

Zofia Szarota
ORCID: 0000-0002-6342-3135
Akademia WSB, Dąbrowa Górnicza

Wyzwania dla nowej starości – esej gerontologiczny

Challenges for a New Old Age:
An Essay on Gerontology

ABSTRACT

The purpose of the essay is to forecast a picture of the elderly and the macro problems resulting from an aging population. The article takes up the question of what older adults, i.e. today's forty- and fifty-year-olds, will be like in 20-30 years. What professions will emerge in connection with the aging population, what changes will occur in the labor market, and in care and social assistance? What will social relations, dialogue with other generations be like? Will and how will the experience and social perception of old age shift? In planning solutions (for the future), it is important to take into account the diverse needs of older adults, as well as socioeconomic, cultural and technological trends. My hypothesis is that as a result of aging processes, seniors in the "young-old" group will be more socially and professionally active than they are now and the life space of the next generation of aging people will expand. On the other hand, old age proper – the cohort of "the old-old" and "the oldest-old" cohort, people," who are usually chronically ill, often lonely, and have impaired functional independence, will be covered by institutional care, using digital technologies.

KEYWORDS

old age, future,
challenges, changes,
forecasts

SŁOWA KLUCZOWE

starość, przyszłość,
zmiany, wyzwania,
prognozy

SPI Vol. 26, 2023/3
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2023.3.002
Nadesłano: 23.07.2023
Zaakceptowano: 9.09.2023

ABSTRAKT

Celem artykułu jest naszkicowanie obrazu osób starszych oraz makroproblemów wynikających ze starzenia się społeczeństwa. W artykule podjęty został namysł nad tym, jacy za 20–30 lat będą starsi dorośli, czyli dzisiejsi czterdziesto-, pięćdziesięciolatekowie? Jakże zawody powstaną w związku ze starzeniem społeczeństwa, jakie zmiany nastąpią na rynku pracy, a jakie w opiece i pomocy społecznej? Co będzie cechować relacje społeczne, dialog z innymi pokoleniami? Czy i jak zmieni się sposób doświadczania i społeczne postrzeganie starości? Planując rozwiązania (z) przyszłości, należy uwzględnić różnorodne potrzeby starszych dorosłych, trendy społeczno-ekonomiczne oraz kulturowe i technologiczne. Stawiam tezę, że w wyniku procesów starzenia się społeczeństw seniorzy z grupy „młodych-starych” będą bardziej niż obecnie aktywni społecznie i zawodowo, a przestrzeń życiowa (*life space*) kolejnych pokoleń ludzi starzejących się ulegnie poszerzeniu. Natomiast starość właściwa – kohorta „old-old” i „oldest-old”, osób zazwyczaj przewlekle chorujących, częstokroć samotnych, z osłabioną samodzielnością funkcjonalną zostanie objęta instytucjonalną opieką, wykorzystującą cyfrowe technologie.

Wprowadzenie

Rozważania zawarte w tym opracowaniu są subiektywnym spojrzeniem na starzenie się i starość w przyszłościowej perspektywie. Perspektywę tę kształtują wyniki długoletnich badań i analiz gerontologicznych autorki.

Czy starość może być dla kogokolwiek, poza jej badaczami, fascynująca?

Wyobraźmy sobie fotografię z dalekiej podróży, przedstawiającą na pierwszym planie żyzne pola uprawne. Są one oddzielone szosą od znajdujących się na dalszym planie pustynnych skał. Zieleń upraw symbolizuje witalność, płodność i społeczną przydatność wieku produkcyjnego. Natomiast szarość skał z drugiej części zdjęcia zdaje się symbolizować bezruch, pustkę, jałowość wieku poprodukcyjnego. Nad skałami unoszą się kolorowe balony z turystami wyposażonymi w aparaty fotograficzne. Jałowe skały są tak mało interesujące. Tam nic się przecież nie dzieje. Ale obiektywy aparatów kierują się właśnie w ich kierunku... Gdy uważnie spojrzymy na fotografię, okaże się, że

owe skały kryją wielką tajemnicę, wielką atrakcję – egipską Dolinę Królów, skarb przyciągający podróżników i badaczy z całego świata.

Tajemnica starości budzi zainteresowanie badaczy – gerontologów, ale i młodszych pokoleń, których przedstawiciele przejawiają względem starości i osób starszych różne postawy (Łukasiewicz, Kowalski 2021). Istotne jest zatem zajrzenie w zmieniający się kształt starości, ewoluującej z „nienawistnego wieku”, „starości ciężkiej” (Hezjod 1914, wiersz 220), do postaci „wieku upragnionego”, by przywołać kulturę starożytnych Chin (Zych 1999: 63; Szarota 2010: 30) – osób, które starzeją się teraz, w ponowoczesności, a są pokoleniem epoki dzieci-kwiatów i za dekadę wejdą w fazę starości właściwej (75 i więcej lat). W artykule chcę opowiedzieć o zmianach zachodzących w jakości etapu życia zwanego późną dorosłością, częściej starością, których wektor prowadzi od gerontologicznego modelu słabości, tak silnie zakorzenionego w społecznej percepcji, postawach, stereotypach i wiekowych uprzedzeniach (Trempała, Zając-Lamparska 2007), do modelu opartego na dobrej jakości życia, godności osobistej, aktywnej partycypacji, sile i sprawczości starszych dorosłych, czyli paradygmacie pomyślnego starzenia się.

Interesuje mnie kultura „nowej” starości, czyli tej, która samostanowi o sobie. Interesują mnie starsi dorośli, którzy swoją postawą przeciwstawiają się stereotypizacji wizerunku osoby starszej, ageizmowi, gerontomowie i dziadurzeniu (*Konkurs...* 2020), czyli *elderly-speak* (Grimme, Buchanan, Afflerbach 2015; Parlak 2017), marginalizacji i wyznaczaniu peryferyjnych ról społecznych dla seniorów. Interesuje mnie człowiek starszy w perspektywie rozwojowej (Dubas 2019), widziany jako sprawca własnych czynów, jako osoba kreująca siebie. Ale nie będę pisać o Joe Bidenie, który – gdy przygotowuję ten tekst – ma 80 lat i jest przywódcą światowego mocarstwa, nie będę mówić o papieżach, twórcach, artystach ani o uczonych, o celebrytach i modelach w podeszłym wieku (choć ich modowe sylwetki posłużą mi jako ilustracje w dalszej części tekstu). Chcę podjąć namysł nad tym, jakie i jacy za 20–30 lat będą seniorki i seniorzy, czyli dzisiejsi czterdziesto-, pięćdziesięciolatekowie? Jakie nowe zawody się pojawiają, jakie zmiany nastąpią na rynku pracy, a jakie w opiece i pomocy społecznej? Co będzie cechować relacje społeczne, dialog z innymi pokoleniami? Czy i jak zmieni się sposób doświadczania i społeczne postrzeganie starości?

O starości metaforycznie

Afrykańskie przysłowie mówi, że gdy umiera stary człowiek, płonie cała biblioteka. Uznanie dla życiowej mądrości, doświadczenia, szacunek okazywany starszym od siebie są wpisane w kanon kulturowy, w ludzką moralność, system aksjologiczny, niezależnie od przynależności do kręgu kulturowego. Ale w dobie juwenalizacji kultury, powszechnego kultu młodości, organizacja społeczeństwa przyjaznego starości, przychylnego wszystkim pokoleniom, jest wyzwaniem.

Starość (łac. *sēnex*) jest to faza życia o janusowym obliczu, dwóch wymiarach: *sēniūm* oraz *sēnectūs*, obrazujących z jednej strony uwiąd, smutek, cierpienie, ponure usposobienie, pogorszenie stanu ciała i umysłu, z drugiej zaś mądrość życiową wynikającą z sędziwego wieku, dostojeństwo, powagę, autorytet i mądrość (*Słownik polsko-laciński* 1965: 453–454). *Sēnectūs* – fazę życia trwającą od 56. do 67. roku życia, zdaniem Klaudiusza Ptolemeusza (100–168), cechuje mądrość i dojrzałość, natomiast *sēniūm* – fazę powyżej 68 lat osłabienie sił fizycznych i umysłowych (Jurkiewicz 2011: 192–193).

