszawa.

Jaszczak-Kuźmińska D., Michalska K. (2010), *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych*, Wydawnictwo MPiPS, Warszawa.

Kijak R. (2013), *Przemoc wobec ludzi starych* [w:] R. Kijak, Z. Szarota (red.), *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.

Krakowska E. (2016), *Człowiek stary jako ofiara przemocy w rodzinie*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.

Kuć M. (2010), *Wiktymologia*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa.

Kuźmich M. (2009), *Pomoc i przemoc. Opieka jako proces zrozumienia*, „Niebieska Linia”, nr 3.

Opar A. (2016), *Podatność wiktyimizacyjna – przesłanki i formy przeciwdziałania wiktyimizacji*, „Rozprawy Społeczne”, nr 2 (10).

Schneider H.J. (2001), *Victimological Developments in the World During the Past Few Decades (I): A study of Comparative Victimology*, „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology”, vol. 45, issue 4.

Steuden S. (2011), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Szatern-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Wydawnictwo ASPRA, Warszawa.

Tomczyk Ł. (2015), *Edukacja osób starszych*, Difin, Warszawa.

Zych A. (2004), *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska”, vol. 12, nr 3.

Strony WWW

<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2018,3,12.html>, dostęp: 7.01.2019.

file:///C:/Users/Stefan/Downloads/prognoza_ludnosci_na_lata____2014_-_2050.pdf, dostęp: 7.01.2019.

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-na-podstawie-badan-glownego-urzedu-statystycznego,1,2.html>, dostęp: 7.01.2019.

<https://ncea.acl.gov/whatwedo/research/statistics.html>, dostęp: 7.01.2019.

Adam Dembiński

Komenda Miejska Policji w Łodzi

Troska o bezpieczeństwo seniorów wyzwaniem dla policyjnej profilaktyki

Care for the Safety of Seniors As a Challenge for Policy Prevention

Abstract: A safe senior is a senior aware of hazards who knows how to identify hazards, how to avoid them and how to behave when they appear. Among the many tasks of the Lodz Police, one of the most important is to conduct preventive actions aimed at improving the safety of older people, due to the fact that among all social groups it is the seniors who are most exposed to the activities of thieves and fraudsters. Virtually everyone has heard of a grandchild or a policeman's fraud. The perpetrators of this type of deed use empathy of the elderly and faith in another person. In addition, older people are also exposed to dangers lurking on their own in homes or in the living environment in which they function on a daily basis. Mainly they are cases of domestic violence, in which a senior becomes a victim of domestic violence or accidental events, such as accidents on the proverbial way to the shop, where a senior becomes a participant in a road accident. Analyzing the above issues, the Lodz police during the periodic preventive meetings with seniors discusses, explains and observes how not to become a victim of crime.

Key words: safe senior, preventive actions, grandchild fraud

Wprowadzenie

Na podstawie opracowania Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) z listopada 2014 r. pt. *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014–2050* można stwierdzić w sposób jednoznaczny wzrost liczby ludzi starszych (65+) w ogóle ludności [GUS 2014]. Analiza

cytowanego opracowania wykazuje, że długotrwały spadek urodzeń zapoczątkowany po 1983 r. i utrzymujące się niskie natężenie urodzeń spowodowały, iż w wiek prokreacji wchodzi coraz mniej liczne roczniki. Polska znalazła się w takim momencie rozwoju demograficznego, że nawet wzrost współczynnika dzietności do poziomu gwarantującego prostą zastępowalność pokoleń nie spowoduje – w krótkim okresie – odwrócenia tych procesów i nie powstrzyma zmniejszania się liczby ludności kraju i postępującego starzenia się jej struktury. Prognoza Głównego Urzędu Statystycznego zakłada, iż do końca 2050 r. udział osób starszych w populacji przekroczy 30% na obszarach wiejskich i niemal 35% w miastach [GUS 2014]. W związku z powyższym Łódzka Policja w ramach działań profilaktycznych na bieżąco analizuje i reaguje na zjawiska i czyny przestępcze skierowane wobec osób starszych. Należy to do jej obowiązków, gdyż zgodnie z art. 1 ustawy o Policji „tworzy się Policję jako umundurowaną i uzbrojoną formację służącą społeczeństwu i przeznaczoną do ochrony bezpieczeństwa ludzi oraz do utrzymywania bezpieczeństwa i porządku publicznego” [Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, Dz. U. 1990 Nr 30 poz. 179 z późn. zm., art. 1].

W niniejszym opracowaniu zostaną omówione trzy główne kategorie przestępstw i zagrożeń, które najczęściej dotyczą seniorów, a mianowicie: oszustwo tzw. metodą na wnuczka, przemoc domowa i różnego rodzaju zdarzenia komunikacyjne lub drogowe (wypadki).

Oszustwo tzw. metodą na wnuczka

Działając w ramach swoich obowiązków w 2015 r. funkcjonariusze Zespołu Profilaktyki Społecznej Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi na podstawie analizy informacji zawartych w systemach informatycznych Policji, dostrzegli znaczący wzrost przestępstw, w których sprawcy dokonywali oszustw na szkodę osób starszych. W toku czynności zweryfikowano wiele podobnych spraw, co pozwoliło ustalić podstawowe cechy i uwarunkowania, którymi kierują się sprawcy w doborze ofiar. Analiza zachowań przestępczych umożliwiła wyłonienie konkretnych czynników mających wpływ na nieświadome zwiększenie możliwości osób starszych stania się ofiarą oszustwa tzw. metodą na wnuczka.

1. Modus operandi tzw. metody na wnuczka

- Sposób doboru potencjalnej ofiary

Sprawcy, wybierając potencjalną ofiarę, posługują się najczęściej książką telefoniczną, w której wyszukują osoby mające imiona nadawane

dzieciom kilkadziesiąt lat temu, takie jak np. Henryk, Stanisława, Janina, Tadeusz itp. Pomimo że moda na te imiona powraca, to szansa na to, iż dzisiejsze pokolenie będzie posiadać telefon stacjonarny jest praktycznie żadna. Sprawcy oszustwa tzw. metodą na wnuczka wykorzystują to, że osoby starsze nadal korzystają z linii stacjonarnych – mało kto z ludzi starszych korzysta wyłącznie z szeroko dostępnej telefonii komórkowej. Na zadane w ramach wielu spotkań z seniorami pytanie o to, dlaczego posiadają telefony stacjonarne pomimo tego, że większość z nich ma już telefony komórkowe, ludzie starsi odpowiadają jednomyślnie: „Z sentymentu”. Osoby starsze najbardziej obawiają się samotności, utraty kontaktu z rodziną i znajomymi, dlatego nadal mają telefony stacjonarne „bo może – jak mówią – ktoś ze starych znajomych zadzwoni”. Sprawcy podejmują ryzyko, nie mając pewności, czy dane osoby mieszkają same w mieszkaniu, czy też z bliskimi, którzy mogą zdemaskować ich poczynania, jednak biorąc pod uwagę ilość pieniędzy, które można w ten sposób skraść, ryzyko się opłaca.

- Pierwszy kontakt wnuczek – babcia

Bez względu na to, czy dane oszustwo jest przeprowadzane tzw. metodą na wnuczka, na policjanta, czy na prokuratora, najważniejszy jest pierwszy kontakt, tj. pierwsze kilka zdań, za pomocą których oszust musi sprawić, aby senior mu zaufał. Przykładowa rozmowa może przebiegać w następujący sposób:

Senior: *Halo?*

Oszust: *Witaj, babcia.*

Senior: *Kto mówi?*

Oszust: *Jak to babcia? Nie poznajesz mnie?*

W tym momencie sprawcy pozostaje już tylko czekać, aż babcia wymieni imię swojego wnuczka, a gdyby osoba, do której zatelefonował, go nie miała pozostaje mu się rozłączyć. Oszust wykorzystuje w tym momencie jeden z podstawowych lęków osób starszych – strach przed samotnością. Większość seniorów czuje, że żyje w pewnym odosobnieniu od reszty rodziny, część z nich chciałaby, aby najbliżsi kontaktowali się z nimi częściej niż to jest w rzeczywistości, a tym samym chcą być pomocni i potrzebni, jeśli zajdzie taka potrzeba. I założmy, że właśnie taka możliwość zaistniała w prezentowanym przykładzie:

Senior: *Piotruś?*

Oszust: *Tak, babcia. To ja.*

- Mocne uderzenie w emocje babci

Właśnie nawiązała się bardzo mocna nić porozumienia – babcia wie, że rozmawia z osobą bliską jej sercu. Możemy założyć że jest szczęśliwa (bo rozmawia z dawno niesłyszanym wnuczkciem), by po chwili doznać szoku, kiedy oszust oznajmia:

Oszust: *Babcia, posłuchaj mnie uważnie. Wydarzyła się straszna rzecz. Właśnie spowodowałem wypadek i mogę trafić do więzienia, ale jeśli zapłacę pieniądze to uniknę kary. Babcia, POTRZEBUJĘ TWOJEJ POMOCY. Czy masz jakieś pieniądze, które możesz mi pożyczyć?*

W toku całej rozmowy jest to praktycznie najważniejszy moment – oszust chce przerazić babcię, aby pokazać jej skalę zagrożenia oraz uzmysłowić jej, że jest ona jego jedyną szansą ratunku. Sprawcy zależy również na tym, aby nikt z rodziny babci nie dowiedział się o całej sprawie, dlatego zazwyczaj prosi:

Oszust: *Babcia, proszę cię, nie mów nikomu o tym, co się stało. Nie chcę, aby inni się martwili.*

Podkreśla też wielokrotnie:

Oszust: *Jesteś moją jedyną nadzieją. Tylko ty możesz mi pomóc.*

Wielu seniorów, z którymi rozmawialiśmy, mówiło, że ten moment był dla nich wręcz dramatyczny – czuli, że tylko oni mogą pomóc. Jeżeli senior oświadczy, że pomoże, wtedy wpada w sidła oszusta i jest dalej prowadzony krok po kroku, aż do przekazania pieniędzy.

- Pieniądze

Prośba o pieniądze jest przez oszustów staranie przygotowana. Sprawca celowo nie mówi, ile pieniędzy potrzebuje i nie podaje potrzebnej sumy – czeka aż deklaracja padnie ze strony ofiary:

Oszust: *Babcia, posłuchaj mnie uważnie, ile masz pieniędzy w domu?*

Babcia: *Mam 10 000 zł.*

Oszust często próbuje uzyskać jak najwięcej, choć jest to ryzykowne, bo w tym momencie do sprawy mogą być zaangażowane osoby postronne, które mogą zaalarmować Policję.

Oszust: *Dobrze. Babcia, posłuchaj mnie, ja nie mogę oddalić się od samochodu, dlatego po pieniądze przyjedzie do ciebie mój kolega. Był kiedyś ze mną u ciebie, na pewno go pamiętasz. On wejdzie, dasz mu te pieniądze i wszystko będzie dobrze, a ja wieczorem do ciebie przyjadę i całą sprawę wyjaśnię. Dziękuję ci bardzo.*

- Grande finale

W tym momencie najczęściej drugi ze sprawców już jest w drodze po pieniądze. Oszust jeszcze kilkakrotnie może dzwonić do babci, aby uniemożliwić

jej realny osąd sytuacji. Zależy mu na tym, aby była zestresowana całą sytuacją i nie myślała logicznie, a tym samym nie zdemaskowała planu. Po pewnym czasie do drzwi babci dzwoni drugi ze sprawców, który przedstawia się jako kolega wnuczka. Babcia otwiera drzwi, przekazuje pieniądze i w tym momencie oszustwo zostało dokonane. Niezwykle istotne jest w tej metodzie budowanie napięcia (odziaływanie psychologiczne) – ofiara musi się wystraszyć, być w szoku i robić dokładnie to, czego oczekują oszuści.

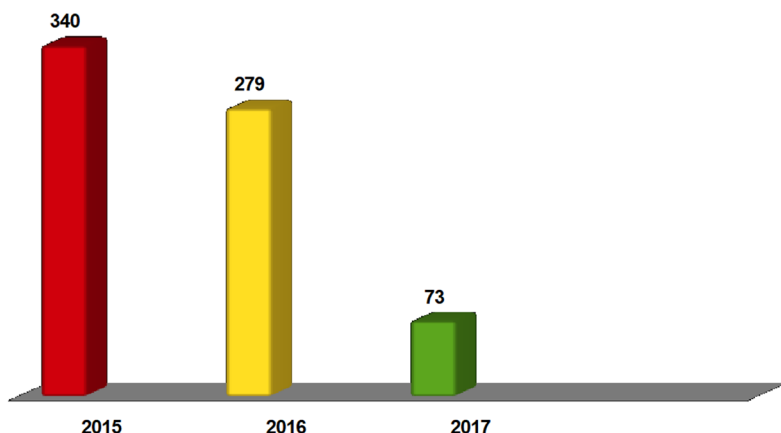
Analizując podobne sprawy, funkcjonariusze Policji ujawniali pokrzywdzonych, którzy padali ofiarą tego rodzaju oszustw nawet trzykrotnie. Sprawcy wykorzystują alienację osób starszych i utrudniony kontakt z członkami najbliższej rodziny. Niejednokrotnie seniorzy oświadczały, że czuli, iż są wręcz zbędni najbliższym, a taki telefon przynosił zmianę tego stanu rzeczy i znowu czuli się potrzebni.

Form opisywanego oszustwa jest wiele – zależą od kreatywności sprawców – jednak wszystkie one zawierają wymienione wyżej elementy: nawiązanie relacji, zbudowanie zaufania, przedstawienie krytycznej sytuacji, prośbę o natychmiastową pomoc finansową.

Skala zjawiska

W 2015 r. odnotowano na terenie Łodzi 340 przestępstw-oszustw tzw. metodą na wnuczka [http://lodz.policja.gov.pl/elp/kontakt/1822,Wydzial-Prewencji-Komendy-Miejskiej-Policji-w-Lodzi.html, dostęp: 22.01.2019]. W związku z tym łódzka Policja podjęła działania profilaktyczne mające na celu ograniczenie skali tego typu oszustw. Funkcjonariusze łódzkiej Policji udzielali wywiadów na łamach gazet, w programach telewizyjnych i radiowych, w trakcie których omawiali zasady działania sprawców, przestrzegali osoby starsze oraz informowali łódzian co zrobić, aby nie paść ofiarą oszustów. Skalę omawianego zjawiska na terenie Komendy Miejskiej Policji w Łodzi w latach 2015–2017 uwidacznia zamieszczony poniżej wykres (zob. rysunek 1). Jego analiza jednoznacznie pokazuje, że działania policjantów na przestrzeni lat 2015–2017 w Łodzi przyniosły sukces.

Rysunek 1. Liczba oszustw tzw. metodą na wnuczka w Łodzi w latach 2015–2017



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Zespołu Profilaktyki Społecznej Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi [<http://lodz.policja.gov.pl/elp/kontakt/1822,Wydzial-Prewencji-Komendy-Miejskiej-Policji-w-Lodzi.html>], dostęp: 22.01.2019].

W wyniku działań profilaktycznych i wykrywczych funkcjonariuszy łódzkiej Policji systematycznie maleje liczba usiłowań oraz liczba dokonanych oszustw. Jest to efekt działań profilaktycznych przeprowadzonych przez funkcjonariuszy Zespołu Profilaktyki Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Łodzi oraz terenowych dzielnicowych Komisaratów I–VIII KMP w Łodzi. Funkcjonariusze słusznie uznali, że najważniejszy jest bezpośredni kontakt z seniorami oraz z ich najbliższymi [<http://lodz.policja.gov.pl/elp/kontakt/1822,Wydzial-Prewencji-Komendy-Miejskiej-Policji-w-Lodzi.html>], dostęp: 22.01.2019]. Policjanci w ramach profilaktyki i prewencji odwiedzali seniorów w uczęszczanych przez nich placówkach, takich jak domy dziennego pobytu czy uniwersytety trzeciego wieku, zapraszali również seniorów do budynku KMP w Łodzi, gdzie omawiali kwestie szeroko pojętego bezpieczeństwa osób starszych. W latach 2015–2017 podczas kilkudziesięciu spotkań funkcjonariusze przeszkolili ok. 4500 seniorów. Ponadto, aby dotrzeć do jak największej liczby seniorów, zastosowano tzw. szkolenia kaskadowe, w ramach których o problemie oszustw wśród seniorów rozmawiano z młodzieżą ponadgimnazjalną oraz rodzicami uczniów łódzkich szkół po to, by przestrzegli osoby starsze w swoich rodzinach przed tego typu działaniami przestępców.

Podczas spotkań z mieszkańcami Łodzi funkcjonariusze informują, że najlepszym sposobem na ustrzeżenie się przed oszustwem tzw. metodą na wnuczka jest kontakt z najbliższymi. Należy pamiętać, że senior, którym opiekuje się rodzina, bliscy czy znajomi, mający dobry i regularny kontakt z najbliższymi, nie padnie

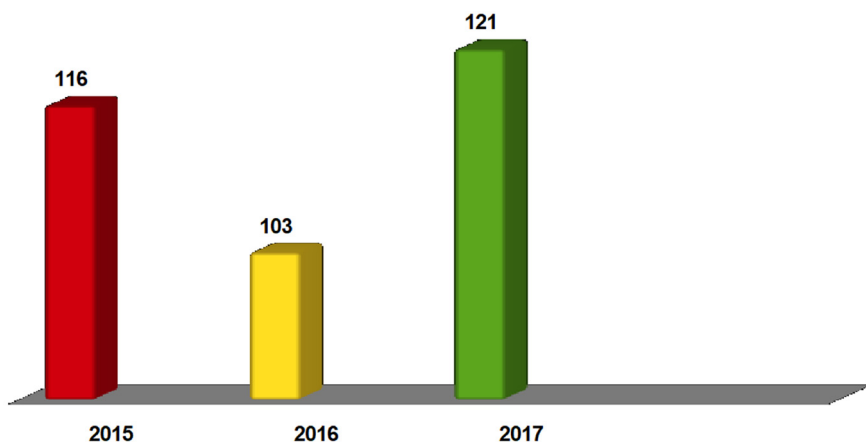
łatwo ofiarą oszusta. Jeżeli senior będzie wiedział, że zawsze może zadzwonić do najbliższych, zapytać, czy naprawdę doszło do jakiegoś nieszczęśliwego zdarzenia, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zostanie wykorzystany przez przestępców. Bezpieczny senior to senior pozostający w dobrym kontakcie z rodziną, mający świadomość, że może liczyć na najbliższych, a oni na niego.

Senior jako ofiara przemocy domowej

Od zawsze nestorzy zajmowali szczególne miejsce w społeczeństwie. Z racji swojego doświadczenia i wiedzy życiowej byli mentorami, szanowanymi członkami rodzin. Ze względu na to, ile przeżyli i czego doświadczyli zawsze potrafili wspomóc młodszych radą. Wiązało się to z darzeniem ich bardzo dużym szacunkiem przez członków zarówno rodziny, jak i lokalnego społeczeństwa. Jednak w ostatnich latach stan ten ulega zmianie i znaczenie osób starszych drastycznie zmniejsza się.

Policja obserwuje zjawisko przemocy w rodzinie w stosunku do osób starszych. Jego skalę pokazuje zamieszczony poniżej wykres (zob. rysunek 2). Przedstawione dane obrazują wdrożenie procedury Niebieskiej Karty w tych wypadkach, w których ofiarą przemocy jest osoba powyżej 65. roku życia.

Rysunek 2. Przemoc wobec seniorów w rodzinie – liczba wdrożeń procedury Niebieskiej Karty



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Zespołu Profilaktyki Społecznej Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi [<http://lodz.policja.gov.pl/elp/kontakt/1822,Wydzial-Prewencji-Komendy-Miejskiej-Policji-w-Lodzi.html>, dostęp: 22.01.2019].

Wydaje się, iż skala zjawiska utrzymuje się na stałym poziomie, jednak pamiętać należy, że nieznana jest tak naprawdę liczba ofiar takiej przemocy, gdyż nie o wszystkich jej przypadkach Policja została poinformowana. Problem przemocy w rodzinie, której ofiarą pada senior, jest o tyle trudny do zdiagnozowania, że wielu seniorów nie zgłasza tego typu przestępstw z uwagi na wstyd. Ponadto nie chcą być osobami, które sprawiają problemy swoim najbliższym, w tym przypadku – niestety bardzo często – oprawcom. Oprócz klasycznych powodów przemocy fizycznej i psychicznej stosowanych wobec osób starszych spotyka się coraz częściej jeszcze jeden, który wydaje się nabierać coraz istotniejszego znaczenia, a mianowicie powód natury ekonomicznej. Sprawca, członek rodziny, żąda od seniora pieniędzy na własne potrzeby, a jeżeli ich nie otrzymuje, dochodzi do gróźb lub przemocy fizycznej, czyli np. popychania, szarpania, wykręcania rąk itp. Zdarza się, że senior u którego zamieszkują dzieci z wnukami, nie jest traktowany jak członek rodziny, a jedynie jak właściciel mieszkania lub osoba, która MUSI wspierać dzieci finansowo. Jeżeli tego nie robi, jest obrażany, wyzywany, a niejednokrotnie życzy się mu rychłej śmierci, czyli jest poddawany przemocy psychicznej.

Senior na drodze

U osób starszych obserwuje się pogorszenie funkcji motorycznych oraz zmysłów – głównie wzroku i słuchu. Tego rodzaju problemy mogą mieć wpływ np. na postrzeganie otoczenia i ocenianie zagrożeń na drodze. Zdarza się, że gdy zauważamy seniora, który jest uczestnikiem ruchu drogowego, np. pieszym, odnosimy wrażenie, że zachowuje się tak jak gdyby nie znał podstawowych zasad ruchu drogowego. Często popełnianym przez osoby starsze-piesznych błędem jest wchodzenie na jezdnię w miejscach, które nie są wyznaczone do tego celu. Nierzadko seniorzy nie zwracają uwagi na zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa i wchodzi na jezdnię, powodując zagrożenie w ruchu drogowym. Niestety, należy stwierdzić, że bardzo często robią to z premedytacją, wierząc, że nic im się nie stanie. Powyższe obserwacje przyczyniły się do podjęcia przez łódzką Policję działań profilaktycznych z udziałem osób starszych. Od niemal czterech lat funkcjonariusze policji spotykają się z seniorami i objaśniają im przepisy oraz uczą właściwego zachowania na drodze, a także omawiają przykłady niewłaściwych zachowań mogących powodować niebezpieczne sytuacje zarówno dla osób starszych, jak i pozostałych uczestników ruchu drogowego. Podczas takich spotkań seniorzy zgadzają się z wynikami policyjnych obserwacji i potwierdzają, że często bagatelizują niebezpieczne

sytuację, wierząc, że nic złego im się nie przydarzy. Działania prewencyjne i profilaktyczne mogą znacznie ograniczyć skalę tego zjawiska.

Bibliografia

GUS (2014), *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014–2050*, GUS, Warszawa, [online] <http://www.stat.gov.pl>, dostęp: 20.01.2019.

Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji, Dz. U. 1990 Nr 30 poz. 179 z póź. zm, t.j. Dz. U. 2019 poz. 161.

Strony WWW

<http://lodz.policja.gov.pl/elp/kontakt/1822,Wydzial-Prewencji-Komendy-Miejskiej-Policji-w-Lo-dzi.html>, dostęp: 22.01.2019.

Downloads/ludnosc_w_wieku_60._struktura_demograficzna_i_zdrowie%20(1).pdf, dostęp: 23.01.2019.

Beata Szafran

Uniwersytet Łódzki

Wybrane zagadnienia postępowania egzekucyjnego w administracji dotyczące seniorów

Selected Issues of Executive Proceedings in Administration Concerning Seniors

Abstract: Various types of behavior of seniors may lead to the fact that they will become a party to enforcement proceedings in the administration. Administrative enforcement proceedings may include, among others, enforcement of monetary claims, including the execution of remuneration for work, execution of movable property, execution of real estate, enforcement of pension and social security benefits and social pension, as well as execution of non-pecuniary obligations including: fine for coercion, substitute execution, withdrawal of movable property, collection of real estate, emptying premises and other premises, direct coercion.

Key words: administrative enforcement proceedings, enforcement measures, execution

Wprowadzenie

Szybki postęp techniczny, gospodarczy i społeczny nie tylko ułatwia nam życie, ale powoduje, iż łatwo ulegamy różnego rodzaju pokusom, co nie zawsze jest dla nas korzystne. Ofiarami takich pseudookazji często padają osoby starsze.

Jednym z pomysłów na wyciągnięcie pieniędzy od seniorów jest oferowanie im szybkiej i sprawnej opieki zdrowotnej. Naciągacze żerują na potrzebie dostępu do niej, ale w zamian za bardzo dużą opłatę firmy proponują tylko namiastkę opieki i złudzenie spokojnej starości. Należy przestrzec seniorów, by nie podejmowali decyzji pochopnie, skonsultowali ją z rodziną, a samą umowę przeczytali dokładnie

i poddali rozważnej analizie i ocenie. Warto nawet skorzystać z porady prawnika lub rzecznika praw konsumenta. W przypadku podpisania umowy na świadczenie usług medycznych poza siedzibą firmy osoba podpisująca taką umowę ma prawo w ciągu 14 dni zrezygnować z niej. Jeżeli były już wykonane jakieś usługi zdrowotne, wówczas osoba, która z nich skorzystała musi – w najgorszym razie – jedynie zapłacić za te świadczenia, które faktycznie zostały zrealizowane. Ewentualna nadpłata (zarówno pierwsza rata, jak i wpisowe) powinna być zwrócona w terminie do 14 dni od złożenia rezygnacji. Gdy umowa o pakiet medyczny zostaje zawarta w lokalu przedsiębiorstwa, albo gdy minął termin w którym możliwa jest rezygnacja z niej, można ją po prostu wypowiedzieć w każdym czasie. Stosuje się wtedy przepisy o zleceniu. Trzeba zwrócić firmie wydatki, które ta poczyniła w celu wykonania zlecenia oraz część wynagrodzenia (zapłata za rzeczywiście wykonane usługi), ale należy wiedzieć, że taki przedsiębiorca stosuje nieuczciwe praktyki rynkowe. Dlatego, gdyby firma medyczna nie chciała rozwiązać umowy za wypowiedzeniem, można przed sądem żądać unieważnienia umowy na podstawie ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym [Ustawa z dnia 23 sierpnia 2007 r. o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym, Dz. U. 2007 Nr 171 poz. 1206, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2070]. Warto też zgłosić policji oszustwo, czyli działanie w celu doprowadzenia innej osoby do niekorzystnego rozporządzenia własnym mieniem w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Podstawą prawną może być: art. 27 ustawy o prawach konsumenta, art. 746 § 1 kodeksu cywilnego, art. 139b kodeksu wykroczeń, art. 3–11 ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym [Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta, Dz. U. 2014 poz. 827, t.j. Dz.U. z 2017 r. poz. 683 z późn. zm., art. 27; Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, Dz. U. 1964 Nr 16 poz. 93, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 459 z późn. zm., art. 746 § 1; Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń, Dz. U. 1971 Nr 12 poz. 114, t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 618, art. 139b; Ustawa z dnia 23 sierpnia 2007 r. o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym, Dz. U. 2007 Nr 171 poz. 1206, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2070, art. 3–11].

Podobne praktyki są stosowane w trakcie pokazów (prezentacji). Grupie ludzi na specjalnie zorganizowanym w tym celu spotkaniu prezentuje się drogie towary lub usługi, używając sztuczek psychologicznych, a czasem też argumentów wprowadzających w błąd (np. obietnica uzyskania dofinansowania od zewnętrznej instytucji). W tym przypadku mamy do czynienia z wprowadzeniem w błąd co do niemarketingowego charakteru spotkania (uczestnicy pokazu otrzymują zaproszenie na bezpłatne badanie) i stosowaniem namowy, perswazji oraz oferowaniem pomocy przy zawieraniu umowy o kredyt w celu zachęcenia do kupna towaru czy usług.

Od osób starszych nie stronią też finansiści. Renta lub emerytura daje bowiem minimalną zdolność kredytową, więc niezbyt uczciwi kredyto- i pożyczkodawcy namawiają seniorów do wzięcia kredytów. Umowy kredytowe dla starszych osób pisane są małym drukiem. Pomijając skomplikowany i często niezrozumiały język umów, taki druk nie daje seniorom nawet możliwości dokładnego przeczytania tego, co podpisują. Ponadto seniorzy mający więcej niż 60 lat, którzy dysponują prawem własności domu lub mieszkania, prawem wieczystego użytkowania nieruchomości albo spółdzielczym własnościowym prawem do lokalu mieszkalnego, mogą skorzystać z odwróconego kredytu hipotecznego. W ramach tego kredytu otrzymają od banku comiesięczne świadczenie finansowe, tzw. rentę hipoteczną. Chcąc zawrzeć umowę pożyczki zabezpieczonej przeniesieniem własności nieruchomości, pożyczkobiorca w pierwszej kolejności powinien poważnie się zastanowić, czy na pewno będzie w stanie spłacić zobowiązanie. Koniecznie trzeba się zapoznać z projektem umowy, a przed jej podpisaniem warto skorzystać z porady prawnika. Pożyczkobiorca powinien porównać wartość proponowanej kwoty z wartością oferowanego zabezpieczenia. Szczególną uwagę należy zwrócić na wysokość poszczególnych rat i odsetek, a także na terminy ich spłat. Warto zabiegać, by w umowie znalazł się zapis, który na żądanie pożyczkobiorcy pozwoli wydłużyć okres spłaty, np. w sytuacjach od niego niezależnych. Trzeba również zwrócić uwagę na zapisy dotyczące wypowiedzenia umowy i przejścia prawa własności nieruchomości na pożyczkodawcę. W umowie powinny się znaleźć zapisy, które szczegółowo precyzują, kiedy do takiej sytuacji może dojść, np. na skutek braku zapłaty co najmniej dwóch rat lub też dopiero po uprzednim pisemnym wezwaniu pożyczkobiorcy do uregulowania zaległości i upływie dodatkowego terminu wyznaczonego do jej zapłaty. Ważny jest też moment podpisania umowy u notariusza. Pożyczkobiorca powinien zwrócić uwagę, czy tekst dokumentu jest zgodny z tym, co strony wcześniej uzgodniły, m.in. co do tego, jaką kwotę otrzymał od pożyczkobiorcy. W przypadku zawarcia umowy rażąco niekorzystnej dla pożyczkobiorcy – w ostateczności – przysługuje mu prawo do jej unieważnienia.

Również operatorzy telefonii komórkowej i telekomunikacji oferują seniorom kolejne umowy, abonamenty, Internet i smartfony, wiedząc, że z nich nigdy nie skorzystają. Mają świadomość przecież tego, ile ich klienci mają lat, ale wynik sprzedażowy jest ważniejszy niż uczciwość. W przypadku gdy osoba starsza podpisze umowę kredytową lub inną i nie będzie się z niej wywiązywała, wówczas może zostać wdrożone postępowanie egzekucyjne.

Należy podkreślić, iż na mocy prawa, zgodnie z treścią ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym, praktyka rynkowa jest nieuczciwa, jeżeli

jest sprzeczna z dobrymi obyczajami i w istotny sposób zniekształca lub może zniekształcić zachowanie rynkowe konsumenta przed zawarciem, w trakcie bądź po zawarciu umowy [Ustawa z dnia 23 sierpnia 2007 r. o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym, Dz. U. 2007 Nr 171 poz. 1206, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2070].

W wyniku opisanych sytuacji (choć oczywiście nie tylko) często osoby starsze są narażone na postępowanie egzekucyjne. Celem artykułu jest omówienie podstawowych zagadnień związanych z tym działaniem.

Podstawowymi źródłami prawa regulującymi administracyjne postępowanie egzekucyjne są: ustawa o postępowaniu egzekucyjnym w administracji oraz kodeks postępowania administracyjnego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.; Ustawa z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego, Dz. U. 1960 Nr 30 poz. 168, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1257 z późn. zm.]. Oprócz zasadniczych aktów prawnych w postępowaniu egzekucyjnym mają zastosowanie inne przepisy prawa. W ustawie o postępowaniu egzekucyjnym w administracji uregulowano zarówno egzekucję należności pieniężnych, jak i egzekucję o charakterze niepieniężnym [Grześkiewicz 2006, ss. 11–18].

Postępowanie egzekucyjne w administracji

W systemie polskim administracja publiczna sama jest upoważniona do realizacji obowiązków o charakterze publicznoprawnym, nie ma więc potrzeby zwracania się do sądu o zastosowanie środków egzekucyjnych. Obowiązki cywilnoprawne podlegają egzekucji sądowej uregulowanej kodeksem postępowania cywilnego oraz ustawą o komornikach sądowych i egzekucji [Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego, Dz. U. 1964 Nr 43 poz. 296, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1360; Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o komornikach sądowych i egzekucji, Dz. U. 1997 Nr 133 poz. 882]. Tylko na zasadzie wyjątku przewidzianego wyraźnymi przepisami prawa możliwa jest sytuacja, kiedy wyjątkowo prowadzi się egzekucję administracyjną w sprawach cywilnoprawnych czy egzekucję sądową w zakresie realizacji obowiązków publicznoprawnych [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, ss. 7–8].

Postępowanie egzekucyjne w administracji to zorganizowany ciąg czynności procesowych podejmowanych przez organy egzekucyjne oraz inne podmioty w celu przymusowego wykonania obowiązków objętych egzekucją administracyjną. Postępowanie egzekucyjne jest wszczynane szybciej niż egzekucja [Wyrok NSA z dnia 26 marca 2009 r., II FSK 1462/08]. Obejmuje ono, oprócz stosowania

środków egzekucyjnych, czynności procesowe podejmowane nie tylko przez organ egzekucyjny, lecz również przez inne podmioty, np. wierzyciela. Egzekucja administracyjna polega na stosowaniu przez powołane do tego organy konkretnych środków przymusu służących doprowadzeniu do wykonania przez zobowiązanego obowiązku. Egzekucja administracyjna oznacza stadium zastosowania konkretnego środka egzekucyjnego, wyznaczonego w toku postępowania egzekucyjnego, po przeprowadzeniu czynności procesowych na etapie wszczęcia oraz etapie rozpoznawczym. Związek pomiędzy egzekucją i postępowaniem egzekucyjnym wyraża się tym, że egzekucja ma miejsce w ramach postępowania i nie może się odbyć w inny sposób [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, s. 8]. Celem postępowania egzekucyjnego jest doprowadzenie do realizacji przez zobowiązanego jego obowiązków. Zatem stosowanie egzekucji administracyjnej będzie miało miejsce wówczas, gdy nałożono na zobowiązanego określone obowiązki, a zobowiązany obowiązków tych nie wykonuje dobrowolnie [Wyrok NSA z dnia 27 kwietnia 2011 r., II OSK 749/10].

