

Agnieszka Majewska-Kafarowska

ORCID 0000-0002-9673-6172

Dobrosława Smugorzewska

ORCID 0009-0003-8489-0556

AKTYWNOŚĆ ARTYSTYCZNA SENIORÓW JAKO CZYNNIK KSZTAŁTUJĄCY SUBIEKTYWNĄ JAKOŚĆ ŻYCIA – KOMUNIKAT Z BADAŃ

Słowa kluczowe: seniorzy, aktywność artystyczna, jakość życia, aktywne starzenie się.

Streszczenie: Celem artykułu jest analiza znaczenia aktywności artystycznej dla subiektywnie odczuwanej jakości życia osób starszych. Badania przeprowadzono wśród 30 seniorów uczestniczących w zajęciach artystycznych Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety oraz wywiadów uzupełniających. Wyniki wskazują, że aktywność artystyczna pełni istotną funkcję w obszarze dobrostanu psychicznego, relacji społecznych oraz poczucia sensu i samorealizacji. Choć badanie miało charakter pilotażowy i opierało się na niewielkiej próbie, uzyskane rezultaty sugerują wysoką wagę analizowanego zjawiska i potrzebę dalszych badań.

Wprowadzenie

Postępujące zmiany demograficzne w Polsce prowadzą do dynamicznego starzenia się społeczeństwa. Prognozy demograficzne wskazują, że do 2060 roku osoby w wieku 65 lat i więcej będą stanowić około 30% populacji, co pociąga za sobą istotne konsekwencje społeczne, ekonomiczne i zdrowotne oraz stawia nowe wyzwania w zakresie polityki społecznej i poprawy jakości życia seniorów (Główny Urząd Statystyczny, 2023; Szukalski). W (Szukalski, 2014; Szatur-Jaworska, 2021) tym kontekście problematyka jakości życia osób starszych staje się jednym z kluczowych obszarów badań interdyscyplinarnych.

Jakość życia jest pojęciem wielowymiarowym i subiektywnym, odnoszącym się do indywidualnej oceny własnej sytuacji życiowej, poziomu zadowolenia oraz realizacji osobistych potrzeb i aspiracji (Lada, 2018; WHOQOL Group, 1995). W literaturze przedmiotu podkreśla się, że na dobrostan jednostki składają się m.in. poczucie sensu życia, autonomia, pozytywne relacje z innymi, rozwój osobisty oraz samoakceptacja (Ryff, 1989). Szczególnie istotny w okresie późnej dorosłości okazuje się wymiar społeczny, który sprzyja pomyślnemu starzeniu się, przeciwdziała izolacji i samotności oraz wzmacnia dobrostan psychiczny seniorów (Halicka, 2019). Na jakość życia seniorów wpływają zarówno czynniki zewnętrzne, takie jak sytuacja ekonomiczna, dostęp do opieki medycznej czy postawy społeczne wobec starości, jak i czynniki wewnętrzne, obejmujące poziom wykształcenia, kompetencje, doświadczenia życiowe oraz subiektywną ocenę stanu zdrowia (Sygulska, 2020). W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera szeroko rozumiana aktywność, która wykracza poza aktywność zawodową i obejmuje uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym, edukacyjnym, rodzinnym i duchowym (WHO, 2002).

Przejście na emeryturę wiąże się często z istotną zmianą ról społecznych i zawodowych, co może prowadzić do trudności w odnalezieniu nowego celu życiowego oraz obniżenia poczucia użyteczności społecznej (Luty-Michalak, 2016). Choć aktywność zawodowa i samorozwój pozytywnie wpływają na jakość życia, osoby starsze napotykają liczne bariery, takie jak pogarszający się stan zdrowia, wypalenie zawodowe czy stereotypy związane z wiekiem, określane mianem ageizmu (Butler, 1969; Szukalski, 2008). Dane statystyczne wskazują na systematyczny spadek aktywności zawodowej osób po 50. roku życia oraz wzrost liczby osób biernych zawodowo, głównie z powodu przejścia na emeryturę, chorób i niepełnosprawności (GUS, 2023). Aktywność pozazawodowa, zwłaszcza społeczna, kulturalna i artystyczna, odgrywa istotną rolę w procesie pozytywnego starzenia się. Umożliwia ona ekspresję emocjonalną, rozwój osobisty, podtrzymywanie relacji międzyludzkich oraz wzmacnianie poczucia sprawczości i tożsamości (Halicka, 2019). Szczególnego znaczenia nabiera po zakończeniu aktywności zawodowej, gdy staje się ważnym źródłem samorealizacji i poczucia bycia potrzebnym (Halicka, Halicki, 2017).