Bożek Senectus był rzymskim odpowiednikiem Gerasa (Γῆρας, Gēras), greckiego ducha starości (mythworld.fandom.com/wiki/Geras). Według Hezjoda (1904) Geras był synem Nyks (*Mała encyklopedia kultury antycznej* 1990: 530) – bogini ciemności, nocy. Niewiele o nim wiemy. Część z jego licznego rodzeństwa wywoływała wśród ludzi lęk, może nawet przerażenie: Nemezis (bogini zemsty), Mojry (przędki ludzkiego losu) i Kery (Atropos, Lachezis i Kloto), Erynie (boginki zemsty, odwetu), Charon (przewoźnik zmarłych), Tanatos (śmierć), Lyssa (szał), Achlys (trucizna), Apate (zdrada), Eris (znana z mitu o Helenie Trojańskiej, jej jabłko niezgody było przyczyną wieloletniej wojny o Troję), Hekate (magia), oraz Moros (uosobienie losu i gwałtownej śmierci), Momos (szyderstwo, drwiny) i jego bliźniacza siostra Oizys (nędza, żal, nieszczęście) (por. Jurkiewicz 2011: 186; mitologia-grecka.fandom.com/pl/wiki/Nyks). Wiele z tych bóstw, a wśród nich sam Geras, zostało zamkniętych w puszcze, z której – na zgubę ludzkości – uwolniła je nieposkromiona ciekawość Pandory (Morley 2004). Wśród rodzeństwa były oczywiście także bóstwa stanów dobrych (Hezjod 1904), co ukazuje różne artefakty ludzkiej doli. Z jednej strony boimy się starości, z drugiej – pragniemy i życzymy

sobie wzajemnie długiego życia. Rodzi się paradoks, bowiem starość będzie/jest (za)dana tylko tym, którzy jej dożyją.

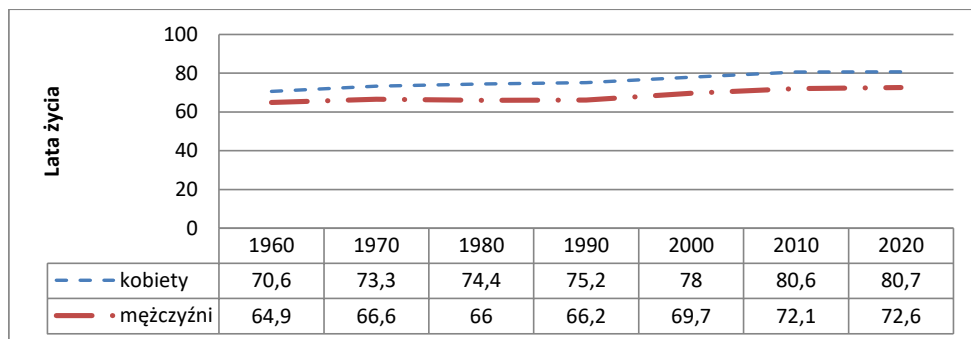
Czy zatem starość jest przekleństwem, czy błogosławieństwem? Czy przejście na emeryturę faktycznie musi być cezurą oddzielania społecznego prestiżu od peryferyjnych ról, rzekomo przynależnych osobom starszym? Te wątki podejmuję w dalszych częściach tekstu.

O starości demograficznie

Najsilniejszym megatrendem współczesności jest zmiana demograficzna, wyrażająca się w coraz dłuższym trwaniu życia i w przyroście liczby osób starszych, przy malejącej liczbie dzieci. W 2021 roku co czwarty Polak miał 60 i więcej lat. Osób tych było 9,8 miliona (NSP 2021), a w roku 2050 będzie to ponad 40%. Proces starzenia społeczeństwa rodzi wiele wyzwań. Dotyczą one rynku pracy, systemów emerytalnych, kultury i edukacji, ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Polityka społeczna musi kreować programy socjalne uwzględniające kwestie senioralne.

W 1889 roku, edyktem Ottona von Bismarcka, w Niemczech obowiązywać zaczęła Ustawa o inwalidztwie i starości, przyznająca świadczenia emerytalne robotnikom powyżej 70. roku życia (Szarota 2010: 7). W 1916 roku wiek przejścia na emeryturę został obniżony do 65 lat (Petelczyc 2020). Średnie trwanie życia w Cesarstwie Rzymskim wynosiło 35 lat (Williams 2016: 9). Dwa tysiące lat później, na początku XX wieku, w Europie wynosiło ono ok. 45 lat. Emerytury zatem dożywało niewielu. Na skutek polepszenia się jakości życia w późniejszych dekadach jego długość systematycznie rosła, by w 2020 roku osiągnąć dla polskich mężczyzn wartość 72,6 lat, a dla kobiet 80,7 lat (GUS 2022: 9–10), co zostało zobrazowane za pomocą wykresu 1.

Wykres 1. Przeciętne trwanie życia w Polsce, dla obu płci



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS 2022.

Istotną kontekstowo informacją jest to, że wydłużyło się także przeciętne dalsze trwanie życia, co z kolei oznacza, że osoba 60-letnia w roku 2020 miała przed sobą potencjalnie kolejne 17,9 lat w przypadku mężczyzn oraz 23,2 lat w przypadku kobiet (tabela 1). Emerytury stały się dobrym powszechnym. Ten czas wart jest satysfakcjonującego zagospodarowania, nie powinno w nim być miejsca na bylejakość, marazm i zastój: „Stary już jesteś, odpocznij” – mówiono Diogenesowi. A on na to: „Jakże to? Gdybym był zawodnikiem, to czy zbliżając się do mety miałbym zwolnić kroku, czy raczej jeszcze bardziej przyspieszyć?” (*Hellada i Roma* 1958: 117).

Tabela 1. Dalsze trwanie życia dla osób w wieku 60 i więcej lat w perspektywie porównawczej (Polska)

płeć \ wiek	*1960 rok		*2020 rok		**2050 rok	
	60 lat	75 lat	60 lat	75 lat	60 lat	75 lat
mężczyźni	15,9	7,5	17,9	8,6	21,3	7,6
kobiety	18,7	9,2	23,2	11,9	24,5	9,2

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych *GUS 2022, **Eurostat 2023.

Europejczycy żyją dłużej i zdrowiej niż kiedykolwiek wcześniej. Prognoza demograficzna (Eurostat 2023a) wskazuje, że do 2050 roku co trzeci Europejczyk będzie miał 60 i więcej lat. W 2021 roku oczekiwana długość życia kobiet wynosiła 82,9 lat i była wyższa niż mężczyzn – 77,2 lat. Przewiduje się, że odsetek osób w wieku 80 lat

i starszych, w stosunku do liczby ludności UE-27, wzrosło z obecnych 5,8% do 14,6% w 2100 roku. Wydaje się, że trend wzrostowy dotyczący trwania ludzkiego życia zostanie jednak zahamowany (Raleigh 2019), a poziom dzietności nie wzrosło (Kotowska 2021: 27–28). Wśród najbardziej zagrożonych wyludnieniem państw znajduje się Polska. Przewiduje się, że wielkość populacji Polski zmniejszy się o prawie cztery miliony osób (blisko 10%) z 37,9 mln do 34 mln w roku 2050 (Kotowska 2021: 23). Wtedy to populacja osób 60+ ma stanowić 40% ludności Polski. Mediana wieku Polaków wynosiła w 2022 roku 42 lata, co było jednym z najniższych wyników w Unii Europejskiej, ale w 2100 roku podniesie się ona do 50,4 lat (Eurostat 2023a).

