



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXXI (3/2024)

nadesłany: 2.08.2024 r. – przyjęty: 12.11.2024 r.

Ilona MATYSIAK\*

## Nieformalne praktyki pomocy i wsparcia dla osób starszych oraz ich rodzin w środowiskach wiejskich

### Informal help and support practices for older adults and their families in rural areas

#### Abstrakt

**Wprowadzenie.** Populacja wiejska w Polsce i w Stanach Zjednoczonych starzeje się. Cechy charakterystyczne tego procesu to długowieczność, a także indywidualizacja, feminizacja i singularyzacja. Rodzi to wyzwania dotyczące wsparcia i opieki, które umożliwiałyby dobrą jakość życia i starzenie się w miejscu zamieszkania.

**Cel.** Celem artykułu jest rozpoznanie nieformalnych i pozarodzinnych praktyk opieki i wsparcia dla ludzi starszych, które występują w społecznościach wiejskich w Polsce i w Stanach Zjednoczonych, a także jakie czynniki mogą je wzmacniać lub osłabiać.

**Metody i materiały.** Empiryczna część artykułu opiera się na danych jakościowych pochodzących z badań własnych, przeprowadzonych w 2023 roku w trzech gminach wiejskich w Polsce oraz w 2022 roku w czterech małych wiejskich miasteczkach w stanie

---

\* e-mail: [imatysiak@aps.edu.pl](mailto:imatysiak@aps.edu.pl)

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Instytut Filozofii i Socjologii, Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa, Polska

The Maria Grzegorzewska University, Institute of Philosophy and Sociology, Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa, Poland

ORCID: 0000-0001-9561-6614

Iowa. Dane pochodzą z wywiadów pogłębionych z mieszkańcami w wieku 65 lat i więcej oraz z lokalnymi informatorami.

**Wyniki.** Zidentyfikowane nieformalne i pozarodzinne praktyki opieki i wsparcia obejmują sąsiedzką czujność i pomoc, wzajemne wsparcie w ramach sieci tworzonych przez osoby starsze, a także pomoc przedstawicieli lokalnych instytucji wykraczającą poza ich formalne obowiązki. Praktyki te najczęściej dotyczą IADL (*Instrumental Activities of Daily Living*), np. zakupów, transportu oraz wsparcia emocjonalnego. Sprzyjają im silne więzi sąsiedzkie, a także relacje tworzące się w ramach wspólnego zaangażowania w lokalne organizacje lub wspólnoty religijne. Bardzo rzadko obejmują pomoc w ADL (*Activities of Daily Living*), np. w utrzymaniu higieny osobistej lub pomoc finansową. Osoby wykazujące zachowania dewiacyjne mogą być wykluczane z dostępu do takich praktyk pomocy i wsparcia. Dominującą rolę w opiece nieformalnej pełni rodzina, ale wsparcie pozarodzinne może być do pewnego stopnia jej substytutem, a na pewno ważnym uzupełnieniem.

**Słowa kluczowe:** starzenie się, obszary wiejskie, społeczności lokalne, opieka nieformalna, wsparcie nieformalne.

### Abstract

**Introduction.** Rural populations in Poland, and the United States, are ageing. Longevity, as well as the individualization, feminization, and singularization of old age, are characteristic of this process. This raises challenges in terms of support and care that enable a good quality of life and ageing in place.

**Aim.** The aim of this article is to identify informal, and extra-familial care and support, practices for older adults living in rural communities in Poland and the United States, as well as factors that may strengthen or weaken them.

**Methods and materials.** The empirical part of the article is based on qualitative data from the author's own research conducted in 2023 in three rural communes in Poland, as well as a study of four small rural towns in Iowa from 2022. The data is drawn from in-depth interviews with residents aged 65 and over, and local stakeholders.

**Results.** Informal and extra-family care and support practices identified include neighbourly "watchfulness" and help, mutual support within networks created by older adults, as well as help from local institution representatives that goes beyond their formal duties. These practices most often concern IADL (*Instrumental Activities of Daily Living*), e.g., shopping, transportation, and emotional support. They are facilitated by strong neighbourhood ties, as well as relationships created through engagement in local organizations or religious groups or churches. Such help and support very rarely include assistance with ADL (*Activities of Daily Living*), e.g., personal hygiene, or financial assistance. People who exhibit deviant behaviours may be excluded from access to informal care and support

practices within the community. The dominant role in informal care is played by the family, but extra-family support can be its substitute to some extent, and certainly an important complement.

**Keywords:** ageing, rural areas, local communities, informal care, informal support.

## Wprowadzenie

Zarówno w Polsce, jak i w Stanach Zjednoczonych, a także w innych krajach globalnej Północy obserwujemy demograficzne starzenie się społeczeństw. Zazwyczaj proces ten jest bardziej zaawansowany na terenach wiejskich w porównaniu z miastami. Przykładowo w Stanach Zjednoczonych w 2021 roku odsetek osób w wieku 65 lat i więcej przekroczył 20% w populacji wiejskiej, podczas gdy wśród mieszkańców miast wynosił 16% (Davis, Rupasingha, Cromartie, Sanders, 2022). Prognozuje się, że w 2050 roku udział osób w wieku 65 lat i więcej w amerykańskiej populacji ogółem sięgnie 22% (Vespa, Medina, Armstrong, 2020), a różnice pomiędzy obszarami wiejskimi i miejskimi pogłębią się. W przypadku społeczeństwa polskiego proces starzenia się ma bardziej intensywny charakter. Według danych i prognoz GUS w 2020 roku udział ludności w wieku 65 lat i więcej wynosił w populacji ogółem 18,9%, w miastach 20,8%, a na terenach wiejskich 16,1%. W roku 2050 udziały te osiągną odpowiednio 32,7% (ogółem), 34,7% (miasta) i 30,2% (wieś) (Błędowski i in., 2021). Choć populacja wiejska w Polsce pozostaje relatywnie młodsza w porównaniu do miejskiej, to w ciągu ostatnich dwóch dekad charakteryzuje ją intensywny proces tzw. podwójnego starzenia się (Stanny, Komorowski, 2024). Udział osób w wieku 80 lat i więcej w populacji ogółem wzrośnie z 4,4% w 2020 roku do 10,4% w roku 2050, w miastach z 4,7% do 11,4%, a na wsi z 4,0% do 9,2% (Błędowski i in., 2021). Rzecz jasna, Polska i Stany Zjednoczone różnią się od siebie znacząco w zakresie systemu usług publicznych i wsparcia społecznego czy dominującego „reżimu opieki”. Wobec starzenia się wiejskiej populacji stają jednak przed podobnymi wyzwaniem. Dotyczą one potrzeb wsparcia i pomocy dla osób starszych, które umożliwi im jak najdłuższe pozostanie w miejscu zamieszkania (*ageing in place*).

Celem niniejszego artykułu jest rozpoznanie praktyk nieformalnej pomocy i wsparcia skierowanych do osób starszych mieszkających na terenach wiejskich. Zalicza się je do szeroko rozumianej opieki nieformalnej, świadczonej nieodpłatnie przez członków najbliższej rodziny, znajomych, przyjaciół lub sąsiadów (Wiles, 2005). Magdalena Rosochacka-Gmitrzak oraz Joanna Raclaw (2015) określają ją jako dynamiczny proces zarówno o charakterze instrumentalnym (zestawy czynności, przestrzeni oraz relacji interpersonalnych), jak i emocjonalnym. Zwykle jest ona odróżniana od po-

mocy formalnej, świadczonej odpłatnie przez profesjonalistów oraz instytucje. Zdecydowana większość dotychczasowych opracowań jest poświęcona opiece formalnej lub rodzinnej.