Celem niniejszego artykułu jest analiza znaczenia aktywności artystycznej w życiu seniorów oraz jej wpływu na subiektywnie odczuwaną jakość życia. Badania przeprowadzono w Miejskim Ośrodku Kultury w Porębie wśród trzydziestu seniorów podejmujących aktywność artystyczną¹. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Należy podkreślić, że badanie oparto na niewielkiej próbie badawczej, co ogranicza

¹ Prezentowane wyniki badań to fragment szerszego projektu badawczego Pani Dobrosławy Smugorzewskiej, przeprowadzonego pod kierunkiem dr Agnieszki Majewskiej-Kafarowskiej w ramach przygotowywania pracy licencjackiej obronionej w lipcu 2025 w Instytucie Pedagogiki na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego.

możliwość uogólniania wyników. Uzyskane dane mają jednak istotną wartość eksploracyjną i wskazują kierunki dalszych analiz: pozwalają lepiej zrozumieć rolę aktywności artystycznej w procesie aktywnego starzenia się oraz wskazują na potrzebę dalszego rozwijania oferty instytucji kultury skierowanej do osób starszych. W badaniu udział wzięło 30 osób, w tym 24 kobiety (80%) oraz 6 mężczyzn (20%). Brak wskazań innej płci. Przewaga kobiet wśród uczestników zajęć artystycznych może wynikać zarówno z uwarunkowań demograficznych (większa liczba kobiet w starszych grupach wiekowych), jak i społeczno-kulturowych, gdzie aktywność artystyczna częściej przypisywana jest kobietom oraz wiąże się z większym społecznym przyzwoleniem na ekspresję emocjonalną. Najliczniejszą grupę badanych stanowili seniorzy w wieku 70–71 lat (łącznie 43,3%), a także osoby w wieku 68 lat (10%). Mniej liczne były grupy osób młodszych (59–67 lat) oraz najstarszych (powyżej 75. roku życia). Może to wskazywać, że osoby w wieku okołoemerytalnym częściej dysponują czasem wolnym sprzyjającym podejmowaniu aktywności artystycznej, natomiast młodszy seniorzy bywają jeszcze aktywni zawodowo lub zaangażowani w obowiązki rodzinne, a najstarsi napotykają bariery zdrowotne i mobilnościowe.

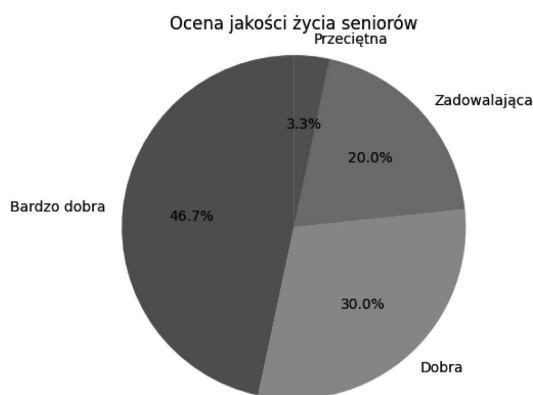
Tabela 1. Charakterystyka socjodemograficzna badanych seniorów (N = 30)

Zmienna	Kategorie	n	%
Płeć	Kobiety	24	80,0
	Mężczyźni	6	20,0
Wiek	59–66 lat	3	10,0
	67–69 lat	3	10,0
	70–71 lat	13	43,3
	72–75 lat	8	26,7
	76 lat i więcej	3	10,0
Stan cywilny	Wdowa/Wdowiec	14	46,7
	Żonaty/Zamężna	11	36,7
	Rozwiedziony/a	5	16,6
Forma zamieszkania	Z rodziną	11	37,9
	Samodzielnie (sam/sama)	10	34,5
	Z małżonkiem/partnerem	9	27,6
Wykształcenie	Podstawowe	2	6,7
	Zawodowe	12	40,0
	Średnie	14	46,6
	Wyższe	2	6,7

Źródło: badania własne.

Analiza stanu cywilnego wykazała, że największą grupę stanowili wdowy i wdowcy (46,7%), następnie osoby pozostające w związkach małżeńskich (36,7%), natomiast najmniej liczną grupą byli respondenci rozwiedzeni (16,7%). Struktura ta jest zgodna z tendencjami demograficznymi obserwowanymi w populacji seniorów oraz może wpływać na potrzeby społeczne i motywację do uczestnictwa w zajęciach artystycznych. Analiza formy zamieszkania badanych seniorów wskazuje, że najliczniejszą grupę stanowiły osoby mieszkające z rodziną (37,9%), co może być związane zarówno z doświadczeniem wdowieństwa, jak i ze wzrastającą w okresie starości potrzebą wsparcia oraz opieki. Wśród ankietowanych dominowało wykształcenie średnie (46,7%) oraz zawodowe (40%). Niewielki odsetek respondentów posiadał wykształcenie wyższe lub podstawowe (łącznie 13,4%). Struktura ta może być efektem systemu edukacyjnego funkcjonującego w okresie młodości badanych, ukierunkowanego na kształcenie zawodowe i techniczne.

Respondenci zostali poproszeni o ocenę aktualnej jakości swojego życia. Najwięcej osób określiło ją jako „bardzo dobrą” (46,7%, czyli 14 osób), a kolejne jako „dobrą” (30%, czyli 9 osób) lub „zadowalającą” (20%, 6 osób). Jedynie 3,3% badanych (1 osoba) oceniło jakość swojego życia jako „przeciętną”. Wyniki te wskazują na generalnie pozytywną ocenę jakości życia wśród badanych seniorów, co może pozostawać w związku z podejmowaną przez nich aktywnością artystyczną.



Rys. 1. Ocena subiektywnej jakości życia badanych seniorów (N = 30)

Źródło: badania własne.

