

Anna Lubrańska¹ 
Ewa Zawira²

Wolontariat – jako przykład bycia i stawania się w starości

*Zasługują na uznanie wszystkie inicjatywy społeczne,
dzięki którym ludzie starzy mogą nie tylko dbać o swoją kondycję fizyczną i intelektualną
oraz rozwijać relacje z innymi, ale także stawać się przydatni,
oddając innym swój czas, umiejętności i doświadczenie.
Pozwala im to zachować i pogłębić świadomość wartości życia, najważniejszego daru Bożego.
(Jan Paweł II, 1999, *Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*)*

Volunteering – as an example of being and becoming in late adulthood

Streszczenie: W niniejszym opracowaniu podjęto problematykę wolontariatu jako zjawiska coraz powszechniej obecnego w przestrzeni publicznej i jednostkowej. Zagadnienia zrealizowano w nawiązaniu do ogólnej koncepcji wolontariatu, zwracając uwagę na jego walory dla instytucji, społeczności i podmiotu świadczącego dobrowolną, bezinteresowną pomoc. Wątek wolontariatu uszczegółowiono o wymiar pozytywnych następstw płynących z działalności wolontarystycznej seniorów. Odwołując się do przesłanek teoretycznych i badawczych przedstawiono korzyści, jakich doświadczają wolontariusze-seniorzy. Omówiono również kwestie promocji i upowszechniania idei wolontariatu wśród osób starszych.

Słowa kluczowe: wolontariat, wolontariusz, starość, aktywne starzenie się, pomyślne starzenie się

Abstract: This study addresses the issue of volunteering as a phenomenon that remains significantly present in public and individual space. The issues addressed were carried out in reference to the general concept of volunteering, paying attention to its values for the

-
- 1 Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Instytut Psychologii, e-mail: anna-lubr@wp.pl
 - 2 BSH Wrocław, e-mail: e.zawira@wp.pl

institution, the community and the entity providing voluntary, selfless help. The topic of volunteering has been elaborated on the dimension of positive consequences stemming from volunteering activities for the elderly. Referring to the theoretical and research premises, the benefits of seniors' volunteers are presented. Attention was also paid to the aspect of promotion and dissemination of the idea of volunteering among older people.

Keywords: volunteering, volunteer, late adulthood, active aging, successful aging

Z. Załona zauważa (2017, s. 15), iż w teoriach starzenia się podkreśla się znaczenie potencjalnych sił tkwiących w organizmie i w psychice, które jednostka jest zdolna uruchomić oraz istotnie zastosować w swoim życiu. Jedną z szans konstruktywnego wykorzystania zasobów osobowych przez ludzi starszych pozostaje wolontariat. Również B. Szantur-Jaworska, P. Błędowski i M. Dziegielewska (2006, s. 178) zachęcają, by na wolontariat osób starszych spojrzeć nie z perspektywy słabości, deficytów i zależności, ale zdolności jednostki, jej potencjału, możliwości rozwoju. Znaczącym poparciem dla tych poglądów jest fakt, iż wolontariat – uznawany za jedną z form aktywności społecznej – pozostaje istotnym elementem aktywnego starzenia się.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organization*, WHO), aktywne starzenie się to proces tworzenia optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu zwiększenia jakości życia ludzi w okresie starości (Zgliczyński, 2012, s. 131). W praktyce, w działaniach politycznych i społecznych, pozostając w zgodzie z założeniami Unii Europejskiej, zatroskanej sytuacją demograficzną na starym kontynencie, zaleca się, by ideę aktywnego starzenia realizować w trzech wymiarach: wymiarze aktywnego starzenia się na rynku pracy (zachęcanie i pozostawianie starszych pracowników w jak najdłuższej aktywności zawodowej); wymiarze niezależnego życia (maksymalne wydłużenie liczby lat życia w zdrowiu i w sprawności, pozwalając seniorom na zachowanie suwerenności, tak długo jak to jest możliwe) oraz wymiarze udziału w życiu społecznym³ (m.in. poprzez wkład seniorów w życie społeczne w roli

3 B. Szantur-Jaworska, P. Błędowski i M. Dziegielewska (2006, s. 164–165) wymieniają szereg korzyści płynących z podejmowania aktywności społecznej przez seniorów. Zawierają się one: w funkcji adaptacyjnej (pozwalając seniorom na lepsze przystosowanie się i funkcjonowanie w nowych sytuacjach społecznych); funkcji integracyjnej (pozwalającej na adaptację do funkcjonowania w grupie, usprawnienia relacji społecznych); funkcji kompensacyjnej (wyrównującej deficyty seniorów w różnych aspektach, np. braku bliskich osób, pozostawania w sytuacji bez pracy); funkcji kształcącej (rozwijającej, doskonalącej nowe umiejętności, wiedzę, doświadczenie, cechy i zasoby podmiotu); funkcji rekreacyjno-rozrywkowej (pozwalającej na redukcję stresu, przywracającej chęć do życia, wypełniającej czas wolny); funkcji psycho-higienicznej (sprzyjającej doświadczaniu satysfakcji, poczucia bycia potrzebnym, podnoszącej jakość życia). Brak lub znaczące ograniczenie aktywności społecznej powodują samotność, narastającą izolację, obniżanie się sprawności fizycznej, a nawet przedwczesną umieralność wśród osób w wieku starszym (Kościńska, 2012, s. 235).

wolontariuszy, osób sprawujących opiekę nad członkami rodziny, uczestniczenia w życiu społeczeństwa, zapobiegając efektowi izolacji społecznej) (Zgliczyński, 2012, s. 131). Aktywne starzenie się pozwala zatem seniorom na optymalne wykorzystanie osobowego potencjału, sprzyja dobrostanowi fizycznemu i psychicznemu, realizacji zadań rozwojowych, satysfakcjonującemu pełnieniu życiowych zobowiązań. Jednym słowem, wzmacnia jakość życia jednostki.

Koncepcja aktywnego starzenia się pozostaje bliska idei pomyślnego starzenia się. J. Halicki (2008, s. 14), odwołując się do założeń teorii biomedycznych, zwraca uwagę na rozróżnienie między „starzeniem się zwyczajnym”, odnoszącym się do postępujących z wiekiem ubytków w funkcjonowaniu fizycznym, społecznym i poznawczym a „starzeniem się pomyślnym”, minimalizującym utraty, deficyty, podkreślającym możliwości rozwojowe człowieka. Takie stanowisko prezentują J.W. Rowe i R.L. Kahn (1997, 2000), którzy pomyślne starzenie się (*successful aging*) traktują jako zjawisko wielowymiarowe, obejmujące niskie prawdopodobieństwo chorób czy niepełnosprawności, utrzymanie wysokiej sprawności funkcji fizycznych i poznawczych oraz zachowanie przez jednostkę aktywności, stałe zaangażowanie w działania społeczne. Interesującą propozycję teoretyczną, zainspirowaną wspomnianym modelem, przedstawiła A. Molesztak (2017). Autorka znacząco poszerzyła strukturę rozwiązania J.W. Rowe i R.L. Kahna, włączając dodatkowe obszary warunkujące pozytywną starość. Badaczka uwzględnia następujące kategorie: minimalizacja ryzyka choroby i niepełnosprawności, optymalizacja sił fizycznych i zdolności poznawczych, optymalizacja pozytywnej duchowości, aktywne życie społeczne, zawodowe i kulturalne, rozbudowana sieć społeczna i pozytywne relacje z rodziną (Molesztak, 2017, s. 85–86). W tej wzbogaconej wersji modelu wartym podkreślenia jest aspekt duchowy, rola doświadczeń religijnych w życiu starzejącego się człowieka. Jak przekonuje S. Steuden (2011, s. 210–211), religia i sfera duchowa pozwalają seniorom na doświadczanie sensu i wartości życia, możliwości reinterpretacji sytuacji trudnych, niepowodzeń w kategorii wydarzeń istotnych, egzystencjalnych, pogłębiających i uzasadniających wartość istnienia.