Przedmiotem zainteresowania są nieformalne praktyki pomocy i wsparcia realizowane poza najbliższą rodziną. Przyjrzymy się znaczeniu pomocy sąsiedzkiej oraz sąsiedzkiej czujności w ramach społeczności lokalnej, a także wsparciu udzielanemu przez przedstawicieli lokalnych instytucji w sytuacjach, które wykraczają poza zakres ich formalnych obowiązków. Zaakcentowana zostanie również rola wsparcia udzielanego przez osoby starsze innym starszym mieszkańcom w ramach sieci wzajemnej pomocy. Tego rodzaju inicjatywy i praktyki nie są charakterystyczne wyłącznie dla środowisk wiejskich, ale mają w nich szczególne znaczenie ze względu na często ograniczony dostęp mieszkańców do usług publicznych oraz zinstytucjonalizowanych form pomocy. Warto im się przyjrzeć również w kontekście kurczenia się rodzinnych zasobów opieki oraz postępującej singularyzacji starości, obserwowanych nie tylko w mieście, lecz także na wsi. Przedstawione w tekście rozważania zostaną zilustrowane materiałem empirycznym pochodzącym z jakościowych badań własnych prowadzonych w Polsce oraz w stanie Iowa (USA) na przestrzeni ostatnich kilku lat.

## Starzenie się wiejskiej populacji w Polsce i w Stanach Zjednoczonych

Według Narodowego Spisu Powszechnego z 2021 roku udział ludności wiejskiej w populacji Polski ogółem wynosi 40% (Stanny, Komorowski, 2024). Druga dekada XXI wieku to okres intensywnego starzenia się demograficznego polskiej wsi. Warunkują go czynniki społeczno-ekonomiczne, a także zmiany społeczno-kulturowe, charakterystyczne dla tzw. drugiego przejścia demograficznego. Od 2020 roku osób w wieku poprodukcyjnym (tzw. „dziadków”) będzie na terenach wiejskich już stale więcej niż ludności w wieku przedprodukcyjnym (tzw. „wnuków”) (Stanny, Komorowski, 2022). Należy jednak zaznaczyć, że obszary wiejskie w Polsce są zróżnicowane pod względem demograficznym, a proces starzenia się nie jest tak samo zaawansowany w całym kraju. Tereny o najmniej korzystnej strukturze demograficznej znajdują się w Polsce wschodniej i centralnej, ale w ciągu ostatnich dwóch dekad najszybciej starzeją się województwa zachodniej Polski (Stanny, Komorowski, 2024).

W Stanach Zjednoczonych w 2020 roku na obszarach wiejskich mieszkało 14% ogółu populacji kraju, a w przyszłości odsetek ten najprawdopodobniej będzie się zmniejszał. W 85% wiejskich hrabstw (*county*) w USA odsetek mieszkańców w wieku 65 lat i więcej wynosi 20% lub więcej (Cromartie, 2018). Starzenie się obszarów wiejskich w tym kraju ma dwojakie przyczyny. Z jednej strony, często wynika to z odpływu ludzi młodych, wypychanych ze wsi w wyniku strukturalnych przekształceń sektora

rolnego i przemysłowego. Z drugiej, tereny atrakcyjne przyrodniczo przyciągają z większych miast osoby starsze, które szukają spokoju i dobrej jakości życia na emeryturze (Matysiak, 2022). Starzenie się interesującego nas w niniejszym artykule stanu Iowa wynika przede wszystkim z procesów pierwszego typu. W latach 2012–2016 udział osób w wieku 65 lat i więcej osiągnął tu 41,1% przy krajowej średniej dla obszarów wiejskich wynoszącej 22,9% (Smith, Trevelyan, 2019).

Trendy towarzyszące demograficznemu starzeniu się zarówno w Polsce, jak i w Stanach Zjednoczonych oraz innych krajach globalnej Północy to przede wszystkim długowieczność, a także indywidualizacja, feminizacja i singularyzacja starości. Oznacza to, że przybywa osób w podeszłym wieku (80 lat i więcej), a kategoria osób starszych staje się wysoce zróżnicowana zarówno pod względem społeczno-demograficznym, jak również odmiennego przebiegu procesu starzenia się oraz postaw wobec własnej starości. Wśród osób starszych zdecydowanie przeważają kobiety. Co istotne, coraz więcej seniorów i senierek żyje w jednoosobowych gospodarstwach domowych, co wynika nie tylko z sytuacji wdowieństwa, lecz także z coraz częstszego wybierania życia w pojedynkę oraz bezdzietności.

W Polsce sytuacja osób starszych na terenach wiejskich rzadko bywa przedmiotem zainteresowania współczesnych badaczy i badaczek. Przykładowo wyniki badania *Polsenior 2* pokazują, że oceny jakości życia starszych Polek i Polaków są gorsze wśród osób mieszkających na wsi niż w miastach (Tobiasz-Adamczyk, 2021). W badaniach Katarzyny Biało-brzeskiej, Cezarego Kurkowskiego i Moniki Maciejewskiej (2017) przeprowadzonych w 2016 roku w województwie warmińsko-mazurskim respondenci i respondentki wskazali na brak poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego i zdrowotnego (ograniczenia finansowe oraz słaby dostęp do służby zdrowia), a także poczucie wyobcowania w rodzinie i środowisku wiejskim. Należy wymienić również etnograficzne badania Urszuli Lehr (2007) prowadzone wśród starszych mieszkańców wsi Podhala i Beskidu Śląskiego, a także raport Sylwii Michalskiej, Dominiki Zwęglińskiej-Gałeckiej i Marii Hałamskiej (2024), poświęcony hospicjum wiejskiemu jako innowacji społecznej w zakresie opieki.

W literaturze zachodniej występuje tendencja do pozytywnego lub negatywnego stereotypizowania doświadczeń wiejskiej starości (Wenger, 2001). Z jednej strony, środowiska wiejskie przedstawia się jako pozbawione dostępu do podstawowych usług i często skazujące osoby starsze na życie w ubóstwie oraz wykluczeniu. Z drugiej zaś przywoływane są sielankowe wyobrażenia wiejskiej społeczności jako bogatej w kapitał społeczny gwarantujący osobom starszym pomoc i wsparcie. W przypadku Stanów Zjednoczonych najbardziej kompleksowe opracowanie pod redakcją Niny Glasgow i E. Helen Berry (2013) ukazuje wiejską populację tego kraju i jej zmiany w oparciu o dane statystyczne. Omawia m.in. problematykę pomocy i wsparcia, relacji rodzinnych, a także zróżnicowań na tle etniczno-rasowym. Podobnie jak w Polsce badania

problematyki starzenia się wiejskiej populacji są podejmowane przez stosunkowo wąską grupę badaczy i badaczek.