Jedno z pierwszych pytań ankiety dotyczyło form aktywności artystycznej podejmowanej przez badanych seniorów. Respondenci mogli wskazać jedną lub kilka odpowiedzi, a także dopisać własną. Najczęściej wybieraną formą aktywności była **muzyka** (gra na instrumencie, śpiew, rytmika), którą wskazało 20 osób (66,7%). Popularność tej formy może wynikać z jej dużej dostępności w instytucjach kultury oraz z jej integracyjnego i terapeutycznego charakteru, sprzyjającego redukcji

stresu i podtrzymywaniu funkcji poznawczych. Drugą pod względem liczby wskazań formą aktywności był **teatr**, wybierany przez 10 respondentów (33,3%). Aktywność teatralna umożliwia nie tylko rozwijanie kompetencji poznawczych i społecznych, lecz także stanowi formę oderwania się od codziennych trudności. **Plastyka** (malarstwo, rzeźba, prace okolicznościowe) była podejmowana przez 7 osób (23,3%), a dodatkowo jedna osoba (3,3%) wskazała **rękodzieło**, które można zakwalifikować do tej samej kategorii aktywności artystycznej. Działalność plastyczna pełni często funkcję samorealizacyjną i terapeutyczną, umożliwiając ekspresję emocji. Mniejszą popularnością cieszyły się **taniec** (5 osób; 16,7%) oraz **zajęcia recytatorskie** (4 osoby; 13,3%). Może to wynikać z większych wymagań fizycznych lub psychofizycznych, które są silniej uzależnione od wieku oraz kondycji biologicznej seniorów.

Tabela 2. Formy aktywności artystycznej podejmowanej przez badanych (N = 30)

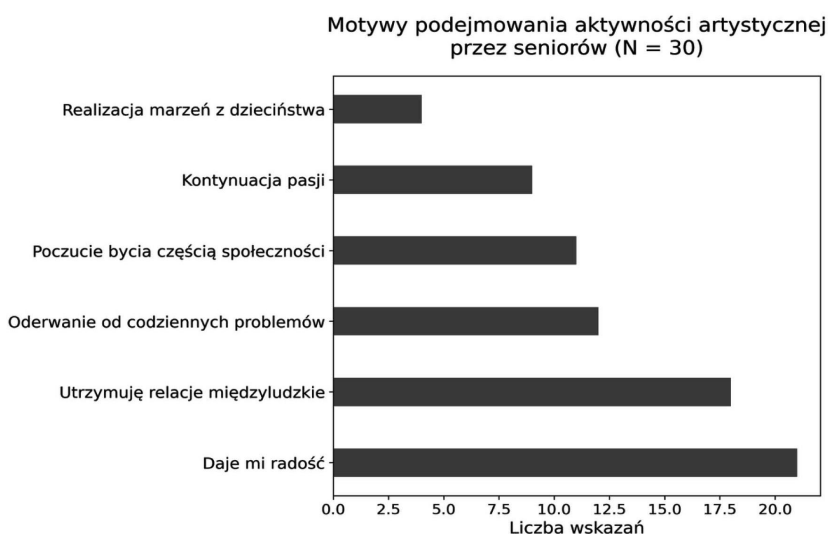
Forma aktywności artystycznej	Liczba wskazań (n)	Odsetek respondentów (%)
Muzyka (śpiew, gra, rytmika)	20	66,7
Teatr	10	33,3
Plastyka	7	23,3
Rękodzieło (inne)	1	3,3
Taniec	5	16,7
Recytacja	4	13,3

Źródło: badania własne.

Uzyskane wyniki wskazują, że seniorzy najchętniej podejmują takie formy aktywności artystycznej, które są łatwo dostępne, mniej obciążające fizycznie oraz sprzyjające integracji społecznej i ekspresji emocjonalnej. Muzyka, teatr i plastyka dominują w strukturze wyborów, co podkreśla znaczenie aktywności artystycznej jako ważnego elementu wspierającego dobrostan psychiczny i społeczny osób starszych. Mniejsza popularność tańca i recytacji potwierdza, że wybór aktywności jest silnie uzależniony od indywidualnych możliwości i kondycji seniorów.

Analiza motywacji podejmowania aktywności artystycznej przez seniorów stanowi logiczne uzupełnienie danych dotyczących form tej aktywności. Najczęściej wskazywane wcześniej formy (muzyka, teatr, plastyka) charakteryzują się silnym komponentem emocjonalnym i społecznym, co znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w deklarowanych motywach uczestnictwa. Najważniejszą przyczyną podejmowania aktywności artystycznej była **radość i satysfakcja** płynąca z uczestnictwa w zajęciach – wskazało ją 21 respondentów. Potwierdza to, że aktywność artystyczna pełni istotną funkcję emocjonalną i hedonistyczną, sprzyjając dobrostanowi psychicznemu seniorów. Równie istotnym motywem było **utrzymywanie relacji międzyludzkich** (18 wskazań), co koreluje z wysoką popularnością form zespołowych, takich jak muzyka czy teatr. Kolejne motywy miały

charakter kompensacyjny i psychospołeczny. Dla 12 badanych aktywność artystyczna stanowiła sposób na **oderwanie się od codziennych problemów**, natomiast 11 respondentów wskazało, że pozwala im ona **poczuć się częścią społeczności lokalnej**, co może przeciwdziałać poczuciu osamotnienia i izolacji społecznej. Mniejszą liczbę wskazań uzyskały odpowiedzi związane z **kontynuacją pasji** (9 osób) oraz **realizacją marzeń z dzieciństwa** (4 osoby), co może być związane z wcześniejszymi ograniczeniami ekonomicznymi, społecznymi lub kulturowymi. Odpowiedzi otwarte dodatkowo pogłębiają obraz motywacji seniorów, wskazując na znaczenie aktywności artystycznej dla **utrzymania sprawności manualnej**, **poczucia sensu życia** oraz **wartościowego przeżywania codzienności**.