Zaprezentowane poglądy – z uwagi na ich społeczną i podmiotową doniosłość – należy uznać za znaczące przesłanki przyjmowania przez osoby starsze postawy aktywnego zaangażowania się. Przejawem takich działań może być również uczestnictwo w wolontariacie. W tej kwestii nie ma barier wiekowych, a obowiązującym poglądem jest przekonanie (Olubiński, 2005, s. 47), że wolontariuszem może zostać każdy, w każdym obszarze życia, wszędzie tam, gdzie istnieje potrzeba niesienia pomocy i wsparcia. Fakt ten wywołuje konieczność głębszego pochylenia się nad zagadnieniem. Zasadniczym celem niniejszego opracowania jest zatem przedstawienie charakterystyki wolontariatu z perspektywy jego udokumentowanych walorów, istotnych dla jednostki i społeczności. Z wykorzystaniem argumentacji empirycznej, przeglądu literatury przedmiotu, licznych stanowisk teoretycznych zjawisko poddano wieloaspektowej analizie, akcentując szczególnie jego znaczenie dla populacji osób starszych.

O wolontariacie i zyskach z niego płynących

W myśl definicji (Szantur-Jaworska i in., 2006, s. 176–177), wolontariat to bezpłatne, świadome i dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie, za które wolontariusz nie otrzymuje płacy, ani innej formy wynagrodzenia materialnego. A. Rogulska (2010, s. 30) zauważa, że siła wolontariatu (*power of volunteerism*) zawiera się w zasobach osobowych i motywacyjnych poszczególnych ludzi, chęci niesienia pomocy innym.

M. Górecki (2013, s. 90–92) zwraca uwagę, iż działania prospołeczne mogą być motywowane w zróżnicowany sposób. Autor wymienia pięć kategorii motywacji: empatyczną, normatywną, egoistyczną, identyfikacyjną i zadaniową. Charakteryzując każdą z nich, zauważa ich specyfikę: motywacja empatyczna pozostaje efektem współodczuwania, umiejętności przyjęcia emocjonalnej perspektywy drugiego człowieka; motywacja normatywna wyrasta na gruncie doświadczeń socjalizacyjnych, siły oddziaływań wychowawczych, internalizacji norm moralnych, etycznych, religijnych, prawnych, światopoglądowych, kształtujących ludzkie sumienia, budujących jednostkowe systemy wartości; motywacja egoistyczna osadzona jest we wrodzonej skłonności człowieka do kierowania uwagi na siebie i swoich potrzebach, co paradoksalnie może rodzić dobro, (jak pisze autor (Górecki, 2013, s. 91), „egoizm – a w każdym razie egoizm umiarkowany i rozumny – bywa akceptowany dlatego, bo ufa się, iż może on prowadzić do czynów pomnażających dobro innych lub ogółu”); motywacja zadaniowa wynika z utożsamiania się z osobą wspierającą, na zasadzie podobieństwa, w zakresie wyglądu, zachowania, pochodzenia, życiowych doświadczeń czy wyznawanych poglądów, i wreszcie motywacja zadaniowa, której źródłem jest los (zsyłający człowiekowi różne wyzwania) oraz sam fakt pełnienia roli wolontariusza, odpowiedzialnego za drugiego człowieka.

P. Krakowiak (2013, s. 168) jest przekonany, że siła wolontariatu tkwi w potencjale osobowym, w nastawieniu motywacyjnym, w altruistycznej postawie ludzi bezinteresownie oferujących swoją pomoc. Altruizm wynika z motywacji humanistycznych (m.in. wybitny przedstawiciel myśli humanistycznej, Tadeusz Kotarbiński, w wolontariacie upatrywał poszukiwania sensu życia), jak również czerpie wyrażnie ze źródeł duchowych, z przekonań religijnych, z chrześcijańskich ideałów (Krakowiak, 2013, s. 170–172). Wobec wielości i złożoności motywów trudno szukać jednego wyraźnego uzasadnienia dla działań wolontaryjnych. Należy zgodzić się z poglądem Góreckiego (2013, s. 94), dowodzącym wartości upowszechnionej tezy, iż mechanizm zachowań prospołecznych jest polimotywacyjny. Mamy zatem do czynienia nie z motywem pojedynczym, lecz z ich wielością, warunkowaną strukturą osobowości, środowiskiem społecznym, etapem biografii i/lub sytuacją (Górecki, 2013, s. 94).

Jak przekonują przedstawiciele „Ogólnopolskiej Sieci Centrów Wolontariatu”, wolontariuszem może zostać każdy bez względu na swój wiek (<http://wolontariat.org.pl>).

To ważne dopełnienie charakterystyki wolontariatu, zwłaszcza w aspekcie zagadnień podjętych w niniejszym opracowaniu.

Upowszechnieniu zainteresowania wolontariatem seniorów sprzyjają czynniki demograficzne, m.in. efekt powojennego wyżu demograficznego czy wzrost średniej długości życia. Populacje osób dojrzałych wiekiem są liczne oraz, co ważne, prezentują znaczący potencjał wiedzy, doświadczenia, sił i możliwości. Efektywne wykorzystanie tych zasobów stanowi cel wielu instytucji i organizacji (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 6).

Korzyści z wolontariatu doświadczają nie tylko osoba, której pomoc jest świadczona. Wolontariat seniorów, propagując idee altruizmu i solidarności, uznaje się (Dąbska, *O wolontariacie polskiego seniora*, s. 146) za skuteczną działalność na rzecz ogółu społeczności. Podkreśla się (Rogulska, 2010, s. 39–41), że pozytywne następstwa wolontariatu obejmują instytucje, państwo i całe społeczeństwo. Wolontariat bezpośrednio przyczynia się do budowania kapitału społecznego, kształtowania podstawy rozwoju i potencjału kraju, pociąga do indywidualnej i zbiorowej odpowiedzialności za problemy innych, wymusza poszukiwanie nowszych i skuteczniejszych rozwiązań, stanowi punkt wyjścia dla przyjęcia roli aktywnego obywatela, który nie pozostaje obojętny na drugiego człowieka (Leśniewska, 2016, s. 35). Uczestnictwo w wolontariacie mobilizuje, sprzyja kształtowaniu się społeczeństwa obywatelskiego, buduje wizerunek państwa opiekuńczego, oferującego zróżnicowane formy wsparcia. Wolontariatowi towarzyszy większa otwartość, wrażliwość na potrzeby innych, promowanie inicjatyw, ruchów o charakterze oddolnej aktywności (Rogulska, 2010, s. 39–41). Wolontariat, zaangażowanie społeczne to zatem pojęcia ściśle związane ze społeczeństwem obywatelskim (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 5).