### **Nieformalne praktyki wsparcia i pomocy dla osób starszych mieszkających na wsi**

Na podstawie koncepcji systemów, których mechanizmy są warunkami inkluzji lub ekskluzji społecznej oraz jakości życia starszych mieszkańców terenów wiejskich, systemy prywatne (*private*), publiczne (*state*) oraz dobrowolnego zaangażowania (*voluntary*) (Philip, Shucksmith, 2003) wydają się stosunkowo najlepiej zbadane i opisane. Przykładowo dotychczasowe badania dokumentują trudności starszych mieszkańców wsi z dostępem do różnego typu usług, m.in. zdrowotnych lub opiekuńczych (Burholt, Dobbs, 2012). Uwagę poświęcano również zaangażowaniu mieszkańców wsi, w tym starszych, w lokalne organizacje społeczne i inne struktury działające na rzecz społeczności lokalnej. Wskazuje się na nadmierne obciążanie osób starszych aktywnością wolontariacką (Wiersma, Koster, 2013). W Polsce powstają np. opracowania dotyczące kół gospodyń wiejskich oraz ich roli w budowaniu więzi pomiędzy starszymi kobietami (Matysiak, 2016) czy publikacje dotyczące inicjatyw sektora pozarządowego pobudzających aktywność społeczną starszych mieszkańców wsi (Czapiewska, 2019).

W przypadku ostatniego systemu, obejmującego sieci społeczne oparte na relacjach z rodziną i przyjaciółmi (*family and friends networks*) (Philip, Shucksmith, 2003), uwaga badaczy i badaczek koncentrowała się dotychczas na nieformalnych opiekunach osób starszych w ramach rodziny. Problematyka nieformalnego wsparcia udzielanego osobom starszym przez sąsiadów, przyjaciół i znajomych była podejmowana stosunkowo rzadko (Walsh, O'Shea, Scharf, Shucksmith, 2014). Najczęściej wspomina się o nim jako o sposobie uzupełniającym wsparcie formalne oraz nieformalne w ramach rodziny. Pojawiające się w literaturze przykłady dotyczą wsparcia w tzw. złożonych czynnościach życia codziennego (*IADL – Instrumental Activities of Daily Living*), obejmujących m.in. robienie zakupów, przygotowywanie posiłków czy transport. Przykładowo badania amerykańskie przeprowadzone na terenach wiejskich pokazują, że sąsiedzi i przyjaciele często oferują osobom starszym podwiezienie lub pomagają w odśnieżaniu (Brown, Glasgow, Kulcsar, Sanders, Thiede, 2019). Wskazuje się również na sąsiedzka czujność pozwalającą szybko identyfikować potencjalne problemy, np. gdy starsza osoba długo nie wychodzi z domu (Walsh i in., 2014).

W kontekście wiejskich społeczności w USA i innych krajach zachodnich można również znaleźć badania wskazujące, że lokalni specjaliści, np. personel medyczny lub urzędnicy, często przekraczają formalny zakres swoich obowiązków, żeby pomóc komuś, kogo znają. Może to być np. pomoc w wypełnianiu formularzy, doradzanie,

podwożenie własnym samochodem itp. (Walsh i in., 2014). Jest to zwykle wyraz ich przywiązania do miejsca i zakorzenienia w społeczności lokalnej, gdzie formalne i nieformalne role społeczne przenikają się, ale również bywa konsekwencją cięć budżetowych (Walsh i in., 2014).

W przypadku Polski dotychczas brakuje badań, które koncentrowałyby się na wsparciu nieformalnym udzielanym osobom starszym przez sąsiadów, przyjaciół lub znajomych w środowiskach wiejskich. Tego rodzaju wątki pojawiają się wyrywkowo przy okazji analiz dotyczących np. relacji sąsiedzkich, w ramach których starszym, często samotnym osobom sąsiedzi pomagają przenosić opał lub dostarczają zakupy (Matysiak, 2019).

## Metody i materiały

Dane jakościowe wykorzystane w tekście pochodzą z badań własnych autorki przeprowadzonych w Polsce i w USA. Celem nie jest przeprowadzenie systematycznego porównania, ale zwrócenie uwagi na podobne zjawiska występujące w małych wiejskich społecznościach lokalnych pomimo różnic kulturowych. Analiza ta ma charakter wstępny i jest zaproszeniem do dyskusji oraz bardziej pogłębionych badań.

Dane dotyczące Polski zebrano w 2023 roku w trzech gminach wiejskich, z których dwie leżą w północno-wschodniej części województwa mazowieckiego, a jedna w województwie warmińsko-mazurskim. Gminy te nie sąsiadują bezpośrednio z większymi ośrodkami miejskimi. Przeprowadzono łącznie 60 wywiadów pogłębionych, po 20 w każdej gminie\*. W każdej z nich połowę wywiadów przeprowadzono z mieszkańcami w wieku 65+, a połowę z lokalnymi informatorami, którymi byli przedstawiciele władz lokalnych, organizacji oraz instytucji\*\*. W procesie rekrutacji zastosowano połączenie doboru celowego z metodą kuli śnieżnej i zachowano dbałość o zróżnicowanie cech społeczno-demograficznych badanych w wieku 65+.

Dane dotyczące USA zostały zebrane w 2022 roku w czterech małych wiejskich miasteczkach w stanie Iowa. Badanie przeprowadzono podczas stypendium autorki na Uniwersytecie Stanowym Iowa, gdzie realizowała projekt sfinansowany w ramach Programu Bekkera Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (nr umowy BPN/BE-

---

\* Wywiady na Mazowszu zostały przeprowadzone w ramach praktyk przez studentów i studentki socjologii w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. Wywiady w gminie mazurskiej przeprowadziła dr Jowita Bartczak w projekcie badawczym autorki, sfinansowanym ze środków APS na naukę.

\*\* W niektórych przypadkach lokalni informatorzy również byli osobami w wieku 65 lat lub więcej.

K/2020/1/00435/U/00001). Łącznie przeprowadzono 49 wywiadów we wszystkich czterech miejscowościach (od dziesięciu do kilkunastu w każdej z nich), w większości indywidualnych, ale w niektórych przypadkach również w formie diady oraz jeden minifokus. Kategorie rozmówców i sposób ich rekrutacji były podobne jak w przypadku badań polskich.

Scenariusze wywiadów były podobne w Polsce i w USA. Zawierały pytania m.in. o dostępność lokalnych usług, a także o formalne i nieformalne typy wsparcia dla osób starszych. Wywiady przeciętnie trwały około godziny. Wszystkie zostały nagrane, a ich transkrypcje poddano analizie jakościowej w programie Maxqda 2024. Dane polskie i amerykańskie zostały zakodowane oddzielnie, choć według podobnego schematu. Procedura kodowania miała charakter dedukcyjno-indukcyjny (Kuckartz, Rädiker, 2023). W przypadku danych amerykańskich wywiady, transkrypcje i proces kodowania zostały zrealizowane w języku angielskim. Pochodzące z nich cytaty przytaczane w tekście są polskimi tłumaczeniami autorki.

## Wyniki

W tej części zostaną omówione przykłady zidentyfikowanych typów nieformalnego wsparcia i pomocy pozarodzinnej udzielanych osobom starszym mieszkającym na terenach wiejskich w Polsce i w stanie Iowa (USA). Zostanie również podjęta próba wskazania czynników wzmacniających lub osłabiających występowanie tego typu praktyk.