Egzekucja należności pieniężnych zawiera unormowania o charakterze ogólnym, które mają zastosowanie przy stosowaniu wszystkich środków egzekucyjnych należności pieniężnych, jeśli przepisy dotyczące stosowania konkretnego środka nie stanowią inaczej [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, s. 337]. Ustawa o postępowaniu egzekucyjnym w administracji wprowadziła znaczną liczbę środków egzekucyjnych – szczegółowo te środki w postępowaniu egzekucyjnym należności pieniężnych wymienione zostały w art. 1a lit. a cytowanej ustawy, natomiast środki egzekucyjne w postępowaniu egzekucyjnym należności obowiązków o charakterze niepieniężnym w art. 1a lit. b tejże ustawy [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 1a lit. a, art. 1a lit. b]. Środki egzekucyjne konstruowane są w ten sposób, aby doprowadzić bezpośrednio do wykonania obowiązku przez zobowiązanego na rzecz organu egzekwującego. Kolejność w jakiej ustawa wylicza środki egzekucji, ma znaczenie w przypadku egzekucji należności pieniężnych, są one bowiem uszeregowane od najłagodniejszego do najbardziej dolegliwego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.].

Środkami przymusu będą środki egzekucyjne, bowiem są to formy przymusu państwowego różne od kar *sensu stricto*. Są to środki przymusu, których bezpośrednim celem nie jest wyrządzenie dolegliwości, ale skłonienie do wykonania obowiązków [Grześkiewicz 2006, ss. 179–180].

Środki egzekucyjne należności pieniężnych oraz obowiązki o charakterze niepieniężnym

Ponieważ monografia, której częścią jest niniejszy artykuł, dotyczy sytuacji osób starszych zostaną w nim zaprezentowane jedynie wybrane środki egzekucyjne należności pieniężnych, jak i obowiązki o charakterze niepieniężnym.

Egzekucja wynagrodzenia za pracę może dotyczyć wyłącznie zobowiązanych będących osobami fizycznymi utrzymującymi się z wynagrodzenia za pracę. Jednak przepisy cytowanej ustawy wskazują, że mogą to być również osoby fizyczne uzyskujące dochody z innych okresowych świadczeń pieniężnych, których celem jest zapewnienie utrzymania [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.]. Pod pojęciem „wynagrodzenie” ustawodawca rozumie wynagrodzenie oraz niewyłączone spod egzekucji inne świadczenia pieniężne związane z pracą lub funkcją wykonywaną przez zobowiązanego na podstawie stosunku pracy oraz na innej podstawie, jeżeli z tego tytułu zobowiązany otrzymuje okresowe świadczenia pieniężne. A więc za wynagrodzenie za pracę ustawa uznaje nie tylko wynagrodzenie ze stosunku pracy, ale także wynagrodzenie z tytułu umowy-zlecenia i dochody z innych tytułów związanych ze świadczeniem pracy [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.]. Wynagrodzeniem będzie zatem zarówno wynagrodzenie zasadnicze ze stosunku pracy; dodatkowe składniki wynagrodzenia, np. premie, nagrody, wynagrodzenie za godziny nadliczbowe; wynagrodzenie urlopowe, jak i różnego rodzaju świadczenia i należności ze stosunku pracy, takie jak: odprawa emerytalno-rentowa, odprawa pieniężna, nagroda jubileuszowa, ekwiwalenty pieniężne, deputaty, odszkodowania, wartość bonów towarowych, związane ze stosunkiem pracy zysk lub udział w funduszu zakładowym oraz wszelkich innych funduszach pozostających w związku ze stosunkiem pracy itp., ale także okresowe wynagrodzenie za wykonanie pracy na podstawie umowy cywilnoprawnej, w szczególności umowy-zlecenia, umowy o dzieło i umowy agencyjnej. Również zasiłki i inne świadczenia przyznawane bezrobotnym na podstawie przepisów ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, które *explicite* wymienione zostały w art. 9 § 11 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, podlegają egzekucji w zakresie określonym w przepisach kodeksu pracy [Ustawa z dnia 27 czerwca 1974 r. Kodeks pracy, Dz. U. 1974 Nr 24 poz. 141, t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1040, 1043; Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201

z późn. zm., art. 9 § 11; Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, Dz. U. 2004 Nr 99 poz. 1001, t.j. Dz. U. 2018 r. poz. 1265; Kijowski 2015; Majewska 2015, ss. 41–59]. Takie stanowisko zajął też Sąd Najwyższy (SN), uzasadniając je w następujący sposób: „Wyłączając możliwość stosowania do zasiłków dla bezrobotnych ograniczeń egzekucyjnych przewidzianych w art. 831 § 1 pkt 2 k.p.c. [kodeksu postępowania cywilnego], należy przyjąć, że podlegają one egzekucji z ograniczeniami przewidzianymi dla wynagrodzeń pracowniczych. Są to bowiem niewątpliwie świadczenia powtarzające się, których celem jest zapewnienie utrzymania. Świadczenia takie zrównane są egzekucyjnie z wynagrodzeniami za pracę z mocy art. 833 § 2 k.p.c., co oznacza odesłanie do egzekucji w zakresie określonym w przepisach kodeksu pracy na podstawie art. 833 § 1 k.p.c.” [Uchwała SN z dnia 30 kwietnia 1991 r., III CZP 10/91]. Wynagrodzeniami są również należności członków rolniczych spółdzielni produkcyjnych i członków ich rodzin z tytułu pracy w spółdzielni, oprócz wierzytelności tych osób z tytułu udziału w dochodach spółdzielni przypadających im od wniesionych do spółdzielni wkładów [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 9 § 2 i 3]. Także uposażenie poselskie i senatorskie oraz dodatki do niego są traktowane jako wynagrodzenie ze stosunku pracy [Ustawa z dnia 9 maja 1996 r. o wykonywaniu mandatu posła i senatora, Dz. U. 1996 Nr 73 poz. 350, t.j. Dz. U. z 2016 r. poz. 1510 z późn. zm., art. 27]. Dla tego będą one podlegały zajęciu na zasadach ogólnych, ponieważ immunitet parlamentarny nie chroni przed egzekucją (z wyłączeniem tzw. diety parlamentarnej) [Ustawa z dnia 9 maja 1996 r. o wykonywaniu mandatu posła i senatora, Dz. U. 1996 Nr 73 poz. 350, t.j. Dz. U. z 2016 r. poz. 1510 z późn. zm., art. 42 ust. 1 i 2]. Za wynagrodzenie należy uznać również diety otrzymywane przez radnych rad gmin, rad powiatów oraz sejmików województw, gdyż pomimo że przysługują z tytułu pełnienia funkcji niezwiązanych ze stosunkiem pracy *sensu stricto*, ale jednak są to okresowe świadczenia pieniężne. Należy zastrzec, że w przypadku gdy dieta (radnego lub innej osoby pełniącej funkcje publiczne, np. członka pozaetatowego samorządowego kolegium odwoławczego) jest zależna od czynnego udziału w sprawowaniu funkcji członka organu kolegialnego (np. udziału w posiedzeniu rady, wykonania czynności sprawozdawcy w składzie orzekającym) przestaje mieć charakter świadczenia okresowego i wówczas nie można jej uznać za wynagrodzenie w rozumieniu przepisów ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (okresowość jest bowiem elementem definicji ustawowej). Jednak gdy w przepisach prawa mowa jest o danym świadczeniu, że jest wynagrodzeniem (np. w samorządowym kolegium odwoławczym), podlega ono egzekucji, bo wymóg okresowości należy uznać za element

definicji świadczeń zrównanych w art. 1a pkt 17 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji z wynagrodzeniem [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 1a pkt 17; Kijowski 2015].

Pracodawcą, stosownie do art. 1a pkt 10 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, będzie podmiot wypłacający wynagrodzenia, o których mowa w pkt 17 powołanego artykułu, a więc nie tylko ten, kto zatrudnia pracowników w znaczeniu art. 2 kodeksu pracy [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 1a pkt 10 i 17; Ustawa z dnia 27 czerwca 1974 r. Kodeks pracy, Dz. U. 1974 Nr 24 poz. 141, t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1040, 1043, art. 2]. .

Egzekucję z wynagrodzenia za pracę przeprowadza organ egzekucyjny, dokonując zajęcia wynagrodzenia za pracę, w ten sposób, że przesyła do pracodawcy zobowiązanego zawiadomienie o zajęciu tej części wynagrodzenia, która nie jest zwolniona z egzekucji, na pokrycie egzekwowanych należności pieniężnych wraz z odsetkami z tytułu niezapłacenia należności w terminie i kosztami egzekucyjnymi [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 72 § 1]. Jednocześnie organ ten wzywa pracodawcę, aby nie wypłacał zajętej części wynagrodzenia zobowiązanemu, lecz przekazał ją organowi egzekucyjnemu, aż do pełnego pokrycia egzekwowanych należności pieniężnych [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 72 § 1]. Ponadto wzywa również, żeby w terminie 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia złożył za okres 3 miesięcy poprzedzających zajęcie, za każdy miesiąc oddzielnie, zestawienie otrzymanego w tym czasie wynagrodzenia zobowiązanego z wyszczególnieniem wszystkich jego składników i do tego, aby złożył, w przypadku zaistnienia przeszkód do wypłacenia wynagrodzenia za pracę, oświadczenie o rodzaju tych przeszkód, a w szczególności podał, czy inne osoby roszczą sobie prawa do zajętego wynagrodzenia, czy i w jakim sądzie toczy się sprawa o to wynagrodzenie oraz czy i o jakie roszczenia została skierowana do tego wynagrodzenia egzekucja przez innych wierzycieli. Poza tym organ poucza pracodawcę o określonych w art. 71b, 168c i 168e ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji skutkach niestosowania się do powyższych wezwań [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 71b, 168c, 168e. art. 72 § 4 pkt 2 i 3]. Równocześnie z przesłaniem do pracodawcy zobowiązanego zawiadomienia o zajęciu jego

wynagrodzenia za pracę organ egzekucyjny kieruje czynności egzekucyjne do zobowiązanego, zawiadamiając go o zajęciu jego wynagrodzenia za pracę, doręczając mu odpis tytułu wykonawczego, o ile nie został wcześniej doręczony, i odpis wezwania przesłanego do pracodawcy, pouczając ponadto zobowiązanego, że nie może odbierać wynagrodzenia poza częścią wolną od zajęcia ani rozporządzać nim w żaden inny sposób [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 72 § 4 pkt 1]. Zawiadomienie zobowiązanego o zajęciu jego wynagrodzenia za pracę oraz o zakazie odbierania wynagrodzenia poza częścią wolną od zajęcia i rozporządzania nim w żaden inny sposób wywołuje bardzo istotne dla niego skutki prawne, albowiem z tą chwilą naruszenie tego zakazu spowoduje narażenie się przez zobowiązanego na odpowiedzialność karną, na mocy art. 300 § 2 kodeksu karnego i odpowiedzialność cywilną za wyrządzoną wierzycielowi szkodę, na mocy art. 415 kodeksu cywilnego, choćby pracodawca nie otrzymał jeszcze zawiadomienia o zajęciu wynagrodzenia i zakazie jego wypłaty zobowiązanemu [Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, Dz. U. 1964 Nr 16 poz. 93, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 459 z późn. zm., art. 415; Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 – Kodeks karny, Dz. U. 1997 Nr 88 poz. 553, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1600; Kijowski 2015]. Zajęcie wynagrodzenia zostaje dokonane z chwilą zawiadomienia zakładu pracy zobowiązanego o zajęciu prawa majątkowego stanowiącego wynagrodzenie u dłużnika zajętej wierzytelności będącego pracodawcą. Jeżeli wynagrodzenie za pracę zostało zajęte przez inny organ lub sąd, pracodawca niezwłocznie zawiadamia właściwy organ egzekucyjny [Grześkiewicz 2006, ss. 190–191].

Zajęcie to również następuje w przypadku zmiany stosunku pracy lub zlecenia, nawiązania nowego stosunku pracy lub zlecenia z tym samym pracodawcą, a także w przypadku przejęcia pracodawcy przez innego pracodawcę. Dłużnik, jakim jest pracodawca, w przypadku gdy zobowiązany przestał pracować u pracodawcy, ma obowiązek niezwłocznie zawiadomić o tym organ egzekucyjny oraz wniesić informację o zajęciu wynagrodzenia do świadectwa pracy, wskazując w nim numer sprawy egzekucyjnej i wysokość dokonanych potrąceń na poczet egzekwowanego obowiązku. Jeżeli dotychczasowemu pracodawcy znane jest nowe miejsce pracy zobowiązanego, wówczas przesyła on niezwłocznie dokumenty dotyczące zajęcia wynagrodzenia zobowiązanego nowemu pracodawcy i zawiadamia o tym właściwy organ egzekucyjny. Doręczenie tych dokumentów nowemu pracodawcy ma skutki prawne zajęcia wynagrodzenia zobowiązanego u tego pracodawcy. Z kolei nowy pracodawca po otrzymaniu dokumentów zobowiązanego zawiadamia niezwłocznie o zatrudnieniu poprzedniego pracodawcę

i organ egzekucyjny. Sankcje za naruszenie przez pracodawcę obowiązków wynikających z postępowania egzekucyjnego obejmują możliwość skierowania egzekucji w stosunku do pracodawcy oraz jego odpowiedzialność odszkodowawczą [Grześkiewicz 2006, s. 191].

Egzekucja ze świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego i ubezpieczenia społecznego oraz renty socjalnej jest charakterystyczna tylko dla postępowania egzekucyjnego w administracji. W literaturze przyjmuje się, że świadczeniami pieniężnymi w zakresie zaopatrzenia emerytalnego są emerytury i renty [Hauser, Skoczylas 2014, s. 37]. Brak jest w ustawie o postępowaniu egzekucyjnym w administracji definicji organu rentowego. Zgodnie z art. 4 pkt 6 ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych organ rentowy oznacza jednostkę organizacyjną ZUS określoną w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych, właściwą do wydawania decyzji w sprawie świadczeń [Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, Dz. U. 1998 Nr 162 poz. 1118, t.j. Dz.U. z 2017 r. poz. 1383 z późn. zm., art. 4 pkt 6]. Jednak przepisy ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych nie wyjaśniają bliżej tego pojęcia, poza art. 67, stanowiącym, iż w skład Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wchodzi centrala oraz terenowe jednostki organizacyjne [Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych, Dz. U. 1998 Nr 137 poz. 887, t.j. Dz. U. 2019 poz. 300, art. 67]. Strukturę organizacyjną ZUS oraz szczegółowy zakres rzeczowy działania centrali i terenowych jednostek organizacyjnych przedstawiono w statucie ZUS stanowiącym załącznik do rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów w sprawie nadania statutu Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych [Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2007 r. w sprawie nadania statutu Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych, Dz. U. 2007 Nr 137 poz. 965]. Terenowymi jednostkami ZUS są oddziały wojewódzkie kierowane przez dyrektorów oraz podległe im oddziały, inspektoraty i biura terenowe, na czele których stoją ich kierownicy [Kijowski 2015].

Według art. 476 § 4 kodeksu postępowania cywilnego organami rentowymi są: jednostki organizacyjne Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, określone w przepisach o systemie ubezpieczeń społecznych, właściwe do wydawania decyzji w sprawach świadczeń; kolejowe jednostki organizacyjne (jest to obecnie kategoria historyczna); wojskowe organy emerytalne (są nimi dyrektorzy wojskowych biur emerytalnych w liczbie 15) oraz organy emerytalne resortów spraw wewnętrznych i sprawiedliwości (tj. dyrektor Zakładu Emerytalno-Rentowego MS-WiA oraz dyrektor Biura Emerytalnego Służby Więziennej), a także inne organy wojskowe i organy resortów spraw wewnętrznych i sprawiedliwości właściwe do wydawania decyzji w sprawach z zakresu ubezpieczeń społecznych oraz prezes

Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego [Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego, Dz. U. 1964 Nr 43 poz. 296, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1360, art. 476 § 4].

Organami egzekucyjnymi właściwymi rzeczowo w zakresie egzekucji administracyjnej należności pieniężnych uprawnionymi do stosowania egzekucji ze świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego i ubezpieczenia społecznego, na mocy ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, są: naczelnik urzędu skarbowego (art. 19 § 1), właściwy organ gminy o statusie miasta oraz m. st. Warszawy w egzekucji administracyjnej należności pieniężnych, dla których ustalania lub określania i pobierania jest właściwy ten organ (art. 19 § 2); dyrektor oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wyznaczony przez ministra właściwego do spraw finansów publicznych w egzekucji administracyjnej należności pieniężnych z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne i należności pochodnych od składek oraz nienależnie pobranych świadczeń z ubezpieczenia społecznego lub innych świadczeń wypłacanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, które nie mogą być potrącane z bieżących świadczeń (art. 19 § 4); dyrektor oddziału regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w egzekucji administracyjnej należności pieniężnych z tytułu opłat za używanie lokalu i opłat pośrednich oraz odszkodowań od żołnierzy i osób wspólnie z nimi zajmujących lokale mieszkalne znajdujące się w dyspozycji Agencji Mienia Wojskowego (art. 19 § 7) oraz inne organy w zakresie określonym odrębnymi ustawami (art. 19 § 8) [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 19 § 1, § 2, § 4, § 7, § 8; Ofiarska 1999].

Środek egzekucyjny w postaci egzekucji ze świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego oraz ubezpieczenia społecznego, a także z renty socjalnej, jest podobny do egzekucji z wynagrodzenia za pracę. Dopuszczalne i uzasadnione jest stwierdzenie, że środek ten jest tożsamy z egzekucją z wynagrodzenia za pracę, a odróżnia go od tego ostatniego wyłącznie przedmiot egzekucji oraz podmiot zyskujący procesową pozycję trzeciodłużnika. Świadczy o tym analogiczny tryb wdrażania obu wskazanych środków egzekucyjnych, obowiązków dłużników zajmowanych wierzytelności oraz podmiotów zobowiązanych, a także odesłania do egzekucji z wynagrodzenia za pracę zawarte w regulacji omawianego środka (art. 79 § 5 w związku z art. 73 i art. 75 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji) [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 5, art. 73, art. 75]. Z tego powodu w piśmiennictwie podkreśla się, że dość obszerna regulacja prawna poświęcona temu środkowi egzekucyjnemu w ustawie o postępowaniu

egzekucyjnym w administracji może budzić zastrzeżenia, gdyż mogłoby wystarczyć ogólne odwołanie do przepisów dotyczących egzekucji wynagrodzenia za pracę albo dotyczących egzekucji z innych wierzytelności pieniężnych [Ostojski, Piątek 2014, s. 170]. Ten środek będzie miał zastosowanie wobec osób fizycznych pobierających wymienione świadczenia. Należy dodać, że art. 79 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji jest stosowany również w odniesieniu do świadczeń z za granicy wypłacanych za pośrednictwem polskich organów rentowych, po przeliczeniu ich przez dłużnika zajętej wierzytelności na złote według kursu banku z dnia wpłacenia do organu egzekucyjnego zajętych kwot [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79]. Oczywiście ta regulacja prawna dotyczy przypadków, w których nastąpił transfer emerytury lub renty otrzymywanej z za granicy do Polski i realizacja wypłat tych świadczeń zagranicznych została powierzona ZUS na mocy umów międzynarodowych przewidujących pośrednictwo instytucji ubezpieczeniowej państwa zamieszkania w wypłacie świadczeń z drugiego państwa-strony umowy. Przepisu tego nie stosuje się do świadczeń już wypłaconych, jak również do kwot zgromadzonych przez zobowiązanego na rachunku indywidualnym w ZUS oraz w otwartym funduszu emerytalnym, jeżeli zobowiązany nie nabył jeszcze prawa do tych świadczeń. Również kwoty zgromadzone przez zobowiązanego w ramach tzw. trzeciego filaru nie podlegają egzekucji w trybie art. 79 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, ale są egzekwowane na zasadach odpowiednich do formy gromadzenia oszczędności [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79; Przybysz 2011]. Zgodnie z art. 10 § 3 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji przepisy o egzekucji ze świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego stosuje się również do egzekucji z rent przysługujących z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej i z rent zasądzonych przez sąd lub ustalonych umową za utratę zdolności do pracy albo za śmierć żywiciela lub wypłacanych z dobrowolnego ubezpieczenia rentowego oraz do egzekucji ze świadczeń pieniężnych przysługujących z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 10 § 3]. Ponadto art. 10 § 4 tej ustawy określa, iż egzekucji nie podlegają świadczenia alimentacyjne, świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, świadczenia rodzinne, dodatki rodzinne, pielęgnacyjne, porodowe i dla sierot zupełnych, zasiłki dla opiekunów oraz świadczenia z pomocy społecznej [Ustawa

z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 10 § 4]. Zgodnie z art. 141 ust. 3 ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych egzekucji nie podlega dodatek dla weterana poszkodowanego [Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, Dz. U. 1998 Nr 162 poz. 1118, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1383 z późn. zm., art. 10 § 4]. Poza tym art. 10 § 5 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji określa, iż egzekucji nie podlegają: świadczenia, dodatki i inne kwoty, o których mowa w art. 31 ust. 1, art. 80 ust. 1 i 1a, art. 81, art. 83 ust. 1 i 4, art. 84 pkt 2 i 3 i art. 140 ust. 1 pkt 1 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej oraz środki finansowe na utrzymanie lokalu mieszkalnego w budynku wielorodzinnym lub domu jednorodzinnego, o których mowa w art. 83 ust. 2 i art. 84 pkt 1 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, w części przysługującej na umieszczone w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka dzieci i osoby, które osiągnęły pełnoletność, przebywając w pieczy zastępczej [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r., poz. 1201 z późn. zm., art. 10 § 5; Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, Dz. U. 2011 Nr 149 poz. 887, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 697, art. 31 ust. 1, art. 80 ust. 1, ust. 1a, art. 81, art. 83 ust. 1, ust. 4, art. 84 pkt 2, pkt 3, art. 140 ust. 1 pkt 1, art. 83 ust. 2, art. 84 pkt 1].

Organ egzekucyjny dokonuje zajęcia świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego, ubezpieczenia społecznego i renty socjalnej zobowiązanego, przesyłając do organu rentowego, właściwego do spraw wypłaty zobowiązanemu świadczeń, zawiadomienie o zajęciu tej części przysługujących zobowiązanemu świadczeń, która nie jest zwolniona spod egzekucji, na pokrycie egzekwowanych należności pieniężnych wraz z odsetkami z tytułu niezapłacenia należności w terminie i kosztami egzekucyjnymi. Ponadto organ egzekucyjny wzywa organ rentowy, aby nie wypłacał zajętej części świadczenia zobowiązanemu, lecz przekazał ją organowi egzekucyjnemu aż do pełnego pokrycia egzekwowanych należności pieniężnych. W terminie 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia organ rentowy ma obowiązek podać wysokość przysługujących zobowiązanemu miesięcznych świadczeń, jak również zobowiązany jest zawiadomić o każdej zmianie ich wysokości oraz złożyć, w przypadku zaistnienia przeszkód do wypłacenia świadczeń, oświadczenie o rodzaju tych przeszkód, a w szczególności podać, czy inne osoby roszczą sobie prawa do zajętych świadczeń, czy i w jakim sądzie toczy się sprawa o te świadczenia oraz czy i o jakie roszczenia została skierowana do tych świadczeń egzekucja przez innych wierzycieli [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, ss. 370–371]. Oprócz tego

organ egzekucyjny poucza organ rentowy o określonych w art. 71b, 168c i 168e ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji skutkach niestosowania się do powyższych wezwań [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 71b, art., 168c, art. 168e]. O zajęciu świadczeń organ egzekucyjny zawiadamia także zobowiązanego. W zawiadomieniu o zajęciu organ egzekucyjny nie określa, jaka część świadczenia zostaje zajęta, bowiem nie posiada informacji o wysokości otrzymywanego przez zobowiązanego świadczenia. Zgodnie z art. 79 § 4 pkt 2 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji organ rentowy, po odebraniu zawiadomienia o zajęciu, określa kwotę świadczenia, jaka może być przekazana organowi egzekucyjnemu w związku z dokonanym zajęciem [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 4 pkt 2]. Organ egzekucyjny doręcza zobowiązanemu, oprócz zawiadomienia o zajęciu świadczeń, także odpis tytułu wykonawczego, o ile nie został on wcześniej doręczony, i odpis zawiadomienia przesłanego do organu rentowego oraz poucza zobowiązanego, że nie może on odbierać świadczeń poza częścią wolną od zajęcia ani rozporządzać nimi w żaden inny sposób [Hauser, Skoczyła 2014, s. 371]. Zgodnie z art. 79 § 2 zajęcie świadczeń jest dokonane z chwilą doręczenia organowi rentowemu zawiadomienia o zajęciu i zachowuje ono moc również w przypadku zmiany organu rentowego właściwego do wypłaty świadczeń [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 2]. Oznacza to, że doręczenie organowi rentowemu zawiadomienia o zajęciu wierzytelności wywołuje skutki zajęcia. Przemawia również za tym treść art. 26 § 5 pkt 2, zgodnie z którym wszczęcie egzekucji administracyjnej następuje z chwilą doręczenia dłużnikowi zajętej wierzytelności zawiadomienia o zajęciu wierzytelności lub innego prawa majątkowego, jeżeli to doręczenie nastąpiło przed doręčeniem zobowiązanemu odpisu tytułu wykonawczego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 26 § 5 pkt 2]. Z cytowanego przepisu wynika, że możliwe jest zastosowanie środka egzekucyjnego przed doręčeniem zobowiązanemu tytułu wykonawczego. Nie może budzić więc wątpliwości, że skuteczność zastosowania środka egzekucyjnego nie jest uzależniona od powiadomienia zobowiązanego o jego zastosowaniu, ale od spełnienia warunków przewidzianych w przepisach ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji. Ponadto Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie w wyroku z dnia 28 marca 2012 r. uznał, iż konieczne jest

wyjaśnienie, czy czynność zajęcia prawa majątkowego stanowiącego świadczenie z zaopatrzenia emerytalnego została dokonana zgodnie z art. 79 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, a konkretnie z jego § 4 pkt 1, tj. czy zobowiązanemu zostały doręczone tytuły wykonawcze – tak jakby o skuteczności i prawidłowości zajęcia decydowało jednoczesne doręczenie zobowiązanemu odpisu tytułu wykonawczego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 4 pkt 1; Wyrok WSA w Warszawie z dnia 28 marca 2012 r., III SA/Wa 1920/11]. Organ rentowy w momencie dokonania zajęcia powinien postąpić zgodnie z wezwaniem, o którym mowa w art. 79 § 1, a mianowicie przekazać zajętą część świadczenia organowi egzekucyjnemu aż do pełnego pokrycia egzekwowanych należności pieniężnych [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 1]. Dalsze obowiązki organu rentowego określa przepis art. 79 § 2 tej ustawy, tzn. w terminie 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia organ rentowy powinien udzielić organowi egzekucyjnemu informacji o wysokości przysługujących zobowiązanemu miesięcznych świadczeń i zawiadamiać ten organ o każdej zmianie ich wysokości, a do tego składać organowi egzekucyjnemu, w przypadku zaistnienia przeszkód do wypłacenia świadczeń, oświadczenie o rodzaju tych przeszkód, w szczególności podać, czy inne osoby roszczą sobie prawa do zajętych świadczeń, czy i w jakim sądzie toczy się sprawa o te świadczenia oraz czy i o jakie roszczenia została skierowana do tych świadczeń egzekucja przez innych wierzycieli [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 2]. Przeszkody do wypłacenia świadczeń, o których mowa w art. 79 § 4 pkt 2 lit. b ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, są faktycznie przeszkodami zakłcającymi bądź uniemożliwiającymi prowadzenie egzekucji z zajętych świadczeń [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 4 pkt 2 lit. b]. Obowiązek złożenia przez organ rentowy oświadczenia o rodzaju tych przeszkód pozwala organowi egzekucyjnemu na skontrolowanie tego, czy i w jakim zakresie organ rentowy jest zobowiązany do realizacji zajęcia. Rodzaje przeszkód wskazanych w przywołanym wyżej przepisie zostały wymienione jedynie przykładowo, o czym świadczy zwrot „w szczególności” [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 79 § 4 pkt 2 lit. b]. W doktrynie przeszkody te dzieli się na formalne i merytoryczne.

Przeszkoda formalna występuje wówczas, gdy zachodzi zbieg egzekucji administracyjnej i sądowej bądź administracyjnych, który wywołuje skutki przewidziane w art. 62 albo 63 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 62, art. 63]. Natomiast przeszkodami o charakterze merytorycznym są prowadzone przez zobowiązanego-świadczeniobiorcę z organem rentowym spory o świadczenia, do których skierowano egzekucję. Jednak roszczenie sobie prawa przez inne osoby do zajętych świadczeń, czy toczenie się w sądzie sprawy o te świadczenia, nie są przeszkodami w przekazaniu zajętej części świadczeń organowi egzekucyjnemu. Osoby trzecie roszcujące sobie prawa do zajętych świadczeń mogą bowiem ewentualnie wystąpić do organu egzekucyjnego, w trybie art. 38 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, z żądaniem wyłączenia ich spod egzekucji [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 38]. Natomiast informację o toczących się sprawach o zajęte świadczenia organ egzekucyjny może wykorzystać do realizacji uprawnień określonych w art. 67a § 1 tej ustawy, aby wstąpić do toczącego się procesu przed sądem w celu śledzenia jego przebiegu, żeby w porę interweniować przeciwko działaniom zobowiązanego dążącym do udaremnienia egzekucji [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 67a § 1]. W praktyce rzeczywistymi przeszkodami do wypłacenia zajętych świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego oraz z ubezpieczenia społecznego zobowiązanego, a także z renty socjalnej mogą być np.: utrata uprawnień do świadczeń, zawieszenie prawa do świadczeń, ustalenie, iż wskazane prawo nigdy nie istniało [Kijowski 2015]. Ponadto organ rentowy ma obowiązek naliczenia odsetek z tytułu niezapłacenia należności w terminie, o czym stanowią przepisy art. 70 § 1 i 2 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, należnych od następnego dnia po dniu wystawienia przez organ egzekucyjny zawiadomienia o zajęciu świadczenia do dnia przekazania organowi egzekucyjnemu środków pieniężnych uzyskanych z zajęcia, chyba że organ rentowy przekazuje organowi egzekucyjnemu środki pieniężne za pośrednictwem rachunku bankowego, co w praktyce jest regułą, wówczas nalicza odsetki do dnia obciążenia rachunku bankowego zobowiązanego przekazywaną kwotą [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 70 § 1, § 2]. Przy obliczaniu tych odsetek organ rentowy stosuje stawki odsetek z tytułu niezapłacenia należności w terminie wynikające bądź to z samego zawiadomienia o zajęciu

świadczenia, bądź z powiadomień organu egzekucyjnego, dokonywanych w okresie realizacji zajęcia, o zmianie stawki odsetek. Zgodnie z art. 70 § 3 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji organ rentowy nie odpowiada za nieprawidłowe obliczenie odsetek, jeżeli organ egzekucyjny nie powiadomił go w porę o zmianie stawki odsetek [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 70 § 3]. Zobowiązany od chwili dokonania zajęcia nie może odebrać zajętych świadczeń poza częścią wolną od zajęcia. Ów zakaz obowiązuje aż do czasu pełnego pokrycia egzekwowanej należności pieniężnej, chyba że egzekucja zostanie umorzona bądź zajęcie uchylone. Nie stosując się do tych wymogów, zobowiązany naraża się na odpowiedzialność karną oraz cywilną. Od momentu zajęcia zobowiązany, poza częścią wolną od zajęcia, nie może skutecznie rozporządzać zajętymi świadczeniami w inny sposób. Zakaz rozporządzania świadczeniami obejmuje nie tylko okres po ich zajęciu, ale także przed tym zajęciem, jeżeli są one wymagalne po zajęciu. Rozporządzenie przez zobowiązanego tą częścią świadczeń, która podlega egzekucji, powoduje, tak jak w przypadku zajętej części wynagrodzenia za pracę, skutek nieważności podjętych czynności, ale tylko w stosunku do wierzyciela, organu egzekucyjnego i organu rentowego. Organ rentowy nie może więc uwzględniać ewentualnych rozporządzeń zobowiązanego częścią świadczenia podlegającą egzekucji, lecz nadal powinien dokonywać potrąceń zgodnie z dokonanyim zajęciem. Zakaz rozporządzania zajętą częścią wynagrodzenia sięga tylko tak daleko, jak tego wymaga cel egzekucji. Zajęcie świadczeń ma charakter trwały w tym znaczeniu, iż zachowuje ono moc aż do całkowitego pokrycia egzekwowanych należności pieniężnych wraz z odsetkami z tytułu niezapłacenia należności w terminie i kosztami egzekucyjnymi. Jest ono nadal skuteczne nawet wówczas, gdy dojdzie w toku egzekucji do zmiany organu rentowego właściwego do wypłaty świadczeń [Kijowski 2015]. Na etapie postępowania egzekucyjnego, kiedy organ egzekucyjny zajął wierzytelność organu rentowego w postaci prawa majątkowego – świadczenia z zaopatrzenia emerytalnego – organ rentowy nie był uprawniony do badania zasadności tytułu wykonawczego, na podstawie którego prowadzona jest egzekucja. Przeciwnie, przepisy ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji nakładały na niego obowiązek ścisłego zastosowania się do żądań organu egzekucyjnego pod rygorem kary pieniężnej na podstawie art. 168 cytowanej ustawy [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 168]. A zatem organ rentowy otrzymawszy zawiadomienie o zajęciu prawa majątkowego stanowiącego świadczenie z zaopatrzenia

emerytalnego zobowiązany był rozpocząć dokonywanie żądanych potrąceń [Wyrok SA w Lublinie z dnia 10 marca 2006 r., III AUz 71/06]. Stosownie do postanowień art. 64 § 1 pkt 2 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji opłata za czynności egzekucyjne dokonane w celu wyegzekwowania należności pieniężnych od zobowiązanych wynosi za zajęcie świadczeń z ubezpieczenia społecznego 4% kwoty egzekwowanej należności, nie mniej jednak niż 1 zł 40 gr [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 64 § 1 pkt 2]. Obowiązek jej uiszczenia powstaje z chwilą doręczenia organowi rentowemu zawiadomienia o zajęciu. Ponadto z tytułu zwrotu wydatków za wszystkie czynności manipulacyjne związane ze stosowaniem środków egzekucyjnych pobiera się opłatę manipulacyjną. Opłata wynosi 1% od kwoty egzekwowanych należności objętych każdym tytułem wykonawczym, nie mniej jednak niż 1 zł 40 gr. Ponadto doręczenie zobowiązanemu zawiadomienia o zajęciu przysługujących jemu świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego oraz z ubezpieczenia społecznego i odpisu tytułu wykonawczego (o ile nie został wcześniej doręczony) oraz odpisu zawiadomienia przesłanego do organu rentowego pociąga za sobą dla zobowiązanego określone konsekwencje prawne związane z możliwością podjęcia środków obrony w tym postępowaniu. Zobowiązany z tą chwilą jest uprawniony m.in. do wniesienia zarzutów w sprawie prowadzenia egzekucji administracyjnej (art. 33 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji) i wniesienia skargi na czynności egzekucyjne (art. 54 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji) [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 33, art. 54; Ofiarska 1999].