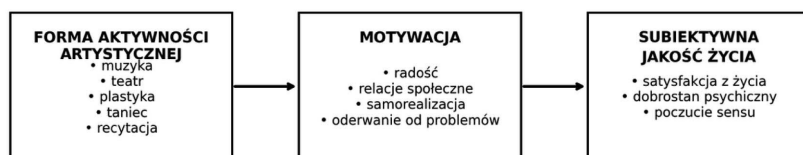


Rys. 2. Motywy podejmowania aktywności artystycznej przez badanych seniorów (N = 30)

Źródło: badania własne.

Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych zaproponowano model zależności pomiędzy formą podejmowanej aktywności artystycznej, motywacją do jej realizacji a subiektywnie ocenianą jakością życia seniorów. Uzyskane wyniki wskazują, że różnorodne formy aktywności artystycznej (takie jak muzyka, teatr, plastyka czy taniec) stanowią istotny kontekst sprzyjający uruchamianiu motywacji o charakterze emocjonalnym i społecznym, w szczególności potrzeby radości, samorealizacji oraz podtrzymywania relacji międzyludzkich. Motywacja pełni w tym modelu funkcję mediatora pomiędzy aktywnością a subiektywną jakością życia. Badani seniorzy wskazywali, że uczestnictwo w zajęciach artystycznych wpływa pozytywnie na ich samopoczucie, poczucie sensu oraz przynależności społecznej, co bezpośrednio przekłada się na wyższą ocenę jakości życia. Jednocześnie zauważalne jest występowanie sprzężenia zwrotnego – wysoka jakość

życia sprzyja dalszemu podejmowaniu aktywności artystycznej i wzmacnia motywację do jej kontynuowania.



Rys. 3. Proponowany model zależności pomiędzy formą aktywności artystycznej, motywacją i subiektywną jakością życia

Źródło: opracowanie własne.

Zaproponowany model zależności pomiędzy formą aktywności artystycznej, motywacją a subiektywną jakością życia seniorów pozostaje spójny z klasycznymi i współczesnymi koncepcjami pomyślnego starzenia się. W szczególności odpowiada on modelowi **successful aging** zaproponowanemu przez Rowe'a i Kahna, który zakłada, że pomyślne starzenie się opiera się na trzech filarach: niskim poziomie chorób i niepełnosprawności, wysokim poziomie sprawności poznawczej i fizycznej oraz aktywnym zaangażowaniu w życie społeczne (Rowe & Kahn, 1997). Aktywność artystyczna, analizowana w niniejszym badaniu, wpisuje się bezpośrednio w trzeci komponent tego modelu, a motywacja wewnętrzna – oparta na radości, samorealizacji i relacjach społecznych – wzmacnia trwałość tego zaangażowania. Model ten jest również zgodny z koncepcją **aktywnego starzenia się** promowaną przez Światową Organizację Zdrowia, która definiuje je jako proces optymalizacji szans na zdrowie, uczestnictwo i bezpieczeństwo w celu poprawy jakości życia osób starzejących się (World Health Organization [WHO], 2002). W tym ujęciu szczególne znaczenie przypisuje się aktywności społecznej, autonomii jednostki oraz subiektywnemu dobrostanowi. Aktywność artystyczna, podejmowana z własnej potrzeby i motywowana pozytywnymi emocjami, sprzyja realizacji tych założeń, przeciwdziała izolacji społecznej oraz wzmacnia poczucie sensu i przynależności, co znajduje odzwierciedlenie w wyższej subiektywnej ocenie jakości życia seniorów.

W celu dopełnienia obrazu opisywanej sytuacji zapytano też badanych o znaczenie podejmowanej aktywności artystycznej w odniesieniu do zaproponowanych obszarów życia. Analiza odpowiedzi na pytanie dotyczące wpływu aktywności artystycznej na różne obszary życia badanych seniorów (N = 30) wskazuje na wyraźną dominację ocen pozytywnych. W odniesieniu do poprawy samopoczucia jedynie 2 osoby (6,7%) oceniły wpływ jako niezadowalający, 3 osoby (10,0%) jako przeciętny, natomiast 25 respondentów (83,3%) wskazało poziom dobry, zadowalający lub bardzo dobry, w tym 10 osób (33,3%) określiło go jako bardzo dobry. Podobny rozkład odpowiedzi zaobserwowano w obszarze relaksu oraz