### *Sąsiedzka czujność*

Zarówno w gminach wiejskich w Polsce, jak i w stanie Iowa rozmówcy i rozmówczynie byli zgodni, że w ich społeczności ludzie znają swoich sąsiadów, interesują się ich sytuacją i są w stanie szybko zareagować w razie potrzeby. Dostrzegają, kiedy starsza osoba przez dłuższy czas nie wychodzi z domu, nie pokazuje się w lokalnym sklepie lub w kościele. Zwłaszcza wieloletni sąsiedzi znają swoje zwyczaje i rutyny. Pojawiały się następujące wypowiedzi: „Sąsiad sąsiada pilnuje, że no ludzie zwracają na siebie uwagę: a ona była w kościele, jej nie było w kościele, a czy ty wiesz, co się z nią stało? Ludzie się tak pytają jeden o drugiego” [11.PL.S\_I.K]\*. „Moi sąsiedzi są dla mnie takimi opiekunami, oni się bardzo mną interesują, czy ja wstałam, czy drzwi otwarte,

---

\* Cytaty z wywiadów oznaczono w następujący sposób: numer wywiadu (oddzielna numeracja dla wywiadów polskich i amerykańskich), skrót PL lub US, pierwsza litera nazwy gminy lub miasteczka, w których były realizowane wywiady, litera „I” lub „S” na oznaczenie kategorii rozmówcy lub rozmówczynie („Informator” lub „Senior”) oraz płeć badanego/badanej („K” lub „M”).



a gdzie poszłam, a czemu tu się światło nie pali” [6.PL.P\_S.K]. „Od czasu do czasu pracuję w nocy w garażu i raz zapomniałem zamknąć drzwi. Sąsiadka z naprzeciwka widziała nasz dom. Zadzwoiła i zapytała, czy już się położyłem, bo zauważyła, że drzwi od garażu są otwarte” [44.US.SC\_S.M].

Zdaniem badanych takie sąsiedzkie zainteresowanie drugą osobą może być przez zewnętrznego obserwatora odebrane jako wścibskie, lecz w ich rozumieniu jest naturalną konsekwencją życia obok siebie w małej społeczności. Tego rodzaju sąsiedzka czujność jest szczególnie istotna w przypadku samotnych starszych osób, a w pewnych okolicznościach może uratować kogoś życie:

Ja tutaj też miałam taką starszą panią i bardzo mocno jej pomagałam [...]. I nawet jak już długo nie widziałam jej, to dzwoniłam. Nawet była taka sytuacja, że miała przyjść do mnie rano i nie przyszła. I ja zadzwoniłam do niej. Dzwoniłam bardzo długo. Nie mogłam się do niej dodzwonić i ja pojechałam do niej [...]. Ona tak siedzi i zaczyna mi od rzeczy mówić. Ja od razu wezwałam karetkę – ona miała udar [17.PL.P\_I.K].

Myślę, że ludzie dbają o swoich sąsiadów. Kiedyś straciliśmy nagle prąd i poszliśmy naprzeciwko zajrzeć do naszego sąsiada. Siedział w ciemności. Nie wiedział, gdzie jego żona trzyma latarki, a była już wtedy w domu opieki. No więc zanieśliśmy mu lampę na baterie [2.US.MA\_I.K].

W wywiadach pojawiały się przykłady sytuacji, w których sąsiedzi zaniepokojeni tym, że starsza osoba przez dłuższy czas nie odbiera telefonu, kontaktowali się z rodziną tej osoby lub przedstawicielami lokalnych instytucji. Sąsiedzi interweniują również w sytuacjach skrajnych, wskazujących na zaniedbanie lub samozaniedbanie starszych osób. Ilustrują to wypowiedzi lokalnych informaterek z gminy mazowieckiej, a także jednego z miasteczek w stanie Iowa: „[...] sąsiedzi są bardzo czujni i nie chodzi tu o jakąś wścibskość czy tam arogancję, tylko chodzi o to, że po prostu reagują, zaraz jesteśmy informowani” [12.PL.S\_I.M].

Dzwonią do nas, bo wiedzą, że te [starsze osoby] są naszymi klientami. Mówią: nie widziałem, żeby wychodzili z domu przez ostatnie 24 godziny. Cały czas mamy takie przypadki. To jeszcze jedna zaleta małej, wiejskiej społeczności lokalnej. Wszyscy w jakiś sposób na ciebie uważają. [...] każdy chce się upewnić, że wszystko jest w porządku [42.US.SC\_I.K].

W wywiadach zarówno z Polski, jak i z Iowa pojawiły się również przykłady czujności całej społeczności lokalnej, która ma na oku osoby starsze z demencją lub nie-

pełnosprawnością. Mieszkańcy danej wsi lub miasteczka znają te osoby i ich sytuację oraz są gotowe reagować lub udzielić pomocy.

### ***Pomoc sąsiedzka***

Przykłady pomocy sąsiedzkiej były często wskazywane zarówno we wszystkich trzech badanych gminach wiejskich w Polsce, jak i w miasteczkach w Iowa. Pomoc ta obejmuje różne czynności życia codziennego, np. rąbanie drewna na opał, przyniesienie węgla, podwiezienie na wizytę u lekarza lub mszę do kościoła, pomoc w zrobieniu zakupów, wykupieniu leków, przygotowaniu posiłków czy odśnieżaniu, wezwanie karetki, pomoc w różnego rodzaju drobnych naprawach, a także wsparcie emocjonalne w postaci odwiedzin i rozmowy: „[...] nawet zimową porą to przyjdzie, odśnieży. Jak też nie jest w stanie coś sobie ugotować to nawet jak ktoś ugotuje, to po prostu przynosi” [17.PL.S\_I.K]. „[...] odwiedzamy ją, rozmawiamy, bo tej rozmowy to jest właśnie dla nich chyba brak” [8.PL.P\_S.K]. „Tak, zawsze znajdzie się sąsiad lub ktoś, kto cię zawiezie... Jeśli ktoś potrzebuje transportu, to po prostu dzwoni do kogoś, żeby przyjechał, odebrał czy pomógł wsiąść do samochodu” [11.US.G\_S.M].

W gminach polskich potrzeba pomocy w transporcie wynikała z ograniczeń lokalnej komunikacji zbiorowej, która jednak w opinii badanych uległa poprawie w ostatnich latach. W miasteczkach w stanie Iowa transport zbiorowy w ogóle nie jest dostępny, co jest konsekwencją odmiennego modelu rozwoju oraz systemu usług publicznych w obydwu krajach.

Pomoc sąsiedzka nie zawsze ma postać regularnego wsparcia. W świetle wywiadów nawet rozluźnione na co dzień sąsiedzkie relacje pozwalają czuć się bezpiecznie w sytuacji kryzysowej, kiedy potrzeba szybkiej, doraźnej pomocy: „[...] jak z wózka spadłam w łazience i zaczęłam krzyczeć tutaj do tej sąsiadki, to przyszły z córką i mnie podnieśli, wsadzili na wózek, pomogli mi. [...] oni mnie krzywdy nie robią, nie pomagają, ale robią, co trzeba...” [11.PL.P\_S.K].

W przypadku starszych osób bez rodziny, mających problemy z samodzielnym poruszaniem się sąsiedzi bywają często najważniejszym źródłem wsparcia i pomocy, zwłaszcza wobec ograniczonej liczby godzin opieki środowiskowej świadczonej w ramach gminnego ośrodka pomocy społecznej.