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Olsztynie w wyroku z dnia 15 grudnia 2017 r. zważył, iż „[...] zgodnie z treścią art. 134 § 1 ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. - Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi dalej jako „p.p.s.a.”, sąd rozstrzyga w granicach danej sprawy nie będąc jednak związany zarzutami i wnioskami skargi oraz powołaną podstawą prawną. Tym samym, sąd ma prawo i obowiązek dokonania oceny zgodności z prawem zaskarżonego aktu administracyjnego, nawet wówczas, gdy dany zarzut nie został w skardze podniesiony. Należy również wskazać, że w myśl art. 119 pkt 3 p.p.s.a. sprawa może być rozpoznana w trybie uproszczonym, jeżeli przedmiotem skargi jest postanowienie wydane w postępowaniu administracyjnym, na które służy zażalenie albo kończące postępowanie, a także postanowienie rozstrzygające sprawę co do istoty oraz postanowienia wydane w postępowaniu zabezpieczającym, na które służy zażalenie, i egzekucyjnym, co miało miejsce w niniejszej sprawie” [Wyrok WSA w Olsztynie z dnia 15 grudnia 2017 r., I SA/OI 382/17].

Przedmiotem kontroli sądowej w przywołanej sprawie było „postanowienie Samorządowego Kolegium Odwoławczego utrzymane w mocy postanowieniem Prezydenta (miasta) z dnia (...) (...) r., w przedmiocie skargi na czynność egzekucyjną w postaci zajęcia świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego i ubezpieczenia społecznego oraz renty socjalnej. Kwestią bezsporną jest, że Prezydent (miasta) prowadzi postępowanie egzekucyjne do majątku skarżącego na podstawie wystawionych przez siebie 3 tytułów wykonawczych z dnia 7 lutego 2017 r. obejmujących należności z tytułu łącznego zobowiązania pieniężnego. Zawiadomieniem z dnia 13 lutego 2017 r. organ ten dokonał zajęcia świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego i ubezpieczenia społecznego oraz renty socjalnej. Zawiadomienie to zostało doręczone skarżącemu i organowi rentowemu. Należy zatem wskazać, że zgodnie z art. 54 § 1 u.p.e.a. [ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji], zobowiązanemu przysługuje skarga na czynności egzekucyjne organu egzekucyjnego lub egzekutora oraz skarga na przewlekłość postępowania egzekucyjnego” [Wyrok WSA w Olsztynie z dnia 15 grudnia 2017 r., I SA/OI 382/17].

Skarga na czynności egzekucyjne jest samoistną instytucją postępowania egzekucyjnego i może dotyczyć tylko okoliczności, które nie są podstawą wniesienia innego środka zaskarżenia. Taki pogląd wyrażany jest również w orzecznictwie sądowym, gdzie wskazuje się, że w skardze można podnieść okoliczności, które nie są podstawą do wniesienia innego środka zaskarżenia, jak: zarzuty, zażalenie, żądanie wyłączenia rzeczy lub prawa spod egzekucji czy skarga do sądu powszechnego [Wyrok NSA z dnia 18 sierpnia 2015 r., II FSK 1688/13; Wyrok WSA w Warszawie z dnia 9 lipca 2008 r., III SA/Wa 644/08]. Jak podkreślił sąd przedmiotem skargi mogą być tylko zarzuty odnoszące się do dokonanych przez organ egzekucyjny czynności natury wykonawczej czy czynności faktycznych podejmowanych już w toku prowadzonej egzekucji przez organ egzekucyjny lub przez egzekutora, a także wydawanych w toku egzekucji aktów (postanowienia i zarządzenia), na które nie przysługuje inny środek zaskarżenia, jak np. zażalenie czy zarzuty. Skarga służy więc kontroli prawidłowości stosowania przez organy egzekucyjne środków egzekucyjnych zmierzających do bezpośredniego wyegzekwowania należności. Należy również podkreślić, że w ramach postępowania prowadzonego na podstawie art. 54 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji kognicja organów nadzoru jest ograniczona, zgodnie ze wskazanym przepisem, wyłącznie do dokonanych przez organ egzekucyjny czynności egzekucyjnych [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 54]. Nie jest zatem możliwe podnoszenie zarzutów, które są podstawą do wniesienia innego środka zaskarżenia służącego ochronie praw zobowiązanego, w tym zarzutów na podstawie

art. 33 cytowanej ustawy. Rozpatrzenie zarzutów w postępowaniu skargowym byłoby obejściem prawa i naruszałoby zasadę niekonkurencyjności środków zaskarżenia. Środki zaskarżenia w postępowaniu egzekucyjnym nie są względem siebie konkurencyjne, nie można ich stosować zamiennie. Każdy z nich, w szczególności skarga na czynności egzekucyjne i zarzuty, dotyczy konkretnych uchybień, jest wnoszony w różnym terminie i rozpoznawany z zastosowaniem innych przesłanek. Rodzajowa tożsamość przedmiotu zaskarżenia skargi oraz innych środków prawnych nie oznacza, że określone podmiotowi przysługuje możliwość wyboru środka prawnego [Wyrok WSA w Olsztynie z dnia 15 grudnia 2017 r., I SA/OI 382/17].

Egzekucja z ruchomości nazywana jest „postępowaniem służącym przekształceniu zajętego mienia w sumę pieniężną”. Obejmuje dwa etapy: pierwszym jest zajęcie ruchomości, drugim – jej sprzedaż i zaspokojenie wierzyciela z uzyskanych w ten sposób pieniędzy. Przepisy ustawy egzekucyjnej regulują przede wszystkim podstawowe zagadnienia związane z zastosowaniem środka egzekucyjnego (głównie kwestie podmiotowego i przedmiotowego zakresu stosowania tego środka egzekucyjnego), a także wprowadzają pewne gwarancje procesowe dla zobowiązanego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.]. Zajęcie ruchomości ogranicza uprawnienie właściciela do dysponowania zajęętym składnikiem majątkowym i do korzystania z niego. W egzekucji administracyjnej zasięg zajęcia jest szeroki, gdyż podlegają jej ruchomości zobowiązanego, będące zarówno w jego władaniu, jak i we władaniu innej osoby, jeżeli nie zostały wyłączone spod egzekucji lub od niej zwolnione. Należy jednak pamiętać, że nie mogą zostać zajęte ruchomości niepodlegające egzekucji administracyjnej. Konstrukcja taka powoduje, że w znaczny sposób utrudnione są zabiegi zobowiązanego zmierzające do usunięcia ruchomości przed egzekucją [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, s. 422; Klat-Wertelecka 2013 ss. 199–201]. Wojewódzki Sąd Administracyjny w Gorzowie Wielkopolskim w wyroku dnia 1 marca 2017 r. orzekł, iż „zgodnie z art. 97 § 2 u.p.e.a. [ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji] zajęciu podlegają ruchomości zobowiązanego, znajdujące się zarówno w jego władaniu, jak i we władaniu innej osoby” [Wyrok WSA w Gorzowie Wielkopolskim z dnia 1 marca 2017 r., II SA/Go 1011/16]. Podkreślenia jednocześnie wymaga, że przepisy ustawy z 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji nie przewidują zarówno obowiązku informowania zobowiązanego o zamiarze dokonania zajęcia ruchomości, jak i odstąpienia od dokonania zajęcia ruchomości w przypadku nieobecności zobowiązanego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.].

Ustanawiają natomiast w myśl art. 51 § 2 tej ustawy obowiązek przywołania dwóch świadków m.in. w sytuacji, gdy zobowiązany nie może być obecny przy czynnościach z innych przyczyn, o ile nie wystąpi zagrożenie udaremnienia egzekucji [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 51 § 2; Wyrok WSA w Gorzowie Wielkopolskim z dnia 1 marca 2017 r., II SA/Go 1011/16]. W razie dokonania zajęcia nieruchomości znajdujących się we władaniu nie zobowiązane-go, lecz innych osób, na poborcy skarbowym ciąży obowiązek umieszczenia w protokole zajęcia adnotacji, w której wskazuje, że zajęcie nastąpiło u innej osoby, oraz podania, zgodnie z uzyskanymi wyjaśnieniami, z jakich powodów osoba ta włada zajętą nieruchomością. Instrukcja egzekucyjna wskazuje ponadto, że adnotacje przy sporządzaniu protokołu czyni się jeszcze w przypadkach oświadczenia zobowiązanego, że zajęta ruchomość nie jest jego własnością, zajęta ruchomość jest współwłasnością, zajęta ruchomość nie stanowi własności zobowiązanego wobec zastrzeżenia przez sprzedawcę własności tej ruchomości, aż do uiszczenia ceny [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, s. 422]. Wojewódzki Sąd Administracyjny w Rzeszowie w wyroku z dnia 11 maja 2017 r. podkreślił, iż na podstawie art. 97 § 2 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji poborca skarbowy jest uprawniony do zajęcia wszystkich ruchomości, którymi zobowiązany faktycznie włada, z wyłączeniem tych przedmiotów, które są wyłączone spod egzekucji na podstawie art. 8 i nast. ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 97 § 2, art. 8 i nast.; Wyrok WSA w Rzeszowie z dnia 11 maja 2017 r., I SA/Rz 155/17]. Poborca nie jest ani zobowiązany, ani uprawniony do badania, czy zobowiązany ma tytuł prawny do rzeczy, którą dysponuje. Natomiast w sytuacji, gdy zobowiązany ma świadomość, iż zajęte ruchomości nie stanowią jego własności, tylko własność osoby trzeciej, powinien o fakcie zajęcia powiadomić osobę, której jego zdaniem, prawa majątkowe zostały naruszone, aby mogła ona ewentualnie wystąpić do organu egzekucyjnego ze stosownym wnioskiem [Wyrok WSA w Rzeszowie z dnia 11 maja 2017 r., I SA/Rz 155/17]. Zajęciu podlegają także ruchomości przesłane jako krajowe przesyłki pocztowe pod adresem zobowiązanego. Stosowanie praktyki zajęcia wierzytelności na podstawie art. 89 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji u pośrednika, jakim jest Poczta Polska, u którego nie obowiązują ograniczenia egzekucji, należy uznać za obejście przepisów art. 8–10 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, czyli zasady humanitaryzmu [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U.

1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 8–10, art. 89]. Intencją ustawodawcy nie było bowiem, aby wierzytelności organu rentowego kwalifikowały się do pojęcia wierzytelności w rozumieniu przepisu art. 89 ustawy [Pozanowienie Samorządowego Kolegium Odwoławczego we Wrocławiu z dnia 9 sierpnia 2005 r., SKO 4011/470/05]. Zajęcia ruchomości stanowiącej współwłasność łączną spółki nieposiadającej osobowości prawnej lub współwłasność w częściach ułamkowych, których zobowiązany jest współwłaścicielem, można dokonać tylko w przypadku, gdy pozostali współwłaściciele wyrażą zgodę na sprzedaż takiej ruchomości. Po sprzedaży ruchomości każdemu z pozostałych współwłaścicieli organ egzekucyjny przekazuje kwotę uzyskaną ze sprzedaży odpowiadającą ich części ułamkowej we współwłasności lub udziałowi określonymu w umowie spółki. Natomiast w sytuacji, gdy zobowiązany jest współwłaścicielem ruchomości, a organ egzekucyjny nie uzyskał zgody pozostałych współwłaścicieli na sprzedaż takiej ruchomości, przedmiotem egzekucji jest wówczas udział zobowiązanego we współwłasności [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 97 § 4a]. W świetle art. 97 § 4b ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji pozostałym współwłaścicielom ruchomości przysługują specjalne prawa, a mianowicie innym współwłaścicielom lub każdemu z nich przysługuje prawo nabycia zajętego udziału zobowiązanego po cenie oszacowania tego udziału [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 97 § 4b]. Jeżeli zamiar nabycia zajętego udziału zgłosi więcej niż jeden współwłaściciel, organ egzekucyjny sprzedaje udział temu współwłaścicielowi, który zaoferował najwyższą cenę. Natomiast w art. 97 § 5 tej ustawy ustanowiono swoje zabezpieczenie zobowiązanego przed zajmowaniem ruchomości o wartości ponad sumę potrzebną do zaspokojenia egzekwowanej należności wraz z odsetkami z tytułu niezapłacenia należności w terminie i z kosztami egzekucyjnymi [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 97 § 5]. Przez zajęcie nie następuje zmiana prawa własności, gdyż zajęta rzecz ruchoma pozostaje nadal własnością dotychczasowego właściciela. Zajęcie ogranicza jedynie uprawnienia właściciela w dysponowaniu zajętym przedmiotem i w korzystaniu z niego. Zbycie zajętej ruchomości jest przestępstwem [Hauser, Skoczylas (red.) 2014, s. 423]. Drugim etapem procedury egzekucji z ruchomości jest sprzedaż zajętej ruchomości, która nie może nastąpić wcześniej niż 7. dnia od daty zajęcia. Wyjątek od tej zasady, pozwalający na sprzedaż rzeczy bezpośrednio po zajęciu,

dotyczy przypadków, w których: ruchomości ulegają łatwo zepsuciu, sprawowanie nad nimi dozoru lub ich przechowywanie powodowałoby koszty niewspółmierne do ich wartości, zajęto inwentarz żywy, a zobowiązany odmówił zgody na przyjęcie go pod dozór, egzekucja dotyczy zobowiązania, na którego pokrycie organ egzekucyjny przyjął od zobowiązanego, będącego rolnikiem, przelew jego należności za przyszłe dostawy towarowe, a dostawy te z winy zobowiązanego w terminie nie zostały wykonane. W zależności od okoliczności faktycznych i prawnych danego przypadku organ egzekucyjny decyduje, czy zajęte ruchomości będą podlegały: sprzedaży w drodze licytacji publicznej, sprzedaży po cenie oszacowania podmiotom prowadzącym działalność handlową, przekazaniu do sprzedaży podmiotom prowadzącym sprzedaż komisową tego rodzaju ruchomości, sprzedaży w drodze przetargu ofert, sprzedaży z wolnej ręki [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 105 § 1]. Jedną z sytuacji, w której organ egzekucyjny jest związany trybem sprzedaży zajętej rzeczy, dotyczy zabytku, który może zostać nabyty przez państwową lub samorządową instytucję kultury albo przez przedsiębiorcę zajmującego się obrotem takimi przedmiotami [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 105 § 23]. Drugi przypadek związania organu egzekucyjnego dotyczy zajętych walut obcych lub innych wartości dewizowych. Ustawa egzekucyjna normuje szczegółowo przebieg licytacji publicznej [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 105–107]. Podkreślenia wymaga reguła, zgodnie z którą poborca skarbowy przerywa licytację, a organ egzekucyjny zwalnia pozostałe ruchomości spod zajęcia, jeśli kwota uzyskana ze sprzedaży części zajętych ruchomości wystarcza na zaspokojenie egzekwowanych należności wraz z odsetkami z tytułu niezapłacenia należności w terminie i kosztami egzekucyjnymi [Ostojski, Piątek 2014, ss. 211–212].

Egzekucja z nieruchomości, a ściślej – z prawa własności albo użytkowania wieczystego nieruchomości, albo jej ułamkowej części, jest najbardziej rozbudowanym i złożonym środkiem egzekucyjnym w postępowaniu egzekucyjnym w administracji. Jego realizacja polega na przeprowadzeniu wieloetapowej i skomplikowanej procedury składającej się z kilku faz. Według obecnie obowiązującego stanu prawnego art. 110–114i oraz art. 115b–115g ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji regulują procedurę egzekucji z nieruchomości – do jej realizacji uprawniony jest właściwy miejscowo naczelnik urzędu skarbowego [Ustawa z dnia 17 czerwca

1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 110–114i, art. 115b–115g]. Przedmiotem egzekucji administracyjnej może być prawo własności nieruchomości (egzekucja z ułamkowej części nieruchomości) oraz użytkowanie wieczyste. Ustawa o postępowaniu egzekucyjnym w administracji nie definiuje pojęcia „nieruchomość”. Definicję nieruchomości podaje art. 46 kodeksu cywilnego oraz uregulowania zawarte w innych przepisach, np. w ustawie o księgach wieczystych i hipotece, w ustawie – Prawo geodezyjne i kartograficzne, w ustawie o gospodarce nieruchomościami, w ustawie – Prawo wodne czy w ustawie – Prawo geologiczne i górnicze. [Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, Dz. U. 1964 Nr 16 poz. 93, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 459 z późn. zm. art. 46; Ustawa z dnia 6 lipca 1982 r. o księgach wieczystych i hipotece, Dz. U. 1982 Nr 19 poz. 147, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1916; Ustawa z dnia 17 maja 1989 r. Prawo geodezyjne i kartograficzne, Dz. U. 1989 Nr 30 poz. 163, t.j. Dz. U. 2019 poz. 725; Ustawa z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, Dz. U. 1997 Nr 115 poz. 741, t.j. Dz. U. 2018 poz. 2204; Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. – Prawo geologiczne i górnicze, Dz. U. z 2011 r. Nr 163 poz. 981, t.j. Dz. U. 2019 poz. 868; Ustawa z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne, Dz. U. z 2001 r. Nr 115 poz. 1229, t.j. Dz. U. 2017 poz. 1121]. Egzekucja z nieruchomości bez wyraźnego wniosku wierzyciela jest w ogóle niedopuszczalna. Organ egzekucyjny podejmuje czynności egzekucyjne związane z egzekucją z nieruchomości dopiero po otrzymaniu zaliczki na pokrycie przewidywanych wydatków od wierzyciela niebędącego naczelnikiem urzędu skarbowego, państwem członkowskim lub państwem trzecim, zwanego „wierzycielem finansującym”, czyli wierzycielem, który pokrywa koszty egzekucyjne związane z prowadzeniem egzekucji z nieruchomości.

Egzekucja z nieruchomości składa się z kilku etapów postępowania i obejmuje:

2. Zajęcie nieruchomości przez wezwanie zobowiązanego do zapłaty należności pieniężnej pod rygorem przystąpienia do opisu i oszacowania wartości nieruchomości oraz przesłanie do sądu właściwego do prowadzenia księgi wieczystej wniosku o dokonanie w księdze wieczystej wpisu o wszczęciu egzekucji lub złożenia wniosku do zbioru dokumentów oraz przesłanie wierzycielowi zawiadomienia o zajęciu nieruchomości [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 110c].

3. Powiadomienie o wszczęciu, a następnie o ukończeniu, egzekucji organów egzekucyjnych, na których obszarze działania zajęta nieruchomość jest położona [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 110b].

4. Opis i oszacowanie wartości nieruchomości przez rzeczoznawcę majątkowego, o którym mowa w przepisach o gospodarce nieruchomościami [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 110m–110u].

5. Sprzedaż zajętej nieruchomości w drodze licytacji publicznej, która obejmuje: obwieszczenie o licytacji, wpłatę wadium przez przystępujących do licytacji lub osobę składającą wniosek o przejęcie nieruchomości, licytację publiczną [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 110w–111l].

6. Przebiecie dokonane po zamknięciu licytacji na rzecz licytanta, który zaofertował najwyższą cenę [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 111m–111t].

7. Przyznanie własności (art. 112–112g). Zamiennie niezależnie od przyznania własności, egzekucja może zakończyć się uchyleniem zajęcia nieruchomości (art. 111k) [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 111k, art. 112–112g].

Do egzekucji z nieruchomości nie będzie należeć egzekucja obowiązku niepieniężnego polegającego na odebraniu nieruchomości [Kijowski 2015].

Egzekucja obowiązków o charakterze niepieniężnym wymienia katalog środków egzekucyjnych, które mogą być zastosowane w celu przymusowego wykonania wyżej wymienionych obowiązków. Środki te to: grzywna w celu przymuszenia, wykonanie zastępcze, odebranie rzeczy ruchomej, odebranie nieruchomości, opróżnienie lokali i innych pomieszczeń, przymus bezpośredni [Olszanowski 2014, ss. 133–159].

W orzecznictwie wskazuje się, że wymierzenie grzywny w celu przymuszenia nie ma charakteru uznaniowego, lecz jest obligatoryjne. Wynika to wprost z brzmienia art. 119 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji i użytego w tym przepisie sformułowania „grzywnę [...] nakłada się” [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 119]. Regulacja ta jest logicznym rozwinięciem unormowania zawartego w art. 1 tej ustawy, z którego wynika, że celem postępowania egzekucyjnego jest doprowadzenie do wykonania przez zobowiązanego obowiązku o charakterze pieniężnym lub niepieniężnym [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 1]. Czym innym jest jednak wymierzenie

grzywny jako takiej, gdzie organ egzekucyjny pozbawiony jest możliwości wyboru i grzywnę musi wymierzyć, a czym innym jest wysokość tego środka egzekucyjnego. W orzecznictwie wskazuje się, że brzmienie przepisu art. 121 § 2 ustawy o postępowaniu egzekucyjnym w administracji i dodatkowo zróżnicowanie uprawnień organu egzekucyjnego przy wymierzaniu grzywny pozwala przyjąć, że w przypadku grzywny, której wysokość nie wynika wprost z ustawy, organ o wysokości grzywny rozstrzyga w ramach uznania administracyjnego [Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm., art. 121 § 2; Wyrok WSA w Poznaniu z dnia 21 stycznia 2016 r., IV SA/Po 552/15; Jędrzejewski, Masternak, Rączka 2013].

Natomiast w przypadku prowadzenia przez organ postępowania egzekucyjnego mającego na celu opróżnienie lokalu mieszkalnego, w wypadku nieopróżnienia lokalu, przymus bezpośredni jest podstawowym środkiem egzekucyjnym, który jest stosowany [Wyrok NSA w Warszawie z dnia 29 lutego 2012 r., I OSK 2112/11].

Podsumowanie

Seniorzy mogą stać się ofiarami różnego rodzaju pomysłów na wyciągnięcie od nich pieniędzy (oferowanie szybkiej i sprawnej opieki zdrowotnej, prezentowanie i zachęcanie do kupna drogich towarów i usług, namówienie na zaciągnięcie kredytów bankowych oraz odwróconych kredytów hipotecznych, zawarcie umów na usługi telefonii komórkowej i telekomunikacyjnej). W przypadku gdy osoba starsza podpisze umowę kredytową lub inną, a nie będzie się z niej wywiązywała, wówczas może zostać wdrożone postępowanie egzekucyjne. Wszczęcie postępowania egzekucyjnego następuje na wniosek wierzyciela lub z urzędu (jeżeli wierzyciel jest jednocześnie organem egzekucyjnym) i powinno być poprzedzone przesłaniem zobowiązanemu pisemnego upomnienia, chyba że upomnienie w myśl przepisów szczególnych nie jest wymagane, oraz na podstawie wystawionego tytułu wykonawczego. Postępowanie egzekucyjne może dotyczyć dwóch rodzajów egzekucji: egzekucji należności pieniężnych, w tym egzekucji z: wynagrodzenia za pracę, ruchomości, nieruchomości, ze świadczeń zaopatrzenia emerytalnego i ubezpieczenia społecznego, renty socjalnej oraz egzekucji obowiązków o charakterze niepieniężnym (kara grzywny w celu przymuszenia, wykonanie zastępcze, odebranie rzeczy ruchomej, odebranie nieruchomości, opróżnienie lokali i innych pomieszczeń, przymus bezpośredni). Podstawowa wiedza z zakresu postępowania egzekucyjnego pozwoli seniorom na rozsądne podejmowanie decyzji i może uchronić ich przed uszczupleniem lub stratą posiadanego majątku.

Bibliografia

Grześkiewicz W. (2006), *Egzekucja administracyjna – teoria i praktyka*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa.

Hauser R., Skoczylas A. (red.) (2014), *Postępowanie egzekucyjne w administracji. Komentarz*, wyd. 7, Wolters Kluwer Polska, Warszawa.

Jędrzejewski T., Masternak M., Rączka P. (2013), *Administracyjne postępowanie egzekucyjne*, Towarzystwo Naukowe Organizacji, Toruń.

Kijowski R. (red.) (2015), *Ustawa o postępowaniu egzekucyjnym w administracji. Komentarz*, wyd. 2, Lex, a Wolters Kluwer business, Warszawa.

Klat-Wertelecka L. (2013), *Egzekucja administracyjna w praktyce*, ODDK, Gdańsk.

Majewska R. (2015), *Potrącenia z wynagrodzenia i zasiłków. Egzekucja i potrącenia dobrowolne*, EkspertBeck.pl, Warszawa.

Ofiarska M. (1999), *Egzekucja ze świadczeń z zaopatrzenia emerytalnego i ubezpieczenia społecznego oraz renty socjalnej. Komentarz*, Dom Wydawniczy ABC, Warszawa.

Olszanowski J. (2014), *Egzekucja administracyjna obowiązków o charakterze niepieniężnym*, PRESSCOM, Wrocław.

Ostojski P., Piątek W. (2014), *Egzekucja administracyjna świadczeń pieniężnych*, PRESSCOM, Wrocław.

Przybysz M. (2015), *Postępowanie egzekucyjne w administracji. Komentarz*, wyd. 7, Lex Polonica, Warszawa.

Postanowienie Samorządowego Kolegium Odwoławczego we Wrocławiu z dnia 9 sierpnia 2005 r., SKO 4011/470/05, LEX nr 155125.

Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2007 r. w sprawie nadania statutu Zakładowi Ubezpieczeń Społecznych, Dz. U. 2007 Nr 137 poz. 965.

Ustawa z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego, Dz. U. 1960 Nr 30 poz. 168, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1257 z późn. zm.

Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny, Dz. U. 1964 Nr 16 poz. 93, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 459 z późn. zm.

Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego, Dz. U. 1964 Nr 43 poz. 296, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1360.

Ustawa z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji, Dz. U. 1966 Nr 24 poz. 151, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1201 z późn. zm.

Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń, Dz. U. 1971 Nr 12 poz. 114, t.j. Dz. U. z 2018 r. poz. 618.

Ustawa z dnia 27 czerwca 1974 r. Kodeks pracy, Dz. U. 1974 Nr 24 poz. 141, t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1040, 1043.

Ustawa z dnia 6 lipca 1982 r. o księgach wieczystych i hipotece, Dz. U. 1982 Nr 19 poz. 147, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1916.

Ustawa z dnia 17 maja 1989 r. Prawo geodezyjne i kartograficzne, Dz. U. 1989 Nr 30 poz. 163, t.j. Dz. U. 2019 poz. 725.

Uchwała SN z dnia 30 kwietnia 1991 r., III CZP 10/91, OSP 1991, z. 11–12, poz. 272.

Ustawa z dnia 9 maja 1996 r. o wykonywaniu mandatu posła i senatora, Dz. U. 1996 Nr 73 poz. 350, t.j. Dz. U. z 2016 r. poz. 1510 z późn. zm.

Ustawa z dnia 23 sierpnia 2007 r. o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym, Dz. U. 2007 Nr 171 poz. 1206, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 2070.

Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta, Dz. U. 2014 poz. 827, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 683 z późn. zm.

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 – Kodeks karny, Dz. U. 1997 Nr 88 poz. 553, t.j. Dz. U. 2018 poz. 1600.

Ustawa z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, Dz. U. 1997 Nr 115 poz. 741, t.j. Dz. U. 2018 poz. 2204.

Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o komornikach sądowych i egzekucji, Dz. U. 1997 Nr 133 poz. 882.

Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych, Dz. U. 1998 Nr 137 poz. 887, t.j. Dz. U. 2019 poz. 300.

Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, Dz. U. 1998 Nr 162 poz. 1118, t.j. Dz.U. z 2017 r. poz. 1383 z późn. zm.

Ustawa z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne, Dz. U. z 2001 r. Nr 115 poz. 1229, t.j. Dz. U. 2017 poz. 1121.

Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, Dz. U. 2004 Nr 99 poz. 1001, t.j. Dz. U. 2018 r. poz. 1265.

Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, Dz. U. 2011 Nr 149 poz. 887, t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 697.

Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. – Prawo geologiczne i górnicze, Dz. U. z 2011 r. Nr 163 poz. 981, t.j. Dz. U. 2019 poz. 868.

Wyrok SA w Lublinie z dnia 10 marca 2006 r., III AUz 71/06, LEX nr 1680191.

Wyrok NSA z dnia 26 marca 2009 r., II FSK 1462/08, Lex Polonica.

Wyrok NSA z dnia 27 kwietnia 2011 r., II OSK 749/10, Legalis.

Wyrok NSA w Warszawie z dnia 29 lutego 2012 r., I OSK 2112/11, LEX nr 1264673.

Wyrok WSA w Warszawie z dnia 28 marca 2012 r., III SA/Wa 1920/11, LEX nr 1365109.

Wyrok NSA z dnia 18 sierpnia 2015 r., II FSK 1688/13, wyrok WSA w Warszawie z dnia 9 lipca 2008 r., III SA/Wa 644/08, Lex.

Wyrok WSA w Poznaniu z dnia 21 stycznia 2016 r., IV SA/Po 552/15, LEX nr 1977385.

Wyrok WSA w Gorzowie Wielkopolskim z dnia 1 marca 2017 r., II SA/Go 1011/16, LEX nr 2255157

Wyrok WSA w Rzeszowie z dnia 11 maja 2017 r., I SA/Rz 155/17, LEX nr 2303839.

Wyrok WSA w Olsztynie z dnia 15 grudnia 2017 r., I SA/Ol 382/17, LEX nr 2431146.

Internet wśród seniorów

The Internet Among Seniors

Abstract: The development of new information technologies forces people to adapt to the new environment. Today people, not to be on the margins of social life, have to keep pace with technological progress. This also applies to older people. In the absence of adaptation, there is a risk of digital exclusion. The following article discusses both threats resulting from the above exclusion, as well as opportunities based on the use of new information technologies related to the Internet.

Key words: seniors, Internet, social media

Charakterystyka i ewolucja Internetu

Pojawienie się Internetu wywołało najważniejsze od kilku ostatnich dekad zmiany. Internet wywiera wpływ na każdą dziedzinę współczesnego życia we wszystkich rozwiniętych krajach świata, zmienia także zachowania ludzkie i wpływa na wiele aspektów życia. Jego wszechobecność we wszystkich dziedzinach ludzkiej aktywności sprawia, że stał się on punktem wyjścia do opisu nowej infrastruktury społecznej. Internet służy do przesyłania informacji i komunikowania się z innymi ludźmi, a jednocześnie jest on elementem abstrakcyjnej, niewidocznej rzeczywistości [Stanikowski 2012, s. 543].

Z technicznego punktu widzenia Internet to gigantyczny zbiór sieci komputerowych połączonych ze sobą zarówno w sensie fizycznym, jak i logicznym, mający zdolność kodowania i dekodowania wyspecjalizowanych protokołów komunikacyjnych – protokołu IP (ang. *Internet Protocol*) i protokołu TCP (ang. *Transmission Control Protocol*). Na infrastrukturę Internetu składa się pięć podstawowych elementów: sieć

szkieletowa, routery, punkty dostępu, serwery komputerowe i przyłączone do sieci komputery użytkowników. Taki system umożliwia użytkownikom, posiadającym odpowiednie uprawnienia i podłączonym do systemu w dowolnym punkcie kuli ziemskiej, dostęp do danych, które są przechowywane w komputerach zlokalizowanych gdziekolwiek indziej na świecie [Afuah, Tucci 2003, s. 32]. Na Internet składają się trzy elementy, a mianowicie:

- sieci (ang. *Network of Networks*),
- społeczność (ang. *Community of People*),
- zasoby (ang. *Collection of Resources*).

Wśród najważniejszych cech Internetu należy wymienić to, że:

- jest technologią pośredniczącą, umożliwiającą połączenie między podmiotami, które już są (lub chcą być) zależne;
- ma globalny zasięg;
- zauważa się sieciowe efekty zewnętrzne – w opinii użytkowników jego wartość zwiększa się w miarę wzrostu liczby korzystających z niego osób;
- jest kanałem dystrybucji;
- jest moderatorem czasu, czyli ma zdolność do subiektywnego skracania lub wydłużania czasu;
- powoduje redukcję asymetrii zasobów informacji;
- ma nieskończoną pojemność wirtualną;
- jest tani;
- umożliwia twórczą destrukcję;
- zmniejsza koszty transakcyjne [Afuah, Tucci 2003, ss. 57–65].

Rewolucyjność Internetu wynika z połączenia czynników technicznych z czynnikami społecznymi i ludzkimi. Zjawiska i procesy zachodzące w Internecie tworzą internetową sieć wartości, ponieważ jego elementy składowe, a więc: infrastruktura, użytkownicy, firmy telekomunikacyjne i dostawcy oraz relacje między nimi, kreują wartość dla użytkowników końcowych – klientów i organizacji, które korzystają z tej sieci. Dopiero ta wspólna wartość zmienia współczesny świat.

Internet przede wszystkim zmienia model komunikacji – zarówno na poziomie prywatnym, jak i komercyjnym. W ujęciu prywatnym dla wielu grup społecznych Internet stał się naturalnym środowiskiem funkcjonowania społecznego, pozwalającym na zaspokojenie większości społecznych potrzeb i motywacji. Wykorzystywany jest nie tylko do poszukiwania informacji czy prostej komunikacji (mail, komunikatory internetowe), lecz także do zawierania i podtrzymywania znajomości i bliskich relacji. Umożliwia tworzenie nowych społeczności oraz norm społecznych i kulturowych [Zajac, Krejtz 2007, s. 191].

W przypadku otoczenia komercyjnego następuje zastąpienie tradycyjnego paradygmatu komunikacji nowym, uwzględniającym istnienie hiperrzeczywistości i cyberprzestrzeni. Charakteryzuje się on zmianą celu komunikowania – już w coraz mniejszym stopniu chodzi o informowanie i perswazję, a w coraz większym o wywieranie wpływu, narrację i dyskurs. Jednocześnie ulegają przekształceniu narzędzia komunikacji – jednokanałowe, proste, masowe kanały komunikacji zastępowane są złożonymi kanałami interaktywnymi, w których występuje sprzężenie zwrotne. Istotną staje się indywidualizacja tych kanałów. Interaktywne media (Internet, telewizja interaktywna) wypierają tradycyjne (telewizja, prasa, radio). Hipertekst i interaktywny obraz wypierają tradycyjne obrazy i tekst [Sułkowski 2014, s. 284].

Internet nie tylko wpływa na otoczenie, powodując w nim radykalne zmiany, ale sam cały czas podlega intensywnym modyfikacjom. Powstał dokładnie ćwierć wieku temu. Początkowo była to olbrzymia, globalna sieć połączonych ze sobą komputerów, która skupiała się na przesyłaniu informacji. W pierwszym okresie funkcjonowała jako Internet 1.0. Był on *de facto* wirtualną formą tradycyjnych mediów – bardziej efektywną, tańszą, szybszą, nieposiadającą barier i ograniczeń, które charakteryzowały dotychczasowe sposoby przekazywania informacji. Wirtualna poczta (e-mail) zastąpiła tradycyjną, wirtualne witryny internetowe stopniowo wypierały gazety i czasopisma, katalogi czy biuletyny, a wirtualne komunikatory zaczęły zastępować połączenia telefoniczne i SMS-y. Taka właśnie forma Internetu, charakteryzująca się przede wszystkim większą efektywnością przesyłania informacji, a więc dająca korzyści głównie techniczne, zapoczątkowała jego rozwój.