Mamy też do czynienia z mentalnościowym zjawiskiem przesuwania granicy starzenia się, o czym przekonuje m.in. teoria moderacji rozwoju Adama A. Zycha (2004). Odczuwanie dolegliwości związanych z podeszłym wiekiem przesunęło się o około 10 lat. Dzisiejsze 75 lat, uznawane za próg starości właściwej, to jak niegdyś lat 65. „Odmłodzony” trzeci wiek jest czasem aktywności. Współcześni sześćdziesięcioparolatki uważają siebie za osoby w wieku średnim, z witalnością charakterystyczną dla osób w wieku 50+. Czują się „młodszy” niż niegdyś ich rodzice (Trempała, Zając-Lamparska 2007: 450). Dlatego też warto się zastanowić nad zasadnością sytuowania dolnej granicy starości w 60. lub 65. roku życia. Przykładowo, Warren C. Sanderson i Sergei Scherbov (2019) odrzucają ideę wieku chronologicznego. Sugerują zastąpienie go „wiekiem perspektywnym”, prognozującym – w połączeniu z określonymi wskaźnikami zdrowotnymi – dalsze trwanie życia. Zatem początek starości powinniśmy definiować na podstawie czasu, jaki potencjalnie pozostał nam do przeżycia: „[...] zaproponowano, by wiek jednostki (ludzi) rozpatrywać w dwóch kategoriach: wieku chronologicznego (kalendarzowego) i tzw. wieku potencjalnego (prospektywnego) (*prospective age*) [...]. Wiek chronologiczny związany jest z liczbą lat, którą jednostka już przeżyła, zaś wiek potencjalny oparty jest na liczbie lat, które jednostka może jeszcze przeżyć. [...] wraz ze wzrostem oczekiwanego trwania życia rośnie także granica starości” (Abramowska-Kmon 2021: 12).

Taka zmiana w stanowieniu cezury starości przesuwają punkt ciężkości z badań nad procesami starzenia się na badania nad funkcjonowaniem człowieka długowiecznego (Withnall 2023).

Wyzwania na „starzejącą się” przyszłość

Dynamika przeobrażeń społeczno-demograficznych skutkuje intensyfikacją zainteresowań kwestiami starzenia się demograficznego ze strony globalnych organizacji (np. WHO, ONZ), rządów poszczególnych państw, polityków społecznych, ekonomistów, służby zdrowia itp. Procesy te, zwane drugim przejściem demograficznym, zachodzą w europejskiej perspektywie od lat 60.–70. XX wieku, przy czym obecnie skutki postępów starzenia się są szczególnie mocno dostrzegane. Wyodrębniają się sektory gospodarcze, które przynoszą odpowiedź na zmieniające się potrzeby konsumenckie. W sektorze usług silnie zaznacza się nurt srebrnej gospodarki (*silver economy*), który obejmuje szereg dziedzin, począwszy od zagospodarowania czasu wolnego, poprzez usługi socjalno-opiekuńcze, aż po handel, robotykę, (tele)medycynę, transport, architekturę, kulturę, turystykę itp.

W związku z tym rysuje się kilka wyzwań. Po pierwsze, trzeba pilnie znaleźć odpowiedź na pytanie: jak budować w społeczeństwie z tak wysoką medianą wieku gospodarkę opartą na stałym wzroście, skoro starzejące się społeczeństwo inaczej konsumuje, inaczej inwestuje, niekoniecznie chce lub ze względu na stan zdrowia jest w stanie pracować aż do wyczerpania zasobów witalnych? Po drugie, jak rozwiązać lawinowo narastające problemy profilaktyki i opieki zdrowotnej, skoro coraz starsze osoby częściej i dłużej (i drożej) chorują? Po trzecie, jak rozwiązywać nasilające się kwestie społeczne, np. osamotnienie, epidemiczne rozmiary depresji i schorzeń otępiennych, wielorakie niepełnosprawności (*PolSenior2* 2021)? Jak rozwiązać problem deficytu kapitału opiekuńczego rodzin, skoro w przyszłości seniorów będzie więcej niż tych, którzy potencjalnie mogą się nimi zająć? Odpowiedzi na te pytania stanowią przedmiot troski dla rządów starzejących się państw opiekuńczych.

Poza działaniami systemowymi, związanymi z aktualizacją, ewaluacją wektorów polityki społecznej i optymalizacją usług pomocy społecznej, istotne są działania dotyczące ekonomii i rynku pracy. Równie ważna jest robotyzacja, automatyzacja gospodarki i usług społecznych.

Dla jakości opieki wspierającej istotne są innowacje społeczne, medyczne i pielęgnacyjno-opiekuńcze, zwielokrotniające samodzielność i sprawność funkcjonalną starszych dorosłych, oraz wykorzystujące możliwości inteligentnych mieszkań, usług sąsiedzkich, telemedycyny itp. Innowacyjnymi instrumentami polityki społecznej są tzw. „technologie dobrobytu” – *welfare technology* (Klimczuk 2011). Są to rozwiązania techniczne, najczęściej cyfrowe, które poprawiają jakość życia tym, którzy tego potrzebują, pomagają w rozwiązywaniu problemów życia codziennego, w przestrzeni publicznej (Zander i in. 2021). W Polsce mamy przetestowane innowacje cyfrowe, które podnoszą poczucie personalnego bezpieczeństwa. Wśród nich jest działający od 2018 roku Małopolski Tele-Anioł. Innowacja ta łączy tradycyjne usługi opiekuńcze (w tym sąsiedzkie) z działaniem centrum teleopieki, gdzie wykwalifikowany ratownik odbiera sygnały SOS wysyłane przyciskiem bezpieczeństwa przez osobę wyposażoną w noszoną na dłoni „opaskę życia” (Małopolski Tele-Anioł 2022). Funkcjonują mobilne alarmy z funkcją GPS – globalnym systemem pozycjonowania. Za zgodą usługobiorcy można instalować kamery internetowe do monitoringu stanu zdrowia lub teleporady. Telefony komórkowe służą jako nośniki aplikacji ułatwiających ludziom funkcjonowanie w ich codziennym życiu, poruszanie się w publicznej przestrzeni osobom z wadami słuchu, wzroku, z ograniczonymi funkcjami poznawczymi. W praktykę życia codziennego wdrażane są „inteligentne” ubrania, np. „Innotextil”, czyli sportowe spodnie stymulujące prawidłowy chód, czy np. „Uniodzież”, czyli unikatowe płaszcze przeciwdeszczowe dla osób korzystających z wózków inwalidzkich¹.

Etap wieku podeszłego osiągają kolejne roczniki powojennego wyżu demograficznego, powoli w ten etap wchodzi pokolenie X, czyli osoby dobrze wykształcone, otwarte na technologiczne nowinki, cyfrowi tubylcy², użytkownicy kultury popularnej, podróżnicy bez granic. Myślę, że osoby te zmienią kształt rozważań i cele badań gerontologicznych.

1 Informacje te podaję jako ekspert Inkubatora Innowacji Społecznych, ogólnopolskich Inkubatora Dostępności i Inkubatora Włączenia Społecznego (przy małopolskim ROPS, więcej: rops.krakow.pl, 2019; rpo.malopolska.pl, 21.03.2022).

2 Z internetu korzysta 41% osób w wieku 65–74 lat. Wśród użytkowników internetu w grupie wiekowej w wieku 75 lat i więcej odsetek ten wynosi 22%. Zob. CBOS (2022: 2).