W polskim kontekście testem relacji sąsiedzkich i udzielanego wsparcia okazał się okres pandemii COVID-19. W badanych gminach rozmówcy i rozmówczynie wskazywali, że mogli liczyć na pomoc i wsparcie ze strony sąsiadów: „[...] sąsiedzi zakupy robili, potem na płocie wieszali, karteczki wkładali, ja tylko zapisywałam od kogo paragon i później rozliczałam się” [12.PL.D\_S.K].

W badaniach amerykańskich zdecydowanie częściej niż na pomoc sąsiedzką w tej sytuacji wskazywano na szczególne wsparcie ze strony lokalnych usługodawców lub instytucji, np. dostarczanie zakupów czy leków przez sklepy i apteki.

Należy zaznaczyć, że w gminie wiejskiej na Mazurach pojawiły się wypowiedzi, że sąsiedzka pomoc nie zawsze jest świadczona nieodpłatnie. Niektórzy badani wskazywali, że wszystko zależy od stopnia zażyłości relacji sąsiedzkich: „No to zależy od tych relacji sąsiedzkich, ale jak tych relacji nie ma, to zazwyczaj po prostu jest taka usługa płatna, nieformalnie jakoś tam. No po prostu płacone są pieniądze do ręki za to, że ktoś tam dowiezie do lekarza...” [5.PL.P\_I.K].

W badaniu amerykańskim kwestie odpłatności lub jej braku za świadczoną pomoc sąsiedzka okazały się nieco bardziej klarowne. Wspomniane wcześniej wsparcie w instrumentalnych czynnościach życiowych (IADL) jest najczęściej udzielane nieodpłatnie. Płatności pojawiają się w przypadku usług świadczonych przez lokalnych mieszkańców w ramach działalności gospodarczej, np. związanej z utrzymaniem terenu (odśnieżanie, pielęgnacja trawników) lub sprzątanania. Drobne wynagrodzenie przekazuje się zwykle również dzieciom i młodzieży z okolicy, które w ten sposób zarabiają na własne drobne wydatki.

### ***Wzajemna pomoc i wsparcie starszych mieszkańców wsi***

Na szczególne podkreślenie zasługuje widoczne zarówno w badaniu polskim, jak i amerykańskim wsparcie udzielane przez innych starszych mieszkańców, którzy są nieco młodszy bądź cieszą się lepszym zdrowiem. Pomoc często dotyczy np. transportu, zakupów lub przygotowywania posiłków: „[...] moja mama nie może chodzić, bo ma chore kolana, więc właśnie jej koleżanka z mężem wożą ją do kościołka, czy jak zakupy, to też jadą, zabierają moją mamę i pomagają jej w tych zakupach” [7.PL.P\_I.K].

Badanie przeprowadzone w miasteczkach w Iowa pokazuje szczególną rolę kontaktów rówieśniczych. Mogą one mieć większe znaczenie niż relacje z dziećmi czy wnukami, które mają inne potrzeby i doświadczenia, a przede wszystkim swoje życie. Jedna z badanych, 70-letnia lokalna informatorka, opowiedziała o swojej siostrze, która przeprowadziła się do większego miasta, żeby być bliżej rodziny. Po śmierci męża wróciła jednak do rodzinnego miasteczka, ponieważ czuła się wyobcowana. W środowisku pochodzenia należy do nieformalnej towarzyskiej grupy starszych kobiet:

[...] tam jest 25 czy 26 pań, które są wdowami, ich mężowie poumierali. Wszystkie są po siedemdziesiątce. Spotykają się, mają swoje zainteresowania, chodzą razem do kościoła, wychodzą razem coś zjeść, grają w karty i tego typu rzeczy, mają własne rozrywki w tej grupie [4.US.MA\_I.K].

Potwierdzają to wyniki innych badań amerykańskich (np. Cook, Martin, Yearn, Damhorst, 2007). W wywiadach polskich jedna z lokalnych informaterek z gminy na Mazurach, pielęgniarzka środowiskowa, zaobserwowała w swoim otoczeniu działanie sieci społecznych opartych na towarzyskości i przyjaźni. Dostarczają one nie tylko

wsparcia emocjonalnego, lecz także praktycznej pomocy: „[...] czasami przyjeżdżam do pacjentki, ona ma trzy koleżanki, one wszystkie jej radzą, jak i co zrobić. I to są takie już starsze panie. [...] widzę, jak pielęgnują ten ogród koleżance” [18.PL.P\_I.K].

[...] mam takiego pacjenta, który [...] ma duże ograniczenia, jeśli chodzi o poruszanie się i koledzy są go w stanie lepiej dostarczyć do lekarza niż [...] profesjonalny jakiś transport medyczny, bo on ma duże oczekiwania. Ma być dobrze przetransportowany, ma go nic nie boleć, nie ciągać, on wie, w jakiej pozycji ma być przewieziony, przeniesiony i koledzy mu lepiej pomagają [18.PL.P\_I.K].

Należy przy tym zaznaczyć, że badana określiła obydwie przywołane wyżej osoby starsze jako bardzo towarzyskie. Jednocześnie nawet luźniejsze relacje społeczne są często wykorzystywane jako kanał wymiany informacji, np. na temat dostępnych usług medycznych lub opiekuńczych.

### ***Nieformalna pomoc i wsparcie od przedstawicieli instytucji***

Zarówno w wywiadach przeprowadzonych w Polsce, jak i w stanie Iowa pojawiły się przykłady nieformalnych działań pomocowych udzielanych osobom starszym przez osoby reprezentujące różnego typu lokalne instytucje. Przykładowo osoby pracujące w gminnym ośrodku pomocy społecznej określały się i były określane jako starające się udzielać pomocy w każdej sprawie:

[...] jesteśmy po to, żeby pomagać, my tak naprawdę się wszystkim zajmujemy, pomagamy ludziom na przykład uzyskać emeryturę. [...] my nie odpychamy ludzi. Jeżeli ktoś przychodzi z jakimkolwiek problemem, to próbujemy pomóc. [...] robimy naprawdę szereg jakby spraw, nawet czasami są seniorzy nieporadni to umawiamy do lekarza [10.PL.P\_I.K].

Szczególnie przejmujące historie dotyczą pracownic socjalnych GOPS oraz pielęgniarki środowiskowej z gminy wiejskiej na Mazurach, które starają się jak najczęściej odwiedzać swoich samotnych starszych podopiecznych: „[...] niektóre panie, jak przychodzę na wywiad, czy na przykład, jeżeli ma przyznane usługi opiekuńcze, to bodaj kurczowo łapać za rękę, żeby jeszcze chwilę porozmawiać, żeby pani zaszła w międzyczasie pracy, żeby porozmawiać, chociaż się zobaczyć, choć chwilękę jeszcze, nie?” [10.PL.P\_I.K].

[Starsza kobieta] miała opiekunkę z GOPS-u, rodzinę za granicą i była sama, miała tam ok. osiemdziesiątki i byłam z nią dwa lata, w jej życiu jakby uczestnicząc. [...] jakieś zakupy jej robiłam czy pomagałam coś ugotować, byłam w tym domu u niej

jakby bardzo często. [...] w weekend przyjeżdżałam, jak zalatywałam tutaj po coś, zachodziłam do niej, patrzyłam, jak ona się czuje, czy zjadła itd. [18.PL.P\_I.K].