Dość szybko ten ówczesnie znany Internet, tzw. Internet 1.0, został przekształcony w nową, interaktywną formę, a mianowicie w Internet 2.0. Na pierwszy plan wysunięto interaktywność, a największą rewolucją stało się przekazanie funkcji tworzenia zawartości zwykłym użytkownikom. Powstał tzw. Internet społecznościowy, którego głównym elementem stały się media społecznościowe. Media te to grupa dostępnych w środowisku Internetu aplikacji, będących fundamentalną i ideologiczną podstawą Internetu 2.0, a pozwalających użytkownikom na tworzenie i wymianę generowanej przez użytkowników zawartości [Kaplan, Haenlein 2011, s. 255]. Aplikacje te mogą być rozumiane jako zestaw narzędzi dostępnych *online*, otwartych dla publicznego członkostwa, które wspierają idee dzielenia się, tworzenia i edytowania treści oraz budowania relacji w wyniku interakcji i współpracy [Mount, Martinez 2014, s. 126]. W efekcie powstaje luźna, niekontrolowana przez nikogo, sieć członków dobrowolnie wymieniających się informacjami. Ich głównym celem jest po prostu wymiana informacji. Warto zwrócić uwagę, że w pełni je kontrolują i kreują. Charakterystyczną cechą mediów społecznościowych jest ich bardzo szybko

rosnąca popularność. Serwisy społecznościowe i blogi internetowe angażują przynajmniej 60% internautów w skali globalnej. Sieci społecznościowe to także najpopularniejsza kategoria w świecie wirtualnym angażująca aż 19% czasu spędzanego przez internautów w sieci [Verunccio 2014, s. 217].

Ewolucja Internetu nie zakończyła się na Internecie społecznościowym. Obecnie następuje jego przekształcanie się w tzw. Internet Rzeczy (ang. *Internet of Things*). Termin ten pojawił się po raz pierwszy już w 1999 r., ale dopiero po 2008 r. zdobył większą popularność [Ashton 2009]. Z technicznego punktu widzenia Internet Rzeczy jest to system, który zapewnia wszechobecną i permanentną komunikację, a ingerencja człowieka nie jest tu ani konieczna, ani niezbędna. Jego elementy łączą się za pomocą Internetu, pomiędzy nimi zaś następuje wymiana danych za pomocą protokołu TCP/IP. Obecnie zaliczyć można do nich urządzenia, takie jak: smartfony, tablety, komputery oraz specjalne układy elektroniczne i mikroprocesory, które można wbudować praktycznie w każdą rzecz, podłączając ją w ten sposób do Internetu [Frąckiewicz 2016, s. 145]. Urządzenia te sterowane są za pomocą programów pozwalających obiektom na rozpoznawanie ich aktualnej sytuacji i na interakcje z ludźmi i otoczeniem. Wyczuwają one, a także zapamiętują i interpretują, co dzieje się z nimi i otaczającym je światem, działają na własną rękę, a także komunikują się z innymi obiektami i ludźmi [Kobyliński 2014, s. 103]. Ich charakterystyczną cechą jest możliwość ich identyfikacji w sieci [Anderson 2015, s. 85]. W przyszłości przedmioty te staną się „inteligentne”, wykonując większość czynności bez udziału człowieka, odciążając go w ten sposób od wykonywania rutynowych działań [Janiszewski 2013, s. 123]. Omawiane urządzenia, łącząc się ze sobą i współpracując, tworzą ekosystem [Hejduk, Sokolnicki 2016, s. 280]. Z punktu widzenia normalizacji technicznej Internet Rzeczy może być postrzegany jako globalna infrastruktura dla społeczeństwa informacyjnego, umożliwiająca świadczenie zaawansowanych usług w wyniku połączenia rzeczy fizycznych (rzeczy materialnych istniejących w świecie fizycznym) i wirtualnych (rzeczy wirtualnych istniejących w świecie informacji) [Kwiatkowska 2014, s. 62].

Obecnie największe firmy internetowe (Google, Amazon) pracują nad tym, aby stworzyć technologię pozwalającą podłączyć do sieci prawie każdy przedmiot [Sinfield, Calder, Geheb 2015]. Należy zatem spodziewać się stałego dynamicznego rozwoju tego typu produktów. Zakłada się, że w przyszłości obecny Internet Rzeczy zostanie bezpośrednio powiązany z ludźmi, również na stałe powiązany z Internetem, tworząc w ten sposób Internet Wszechrzeczy (ang. *Internet of Everything*) [O’Leary 2013, s. 54]. Przyjęło się określać Internet Rzeczy terminem „Internet 4.0”.

Internet i media społecznościowe a osoby starsze

Współczesne otoczenie charakteryzuje wielka skala i tempo przeobrażeń społeczno-kulturowych. Wymusza to na człowieku dostosowywanie się do nich. Działania osoby żyjącej w tak gwałtownie zmieniającym się środowisku muszą być równie szybkie, a także efektywne, aby umożliwić jej nadążenie za postępem technologicznym [Pikuła 2016, s. 200]. Dotyczy to również osób starszych. Współczesne otoczenie kształtowane jest także przez proces zmian struktury demograficznej krajów rozwiniętych, skutkujący starzeniem się ich społeczeństw. W efekcie rośnie w nich liczba osób starszych, a wraz z nią ich znaczenie. Ponieważ współczesne otoczenie jest dostosowane do osób młodych, podatnych i otwartych na zmiany, osoby w starszym wieku napotykają w nim na wiele problemów. Część z nich wynika z zaniedbań i jest wynikiem dotychczasowego podejścia do zapoznawania osób starszych z nowymi technologiami informacyjnymi.

Najważniejszym problemem osób starszych związanym z nowymi technologiami jest tzw. wykluczenie cyfrowe. Powszechne wykorzystanie technologii informatycznych i ich dynamiczny rozwój doprowadziły do tego, że stały się one niezbędne. Coraz częściej po to, aby mieć dostęp do wiedzy, informacji, komunikacji, nauki czy pracy, człowiek musi mieć odpowiednie kompetencje związane z technologiami cyfrowymi. Nie ograniczają się one do samej umiejętności obsługi sprzętu, ale obejmują również kompetencje informacyjne, umiejętności docierania do informacji, wykorzystywania ich i rozwijania swojej wiedzy za pomocą technologii informacyjnych i cyfrowych. Bez nich nie ma możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym, a więc ich brak prowadzi do wykluczenia ze społeczeństwa [Hejduk 2016, ss. 74–75]. Głównymi determinantami wykluczenia cyfrowego są tzw. czynniki miękkie, czyli: niska motywacja, niewielka wiedza na temat możliwości, jakie daje korzystanie z Internetu i nowych mediów oraz obawy wynikające z braku odpowiednich umiejętności umożliwiających swobodną obsługę zaawansowanych technologicznie urządzeń [Popiołek 2013, s. 315].

Kolejnym problemem jest obraz osób starszych we współczesnych mediach. Media te stały się nośnikiem wiedzy i informacji. To przez przekaz medialny kreowane są współczesne normy i wartości [Pikuła 2016, s. 199]. Osoby starsze dojrzały w kulturze postkonfiguratywnej, tradycyjnej (tradycyjnie pojmowana rola rodziny, silna tożsamość narodowa), a ówczesne media budowały właśnie takie wartości. Dziś następuje zmiana. W kulturze konfiguracyjnej, nastawionej na teraźniejszość, nie ma już silnego związku z przeszłością. Następuje też osłabienie znaczenia przynależności grupowej na rzecz zaspokajania własnych potrzeb

i oczekiwań otoczenia. Jednocześnie ta i tak już rewolucyjna dla starszego pokolenia kultura konfiguracyjna jest powoli zastępowana przez kulturę prefiguracyjną nastawioną na przyszłość i ciągłe zmiany [Karmolińska-Jagodzick 2012, s. 196]. Podejście do otaczającego świata charakteryzujące tę kulturę całkowicie burzy system wartości starszego pokolenia. A to właśnie ona dziś ma największy wpływ na media, w których promowana jest młodość i bez troski stosunek do rzeczywistości. W takim świecie nie ma miejsca na starość, a osoby starsze są spychane na margines życia i społeczeństwa.

Ponieważ obraz starości nie wpisuje się w trendy teraźniejszej kultury, osoby starsze są prezentowane w mediach z pewnym dystansem. Wizerunek seniorów nie pasuje do promowanego modelu świata, ogranicza się więc liczbę przedstawień osób starszych w mediach oraz wygładza ich obraz. Także treści adresowane do starszych osób pojawiają się w mediach sporadycznie, a jeśli już występują, to przede wszystkim akcentowane są w tym przekazy problemy związane ze starością (choroby, problemy finansowe), co również negatywnie wpływa na wizerunek seniorów [Pikuła 2016, ss. 203–204]. To wszystko właśnie spycha starsze pokolenie na margines życia społecznego. Z drugiej strony zwraca uwagę wzrost liczby programów, reportaży, stron WWW adresowanych do osób starszych [Pikuła 2016, ss. 203–204]. Taki stan rzeczy wynika z tego, że powoli zaczyna się zauważać znaczenie i potencjał starszych pokoleń. Niewątpliwie potrzeba jednak czasu, by seniorzy znaleźli właściwe miejsce we współczesnym społeczeństwie.

Przyczyną kolejnych problemów jest sposób, w jaki postrzegają osoby starsze inni członkowie społeczeństwa. Ich wizerunek błędnie sugeruje, że senior to osoba: biedna, bierna, tradycyjna, niepotrafiąca korzystać z nowoczesnych technologii, zajmująca się głównie swoimi problemami finansowymi i zdrowotnymi. I chociaż jest to obraz fałszywy, to taki jest właśnie odbiór społeczny seniorów, co skutkuje z kolei błędnym podejściem do tego segmentu społeczeństwa, również jeśli chodzi o zastosowania technologii informacyjnych, w tym Internetu.

W terminologii marketingowej senior to osoba powyżej 55. roku życia, u kresu swojej aktywności zawodowej. Czasami granicę tę przesuwają do poziomu wyznaczanego przez wiek emerytalny (60–65 lat) [Bondos 2013, s. 31]. Bardzo często marketerzy traktują tak zdefiniowany segment jako jednorodny. W rzeczywistości jest on zróżnicowany, podobnie jak pozostałe segmenty nabywców. Dzielić go można m.in. ze względu na: wiek, stopień zamożności, przyswajalność nowych technologii, miejsce zamieszkania czy sposób spędzania wolnego czasu [Bondos 2013, s. 32]. Zatem należy różnicować segment seniorów na mniejsze jednostki.

Najczęściej wykorzystywanym kryterium segmentacji seniorów jest wiek. Wyróżnia się młodszych starszych (60–74 lata) i starszych starszych (przynajmniej 75 lat). Czasami dzieli się segment seniorów na trzy podsegmenty: młodszy wiek poprodukcyjny (60–69 lat), starszy wiek poprodukcyjny (70–79 lat) i sędziwa starość (przynajmniej 80 lat) [Dołhasz 2015, s. 115]. W literaturze przedmiotu dość popularny jest także podział na pokolenia X, Y, Z itp. Według niego populację dzieli się na pięć podstawowych pokoleń, a mianowicie:

- pokolenie Weteranów (urodzeni przed 1945 r.),
- pokolenie *Baby Boomers* (urodzeni w latach 1945–1964),
- pokolenie X (urodzeni w latach 1965–1979),
- pokolenie Y (urodzeni w latach 1980–1995),
- pokolenie Z (urodzeni w latach 1996–2020) [Wrzesień 2007, s. 132; Stachowska 2012, s. 34; Poloski-Vokic, Vidovic 2015, s. 232; Lorange, Rembiszewski 2016, s. 2; Osgerby, Rush 2015, s. 338].

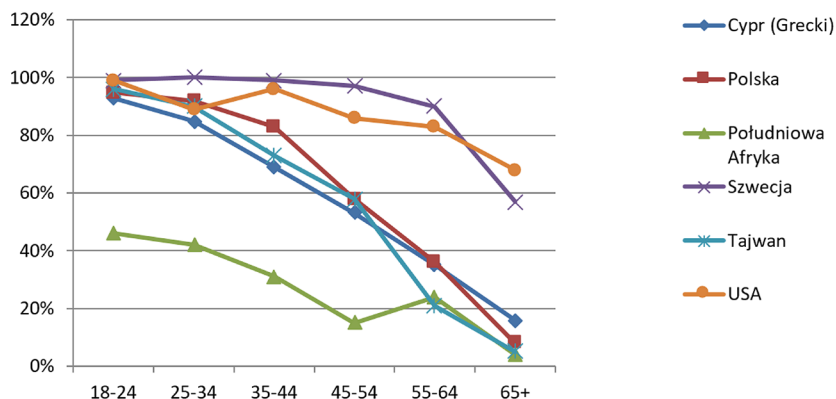
Ramy tych podziałów należy traktować umownie, ponieważ granice pomiędzy generacjami są płynne i różni autorzy wymieniają odmienne przedziały (np. pokolenie X zaczyna się między 1964 a 1970 r., a kończy w latach 1979–1985). Zatem i tutaj wyróżniono dwa segmenty seniorów rozróżniane ze względu na wiek.

Oczywiście, jak to już wspomniano, podziału seniorów nie należy dokonywać jedynie ze względu na kryterium wieku. Segment seniorów jest silnie zróżnicowany i można go klasyfikować według wielu różnych kryteriów, zbliżonych do tych odnoszących się do innych grup wiekowych, takich jak np.: stopień zamożności, przyswajalność nowych technologii, sposób spędzania wolnego czasu itp. [Bondos 2013, s. 32].

Jeśli chodzi o podział na pokolenia: X, Y, Z, warto również zwrócić uwagę na to, że pokolenia Weteranów i *Baby Boomers* (a więc z marketingowego punktu widzenia seniorów) to grupy, które dorastały w czasach, gdy komputer i Internet były niedostępne. Nazywane są one pokoleniami sprzed ery komputerów [Szmiłowska, Bąk, Hołda 2012, s. 141]. W przypadku pokolenia X i dalszych generacji kontakt z technologiami cyfrowymi (komputerami i Internetem) miał z reguły miejsce przynajmniej w wieku młodzieńczym. A więc osoby z tych pokoleń nabywały kompetencji cyfrowych w ramach procesu edukacji (albo wcześniej, w dzieciństwie). Ma to oczywiście wpływ na ich zachowania.

Na podstawie dostępnych badań widoczna jest wyraźna zależność pomiędzy wiekiem a aktywnością w Internecie. Zauważalny jest wyraźny spadek użytkowników Internetu wraz ze wzrostem wieku. Jednak zauważyć należy, że intensywność tego spadku zależy od kraju, w którym żyją seniorzy (zob. rysunek 1).

Rysunek 1. Korzystanie z Internetu w wybranych krajach



Źródło: [The World Internet Project 2013].

W przypadku najbardziej zdigitalizowanych krajów świata (np. USA, Szwecja) przedstawiciele prawie wszystkich generacji regularnie korzystają z Internetu. Odsetek czynnych użytkowników Internetu jest tu bardzo wysoki – korzysta z niego ponad 80% badanych w wieku 18–64 lat. Oznacza to, że jedynie dla najstarszej generacji, czyli Weteranów, Internet nie jest ważnym elementem codziennego życia. W przypadku Polski w obydwu pokoleniach seniorów jest wyraźnie mniej czynnych internautów – stanowią oni mniej niż połowę badanych. Innymi słowy: to, czy dana osoba jest aktywna w Internecie, czy też nie w dużym stopniu zależy od tego, czy należy do pokolenia ery komputerów, czy też jest przedstawicielem generacji sprzed ery komputerów.

Prawdopodobnie korzystanie z Internetu skorelowane jest z rozwojem technologii ICT. Osoby urodzone w latach 1970–1975 uczęszczały do szkoły w latach 80. minionego wieku – w tym czasie na rynku pojawiły się komputery osobiste. W latach 90. XX w. przedstawiciele tej grupy wiekowej poszli na studia – równolegle na rynku pojawiły się komputery PC, system Windows i Internet. Tak więc w czasie, gdy oni uczyli się, upowszechniała się technologia ICT, wkraczając również do szkół i dzięki temu stała się ona w naturalny sposób częścią ich codziennego życia. W przypadku osób starszych kontakt z technologiami ICT, w tym z Internetem, miał miejsce dopiero w wieku produkcyjnym, po zakończeniu edukacji. Zatem część z nich mogła z tymi technologiami w ogóle się nie zetknąć w praktyce, a co za tym idzie nie widzieć potrzeby ich używania.

Jednocześnie zauważyć można, że da się częściowo zniwelować braki osób starszych w zakresie kompetencji cyfrowych, które nie zostały przez nich nabyte

w toku edukacji. W krajach najbardziej rozwiniętych, np. w USA lub w Szwecji, od lat prowadzone są szkolenia i realizuje się programy mające na celu aktywizowanie ludzi starszych i niwelowanie różnic w zakresie znajomości i umiejętności stosowania nowych technologii. Skutkuje to, jak widać na przedstawionym powyżej wykresie, wyższym w tych krajach odsetkiem osób czynnie korzystających z Internetu w starszych grupach wiekowych (zob. rysunek 1). Jednocześnie przesuwają się granice wieku, od której rozpoczyna się wyraźny spadek liczby osób niekorzystających z Internetu. Warto zauważyć, że na świecie następuje to dopiero w grupie wiekowej 55–64 lata, podczas gdy w Polsce obserwuje się taki spadek już w przypadku osób należących do przedziału wiekowego 45–54 lat.

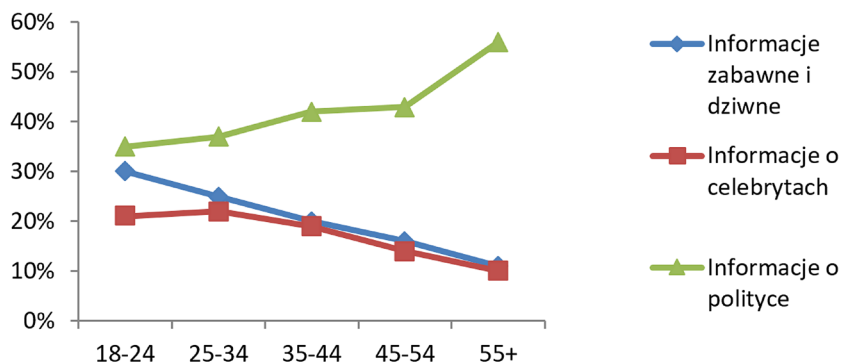
Niski poziom czynnych użytkowników Internetu wśród seniorów nie wynika z braku zasobów finansowych czy ograniczeń fizycznych. Większość osób niekorzystających z Internetu (w Polsce, w Szwecji) nie robi tego, bo nie widzi potrzeby korzystania z tego medium (ok. 60% badanych). W przypadku pozostałych badanych krajów jest to także ważny czynnik w sposób istotny wpływający na rezygnację z korzystania z Internetu (ok. 25% badanych) [The World Internet Project 2013]. Oprócz tego znaczącą barierą jest również brak odpowiednich kompetencji [Hejduk 2016, s. 75].

Zatem, aby przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu wśród seniorów, państwo oraz organizacje non profit muszą podjąć kroki w celu upowszechnienia Internetu. Jednak powinno być to realizowane nie za pomocą wsparcia finansowego udzielanego seniorom (np. zakup komputerów), ale przede wszystkim w wyniku ich szkolenia i uświadamiania im korzyści płynących z używania Internetu. Jednocześnie wszystko wskazuje na to, że wraz z upływem czasu wiek, w którym gwałtownie spada odsetek internautów będzie się przesunął w górę. Wynika to z tego, że osoby dorastające wraz z technologiami ICT będą się starzeć. Widać to choćby po większym „zdigitalizowaniu” osób starszych w Szwecji i USA. W krajach tych staż internauty wynosi 14 lat, w Polsce – 7 [The World Internet Project 2013]. W badaniach zauważalna jest także tendencja wzrostowa, jeśli chodzi o odsetek starszych użytkowników Internetu. Konsumenci w wieku 50+ w 2014 r. zdecydowanie częściej korzystali z Internetu, niż ich równolatkowie w 2000 r. [Badowska, Rogala 2015, s. 15]. Można zatem przypuszczać, że wraz ze wzrostem tego stażu w Polsce odsetek osób widzących korzyści z korzystania z Internetu będzie rósł, i dotyczyć to będzie również segmentu seniorów.

Działania mające upowszechnić Internet wśród ludzi starszych należy rozpocząć od zdefiniowania ich potrzeb w obszarze korzystania z tego medium. Wyrażnie widać, że wraz z wiekiem zmienia się rodzaj poszukiwanych informacji. Osoby

młode interesują się z reguły plotkami, informacjami o celebrytach czy rzeczami ważnymi. Zainteresowania osób starszych związane są przede wszystkim z polityką (zob. rysunek 2).

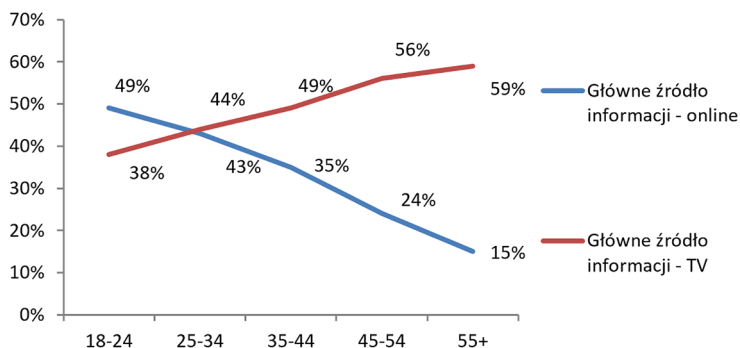
Rysunek 2. Zainteresowanie rodzajami informacji



Źródło: [Newman, Levy 2014, s. 51].

Wraz z wiekiem zmniejsza się także liczba użytkowników, dla których najważniejsza jest w sieci rozrywka, a rośnie liczba osób zdobywających w ten sposób informacje. Dla osób powyżej 50. roku życia jest to główny cel korzystania z Internetu [Szmigielska, Bąk, Hołda 2012, s. 146]. Inne są również preferencje, jeśli chodzi o źródła informacji. Wśród ludzi młodych preferowane są źródła internetowe, jednak wraz z wiekiem wyraźnie spada ich popularność, rośnie natomiast znaczenie telewizji (zob. rysunek 3).

Rysunek 3. Wykorzystywane źródła informacji



Źródło: [Newman, Levy 2014, s. 45].

Biorąc pod uwagę przedstawione powyżej wyniki badań, należy stwierdzić, że wskazane byłoby dostosowanie treści popularnych portalów internetowych do osób starszych. Zawierać one powinny więcej konkretnych informacji dotyczących polityki, życia codziennego, wydarzeń, a mniej plotek i informacji o celebrytach. Wykorzystując nowe technologie (albo logowanie), można by wręcz odgađdywać wiek internauty i wyświetlać stronę dopasowaną do jego zainteresowań.

Niejako równolegle wskazana byłaby popularyzacja portali i stron WWW wśród osób starszych. Ponieważ dla seniorów nadal tradycyjne media są podstawowym źródłem informacji, do tego najbardziej wiarygodnym, to w nich właśnie należy zamieszczać zachęty do korzystania z Internetu. Programy w telewizji, zwłaszcza te adresowane do osób starszych, powinny mieć swoje rozszerzenia w świecie wirtualnym, jednocześnie korzystanie z nich powinno być intensywnie promowane w tradycyjnych mediach. Zmuszałoby to osoby starsze do podejmowania prób korzystania z Internetu, co, jeśli treści w nim prezentowane byłyby dopasowane do ich oczekiwań i atrakcyjne dla nich, skutkowałoby przełamaniem ich niechęci do tego medium. Dzięki temu pokonana zostałaby bariera, wynikająca z braku potrzeby korzystania z Internetu. Jednocześnie należałoby w tradycyjnych mediach regularnie prowadzić kampanie społeczne zachęcające osoby starsze do korzystania z Internetu. Paradoksalnie pomimo niskiego odsetka starszych internautów i ogólnej preferencji tradycyjnych mediów w tej grupie wiekowej, komunikacja *online* z seniorami może być bardziej skuteczna niż tradycyjne działania reklamowe [Bondos 2013, s. 32]. Oznacza to, że po przełamaniu niechęci starszego pokolenia do Internetu, wynikającej z braku znajomości płynących z tego korzyści, można osiągnąć duży sukces w promocji Internetu, posługując się także komunikacją *online*.

Dość istotne byłoby także oferowanie osobom starszym szkoleń i kursów z zakresu wykorzystywania technologii cyfrowych. Pozwoliłoby to na zwiększenie ich kompetencji cyfrowych. Z badań związanych z akceptacją wybranych usług *Smart City* (większość z nich jest powiązana z technologiami cyfrowymi) wynika, że osoby starsze kompetencje związane z nimi uzyskiwały przede wszystkim samodzielnie lub przy pomocy członka rodziny (ok. 62% badanych). Dzięki szkoleniom (organizowanym przez pracodawcę) i kursom (organizowanym przez inne jednostki, np. biura pośrednictwa pracy) kompetencje te nabyło jedynie 12,5% badanych [Gontar, Pamuła 2015, s. 135]. A więc pozyskiwanie wiedzy i umiejętności w większości odbywa się nie dzięki zorganizowanym działaniom instytucjonalnym, których celem powinno być zachęcanie osób starszych i uczenie ich nowych technologii, ale spontanicznym działaniom seniorów i ich najbliższego otoczenia.

Respondenci wyżej wymienionego badania wskazywali również na zbyt małą liczbę kursów szkolących seniorów w zakresie obsługi komputera i wskazywania możliwości jego wykorzystania [Gontar, Pamuła 2015, s. 139]. Innymi słowy, współczesna edukacja ludzi starszych w zakresie technologii cyfrowej prowadzona jest w sposób niesatysfakcjonujący zainteresowanych.

Organizacja profesjonalnych szkoleń i kursów jest wskazana także dlatego, że nabywanie nowych umiejętności przez osoby starsze jest utrudniona. Wynika to z osłabienia procesów percepcji, uwagi i pamięci. Nabywaniu nowych kompetencji cyfrowych nie sprzyja też natłok bodźców, gdyż strony WWW dopasowane są wyglądem do młodszych, sprawniejszych osób (duża liczba kolorów, obrazów, małe litery) [Szmigielska, Bąk, Hołda 2012, s. 142]. Organizowane przez profesjonalistów kursy dostosowane powinny być do tych ograniczeń i prawdopodobnie przynosiłyby wtedy większy efekt niż samodzielne czy „rodzinne” dokształcanie seniorów.

Istotnym elementem popularyzującym Internet wśród starszych pokoleń będzie także odpowiednio do nich dopasowana infrastruktura. Urządzenia dla osób starszych powinny być im dedykowane. Ich budowa i projekt powinny uwzględniać ograniczenia takich osób. Przykładem takiego urządzenia może być komputer marki firstSTREET, przeznaczony specjalnie dla osób z pokolenia *Baby Boomers* i starszych. Ma on duży, dotykowy wyświetlacz z silnym kontrastem, łatwy w obsłudze interfejs ograniczający zadania użytkownika przy jego uruchamianiu do włączenia go i podłączenia do Internetu [<https://gift-ideas.firststreetonline.com/boomer/Wow%20Computer>, dostęp: 22.11.2018]. Podobne komputery z ułatwieniami mogłyby spopularyzować nowe technologie wśród seniorów.

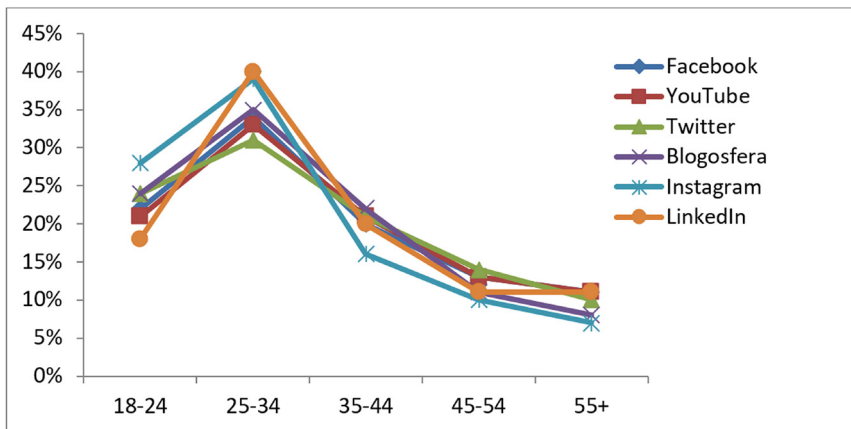
Jak to już zostało powiedziane, Internet stale ewoluuje. Przekształcił się z Internetu pełniącego funkcje głównie informacyjne w Internet społecznościowy, w którym podstawową rolę odgrywają media społecznościowe. Charakteryzują się one czterema właściwościami: cyfrowym profilem, relacyjnymi powiązaniami, przejrzystością sieci, prywatnością oraz możliwością wyszukiwania informacji. Te cztery właściwości nie występują w przypadku tradycyjnego Internetu czy społeczności działających poza Internetem. To w dużej mierze z nich wynikają nowe możliwości, jakie dają media społecznościowe w polityce komunikacji organizacji [Kane, Alavi 2014, s. 276]. Media społecznościowe, w przeciwieństwie do mediów tradycyjnych (wliczając w to również tradycyjny Internet jako medium), służą nie tylko do komunikowania się, ale również do budowania społeczności. Dzięki nim łączenie się osób o podobnych zainteresowaniach i poglądach jest dużo łatwiejsze niż kiedyś.

Podobnie jak w przypadku tradycyjnego Internetu istnieje duże zróżnicowanie w nastawieniu do tych mediów. Większe zaufanie do nich mają osoby młodsze –

ok. 25% osób młodych uważa je za wiarygodniejsze źródło informacji, podczas gdy w grupie powyżej 65. roku życia uważa tak jedynie 4% badanych (badanie przeprowadzono wśród mieszkańców Wielkiej Brytanii) [Deloitte 2014]. Wyższe zaufanie powoduje większe zaangażowanie, skutkując większą liczbą kont. Widać wyraźne zróżnicowanie w ich liczbie pomiędzy poszczególnymi pokoleniami. Połowa członków pokolenia Z ma trzy takie konta (lub nawet więcej), połowa badanych osób należących do pokolenia Y ma dwa–trzy konta, zaś połowa osób z pokolenia X posiada dwa konta. Wśród osób powyżej 55. roku życia większość badanych miała jedno konto, albo nie posiadała go wcale [Deloitte 2014].

W Polsce występuje podobna zależność. Wraz z wiekiem spada popularność najpopularniejszych portali społecznościowych. Przykładowo ich popularność wśród pokolenia Y jest trzy–cztero-krotnie wyższa niż wśród najstarszych pokoleń (zob. rysunek 4).

Rysunek 4. Popularność poszczególnych mediów społecznościowych w Polsce



Źródło: [IRCenter 2014].

Oznacza to, że media tego rodzaju wśród osób starszych nie cieszą się zainteresowaniem i ich popularność wśród młodszych ludzi nie ma istotnego wpływu na stosunek do nich osób starszych. Nie wynika to z braku chęci i zaangażowania, bo aktywność społeczna osób starszych z pokolenia *Baby Boomers* (urodzeni przed 1965 r.) jest na zbliżonym poziomie do pozostałych pokoleń i dopiero Weterani (urodzeni przed 1945 r.) charakteryzuje jej zauważalne zmniejszenie [Szatur-Jaworska 2008]. Jednak nawet spadek zaangażowania Weteranów w życie społeczne jest zdecydowanie niższy niż spadek popularności wraz z wiekiem

mediów społecznościowych. Barierą jest prawdopodobnie niechęć do nich wynikająca z braku zauważalnych dla starszych pokoleń korzyści wynikających z ich używania (podobnie jak w przypadku Internetu).

Należałoby zatem intensywnie popularyzować media społecznościowe wśród najstarszych pokoleń. Podobnie jak w przypadku Internetu osoby starsze nie widzą korzyści wynikających z korzystania z mediów i uczestnictwa w wirtualnych społecznościach. Przyzwyczajeni są do tradycyjnych kontaktów międzyludzkich, spotkań w świecie rzeczywistym, gdzie ma się prawdziwych przyjaciół i znajomych. Z drugiej strony, spada ich mobilność, a to utrudnia kontakty z środowiskiem. Media społecznościowe z racji swojego wirtualnego charakteru wydają się być wprost stworzone dla nich. Bez wychodzenia z domu, jedynie siedząc przed ekranem komputera, można wciąż dzięki nim być w stałym kontakcie ze znajomymi i bliskimi, nawiązywać nowe znajomości i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym poszczególnych jednostek. Poza wszystkim korzystanie z Internetu, w tym z mediów społecznościowych, zwiększa satysfakcję z życia osób starszych. Dzięki informacjom dostępnym w Sieci, kontaktom budowanym i utrzymywanym za pomocą mediów społecznościowych, pozwalającym na utrzymywanie relacji z bliskimi oraz resztą społeczeństwa, a także poczuciu kompetencji osoba starsza korzystająca z Internetu czuje się pełnowartościowym członkiem społeczeństwa informacyjnego [Szmigielska, Bąk 2012, s. 146].

Reasumując, należy jeszcze raz podkreślić, że działania mające na celu popularyzację mediów społecznościowych powinny być realizowane w podobny sposób jak to ma miejsce w przypadku promowania Internetu. W tym celu wykorzystać się powinno tradycyjne media (telewizja, radio, prasa) i łączyć prezentowane tam programy i informacje z działaniami w mediach społecznościowych, do których starsi użytkownicy powinni być zapraszani. Jednocześnie wskazane byłoby stworzenie szerokiej oferty kursów dedykowanych osobom starszym, w trakcie których zdobywaliby oni wiedzę na temat zastosowań mediów społecznościowych oraz umiejętność korzystania z nich.