poczucia spełnienia. W obu przypadkach po 2 osoby (6,7%) wskazały poziom niezadowolający, 3 osoby (10,0%) poziom przeciętny, natomiast zdecydowana większość badanych – 25 osób (83,3%) – oceniła wpływ aktywności artystycznej jako dobry lub wyższy, z czego odpowiednio 11 osób (36,7%) uznało go za bardzo dobry. W obszarze relacji społecznych jedynie 1 respondent (3,3%) ocenił wpływ aktywności artystycznej jako niezadowolający, 3 osoby (10,0%) jako przeciętny, natomiast aż 26 badanych (86,7%) wskazało poziom dobry, zadowolający lub bardzo dobry. Najczęściej wybieraną kategorią był poziom bardzo dobry – 11 osób (36,7%). Nieco bardziej zróżnicowane odpowiedzi pojawiły się w odniesieniu do relacji rodzinnych i partnerskich oraz codziennych obowiązków. W obu tych obszarach po 2 osoby (6,7%) wskazały poziom niezadowolający oraz po 2 osoby (6,7%) poziom przeciętny. Mimo to większość respondentów nadal postrzegała wpływ aktywności artystycznej pozytywnie – 26 osób (86,7%) oceniło go jako dobry, zadowolający lub bardzo dobry, w tym 11 osób (36,7%) wskazało najwyższy poziom oceny. W zakresie poczucia pewności siebie jedynie 1 osoba (3,3%) zaznaczyła poziom niezadowolający, 3 osoby (10,0%) przeciętny, natomiast 26 respondentów (86,7%) oceniło wpływ aktywności artystycznej jako co najmniej dobry, w tym 11 osób (36,7%) jako bardzo dobry. Uzyskane wyniki potwierdzają, że aktywność artystyczna jest przez badanych seniorów postrzegana jako istotny czynnik poprawiający subiektywną jakość życia, zwłaszcza w wymiarze psychicznym (samopoczucie, relaks, spełnienie) oraz społecznym (relacje społeczne,

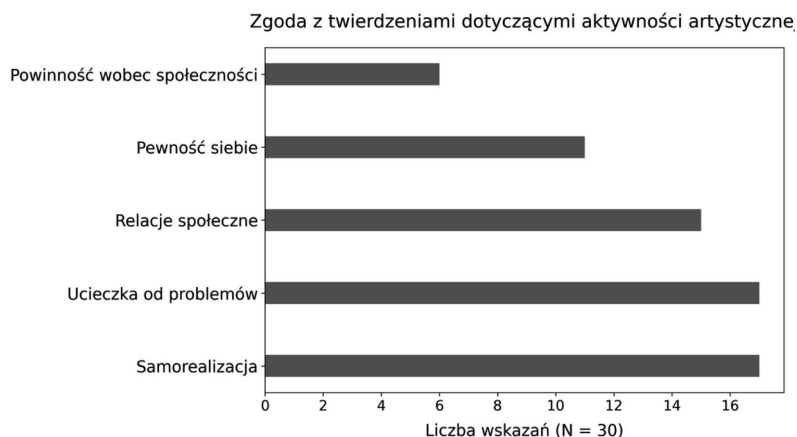
Tabela 3. Wpływ podejmowanej aktywności artystycznej na obszary życia seniorów (N = 30)

Kategoria	Poziom niezadowolający	Poziom przeciętny	Poziom zadowolający	Poziom dobry	Poziom bardzo dobry
Poprawa samopoczucia	3	0	5	5	17
Relaks	3	0	8	3	16
Poziom spełnienia	2	1	7	3	17
Relacje społeczne	2	3	7	11	8
Relacje rodzinne i partnerskie	2	2	6	12	7
Pewność siebie	3	0	7	10	10
Codziennie obowiązki	2	0	8	12	6

Źródło: badania własne.

poczucie przynależności), co pozostaje spójne z wcześniej analizowanymi motywacjami oraz zaproponowanym modelem zależności między formą aktywności, motywacją a jakością życia.

Wyniki z kolejnego pytania potwierdzają centralną rolę aktywności artystycznej w życiu badanych seniorów. Najczęściej wskazywanymi twierdzeniami były: **aktywność artystyczna jako forma samorealizacji** oraz **możliwość „ucieczki” od codziennych problemów** – każde z nich uzyskało po 17 wskazań (56,7%). Dane te pozostają spójne z wcześniejszymi wynikami dotyczącymi motywacji podejmowania aktywności artystycznej, w których dominowały radość z uczestnictwa, poprawa samopoczucia oraz oderwanie od trudów codzienności. Znacząca część respondentów wskazała również, że **aktywność artystyczna pomaga im utrzymywać relacje społeczne** (15 wskazań; 50,0%), co koresponduje z wcześniej identyfikowanym pozytywnym wpływem aktywności na relacje społeczne oraz poczucie przynależności do społeczności lokalnej. Mniej osób zgodziło się z twierdzeniem, że **aktywność artystyczna zwiększa ich pewność siebie** (11 wskazań; 36,7%) oraz że stanowi ona **powinność wobec społeczności lokalnej** (6 wskazań; 20,0%). Wyniki te sugerują, że choć aktywność artystyczna pełni istotną funkcję w obszarze samorealizacji i dobrostanu psychospołecznego, jej znaczenie jako obowiązku społecznego lub czynnika bezpośrednio wpływającego na poczucie pewności siebie ma bardziej zróżnicowany i indywidualny charakter.