Aktywność w kolorze *grey*

„W zimie potrzebne jest okrycie, w starości – brak zmartwień”, miał powiedzieć Sokrates (*Hellada i Roma* 1958: 117). Co na to współczesna gerontologia? Na dobrą końcówkę życia warto sobie zapracować, przygotować się do niej. Zdaniem Renaty Koniecznej-Woźniak wskaźnikiem adaptacji do starości jest doświadczanie „maksimum satysfakcji przy minimum kosztów psychicznych” (2011: 251). Myśl ta jest pochodną jednej z tzw. „wielkich” teorii gerontologicznych, czyli koncepcji, której autorami są Paul P. Baltes i Margaret M. Baltes (1990). Jest to teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją (*Selective Optimization with Compensation* – dalej SOC, model pomysłnego starzenia się). Jej wykładnię można streścić następująco: w procesie starzenia jednostka przystosowuje się do ograniczeń funkcjonalnych i społecznych, odnajduje się w codzienności, wybierając i skupiając się na najważniejszych dla siebie kwestiach (selekcja), redukując negatywne zjawiska i ich skutki oraz rezygnując, wycofując się z działań uznanych za mniej ważne. Teoria SOC zakłada, że w starości można utrzymać wysoki poziom funkcjonowania, osiągnąć sukces i dobrostan, mimo zmieniających się zdolności i ograniczeń. Jednostka odgrywa główną rolę w projektowaniu własnego procesu starzenia się. Ludzie starzejący się dokonują trzech głównych procesów adaptacyjnych:

1. selekcja: osoby starsze skupiają swoje zasoby i energię na najważniejszych celach i dziedzinach życia i rodzajach aktywności, pozostałe pomijają;
2. optymalizacja: osoby starsze skoncentrowane są na maksymalnym wykorzystaniu dostępnych zasobów, aby osiągnąć wybrane cele;
3. kompensacja: gdy pewne zasoby są utracone lub ograniczone, osoby starsze kompensują te braki, korzystając z alternatywnych strategii, zasobów lub wsparcia społecznego, mogą szukać nowych sposobów osiągania celów lub korzystać z dostępnych pomocy i technologii.

Podsumowując: SOC zakłada, że w miarę starzenia się ludzie dostosowują się do zmieniających się możliwości i ograniczeń poprzez selektywne dążenie do osiągnięcia ważnych celów, optymalizację dostępnych zasobów i kompensatę zasobów utraconych.

Granice aktywności przesuwają się na coraz starsze lata życia. Oczywiście, warunkiem tej aktywności jest dobry stan zdrowia, dobra kondycja psychiczna, mocna sieć wsparcia społecznego, zasoby ekonomiczne. Żyjemy w ponowoczesności. Jak twierdzi Marcin Muszyński (2016: 22), „postmodernizm ujawnia swą nieufność w stosunku do prawdy obiektywnej, sztywnych podziałów i klasyfikacji oraz meta-narracji. Postuluje skrajny konstruktywizm, w którym z całą mocą objawia się siła języka, związków interpersonalnych oraz jednostkowych motywacji”.

Nawiązując do jednego z wymienionych komponentów – języka o sprawczej sile, chcę podjąć wątek słów, które nie tylko determinują, ale i naznaczają, kształtują postawy. Niektóre skojarzenia budzą u młodszych pokoleń lęk, są tabu. Na przykład klimakterium (gr. *κλιμακτήριος*, *klimaktérios*), które w naszej kulturze uznawane jest za koniec kobiecości. Tymczasem słowo to „oznacza najwyższy szczebel drabiny [*κλίμακα*, *klímaka* – drabina, tłum. za słownikiem polsko-greckim online – przyp. Z.S.], czyli najwyższy stopień wtajemniczenia” (por. Długołęcka 2022: 57). Podobnie andropauza (gr. *άνδρας*, *andras* – mężczyzna; pauza – przerwa), słowo oznaczające dosłownie pauzę w męskości, które jednak nie jest wyznacznikiem końca męskiej aktywności i możliwości.

Zanim staniemy się emerytami, po 45. roku życia przechodzimy do tzw. niemobilnej grupy pracowniczej. Jest to określenie sugerujące bezruch, stagnację, marazm, brak energii. Może dlatego pracownicy z tej grupy wiekowej są praktycznie pozbawieni stymulacji ze strony pracodawców? Warto docenić siłę doświadczenia, rozwagi, mądrości życiowej, a nawet rutyny starszych wiekiem pracowników. I nie spieszyć się z wysyłaniem ich na emeryturę. Określenie „emeryt/ka” definiuje typ aktywności społeczno-zawodowej. Emerytura, w społecznym oczekiwaniu, ma być czasem wypoczynku. Jednak przychyliam się do konstatacji: zasłużonego wypoczynku, które to słowo dla pedagogów społecznych, animatorów czasu wolnego, osób badających problematykę uczenia się dorosłych, ich zainteresowań, pasji (np. Litawa 2021a) jest oczywiste. Wypoczynek to czas dla własnego rozwoju. Starość to nie tylko straty, to zysk w postaci doświadczenia społecznego, zawodowego, życiowej mądrości, które niosą potencjał do zagospodarowania w czasie wolnym. Paradoksem jest to, że ani

współczesne społeczeństwo, ani rynek pracy nie są zainteresowane wykorzystaniem tego potencjału.

Geragogika bada praktyki życia codziennego starszych dorosłych, rytuały i preferowaną, powszednią aktywność. W polu jej zainteresowań znajdują się kwestie rozkładu dnia, rutyny, przyzwyczajień, form domowej aktywności, np. czytelnictwo i inne hobby, aktywność towarzyska, opieka nad domowymi zwierzętami, korzystanie z mediów elektronicznych oraz form aktywności zewnętrznej, podejmowanej blisko, w społeczności lokalnej, z sąsiadami lub rodziną. Jest tu także korzystanie z instytucji kultury, wypoczynek (m.in. sport i rekreacja na świeżym powietrzu), krótkoterminowe wyjazdy w celach prywatnych (w tym turystycznych), *outdoor education* itp. Okazuje się, że starsi dorośli uczą się, rozwijają w codzienności (np. Szarota 2018), uprawiając amatorską aktywność artystyczną, podejmując nieformalną aktywność poznawczą (Litawa 2021b), na przykład zgłębiając tajniki i eksplorując przestrzeń nowych mediów, co w szczególności dotyczy pokolenia X, czyli ludzi urodzonych w latach 60. XX wieku, którzy powoli wkraczają w fazę starości. Jest to generacja, która jako pierwsza dorastała i pracowała w zmediatyzowanej rzeczywistości (Gruchoła 2020: 48).

Pewne jaskółki obyczajowe, wizerunkowe są zwiastunami przemian w postrzeganiu „możliwości” i „niemożliwości” osób starszych. Coraz częściej słyszymy, mówimy: *silver economy*, *silver dollars*, starość glamour, *grey (silver) media*... Dzięki starszym osobom, które są zaangażowane w życie lokalnych i cyfrowych społeczności, aktywistom społecznym, animatorom, branży rozrywkowej, artystom, osobom zamożnym, podejmującym nowy, często wystawny styl życia, starość wychodzi ze społecznego cienia. Zatem i srebrna gospodarka będzie zawierać więcej niż dotychczas propozycji dla starszych dorosłych. Przemysł odzieżowy, farmaceutyczny i kosmetyczny, handel, usługi, bankowość, architektura i mieszkalnictwo, technologie cyfrowe, rozwiązania z zakresu wirtualnej rzeczywistości (VR) kreują przyszłość dojrzałych konsumentów i beneficjentów usług i świadczeń społecznych. *Silver modeling*³, *grey influencerzy*, branża rozrywkowa (artyści, aktorzy, piosenkarze), *silver marketing*, przemysł,

3 Np. Iris Apfel (1921-), Helena Norowicz (1934-), Andrzej Żyłak (1950-).

medyczny, turystyczny⁴, usługi czasu wolnego i wiele innych dziedzin życia stają się odbiciem siły nabywczej portfeli emerytalnych. Zaledwie dekadę, może dwie dekady temu powstały kosmetyki, które są produktami pro-age, pojawiła się lalka Barbie uosabiająca starsze wiekiem panie. Ich „muzą” i twarzą jest dzisiaj stuletnia Iris Apfel (1921-), projektantka wnętrza, ikona stylu, jedna z najbardziej dynamicznych osobistości świata mody. Nadal jednak „kolorowy”, wolny od stereotypu społecznego, bezkompromisowy styl życia nie jest dostępny większości osób starszych.