Zakupy przez Internet w podeszłym wieku

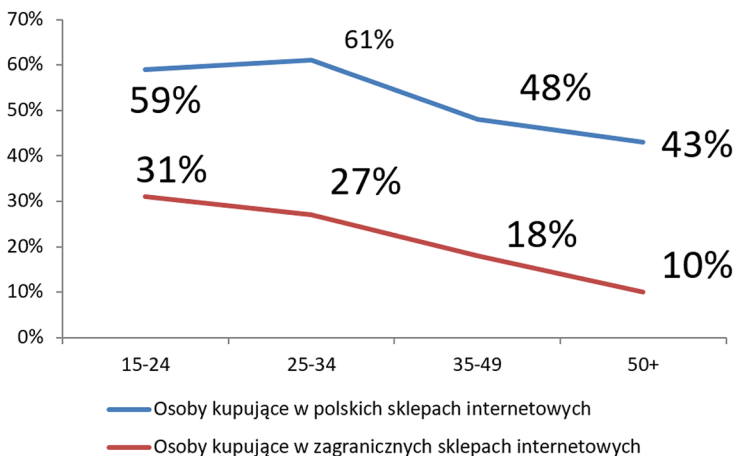
Kolejnym obszarem, na który istotny wpływ miał Internet, jest sprzedaż detaliczna. Pojawienie się e-commerce (handlu elektronicznego) spowodowało pełzającą rewolucję w handlu. Wraz ze wzrostem popularności Internetu wzrasta liczba osób korzystających z e-commerce, a co za tym idzie jego znaczenie. Już dziś w wybranych branżach (np. produkty RTV i AGD) brak sklepu internetowego może istotnie

ograniczać działalność biznesową przedsiębiorstw. W Polsce wszystkie największe sieci sprzedające produkty RTV i AGD mają w pełni funkcjonalne sklepy internetowe. Z roku na rok takich branż przybywa (obecnie np. zauważalny jest silny wzrost sieciowych sklepów online na rynku odzieżowym).

Rosnąca popularność wynika z zalet sprzedaży za pomocą Internetu. Sklep internetowy może z reguły zaproponować niższe ceny, szerszy i głębszy asortyment produktów, do tego występuje w tym przypadku możliwość łatwego porównywania ofert i produktów. Jednocześnie kupujący może oszczędzić czas, wygodnie kupując produkty, nie wychodząc z domu. Kupowanie przez Internet jest także wygodne dla osób z dysfunkcjami ruchowymi – towar wybiera się na ekranie monitora, płaci za niego przez Internet. Z reguły też oferowana jest usługa dostawy produktu bezpośrednio pod wskazany adres, a więc np. do domu zamawiającego. Jest to bardzo ważne dla osób starszych, u których problemy z motoryką ruchową występują zdecydowanie częściej niż wśród reprezentantów młodszych pokoleń.

Jednak podobnie jak w przypadku Internetu, popularność zakupów e-commerce maleje wraz z wiekiem internauty. Warto jednak zauważyć, że nawet wśród osób po 50. roku życia odsetek osób nabywających dobra w polskich sklepach internetowych wciąż jest wysoki. Jednocześnie widać, że jeśli chodzi o zakupy w sklepach zagranicznych, spadek liczby internautów w ten sposób robiących zakupy jest wyraźnie większy (zob. rysunek 5).

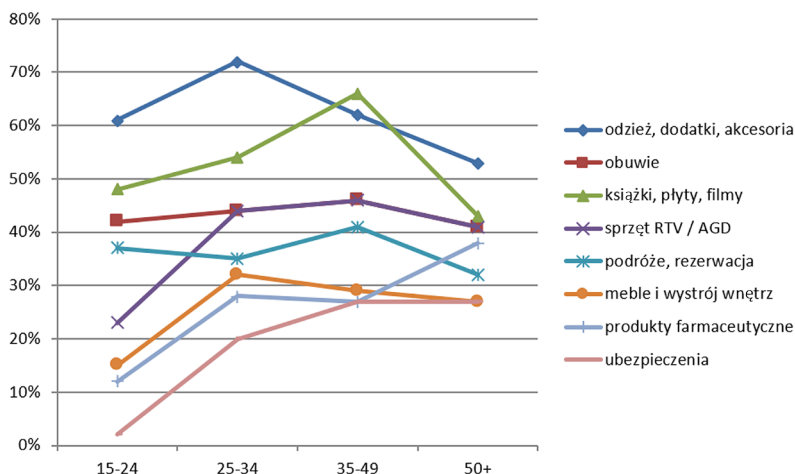
Rysunek 5. Udział osób kupujących w sklepach internetowych w Polsce w zależności od wieku



Źródło: [Staniszewska, Binert 2018, ss. 74–75].

Zróznicowane są także preferencje odnośnie produktów kupowanych przez internautów. Osoby starsze wyraźnie częściej, niż przedstawiciele innych grup, kupują przez Internet ubezpieczenia oraz farmaceutyki. Jednocześnie spada u nich zainteresowanie kupowaniem w ten sposób odzieży i obuwia, a przede wszystkim: książek, płyt i filmów, choć warto podkreślić, że nadal są to kategorie produktów najchętniej przez nich kupowanych (zob. rysunek 6). Wynika to z potrzeb, które się zmieniają wraz z wiekiem konsumenta.

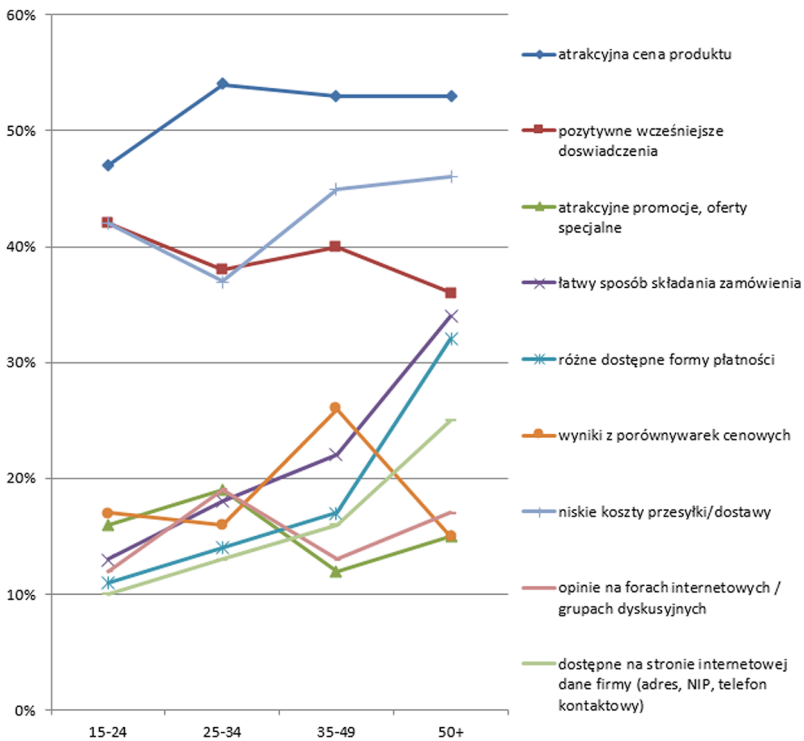
Rysunek 6. Rodzaje dóbr kupowanych przez internautów



Źródło: [Staniszewska, Binert 2018, ss. 145–146].

Zmianie ulegają także kryteria wyboru sklepu. I chociaż – podobnie jak w innych grupach wiekowych – najważniejsza jest dla seniorów cena i koszt dostawy, czyli kryteria *stricte* ekonomiczne, to znaczenia nabiera łatwość złożenia zamówienia oraz dostępne formy płatności (zob. rysunek 7). Wynika to prawdopodobnie z konieczności przyswajania kompetencji cyfrowych w późniejszym wieku i wcześniejszych przyzwyczajeniach. W pewnym sensie starsze pokolenia muszą uczyć się zakupów od nowa, w nowym, nieznanym dla nich środowisku, zdominowanym przez młodsze pokolenia, gdzie wszystko jest dopasowane do upodobań ludzi młodych. Wynikają z tego niewątpliwie trudności w percepcji i nauce, stąd duże znaczenie dla tych osób ma prostota robienia zakupów. Ponieważ osoby starsze są bardziej tradycyjne, nieufne, to większą wagę przykładają do wiarygodności sklepu, stąd wzrasta także wraz z wiekiem znaczenie łatwego dostępu do danych firmy zamieszczanych na stronie WWW (zob. rysunek 7).

Rysunek 7. Kryteria wyboru sklepu internetowego

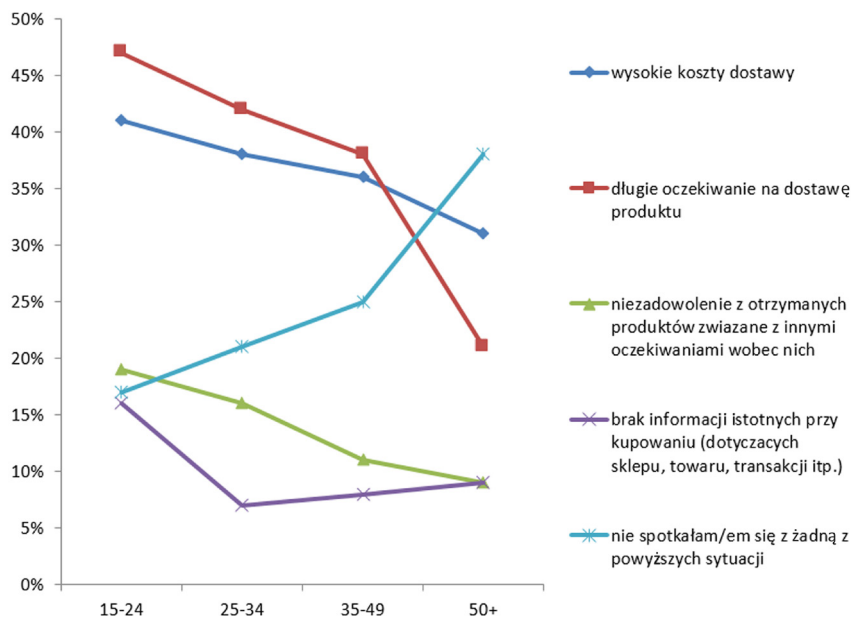


Źródło: [Staniszewska, Binert 2018, ss. 130–131].

Co ciekawe, jednym z mitów dotyczących starszych pokoleń jest ich słaba sytuacja materialna. Przyjęto się kojarzyć osoby starsze z biedą i niskimi dochodami. Nie ma to odzwierciedlenia w liczbach. Badania pokazują, że nabywcy w wieku 55+ jako grupa mają w skali miesiąca do dyspozycji ponad 7 mld, a przeciętne wynagrodzenie osoby powyżej 55. roku życia wynosi 120% średniej krajowej [Bondos 2013, s. 32]. Przekłada się to na średnie wydatki na zakupy *online*, które w niewielkim stopniu zmieniają się z wiekiem. Najstarsze pokolenie (powyżej 50 lat – *Baby Boomers*, Weterani) wydaje wyraźnie więcej na książki, płyty i filmy (148 PLN) niż pokolenie X (125 PLN) lub Y (tylko 61 PLN). Na sprzęt RTV i AGD najwięcej, bo ok. 826 PLN, wydaje pokolenie Y, podczas gdy pokolenia najstarsze przeznacza na ten cel 695 PLN. Podobnie na odzież oraz obuwiu najwyższe wydatki zanotowano wśród osób należących do pokolenia Y (393 PLN). Również w przypadku tej kategorii produktów osoby najstarsze wydawały najmniej (181 PLN) [Staniszewska, Binert 2018, ss. 171–177].

Paradoksalnie, wraz z wiekiem maleje malkontenctwo klientów. Osoby starsze praktycznie w zakresie każdego aspektu oceny oferty zauważają mniej problemów. Odsetek osób narzekających np. na długi czas oczekiwania na produkt maleje – z 47% wśród pokolenia Z do jedynie 21% wśród osób w wieku powyżej 50 lat. Podobnie maleje wraz z wiekiem odsetek osób narzekających na brak informacji czy koszty dostawy. Jednocześnie istotnie rośnie odsetek osób, które nie spotkały się z problematycznymi sytuacjami (zob. rysunek 8).

Rysunek 8. Problemy podczas zakupów online



Źródło: [Staniszewska, Binert 2018, s. 122].

Przedstawione powyżej wyniki badań pokazują, że segment osób starszych jest atrakcyjny dla sprzedawców internetowych. Powinni oni w większym stopniu nastawić się na sprzedaż produktów osobom w zaawansowanym wieku, ponieważ nie ma właściwie przeciwwskazań, do zwiększenia wśród seniorów liczby nabywców oferowanych przez nich towarów. Osoby starsze – wbrew stereotypom – cechują się słabnącym oporem wobec nowoczesnych technologii oraz wzrastającym zainteresowaniem możliwościami, jakie stwarza dostęp do Internetu [Bondos 2013, s. 35]. Wydaje się wręcz, że większa blokada występuje wśród sprzedawców sklepów internetowych niż nabywców.

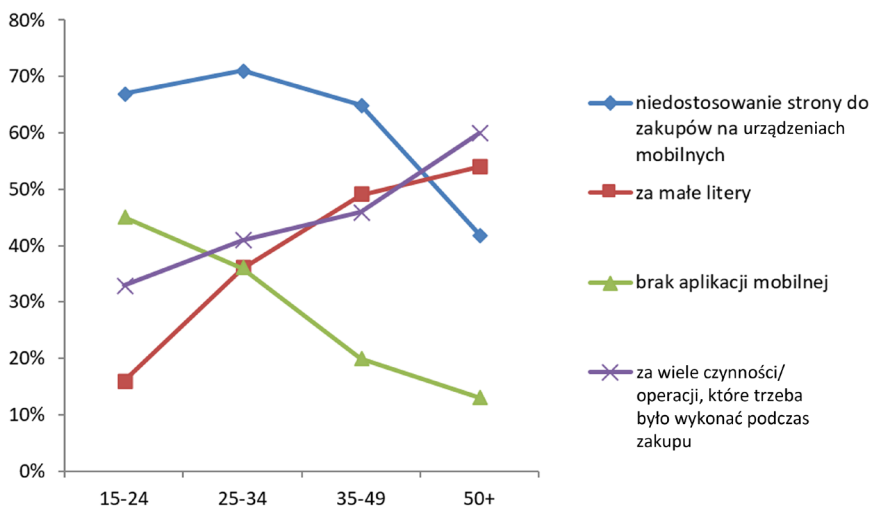
Pisząc o e-commerce, nie sposób pominąć m-commerce. Jest to wydzielony z e-commerce obszar handlu elektronicznego, w którym transakcje i przegląd informacji odbywa się za pomocą urządzeń mobilnych, czyli smartfonów i tabletów. Jest to, obok marketingu społecznościowego, marketingu wirusowego i wideo marketingu, jeden z najważniejszych obszarów popularyzacji marketingu internetowego w przyszłości [Szymański 2013, s. 218]. Obszar ten dynamicznie rośnie – o ile w 2015 r. m-commerce stanowił 30% e-commerce, to obecnie w najbardziej rozwiniętych krajach na świecie stanowi on ponad 50% [Criteo 2018, ss. 3–11]. Część badaczy rynku e-commerce twierdzi, że obserwowane na nim obecnie zmiany, to *de facto* ewolucja e-commerce w m-commerce [Sumita, Yoshii 2010, ss. 217–227].

M-commerce cieszy się zróżnicowaną popularnością w różnych grupach wiekowych klientów. Zróżnicowanie to jest większe niż ma to miejsce w przypadku klasycznego e-commerce. Popularność tej formy handlu elektronicznego jest zdecydowanie większa wśród najmłodszych pokoleń, a więc wśród osób do 35. roku życia. W tej grupie aż 45% badanych osób używało telefonu komórkowego do zakupów mobilnych. Wśród starszych osób odsetek ten spadł do 25% i warto zaznaczyć, że nie było pod tym względem dużej różnicy między pokoleniem X i Baby Boomers [Staniszewska, Binert 2015, s. 133].

Duża popularność zakupów mobilnych wśród najmłodszych pokoleń wynika z przyzwyczajenia od wczesnej młodości do technologii mobilnych. Telefony komórkowe masowo pojawiły się w połowie lat 90. ubiegłego wieku, a smartfony dekadę później. Oznacza to, że osoby, które dziś mają kilkanaście (co najwyżej dwadzieścia) lat zetknęły się z nimi już we wczesnym dzieciństwie, a więc można powiedzieć, że one dojrzewały z tą technologią. Dla starszych pokoleń telefon komórkowy, a przede wszystkim smartfon, to produkt, który pojawił się w ich dorosłym życiu, a więc dla nich naturalnym urządzeniem do np. przeglądania Internetu jest komputer. Osoby starsze są przyzwyczajone do dużego ekranu, bo taki posiadał ich pierwszy komputer, młodszy wprost przeciwnie, bo często po raz pierwszy korzystali z Internetu w swoich smartfonach. Duża popularność tabletów wśród pokolenia X (23% badanych z tej grupy wiekowej korzystało z tabletu przy zakupach *online*) w porównaniu z pokoleniem Y (16% badanych przedstawicieli pokolenia X korzystało z tabletu przy zakupie *online*, mniej niż osób w przedziale 50+, w którym ten odsetek wyniósł 17%) zdaje się potwierdzać tę teorię. Warto zauważyć, że smartfon do tego celu wykorzystywany był przez większość (80%) przedstawicieli najmłodszego pokolenia, czyli pokolenia Z, niemal połowę osób z pokoleń X oraz Y i tylko co czwartego przedstawiciela grupy wiekowej 50+ [Staniszewska, Binert 2018, s. 181].

Analiza porównawcza problemów, z jakimi spotykają się poszczególne generacje podczas zakupów mobilnych również dowodzi, że przedstawiciele młodszego pokolenia cechuje większe przywiązanie do urządzeń mobilnych. W ich opinii podstawowym mankamenty sklepów to niedostosowanie strony WWW sklepu do urządzeń mobilnych i brak aplikacji. Osoby reprezentujące starsze pokolenia, przyzwyczajone są do dużych ekranów, gdzie da się zmieścić więcej informacji i gdzie wszystko jest większe, dlatego narzekały głównie na wielkość liter i wielość czynności, które należy wykonać, by dokonać zakupów, natomiast brak aplikacji zdaniem zdecydowanej większości osób z tej grupy nie był problemem (zob. rysunek 9).

Rysunek 9. Problemy podczas zakupów mobilnych



Źródło: [Staniszewska, Binert 2018, s. 184].

Przytoczone wyniki badań pokazują, że ludzie starsi traktują urządzenie mobilne jako mniejszą wersję komputera, a nie smartfon, oczekując od niego cech komputera. Jeśli jego użycie wiąże się w ich opinii z niedogodnościami, wybierają większy tablet albo komputer. Dla najmłodszych pokoleń małe urządzenie mobilne ma naturalną wielkość, a jego zaletą jest przede wszystkim poręczność i stały dostęp do niego (z reguły nosi się go przy sobie). Wydaje się zatem, biorąc pod uwagę stosunkowo niską popularność mobilnego Internetu wśród pokolenia X (osób urodzonych w latach 1965–1980), że wysiłki mające na celu upowszechnianie e-commerce należy skupić na rozwoju tradycyjnych sklepów internetowych i zakupów dokonywanych za pomocą większych urządzeń, ponieważ one nie

ograniczają w istotnym stopniu dostępu internauty do zasobów Internetu, a są łatwiejsze w użyciu, zwłaszcza dla osób starszych. Jednocześnie wraz z rozwojem technologii pojawia się duża szansa na to, że urządzenia mobilne staną się wygodniejsze w użytkowaniu, a ich wielkość nie będzie ograniczona wymogami technicznymi, wtedy też zapewne zwiększy się popularność m-commerce wśród osób urodzonych przed 1965 r., a więc wśród osób starszych.

Internet rzeczy – potencjalne możliwości i zastosowania dla osób w podeszłym wieku

Jak już wcześniej wspomniano, Internet ciągle ewoluuje i obecnie przekształcił się w Internet Rzeczy (ang. *Internet of Things*), który jest siecią ludzi, procesów, danych, urządzeń, aplikacji i rzeczy podłączonych do Internetu. Dzięki tym powiązaniom połączone ze sobą elementy materialne i społeczne Internetu Rzeczy tworzą sieć tradycyjną i społeczną, gromadząc oraz wymieniając ze sobą dane oraz wchodząc w interakcje [Lee, Lee 2015, s. 431].

Produkty działające w środowisku Internetu Rzeczy stają się coraz bardziej atrakcyjne. Wynika to z ich autonomii, możliwości komunikacji i podejmowania decyzji czy tworzenia sieci produktowych. W efekcie mogą one tworzyć bardziej przyjazne środowisko do życia i pracy, odciążając ludzi oraz uwalniając ich od wykonywania wielu rutynowych czynności. Efektem tego jest następujące już przekształcanie się tradycyjnych produktów w inteligentne produkty sieciowe (ang. *smart connected products*). W przyszłości transformacja ta skutkować będzie przededefiniowaniem całych sektorów. W wielu przypadkach produkty te będą połączone z innymi, o podobnych (bądź uzupełniających się) zastosowaniach, tworząc nowy system produktowy składający się z sieci uzupełniających się i współpracujących ze sobą produktów. Poszczególne systemy również mogą ze sobą współpracować i nawzajem się uzupełniać, tworząc system systemów produktowych [Porter, Heppelmann 2014, s. 73].

Nowe możliwości wynikające z zastosowania inteligentnych produktów sieciowych tworzących systemy produktowe sprawiają, że są one potencjalnie bardzo użyteczne dla osób starszych. Mogą one tworzyć w ramach produktów znajdujących się w mieszkaniu takiej osoby system produktowy zmieniający zwykły dom w tzw. inteligentny dom (ang. *smart home*), w którym produkty te wyręczają mieszkańca w codziennych, rutynowych czynnościach i realizują je autonomicznie. I tak np. autonomiczne urządzenia w mieszkaniu rutynowo, bez bezpośredniego

udziału użytkownika, mogłyby pilnować czystości w domu, autonomiczny system klimatyzacji mógłby dbać o to, by parametry, takie jak: temperatura, wilgotność i czystość powietrza, utrzymywały się na odpowiednim poziomie, autonomiczny system multimedialny mógłby skanować zawartość programów oraz Internetu i proponować programy telewizyjne czy strony WWW do oglądania lub też inne sposoby atrakcyjnego spędzania wolnego czasu. W przyszłości, po dopracowaniu technologii automatycznej identyfikacji produktów (np. gdy kolejna wersja technologii RFID¹ lub podobnej stanie się równie popularna jak dzisiejsze kody kreskowe), autonomiczna lodówka mogłaby monitorować zawartość i online uzupełniać braki produktów. Inteligentne urządzenia do gotowania² mogłyby uprościć zarządzanie posiłków oraz dbać o zróżnicowany i zdrowy jadłospis. Wymienione rozwiązania niewątpliwie ułatwiłyby codzienne życie osobom starszym, a opisane technologie są obecnie opracowywane w działach badawczo-rozwojowych i laboratoriach w wielu miejscach na świecie.

W przypadku osób starszych niezwykle istotne jest monitorowanie ich stanu zdrowia i reagowanie na sytuacje kryzysowe. Pomóc mogą w tym: tzw. inteligentne ubranie (ang. *i-Wear*) i tzw. inteligentne produkty (np. zegarki, opaski, odzież), które włączone w Internet Rzeczy z sensorami monitorującymi stan zdrowia użytkownika będą mogły na bieżąco monitorować jego kondycję, przekazywać dane do lekarza, a także podejmować działania (autonomicznie albo na polecenie lekarza, który otrzymał informację z sensorów). Mogłyby one być włączone w domowe systemy produktowe i w sytuacjach krytycznych alarmować służby medyczne i pracowników opieki medycznej [Mróz 2017, s. 145]. Dzięki takim rozwiązaniom osoby starsze będą miały zapewnioną lepszą opiekę.

Odrębną grupę inteligentnych produktów będą tworzyć urządzenia wspomagająco-asystujące. Należą do nich będą np. inteligentne chodniki, egzoszkielety, fotele sterowane gestami, mową lub myślą itp. Ich głównym zadaniem będzie domowa rehabilitacja pacjentów. Dzięki temu odciążone zostaną szpitale i placówki opieki medycznej, a jednocześnie możliwe będzie zwiększenie intensywności zabiegów rehabilitacyjnych wynikające z autonomii tych urządzeń [Mróz 2017, s. 145].

¹ RFID (ang. *Radio-Frequency Identification*) – technika, która wykorzystuje fale radiowe do przesyłania danych oraz zasilania elektronicznego układu (etykieta RFID) stanowiącego etykietę obiektu przez czytnik, w celu identyfikacji obiektu.

² Przykładem takiego urządzenia może być multicooker CBD100S marki REDMOND z technologią *Double Chef*. Dwie misy z oddzielnymi elementami grzejnymi, możliwością sterowania smartfonem i programami automatycznymi pozwalają zdalnie przygotowywać posiłki.

Kolejną branżą, na którą Internet Rzeczy będzie miał olbrzymi wpływ, jest branża motoryzacyjna. Rozwój technologii informacyjnych, wprowadzanie do pojazdów sensorów i systemów odciążających kierowcę oraz połączenie samochodu z Internetem prowadzić będzie do autonomizacji pojazdów. Pojazdy takie już są opracowywane przez większość najważniejszych koncernów motoryzacyjnych. Analitycy pracujący dla Boston Consulting Group, na podstawie przeprowadzonych badań, uważają, że w 2025 r. wartość rynku takich samochodów osiągnie 42 mld USD [Gregoire 2015]. W niedalekiej przyszłości zatem rynek ten osiągnie istotną wartość i znaczenie. Dziś pierwsze elementy systemu autonomicznych pojazdów są testowane w wybranych miejscach na świecie.

W zależności od kierunku, w jakim podąży rozwój branży motoryzacyjnej, autonomiczny samochód posiadany przez właściciela sam będzie się prowadził. Odciąży go od prowadzenia, przynosząc mu wiele pożytku.

Jednak, co bardziej prawdopodobne, rozwój branży motoryzacyjnej będzie przebiegać w kierunku tworzenia systemów wynajmu autonomicznych pojazdów bazujących na systemie *carsharing*. W dużych miastach stworzone zostaną systemy autonomicznych samochodów albo minibusów dostępnych dla mieszkańców dzięki aplikacji. Każdy będzie mógł w każdej chwili zamówić pojazd, podając punkt startu, cel podróży i czas. System, analizując dane o dostępnych pojazdach, dane z innych systemów komunikacji (komunikacja publiczna, regionalna itp.) oraz dane o podróżach innych klientów, będzie mógł zaplanować drogę. Po drodze pojazd taki mógłby zabierać innych klientów odbywających podróż w podobnym kierunku, a jeśli byłoby to czasowo opłacalne, zmienić środek transportu (np. dowieźć autonomicznym pojazdem pasażerów do stacji metra lub szybkiego tramwaju, gdzie nastąpiłaby przesiadka do środków transportu masowego, a następnie – po dojechaniu w pobliże celu podróży – ponowna przesiadka do pojazdu autonomicznego). Zwiększyłoby to wykorzystanie pojazdów poruszających się w godzinach szczytu i zmniejszyło natężenie ruchu w mieście. System taki będzie z jednej strony pozwalał zachować podstawowe zalety transportu prywatnego (prywatność, komfort, elastyczność, czas podróży „od drzwi do drzwi”), a z drugiej posiadał zalety transportu publicznego (ekologia, efektywność wykorzystania przestrzeni, szybkość poruszania się w centrach miast). Jednocześnie byłby tańszy od tradycyjnych pojazdów. Skutkowało to będzie jego ekonomiczną dostępnością na poziomie współczesnych środków komunikacji publicznej.

Dla osób starszych takie pojazdy i systemy będą atrakcyjne. Wzbudzają zainteresowanie zwłaszcza wśród osób powyżej 65. roku życia, u których w sposób istotny zmniejszają się zdolności motoryczne [Waszkowska, Dudek 2004,

ss. 452–453; Andysz, Merecz 2012, ss. 678–679]. Człowiek po skończeniu 65 lat zazwyczaj gorzej widzi, wolniej reaguje na bodźce z otoczenia, szybciej się męczy. Może to być przyczyną niechęci do częstego korzystania z samochodu, rezygnacji z jazdy, a nawet utraty prawa jazdy. Autonomiczne pojazdy pozwolą osobom z tej grupy wiekowej zachować swój styl życia i mobilność wynikającą z korzystania z samochodów. Systemy publicznych pojazdów autonomicznych zapewnią także dostęp do mobilności tym grupom seniorów, dla których korzystanie z prywatnego transportu z powodów ekonomicznych jest niemożliwe. Rozwiązanie takie niewątpliwie poprawi komfort życia osób starszych.

Bibliografia

Afuah A., Tucci Ch.L. (2003), *Biznes internetowy, strategie i modele*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków.

Anderson P. (2015), *Service Innovations Enabled by the 'Internet of Things'*, „IMP Journal”, vol. 9, no. 1.

Andysz A., Merecz D. (2012), *Zdolności wzrokowe starszych kierowców – przegląd badań symulatorowych*, „Medycyna Pracy”, nr 63(6).

Ashton K. (2009), *That 'Internet of Things' Thing*, „RFID Journal”, [online] <http://www.rfid-journal.com>, dostęp: 2.12.2016.

Badowska S., Rogala A. (2015), *Przełamanie stereotypizacji konsumentów-seniorów a implikacje dla marketingu*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu”, nr 41 (875).

Bondos I. (2013), *Dlaczego seniorzy stanowią wyzwanie dla marketingu*, „Marketing w Praktyce”, nr 3.

Criteo (2018), *Global Commerce Review Q2 2018*, [online] <http://www.criteo.com/>, dostęp: 8.11.2018.

Deloitte (2014), *Media Consumer 2014. The Digital Divide*, [online] <http://www2.deloitte.com/uk/en.html>, dostęp: 20.04.2016.

Dołhasz M. (2015), *Seniorzy jako adresaci działań marketingowych przedsiębiorstw w Polsce*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 38.

Frąckiewicz E. (2016), *Internet Rzeczy – nowe oblicze komunikacji marketingowej?* „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu”, t. 67, nr 2.

Gontar B., Pamuła A. (2015), *Akceptacja wybranych usług Smart City przez osoby starsze*, „Nie-równości Społeczne a Wzrost Gospodarczy”, vol. 44, nr 4, cz. 1.

Gregoire E. (2015), *New Report Details the Likely Evolution of the Market for Self-Driving Cars*, [online] <http://www.bcg.com/>, dostęp: 23.04.2017.

Hejduk I. (2016), *Rozwój technologii cyfrowych a wykluczenie społeczne osób 65 plus*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula”, nr 46(1).

Hejduk I., Sokolnicki J. (2016), *Kluczowe technologie informacyjne w marketingu*, „Marketing i Rynek”, nr 7.

IRCenter (2014), *Social Media w Polsce 2014*, [online] <http://www.ircenter.com>, dostęp: 20.04.2016.

Janiszewski M. (2013), *Bezpieczeństwo w Internecie Rzeczy*, „Zeszyty Naukowe Wydziału ETI Politechniki Gdańskiej”, t. 21.

Kane G., Alavi M. (2014), *What's Different about Social Media Networks? A Framework and Research Agenda*, „MIS Quarterly”, vol. 38, no. 1.

Kaplan A.N.D., Haenlein M. (2011), *Two Hearts in Three-Quarter Time: How to Waltz the Social Media/Viral Marketing Dance*, „Business Horizons”, vol. 54, issue 3.

Karmolińska-Jagodzik E. (2012), *Komunikacja międzypokoleniowa – rozważania wokół różnic kulturowych*, „Studia Edukacyjne”, nr 21.

Kobyliński A. (2014), *Internet przedmiotów: szanse i zagrożenia*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 808, „Ekonomiczne Problemy Usług”, nr 112.

Kwiatkowska E. (2014), *Rozwój Internetu Rzeczy – szanse i zagrożenia*, „Internetowy Kwartalnik Antymonopolowy i Regulacyjny”, nr 8(3).

Lee I., Lee K. (2015), *The Internet of Things (IoT): Applications, Investments, and Challenges for Enterprises*, „Business Horizons”, vol. 58, issue 4.

Lorange P., Rembiszewski J. (2016), *Customer Related Innovations in the 21st Century*, „Organizational Dynamics”, vol. 45, issue 2.

Mount M., Martinez M. (2014), *Social Media: A Tool for Open Innovation*, „California Management Review”, vol. 56, no. 4.

Mróz B. (2017), *Konsument a wyzwania technologiczne XXI wieku*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 330.

Newman N., Levy D. (2014), *Reuters Institute Digital News Report 2014. Tracking The Future Of News*, [online] <http://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/>, dostęp: 20.04.2016.

Pikuła N.G. (2016), *Obraz osoby starszej w przestrzeni medialnej*, „Studia Socialia Cracoviensia 8”, nr 2 (15).

Poloski-Vokic N., Vidovic M. (2015), *Managing Internal Digital Publics: What Matters is Digital Age Not Digital Nativity*, „Public Relations Review”, vol. 41, issue 2.

Popiołek M. (2013), *Wykluczenie cyfrowe w Polsce*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy”, nr 32.

Sinfield J., Calder N., Geheb B. (2015), *How Industrial Systems Are Turning into Digital Services*, „Harvard Business Review”, [online:] <http://www.hbr.org>, dostęp: 2.12.2016.

Stachowska S. (2012), *Oczekiwania przedstawicieli pokolenia Y wobec pracy i pracodawcy*, „Zarządzanie Zasobami Ludzkimi”, nr 2.

Stanikowski K. (2012), *Meandry komunikacji sieciowej. Internet w życiu społecznym osób starszych* [w:] J. Morbitzer, E. Musiał (red.), *Człowiek, Media, Edukacja*, Katedra Technologii i Mediów Edukacyjnych Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN, Kraków.

Staniszewska P., Binert K. (2018), *E-commerce w Polsce 2018. Gemius dla e-Commerce Polska*, Izba Gospodarki Elektronicznej e-Commerce Polska, [online] <http://www.infomonitor.pl/>, dostęp: 20.11.2018.

Sułkowski Ł. (2014), *Alternatywne paradygmaty współczesnego marketingu* [w:] J. Otto, Ł. Sułkowski (red.), *Metody zarządzania marketingowego*, Difin, Warszawa.

Sumita U., Yoshii J. (2010), *Enhancement of E-Commerce via Mobile Accesses to the Internet*, „Electronic Commerce Research and Applications”, vol. 9, issue 3.

Szatur-Jaworska B. (2008), *Uczestnictwo osób starszych w sferze publicznej*, [online] <http://dspace.uni.lodz.pl:8080/xmlui/bitstream/handle/11089/4989/2.%20Szatur-Jaworska.pdf?sequence=1>, dostęp: 20.11.2018.

Szmigielska B., Bąk A., Hołda M. (2012), *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „Nauka”, nr 2.

Szymański G. (2013), *Innowacje marketingowe w sektorze e-commerce*, Wydawnictwo Politechniki Łódzkiej, Łódź.

The World Internet Project (2013), *International Report-Fifth Edition*, [online] <http://www.worldinternetproject.net>, dostęp: 20.04.2016.

Verunccio M. (2014), *Communicating Corporate Brands through Social Media: An Exploratory Study*, „International Journal of Business Communication”, vol. 51, no. 3.