Rys. 4. Opinie badanych na temat roli aktywności artystycznej (N = 30)

Źródło: badania własne.

Analiza odpowiedzi badanych na pytanie dotyczące wpływu aktywności artystycznej na poszerzanie kontaktów społecznych potwierdza kluczową rolę tej formy aktywności w obszarze integracji społecznej seniorów. Zdecydowana większość badanych (28 osób, czyli 93,3%) wskazała, że podejmowane aktywności artystyczne sprzyjają nawiązywaniu lub rozszerzaniu relacji społecznych, z czego

połowa respondentów (15 osób; 50,0%) oceniła ten wpływ jako zdecydowanie pozytywny, a 13 osób (43,3%) jako raczej pozytywny. Jedynie 2 respondentów (6,7%) nie dostrzegało takiego efektu. Wyniki te pozostają spójne z wcześniejszymi ustaleniami dotyczącymi motywacji podejmowania aktywności artystycznej (utrzymywanie relacji międzyludzkich, poczucie przynależności do społeczności lokalnej) oraz z oceną jej wpływu na jakość życia, zwłaszcza w wymiarze społecznym i emocjonalnym. Aktywność artystyczna pełni zatem funkcję bufora chroniącego przed izolacją społeczną i samotnością, co jest szczególnie istotne w kontekście danych wskazujących na wysoki odsetek osób samotnych w populacji seniorów. Uzyskane rezultaty wzmacniają empirycznie zaproponowany wcześniej model zależności: **forma aktywności → motywacja społeczna → subiektywna jakość życia**.

Tabela 4. Odpowiedzi badanych dotyczące wpływu aktywności artystycznej na poszerzanie kontaktów społecznych

Odpowiedź	Liczba wskazań (n)	Odsetek (%)
Zdecydowanie tak	15	50,0
Raczej tak	13	43,3
Raczej nie	0	0,0
Zdecydowanie nie	2	6,7
Razem	30	100,0

Źródło: badania własne.

Wyniki badań ankietowych wskazują na **bardzo wysoki poziom satysfakcji seniorów z uczestnictwa w zajęciach artystycznych**. Ponad połowa respondentów (17 osób; 56,7%) oceniła swoje zadowolenie na maksymalnym poziomie (10/10), a kolejne wskazania mieściły się w górnym zakresie skali (8–9). Niskie oceny pojawiały się sporadycznie i miały charakter jednostkowy, co sugeruje, że były one związane raczej z indywidualnymi barierami niż z jakością oferowanych zajęć. Zdecydowana większość badanych (23 osoby; 76,7%) **nie doświadcza żadnych trudności** w podejmowaniu aktywności artystycznej, co koresponduje z wysokim poziomem satysfakcji oraz długim stażem uczestnictwa. Zgłaszane bariery miały charakter marginalny i dotyczyły głównie kwestii organizacyjnych, stresu związanego z występami publicznymi oraz obowiązków rodzinnych. Aktywność artystyczna ma dla większości seniorów **regularny, umiarkowany charakter** (najczęściej 1–2 godziny raz w tygodniu), choć część respondentów angażuje się w nią częściej, co wskazuje na silną motywację wewnętrzną. Istotnym uzupełnieniem wyników jest fakt, że niemal połowa badanych (46,7%) **nie miała możliwości podejmowania aktywności artystycznej we wcześniejszych etapach życia**, natomiast obecne zaangażowanie stanowi dla nich nową formę samorealizacji. Jednocześnie aż 86,7% respondentów uczestniczy w zajęciach od ponad pięciu lat,

co potwierdza trwałość tej aktywności oraz jej znaczenie dla subiektywnej jakości życia. Uzyskane dane wzmacniają wcześniejsze ustalenia dotyczące **emocjonalno-społecznych motywacji uczestnictwa**, pozytywnego wpływu aktywności artystycznej na dobrostan oraz empirycznie potwierdzają zaproponowany model zależności między aktywnością, motywacją a jakością życia seniorów.

Tabela 5. Satysfakcja, bariery oraz zaangażowanie w aktywność artystyczną seniorów (N = 30)

Obszar	Kategoria	n	%
Zadowolenie z uczestnictwa	Wysokie (9–10)	23	76,7
	Umiarkowane (6–8)	4	13,3
	Niskie (≤ 5)	3	10,0
Trudności w podejmowaniu aktywności	Brak trudności	23	76,7
	Trudności organizacyjne / osobiste	7	23,3
Częstotliwość aktywności tygodniowo	1 raz	17	56,7
	≥ 2 razy	13	43,3
Aktywność artystyczna we wcześniejszych etapach życia	Brak możliwości / brak zainteresowania	20	66,7
	Podejmowana wcześniej	10	33,3
Długość uczestnictwa w aktywności artystycznej	> 5 lat	26	86,7
	≤ 4 lata	4	13,3

Źródło: badania własne.

Dane przedstawione w tabeli wskazują na bardzo wysoki poziom satysfakcji seniorów z uczestnictwa w aktywności artystycznej, przy jednocześnie niskim natężeniu barier oraz długotrwałym zaangażowaniu. Wyniki te wzmacniają wcześniejsze ustalenia, potwierdzając kluczową rolę aktywności artystycznej w podtrzymywaniu motywacji i subiektywnej jakości życia osób starszych. Poniżej jako podsumowanie ilustracja ukazująca uzupełniony model zależności: aktywność artystyczna – motywacja – jakość życia.