Stan ten jest zgodny z kolejną z „wielkich” psychospołecznych teorii gerontologicznych, a mianowicie z teorią ciągłości. Zgodnie z tą koncepcją, osoby starsze zazwyczaj zachowują ten sam styl życia, zachowania, relacje, co na wcześniejszych etapach życia, a przynajmniej do tego dążą (Atchley 1999). Osoby bierne, nieangażujące się w życie, społeczne pozostaną takimi w wieku emerytalnym.

W kulturę nowej starości już dzisiaj wpisują się zbiorowe i indywidualne praktyki społecznego uczestnictwa, najsilniej reprezentowane przez organizacje pozarządowe i federacje lub stowarzyszenia (np. uniwersytety trzeciego wieku – UTW), rady seniorów przy samorządach terytorialnych, kluby seniorów, sieć centrów aktywności społecznej, oraz stowarzyszenia, takie jak np. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Osoby starsze mają do dyspozycji bogaty repertuar propozycji, ofert, akcji i programów społecznych, z których mogą z pożytkiem dla siebie korzystać. Inną kwestią jest to, czy chcą w nich aktywnie uczestniczyć. Raczej nie. Aktywność jest naturalnym przejawem życia, jednak nieliczni wykazują zaangażowanie instytucjonalne, formalne, które jest policzalne i poddaje się statystykom. Przeszkodą w podejmowaniu nowych form aktywności są złe nawyki lub brak dobrych, niska jakość wykształcenia, zły stan zdrowia, uleganie stereotypom, niechęć do siebie. Można oczywiście zachować dobre samopoczucie i realizować się w zaciszu domowym, w szczególności w sytuacji, gdy mamy wiele obciążeń rodzinnych, deficyty zdrowotne, ograniczoną samodzielność i brakuje już sił na pozadomowe formy aktywności. Kolejną barierą może być brak wewnętrznej zgody na „kolorowe” życie. Osoby starsze nie są gotowe do zmiany i ekspresji siebie. Przyczyny bierności często łączą się

4 Zgodnie z danymi GUS (2021), 33,5% polskich seniorów podróżuje.

z przekonaniem, że może nie należy, że już nie wypada. Przekonania, mentalne uprzedzenia, będące pochodną opinii: „To okropne, niesmaczne, niedopuszczalne! Nie wypada! Nie należy! Co ludzie powiedzą?! W moim/twoim wieku?” w szczególny sposób ograniczają osoby starsze, prowadząc do automarginalizacji, wewnętrznego ageizmu, odwrócenia się od świata. Odkrycie samoakceptacji jest zatem jednym z najważniejszych wyzwań i darów starości. Wówczas „być w tu i teraz”, z akcentem na „w” – uważne zanurzenie się w terażniejszości, staje się zadaniem rozwojowym.

Geragogika dowodzi (np. Leszczyńska-Rejchert 2021: 63–77), że można się przygotować do pomyślnego i satysfakcjonującego życia na emeryturze poprzez dbanie o zdrowy styl życia, racjonalne odżywianie, aktywność ruchową i racjonalną rekreację, wykonywanie badań profilaktycznych, regularną kontrolę stanu zdrowia. Równowaga emocjonalna, satysfakcja życiowa, utrzymywanie więzi rodzinnych, podtrzymywanie przyjaźni, pozostawanie w związku małżeńskim/partnerskim, zaspokajanie zainteresowań, rozwijanie hobby, zapewnienie sobie dostatku finansowego i autonomii decyzyjnej są istotnymi czynnikami funkcjonalnej i sprawnej długowieczności.

W kreowaniu nowego wizerunku starości bardzo ważny jest dialog pokoleń (Kilian 2011), pokazywanie młodszemu pokoleniu siły doświadczenia *baby boomers*, wniosków płynących z doświadczeń ugrupowań w rodzaju „Szarych Panter”⁵, uczenie się przez starość, poprzez obcowanie z osobami w podeszłym wieku (Szarota 2015). Może to być gotowanie według przepisu babci, korzystanie z przysłów i mądrości z kalendarza dziadka, prowadzenie z nimi ważnych rozmów.

Wbrew przekonaniom o cyfrowym wykluczeniu osób w wieku senioralnym, wiele z nich to użytkownicy gier komputerowych, oferowanych przez coraz liczniejszych dostawców (np. silvergames.com/en/t/games-for-elderly; <https://edziadkowie.pl/internetowe-gry-dla-dziadkow/>). Kultura cyfrowa wspiera możliwość wykorzystywania gier w procesie edukacyjnym oraz terapeutycznym (Gałuszka 2020).

5 Szare Pantery to generacyjna partia polityczna, która istniała w Niemczech w latach 1989–2008. Partia walczyła o prawa osób starszych i godne emerytury dla osób, które ukończyły 65 lat.

Starsi dorośli wykorzystują zabawę w działalności artystycznej, literackiej, naukowej (Henricks 2020: 117). Narastającym trendem w (gera)edukacji jest *edutainment* – uczenie się poprzez rozrywkę, rekreację i zabawę, także na świeżym powietrzu. Badania w grupie starszych dorosłych zrealizowane w UTW, klubach seniora, centrach aktywności i podobnych przestrzeniach dowodzą preferencji lekkich w formie treści edukacyjnych, popularyzatorskich o przewadze funkcji społecznej i ludycznej. W procesie uczenia się w starości ważne jest uznanie faktu, że to starsi dorośli nadają miejscom/przestrzeniom/zdarzeniom edukacyjne znaczenie (Szarota 2022).

Zdaniem Eweliny Koniecznej (2016), X Muza wspomaga aktywność osób starszych w kulturze filmowej. Filmy o wartości dokumentalnej i terapeutycznej, poprzez swój artystyczny wyraz, pokazują walory i cienie starości filmach (Tylikowska, Tucholska 2017). Niektóre filmy (seriale) bawiąc – uczą, jak serial „Grace and Frankie” (2015–2022), który w ponad 100 odcinkach o oryginalnej i przezbawnej fabule pokazuje wielkie i małe problemy gerontologiczne. Odtwórczynie głównych ról podjęły się zadań aktorskich, mając odpowiednio 78 (Jane Fonda) i 76 lat (Mary Jean „Lily” Tomlin).

Niektóre osoby starsze kończą studia, robią doktoraty, szukają miłości, niekoniecznie wiążąc się formalnie (jak można było oglądać np. w telewizyjnym programie „Sanatorium Miłości”), biegają w maratonach, śpiewają (np. „Voice Senior”, zob. Bugajska 2023) i tak dalej. Po prostu żyją, czasem zawstydzając witalnością, determinacją i pokładami energii młodszych od siebie.

Nową starość charakteryzuje korzystanie z cyfrowych technologii wspierających starszych dorosłych i osoby z niepełnosprawnościami. Technologie te są reprezentowane na przykład przez opaskę bezpieczeństwa czy też humanoidalnego robota Peppera, którego zadaniem jest asystowanie, ułatwianie komunikacji, zabawianie. Pepper może być towarzyszem osoby starszej np. w klubie seniora, ale i w placówce opiekuńczej. Roboty socjalne wspierają interakcje z i pomiędzy pacjentami placówek opieki zdrowotnej, ponieważ mają potencjał do promowania interakcji społecznych i ułatwiania działań grupowych. W przypadku pacjentów z demencją roboty socjalne mogą być pomocne dla opiekunów, jak ma to miejsce w przypadku psa-robota (Papadopoulos, Koulouglioti, Ali 2018).