Równocześnie, uzupełniając powyższe zestawienie, zauważa się, iż obszar jednostkowych profitów z wolontariatu jest bardzo znaczący. A. Rogulska (2010, s. 39–40) wyszczególnia korzyści, które zyskuje sam wolontariusz: wymiana i nabywanie nowych doświadczeń, uczenie się adekwatności w udzielaniu pomocy, kształtowanie i doskonalenie kompetencji do pracy zespołowej, umiejętności współpracy, gromadzenie zasobów, które skutkują wzrostem atrakcyjności w oczach pracodawcy, podnoszenie samoświadomości, samoakceptacji, samooceny, odczuwanie satysfakcji ze świadczenia wsparcia, oddziaływanie na kształt życia społecznego, wzrost wrażliwości, otwartości, kreatywności.

Uwspółcześniając wątek, w dobie pandemii COVID-19 zaangażowanie w wolontariat stało się swoistą ochroną przed samotnością, uczuciem osamotnienia⁴ i wygasania

4 W perspektywie psychologicznej odróżnia się samotność od osamotnienia. Samotność jest utożsamiana ze stanem obiektywnym, wynikającym z niedostatku relacji interpersonalnych, więzi, komunikacji; to izolacja, odosobnienie. Z kolei osamotnienie, odnosi się do doświadczanego przez jednostkę poczucia braku bliskich kontaktów, wspólnotowości; to przykry stan emocjonalny, związany z bólem psychicznym i cierpieniem. Samotność i osamotnienie nasila się u osób powyżej 70 roku życia (Steuden, 2011, s. 68–69).

więzi. Nasilone akcje pomocowe, działalność wolontariacka, jaką można zaobserwować w otaczającej przestrzeni, to odrębne zjawisko społeczne. Skala i różnorodność oferty wsparcia była bardzo duża, zależna od bieżących potrzeb i oczekiwań osób potrzebujących: pomoc w codziennych czynnościach, robienie zakupów, wyprowadzanie zwierząt domowych, konieczny transport, zdalne korepetycje czy po prostu zwyczajny kontakt z drugim człowiekiem, jego krzepiąca obecność, rozmowa. Dla wielu, ludzka życzliwość i bezinteresownie niesione wsparcie, stanowiły odpowiedź na ten trudny czas ograniczeń i zagrożeń.

O pozytywnej wartości zaangażowania w wolontariat przekonują wyniki badań (Bocheńska-Seweryn, Kluzowa, 2005; Farrell i in., 1998; Gina, 2011; Pulińska, 2012; Steuden, 2011; Szymańska-Palaczyk, 2016; *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research* 2007; Willigen, 2000). Uczestnictwo w wolontariacie pozostawało dla większości badanych źródłem zadowolenia, ważnym obszarem aktywności życiowej o satysfakcjonującym charakterze. W świetle badań, wolontariusze deklarują silniejsze zadowolenie z życia, większy dobrostan psychologiczny, lepsze społeczne zaangażowanie i przystosowanie do różnych warunków życia, wyższą odporność i lepsze zdrowie fizyczne. Wzrost satysfakcji z życia, w różnych jej przejawach obserwowany jest również w jednostkowych doświadczeniach, w deklaracjach samych wolontariuszy, opisujących osobiste korzyści z bycia w takiej roli (Argyle, 2012; Dołęńska i in., 2016, s. 31; Grzybowski, 2014, s. 111–113). Dla przykładu, procentowy rozkład wyników, ilustrujących przejawy korzyści z bezpłatnej, dobrowolnej pracy na rzecz innych, dowodzi, że w większości badani wyrażali następujące opinie: *patrząc na rezultaty, odczuwam satysfakcję* (93%), *naprawdę sprawia to przyjemność* (93%), *daje poczucie osobistych osiągnięć* (78%). Wśród istotnych korzyści z zaangażowania w wolontariat badani wymienili również *rozszerzanie doświadczeń życiowych* (75%) czy *spotykanie się z ludźmi, zawieranie przyjaźni* (85%) (Argyle, 2012, s. 191–192). Społeczny aspekt wolontariatu zaobserwowała A. Szymańska-Palaczyk (2016), obejmując swoim badaniem Latarników Polski Cyfrowej (wolontariuszy działających w lokalnych społecznościach, pomagając osobom w wieku 50+ poznawać technologie cyfrowe i przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu). Wymiar relacji społecznych pozostawał znaczący dla starszych uczestników badania. Latarnicy-seniorzy (powyżej 55 roku życia) deklarowali najczęściej, że największą satysfakcję w pracy wolontariusza sprawia im zaspokojenie potrzeby kontaktu z ludźmi (42,9%) (Szymańska-Palaczyk, 2016, s. 267–268).

Wolontariat seniorów – o jego pozytywnej wartości

Aktywny senior świadomie kształtuje swoją życiową przestrzeń. Wszelkie przejawy aktywności stanowią warunek utrzymania samodzielności, zaradności, samoakceptacji, budowania więzi z otoczeniem (Rokicki, 2016, s. 191). Formą dojrzałego zaangażowania, o wysokich walorach podmiotowych i społecznych, jest wolontariat.

Można zaryzykować tezę, że opisywane pozytywne następstwa wolontariatu pozostają niezależne od wieku. Jednak w późnej dorosłości cechuje je szczególna specyfika. Zdaniem K. Białożyta (2014) wolontariat sprzyja waloryzacji starości, którą powinno się traktować jako istotną fazę rozwojową. Aktywna obecność ludzi starszych w przestrzeni społecznej kreuje pozytywny wizerunek starości, tym samym przeciwstawiając się wszelkim przejawom stereotypizacji (Białożyty, 2014; Załona, 2017), podnosi wolę życia seniorów (Chabior, 2007), usprawnia poznawczo, poprawia pamięć, zmniejsza kłopoty z bezsennością (Rathus, 2004). Wolontariat sprzyja samorozwojowi seniorów, którzy, z uwagi na odmienne od poprzednich okoliczności życia, mogą teraz bardziej swobodnie realizować swoje pasje, zainteresowania, zaspokajając potrzeby inne od tych, towarzyszących okresowi aktywności zawodowej (Kościńska, 2012). Wolontariat warunkuje proces samodoskonalenia, wypełniania celów i aspiracji życiowych, podnosząc jakość podmiotowej sfery życia (Załona, 2017).

Zaangażowanie seniorów w wolontariat skutkuje pozytywnymi następstwami w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego, usprawnieniem zróżnicowanych funkcji, poprawia samopoczucie, osłabia doświadczanie izolacji, odosobnienia (Zgliczyński, 2012, s. 135). Rola wolontariusza buduje i wzmacnia w starszej grupie wiekowej świadomość uczestnictwa we wspólnocie społecznej, kształtuje więzi międzyludzkie, wzmacnia zaufanie, przeciwstawia się niekorzystnym stereotypom na temat osób seniorów (Dąbska, *O wolontariacie polskiego seniora*, s. 146). Poczucie przynależności do grupy ma dla jednostki szczególną wartość, nadając sens ludzkiej egzystencji. Dzięki byciu w wolontariacie życie osób starszych staje się pełniejsze, czują się potrzebni, mniej samotni. Uczestnictwu w wolontariacie towarzyszy nabywanie nowych doświadczeń, rozwój umiejętności panowania nad własnym życiem, jego odpowiedzialnego kształtowania, świadomość zmiany swojej pozycji w strukturze społecznej. Takie doznania stanowią dla starszych ludzi znaczący argument, dowód na to, że ciągle pozostają aktywnymi, pełnowartościowymi członkami społeczeństwa, chroniąc się przed ryzykiem marginalizacji. Aktywność wolontariacka sprzyja budowaniu więzi społecznych, poszerzaniu sieci relacji opartych na wzajemności i wsparciu, rodząc poczucie przynależności do wspólnoty, integracji społecznej (Załona, 2017, s. 16–17). W podobnym tonie wypowiada się G. Leśniewska (2016, s. 35) zauważając, że wolontariat stanowi skuteczną metodę rozwiązywania problemów społecznych, a zaangażowanie w działania wolontariackie osób długotrwale bezrobotnych, niepełnosprawnych czy właśnie seniorów może stać się skutecznym narzędziem przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu całych grup, być szansą na ich integrację społeczną. Udział w wolontariacie pomaga pokonywać bariery psychiczne i fizyczne, staje się pomyślną okolicznością dla osób, które los sprowadził na tzw. margines życia. Wolontariat stwarza okazję na przysłowio-we „wyjście z domu” i niezamykanie się w czterech ścianach⁵ (Kościńska, 2012, s. 228).