Waszkowska M., Dudek B. (2004), *Proces starzenia się a psychologiczne orzekanie o zdolności do kierowania pojazdami*, „Medycyna Pracy”, nr 55(6).

Wrzesień W. (2007), *Czy pokoleniowość nam się nie przydarzy? Kilka uwag o współczesnej polskiej młodzieży*, „Nauka”, nr 3.

Zając J.M., Krejtz K. (2007), *Internet jako przedmiot i obszar badań psychologii społecznej*, „Psychologia Społeczna”, t. 2, nr 3–4 (5).

Strony WWW

<https://gift-ideas.firststreetonline.com/boomer/Wow%20Computer>, dostęp: 22.11.2018.

Wykorzystanie smartfonów przez osoby starsze

The Use of Smartphones by the Elderly

Abstract: Many seniors show a lot of interest in modern technologies, and one of them is a smartphone. We often meet elderly people talking on the phone while sitting in parks, going by bus or tram. They also use telephones to take photos, send text messages or surf the Internet. The author in this statement points to the dangers of the widespread use of smartphones and discusses the use of smartphones by the elderly. It shows that older people can also be addicted to mobile phones.

Key words: smartphone, elderly people, Internet

Wprowadzenie

Opisując aktualną rzeczywistość europejską, zwraca się najczęściej uwagę na kilka spraw. Przede wszystkim jest to zachwyt nad współczesną techniką i jej osiągnięciami. Zaraz potem nasuwa się refleksja na temat zagrożeń cywilizacyjnych, jakie niosą za sobą: nowoczesność i postęp. Naszej uwadze nie uchodzi także fakt, że społeczeństwa systematycznie się starzeją. W niniejszej wypowiedzi autor rozważa zagadnienie szkodliwego wpływu nowoczesnych urządzeń, jakimi są smartfony, na człowieka i jego funkcjonowanie. Swoje zainteresowanie, szczególnie w części trzeciej, koncentruje na sytuacji osób w podeszłym wieku.

Uwagi wstępne

Na początku należy odnotować, że wszelkie nowinki techniczne spowszedniały do tego stopnia, że prawie nic nie jest w stanie nas zaskoczyć. Bywają przecież domy,

w których komputery i tablety znajdują się we wszystkich pokojach. Tylko nieliczni ubezpieczają je na wypadek włamania. Podobnie jest ze smartfonami. Smartfon to dziś podręczne i popularne narzędzie wykorzystywane przez wielu ludzi. Wszyscy baczni świadkowie dokonujących się zmian, nie zapomnieli jednak, iż smartfony nie tak dawno jeszcze były zupełnie nieznane. Przypomnijmy, że telefony komórkowe pojawiły się na światowych rynkach dopiero na początku lat 70. ubiegłego wieku. Pierwsze zaś urządzenia mobilne, które umożliwiały połączenie z Internetem, powstały w latach 90. minionego wieku. Dzisiaj natomiast prawie każdy ma smartfon i za jego pomocą może nie tylko dzwonić, ale i opłacać rachunki za prąd, wodę czy też gaz, nie mówiąc o zapłacie za gazety lub chleb w każdym niemal sklepie. Jest to w pełni zrozumiałe, skoro można go kupić za przysłowiową złotówkę.

Z drugiej zaś strony nie może umknąć naszej uwadze fakt, że istnieje poważny ruch na rzecz tego, aby ograniczyć możliwość posługiwania się smartfonami, np. we Francji. Począwszy od września 2018 r. w szkołach francuskich zakazano używania nowoczesnych telefonów komórkowych [Boudet 2018, ss. 1–2]. Prawo jest surowe – telefony mogą być odbierane tym uczniom, którzy nie będą stosować się do nowych przepisów. Oczywiście, francuski prawodawca zdaje sobie sprawę, że nikt, także w edukacji, nie może dzisiaj obyć się bez smartfonu. Pod kontrolą nauczyciela będzie zatem można z nich korzystać w ramach zajęć dydaktycznych. Recz nie dotyczy bowiem zwykłych telefonów, ale urządzeń naszpikowanych szybkimi komputerami, kalkulatorami, aparatami fotograficznymi czy też odbiornikami radiowymi. Bez wielu urządzeń zamontowanych w telefonach trudno wyobrazić sobie dziś funkcjonowanie nowoczesnej edukacji.

Francuskie prawo dotyczy niemal całej młodzieży. Według badań przeprowadzonych dwa lata temu, zdecydowana większość, bo 93%, tamtejszych uczniów w przedziale wiekowym 12–17 lat miała telefony [Boudet 2018]. Odnotujemy, że problem używania w szkołach smartfonów nie jest zupełnie nowym zagadnieniem. We francuskich szkołach istniały w tym zakresie wewnętrzne rozwiązania, które wynikały z wcześniejszych rozporządzeń. Już w 2010 r. zakazano swobodnego posługiwania się telefonami komórkowymi w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach.

Jak wiadomo w naszym kraju nie ma podobnych rozwiązań. Nie znaczy to wcale, że pedagodzy i rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, że nagminne korzystanie z telefonów może mieć negatywne skutki. Używanie telefonów w szkołach regulują zatem wewnętrzne statuty. Stało się czymś normalnym, że uczniowie nie mogą mieć włączonych telefonów zarówno podczas zajęć lekcyjnych, jak i w trakcie przerw. Oczywiście wyłączone smartfony wolno nosić w plecakach. Jeśli uczniowie chcą zadzwonić, muszą poprosić o zgodę na to nauczyciela. Ograniczenia

dotyczą również rodziców. Podczas spotkań wyjaśnia się dorosłym, że jeśli chcą porozmawiać z dzieckiem w ważnej sprawie, powinni zadzwonić do sekretariatu szkoły. Zaznaczmy, że wprowadzone obostrzenia dopuszczają pewne wyjątki, a mianowicie uczniowie mogą korzystać ze smartfonów za zgodą nauczyciela w celach uzasadnionych pedagogicznie.

To interesujące, z jakich powodów wprowadza się zakazy. Otóż zdaniem nauczycieli ograniczenia wynikają z wcale nie tak rzadkich prób nagrywania kolegów i koleżanek w nietypowych sytuacjach, także w toaletach. Wolno sądzić, że szkolne statuty chronią również nauczycieli przed rejestrowaniem ich wypowiedzi i odbiegających od przyjętych standardów zachowań.

Należy w tym miejscu odnotować, że w dyskusji na temat posługiwania się nowoczesnymi telefonami rzadko kiedy uwzględnia się sytuację osób w podeszłym wieku. Tymczasem nie stronią oni wcale od telefonii komórkowej. W niniejszych rozważaniach postanowiono zatem zająć się właśnie tym zagadnieniem. Wypowiedź oparta jest na dostępnej literaturze oraz na osobistych dociekaniach autora. W pierwszej części omówione zostało zagadnienie szkodliwości posługiwania się smartfonami w ogóle. W drugiej, przeanalizowane zostaną wyniki badań ankietowych przeprowadzonych przez autora wśród członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zduńskiej Woli. Uniwersytet został założony w 2007 r. i początkowo w zajęciach uczestniczyło ok. 80 osób. Od momentu powstania współpracuje z Wydziałem Zamiejscowym Społecznej Akademii Nauk w Zduńskiej Woli, gdzie odbywały się pierwsze wykłady. W 2009 r. uniwersytet zmienił swoją siedzibę i od tego czasu działa przy Miejskim Domu Kultury w Zduńskiej Woli. Na stałe zarejestrowanych jest ok. 140 osób. W badaniu przeprowadzonym przez autora wzięło udział 86 studentów, a zrealizowano je w październiku 2018 r. Autor zdaje sobie sprawę, że w swojej wypowiedzi odnosi się tylko do niektórych problemów związanych z posługiwaniem się smartfonami przez osoby starsze. W sprzedaży pojawiają się bowiem nieustannie nowe urządzenia, oferujące coraz większe możliwości, a wraz z nimi powstają zupełnie nowe problemy. Dodajmy, że w niniejszej wypowiedzi zupełnie pominięto dyskusję na temat tego, kiedy zaczyna się starość i jakie są jej konsekwencje oraz fazy [Stuart-Hamilton 2006, ss. 18–20; Steuden 2014, ss. 18–21].

Ujemne skutki posługiwania się smartfonami

Nowoczesne telefony komórkowe nie tylko pomagają w życiu codziennym. Bywa, że stają się niebezpiecznym narzędziem zagrażającym zdrowiu. W wielu instytucjach

myśli się zatem o wprowadzeniu pewnych ograniczeń. Przykładowo, coraz częściej – nie tylko w naszym kraju, ale także w innych państwach Unii Europejskiej – mówi się o możliwości wprowadzenia kar za posługiwanie się telefonami komórkowymi w trakcie przechodzenia przez ulicę. Jak wiadomo, art. 45 kodeksu drogowego zabrania korzystania z telefonów przez osoby kierujące pojazdem [Ustawa z dnia 29 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym, Dz. U. 1997 Nr 98 poz. 602, t.j. Dz. U. z 2019 poz. 53, 60, 730, 752, 870, 1123, 1180, art. 45]. Nie wolno kierowcom trzymać w ręku słuchawki lub telefonu. Żadne szczegółowe przepisy nie dotyczą natomiast pieszych. Zdajemy sobie jednak sprawę, że skutki bezrefleksyjnego korzystania ze smartfonów mogą być tragiczne. Niekiedy dochodzi do śmiertelnych wypadków. Iluż to uczniów zapatrzonych w kolorowe ekrany smartfonów wchodzi bezmyślnie na ulice. Obserwatorzy życia społecznego dobrze wiedzą, że także osoby należące do pokolenia seniorów wkraczają bez zastanowienia z telefonami w ręku na ulice i przejścia dla pieszych.

Negatywne konsekwencje używania smartfonów rozciągają się na całe życie społeczne. Bardzo wielu ludzi nie potrafi już prowadzić zwykłych konwersacji. Nie mówiąc już o tym, że pisanie SMS-ów zubaża sposób wysławiania, zmusza do nadmiernych uproszczeń i okaleczeń języka polskiego. Jednocześnie jesteśmy świadkami, jak wzrasta ciągle liczba ludzi, którzy korzystają z telefonów komórkowych. Badania na ten temat prowadzone są od wielu lat. Według tych, które wykonano w 2016 r. w Stanach Zjednoczonych, Amerykanie zerkają na ekran swojego smartfonu 47 razy dziennie. Ludzie z przedziału wiekowego 18–24 lat robią to średnio 82 razy dziennie [Price 2018].

Amerykanie spędzają z telefonem średnio 4 godziny dziennie. Łatwo zatem obliczyć, że daje to 28 godzin tygodniowo, 112 miesięcznie, a w ciągu roku – 56 pełnych dni [Price 2018, s. 15]. Wszyscy ludzie zazwyczaj trzymają smartfon przy łóżku i okazuje się, że 80% z nich sprawdza, jakie nadeszły wiadomości w przeciągu pół godziny po przebudzeniu, 50% zaś zagląda do telefonów nawet w nocy. Warto podkreślić, że w grupie wiekowej 25–34 lat robi tak ponad 75% użytkowników smartfonów. Dodajmy jeszcze, że – według badań – 80% Amerykanów przyznaje, że w ciągu dnia trzyma telefon w zasięgu ręki niemal bez przerwy. Jedna osoba na dziesięć przyznaje się do tego, że spogląda na ekran telefonu w trakcie uprawiania seksu [Price 2018, s. 15].

Wyciągnijmy pierwszy wniosek: nowoczesne telefony komórkowe pochłaniają coraz więcej naszego wolnego czasu. Jednocześnie firmy zajmujące się sprzedażą telefonów oferują klientom coraz więcej „darmowych minut”. Umożliwiają one szerszy dostęp do Internetu. Fachowcy zatrudnieni w tych firmach przekonują, że dzieje się to wszystko dla dobra klienta. Przyjmuje się, że ekran nowoczesnego telefonu może spowodować perturbacje w kilku podstawowych obszarach życia człowieka. Oto skutki używania smartfonów:

1. Osłabia się nasza koncentracja i pamięć [Ignatowski 2018, ss. 77–86]. Korzystając z telefonu, człowiek uruchamia zakodowaną w swojej naturze nieustannie odczuwaną potrzebę zdobywania nowych informacji. Umożliwiają to liczne linki i reklamy, do których chętnie zaglądamy. K. Prince zauważa, że napotyka-
jąc odesłanie do jakiegoś linku, nasz mózg musi podjąć decyzję, czy sprawdzić kryjącą się pod nim treść, czy też nie [Price 2018, s. 67]. Każda z podejmowa-
nych decyzji wymaga skoncentrowania się na jednej rzeczy i pominięcia dru-
giej. Czytanie jakiegoś tekstu w smartfonie i nieustanne podejmowanie decy-
zji skutkuje utratą koncentracji. Im więcej czytamy tekstów zamieszczonych
w sieci, tym bardziej nasz mózg zaczyna czytać pobieżnie. K. Prince porównu-
je smartfon do mitycznej puszkii Pandory [Prince 2018, s. 67]. Mianowicie, za
każdym razem, gdy spoglądamy na ekran telefonu możemy się spodziewać,
że otrzymamy jakąś informację drogą e-mailową lub jako SMS. Naszą uwagę
może też przyciągnąć niespodziewanie nowa wiadomość prasowa. W dalszej
perspektywie, nadmierne korzystanie ze smartfonów prowadzi również do
osłabienia pamięci. Chyba nie trzeba nikogo przekonywać, że wraz z nasta-
niem ery nowoczesnych telefonów powoli ubożeje nasza pamięć. Nie musimy
już przecież znać żadnych numerów telefonów, zapamiętywać dróg dojazdu
do znajomych lub do miejsca pracy.

2. Człowiek ma trudności ze snem. Nad wyraz słuszne stwierdzenie. Leżąc
w łóżku, przy którym spoczywa również smartfon zapominamy przecież, że
dawno powinniśmy... zasnąć. Tymczasem zawartość dostarczanych wiado-
mości, które dotyczą życia społecznego, emocjonalnego i intymnego, a także
przemocna siła wiadomości mówiących o przemoc, negatywnie oddziału-
jąc na sferę psychiczną człowieka, nie pozwalają na to. Nie trzeba też nikogo
przekonywać, że światło, które emanuje z ekranów telefonów jest szczególnie
szkodliwe dla zdrowia i nie sprzyja zaśnięciu.

3. Nagminne korzystanie ze smartfonów powoduje, że zakłócone zostaje
działanie naszego wewnętrznego zegara biologicznego. Zarówno w nocy, jak
i w dzień mózg jest niemal tak samo aktywny. To wszystko, co w ciągu dnia zosta-
ło wchłonięte przez umysł, w nocy zostaje uznane za ważne i zasymilowane. To
zaś, co jest określone jako niepotrzebne, powinno zostać wyeliminowane. Jeśli
nie przeznaczamy dostatecznie dużo czasu na sen, proces ten zostaje zaburzony.

Warto zatrzymać się dłużej nad kłopotami ze snem, których sprawcą jest nasz
smartfon. Wpatrywanie się w ekran smartfonu przed snem sprawia, że znacznie
później zasypiamy i gorzej śpimy, więc nie jesteśmy wypoczęci. Jest to wynikiem
tego, że ekran telefonu emituje światło, które pobudza nas do działania. Osłabienie

spowodowane brakiem snu prowadzi do wielu poważnych konsekwencji, przede wszystkim w ruchu drogowym. Niejeden kierowca przecież zasnął za kierownicą w drodze powrotnej z wakacji lub jadąc po prostu do pracy. I chociaż, w 2017 r. w Polsce, nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu było powodem śmierci aż 7 416 ludzi, to jednak z powodu zmęczenia lub zaśnięcia zginęło w wypadkach drogowych 570 osób [Komenda Główna Policji Biuro Ruchu Drogowego 2018, s. 24].

Ciągłe wpatrywanie się w ekran smartfonu prowadzi do bezsenności. Według przybliżonych danych statystycznych nawet połowa rodaków ma z tego powodu poważne problemy – okresowe lub przewlekłe. Jest pewne, że notoryczny brak snu przyczynia się do wystąpienia chorób związanych z funkcjonowaniem serca. W braku snu specjaliści doszukują się również przyczyn otyłości i cukrzycy. Są i tacy, którzy uważają, że bezsenność zwiększa ryzyko powstawania chorób nowotworowych. Bez wątpienia zmienia ona pracę mózgu.

Sen jest potrzebny, aby mózg mógł spokojnie odpoczywać i regenerować siły na kolejny dzień życia. To od niego zależy, w jaki sposób rozwiązujemy problemy, dokonujemy oceny nagłej, niebezpiecznej sytuacji. K. Nordengen, norweska specjalistka prowadząca badania nad mózgiem człowieka, zauważa, że mózg determinuje nasze uczucia [Nordengen 2018, s. 57]. Autorka powiada w sposób niebudzący żadnych wątpliwości, że nasze głowy decydują o osobowości. Innymi słowy, nasz mózg to my sami. To on decyduje o tym, czy i z czego się śmiejemy, kiedy mamy dobry, a kiedy zły humor. Norweżka dodaje, że zaczynamy zielenieć z złości, gdy obszar kory mózgowej znajdujący się między prawą i lewą półkulą, zaczyna wyraźnie świecić [Nordengen 2018, s. 57].

Kiedy mówimy o tym, jak niebezpieczny może być brak snu, trzeba wspomnieć osobę R. Gardnera – 50 lat temu ten licealista z San Diego w Kalifornii zdecydował się wziąć udział w eksperymencie dotyczącym znaczenia ludzkiego snu. Będąc pod stałą obserwacją, nie spał ponad 11 dni. Pierwsze problemy dotyczyły braku koncentracji. Czwartego dnia R. Gardner rozmawiał z wyimaginowanymi postaciami z amerykańskiej ligi futbolowej. Szóstego dnia zaczął tracić władzę nad mięśniami oraz pamięcią. Wyjaśnijmy, że odważny licealista przeżył. Ciekawe, że po ok. 14 godzinach snu odzyskał w pełni siły. Wspominając R. Gardnera, celowo autor pominął to, co stało się trzeciego dnia. Ni mniej, ni więcej, wtedy wziął on znak drogowy za dobrego swojego znajomego [Cassidy, Doherty 2018, ss. 88–89].

Podsumowując zauważamy, że nowoczesne telefony komórkowe dają nam możliwość bycia w ciągłym kontakcie z najbliższymi. Jednocześnie narażają nas na wiele perturbacji, sprawiając problemy w sferze zdrowia fizycznego i psychicznego.

Telefony komórkowe a ludzie w podeszłym wieku

W autobusach, pociągach i tramwajach widzimy młodych ludzi, którzy bez przerwy niemal korzystają z telefonów komórkowych. Słyszymy zatem niewinne rozmowy o szkole, matematyce, fizyce, czy też innych zajęciach. Czasami zdarza się, że są poruszane tematy prywatne, związane np. z rodziną lub znajomymi. Nie należy do rzadkości widok, kiedy to dwoje młodych ludzi, siedząc obok siebie, nie rozmawia ze sobą, ale korzysta każde z własnego smartfonu.

Oczywiście, że powyższa uwaga nie oddaje pełnego obrazu naszej rzeczywistości, jeśli chodzi o telefonię komórkową. Coraz więcej bowiem osób starszych nie waha się korzystać z telefonu i rozmawiać z dziećmi, sąsiadami lub małżonkami. Bywa, że użytkownicy nie zdają sobie sprawy, że ich rozmowy są słyszane przez osoby postronne. Odchodzi w zapomnienie życie prywatne. Nasze sprawy rodzinne stają się tematem publicznym, nawet w środkach transportu publicznego. Tymczasem, istnieją co najmniej dwie przyczyny sprawiające, że należałoby ograniczyć rozmowy, gdy korzystamy z publicznej komunikacji. Pierwszą z nich są zasady grzeczności. Zwyczajnie, głośne rozmowy na tematy życia prywatnego mogą przeszkadzać pozostałym podróżnym. Ponadto, jeśli dotyczą spraw zawodowych, to kwestie poufne nie powinny być publicznie rozpowszechniane. Poza tym, trudno powiedzieć, kogo może interesować kolejna wizyta u neurologa lub dentysty jakiejś obcej osoby. Jeszcze mniej, co będzie dzisiaj jadła na obiad – żeberka, czy też schabowy z ziemniakami.

A. Jarczyński, specjalista od dobrego wychowania, zauważa, że Amerykanie ukuli określenie *halfalounge* [Jarczyński 2017, ss. 91–92]. Możemy je przetłumaczyć jako „półdialog”. O co chodzi? Będąc przypadkowymi uczestnikami rozmowy prowadzonej przez telefon, słyszymy tylko jedną stronę konwersacji i w związku z tym nie do końca rozumiemy jej treść. Sytuacja taka sprawia, że z większą energią zaczynamy się wsłuchiwać w rozmowę, aby w końcu móc ją zrozumieć. Ponadto, nie należy zapominać, że taka konwersacja może rozpraszać kierującego pojazdem, co zagraża życiu wszystkich podróżnych.

Nowoczesne telefony komórkowe mogą być intrygującym narzędziem w rękach seniorów. Musimy bowiem przyznać, że dla wielu ludzi jesień życia staje się przykrym doświadczeniem. Zmniejsza się przecież ich sprawność fizyczna, spada aktywność, a wraz z tym ciało przestaje być piękne. Ucieczką od tych problemów może być zainteresowanie się nowoczesnymi telefonami i tym wszystkim, co oferują.

Drugim powodem bywa dokuczliwa samotność. To właśnie ona jest poważnym problemem dla osób sędziwych. B. Griffin pisze, że „[...] samotność stała się

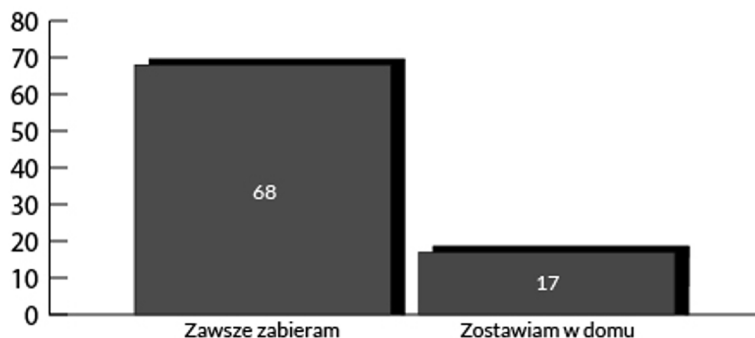
w Wielkiej Brytanii poważnym problemem zdrowotnym, jako że ryzyko przedwczesnego zgonu u osób, które czują się osamotnione, jest dwa razy większe niż u innych. Samotność może okazać się groźniejsza dla zdrowia niż otyłość” [Griffin 2018, s. 75]. Cytowany autor dodaje, że samotność wywołuje wiele negatywnych emocji, takich jak przygnębienie i gniew. W konsekwencji dochodzi do spotęgowania lęku przed odrzuceniem, a ludzie – paradoksalnie – wycofują się jeszcze bardziej z życia społecznego. Jak podaje B. Griffin „cztery miliony osób starszych uważa telewizor za podstawowe towarzystwo, milion emerytów nie miewa kontaktu z drugim człowiekiem przez cały miesiąc, a 600 000 wychodzi z domu jedynie raz na tydzień lub rzadziej” [Griffin 2018, s. 75].

Oczywiście, że inna będzie samotność ludzi, którzy mają 60 lub 70 lat, a inna osób od nich starszych; inna tych, które zostały opuszczone przez własne dzieci, a inna żyjących samotnie po śmierci swoich najbliższych. Być może zasadniczym powodem tego, że odbieramy samotność w starszym wieku jak wyrok i nie chcemy być na nią skazani lub też obawiamy się jej, jest ciągłe odpychanie od siebie myśli o tym, że się starzejemy i taka jest kolej rzeczy. Jednym ze sposobów na uniknięcie samotności przez człowieka jest podtrzymywanie kontaktów z innymi osobami. I tu z pomocą przychodzą nowoczesne telefony komórkowe.

Poniżej zostaną omówione wyniki badań ankietowych przeprowadzonych przez autora wśród członków Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zduńskiej Woli. Przypomnijmy, że w badaniach uczestniczyło 86 studentów-seniorów i odbyły się one w październiku 2018 r. Badania dotyczyły roli telefonów komórkowych w życiu osób starszych i koncentrowały się na dwóch problemach, które znalazły swoje odzwierciedlenie w zadanych respondentom pytaniach. Pierwszy z nich dotyczy uzależnienia od telefonów komórkowych. Aby zdiagnozować sytuację seniorów w tym aspekcie, zadano im aż cztery pytania. Pierwsze z nich dotyczyło kwestii posiadania przez nich smartfonów. Z przeprowadzonych badań wynika, że na 86 ankietowanych jedynie jedna osoba nie posiada telefonu komórkowego. Zdecydowana większość jest zaś do nich przywiązana.

W kolejnym pytaniu poproszono, aby ankietowani powiedzieli, czy pozostawiają telefon w domach, gdy wychodzą po zakupy. Na tak postawione pytanie 68 ankietowanych (77,5%) oświadczyło, że zawsze ma telefon przy sobie poza domem. Jedynie 28 badanych (22,5%) pozostawia go w domu, gdy wychodzi po zakupy. Uzyskane wyniki zaprezentowane na wykresie pokazują, że seniorzy są w zasadzie przywiązani do swojego telefonu (zob. rysunek 1).

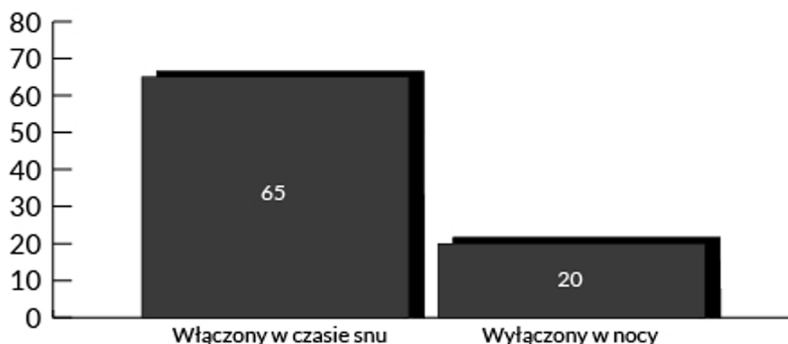
Rysunek 1. Przywiązanie do telefonu osób starszych – liczba osób, które zabierają telefon ze sobą, wychodząc z domu po zakupy



Źródło: badania własne.

Przywiązanie do telefonu osób starszych potwierdzają również odpowiedzi na kolejne pytanie, w którym autor zapytał o to, czy ankietowani wyłączają telefon w nocy. Z otrzymanych danych wynika, że zaledwie 20 osób (21,0%) wyłącza swój telefon w nocy i nie używa go jako budzika. W przypadku pozostałych badanych, a więc 65. osób (69,0%), pozostaje on ciągle włączony. Uzyskane wyniki obrazuje wykres (zob. rysunek 2).

Rysunek 2. Aktywność telefonu w czasie snu jego właściciela

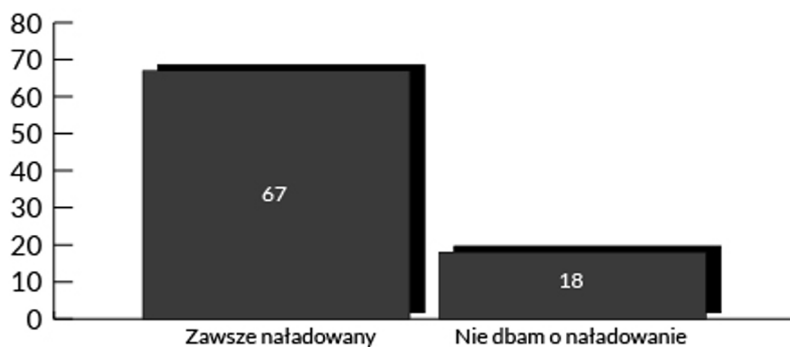


Źródło: badania własne.

Ostatnie pytanie z tej serii dotyczyło tego, czy seniorzy dbają o to, aby ich telefon był ciągle naładowany. Aż 67 osób (77,5%), a więc niemal tyle samo, co na pierwsze pytanie dotyczące noszenia ze sobą telefonu, odpowiedziało, że dba

o to, aby bateria telefonu była zawsze naładowana. Konsekwentnie, zaledwie 18 osób (22, 5%) twierdzi, że nie dba o to, aby telefon był zawsze sprawny. Uzyskane wyniki prezentuje wykres (zob. rysunek 3).

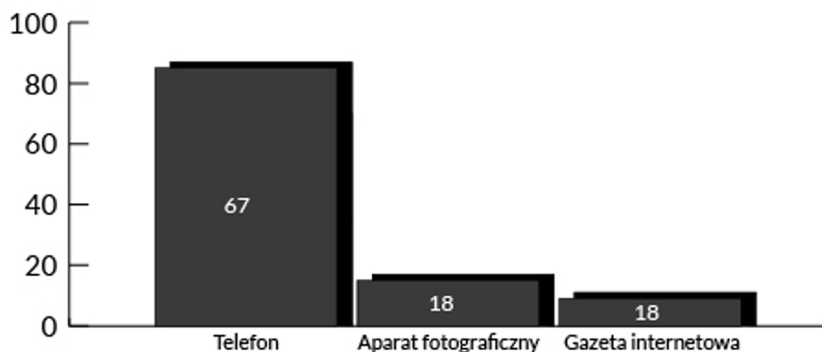
Rysunek 3. Troska właścicieli telefonów o jego sprawność



Źródło: badania własne.

Mając na względzie szkodliwość uporczywego korzystania z telefonów, autor niniejszego opracowania zapytał seniorów, w jakim celu korzystają ze swoich telefonów. Uzyskane wyniki ilustruje wykres (zob. rysunek 4).

Rysunek 4. Wykorzystanie smartfonów



Źródło: badania własne.

Z zaprezentowanych badań wynika, że 85 osób, a więc aż 89,0% ankietowanych, korzysta ze smartfonu jak z telefonu. Wykorzystują zatem smartfon jako narzędzie, za pomocą którego mogą komunikować się z innymi osobami. W niewielkim stopniu

smartfon używany jest też jako aparat fotograficzny – czyni tak zaledwie 18 osób, a więc niewiele ponad 21,0% badanych. Być może powodem takiego stanu rzeczy jest to, że osoby starsze ciągle posiadają aparaty fotograficzne. Jest też interesujące, że tyle samo ankietowanych (18 osób) wskazało, że używa smartfonu jako narzędzia pozwalającego na łączenie się z Internetem, co umożliwia im czytanie gazet. Kilka może być powodów takiej sytuacji. Po pierwsze, smartfony posiadają stosunkowo małe ekrany, co nie ułatwia – nawet osobom młodym – swobodnego czytania tekstów. Ponadto osoby w podeszłym wieku są przywiązane do tradycyjnej prasy i czytają głównie wydania papierowe.

Podsumowanie

W ramach podsumowania wyciągnijmy dwa wnioski. Po pierwsze, zdecydowana większość użytkowników stara się zawsze mieć telefon przy sobie. Zazwyczaj nie wyłącza go w nocy i dba o to, aby był ciągle sprawny. Wszystko to świadczy o pewnym uzależnieniu od telefonów i potrzebie bycia w stałym kontakcie z innymi osobami. Z drugiej zaś strony, wykorzystywanie smartfonu głównie jako narzędzia do prowadzenia rozmów telefonicznych pozwala na wyciągnięcie wniosku, że osoby w podeszłym wieku nie śledzą ciągle nowinek, które pojawiają się na ekranach telefonów podłączonych do Internetu i nie angażują się bezustannie w inne działania, które umożliwia smartfon. Możemy zatem powiedzieć, że przyczyn współczesnych chorób cywilizacyjnych wśród osób starszych nie musimy upatrywać w powszechnym korzystaniu z tych nowoczesnych urządzeń. Należy ich raczej szukać w postępującym i nieuchronnym procesie starzenia.

Bibliografia

Boudet A. (2018), *Interdiction du téléphone portable à l'école: la loi votée à l'Assemblée est-elle utile?*, [online] https://www.huffingtonpost.fr/2018/07/30/interdiction-du-telephone-portable-a-lecole-la-loi-votee-a-lassemblee-est-elle-utile_a_23492168/, dostęp: 16.10.2018.

Cassidy C., Doherty P. (2018), *Już nie żyjesz!*, Znak, Kraków.

Griffin B. (2018), *The Wish. Poradnik spełniania marzeń*, Muza, Warszawa.

Ignatowski G. (2018), *Wpływ smartfonów na życie osobiste i relacje społeczne*, „Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy”, nr 2.

Jarczyński A. (2017), *Z klasą, na luzie. Dobre maniere, zdrowy rozsądek i sztuka łamania zasad*, Wydawnictwo Znak, Kraków.

Komenda Główna Policji Biuro Ruchu Drogowego (2018), *Wypadki drogowe w Polsce w 2017 roku*, Wydział Opiniotwórczo-Analityczny Biura Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji, Warszawa, [online] statystyka.policja.pl/download/20/273613/Wypadki2017.pdf, dostęp: 12.12.2018.

Nordengen K. (2018), *Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd*, Marginesy, Warszawa.

Price C. (2018), *Jak zerwać ze swoim smartfonem*, Wydawnictwo Sonia Draga, Katowice.

Steuden S. (2014), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Stuart-Hamilton I. (2006), *Psychologia starzenia się*, Wydawnictwo Zys i S-ka, Poznań.

Ustawa z dnia 29 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym, Dz. U. 1997 Nr 98 poz. 602, t.j. Dz. U. z 2019 poz. 53, 60, 730, 752, 870, 1123, 1180.

Smartfon – miłość a może przekleństwo?

The Smartphone – Love or Maybe a Curse?

Abstract: Besides the unquestionable benefits of the Internet development for today's civilization, it turns out to be a real problem of modern times, especially in the aspect of addiction. According to the author of the article, this addiction isn't homogeneous. It relates especially to the excessive use of a mobile phone and other well-known new technologies. In fact, it can refer to every person regardless of age, gender or material and social status. In particular, it affects older people who want to escape from problems of the everyday regular life or loneliness. They often become an "easy target" for unreliable people who want to take advantage of this situation. The results obtained from the author's research lead us to conclude that in this case the well-read first signals may indicate an upcoming addiction. The moment of correct interpretation of this "code" is significant for taking preventive actions. According to the author, this is where we can see an opportunity to prevent addictions of older people.

Key words: Internet, civilization addictions, real danger for older people

Wprowadzenie

Śmiało powiedzieć można, że w dzisiejszych czasach mamy do czynienia z nieustannie postępującą zmianą otaczającej nas rzeczywistości. Dokładniej mówiąc, zmianie ulega styl naszego życia, sposób pozyskiwania dóbr materialnych i reagowania w sytuacjach trudnych. Zmiany obejmują przede wszystkim naszą codzienność i dotyczą wszystkich najważniejszych sfer funkcjonowania, a więc: pracy, domu i najbliższego środowiska. W znacznym stopniu ich przyczyną jest Internet – sieć komputerowa o światowym zasięgu, dająca ludziom możliwość kontaktów interpersonalnych niezależnie od wieku. Skutkuje to częstymi interakcjami międzykulturowymi, dzięki którym człowiek może

poznać punkt widzenia różnych osób żyjących w najdalszych zakątkach świata. Dla osób starszych Internet może być również miejscem kontaktu z najbliższymi członkami rodziny.