Model zależności: aktywność artystyczna – motywacja – jakość życia



Rys. 5. Uzupełniony model zależności aktywność artystyczna – motywacja – jakość życia

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja wyników

Uzyskane wyniki, choć dotyczą małej grupy badawczej ($N = 30$), to jednoznacznie potwierdzają istotną rolę aktywności artystycznej w kształtowaniu subiektywnej jakości życia osób starszych. Zgodnie z zaproponowanym modelem zależności forma podejmowanej aktywności artystycznej wpływa na motywację wewnętrzną seniorów, która z kolei przekłada się na ich dobrostan psychiczny, relacje społeczne oraz ogólne zadowolenie z życia. Wyniki te pozostają spójne z założeniami koncepcji pomyślnego starzenia się Rowe'a i Kahna (1997), w której aktywne zaangażowanie w życie społeczne oraz utrzymywanie wysokiego poziomu funkcjonowania psychicznego stanowią kluczowe komponenty jakościowego starzenia się. W badanej grupie seniorów dominowało wysokie zadowolenie z uczestnictwa w zajęciach artystycznych – ponad trzy czwarte respondentów oceniło je bardzo wysoko. Tak wysoki poziom satysfakcji, przy jednocześnie niewielkiej liczbie zgłaszanych trudności, wskazuje, że aktywność artystyczna jest dla badanych formą dobrze dopasowaną do ich potrzeb, możliwości i oczekiwań. Wynik ten koresponduje z podejściem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2002), według którego aktywne starzenie się oznacza optymalizację szans zdrowotnych, partycypacyjnych i rozwojowych w późniejszym okresie życia. Szczególnie istotne znaczenie w kontekście motywacyjnym miały takie aspekty aktywności artystycznej jak samorealizacja oraz możliwość „ucieczki” od codziennych problemów. Największa liczba wskazań tych motywów potwierdza, że aktywność artystyczna pełni funkcję regulacyjną i emocjonalną, sprzyjając poprawie samopoczucia oraz poczuciu sensu życia. Zgodnie z teorią autodeterminacji Deciego i Ryana (2000), realizowanie potrzeb autonomii, kompetencji i relacyjności stanowi podstawę motywacji wewnętrznej, co znajduje odzwierciedlenie w prezentowanych wynikach. Istotnym elementem wpływu aktywności artystycznej była również sfera społeczna. Zdecydowana większość respondentów deklarowała, że podejmowane działania artystyczne umożliwiły im poszerzenie kontaktów społecznych. Wynik ten potwierdza wcześniejsze obserwacje wskazujące, że uczestnictwo w zorganizowanych formach aktywności sprzyja integracji społecznej i przeciwdziała samotności w późnej dorosłości (Steuden, 2019; Szatur-Jaworska, 2021). W kontekście danych wskazujących na wysoką częstość samotności wśród osób 60+ aktywność artystyczna może pełnić funkcję ochronną wobec izolacji społecznej.

Warto zwrócić uwagę, że znaczna część badanych nie miała możliwości podejmowania aktywności artystycznej we wcześniejszych etapach życia, a mimo to obecnie angażuje się w nią długoterminowo – większość respondentów uczestniczy w zajęciach od ponad pięciu lat. Może to wskazywać, że okres późnej dorosłości stanowi dla wielu osób moment nadrobienia wcześniej niezrealizowanych potrzeb rozwojowych, co wpisuje się w koncepcję uczenia się przez całe życie (lifelong learning) oraz aktywnego starzenia się (Walker, 2002). Częstotliwość podejmowanej aktywności artystycznej, najczęściej raz lub dwa razy w tygodniu,

okazała się wystarczająca do generowania pozytywnych efektów w obszarze jakości życia. Wyniki te sugerują, że nie intensywność, lecz regularność i znaczenie subiektywne aktywności mają kluczowe znaczenie dla dobrostanu seniorów. Stanowi to istotny wniosek praktyczny dla instytucji kultury i organizatorów zajęć skierowanych do osób starszych.

Podsumowanie i wnioski

Podsumowując, przeprowadzone badania potwierdzają, że aktywność artystyczna pełni wielowymiarową funkcję w życiu seniorów – sprzyja samorealizacji, wzmacnia motywację wewnętrzną, poprawia relacje społeczne oraz podnosi subiektywną jakość życia. Wyniki te, choć na małej próbie badawczej, wzmacniają empiryczne podstawy teorii pomyślnego i aktywnego starzenia się, wskazując jednocześnie na potrzebę dalszego rozwijania dostępnych i zindywidualizowanych form aktywności artystycznej dla osób w wieku senioralnym. Uzyskane wyniki badań niosą także istotne implikacje praktyczne dla instytucji kultury, organizatorów zajęć dla seniorów oraz lokalnej polityki społecznej. Przede wszystkim potwierdzają one, że aktywność artystyczna stanowi skuteczne narzędzie wspierania subiektywnej jakości życia osób starszych, nawet wtedy, gdy nie była ona obecna we wcześniejszych etapach życia. Oznacza to, że oferta kulturalna kierowana do seniorów nie powinna być traktowana jako działanie uzupełniające, lecz jako stały element strategii aktywnego starzenia się. Wyniki wskazujące na wysokie znaczenie motywów takich jak samorealizacja, relaks oraz poprawa samopoczucia sugerują konieczność projektowania zajęć artystycznych w sposób elastyczny, uwzględniający potrzeby autonomii i sprawstwa uczestników. Zajęcia powinny umożliwiać seniorom swobodę ekspresji, poczucie kompetencji oraz możliwość osiągania osobistych celów, a nie jedynie realizację narzuconych schematów programowych.