W Iowa ilustracją omawianego zjawiska są działania podejmowane przez pracownice lokalnej biblioteki w jednej z miejscowości. Zdecydowały się reagować w sytuacji skrajnego samozaniedbania zaobserwowanego u starszego czytelnika:

[...] ten mężczyzna nie jadł. [...] Nie miał tu żadnej rodziny. Miałśmy wtedy poczucie, że trzeba interweniować. Zaczęliśmy zatem obdzwaniać jego znajomych, żeby włączyć go do programu [dowożenia posiłków] Meals on Wheels\* i żeby ktoś do niego przyszedł. [...] Tego dnia, ponieważ wiedziałyśmy, że nie jadł, pojechałyśmy do sklepu spożywczego i kupiłyśmy mu kurczaka na kolację” [25.US.SC\_I.K].

Również w innych miejscowościach w Iowa pracownice lokalnych bibliotek wskazywały, że nawiązują ciepłe, przyjacielskie relacje ze swoimi starszymi czytelnikami i czytelniczkami. Poświęcają im dużo uwagi oraz interesują się ich sytuacją, np. dzwonią, kiedy dana osoba przez dłuższy czas nie pojawia się w bibliotece lub nie przychodzi w swoje „zwyczajowe” dni.

### ***Czynniki wsparcia ze strony sąsiadów i znajomych***

Po pierwsze, częstotliwość i intensywność pomocy sąsiedzkiej zależą od tego, czy osoba starsza ma współmałżonka lub partnera, a inni członkowie rodziny mieszkają w okolicy. Zależy również od charakteru udzielanej pomocy. Jeżeli najbliżsi członkowie rodziny są na miejscu, to opisywane wcześniej wsparcie w instrumentalnych czynnościach życiowych (IADL) jest wykonywane przez nich, np. pomoc w zakupach, transporcie, gotowaniu, sprzątanii itp. Pomoc sąsiedzka lub ze strony przyjaciół pojawia się wtedy, kiedy wsparcie ze strony rodziny nie jest dostępne (brak rodziny w najbliższej okolicy, złe relacje lub brak zainteresowania starszą osobą). Sąsiedzi i przyjaciele mogą również uzupełniać opiekę rodzinną poprzez wsparcie emocjonalne lub odciążanie opiekunów głównych w pewnych czynnościach, np. transporcie czy zakupach.

W niektórych przypadkach regularna, odpłatna pomoc sąsiedzka jest aranżowana przez dzieci starszych mieszkańców wsi, które wyprowadziły się do miasta lub za gra-

---

\* W ramach programu „Meals on Wheels” wolontariusze dostarczają do domu tanie, pożywne posiłki osobom starszym oraz z niepełnosprawnościami. W USA jest on prowadzony przez organizację MOWAAF (*The Meals on Wheels Association of America Foundation*). Mianem tym są często określane podobne programy prowadzone przez lokalne organizacje lub instytucje.

nicę. Codzienne wsparcie w podstawowych (ADL) oraz instrumentalnych czynnościach życiowych (IADL) stanowi wówczas niejako substytut nieformalnej opieki rodzinnej:

[...] chodziłam przy moich sąsiadach przez pięć lat, było dwoje dziadków ponad osiemdziesiąt lat. Dzieci były dorosłe, wyprowadziły się do Warszawy i potrzebowali pomocy takiej, żeby przyszykować im jedzenie, pościelić łóżko, naszykować im tabletki, dopilnować, żeby oni te tabletki połknęli. [...] później to już były wszystkie rzeczy do zrobienia, i pomóc się ubrać, pomóc się położyć, przebrać i wszystko... Na zmianę z teściową żeśmy chodziły i uważam, że dzieci zajęły się w taki sposób, że jakby nas wynajęli, żeby ci rodzice mieli dobrze, byli w jakiś sposób dopilnowani, żeby nie mieli zimno, żeby nie byli głodni, żeby no po prostu żyli w dobrym zdrowiu [11.PL.S\_I.K].

Jak się wydaje, stosunkowo najrzadziej pomoc ze strony sąsiadów i znajomych ma charakter finansowy. Przynajmniej w polskich warunkach tego typu wsparcia najczęściej udzielają osobom starszym dzieci lub inne osoby z rodziny. Zwykle dotyczy pomocy w instrumentalnych czynnościach życiowych (IADL), a wsparcie w podstawowych (ADL) pojawia się tylko w sytuacji regularnej opieki odpłatnej, np. wyżej wspomnianego wykonywania opieki rodzinnej na odległość za pomocą opłacanych sąsiadów. Czynności podstawowe obejmują te uznane za najbardziej intymne, tj. karmienie czy pomoc w utrzymywaniu higieny osobistej.

W warunkach amerykańskich zdecydowanie częściej starszych mieszkańców wsi dotyczy sytuacja, kiedy członkowie najbliższej rodziny nie mieszkają w okolicy, ale np. w innym, odległym stanie. Wówczas podstawowym źródłem opieki rodzinnej jest współmałżonek, a sieci społeczne oparte na sąsiedztwie, przyjaźni czy zaangażowaniu we wspólnotę religijną tę opiekę uzupełniają. Kluczowe stają się w sytuacji braku współmałżonka lub partnera.

Należy jednak zaznaczyć, że w wywiadach zrealizowanych w gminach wiejskich w Polsce oraz w miasteczkach stanu Iowa, a szczególnie w tych ostatnich, wskazywano również na skłonność osób starszych do „oszczędzania” członków najbliższej rodziny w kontekście pomocy i wsparcia, niechęć do „bycia ciężarem” dla najbliższych (por. Anderson, Larkins, Beaney, Ray, 2018).

Zarówno w badaniu polskim, jak i amerykańskim pojawiły się wypowiedzi, w których pomoc sąsiedzka była skorelowana z siłą relacji społecznych, np. wieloletnim sąsiedztwem, zwartą zabudową przestrzenną w miejscowości oraz podobnymi doświadczeniami życiowymi (praca w okolicy, dzieci w podobnym wieku):

[...] tu, gdzie mieszkam, przy ulicy [nazwa], tutaj to jakby taka oddzielna wioska, takie „zatorze”, a tutaj my w tych podwórkach to tak żyjemy wszyscy razem,

razem się cieszymy, razem przeżywamy... Jak trzeba coś, to jeden drugiemu pomaga, pożycza... [6.PL.P\_S.K].

[...] wszyscy wszystkich znają. Zrobią [dla nich] wszystko, co mogą, ponieważ albo się z nimi wychowali, albo znają ich z kościoła albo ze szkoły, albo ich syn lub wnuczka znali ich syna, córkę lub wnuki. Wszyscy się znają w tych małych wiejskich miasteczkach [46.US.G\_I.K].

W przypadku Polski wskazywano również na mniejszą ruchliwość przestrzenną w przeszłości, co prowadziło do wytworzenia się lokalnych sieci opartych na pokrewieństwie i powinowactwie.