5 W nawiązaniu do omawianego we wcześniejszych fragmentach opracowania zjawiska pomyślnego starzenia się, warto również zwrócić uwagę na rezultaty badań J. Halickiego (2008), obejmujących populację 371 osób (studentów pedagogiki i słuchaczy Uniwersyte-

W tym miejscu warto odnieść się do cytowanego już raportu (Czapiński, Błędowski, 2014) analizującego dane badania SHARE (*Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*). Wynika z nich, iż wielkość sieci społecznej polskich seniorów jest jedną z najniższych spośród analizowanych 16 krajów europejskich (najwyższym wskaźnikiem mogą się pochwalić Szwajcaria, Austria, Belgia oraz Niemcy)⁶. Jednocześnie autorzy raportu odnotowują, iż liczba kontaktów społecznych seniorów spada z wiekiem (stanowiąc m.in. efekt kłopotów z poruszaniem się, zmniejszaniem się liczby przyjaciół i znajomych). Są to dane dość niepokojące, biorąc pod uwagę fakt, że więzi społeczne stanowią zaplecze dla emocjonalnego bezpieczeństwa jednostki, szczególnie w sytuacjach trudnych, krytycznych, działają jak bufor przeciwko stresowi, zapobiegają obniżeniu się jakości życia (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 75–76).

Wolontariat może stać się sposobem nabywania zaufania do samego siebie, doświadczania przydatności i społecznej użyteczności (Kościńska, 2012, s. 234). Takie doznania budują i wzmacniają samoocenę, kształtują korzystny wizerunek własnej osoby, przekonanie o samoskuteczności. Aktywność wolontariacka sprzyja lepszemu rozumieniu złożoności współczesnego świata, większej otwartości, dojrzałości, pogłębieniu refleksji nad filozoficznym, a często też eschatologicznym wymiarem ludzkiego życia (Zaślona, 2017, s. 17).

Badania pokazują, że uczestnictwo w wolontariacie przynosi seniorom wyższą satysfakcję z życia, lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne, niższy wskaźnik śmiertelności i depresji, większą zdolność funkcjonalną (*The Health Benefits of Volunteering*, 2007). Rezultaty polskich badań dowodzą, iż aktywność społeczna stanowi dla starszych źródło satysfakcji z udziału w działaniach wspólnoty i możliwości kształtowania warunków funkcjonowania w danej społeczności (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 70). S. Steuden (2011, s. 98), odnosząc się do dostępnych wyników badań wskazuje, iż około 88% kobiet-wolontariuszek deklaruje swoje zadowolenie, wzrost energii, wpływ sił i pozytywnych emocji. W projekcie badawczym, realizowanym przez autorki niniejszego opracowania, wśród objętych badaniem dojrzałych wiekiem wolontariuszy

tu Trzeciego Wieku, w wieku 23–93 lat), poświęconych zjawisku pomyślnego starzenia się. Zaprezentowany przez badacza rozkład procentowy wskazuje, iż istotną wyodrębnioną kategorią pomyślnego starzenia się pozostawały kontakty społeczne i aktywność, które uzyskały blisko 39% wskazań respondentów. W opinii badanych, najbardziej istotne czynniki to: zdrowie i sprawność fizyczna (44,3%) oraz dobre relacje i więź uczuciowa w rodzinie (42,4%) (Halicki, 2008, s. 18).

- 6 Dopełnienie problematyki stanowi stanowisko D. Barwińskiej (2008), która odnotowuje efekt różnic kulturowych widoczny w motywach uczestnictwa osób starszych w wolontariacie. Autorka zauważa, że w Polsce o zaangażowaniu w wolontariat decydują głównie motywy altruistyczne i moralno-obligatoryjne (przekonania). Z kolei w Niemczech społeczna działalność seniorów wynika z potrzeby aktywnego uczestnictwa, integracji, partycypacji, zadaniowej postawy wobec życia; to również przejaw ich politycznego zaangażowania (Barwińska, 2008, s. 90).

(55+), stosując miarę, jaką była Skala Satysfakcji z Życia (SWLS, *Satisfaction with Life Scale* (Diener i in, 1985; Pavot, Diener, 1993), odnotowano wartości dowodzące umiarkowanego poziomu zadowolenia z życia. Porównania międzygrupowe wolontariuszy aktywnych zawodowo ($n=60$) i nie-wolontariuszy ($n=60$) dowiodły, iż uczestnictwo w wolontariacie stanowiło czynnik istotnie różnicujący poziom satysfakcji z życia ($p=0,037$). Wolontariuszy cechowało większe nasilenie poziomu analizowanej zmiennej. W przypadku satysfakcji z pracy odnotowano podobną tendencję (wolontariusze uzyskali wyższe rezultaty niż osoby, które nie posiadały takich jednostkowych doświadczeń). Relacja nie miała jednak charakteru istotnej statystycznie, $p>0,05$ (Lubrańska, Zawira, 2018, s. 124–126).

We wcześniejszych fragmentach opracowania, zwracając uwagę na walory wolontariatu, rozwojową wartość dla jednostki, nie pomijano również jego ogólnospołecznego znaczenia. Zbliżonej argumentacji można użyć wobec wolontariatu seniorów. Zaangażowanie osób starszych w aktywność społeczną i w wolontariat pozostaje źródłem istotnych zysków dla samej osoby starszej, organizacji i społeczności (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 3). Wolontariusz poświęca się ciekawej, rozwijającej i satysfakcjonującej go aktywności, organizacja⁷ korzysta z potencjału profesjonalnego wolontariusza, a społeczność (bez)pośrednio doświadcza jego wspierającego zaangażowania. J. Jachimowicz (2017, s. 28) stoi na stanowisku, że z aktywności wolontariackiej seniorów społeczeństwo może czerpać istotne profity. W populacji starszych wolontariuszy zawiera się cenny kapitał, o znaczącym, wielowymiarowym potencjale rozwojowym, m.in. potencjale intelektualnym, relacyjnym, psychologicznym, kulturowym, potencjale życia rodzinnego czy zawodowego. Z. Zaciłona podkreśla (2017, s. 16), że osoby starsze jako wolontariusze, swoim świadomym udziałem istotnie wzbogacają społeczeństwo obywatelskie, a ich partycypację społeczną należy uznać za kompetentną, wyrażaną w postawach prospołecznych, w podejmowaniu inicjatyw na rzecz innych jednostek. Poza tym, jak słusznie zauważa E. Kościńska (2012, s. 233), jakość życia seniorów w dużym stopniu jest warunkowana (obok dobrostanu fizycznego, psychicznego i zasobów ekonomicznych) ich pozycją w społeczeństwie, rozumianym lokalnie i bardzo szeroko. Zatem w relacji wolontariusz-otoczenie społeczne zysk pozostaje po każdej z zainteresowanych stron.