Wyzwania dla polityki społecznej w kontekście „nowej” starości

Nie wszyscy z nas mają/będą mieć szczęście starzeć się pomyślnie. Tym osobom trzeba pomóc. Zmiany demograficzne przynoszą ogromne wyzwania dla rynku pracy oraz polityki społecznej, systemu pomocy i opieki społecznej, opieki zdrowotnej. Procesy depopulacyjne, zjawisko podwójnego starzenia się, dynamiczny przyrost osób w najstarszej grupie wiekowej, malejący (wraz z liczbą dzieci) kapitał opiekuńczy rodzin i opiekunów nieformalnych, samotność i niepełnosprawność doświadczana przez dużą część starszych dorosłych, choroby neurodegeneracyjne – wszystko to wymusi powstanie nowych form wsparcia oraz opieki instytucjonalnej i środowiskowej. Ceną za długie życie jest medykalizacja potrzeb coraz starszych ludzi oraz wzrost zapotrzebowania na usługi medyczne, fizjoterapię i rehabilitację. Samotne życie skłoni wielu do korzystania z zewnętrznych usług gastronomicznych, e-catering, e-commerce, jak i usług higieniczno-gospodarczych, pielęgnacyjno-opiekuńczych i socjalnych. Wzrośnie popyt na usługi firm sprzątających, a przede wszystkim na towarzystwo drugiego człowieka.

Zmiany na rynku pracy spowodują odejście od dotychczasowych transferów ekonomicznych i zastąpienie ich wsparciem dla osób chcących (i mogących) zachować dłuższą aktywność zarobkową. Nadchodzi fenomen opóźnionych emerytur (*Working Forever, Unending Employee*), w związku z tym konieczne będzie wzmocnienie całościowego doradztwa zawodowego (*Lifelong Guidance – LLG*), wspomagającego procesy integracji i reintegracji zawodowej seniorów oraz życiowego doradztwa geragogicznego. Z uwagi na robotyzację produkcji i usług zmianie będzie musiało ulec prawo pracy oraz czas ludzkiej pracy, który najprawdopodobniej ulegnie znaczącej redukcji.

Potrzeby społeczne i rynek generują produkty i usługi oparte na nowoczesnych rozwiązaniach technologicznych, np. sztucznej inteligencji. Zatem świadczeniem usług zajmować się będą osobiste roboty socjalne – opiekunowie, terapeuci, humanoidy, awatary lekarzy. Ze względu na rosnący trend singularyzacji życia w starości, zaspokajaniem potrzeb emocjonalnych osamotnionych seniorów zajmą się awatary członków rodziny czy fantomy przyjaciół. Na skutek malejącego kapitału opiekuńczego rodzin nad bezpieczeństwem osób starszych czuwać będą elektroniczne opaski życia.

Mechanizacja, automatyzacja, robotyzacja zmieniają tradycyjne zawody usługowe, opiekuńcze i socjalne, przynosząc innowacje społeczne i technologiczne w zakresie (tele)medycyny, (tele)opieki, (tele)usług i usług socjalnych. Niebawem pojawią się nowe profesje w rodzaju: planist(k)a czasu, wirtualny/a animator/ka, asystent/ka osoby starszej, wirtualny/a instruktor/ka zajęć ruchowych dla seniorów, projektant/ka usprawnień ludzkiego ciała (*human enhancement designer*). Już teraz rynki poszukują programistów i programistek leków, doradców i doradczyń geragogicznych (w zakresie zdrowia, diety, np. asystent leczenia żywieniowego, doradca konsumencki, w zakresie finansów, prawa, psychologii, technologii), nostalgistów/nostalgistek (stanowisko łączące działania projektanta wnętrz i opiekuna osób starszych; nostalgist(k)a przygotowuje wystrój domu na wzór wybranej dekady z przeszłości), konsultantów i konsultantek sensu życia (*meaning of life consultant*), edukatorów/edukatorek (terapeutów i terapeutek) robotów, planistów końca życia (*end of life planner*) (*Pracownik przyszłości* 2019; mapakarier.org)⁶. Profesja menedżera śmierci cyfrowej (*digital death manager*) jest zawodem, którego nazwa może i przeraża, ale jeśli uświadomimy sobie, ile osób użytkuje platformy cyfrowe i media społecznościowe, to oczywiście staje się, że ktoś musi się zająć zawodowo likwidowaniem profili i wirtualnych śladów obecności w internecie nieżyjących już osób. W kwietniu 2023 roku było na świecie 5,2 miliarda użytkowników internetu! Prognozy sugerują, że do końca 2023 roku 2/3 światowej populacji może być „w sieci”, online. Według danych na styczeń 2023 z internetu w Polsce korzystało 88,4% populacji (*Digital Around the World 2023*).

Nadchodząca formacja 5.0, zwana epoką wyobraźni, być może stworzy ludzkości okazję powrotu nie tylko do idei humanizmu, ale do wymiernych działań służących dobrostanowi człowieka. Rozwiązania technologiczne staną się nieodłączną częścią naszego życia. Inteligentne systemy będą zbierać informacje o nas z wielu różnych cyfrowych urządzeń. Roboty będą wyprzedzać nasze życzenia. Uruchamiając wyobraźnię, można wyobrazić sobie rozbudowane

6 Planowanie końca życia są to działania podejmowane po to, aby uporządkować swoje sprawy i określić, jak chcemy spędzić swoje ostatnie dni. Planowanie to zazwyczaj obejmuje sporządzenie pełnomocnictwo do spraw opieki zdrowotnej oraz ostatniej woli i testamentu.

i powszechne usługi mieszkaniowe z asystenturą, usługi medycyny estetycznej, kosmetyczne, fryzjerskie, pielęgnacyjne, w tym np. pedicure, można zobaczyć linie produkcyjne przemysłu odzieżowego i obuwniczego nastawione na szablony i modele odwzorowujące zmiany w sylwetkach starzejących się osób. Można ujrzyć starszych wiekiem podróżników w pojazdach z funkcją autonomicznego transportu.

Będziemy żyć w inteligentnych przyjaznych miastach – *Smart Cities*, mieszkać w inteligentnych domach, zaprojektowanych dla połowy populacji przez gerontoarchitektów. Z uwagi na fakt, że seniorzy z postępem lat życia coraz więcej czasu spędzają w swoim mieszkaniu (Niezabitowski 2018), będą to domy oferujące rozmaite usługi i pomoc osobom starszym (Cieśla A., Cieśla J.P. 2018). Współcześnie istnieje w Polsce oferta mieszkań wspomaganych i chronionych (Bugajska, Iwański 2018) – tzw. *assisted living*, jednak jest ona zbyt mała w stosunku do potrzeb.

Gerotechnologia, optymalizacja i robotyzacja usług opiekuńczych

Przewiduje się, że do 2100 roku liczba osób w wieku 80 lat i starszych wzrośnie w krajach UE do 64 mln. W Europie w roku 2022 na trzy osoby w wieku produkcyjnym przypadła jedna osoba starsza. Prognoza wskazuje, że w 2100 roku na trzy osoby w wieku produkcyjnym przypadają będą prawie dwie osoby starsze (Eurostat 2023b). Musimy nauczyć się żyć w społeczeństwie hybrydowym, złożonym z ludzi i robotów socjalnych, przejmujących opiekę nad osobami starszymi.

Robotyzacja i cyfryzacja usług, powierzenie robotom humanoidalnym asystencji i zadań terapeutycznych wyraźnie koreluje z różnorodnymi innowacjami społecznymi. Powstają nowe zawody, w wykonywaniu których człowieka wyręcza sztuczna inteligencja, roboty. Usługi robotów socjalnych w centrach aktywności i domach pobytu seniorów, w instytucjach kultury, administracji i placówkach handlowych to już rzeczywistość. Pepper jest socjalnym robotem autonomicznym, co oznacza, że nie steruje nim człowiek. Jest efektem globalnego programu CARESSES (2020), finansowanego przez Wspólnotę Europejską i rząd Japonii. Celem CARESSES

jest opracowanie i wdrożenie sztucznej inteligencji (AI) do opieki nad seniorami i osobami chorymi. Możliwości zastosowania AI są niemal nieograniczone. W placówkach opiekuńczych Pepper może być używany do celów rozrywkowych, terapeutycznych, do treningu poznawczego, wzmacniania więzi grupowych pomiędzy użytkownikami usług (Vidovićová, Menšíková 2023). Szczególnie w przypadku pacjentów z demencją roboty społeczne, takie jak Paro – biała foka i Dog, czyli pies-robot mogą być bardzo pomocne dla opiekunów, w szczególności osób cierpiących na demencję (Papadopoulos, Koulouglioti, Ali 2018). Socjalne roboty pełnią tu funkcję towarzysza lub animatora. Głównymi partnerami tej interakcji są pacjenci lub mieszkańcy, którzy mogą grać w gry lub wykonywać ćwiczenia z robotami. Ale nie tylko konwencjonalne roboty społeczne, takie jak Paro czy Pepper, występują w placówkach opiekuńczych. Wiele robotów wykorzystywanych w opiece zdrowotnej jest klasyfikowanych jako roboty usługowe, wspierając ludzi w wymagających fizycznie zadaniach, takich jak: dezynfekcja, logistyka i monitoring (Holand i in. 2021).