Istotnym wnioskiem praktycznym jest także silny wymiar społeczny aktywności artystycznej. Zdecydowana większość badanych deklarowała poszerzenie kontaktów społecznych dzięki uczestnictwu w zajęciach, co wskazuje na ich potencjał w przeciwdziałaniu samotności i izolacji społecznej osób starszych. W związku z tym instytucje kultury oraz organizacje senioralne powinny traktować aktywność artystyczną jako formę profilaktyki psychospołecznej, szczególnie istotnej w kontekście starzenia się populacji. Niewielka liczba zgłaszanych trudności w podejmowaniu aktywności artystycznej sugeruje, że dobrze zorganizowana oferta – dostosowana do możliwości zdrowotnych i czasowych seniorów – sprzyja długoterminowemu uczestnictwu. Jednocześnie pojawiające się bariery, takie jak problemy z samoorganizacją czy obowiązki rodzinne (np. opieka nad wnukami), wskazują na potrzebę dalszego dostosowywania harmonogramów zajęć oraz wzmacniania wsparcia instytucjonalnego i rodzinnego. Wreszcie długotrwałe uczestnictwo badanych w aktywnościach artystycznych

(powyżej pięciu lat) potwierdza, że działania te mogą stać się trwałym elementem codziennego funkcjonowania seniorów. Z perspektywy praktyki oznacza to zasadność inwestowania w stałe programy artystyczne dla osób starszych, rozwijane we współpracy z lokalnymi ośrodkami kultury, organizacjami pozarządowymi oraz samorządami.

Bibliografia

- Steuden, S. (2019), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo PWN.
- Butler, R.N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), s. 243–246.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227–268. Pobrane z: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Główny Urząd Statystyczny. (2023). *Sytuacja osób starszych w Polsce*. GUS.
- Halicka, M. (2019). *Aktywność społeczna osób starszych*. Warszawa: Difin.
- Halicka, M., Pędich, W. (2017). *Starzenie się i jakość życia*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Halicka M., Halicki J. (2017). Starzenie się i starość w badaniach i praktyce edukacyjnej – wybrane aspekty. *Pedagogika Społeczna*, nr 2, s. 151–164.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), s. 433–440. Pobrane z: <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069–1081.
- Sygułska, K. (2020). *Zdarzenia krytyczne jako czynniki kształtujące poczucie jakości życia osób starszych*. Pobrane z: <https://doi.org/10.24917/9788380845602>.
- Szatur-Jaworska, B. (2021). Polityka społeczna wobec starzenia się ludności Polski – agenda i analiza kontekstowa. *Problemy Polityki Społecznej*, 52(1), s. 87–91. Pobrane z: <https://doi.org/10.31971/16401808.52.1.2021.6>.
- Luty-Michalak, M. (2016). Aktywność zawodowa osób starszych w Polsce. *Uniwersyteckie Czasopismo Psychologiczne*, nr 14 (1), s. 16–24.
- Szukalski, P. (2014). Zagrożenia dla aktywności osób starszych na rynku pracy w Polsce. W: P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska (red.), *Aktywne starzenie się – przeciwdziałanie barierom*. Łódź: Wyd. UŁ, s. 11–28.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), s. 121–139. Pobrane z: <https://doi.org/10.1111/1468-246X.00118>.
- Lada, A. (2018). Jakość życia seniorów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia – Psychologia*, nr 2 (31), s. 331–345.
- WHO. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization.
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL). *Social Science & Medicine*, 41(10), s. 1403–1409.
- World Health Organization. (2014). *Active ageing: A policy framework*. WHO.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. WHO.

ARTISTIC ACTIVITY OF OLDER ADULTS AS A FACTOR SHAPING SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE – A RESEARCH REPORT

Key words: older adults, artistic activity, quality of life, active ageing.

Summary: The aim of this article is to analyse the significance of artistic activity for the subjectively perceived quality of life of older adults. The study was conducted among 30 seniors participating in artistic activities offered by the Municipal Cultural Centre in Poręba. A diagnostic survey method was applied, using a questionnaire and supplementary interviews. The results indicate that artistic activity plays an important role in psychological well-being, social relationships, and the sense of meaning and self-realisation. Although the study was pilot in nature and based on a small sample, the findings suggest the high relevance of the analysed phenomenon and point to the need for further research.

Dane do korespondencji:

Dr Agnieszka Majewska-Kafarowska

Instytut Pedagogiki UŚ

e-mail: agnieszka.majewska-kafarowska@us.edu.pl

Lic. Dobrosława Smugorzewska

e-mail: dasmugorzewska@o365.us.edu.pl