We współczesnym świecie Internet postrzegany jest jako nowa technologia i często uchodzi za swoisty symbol naszych czasów. Dla wielu ludzi, również tych będących na emeryturze, jest on źródłem pracy zarobkowej, daje im możliwość nauki, a także wypoczynku i rozrywki. Zdarza się również, że pozwala zdobyć odpowiedź na wiele pytań nurtujących dziś każdego człowieka. To zachłyśnięcie się, czy też fascynacja, Internetem prowadzić może do sytuacji trudnych i komplikujących codzienną egzystencję. Coraz częściej, zdaniem T. Bieniasa, współczesny człowiek za bardziej zasadne uznaje pozostanie przed monitorem komputera czy ekranem telefonu niż spotkanie się w realnej rzeczywistości ze znajomymi, rodziną i przyjaciółmi [Bienias 1998, ss. 13–14].

Taki stan rzeczy sprawia, że pojawiają się istotne pytania: Czy Internet oraz wszystkie związane z nim wynalazki cywilizacyjne ostatecznie prowadzą do izolacji człowieka od realnego życia i zaburzenia jego prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie? Czy relacje rodzinne schodzą na drugi plan, a komunikacja pomiędzy domownikami przestaje poprawnie funkcjonować, gdyż życie toczy się w wirtualnej rzeczywistości? Czy takie wynalazki cywilizacyjne jak smartfony są dobrodziejstwem, czy też może jednak zagrożeniem dla posługujących się nimi coraz częściej seniorów? Celem artykułu jest próba odpowiedzi na tak postawione pytania.

Prehistoria Internetu we współczesnym świecie

Zdaniem autora wśród podstawowych zadań, jakie spełnia dziś Internet należy wymienić zapisywanie i przesyłanie informacji oraz jej magazynowanie. Funkcje te realizowane były już od zarania wieków, oczywiście bez Internetu, który przez znaczną część dotychczasowej historii świata przecież nie istniał. W tym miejscu śmiało można sformułować hipotezę, że życie człowieka oraz jego istnienie związane było i jest z przekazywaniem informacji. Za fakt potwierdzający to stwierdzenie można uznać istnienie kwasów: deoksyrybonukleinowego i rybonukleinowego. Kwasy te były i są aktywnie używane przez naturę w procesach kodowania i odczytywania informacji na poziomie komórkowym. Kod genetyczny stał się tutaj regułą, która wyznacza sposób zapisu aminokwasów w łańcuchu polipeptydowym przy użyciu nukleotydów tworzących kwasy nukleinowe: DNA i RNA.

Liczne badania archeologiczne i historyczne przeprowadzane przez naukowców pozwoliły ustalić, że z czasem, jeśli chodzi o magazynowanie i przetwarzanie informacji, pojawiły się i zaczęły dominować na świecie zapisy dokonywane przez ludzi na tabliczkach glinianych, wyprawionych skórach zwierząt, papirusie, pergaminie czy – ostatecznie – na papierze. Przełomowym wydarzeniem w obszarze zapisywania danych było wynalezienie druku. W konsekwencji tego odkrycia Jan Gutenberg zapoczątkował erę drukowania książek. Wynalazek druku umożliwił powielanie olbrzymiej liczby stron dziennie przy małym nakładzie pracy. Dostęp do książek przyspieszył obieg informacji i ułatwił ludziom zdobywanie tak potrzebnego wykształcenia. Ponadto taki sposób przekazywania informacji sprawił, że docierały, stosunkowo szybko, do różnych zakątków świata.

Największy postęp w zakresie obróbki i przetwarzania informacji związany jest – zdaniem autora artykułu – z rozwojem techniki komputerowej. W przypadku pierwszych komputerów, na samym początku po ich wynalezieniu, do zapisu danych używane były perforowane karty papierowe, potem taśmy magnetofofonowe, aż w końcu pojawił się system charakteryzujący się większą gęstością zapisu. Rozwój myśli technicznej spowodował, że zaczęto wykorzystywać w tym celu magnetyczne dyskietki, płyty CD i DVD, pamięć USB, a także dyski twarde, a co za tym idzie – metodę zapisu cyfrowego. W takiej rzeczywistości została powołana do życia ogólnosiwiatowa sieć komputerowa, czyli Internet.

Prace nad koncepcją Internetu zaczęły się w 1962 r. – projektowi temu nadano nazwę „ARPAnet”. Nadrzędnym celem przyświecającym naukowcom było zbudowanie sieci komputerowej, która przetrwałaby każdy atak, także nuklearny – konieczne było stworzenie takiej sieci, która zapewniłaby pomimo kataklizmu łączność na świecie. Taka właśnie idea przyświecała wynalazcom od samego początku rozpoczęcia prac [Bienias 1998, ss. 29–34]. Najważniejsza część Internetu została stworzona w połowie lat 80. minionego wieku. W ówczesnych czasach do grona użytkowników Internetu zaliczały się jedynie instytucje rządowe oraz centra naukowe w różnych miejscach świata. Wysłanie pierwszej wiadomości za pomocą Internetu z Polski w świat nastąpiło – jak podaje P. Cebula – w dniu 17 sierpnia 1988 r. [Cebula 2008].

Uzależnienie od Internetu i jego skutki

Internet jest zbiorem rozmaitych usług, takich jak: poczta elektroniczna, strony WWW, grupy dyskusyjne czy komunikatory internetowe. Właśnie te wyjątkowe usługi przesądziły o jego ogromnej popularności we współczesnym świecie. Możliwości,

które stwarza, są olbrzymie, ale należy pamiętać, że może on także być źródłem poważnego zagrożenia, jakim jest uzależnienie od Internetu. Szacuje się, że w dzisiejszych czasach wielu osób dotyczy to zjawisko, zwłaszcza tych, którzy wprost nie mogą żyć bez surfowania po Internecie. Uzależnienie od Internetu jest uzależnieniem behawioralnym. Niewielu ludzi, również starszych, zdaje sobie sprawę z tego, że Internet może uzależnić w taki sam sposób jak alkohol czy narkotyki. Uzależnienie początkowo jest niezauważalne. Praktycznie nieuchwytny jest stan przejściowy, gdy osoba nie jest jeszcze uzależniona, ale jest już na etapie prowadzącym do powstania poważnego problemu. Gdy uświadamia ona sobie, że coś niedobrego się dzieje, lub gdy najbliższe otoczenie to dostrzeże, bardzo często jest już w zaawansowanym stadium uzależnienia [Pospiszyl 2018, ss. 124–125]. Z wielu rozmów autora artykułu z seniorami wynika, co koniecznie należy podkreślić w tym miejscu, że nie zdawali sobie oni sprawy z zagrożenia, jakie niesie ze sobą Internet. Zakupiony przez nich w dobrej wierze komputer (np. dla wnuczka) miał służyć jedynie jako pomoc w nauce i do zabawy, a nie szkodzić. Ostatecznie pozostawione bez żadnej opieki dorosłych dziecko, bardzo często, jak stwierdzali rozmówcy, popadało w uzależnienie na skutek długotrwałego przebywania w sieci.

Zdaniem autora artykułu konsekwencje uzależnienia od Internetu możemy podzielić na trzy zasadnicze grupy i wyróżnić konsekwencje: zdrowotne, moralno-społeczne oraz ekonomiczno-prawne.

Pierwszą konsekwencją płynącą z niewłaściwego korzystania z Internetu jest pogarszający się stan psychiczny i fizyczny człowieka. Osoby uzależnione bardzo często nie potrafią poprawnie komunikować się z innymi ludźmi. Osłabiona i zaburzona zostaje ich sfera emocjonalna, a całe ich życie rozgrywa się z dala od realnego świata. Wielogodzinne korzystanie z sieci, u niektórych osób, zwiększa również ryzyko pojawienia się depresji. Wszystko zależy od tego, czy Internet służy zwiększaniu możliwości komunikowania się z ludźmi, czy też zastępuje bezpośrednie kontakty z innymi. W wyniku intensywnego korzystania z Internetu dochodzi do zmiany dotychczasowych nawyków i zainteresowań, a nawet rytmu codziennego dnia. Z licznych rozmów autora przeprowadzanych z rodzinami osób uzależnionych wynika, że pojawiać się może w takim przypadku także zagrożenie popadnięciem w tzw. nałogi towarzyszące, np. uzależnienia substancjalne, takie jak: narkomania, alkoholizm itp. Zdaniem I. Pospiszyl osoba uzależniona charakteryzuje się także pogarszającym się stopniowo stanem zdrowia fizycznego [Pospiszyl 2018, ss. 196–197]. Występują u niej typowe problemy zdrowotne, np.: nadwyżęgnię mięśni nadgarstka, bóle dolnych części kręgosłupa, osłabienie wzroku, bóle głowy oraz ogólnie pogarszający się stan zdrowia związany ze zmęczeniem całego organizmu. Na utratę

zdrowia fizycznego narażeni są zwłaszcza ludzie starsi. W tym wypadku szczególnie istotne jest niebezpieczeństwo utraty zdrowia w następstwie licznych chorób oczu (wady wzroku) i postępującego skrzywienia kręgosłupa. Bez wątpienia może to mieć wpływ na dalsze życie seniora. W celu uniknięcia tak licznych pułapek związanych z niewłaściwym korzystaniem z Internetu konieczne jest zdobycie wiedzy z zakresu higieny pracy przy komputerze, zapewnienie właściwego oświetlenia, a przede wszystkim podjęcie ogromnego wysiłku nauki zachowywania prawidłowej postawy podczas użytkowania komputera, a potem umiejętności właściwego relaksu w przerwach podczas pracy przed monitorem.

Kolejna grupa konsekwencji wynikających z uzależnienia od Internetu należy do obszaru moralno-społecznego. Coraz więcej ludzi, także starszych, zaczyna przedkładać Internet nad kontakty z innymi osobami mające miejsce w rzeczywistości. Wolą przebywać w wirtualnej przestrzeni, rozmawiać z innymi użytkownikami sieci na różnego rodzaju forach i za pomocą komunikatorów internetowych. Te internetowe rozmowy, w grupie seniorów, cieszą się rosnącą popularnością. Wynika to być może, zdaniem autora, z dążenia do uniknięcia samotności i wykluczenia społecznego. Dla bardzo wielu seniorów Internet to czasami jedyne miejsce, w którym mogą zdobyć informacje o dzieciach i wnuczkach oraz dalszej rodzinie – tutaj dowiadują się, jaka jest ich aktualna sytuacja rodzinna, gdzie teraz przebywają, czym się zajmują itp. Taki stan rzeczy może początkowo budzić nasze oburzenie i wprost „mrozić krew w żyłach”, ale kiedy weźmiemy pod uwagę to, że w dzisiejszych czasach bliscy sobie ludzie często mieszkają w odległych zakątkach świata, sytuacja taka przestaje dziwić i staje się zrozumiała. Ponadto rozmowy tego typu mają poważną wadę – pozbawione są pozawerbalnych elementów towarzyszących bezpośrednim kontaktom międzyludzkim, takich jak: intonacja, tembr głosu i jego tempo, a także sygnałów płynących z tzw. mowy ciała. Warto w tym miejscu opisać jeszcze jedno niebezpieczeństwo, na jakie są narażone osoby starsze korzystające z Internetu. Pojawiająca się możliwość bycia anonimowym rozmówcą, a także udawania innej osoby niż się jest w rzeczywistości, powoduje, że często Internet jest wykorzystywany przez różnego rodzaju ludzi, których intencje nie zawsze są dobre. W ten sposób można dość łatwo stać się ofiarą i doświadczyć ogromnej krzywdy. Na czatach internetowych osoby komunikujące się ze sobą posługują się specyficznym i wyjątkowym językiem. Internet staje się miejscem nawiązywania nowych kontaktów oraz przekonywania innych do swojej ideologii i pozyskiwania członków do sekt. Osoby starsze poszukujące kontaktu z innymi ludźmi oraz po prostu zrozumienia i uwagi stają się często ofiarami takich oddziaływań. Poruszając się po sieci, można także doświadczać ataków hejterów. Anonimowość sprawia, że zaatakowana może być każda osoba.

Należy wspomnieć także o istotnym zagrożeniu, jakie niosą ze sobą dla wszystkich gry komputerowe – zwłaszcza te umiejscowione w sieci. W przypadku uzależnienia od nich, co następuje dość szybko, wirtualna rzeczywistość staje się często ważniejsza od realnego życia, od którego jest całkowicie odmienna. Wszystkie osoby, niezależnie od swojego wieku, które spędzają swój czas, korzystając z tego typu rozrywek, po pewnym czasie tracą kontakt z rzeczywistością i przestają się w niej orientować. Występująca w licznych grach przemoc, agresja, brak zasad moralnych wypacza obraz realnego świata oraz często czyni gracza osobą mniej empatyczną i wrażliwą na potrzeby innych.

Ostatnia grupa konsekwencji dotyczy skutków ekonomiczno-prawnych. Anonimowość oraz brak hamulców w korzystaniu z komputera są źródłem nieetycznych zachowań prowadzących do przekraczania norm społecznych. W konsekwencji może to doprowadzić do łamania prawa. Wiele osób starszych żyjących w świecie witryn internetowych nie zdaje sobie sprawy z tego, że pobyt w sieci wiąże się często z nieświadomym pozostawianiem w niej swoich danych personalnych. Mogą być one wykorzystywane nie tylko do celów marketingowych, ale także do celów niezgodnych z prawem, np. obce osoby są w stanie uzyskać dostęp do zasobów czyjegoś komputera i wykorzystać je w niewłaściwym celu prowadzącym do naruszenia dóbr osobistych. Osoby starsze mogą w ten sposób, bez swojej wiedzy i zgody, zostać np. kredytobiorcami lub być obciążone spłatą nie swoich zobowiązań finansowych. Inne problemy natury prawno-ekonomicznej wynikają z łatwego i bezpośredniego dostępu do nielegalnych przedmiotów oraz treści, np. istnieje możliwość zakupu przedmiotów pochodzących z kradzieży, zakupu nielegalnego oprogramowania komputerowego czy nagrań utworów muzycznych.

Uzależnienia od smartfonów

Pojawienie się smartfonów przeobraziło naszą codzienność, gdyż nie są już one jedynie tradycyjnymi telefonami, ale stały się naszymi indywidualnymi biurami, centrami wszelkiej rozrywki, miejscem kontaktów interpersonalnych i grupowych. Smartfony stały się więc tymi narzędziami, które zastępować zaczęły komputer, odtwarzające muzykę, nawigację GPS, kalendarz, a nawet... latarkę. Możliwości smartfonów są znaczące oraz nieustannie się aktualizują i ewoluują. Jeśli chodzi o *design*, są to gadzety zgodne z najnowszymi trendami mody, a jednocześnie smartfony to urządzenia spełniające wszystkie wymagania najnowszej techniki i technologii [Grzegorzewska, Cierpiąłkowska 2018, s. 238]. Postępujący rozwój techniczny doprowadził

przede wszystkim do tego, że są one coraz bardziej osiągalne i może je mieć niemal każdy człowiek. Świadczy o tym np. to, że – jak podaje S. Rudnicki – w 2012 r. większość (ok. 88%) mieszkańców Stanów Zjednoczonych posiadała swój smartfon. Należy zwrócić uwagę na to, że pomimo wielu pożytków, jakie przynosi korzystanie ze smartfonów, gdyż bez wątpienia pomagają nam i ułatwiają życie, bardzo często nierozsądne korzystanie z nich prowadzić może do uzależnień behawioralnych [Rudnicki 2013, s. 169].

Zdaniem E. Krzyżak-Szymańskiej aktualnie w żadnej medycznej klasyfikacji funkcjonującej w Polsce nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego nie jest ujęte jako jakakolwiek kategoria zaburzenia psychicznego [Krzyżak-Szymańska 2015, ss. 8–9]. Zdaniem autora artykułu natomiast należałoby jednak zmienić ten stan rzeczy – nadmierne korzystanie ze smartfonu jest ogólnie zauważalnym zjawiskiem, a występujące w tym zakresie nadużycie uzasadnia klasyfikowanie go jako jednostkę chorobową. W literaturze przedmiotu z łatwością odnajdujemy kilka terminów, które opisują to uzależnienie. Jak wynika z informacji podawanej przez I. Grzegorzewską i L. Cierpiątkowską, najczęściej używa się następujących pojęć: „syndrom nadmiernej zależności od telefonu komórkowego”, „problemowe korzystanie z telefonu komórkowego”, „szkodliwe korzystanie z telefonu komórkowego” oraz „fonoholizm” [Grzegorzewska, Cierpiątkowska 2018, s. 238].

Uzależnienie od telefonu komórkowego najczęściej objawia się nadmiernym jego użytkowaniem. W toku niektórych zagranicznych badań okazywało się, że użytkownicy smartfonów średnio używali ich od kilkudziesięciu do kilkuset razy dziennie, w Polsce zaś czas korzystania ze smartfonu – według badań M. Mikowskiej – oscyluje na poziomie kilku godzin w ciągu dnia [Mikowska 2015, ss. 89]. Badania pokazały, że telefon towarzyszył wielu użytkownikom przez cały dzień – od rana aż do momentu zaśnięcia – i był obecny we wszystkich momentach życia codziennego, a także społecznego. Bez wysiłku możemy przytoczyć prawdziwe historie osób mających problem z właściwym korzystaniem z telefonu. Podczas jednej z rozmów przeprowadzonych z seniorami, autor artykułu usłyszał opis niczym niekontrolowanego korzystania z telefonu: *Gdy się budzę, zanim wstanę z łóżka, pierwsze co robię, to szukam mojego smartfonu i sprawdzam godzinę oraz to, czy ktoś do mnie napisał. W ciągu dnia kilkakrotnie przeglądam wiadomości, jakie są w telefonie. Łapię się na tym, że smartfon jest obecny przy mnie cały dzień. Bez niego czuję się źle i wpadam w panikę. Kiedy kładę się spać jest tak samo – obok mnie leży mój telefon, na stoliku przy łóżku. Musi tam być*”. Jeśli chodzi o korzystanie z telefonu komórkowego występują jeszcze dwa patologiczne zjawiska: nomofobia i FOMO [Rowicka 2018, ss. 77–78].

Pierwsze zjawisko, czyli nomofobia, polega na odczuwaniu lęku, który nie jest niczym uzasadniony, przed brakiem lub wręcz utratą telefonu. W skrajnych przypadkach może się ono objawiać także lękiem wynikającym z braku możliwości samego już tylko obserwowania swojego smartfonu, czyli pozostawienia go poza zasięgiem wzroku. FOMO odnosi się do strachu przed niebyciem na bieżąco, czyli funkcjonowaniem niejako poza istniejącą siecią społecznościową. Można również powiedzieć, że obydwa omówione zjawiska bardzo często są ze sobą ściśle powiązane.

Jak w każdym uzależnieniu, również i w tym, występują czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia oraz czynniki chroniące przed uzależnieniem. Na podstawie prowadzonych badań J. Billieux w 2015 r. opisał trzy drogi, nazywane później „ścieżkami”, w ramach których może rozwijać się uzależnienie od telefonu komórkowego [za: Grzegorzewska, Cierpiątkowska 2018, ss. 240–241]. Na pierwszym miejscu J. Billieux wymienił ścieżkę związaną z potrzebą wsparcia. Wynikała ona z konieczności zaspokojenia indywidualnej potrzeby relacji z innymi ludźmi. Powiązana była także z elementami niestabilności emocjonalnej i niskiej samooceny osoby uzależnionej. Kolejna przedstawiana przez naukowca ścieżka wynikała z nieadekwatnej kontroli i złej regulacji sfery popędowej osoby badanej – odwołuje się więc do sfery impulsywności. Budujący się w wyniku takiego sposobu zachowania wzorec korzystania z telefonu jest bardzo ryzykowny i nacechowany brakiem analizowania własnych działań pod kątem przyczynowo-skutkowym. Jako ostatni rodzaj drogi prowadzącej do uzależnienia J. Billieux wymienił ekstrawersję [za: Grzegorzewska, Cierpiątkowska 2018, ss. 240–241]. Podążały nią osoby, które posiadały głęboką potrzebę stymulacji za pomocą pozytywnych informacji i komunikatów oraz różnego rodzaju nagród. Przedstawione powyżej ścieżki dotyczą także procesu uzależnienia seniorów.

Wśród czynników zwiększających ryzyko uzależnienia należy wymienić na pierwszym miejscu młody wiek. Okazuje się, że ten rodzaj uzależnienia częściej odnosi się do osób młodszych niż do osób w podeszłym wieku. Ciekawe jest to, że wraz z wiekiem skraca się również czas wykorzystywania smartfonu. Okazuje się, że zjawisko to zależne jest także od płci. Problem nadmiernego korzystania z telefonu częściej odnosi się do kobiet, niż do mężczyzn. Jest to związane z intensywniej odczuwaną przez kobiety potrzebą relacji społecznych i kontaktu z innymi. Opisane tu czynniki ryzyka wskazują także na różnice motywacji odnoszącej się do korzystania ze smartfonów. U mężczyzn motywacja dotyczy praktycznego zastosowania telefonu. W przypadku kobiet motywacja jest inna i najczęściej ściśle wiąże się z potrzebą kontaktów interpersonalnych.

Rozważając zagadnienie uzależnienia od telefonu komórkowego osób starszych, należy zastanowić się nad tworzeniem się nowej kategoryzacji uzależnień, co wiąże się z odniesieniem uzależnienia od telefonu komórkowego do istniejących już typów uzależnień, np. od: gier komputerowych, hazardu, nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z Internetu, forów społecznościowych. Poddając analizie omawiane zjawisko, należy zwrócić uwagę na konieczność wyselekcjonowania różnych problematycznych obszarów wykorzystywania telefonu. Innymi słowy, należy poszukać odpowiedzi na pytanie o to, co uzależnia człowieka od smartfonu. Zdaniem autora artykułu przyczyn należy upatrywać w wielu potrzebach każdego człowieka oraz bogatym wyposażeniu telefonu. Po pierwsze, uzależnienie od telefonu może wynikać z bezwzględnej potrzeby posiadania najnowszych modeli smartfonów. W tym wypadku liczy się to, by nowszy model telefonu miał niezliczoną liczbę funkcji i aplikacji ułatwiających codzienne życie. Jednocześnie posiadanie nowszego modelu telefonu podkreśla, zwłaszcza w przypadku młodzieży, wyższy status społeczny. Osoba w ten sposób uzależniona uważa, że mając najnowszy model telefonu jest postrzegana w środowisku jako lepsza i taka, z którą wszyscy chcą nawiązywać relacje. Z taką oceną tej sytuacji raczej nie spotykamy się w przypadku osób starszych.

Kolejnym typem problemu związanego z wykorzystywaniem telefonu jest potrzeba nieustannego posiadania aparatu przy sobie, nazywana „syndromem wyłączonego telefonu”. W takim wypadku można bardzo często zauważyć zjawisko tzw. odstawienia, w którym pojawia się strach związany z utratą telefonu. W życiu codziennym objawia się ono strachem przed odłączeniem od sieci telefonicznej oraz posiadaniem przy sobie zawsze kilku powerbanków oraz sprawnych ładowarek, co ma zapobiec wyłączeniu się telefonu. Z niewłaściwym używaniem smartfonu wiąże się także nadmierne wysyłanie SMS-ów. Odnosi się to do osób odczuwających nieustanną potrzebę wysyłania i czytania takich treści. Z czasem wiadomości te wysyłane są nie tylko do innych osób z okazji np. świąt, imienin itp., ale także do siebie samego. Można śmiało powiedzieć, że samopoczucie takiej osoby jest uzależnione od liczby i jakości otrzymanych oraz wysłanych SMS-ów.

Niewłaściwe korzystanie z telefonu komórkowego związane jest również z grami zainstalowanymi w telefonie. W takim przypadku użytkownik telefonu, niezależnie od wieku i płci, uzależniony jest od bycia uczestnikiem danej internetowej gry, która prowadzona jest wyłącznie w świecie wirtualnym. Każdą wolną chwilę osoba uzależniona poświęca na granie. Jeśli zjawisko to trwa dłuższy czas, może wpływać na funkcjonowanie człowieka w świecie rzeczywistym [Rówicka 2018, ss. 80–81].

Ogólnie rzecz ujmując, można powiedzieć za B.T. Woronowiczem, że bardzo często, rozważając uzależnienie od telefonu komórkowego określanego mianem „smartfon”, łączymy je z uzależnieniem od Internetu [Woronowicz 2006, ss. 163–169]. W związku z tym istnieje potrzeba, aby podczas diagnozowania tego typu uzależnienia uwzględniać również symptomy uzależnienia od Internetu. W takim też kierunku prowadzone były prace naukowców, np. B. Pawłowskiej i E. Potembskiej, które badając objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego, skategoryzowały osiem takich symptomów, z których występowanie pięciu w okresie jednego roku może świadczyć o uzależnieniu [za: Krzyżak-Szymańska 2015, ss. 11–12]. Cytowane tu autorki badań na pierwszym miejscu umieściły potrzebę częstego rozmawiania przez telefon oraz wysyłania informacji tekstowych. Potem pojawia się potrzeba przedłużania rozmów telefonicznych oraz zwiększania liczby wiadomości tekstowych. Z czasem, pomimo licznych prób związanych z ograniczeniem korzystania z telefonu, występują pierwsze lęki i objawy depresji związane z odrzuceniem [za: Krzyżak-Szymańska 2015, ss. 11–12]. Ponadto, korzystanie – zwłaszcza nadmierne – ze smartfonu coraz częściej prowadzi do problemów finansowych, zdrowotnych i społecznych. Wynikają one najczęściej z intensywności rozmów i przysyłania danych oraz położenia nacisku na świat wirtualny. Członkowie rodziny zaczynają się okłamywać, co do ilości czasu spędzanego przy telefonie, co wprowadza element fałszu do ich relacji, niszcząc je. Ponieważ problemy te nawarstwiają się, ostatecznie smartfon staje się sposobem ucieczki od prawdziwych problemów w realnym świecie.

Terapia i działania profilaktyczne

W związku z tym, że uzależnienie od smartfonu jest jeszcze mało zbadanym zjawiskiem nie ma konkretnych danych naukowych odnoszących się do skuteczności podejmowanych działań w terapii tego uzależnienia. Dotyczy to wszystkich osób uzależnionych – niezależnie od wieku. Jak wcześniej zostało to już zauważone, występuje możliwość takiej oto sytuacji, że działania terapeutyczne będą się skłaniać w kierunku leczenia uzależnienia od Internetu, gier komputerowych, nadmiernego wysyłania SMS-ów itp. Osoby uzależnione od korzystania z telefonu, także seniorzy, jak wynika z rozmów przeprowadzonych przez autora, najczęściej ukrywają swój nałóg, dlatego trudno jest rozpoznać go w pierwszych fazach występowania. Często też ludzie uzależnieni podają rozsądne wytłumaczenie tego, dlaczego

tak długo i często korzystają z telefonu – najczęściej mówią, że dzięki temu mogą się rozwijać, uczyć czy też poznawać innych ludzi lub mieć kontakt z rodziną. Moment, w którym – najczęściej za namową innej osoby – spotkają się ze specjalistą czy terapeutą uzależnień jest przełomowy. Wtedy zaczynają zdawać sobie sprawę z problemu uzależnienia, jaki stał się ich udziałem. Proces leczenia uzależnienia jest zawsze zindywidualizowany i dostosowany do konkretnej osoby oraz jej wieku. W przypadku uzależnienia od smartfonu jest też bardzo skomplikowany, m.in. z powodu nowej konwencji leczenia uzależnień. Chodzi tu o integralną terapię osoby, która powinna również wspomagać osobę uzależnioną [Grzegorzewska, Cierpiakowska 2018, ss. 244–247].

Zanim jednak dojdzie do momentu, w którym niezbędne jest już rozpoczęcie terapii mającej za zadanie pomóc osobie uzależnionej powrócić do zdrowia, należy wcześniej wdrożyć działania profilaktyczne, które m.in. wprowadzają jasne zasady korzystania z telefonu. Mają one na celu kształtowanie poprawnych nawyków w zakresie używania smartfonów. Zasady te można przedstawić następująco: każdy dzień powinien rozpoczynać się bez telefonu; czas na spoczynek powinien być momentem wyciszenia pozbawionym telefonu; w każdym dniu powinna być przynajmniej dwugodzinna przerwa bez kontaktu z telefonem; powinno się ustalić miejsca (i czas), gdzie (kiedy) nie używa się telefonu, np.: teatr, kościół, spotkania z innymi osobami; należy starać się unikać używania smartfonu podczas wspólnych posiłków; trzeba postarać się, aby mieć czas wolny wypełniony ciekawymi zajęciami pozwalającymi na rozwój [Dębski 2017, ss. 71–77].

Zakończenie

Uzależnienie od telefonu komórkowego i narzędzi ogólnie pojętych nowych technologii jest realnym problemem dzisiejszych czasów oraz dotyczy tak naprawdę każdego człowieka niezależnie od wieku, płci czy wykonywanego zawodu. Może ono dotyczyć zwłaszcza osób starszych, które szukając ucieczki przed samotnością, stają się łatwym celem dla nierzetelnych ludzi, chcących wykorzystać tę sytuację życiową. Należy być świadomym, że to, co jest ogromną szansą dla naszego rozwoju, może być jednocześnie jednym z największych zagrożeń dla niego. Nie znaczy to oczywiście, że mamy żyć w ogromnym strachu przed wykorzystywaniem nowoczesnych technologii. Warto jednak zwrócić uwagę na sygnały sugerujące, że nasze działanie może już wskazywać na nadchodzące uzależnienie. Tak więc smartfon, zdaniem autora artykułu, niesie za sobą ogromne szanse dla osób starszych, ale i stwarza realne zagrożenia.

Bibliografia

Bienias T. (1998), *Internet*, Wydawnictwo Znak, Kraków.

Cebula P. (2008), *20 lat (polskiego Internetu) minęło, jak jeden dzień...*, „Wirtualna Polska”, [online] <https://gadzetomania.pl/48953,20-lat-polskiego-internetu-minelo-jak-jeden-dzien>, dostęp: 3.07.2018.

Dębski M. (2017), *Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, [online] <https://docplayer.pl/48468680-Nalogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.html>, dostęp: 11.12.2018.

Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L. (2018), *Uzależnienie behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Krzyżak-Szymańska E. (2015), *Adaptacja i walidacja narzędzia do pomiaru stopnia zagrożenia problematycznym używaniem telefonu komórkowego przez młodzież*, Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa, Katowice.

Mikowska M. (2015), *Aktualne dane dotyczące smartfonizacji Polski*, [online] http://www.tns-global.pl/coslychac/files/2015/05/POLSKA_JEST_MOBI_2015.pdf, dostęp: 12.10.2018.

Pospiszył I. (2018), *Patologie społeczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Rowicka T. (2018), *E-Uzależnienia, Teoria, profilaktyka, terapia*, Fundacja Praesterno, Warszawa.

Rudnicki S. (2013), *Ciało i tożsamość w Internecie*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

Woronowicz B.T. (2006), *Uzależnienia. Geneza terapia i powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Warszawa.

Uzależnienia od gier sieciowych wśród dzieci i młodzieży – ku przestrodze seniorom

Internet Gaming Disorder among Children and Adolescents – as a Warning for Seniors

Abstract: The main goal of the article is to characterize the phenomenon of Internet Gaming Disorder – IGD, taking into account development factors in the group of children and adolescents, which foster the emergence of maladaptive and destructive behavior patterns in virtual reality of cyberspace. The discussed phenomenon is presented from two perspectives: primary addiction, in which the search for pleasant experiences and gratifications plays a major role, which leads to loss of control over their own activity and secondary addiction, where Internet games are an opportunity to escape from negative reality and compensate for broadly understood psychosocial deficits. Taking into account the different mechanisms illustrating the emergence of addiction, differences in the scope of psychological support were indicated. Regarding primary dependence, attention was paid to interventions based on solution-focused therapy and cognitive-behavioral techniques, while in the case of secondary dependence, a broader spectrum of possible therapeutic interventions was pointed out, among others including the family system and functioning in the peer group.

Key words: Internet games disorder, behavioral addictions

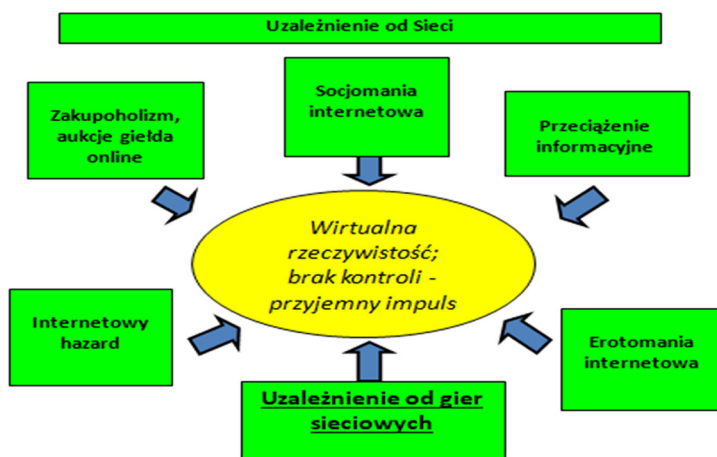
Wstęp

Ku przestrodze, by uświadomić sobie, że uzależnienie behawioralne może stać się osobistym problemem na każdym etapie życia - niezależnie, czy dotyczyć będzie nas samych, naszych dzieci, czy wnuków.

Internet Gaming Disorder – IGD

Historia badań nad uzależnieniami behawioralnymi jest znacznie krótsza niż eksploracja ich substancjalnych odpowiedników. Jednym z pierwszych zjawisk zdefiniowanych i sklasyfikowanych w tym zakresie był patologiczny hazard [Pużyński, Wciórka 2000]. Jest on ważnym punktem odniesienia w badaniach nad zachowaniami, w których obserwuje się utratę kontroli na skutek korzystania z szeroko rozumianej technologii [Griffiths 1995, ss. 14–19]. W przypadku uzależnienia od telefonu komórkowego, o czym pisze C. Guerreschi, uzależnienia od komputera, na co wskazuje K.S. Young, czy wreszcie uzależnienia od Internetu, wciąż pozostaje wiele wątpliwości co do kryteriów mogących służyć trafnemu zdiagnozowaniu dysfunkcyjnych zachowań [Young 1996, ss. 899–902; Guerreschi 2006]. Już sam fakt występowania ogromnej różnorodności możliwych wirtualnych aktywności utrudnia stwierdzenie, od czego właściwie uzależnia się użytkownik Internetu (zob. rysunek 1).