Zakończenie

Wizja odhumanizowanej opieki przeraża. Trudno pogodzić się z przyszłością, w której starszym osobom w ich codzienności towarzyszyć będą humanoidy. Ale jeśli te starsze osoby będą samotne, bez rodzin, których nie założyły, bez dzieci, których nie wychowały? Trzeba będzie w naszej (waszej) starości zaakceptować towarzystwo sztucznej inteligencji, miłego robota Peppera.

Robotyzacja usług społecznych, zdobycze neurotechnologii, biotechnologii oraz nanotechnologii mogą się okazać niezbędnym i nieodłącznym elementem przyszłego życia dzisiejszych 40-latków po roku 2050. Nowe narracje, nowe ideologie, kultura, edukacja, nawet metafizyka – wszystko to może znacząco przyczynić się do odmiennej od znanej nam współcześnie jakości życia seniorów (z) przyszłości.

Do starości prowadzi wiele życiowych ścieżek. Starzejemy się tak, jak żyliśmy. Ważne jest, aby dostęp do pomyślnej starości był w przyszłości powszechny. Nierówności zaczynają się na wczesnym etapie życia, w dzieciństwie. Aby je zminimalizować, konieczna jest sprawiedliwa polityka społeczna, a w szczególności: powszechna

edukacja, stabilne zatrudnienie i dochód, dobre zdrowie oraz stabilne zaopatrzenie emerytalne (UNDESA World Social Report 2023). Koncepcja pomyślnego starzenia się w zdrowiu i aktywności oraz zrównoważony rozwój społeczny zakładają optymalne funkcjonowanie jednostki i społeczeństwa w ramach polityki społecznej przyjaznej wszystkim generacjom, solidarność pokoleń, sprawiedliwość i integrację międzypokoleniową, demokratyczną partycypację i samostanowienie najstarszego pokolenia, przestrzeganie praw człowieka.

Bibliografia

- Abramowska-Kmon A. (2011). *O nowych miarach zaawansowania procesu starzenia się ludności*, „Studia Demograficzne”, nr 1(159), s. 3–22, <https://econjournals.sgh.waw.pl/SD/article/view/2573>.
- Atchley R.C. (1999). *Continuity and Adaptation in Aging: Creating Positive Experience*, Baltimore (MD): Johns Hopkins University Press.
- Baltes P.B., Baltes M.M. (1990). *Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization With Compensation*, [w:] P.B. Baltes, M.M. Baltes (red.), *Successful Aging: Perspectives From the Behavioral Sciences*, Cambridge: Cambridge University Press, s. 1–34.
- Bugajska B., Iwański R. (2018). *Zaspokojenie potrzeb mieszkaniowych nie-samodzielnych osób starszych – w poszukiwaniu optymalnych rozwiązań*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. 15, nr 1–2, s. 12–25, DOI: 10.24917/24500232.15.1.
- Bugajska B. (2023). *Educational Dimension of the “The Voice Senior” Programme – an Attempt to Read Meanings*, „Dyskursy Młodych Andragogów/ Adult Education Discourses”, nr 24, s. 121–141, DOI: 10.34768/dma.vi24.688.
- CBOS (2022). *Korzystanie z internetu w 2022 roku. Komunikat z badań*, Nr 77/2022, Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_077_22.PDF.
- Cieśla A., Cieśla J.P. (2018). *Wzorcowe Mieszkanie Seniora, czyli jak Polacy mogą mieszkać na starość – analiza kosztów*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. 15, nr 1–2, s. 43–57, DOI: 10.24917/24500232.15.3.
- Długolecka A. (2022). *Przyptyw. O emocjach i seksualności dojrzałych kobiet*, Kraków: Znak.
- Dubas, E. (2019). *Starzeć się to znaczy dojrzewać. Starość jako kategoria aksjologiczna w geragogice*, „Rocznik Andragogiczny” (26), s.139-151, DOI: 10.24917/24500232.15.3.
- Gałuszka D. (2020). *Społeczno-kulturowy potencjał gier cyfrowych. Ujęcie syntetyczne*, „Studia z Teorii Wychowania”, t. 11, nr 4(33), s. 61–89, DOI: 10.5604/01.3001.0014.6559.

- Grimme T.M., Buchanan J., Afflerbach S. (2015). *Understanding Elderspeak from the Perspective of Certified Nursing Assistants*, „Journal of Gerontological Nursing”, t. 41, nr 11, s. 42–49, DOI: 10.3928/00989134-20151015-05.
- Gruchola M. (2020). *Osoby starsze w świecie nowych mediów i technologii*, „Teologia i Moralność”, t. 15, nr 2(28), s. 47–64, DOI: 10.14746/tim.2020.28.2.03.
- GUS (2021). *Jakość życia osób starszych w Polsce*, Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych, <https://stat.gov.pl>.
- GUS (2022). *Trwanie życia w 2021 roku*, Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych, <https://stat.gov.pl>.
- Hellada i Roma: Sentencje i aforyzmy zaczerpnięte z literatury greckiej i rzymskiej* (1958). Wybór i opracowanie I. Krońska, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Henricks T.S. (2020). *Play Studies: A Brief History*, „American Journal of Play”, t. 12, nr 2, s. 117–155.
- Hezjod (1904). *Teogonia*. Przełożył i objaśnił K. Kaszewski, Warszawa: Druk Wacława Maślankiewicza.
- Holland J., Kingston L., McCarthy C., Armstrong E., O'Dwyer P., Merz F., McConnell M. (2021). *Service Robots in the Healthcare Sector*, „Robotics”, t. 10, nr 47, DOI: 10.3390/robotics10010047.
- Jurkiewicz J. (2011). *Kiedy w starożytności rozpoczęła się starość?* „Vox Patrum”, t. 56, s. 185–197.
- Kilian M. (2011). *Edukacja międzypokoleniowa wobec wyzwań współczesności*, „Forum Pedagogiczne UKSW”, t. 1, nr 2, s. 97–118, DOI: 10.21697/fp.2011.2.06.
- Klimczuk A. (2015). *Modele wielosektorowej polityki społecznej wobec ludzi starych i starości w kontekście zmiany technologicznej*, „Zarządzanie Publiczne/Public Governance”, nr 2(32), s. 41–53, DOI: 10.15678/ZP.2015.32.2.04.
- Konieczna E. (2016). *Seniorzy i film. Aktywizacja i integracja społeczna osób starszych poprzez uczestnictwo w kulturze filmowej*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Konieczna-Woźniak R. (2012). „Odmłodzona” starość – implikacje podmiotowe i społeczne „Studia Edukacyjne”, nr 21, s. 249–262.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2021). *Wyzwania i zadania geragogiki*, Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Litawa A. (2021a). *Realizowanie harmonijnej pasji jako działanie autokreacyjne*, „Rocznik Andragogiczny”, t. 28, s. 115–126, DOI 10.12775/RA.2021.008.
- Litawa A. (2021b). *The Enthusiast as Learner: A Case Study*, [w:] Z. Szarota, Z. Wojciechowska (red.), *Learning Never Ends... Spaces of Adult Education: Central and Eastern European Perspectives*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, s. 199–210.