Praktykom pozarodzinnej pomocy, szczególnie w ramach sieci wzajemnego wsparcia osób starszych, sprzyjają również wspólne doświadczenia zaangażowania w lokalne organizacje lub grupy. Tworzące się i wzmacniane w takim kontekście więzi mogą przekładać się na praktyczną pomoc, np. w transporcie: „[...] widzę, że koleżanki ze sobą, że mają to koło gospodyń [...] i one sobie wzajemnie pomagają, [...] widzę, że te osoby nadal funkcjonują gdzieś w środowisku razem, że się wspomagają, że wspierają, że zakupy sobie wzajemnie robią” [18.PL.P\_I.K]. „[...] jak poszłam tam właśnie do tej sąsiadki, takiej dalszej, co ona należała do naszego koła różańcowego, to mówimy, pójdziemy, jej tam coś pomożemy...” [22.PL.D\_S.K].

W Iowa jedną z najbardziej więziotwórczych organizacji lokalnych były kościoły, w szczególności protestanckie. W nich organizowano wsparcie dla osób starszych w zakresie transportu czy dowożenia posiłków. Badana starsza mieszkanka jednej z miejscowości opowiedziała, że w okresie pandemii COVID-19, kiedy zostały zawieszono nabożeństwa i spotkania, regularnie dzwoniła do starszych członkiń kongregacji, żeby zapytać, jak się czują. „Zaczęłam regularnie dzwonić do aktywnych członkiń grupy kobiecej naszego kościoła metodystycznego [...]. To było wspaniałe, bo dzwoniłam do nich i zaczynałyśmy rozmawiać [...]. Kontynuowałyśmy rozmowę godzinę później lub jeszcze dłużej” [3.US.MA\_S.K].

Należy jednak podkreślić, że sąsiedzka czujność i wrażliwość na problemy nie zawsze są bezwarunkowe. Nie obejmuje osób naruszających normy społeczne, na przykład stale nadużywających alkoholu: „Są osoby, które umierają samotnie, tak? [...] znaleziono człowieka po prostu dlatego, że sąsiadom zapach przeszkadzał, nie? [...] Jeżeli to są takie miejsca, gdzie jest alkohol lub jest nadużywanie alkoholu, to często są to miejsca nieodwiedzane przez innych” [18.PL.P\_I.K].

Przypomina to zidentyfikowane w zachodniosyberyjskiej wsi przez Rebecę Kay (2011) dyskursy moralne decydujące o tym, kto w ramach społeczności lokalnej zasługuje na pomoc, a kto nie. Wykluczone z nieformalnych mechanizmów wsparcia i opieki w społeczności lokalnej mogą być również osoby nowoprzybyłe do danej miejscowości.

Należy podkreślić, że w wywiadach polskich pojawiły się również wypowiedzi wskazujące, że pomoc sąsiedzka nie zawsze jest mile widziana przez osoby starsze. Zaufanie do sąsiada nie jest regułą, a udzielana pomoc może być postrzegana jako interesowna lub prowadząca do wykorzystania osoby starszej, np. skłonienia do przepisania domu lub ziemi. Oferowana pomoc sąsiedzka może być odrzucana jako niepotrzebna lub jako wyraz nadmiernej ingerencji w nie swoje sprawy. W badaniu amerykańskim z kolei podkreślano niechęć osób starszych do proszenia innych o pomoc. Jest to przez nich postrzegane jako zagrożenie własnej autonomii i niezależności.

## Wnioski

Starzenie się wiejskiej populacji obserwowane zarówno w Polsce, jak i w Stanach Zjednoczonych, a także towarzyszące temu długowieczność, indywidualizacja, feminizacja oraz singularyzacja starości tworzą wyzwania nie tylko dla badaczy, lecz także dla decydentów i praktyków. Duże znaczenie ma rozpoznanie potencjału nieformalnego wsparcia spoza rodziny, w tym dostarczanego w ramach sieci tworzonych przez same osoby starsze.

Omawiane wyniki badań własnych pokazują, że zarówno w kontekście polskim, jak i amerykańskim, nieformalne wsparcie ze strony sąsiadów, przyjaciół i znajomych pełni bardzo ważną rolę. Obejmuje ono przede wszystkim pomoc w instrumentalnych czynnościach życiowych (IADL). Sąsiedzi, przyjaciele lub znajomi często dostarczają również wsparcia emocjonalnego, tj. zaspokajają potrzeby rozmowy, towarzyskości i kontaktu z drugim człowiekiem. Rzadziej w grę wchodzi pomoc finansowa bądź wsparcie w najbardziej intymnych podstawowych czynnościach życiowych (ADL).

Intensywność tego wsparcia zależy od dostępności opieki rodzinnej, a także charakteru więzi społecznych. Sprzyja mu wieloletnie współzamieszkiwanie w tej samej okolicy, a także podobne doświadczenia życiowe i wcześniejsze kontakty związane np. z pracą zawodową. Może je również wzmacniać przynależność do lokalnej organizacji, np. koła gospodyń wiejskich lub grupy religijnej. Te ostatnie, zwłaszcza protestanckie, mają szczególne znaczenie w badanych społecznościach w Iowa, ponieważ organizuje się tam lokalne życie społeczne (por. Wuthnow, 2015). Tego typu pomoc może słabnąć w obliczu zachowań dewiacyjnych, np. w sytuacji nadużywania alkoholu przez osobę starszą. Nieformalne mechanizmy wsparcia i pomocy mogą być również trudniej dostępne dla nowych mieszkańców w danej miejscowości.

Konieczne są dalsze, bardziej systematyczne badania dotyczące nieformalnych pozarodzinnych mechanizmów pomocy i wsparcia dla osób starszych mieszkających na wsi. Należy również poddać analizie relacje pomiędzy nimi a pozostałymi systemami, tj. nieformalną opieką rodzinną, systemami rynkowymi, publicznymi oraz opartymi na



zaangażowaniu społecznym, które wpływają na dostępne zasoby i jakość życia (por. Philip, Shucksmith, 2003). Należy również przyjrzeć się wzajemnemu przenikaniu się opieki nieformalnej i formalnej (np. Timonen, 2008), m.in. w kontekście potencjału „formalizacji” wsparcia pozarodzinnego. Przykładowo jedna z badanych miejscowości w stanie Iowa była objęta rządowym programem „Starszy Towarzysz/Starsza Towarzyszka” (*Senior Companion*). Zakłada on łączenie samotnych seniorów i senierek z innymi osobami starszymi, które pełnią wobec nich rolę „towarzysza” lub „towarzyski”, określoną we wspólnie uzgodnionym kontrakcie. Mogą to być odwiedziny i wspólne rozrywki, pomoc w transporcie lub przygotowywaniu posiłków. Rola ta jest pełniona na zasadzie wolontariatu, ale starsi wolontariusze i wolontariuszki otrzymują zwrot części poniesionych kosztów, np. benzyny.