Szczególnym, a jednocześnie niezmiernie wartościowym przykładem społecznego zaangażowania seniorów, jest ich aktywna obecność w hospicjum. A. Fabiś i Z. Kędziora (2008), obejmując badaniem grupę seniorów, wolontariuszy hospicyjnych, wskazują na zróżnicowane motywy i korzyści płynące ze świadczenia takiej formy pomocy innym.

7 W. Zgliczyński (2012, s. 135) zwraca uwagę na pozytywne doświadczenia podmiotów współpracujących z wolontariuszami dojrzałymi wiekowo, osobami 50+. Podkreśla się, że różnorodność wiekowa jest wzbogacającą dla zespołu, sprzyja wymianie doświadczeń, transmisji międzypokoleniowej. Starsi wolontariusze często realizują zadania, w których wykazują się swoim profesjonalizmem, specjalistycznymi umiejętnościami, życiowym doświadczeniem, czasowym zaangażowaniem. Są również silniej przywiązani do organizacji.

Dominującą potrzebą jest chęć uczynienia czegoś dobrego, nadawania sensu swojemu życiu, kompensacji samotności, spotkania z innymi generacjami. To też możliwość spłaty długu wobec bliskich, dostrzegania wyższych wartości, kształtowania i wzmacniania samooceny (Fabiś, Kędziora, 2008, s. 80–81).

Podsumowując, w ogólnej konkluzji dotyczącej walorów wolontariatu osób starszych, koncentrując się na jego jednostkowym aspekcie, warto po raz kolejny zacytować poglądy Z. Załony (2017, s. 17–18), która dowodzi, iż wolontariat senioralny dobrze wpisuje się w koncepcję pomocy w rozwoju, zakładającej, że proces wychowania dokonuje się przez całe życie człowieka, poprzez harmonijne rozwijanie różnych sfer podmiotu, osobowości, aktywne i systematyczne wrastanie w kulturę społeczną. Stanowisko to pozostaje bliskie założeniom psychologii całościowego rozwoju (*life-span developmental psychology*) (Straś-Romanowska, 2002; Trempała, 2001), akcentującej w swoich założeniach, iż rozwój psychiczny człowieka jest procesem trwającym przez całe życie jednostki (*long-life process*), ma charakter wielowymiarowy, wielokierunkowy, warunkowany złożonym układem czynników i ich interakcji (Straś-Romanowska, 2001).

Wolontariat seniorów – co mówią statystyki

Istotnym uzupełnieniem i jednocześnie tłem do podjętych zagadnień jest zwrócenie uwagi na skalę i zróżnicowane przejawy aktywności i wolontariatu osób w późnej dorosłości. Odzwierciedleniem tego zjawiska są dostępne dane statystyczne.

Z raportu GUS „Jak się żyje osobom starszym w Polsce?” (2012) wynika, iż zaangażowanie społeczne Polaków w wieku 65 i więcej lat w roku 2011 wynosiło 38,6% (37,1% kobiet i 41,2% mężczyzn). Ocenie poddano przynależność osób starszych do organizacji, np. pozarządowych, o charakterze religijnym, politycznym, zawodowym. Autorzy opracowania podkreślają, iż poziom przynależności osób starszych do organizacji był podobny jak w skali całego społeczeństwa. Zdecydowanie mniej korzystne wskaźniki i wartości zawierają inne zestawienia. Powołując się na wyniki badań dotyczących zaangażowania społecznego Polaków, przeprowadzone przez Stowarzyszenie Klon/Jawor (Przewłocka, 2011 s. 15), zauważa się, iż emeryci i renciści stanowią jedną z najrzadziej angażujących się w pracę społeczną grup (odsetek ten wynosił 7%). W populacji osób powyżej 55 lat zaangażowanie w wolontariat zadeklarowało 10% (dla porównania, wśród respondentów w wieku poniżej 25 lat było to 22%). Zbliżone dane zawiera raport Eurobarometru poświęcony aktywnemu starzeniu się: zaangażowanie w wolontariat zadeklarowało 12% Polaków powyżej 55 lat (wobec europejskiej średniej 27%) (Anielska, 2014, s. 40–41). Z raportu „Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków” (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 67–68), wynika, iż zaangażowanie seniorów w prace na rzecz lokalnej społeczności (np. gminy, osiedla, miejscowości) pozostawało najwyższe wśród respondentów w wieku 60–64 lata (15,5%), stopniowo obniżając się z wiekiem (do 6% wśród osób powyżej 80 roku życia). Również w tej grupie wiekowej odnotowano najwyższy odsetek osób

uczestniczących w w wolontariacie (8,2%). Najniższy wskaźnik uzyskano w grupie najstarszej, 80+ (2,7%).

Obraz analizowanego zjawiska oddaje również Wskaźnik Aktywnego Starzenia się (*Active Ageing Index, AAI*)⁸. W ogólnym zestawieniu 27 krajów Unii Europejskiej w roku 2012 Polska ulokowała się na ostatnim, 27 miejscu. Na czele rankingu (w pierwszej trójce) znalazły się Szwecja, Dania, Irlandia. Również w ocenie aktywności społecznej Polska była najniżej notowana spośród wszystkich krajów biorących udział w tym zestawieniu (*Introducing the Active Ageing Index*, 2013, s. 6). Warto odnotować, iż na przestrzeni czasu w Polsce zaobserwowano niewielki wzrost ogólnego Wskaźnika Aktywnego Starzenia się (do 28,1 w roku 2014). Jednocześnie, uwzględnione w analizie kryterium płci pokazuje, że wskaźnik ten przyjmuje nieco wyższe wartości wśród kobiet (Perek-Białas, 2016, s. 10). Uzupełniając przedstawione dane, należy zauważyć, iż w ramach szacowania wartości AAI, analizie poddano również udział w wolontariacie osób 55+. Największą aktywność wykazano w województwie podkarpackim, lubelskim i dolnośląskim (kolejne trzy pierwsze pozycje w zestawieniu), a najniższą w województwie łódzkim, podlaskim, warmińsko-mazurskim (Perek-Białas, 2016; Zwierzchowski, 2014, s. 13–14).

Badania CBOS (Boguszewski, 2016), zrealizowane celem oceny społecznikowskiego potencjału Polaków oraz ogólnego poziomu zaangażowania w wolontariat, rozumianego jako dobrowolna i nieodpłatna praca na rzecz dobra wspólnego i osób potrzebujących (n=1063), wskazują, iż postawy altruistyczne naszych rodaków, wyrażone poglądem „Obecnie trzeba być bardziej wrażliwym i gotowym do pomocy innym ludziom” prezentowało 65% ankietowanych. W badanej populacji wysoką wrażliwością społeczną wykazywali się zwłaszcza respondenci w wieku 65 lat i więcej (75%). Z kolei bardziej egoistyczne podejście do życia charakteryzowało szczególnie najmłodszych