- Łukasiewicz J., Kowalski W. (2021). *Skala Postaw Wobec Seniorów (SPWS). Prezentacja narzędzia*, „Przegląd Psychologiczny”, t. 64, nr 3, s. 81–101, DOI: 10.31648/pp.7332.
- Mała encyklopedia kultury antycznej* (1990). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Morley J.E. (2004). *A Brief History of Geriatrics*, „The Journals of Gerontology. Series A”, t. 59, nr 11, s. 1132–1152, <https://doi.org/10.1093/gerona/59.11.1132>.
- Muszyński M. (2016). *Starość w perspektywie postmodernistycznej*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. 11, nr 1, s. 13–24.
- Niezabitowski M. (2018). *Kilka uwag o problemach środowiska zamieszkania na tle potrzeb osób starszych dotyczących tej sfery*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. 15, nr 1–2, s. 26–42, DOI 10.24917/24500232.15.2.
- Papadopoulos I., Koulouglioti C., Ali S. (2018). *Views of Nurses and Other Health and Social Care Workers on the Use of Assistive Humanoid and Animal-Like Robots in Health and Social Care: A Scoping Review*, „Contemporary Nurse”, t. 54, nr 4–5, s. 425–442, DOI: 10.1080/10376178.2018.1519374.
- Parlak D. (2017). *Specyfika mowy dyskryminującej używanej wobec osób starszych (elderspeak)*, Warszawa: Rzecznik Praw Obywatelskich.
- PolSenior2* (2021). *Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, red. P. Błędownski, T. Grodzicki, M. Mossakowska, T. Zdrojewski, Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny.
- Sanderson W.C., Scherbov S. (2019). *Prospective Longevity: A New Vision of Population Aging*, Cambridge (MA): Harvard University Press.
- Słownik łacińsko-polski* (1965), opr. K. Kumaniecki, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Szarota Z. (2010). *Starzenie się i starość w perspektywie instytucjonalnego wsparcia*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Szarota Z. (2015). *Uczenie się przez starość*, „Edukacja Dorosłych”, nr 1(72), s. 23–35.
- Szarota Z. (2018). *Powszednia aktywność wiejskich seniorów (wymiar społeczno-edukacyjny i kulturalny)*, „Pedagogika Społeczna”, nr 3(69), s. 235–252.
- Szarota Z. (2022). *Specyfika oferty dla uczących się w starości*, „Dyskursy Młodych Andragogów/Adult Education Discourses”, nr 23, s. 287–303, doi.org/10.34768/dma.vi23.658.
- Trempała J., Zając-Lamparska L. (2007). *Postawy wobec osób starszych: różnice międzypokoleniowe*, „Przegląd Psychologiczny”, t. 50, nr 4, s. 447–462.
- Tylikowska A., Tucholska K. (2017). *Cinematrapy Possibilities: How to Use Films to Solve Psychological or Social Problems and Enhance Quality of Life in the Elderly?*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, t. 13, nr 1, s. 33–48.

- Vidovićová L., Menšíková T. (2023). *Materiality, Corporeality, and Relationality in Older Human-Robot Interaction (OHRI)*, „Societies”, t. 13, nr 1, art. 15, doi.org/10.3390/soc13010015.
- Williams M.E. (2016). *The Art and Science of Aging Well: A Physician's Guide to a Healthy Body, Mind and Spirit*, Chapel Hill (NC): The University of North Carolina Press.
- Withnall A. (2023), *New Perspectives on Later Life Learning in the Age of Longevity*, „Dyskursy Młodych Andragogów/Adult Education Discourses”, nr 24, s. 89–101, doi.org/10.34768/dma.vi24.687.
- Zander V., Gustafsson Ch., Landerdahl Stridsberg S., Borg J. (2021). *Implementation of Welfare Technology: A Systematic Review of Barriers and Facilitators*, „Disability and Rehabilitation: Assistive Technology”, t. 18, nr 6, s. 913–928, DOI: 10.1080/17483107.2021.1938707.
- Zych A.A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Katowice: Śląsk.
- Zych A.A. (2004). *Moderacja rozwoju – wyzwaniem dla gerontologii edukacyjnej*, „Gerontologia Polska”, t. 12, nr 3, s. 119–124.

Netografia

- CARESESSES (2020). *A Robot for the Elderly That Knows about Different Cultures (Featuring Pepper)*, https://www.youtube.com/watch?v=0at2oZt_rag [dostęp: 26.04.2023].
- Digital Around the World (2023), datareportal.com/global-digital-overview [dostęp: 2.05.2023].
- Eurostat (2023a). *Demographic Balances and Indicators by Type of Projection*, ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/proj_23ndbi/default/table?lang=en [dostęp: 25.05.2023].
- Eurostat (2023b). *Population Projections in the EU*, ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?oldid=497115#Population_projections [dostęp: 25.05.2023].
- Hesiod (1914). *The Homeric Hymns and Homerica*. With an English Translation by Hugh G. Evelyn-White. *Theogony*. Cambridge (MA)–London: Harvard University Press; William Heinemann Ltd. www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0130%3Acard%3D207 [dostęp: 20.04.2023].
- Internetowe gry dla Dziadków*, edziadkowie.pl/internetowe-gry-dla-dziadkow/ [dostęp: 26.04.2023].
- Konkurs na polski odpowiednik słowa „elderspeak” – rozstrzygnięcie* (2020), <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/konkurs-na-odpowiednik-slowa-elderspeak-rozstrzygnięcie> [dostęp: 23.04.2023].
- Kotowska I. (2021). *Zmiany demograficzne w Polsce – jakie wyzwania rozwojowe przyniosą?* Warszawa: Fundacja im. Stefana Batorego, <https://www.batory.org.pl/publikacja/zmiany-demogra>

- ficzne-w-polsce-jakie-wyzwania-rozwojowe-przyniosa/ [dostęp: 12.07.2022].
- Małopolski Tele-Anioł (2022), <https://www.malopolska.pl/teleaniol> [dostęp: 20.04.2023].
- mapakarier.org [dostęp: 20.06.2023].
- mitologia-grecka.fandom.com/pl/wiki/Nyks [dostęp: 20.04.2023].
- mythworld.fandom.com/wiki/Geras [dostęp: 20.04.2023].
- NSP 2011, <https://stat.gov.pl/spisy-powszechn/nsp-2011/> [dostęp: 15.03.2023].
- Petelczyc J. (2020). *Systemy emerytalne na świecie. Z którego kraju brać przykład?* „Gazeta SGH”, <https://gazeta.sgh.waw.pl/po-prostu-ekonomia/systemy-emerytalne-na-swiecie-z-ktorego-kraju-brac-przyklad,24.06.2020> [dostęp: 22.05.2023].
- Pracownik przyszłości* (2019). Gdańsk: Infuture Institute, <https://infuture.institute/> [dostęp: 20.04.2023].
- Raleigh V. (2019). *Trends in Life Expectancy in EU and Other OECD Countries: Why Are Improvements Slowing?* OECD Health Working Papers, no. 108, Paris: OECD Publishing, <https://doi.org/10.1787/223159aben> [dostęp: 20.04.2023].
- ROPS (2019). *Przewodnik po innowacjach społecznych*, <https://rops.krakow.pl/pliki-do-pobrania/wpis,innmalopolska-przewodnik-po-innowacjach,324> [dostęp: 20.04.2023].
- rpo.malopolska.pl, 21.03.2022, <https://www.rpo.malopolska.pl/wiadomosci/malopolski-tele-aniol-ponad-30-5-mln-zl-na-pomoc-osobom-niesamodzielnym> [dostęp: 20.04.2023].
- silvergames.com/en/t/games-for-elderly [dostęp: 15.05.2023].
- UNDESA World Social Report 2023 (2023). *Leaving No One Behind in an Ageing World*, <https://www.un.org/development/desa/dspd/world-social-report/2023-2.html> [dostęp: 10.06.2023].

ADRES DO KORESPONDENCJI:

Dr hab. Zofia Szarota, prof. AWSB
 Akademia WSB, Dąbrowa Górnicza
 Wydział Nauk Stosowanych
 e-mail: zszarota@wsb.edu.pl