Rysunek 1. Rodzaje cyberaktywności zagrożone utratą kontroli



Źródło: opracowanie własne.

Czy można postawić znak równości pomiędzy kompulsywnym, sieciowym hazardem, przeszukiwaniem zasobów informacyjnych sieci (przeciążenie informacyjne), korzystaniem z pornograficznych stron WWW (erotomania internetowa), użytkowaniem portali społecznościowych (socjomania internetowa), wygrywaniem aukcji i zdobywaniem kolejnych „niedostępnych i niezbędnych” rzeczy (wirtualny zakupoholizm)? Wszystkie te aktywności mogą być powodem utraty

kontroli nad własnym zachowaniem, jednak obecnie istnieje tylko jeden obszar, który zyskał na tyle rozpowszechnione i destrukcyjne znaczenie, że postanowiono go usankcjonować w ramach międzynarodowych klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych – jest nim uzależnienie od gier sieciowych, czyli IGD (ang. *Internet Gaming Disorder*). W podręczniku *DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)* IGD określono jako wzór intensywnego i wydłużanego grania w sieci, skutkujący postępującą utratą kontroli nad graniem, rosnącą tolerancją oraz symptomami odstawienia [*DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 2015; za: Styśko-Kunkowska, Wąsowicz 2015, ss. 95–116]. Wśród kryteriów diagnostycznych należy rozpoznać pięć lub więcej zachowań przejawianych przez jednostkę w ciągu minionych **dwunastu miesięcy, by stwierdzić występowanie utrwalonego lub nawracającego** używania Internetu w celu grania, często z innymi graczami, które prowadzi do klinicznie znaczącej **szkodliwości** (ang. *impairment*) lub **negatywnego stresu** (ang. *distress*). Wśród nich wymienić należy:

- zaabsorbowanie grami internetowymi (myśli o przeszłych aktywnościach związanych z graniem i przewidywanie kolejnych, granie w sieci staje się w ten sposób dominującą aktywnością życia codziennego);
- doświadczanie symptomów odstawienia (ang. *withdrawal*), takich jak: rozdrażnienie, niepokój, smutek (bez fizycznych objawów farmakologicznego odstawienia);
- potrzeba wydłużania czasu grania w Internecie;
- nieudane próby kontrolowania uczestnictwa w grach internetowych;
- utrata zainteresowania wcześniejszym hobby i rozrywkami (z wyjątkiem gier w Internecie);
- podtrzymywanie uczestnictwa w grach pomimo posiadania wiedzy o problemach, które z tego wynikają;
- oszukiwanie członków rodziny, terapeutów i innych osób co do czasu poświęcanego na granie w Internecie;
- używanie gier internetowych, by uciec od negatywnego nastroju (np. poczucia bezradności, winy, niepokoju) lub po to, by go złagodzić;
- narażanie lub utrata znaczących relacji, np. pracy, możliwości edukacyjnych lub zawodowych, z powodu uczestnictwa w grach internetowych.

W podręczniku *DSM-5* wskazano również na trzy możliwe stopnie nasilenia omawianego uzależnienia: słabe, umiarkowane i silne, przy czym intensywność określana jest adekwatnie do poziomu zaburzenia normalnej aktywności jednostki [*DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 2015; za: Styśko-Kunkowska, Wąsowicz 2015, ss. 95–116].

Gry szczególnej troski

Gry, z których chętnie korzystają dzieci i młodzież, są bardzo zróżnicowane zarówno pod względem treści, jak i wymogów dotyczących uczestnictwa w nich. Niezależnie od rodzaju za szczególnie zagrażające, nie tylko z uwagi na możliwość uwikłania w grę, ale również ze względu na szkodliwość m.in. w sensie emocjonalnym, należy uznać te gry, które są niedostosowane do wieku graczy. Niepokojący w tym przypadku jest również nie tylko sam udział w grze, ale także korzystanie z serwisów umożliwiających śledzenie postępów w grze innych jej użytkowników bądź oglądanie materiałów związanych z grą, np. filmów ją promujących. Przeglądanie treści dotyczących niedozwolonej gry (zwłaszcza w przypadku młodszych fanów, którzy zostali ochronieni przed uwikłaniem się w nią przez swoich rodziców) jest jej dostępnym surogatem, zaspokajającym, choćby w części, ciekawość i potrzebę uczestnictwa w zakazanej wirtualnej rzeczywistości.

Stymulacyjny kontekst uzależnienia od gier sieciowych (gra jako stymulant)

Obserwując graczy tracących kontrolę nad własną wirtualną aktywnością, można wyróżnić przynajmniej dwa główne konteksty tego zjawiska. Pierwszy z nich to gra dla przyjemności, tutaj ekscytacja i przyjemne pobudzenie są głównymi siłami inicjującymi i napędzającymi działania. Badacze zajmujący się nadmiernym zaangażowaniem w cyberaktywność podkreślają w tym przypadku rolę obezwładniającego, wewnętrznego impulsu, a M. Griffiths określił ten mechanizm mianem „uzależnienia pierwotnego” – użytkownik podejmuje aktywność będącą formą stymulacji i pobudzenia, a celem jego działania jest osiągnięcie gratyfikacji, nagrody [za: Griffiths 1995, ss. 14–19]. Ten kontekst nałogowego grania wyjaśnia także szerzej koncepcja K.S. Young [Young 1998, ss. 237–244]. Badaczka opisując ogólnie rozumiane uzależnienie od Internetu, zdefiniowała je jako zaburzenie kontroli impulsów niepowodujące intoksykacji i mające znaczący udział w obniżeniu poziomu funkcjonowania w sferze społecznej, zawodowej i psychologicznej [Young 1998, ss. 237–244]. Uwzględniając działanie motywowane poszukiwaniem przyjemności (gra jako stymulant), warto zwrócić uwagę na nieletnich graczy jako grupę cechującą się słabszymi mechanizmami samokontroli i tym samym bardziej podatną na uwikłanie w wirtualną rzeczywistość gry.

Gra jako stymulant a specyfika rozwoju dzieci i młodzieży

Biorąc pod uwagę specyfikę rozwoju dzieci i młodzieży, zauważyć można ogólną prawidłowość dotyczącą ich funkcjonowania – im wcześniejszy etap rozwoju, tym większe prawdopodobieństwo impulsywnego działania i słabsze mechanizmy kontroli nad impulsami. Ponadto, silnie zaznacza się u nich dążenie do hedonistycznego zaspokajania potrzeb uwidaczniające się m.in. w pragnieniu jak najszybszego uzyskiwania gratyfikacji. Należy podkreślić, że intensywny rozwój we wszystkich sferach funkcjonowania dokonuje się na podstawie: kolekcjonowania doświadczeń, gromadzenia wiedzy, uczenia się, zdobywania poczucia sprawczości i skuteczności [Obuchowska 2007, ss. 163–201]. W tej sytuacji świat gier wydaje się być atrakcyjnym środowiskiem zaspokajającym potrzeby dziecka, jak i dopasowanym do specyfiki jego funkcjonowania. Umożliwia bowiem zdobywanie informacji, doskonalenie umiejętności, dostarcza wrażeń, a jednocześnie jest obszarem pozwalającym na poddawanie się impulsom bez konsekwencji. W procesie tym ważną rolę odgrywa warunkowanie klasyczne i instrumentalne. To one wykorzystywane są przede wszystkim przez twórców gier.

Gra jako stymulant a rola warunkowania

Odkryty przez I.P. Pawłowa mechanizm klasycznego warunkowania to fundament procesu uczenia się zachowań. Dzięki niemu możliwe jest wytworzenie psychicznego pobudzenia w odpowiedzi na pojawiający się zewnętrzny bodziec, jakim może być gra. Powstające połączenie pomiędzy podnieceniem, odczuwaną przyjemnością, nadzieją, zaskoczeniem a grą może skutkować stworzeniem psychicznej zależności wyrażającej się w dążeniu do częstszego przeżywania uczuć, doznań, jakich dostarcza wirtualny świat.

Drugim istotnym mechanizmem jest warunkowanie instrumentalne. Korzystanie z gier może być warunkowane wieloma zróżnicowanymi wzmocnieniami – szybkim i utrzymującym się kontaktem z ludźmi, poczuciem rosnących umiejętności, satysfakcją z wygranej, zwiększonym poczuciem własnej wartości i znaczenia wśród rówieśników. W efekcie osoba wzmacnia swoją aktywność w grze, otrzymując gratyfikacje, te zaś utrwalają jej zachowania. Proces warunkowania instrumentalnego widoczny jest także w konstruowanych systemach nagradzania stosowanych wobec gracza. Wykorzystywane są w tym celu m.in. nieregularne rozkłady wzmocnień, jako najbardziej skuteczne i trwale kształtujące zachowania [Wallace 2005].

Gra jako stymulant zaspokajania potrzeb poznawczych i emocjonalnych

Dynamiczny rozwój dzieci i młodzieży przejawia się m.in. w ogromnej potrzebie zdobywania wiedzy i doświadczeń. Niewątpliwie świat gier zaspokaja ciekawość i dostarcza informacji oraz przeżyć. Ze względu na wykorzystane w nich specyficzne rozwiązania techniczne gry internetowe są przyczyną występowania zmian percepcyjnych u graczy, a intensywne, ponadnormatywne granie hipotetycznie może przyczyniać się do zmian neurologicznych. Badania wskazują na możliwość wystąpienia zmian strukturalnych (w istocie białej i szarej mózgu) oraz funkcjonalnych mózgu (np. większa reaktywność obszarów związanych z pragnieniami, słabsza aktywizacja obszarów odpowiedzialnych za hamowanie niepożądanych zachowań) [Li, Friston, Liu i in. 2014]. Mogą pojawić się także zmiany w obszarach mózgu związanych z układem nagrody [Kühn, Romanowski, Schilling i in. 2011]. Ponadto odnotowuje się zmniejszoną liczbę receptorów i transporterów dopaminy – hipotetycznie jest to efekt neuropatologicznego uszkodzenia wywołanego nadmierną aktywnością w sieci [Hou, Jia, Hu i in. 2012].

Funkcjonowanie poznawcze, a także sfera motywacyjna, zwłaszcza w przypadku bardzo małych dzieci, mogą zostać zdominowane zinternalizowaną zasadą, że reakcja na bodziec przynosi automatycznie efekt najczęściej wiążący się z przyjemną stymulacją. Egzemplifikacją tej internalizacji jest zachowanie dzieci, które podejmują działania znane im z kontaktu z ekranem dotykowym (kontrola obrazu za pomocą dotyku), np. dotykają nieruchomych zdjęć czy podświetlanych witryn informacyjnych, i oczekują wizualnych zmian w dotykanych obiektach. Zasada natychmiastowego efektu może mieć destruktywny wpływ na motywację dziecka szczególnie w przypadku zadań wymagających długotrwałego działania, którego efekt jest odroczony w czasie (np. nauczanie się przed sprawdzianem treści podręcznika z kilku działów może być w tym wypadku wyzwaniem bardzo trudnym do realizacji). Ponadto, o ile łączenie obrazu i dźwięku, działających polisensorycznie, intensywnie stymuluje i jest pomocne w procesie uczenia się, o tyle ich nadmiar może prowadzić do eliminacji wyobraźni jednostki. Gotowe obrazy i dźwięki osłabiają kreatywność, ograniczają potrzebę wizualizowania treści (do czego z kolei dochodzi podczas słuchania bądź samodzielnego czytania) [Margalit 2016].

Wychodząc poza sferę poznawczą, wydaje się, że negatywnym zjawiskiem mogącym mieć wpływ na obszar funkcjonowania emocjonalno-społecznego jest także stosowanie przez rodziców zastępczej wirtualnej stymulacji jako pewnego rodzaju interwencji wychowawczej. W miejsce rzeczywistej interakcji rodzic

– dziecko (np. w przypadku frustracji dziecka, znudzenia, potrzeby stymulacji) rodzic, oferując telefon komórkowy lub tablet, decyduje się na wybór, bardzo skutecznej jego zdaniem, interakcji technologia – dziecko. Jednym ze skutków takiego postępowania może być wytwarzanie nawykowego sięgania po grę, urządzenie z wirtualną rzeczywistością, w sytuacji interpretowanej przez dziecko jako napięciotwórcza czy mało interesująca. W kontekście skutków oddziaływań rodzicielskich warto zwrócić także uwagę na istotną korelację pomiędzy tzw. czasem ekranowym rodzica a czasem ekranowym dziecka. Rodzic, jako najważniejszy model zachowań dziecka, ma ogromny wpływ na sposób jego funkcjonowania, które w dużej mierze wzorowane jest na poczynionych wśród najbliższych obserwacjach [Lauricella, Wartella, Rideout i in 2015, ss. 11–17].

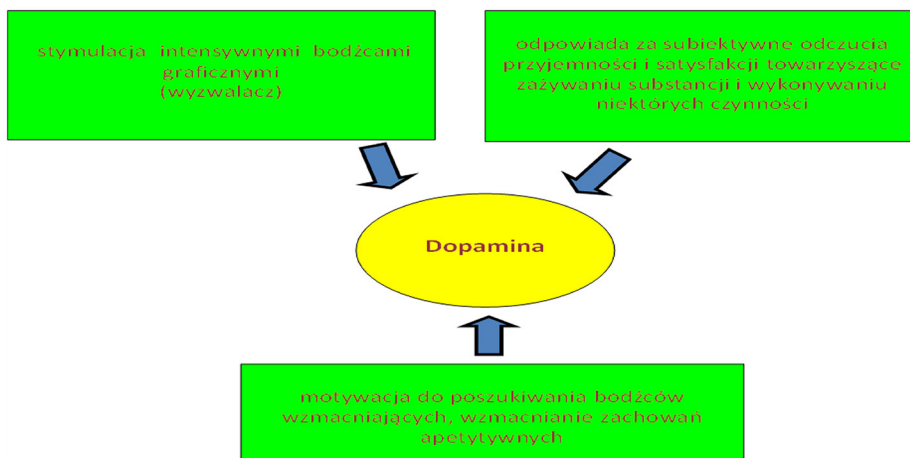
Gra jako stymulant – sposób zaspokajania potrzeby osiągnięć i mistrzostwa

U podstaw potrzeby osiągnięć leży proces uczenia się, którego skuteczność warunkowana jest szybko osiąganymi wzmocnieniami po realizacji poszczególnych, niewielkich części większego zadania. W wirtualnej przestrzeni, dzięki eksperymentowaniu z różnymi rozwiązaniami, możliwe jest uzyskiwanie satysfakcjonujących efektów, które same w sobie są nagrodami. Tworzy to swoisty cykl motywacyjny, na który składa się kilka elementów, takich jak: wyzwanie, eksperymentowanie, biegłość i sukces [Suler 1999, ss. 385–394]. Przyjemność płynąca z coraz doskonalszego opanowania technicznych zagadnień związanych z grą, bycie ekspertem konkurującym i wygrywającym z innymi graczami, tworzenie mistrzowskich drużyn mogących startować w międzynarodowych zawodach obserwowanych przez tysiące widzów tworzy bardzo atrakcyjną perspektywę, coraz częściej wykraczającą poza zwykłą rozrywkę. Możliwość wejścia na ścieżkę zawodowego grania, bycia opłacanym profesjonalistą staje się argumentem w ustach młodych ludzi, tłumaczących swoje dążenie za wszelką cenę do osiągnięcia coraz lepszych wyników. Aby zapewnić sobie właściwy status, konieczny jest przecież nieustający trening, a także podążanie za nowo wprowadzanymi udoskonaleniami. To, co kilkanaście lat temu można było uznać za obsesję sieciowych osiągnięć związaną z nieudanymi próbami zaspokojenia ukrytych potrzeb dziś może wynikać ze zmieniającego się rynku pracy, na którym pojawił się nowy zawód: gracz.

Uzależnienie od gier – możliwe mechanizmy biologiczne

Intensywna stymulacja bodźcami, zwłaszcza wzrokowymi, wzmacnia aktywność dopaminową mózgu. W efekcie działania dopaminy doświadczane jest poczucie satysfakcji i zadowolenia, które łączy się z czynnością będącą wywalaczem tej substancji. Wytworzone połączenie pomiędzy grą a odczuwaną przyjemnością może silnie motywować do podtrzymywania tego typu zachowań (zob. rysunek 2).

Rysunek 2. Mechanizm dopaminowy uzależnienia od gier sieciowych



Źródło: opracowanie własne.

Gra jako stymulant prowadzący do uzależnienia – pomoc psychologiczna

W przypadku dzieci i młodzieży zdarza się, że motywacja do zmiany u uczestniczącego w spotkaniu młodego gracza jest znikoma, zaś jego status, z racji zgłoszenia problemu przez rodziców lub opiekunów, można określić terminem „klient doprowadzony”. Z tej perspektywy najistotniejsze wydaje się stworzenie relacji ze słabo zmotywowaną i niezainteresowaną pomocą osobą. Pożyteczne wówczas mogą okazać się założenia terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu, której jednym z pierwszych, kluczowych elementów jest rozmowa wolna od problemu [Sharry, Madden, Darmody i in. 2007; Szczepkowski 2007]. W kontekście początkowego, negatywnego nastawienia klienta pozwala ona nawiązać z nim kontakt bez poruszania tematu będącego powodem zgłoszenia. Umożliwia także, już na

wstępnym etapie rozmowy, wychwycenie zasobów i zmniejszenie ewentualnego napięcia związanego ze spotkaniem. Ważnym czynnikiem ułatwiającym budowanie relacji może być chęć poznania wirtualnego świata gracza. Naturalna ciekawość komputerowej rzeczywistości, której grający poświęca tyle czasu i energii, jest ważnym sygnałem świadczącym o szacunku wobec jego osoby i podejmowanych przez niego czynności. Początkowa postawa pomagającego, charakteryzująca się niewiedzą i chęcią poznania, nie zwalnia go z działań zmierzających do rozszerzania informacji na temat cyberświata gracza. Przejście z pozycji laika do postawy bardziej partnerskiej, nacechowanej wiedzą, może tworzyć nowe możliwości komunikacji i rozwijać wzajemną relację. Ważne jest, by poprzez tę postawę, charakteryzującą się zainteresowaniem, pomagający nie wzmacniał aktywności gracza, a jedynie dawał wyraz akceptacji jego jako osoby. Proces poznawania wirtualnej rzeczywistości jest ważnym elementem dalszego wychwytywania zasobów osoby nadużywającej gier oraz budowania platformy umożliwiającej rozmowę o ewentualnych kłopotach. Definiowanie przeszkód, nieprzyjemności, trudnych momentów związanych ze skutkami nadmiernego grania to próba określenia problemu, z którym początkowo osoba zgłoszona najczęściej nie chce się identyfikować. Scharakteryzowanie go nie oznacza jeszcze gotowości do zmiany, ale pozwala na określenie zysków z ewentualnego pozbycia się trudności. Kolejnym ważnym etapem jest określenie celu, który byłby ważny i możliwy do osiągnięcia, a także określenie kroków mogących przybliżyć do jego realizacji. W przypadku zaburzeń utraty kontroli impulsów, kiedy klient podejmuje współpracę, skuteczną formą pomocy psychologicznej są techniki poznawczo-behawioralne. Ich efektywność została potwierdzona m.in. u pacjentów nałogowo uprawiających hazard w badaniach przeprowadzonych przez T. Toneatto i R. Ladoceura czy cierpiących na kleptomanię w badaniach, które opisali C.S. Kohn i D.O. Antonuccio [Kohn, Antonuccio 2002, ss. 25–38; Toneatto, Ladouceur 2003, ss. 284–292]. Biorąc pod uwagę, iż uzależnienie od gier można traktować jako pochodzące z tej samej grupy zaburzeń, co te będące przedmiotem cytowanych badań, stosowanie zbliżonych procedur terapeutycznych wydaje się być uzasadnione. Ważne jest, aby wprowadzić trening zarządzania czasem, w tym pomóc rozwijać nowe, pozostające w opozycji do dotychczasowych, wzorce korzystania z gier. Wprowadzane zmiany dotyczyć mogą zarówno ram czasowych, jak i nawyków co do sposobu czy miejsca grania. Skutecznym sposobem korygującym własną aktywność sieciową jest wykorzystywanie zewnętrznych „zatykaczy” – np. użycie alarmów, minutników, pozostających w pobliżu użytkownika [Young 1999, ss. 19–31]. Istotne miejsce w terapii zajmuje również praca nad ustalaniem rozsądnych, możliwych do osiągnięcia celów związanych

z organizacją czasu przeznaczonego na cyberaktywność [Bursten, Dombek 2004]. Użytkownik powinien wprawdzie dążyć do ograniczenia go, ale nie chodzi tu o zachowanie pełnej abstynencji. Wyjątek to sytuacje, w których gracz nie jest w stanie zapanować nad sobą, pozostając w interakcji z pozbawiającą go kontroli grą. Wówczas całkowite przerwanie tego rodzaju cyberaktywności może okazać się jedynym sposobem na odzyskanie poczucia kontroli, przy tym niewykluczone jest angażowanie się w inne, mniej absorbujące gry. Wyznaczony okres przeznaczony na granie powinien zostać podzielony na krótkie, za to dość częste, sesje. Wskazane jest także, jak się wydaje, szczegółowe zaplanowanie czasu przeznaczanego na granie i zapisanie go w planie tygodnia.

W przypadku nadmiernie zaangażowanych w gry ważnym elementem budującym właściwe nastawienie jest odwołanie się do strat, jakie ponieśli lub ponoszą, a których woleliby uniknąć oraz zysków, które chcieliby osiągnąć. K.S. Young sugeruje tworzenie listy zysków i strat na niezależnych kartach, które osoba może nosić przy sobie i sięgać po nie, by w większym stopniu uświadamiać sobie i wzmacniać motywację do osiągania wyznaczonych celów [Young 1999, ss. 19–31]. Stworzenie listy zaniedbywanych działań i analiza ich znaczenia dla jakości życia pacjenta może korzystnie wpłynąć na uświadomienie sobie przez niego aktualnej sytuacji, a także zwiększyć potrzebę doznań płynących z realnego świata.

Niebagatelne znaczenie ma także praca z rodzicami, którzy z jednej strony widzą konsekwencje uzależnienia od grania, lecz z drugiej strony traktują to uzależnienie jako tzw. mniejsze zło, wskazując na możliwość sięgania przez dziecko po środki psychoaktywne, ucieczki z domu czy zachowania autodestruktywne, które są dużo bardziej drastycznym scenariuszem możliwych wydarzeń. Wydaje się, że uleganie takiej opinii i akceptacja istniejącej sytuacji, w tym stopniowe przyzwyczajanie się do skutków nadmiernego grania, można potraktować jako rodzaj łagodnego zaniedbania ze strony rodzica. Uwzględniając działania profilaktyczne w tym zakresie, szczególnie w kontekście rozwoju dziecka, konieczne jest jak najwcześniejsze (początkowy etap wychowania przedszkolnego) uświadamianie rodzicom skali konsekwencji płynących m.in. z zastępowania relacji rodzic – dziecko, relacją dziecko – technologia, a także pokazywanie i utrwalanie wzorców zachowań rodzicielskich warunkujących bezpieczne korzystanie z gier, aplikacji i samych urządzeń.

Kontekst ucieczki i kompensacji własnych braków w uzależnieniu od gier sieciowych

Obok grupy pacjentów, których objawy przypominają zaburzenia kontroli impulsów, istnieje bardzo duża populacja dzieci i młodzieży, których zaangażowanie w cyberaktywność nie jest warunkowane poszukiwaniem gratyfikacji i przyjemnego pobudzenia. Traktują one grę jako możliwość ucieczki przed negatywną rzeczywistością i sposób na kompensowanie własnych braków i niedoskonałości, co stanowi drugi, być może dominujący w praktyce, kontekst uzależnienia. Cytowany wcześniej M. Griffiths określił ten rodzaj zależności jako wtórny – aktywność użytkownika jest sposobem na uniknięcie zaistniałych problemów, jakie miały miejsce w rzeczywistym świecie. Działanie takie ma doprowadzić do swoistego wyciszenia i pozbawienia niepożądanego stymulacji [Griffiths 1995, ss. 14–19].

W opisywanej grupie dzieci i młodzieży znajdują się jednostki, których cechą wspólną jest przeżywanie trudności dotyczących szeroko rozumianej sfery psychospołecznej. Mogą one dotyczyć kilku obszarów funkcjonowania – niekorzystnej sytuacji rodzinnej (np.: niepełna rodzina, rodzice wychowujący dziecko w sposób nadmiernie partnerski, rozwód rodziców, rozłąka spowodowana wyjazdem za granicę), problemów szkolnych dotyczących relacji rówieśniczych (np. rola kozła ofiarnego czy outsidera w klasie, zmiana środowiska szkolnego – kłopoty w adaptacji do nowych warunków, poczucie odrzucenia), nieradzenia sobie z wymaganiami edukacyjnymi o wieloźródłowym charakterze (np.: zmiana nauczycieli i systemu wymagań szkolnych; brak nawyku uczenia się, także w przypadku dzieci zdolnych, uzyskujących swoje wyniki wyłącznie w oparciu o własne zasoby i pracę na lekcji; specyficzne trudności szkolne), obniżonej samooceny (brak wiary we własne siły, brak dojrzałości emocjonalnej – labilność uczuciowa, dominacja negatywnych uczuć i emocji, nieumiejętność budowania relacji społecznych, brak zdolności radzenia sobie ze stresem i cierpieniem, negatywny wizerunek samego siebie, nieumiejętność nawiązywania kontaktów interpersonalnych) [Andrzejewska 2014].

W wyniku pojawienia się wyżej wymienionych trudności jednostka znajduje w świecie gier atrakcyjną alternatywę dla odstraszającej i zniechęcającej rzeczywistości. Sprzyja temu: możliwość kształtowania własnej wirtualnej tożsamości, która może być odzwierciedleniem idealnego „ja”; pozostawanie anonimowym, co zapewnia poczucie bezpieczeństwa; branie udziału w równoczesnej komunikacji z wieloma użytkownikami, w której odległość, status społeczny, dotychczasowe role grupowe i płynące z nich doświadczenia nie mają znaczenia. Środowisko wirtualnej gry to także szansa na zaspokojenie potrzeby przynależności do

określonej grupy oraz miejsce spotkań, gdzie doświadcza się poczucia bliskości (zwłaszcza, gdy w trakcie gry bądź po niej istnieje możliwość komunikowania się), zrozumienia i wsparcia. Dzięki grze można odzyskać przekonanie o własnej skuteczności, zaradności czy znaczeniu dla innych, choć najczęściej ogranicza się to wyłącznie do środowiska wirtualnego.

Gra jako ucieczka i kompensacja deficytów – pomoc psychologiczna

Pomoc psychologiczna w przypadku rozpoznania uzależnienia od gier sieciowych o charakterze wtórnym (u podłoża którego leżą deficyty o charakterze społecznym i mechanizm ucieczki przed rzeczywistością) wymaga rozszerzenia oddziaływań terapeutycznych poza strategie wskazane w przypadku, gdy uzależnienie ma charakter pierwotny (utrata kontroli nad impulsem jako źródłem przyjemności). Udzielana pomoc, biorąc pod uwagę złożony obraz trudności, powinna obejmować działania skoncentrowane m.in. na rozwoju zasobów mogących skompensować występujące deficyty.

Trening umiejętności z elementami terapii grupowej

Naczelną zasadą towarzyszącą tego rodzaju grupowemu wsparciu jest tworzenie konstruktywnych form interakcji na podstawie ustalonych i konsekwentnie egzekwowanych norm grupowych, a także przełamywanie dotychczasowych stereotypów funkcjonowania. Stworzenie bezpiecznych warunków ekspozycji społecznej stymuluje otwartość i zachęca do prezentowania nieobronnych postaw uczestników, powodując wzrost akceptacji i wzajemnego zaufania w grupie. W dalszej fazie pracy terapeutycznej włączane są do terapii elementy mające na celu rozwijanie umiejętności psychospołecznych, ułatwiających proces adaptacji do codziennych warunków środowiskowych. W trakcie spotkań wykorzystywana jest psychoedukacja w zależności od potrzeb uczestników obejmująca m.in.: uzależnienie od gier sieciowych, używanie środków psychoaktywnych, stres i radzenie sobie z nim, strategie rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Obserwacje prowadzonych grup pozwalają stwierdzić, iż efekty uczestnictwa w terapii to: spadek zaangażowania w cyberaktywność; zwiększenie aktywności, jeśli chodzi o realne kontakty społeczne; zwiększenie otwartości; podejmowanie nowych ról społecznych w środowisku szkolnym i rówieśniczym [Majchrzak 2015, ss. 249–267].

Terapia rodzin

W przypadku współwystępowania niekorzystnych czynników związanych z systemem rodziny (np. konflikty między rodzicami, rozbieżne bądź nieefektywne style wychowawcze) oraz objawów nadmiernego niekontrolowanego użytkowania gier korzystną formą pomocy jest terapia rodzin [Young 1999, ss. 19–31]. Pozwala ona rozłożyć odpowiedzialność za istniejące trudności na wszystkich członków rodziny – dla graczy doprowadzanych przez rodziców na terapię jest to ważna informacja, ponieważ często są oni utwierdzani w przekonaniu, że wyłącznie z nimi dzieje się coś niepokojącego i jedynie oni muszą coś w sobie poprawić. W tym sensie decyzja o rodzinnym charakterze spotkania może korzystnie wpłynąć na motywację do pracy osoby delegowanej do terapii.

Praca z rodziną może obejmować m.in.: edukację w zakresie mechanizmów uzależnienia od gier, usprawnianie procesu komunikacji między członkami rodziny, poprawę jakości relacji w wyniku lepszej identyfikacji potrzeb emocjonalnych, pogłębianie wzajemnej bliskości, podejmowanie nowych lub reaktywowanie porzuconych form aktywności mogących stać się źródłem zaspokajania potrzeb realizowanych w cyberprzestrzeni.

Terapia indywidualna

W przypadku osób traktujących granie jako ucieczkę lub sposób kompensacji deficytów wypracowanie mechanizmów służących kontrolowanemu korzystaniu z gier często nie jest zadaniem pierwszoplanowym. Ważniejsze może okazać się rozwijanie zasobów osobistych jednostki, które mają wpływ zarówno na jej samoocenę, jak i gotowość do mierzenia się z otaczającą rzeczywistością. Pozwalają one przebudowywać sposoby interpretacji i przewidywania zdarzeń, a dzięki temu napotykane sytuacje przestają być zagrożeniem lub perspektywą poniesienia strat, a stają się możliwymi do pokonania wyzwaniami. Wśród istotnych zasobów znajdują się m.in.: poczucie koherencji, poczucie kompetencji społecznych, umiejętność identyfikowania i ekspresji przeżywanych emocji, zdolność elastycznego stosowania konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, w tym zakładających aktywne rozwiązywanie zaistniałych trudności [Majchrzak, Ogińska-Bulik 2010].

Bibliografia

Andrzejewska A. (2014), *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Difin, Warszawa.

Bursten J., Dombeck M. (2004), *Introduction to Internet Addiction*, [online] http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=3830&cn=66, dostęp: 20.05.2018.

DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2015), [online] https://www.researchgate.net/publication/283296361_DSM-5_Diagnostic_and_Statistical_Manual_of_Mental_Disorders, dostęp: 21.05.2018.

Griffiths M.D. (1995), *Technological Addictions*, „Clinical Psychology Forum”, no. 76.

Guerreschi C. (2006), *Nowe uzależnienia*, Salwator, Kraków.

Hou H., Jia S., Hu S. i in. (2012), *Reduced Striatal Dopamine Transporters in People with Internet Addiction Disorder*, „Journal of Biomedicine and Biotechnology”, [online] <http://dx.doi.org/10.1155/2012/854524>, dostęp: 25.05.2018.

Kühn S., Romanowski A., Schilling C. i in. (2011), *The Neural Basis of Video Gaming*, „Translational Psychiatry November”, vol. 1, no. 11, [online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3309473/>, dostęp: 25.05.2018.

Kohn C.S., Antonuccio D.O. (2002), *Treatment of Kleptomania Using Cognitive and Behavioral Strategies*, „Clinical Case Studies”, vol. 1, issue 1.

Lauricella A.R., Wartella E., Rideout V.J. (2015), *Young Children's Screen Time: The Complex Role of Parent and Child Factors*, „Journal of Applied Psychology Development”, vol. 36.

Li B., Friston K.J., Liu J. i in. (2014), *Impaired Frontal – Basal Ganglia Connectivity in Adolescents with Internet Addiction*, „Scientific Reports”, vol. 4, [online] <https://www.nature.com/articles/srep05027>, dostęp: 25.05.2018.

Majchrzak P. (2015), *Grupa Rozwoju Osobistego jako forma przeciwdziałania izolacji i wykluczeniu społecznemu* [w:] S. Cudak (red.), *Profilaktyka zagrożeń dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo SAN, Warszawa.

Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od Internetu*, Wydawnictwo AHE, Łódź.

Margalit L. (2016), *What Screen Time Can Really Do to Kids' Brain. Behind Online Behavior*, „Psychology Today”, [online] <https://www.savechildhood.net/screen-time-can-really-kids-brains/>, dostęp: 25.05.2018.

Obuchowska I. (2007), *Adolescencja* [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Pużyński S., Wciórka J. (2000), *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, Wydawnictwo Vesalius, Kraków.

Wąsowicz G., Styśko-Kunkowska M. (2015), *Kwestionariusz Moja Aktywność w Internecie MAWI – badanie zagrożenia uzależnieniem od Internetu i wybranych czynności w nim podejmowanych (gier, hazardu, zakupów) wśród polskiej młodzieży w wieku 13–19 lat* [w:] I. Niewiadomska (red.), *Hazard i inne uzależnienia behawioralne – doniesienia z badań*, Polska Fundacja Pomocy Humanitarnej Res Humanae, Warszawa.

Suler J. (1999), *To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use*, „CyberPsychology and Behavior”, vol. 2, no. 5.

Sharry J., Madden B., Darmody M. (2007), *W poszukiwaniu rozwiązania. Przewodnik po terapii krótkoterminowej*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź.

Szczepkowski J. (2007), *Terapia młodzieży z problemem narkotykowym. Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń.

Toneatto T., Ladouceur R. (2003), *Treatment of Pathological Gambling: A Critical Review of the Literature*, „Psychology of Addictive Behaviors”, vol. 17, no. 4.

Wallace P. (2005), *Psychologia Internetu*, Rebis, Poznań.

Young K.S. (1996), *Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case that Breaks the Stereotype*, „Psychological Reports”, vol. 79, issue 2.

Young K.S. (1998), *Internet Adiction: The Emergence of New Clinical Disorder*, „Cyberpsychology and Behavior”, vol. 1, issue. 3.

Young K.S. (1999), *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment* [w:] L. VandeCreek, T. Jackson (red.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, Professional Resource Press, Sarasota.



ISBN 978-83-64971-70-9



SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK
ŁÓDŹ

www.san.edu.pl