8 Wskaźnik aktywnego starzenia się (*Active Ageing Index, AAI*) stanowi nowe narzędzie analizy, pomocne w opracowywaniu polityki na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia się, rozpoznawania niewykorzystanego potencjału osób starszych, celem ich bardziej aktywnego uczestnictwa w zatrudnieniu, życiu społecznym, zachowania ich niezależności. Szczegółowo, ocenie poddaje się aktywność osób starszych w czterech obszarach: zatrudnienie/rynek pracy (w kategoriach wiekowych 55–59; 60–64; 65–69; 70–74); aktywność społeczna (udział w wolontariacie, opieka nad dziećmi, opieka nad wnukami, opieka nad osobami starszymi, udział w życiu politycznym); niezależność, zdrowie i bezpieczeństwo w życiu (niezależność finansowa, aktywność fizyczna, dostęp do usług medycznych, całonocne uczenie się, bezpieczeństwo fizyczne, bezpieczeństwo zamieszkania); przygotowanie otoczenia do wykorzystania szeroko rozumianych zasobów (potencjału) starzejącego się społeczeństwa (oczekiwana długość życia, oczekiwana długość życia w zdrowiu, dobrostan psychiczny, korzystanie z nowoczesnych technologii IT, relacje z innymi ludźmi, poziom formalnego wykształcenia). Wskaźnik Aktywnego Starzenia się został opracowany w kontekście Europejskiego Roku Aktywnego Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 (*European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012, EY2012*) (*Introducing the Active Ageing Index*, 2013, s. 3–5).

ankietowanych (35% z nich zgodziło się z opinią, że obecnie należy koncentrować się na swoich sprawach, nie zważając na innych), a także uczniów i studentów (38%) (Boguszewski, 2016, s. 1–2). Obok poglądów i deklaracji sprawdzono również, jaki odsetek respondentów w 2015 roku podejmował dobrowolną i nieodpłatną pracę na rzecz dobra wspólnego (swojego środowiska, osiedla, kościoła, wsi lub miasta) albo pracował społecznie na rzecz potrzebujących. Ogółem było to 20% ankietowanych. W grupie wiekowej 55–64 lat wskaźnik wyniósł 17%, a wśród osób 65 lat i więcej 9% (Boguszewski 2016 s. 1–2). Również w lutym 2018 CBOS podjął się oceny zaangażowania społecznego Polaków, chęci pomocy innym (Głowacki, 2018). Uzyskane rezultaty wskazują, iż ponad dwie trzecie badanych (70%) przyznało, że obecnie trzeba być bardziej wrażliwym i gotowym do pomocy. Na przestrzeni ostatnich lat jest to wynik najwyższy (w poprzednich badaniach odsetek odpowiedzi twierdzących wahał się w przedziale 56–66%). Z kolei 24% badanych uznało, że lepiej koncentrować się na walce o swoje sprawy, nie zważając na innych. Jednocześnie można zaobserwować, że egoistyczna tendencja obniża się wraz z wiekiem. Ku altruistycznemu pogładowi bardziej skłaniały się osoby starsze – w kategorii 61 lat i więcej pogląd taki wyraziło 77% (przeciwnego zdania było 16%). Najniższą przychylność wobec tej opinii prezentowali respondenci w wieku do 40 lat (63%). W tej grupie wiekowej najwięcej też było zwolenników postawy egoistycznej (33%) (Głowacki, 2018, s. 1–2).

Wolontariat seniorów – w kierunku praktycznych implikacji

Przytaczane w opracowaniu dane pozwalają na umiarkowany optymizm w zakresie oceny udziału seniorów w wolontariacie. A przecież, jednostkowe i społeczne korzyści płynące z tej formy życiowej aktywności (co starano się zaprezentować we wcześniejszych fragmentach opracowania) są bezdyskusyjne. Pozostają udowodnione wynikami badań, codzienną praktyką, opiniami samych wolontariuszy. Konieczna staje się dyskusja nad skutecznością dotychczasowej argumentacji, zakresem podejmowanych działań promujących. Efektywne upowszechnianie idei wolontariatu wymaga jednoczesnego zaangażowania jednostek i instytucji.

Stanowczo należy podkreślić, że bardziej dojrzały wiek nie stanowi bariery w podjęciu działalności wolontariackiej. Takie jednoznaczne stanowisko prezentuje E. Włodarczyk (2011, s. 28), zauważając, iż każdą grupę wiekową – dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów – charakteryzuje pewien istotny potencjał dla działalności wolontariackiej. Osoby starsze, już nieaktywne zawodowo mogą zaoferować własną dyspozycyjność, doświadczając jednocześnie poczucia bycia potrzebnym i użytecznym społecznie. Dowodzi się (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 9), że osoby starsze znakomicie sprawdzają się w roli wolontariusza. Przekonujące argumenty zawierają się w obserwacjach, iż mają oni więcej czasu, dysponują siecią kontaktów, unikatowymi umiejętnościami, zestawem zróżnicowanych kompetencji, są pasjonatami

i specjalistami, od których można się wiele nauczyć, chcą pomagać, dzielić się sobą z innymi. O tym przekonują zarówno wyniki licznych badań, jak i praktyka działań wolontariackich. Świadomość tę powinni mieć przede wszystkim seniorzy, szukający argumentów w sytuacji niepewności decyzyjnej, potrzebujący racjonalnych uzasadnień wobec swoich wątpliwości, co do słuszności podejmowanej aktywności.

W treści ekspertyzy wykonanej na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, poświęconej zjawisku wolontariatu osób dojrzałych w Polsce (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012)⁹ zwraca się uwagę, iż poziom aktywności dojrzałych Polaków w ramach wolontariatu warunkuje szereg czynników prawno-instytucjonalnych, kulturowych, społecznych i ekonomicznych, stanowiących jednoczesną konsekwencję indywidualnych charakterystyk osób dojrzałych, rozwiązań systemowych i istoty samego zjawiska wolontariatu. A. Podębska i M. Repetowska (2016, s. 118–119) słabego zaangażowania osób starszych w wolontariat upatrują w niskim poziomie zaufania społecznego w tej grupie wiekowej, co w następstwie skutkuje obniżonym zaufaniem do organizacji pozarządowych i do idei wolontariatu. Osoby starsze niechętnie podejmują się zadań, aktywności, które są dla nich nowe, obce, nie budzą ich zaufania. Zatem „oswojenie” tego zjawiska pozostaje kluczowym obszarem „do zagospodarowania”, w procesie promocji, przekonującego przedstawienia idei wolontariatu, korzyści z niego płynących. Cenny pogląd w tej kwestii prezentuje P. Sobiesiak (2011, s. 4), zauważając, że wolontariat to inwestycja w przyszłość i że należy zdecydowanie zintensyfikować proces jej upowszechnienia, np. poprzez włączenie w krajowy system edukacji. Autorka podkreśla, iż wolontariat, jako idea towarzysząca człowiekowi przez całe życie, pozostaje zbyt mało spopularyzowana wśród wszystkich grup wiekowych, wśród różnicowanych reprezentacji społecznych. Fakt ten potwierdzają rezultaty cytowanych już badań Stowarzyszenia Kolon/Jawor na temat wolontariatu (Przewłocka, 2011, s. 18). Objęci badaniem seniorzy (respondenci w wieku powyżej 55 lat), zapytani o przyczyny ich braku zainteresowania takim rodzajem działalności, wymieniają (obok m.in. braku czasu – 24% czy konieczności zatroszczenia się o głównie o siebie i o rodzinę – 19%) przede wszystkim brak świadomości (nie interesuję się tym, nigdy o tym nie myślałem – 30%). Taki rozkład wyników przekonuje (Sobiesiak, 2011), że zaangażowanie w wolontariat, zwłaszcza przez starsze pokolenie, wymaga jego wyjaśnienia, wskazania wartości, jakie ze sobą niesie, budowania wizerunku wolontariatu jako możliwości samorealizacji, rozwijania zainteresowań. Jednocześnie odrębną kwestią pozostaje konieczność przełamania stereotypów, walka z poglądami, że jest to aktyw-

9 We wspomnianej ekspertyzie zrealizowanej na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012) prezentowane są liczne przykłady systemowych rozwiązań problemów społecznych, istotnych szczególnie w kontekście współczesnych problemów demograficznych. Uwagę zwraca m.in. projekt *Średniookresowej Strategii Rozwoju Kraju 2020*, poruszający kwestie rozwoju sektora gospodarki w Polsce, gdzie zagadnienie wolontariatu występuje w odniesieniu do osób w wieku 50+ (i mieszkańców obszarów wiejskich).

ność przeznaczona tylko dla młodszych osób¹⁰. Akcentuje się kwestie zmiany sposobu myślenia o udziale seniorów w wolontariacie, ich roli w działalności pomocowej oraz oferowanego potencjału, cennych zasobów, jakie sobą reprezentują. Autorka zwraca również uwagę na konieczność właściwego kształtowania warunków do realizacji wolontariatu, sprawnego nim zarządzania, efektywnego kierowania aktywnością osób starszych oraz potrzeby przełamywania ich barier psychologicznych (Sobiesiak, 2011, s. 5–6). Podobne problemy podnoszą autorzy raportu *Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną* (s. 10–16), wyszczególniając, czynniki, które mogą zmotywować seniorów do czynnego zaangażowania się w działalność wolontarystyczną. Są to: konieczność zachowania profesjonalizmu i dobrej organizacji, odpowiednie zaplecze i mądre zarządzanie, otwartość, przyjazna atmosfera, docenienie aktywności, podziękowanie za poświęcony czas i energię, zwrócenie uwagi na stan zdrowia wolontariuszy, ich dobrostan, szacunek dla ograniczeń, zapewnienie ciekawych, twórczych i rozwijających obowiązków, stworzenie możliwości zdobywania nowej wiedzy, umiejętności, zwrócenie uwagi na indywidualne potrzeby wolontariusza, zależne od sytuacji rodzinnej, osobowości, stanu zdrowia. E. Kościńska (2012, s. 229) zauważa, że niepokojom osób starszych dotyczących tego, czy sobie poradzą, ich troskom o to, czy nie są za starzy, czy „zdrowie im pozwoli”, można przeciwstawić argument o różnorodności ofert wolontarystycznych i możliwości wyboru opcji adekwatnej do zasobów fizycznych, psychicznych, oczekiwań, umiejętności i dyspozycji czasowej. E. Kulisz (2019) w opracowaniu „Wolontariat 60+. Jak rozwijać i upowszechniać? DIAGNOZA” wymienia konkretne rozwiązania, służące wzrostowi zainteresowania zjawiskiem. Autorka sugeruje obecność dobrego koordynatora, zachowanie elastyczności w delegowaniu zadań, wykorzystywanie kompetencji wolontariuszy. Podkreśla także znaczenie relacji międzyludzkich, procesów grupowych oraz konieczność zapewnienia wolontariuszom poczucia bezpieczeństwa i przynależności.

W przytaczanej już ekspertyzie zrealizowanej dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, pt. *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce*, zaprezentowano dane obrazujące czynniki zachęcające seniorów do angażowania się w wolontariat i bycie wolontariuszem. W świetle rezultatów sondażu postaw wobec wolontariatu 50+ przeprowadzonego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy z Regionalnym Centrum Wolontariatu w Elblągu, za trzy najważniejsze zachęty angażowania się

10 A. Anielska (2014) zwraca uwagę na dominujący we współczesnej kulturze masowej i w mediach wizerunek seniora (wykazującego niską aktywność, dotkniętego chorobami, uzależnionego od wsparcia najbliższych i ograniczonego w swojej aktywności wewnątrz rodziny). Zdaniem autorki, taki przekaz nie tylko nie wzmacnia informacji na temat istotnych obszarów życia aktywnych osób starszych (ich aktywności poznawczej, zaangażowania społecznego), ale w następstwie powoduje marginalizowanie obecności seniorów w przestrzeni społecznej; z wyraźną stratą zarówno w mikro-, jak i w makroskali (Anielska, 2014, s. 40–41).

w wolontariat uznaje się: niesienie pomocy potrzebującym (72%), poznanie nowych ludzi (61%) oraz własną satysfakcję (47%) (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012, s. 30).

Konkludując, wydaje się, że najlepszą formę rekomendacji, najbardziej wiarygodną z punktu widzenia odbiorcy przekazu, stanowią przykłady, opinie i świadectwa, które wystawiają otoczeniu sami wolontariusze-seniorzy. Siła i oddziaływanie takiej argumentacji jest bezdyskusyjne. Dlatego tytułem podsumowania tego wielowątkowego opracowania, wykorzystano wypowiedź wolontariusza, pana Grzegorza, który tak ocenił fakt pełnionej przez siebie roli: „Dzisiejsi emeryci mają niepowtarzalną okazję tworzenia nowej rzeczywistości społecznej. Otrzymawszy od społeczeństwa wykształcenie, pracę i pozycję zawodową oraz względne bezpieczeństwo i stabilność finansową, mamy obowiązek angażowania się w wolontariat” (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 2).

Bibliografia

- Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*. Proethica. http://bibliotekawolontariatu.pl/wp-content/uploads/metodologia_wolontariat_seniorow.pdf. (otwarty 14.05.2018).
- Anielska, A. (2014). Wolontariat w pracy? Wolontariat na emeryturze? Dlaczego nie! W: P. Grzybowski, N. Woderska (Red.), *Wolontariat – czas stracony czy bezcenny?* Akademickie Centrum Wolontariatu – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Dom Wydawniczy Margrafen, s. 32–45.
- Argyle, M. (2012). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapieński (Red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 165–203.
- Barwińska, D. (2008). Wolontariat seniorów źródłem aktywnego życia społecznego – na tle doświadczeń niemieckich. W A. Fabiś (Red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów* (ss. 83-92). Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej. Drukarnia Cyfrowa „Ganimedes”.
- Białożył, K. (2015). Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia. W: M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek (Red.), *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, s. 121–143.
- Bocheńska-Seweryn, M., Kluzowa, K. (2005). Wolontariat parafialny. W: B. Kromolicka (Red.), *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*. Wydawnictwo Akapit, s. 125–140.
- Boguszewski, R. (2016). *Potencjał społecznikowski oraz zaangażowanie w pracę społeczną. Komunikat z badań nr 15/2016*. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznych. www.cbos.pl (otwarty 13.01.2018).
- Chabior, A. (2007). Wolontariat ludzi starszych. *Gerontologia Społeczna*, 1: 76–83.
- Czapieński, J., Błędowski, P. (2014). *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza Społeczna 2013. Raport tematyczny*. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich. http://www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywnosc_spoeczna_osob_starszych.pdf. (otwarty 11.01.2018).

- Dąbska, O., *O wolontariacie polskiego seniora*. http://pedkat.pl/images/czasopisma/pk19/PK19_14.pdf. (otwarty 30.09.2021).
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71–75.
- Dolińska, A., Grabowska, M., Nahajowska, N. (2016). *Za darmo nie robię – wolontariat drogą do sukcesu. Raport z badań własnych*. Stowarzyszenie Instytut Edukacyjno-Badawczy Smardzów.
- Fabiś, A., Kędziora, S. (2008). Wolontariat hospicyjny seniorów. W: A. Fabiś (Red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*. Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej. Drukarnia Cyfrowa „Ganimedes”, s. 73–81.
- Farrell, J.M., Johnston, M.E., Twynam, G.D. (1998). Volunteer Motivation, Satisfaction, and Management at an Elite Sporting Competition. *Journal of Sport Management*, 12: 288–300.
- Gina, P. (2011). Volunteer Satisfaction and Intent to Remain: An Analysis of Contributing Factors Among Professional Golf Event Volunteers. *International Journal of Event Management Research*, 1(6): 10–32.
- Głowacki, A. (2018). *Czy Polacy są altruistami? Komunikat z badań, nr 31/2018*. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. <http://www.cbos.pl>. (otwarte 15.06.2018).
- Górecki, M. (2013). Wolontariat – idea, organizacja, doświadczenia. *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne*, 1: 81–110.
- Grzybowski, P. (2014). Czerwony nos i radość życia. Działalność doktorów klaunów w opiniach wolontariuszy. W: P.P. Grzybowski, N. Woderska (Red.), *Wolontariat – czas stracony czy bezcenny?* Akademickie Centrum Wolontariatu – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Dom Wydawniczy Margrafen, s. 95–125.
- Halicki, J. (2008). Potoczne definicje pomyślnego starzenia się. W: J.T. Kowaleski, P. Szukalski (Red.), *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 13–27.
- Introducing the Active Ageing Index, Policy Brief*, 2013, <https://statswiki.unece.org/.../active-ageingindex.pdf>. (otwarty 10.06.2018)
- Jachimowicz, J. (2017). Wolontariat szansą społecznego wykorzystania potencjału seniorów i ich rozwoju osobowego. W: W. Borczyk (Red.), *Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka. Materiały pokonferencyjne*. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, s. 26–38.
- Jak się żyje osobom starszym w Polsce?* Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, https://stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/WA_jak_sie_zyje_os_starszym_w_pl_30_XI_2012.pdf. (otwarty 14.06.2018)
- Jan Paweł II (1999). *List Ojca Świętego „Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku”*, https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/do_starszych_01101999.html. (otwarty 29.06.2018)
- Kościńska, E. (2012). Wolontariat w okresie średniej i późnej dorosłości. W: D. Seredyńska (Red.), *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 226–245.
- Krakowiak, P. (2013). Edukacyjne funkcje wolontariatu i ich percepcja w nauczaniu Kościoła w XXI wieku. *Paedagogia Christiana*, 2(32): 164–184.
- Kulisz, E. (2019). *Wolontariat 60+. Jak rozwijać i upowszechniać? DIAGNOZA*. Fundacja Park Śląski. <https://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2019/12/ewa-kulisz-wolontariat-60-jak-rozwijac-i-upowszechniac.pdf> (otwarte 30.09.2021).

- Leśniewska, G. (2016). Wolontariat jako zjawisko społeczne. *Humanizacja Pracy*, 1(283): 35–43.
- Lubrańska, A., Zawira, E. (2018). Wolontariat a satysfakcja z życia i satysfakcja z pracy. *Edukacja Dorosłych*, 1: 121–132.
- Molesztak, A. (2017). Starość produktywna a wykorzystanie potencjału ludzi w podeszłym wieku. W: A. Błachnio, K. Kuryś-Szynceł, E. Martynowicz, A. Molesztak (Red.), *Psychologia starzenia się i strategie dobrego życia*. Engram, Difin, s. 81–100.
- Olubiński, A. (2005). Humanistyczno-edukacyjne wartości wolontariatu w przygotowaniu do pracy socjalnej. W: B. Kromolicka (Red.), *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*. Wydawnictwo Akapit, s. 47–55.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of The Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2): 164–172.
- Pazderski, F., Sobiesiak-Penszko, P. (2012). *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. http://bibliotekawolontariatu.pl/wp-content/uploads/wolontariat_osob_dojrzalych-ekspertyza.pdf (otwarty 12.06.2018).
- Perek-Białas, J. (2016). *Active Ageing Index at the local level. Synthesis Report*. European Commission Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion Manuscript completed in July 2016, Publications Office of the European Union, Luxembourg, <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=15852&langId=en>. (otwarty 10.06.2018)
- Perek-Białas, J., Zwierzchowski, J. (2014). *Wskaźnik aktywnego starzenia w ujęciu regionalnym – 2014. Opracowanie dla Departamentu Polityki Senioralnej, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej*. https://das.mpips.gov.pl/source/Regionalny%20indeks%20aktywnego%20starzenia_2014.pdf. (otwarty 10.06.2018)
- Podębska, A., Repetowska, M. (2016). Wiek nie gra roli – formy spędzania czasu wolnego. W: M. Mularska-Kucharek, E. Czernik (Red.), *Jesień życia? Wiosna możliwości. Przewodnik po późnej dorosłości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 109–123.
- Pulińska, U. (2012). Psychospołeczne uwarunkowania podejmowania działalności wolontariackiej. *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne*, 2: 23–40.
- Przewłocka, J. (2011). *Zaangażowanie społeczne Polaków w roku 2010: wolontariat, filantropia, 1%. Raport z badań*. Stowarzyszenie Klon/Jawor. <https://api.ngo.pl/media/get/119220> (otwarty 10.06.2018)
- Rathus, S.A. (2004). *Psychologia współczesna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rogulska, A. (2010). Wolontariat – działania na rzecz jednostki i społeczeństwa. W: M. Danielak-Chomać, B. Dobrowolska, A. Rogulska (Red.), *Wolontariat w teorii i praktyce*. Fundacja na rzecz dzieci i młodzieży SZANSA, s. 27–48.
- Rokicki, A. (2016). Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 1: 185–198.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37: 433–440.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (2000). Successful Aging and Disease Prevention. *Advances in Chronic Kidney Disease*, 1(7): 70–77.
- Sobiesiak, P. (2011). *Aktywni 60+? Wolontariat osób starszych w Polsce*. Instytut Spraw Publicznych. <http://www.isp.org.pl/uploads/analyses/790913355.pdf>. (otwarty 10.06.2018)
- Steuken, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2001). I Konferencja Psychologów Life-Span: między psychologią rozwojową a psychologią rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 1(44): 93–103.

- Straś-Romanowska, M. (2002). Rozwój człowieka a rozwój osobowy. *Studia Psychologica*, 3: 91–104.
- Szantur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Aspra.
- Szymańska-Palaczyk, A. (2016). Wolontariat w Polsce. Przykład projektu Polska Cyfrowa Równych Szans. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 1: 255–271.
- The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research* (2007). Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development, Washington. https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf. (otwarty: 13.01.2018).
- Trempała, J. (2001). Dwa przełomy w badaniach nad rozwojem psychicznym człowieka. *Przegląd Psychologiczny*, 44: 85–92.
- Willigen, M. (2000). Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *The Journals of Gerontology*, 5(55): 308–318.
- Włodarczyk, E. (2011). Odcienie i cienie wolontariatu. *Kultura i Edukacja*, 3(82): 26–50.
- Zacłona, Z. (2017). Wolontariat osób starszych i na rzecz osób starszych w rozważaniach teoretycznych. W: W. Borczyk (Red.), *Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka. Materiały pokonferencyjne*. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, s. 9–25.
- Zgliczyński, W. (2012). Aktywność społeczna osób starych w Polsce w ramach wolontariatu i uniwersytetów trzeciego wieku. *Studia BAS*, 2(30): 129–150. <http://wolontariat.org.pl>.