## Bibliografia

- Anderson, E. M., Larkins, S., Beaney, S., Ray, R. A. (2018). Should I stay or go: Rural ageing, a time for reflection [Powinienem tu zostać czy odejść: Wiejska starość jako czas refleksji]. *Geriatrics*, 3(3), 49. DOI: 10.3390/geriatrics3030049.
- Białobrzeska, K., Kurkowski, C., Maciejewska, M. (2017). Seniorzy na wsiach – przemiany w podejściu do starości i człowieka starego w dynamicznie zmieniającym się środowisku. *Studia Pedagogiczne: Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 30, 113–130.
- Błądowski, P., Chudek, J., Grodzicki, T., Gruchała, M., Mossakowska, M., Więcek, A., Zdrojewski, T. (2021). Wyzwania dla polityki zdrowotnej i społecznej: Geneza projektów badawczych *PolSenior1* i *PolSenior2*. W: P. Błądowski, T. Grodzicki, M. Mossakowska, T. Zdrojewski (red.), *Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem* (ss. 19–35). Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny.
- Brown, D. L., Glasgow, N., Kulcsar, L. J., Sanders, S., Thiede, B. C. (2019). The multi-scalar organization of aging-related services in US rural places [Wieloskalowa organizacja usług dla osób starszych na terenach wiejskich w USA]. *Journal of Rural Studies*, 68, 219–229. DOI: 10.1016/j.jrurstud.2018.09.010.
- Burholt, V., Dobbs, C. (2012). Research on rural ageing: Where have we got to and where are we going in Europe? [Badania nad wiejską starością: Dokąd dotarliśmy i dokąd zmierzamy w Europie?]. *Journal of Rural Studies*, 28(4), 432–446. DOI: 10.1016/j.jrurstud.2012.01.009.
- Cook, C. C., Martin, P., Yearn, M., Damhorst, M. L. (2007). Attachment to “place” and coping with losses in changed communities: A paradox for aging adults [Przywiązanie do „miejsca” a radzenie sobie ze stratą w zmieniających się społecznościach:

- Paradoks osób starszych]. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 35(3), 201–214. DOI: 10.1177/1077727X06296794.
- Cromartie, J. (2018). *Rural America at a glance: 2018 edition* [Wiejska Ameryka w pigułce: Edycja 2018]. Pobrane z: <https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/90556/eib-200.pdf?v=8638.2>.
- Czapiewska, G. (2019). Dialog międzypokoleniowy a aktywizacja społeczna osób starszych w środowisku wiejskim. *Więś i Rolnictwo*, 185(4), 165–185. DOI: 10.53098/wir042019/08.
- Davis, J. C., Rupasingha, A., Cromartie, J., Sanders, A. (2022). *Rural America at a glance: 2022 edition* [Wiejska Ameryka w pigułce: Edycja 2022]. Pobrane z: <https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/105155/eib-246.pdf?v=9557.7>.
- Glasgow, N., Berry, E. H. (red.) (2013). *Rural Aging in 21st century America* [Wiejska starość w Ameryce XXI wieku]. Dordrecht: Springer. DOI: 10.1007/978-94-007-5567-3.
- Kay, R. (2011). (Un)caring communities: Processes of marginalisation and access to formal and informal care and assistance in rural Russia [(Nie)troszczące się społeczności: Procesy marginalizacji a dostęp do formalnej i nieformalnej opieki i wsparcia na terenach wiejskich w Rosji]. *Journal of Rural Studies*, 27(1), 45–53. DOI: 10.1016/j.jrurstud.2010.11.002.
- Kuckartz, U., Rädiker, S. (2023). *Qualitative content analysis: Methods, practice and software* [Jakościowa analiza treści: Metody, praktyka i oprogramowanie]. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Lehr, U. (2007). *U schyłku życia: Starość mieszkańców wsi Beskidu Śląskiego i Podhala*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Archeologii i Etnologii PAN.
- Matysiak, I. (2016). Koła gospodyń wiejskich we współczesnych społecznościach lokalnych – próba diagnozy. W: T. Herudziński, P. Swach (red.), *Społeczności lokalne wobec wyzwań współczesności*. (ss. 268–281). Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.
- Matysiak, I. (2019). *Młodzi i wykształceni w procesie przemian polskiej wsi*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Matysiak, I. (2022). Social bonding strategies in the context of retirement migration to nonmetropolitan areas in the United States – Insights from Michigan and North Carolina [Strategie tworzenia więzi społecznych w kontekście migracji emerytów do obszarów pozametropolitalnych w Stanach Zjednoczonych – spostrzeżenia z Michigan i Karoliny Północnej]. *Population, Space and Place*, 28(7), 1–12. DOI: 10.1002/psp.2594.
- Michalska, S., Zwęglińska-Gałecka, D., Halamska, M. (2024). *Dać to, czego naprawdę potrzeba: Raport z badań*. Warszawa: Polska Akademia Nauk. Instytut Rozwoju Wsi i Rolnictwa. DOI: 10.53098/978-83-89900-75-3.

- Philip, L. J., Shucksmith, M. (2003). Conceptualizing social exclusion in rural Britain [W stronę konceptualizacji wykluczenia społecznego na terenach wiejskich w Wielkiej Brytanii]. *European Planning Studies*, 11(4), 461–480. DOI: 10.1080/09654310303646.
- Rosochacka-Gmitrzak, M., Raclaw, M. (2015). Opieka nad zależnymi osobami starszymi w rodzinie: Ryzyko i ambiwalencja. *Studia Socjologiczne*, 2(217), 23–47.
- Smith, A. S., Trevelyan, E. (2019). *The older population in rural America: 2012–2016* [Populacja osób starszych na terenach wiejskich w Ameryce: 2012–2016]. Pobrane z: <https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2019/acs/acs-41.pdf>.
- Stanny, M., Komorowski, Ł. (2022). Podstawowe czynniki przemian ludnościowych na wsi i ich zróżnicowanie przestrzenne. W: J. Wilkin, A. Hałasiewicz (red.), *Polska wieś 2022: Raport o stanie wsi* (ss. 41–65). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar. DOI: 10.7366/9788366849549.
- Stanny, M., Komorowski, Ł. (2024). Przemiany ludnościowe na wsi. W: W. Poczta, A. Hałasiewicz (red.), *Polska wieś 2024: Raport o stanie wsi: 20 lat w Unii Europejskiej* (ss. 49–68). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Timonen, V. (2008). *Ageing societies: A comparative introduction* [Starzejące się społeczeństwa: Wprowadzenie porównawcze]. Berkshire – New York: Open University Press.
- Tobiasz-Adamczyk, B. (2021). Jakość życia. W: P. Błędowski, T. Grodzicki, M. Mosakowska, T. Zdrojewski (red.), *Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem* (ss. 995–1009). Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny.
- Wenger, G. C. (2001). Myths and realities of ageing in rural Britain [Mity i realia starzenia się na wiejskich terenach Wielkiej Brytanii]. *Ageing & Society*, 21(1), 117–130. DOI: 10.1017/S0144686X01008042.
- Wiles, J. (2005). Home as a new site of care provision and consumption [Dom jako nowe miejsce dostarczania i korzystania z opieki]. W: G. J. Andrews, D. R. Phillips (red.), *Ageing and place: Perspectives, policy, practice* (ss. 79–97). London – New York: Routledge.
- Vespa, J., Medina, L., Armstrong, D. M. (2020). *Demographic turning points for the United States: Population projections for 2020 to 2060* [Punkty zwrotne w demografii Stanów Zjednoczonych: Prognozy populacyjne od roku 2020 do 2060]. Pobrane z: <https://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2020/demo/p25-1144.pdf>.
- Walsh, K., O’Shea, E., Scharf, T., Shucksmith, M. (2014). Exploring the impact of informal practices on social exclusion and age-friendliness for older people in rural communities [Badanie wpływu praktyk nieformalnych na wykluczenie społecz-

- ne oraz przyjazność dla osób starszych w społecznościach wiejskich]. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 24(1), 37–49. DOI: 10.1002/casp.2176.
- Wiersma, E. C., Koster, R. (2013). Vulnerability, volunteerism, and age-friendly communities: Placing rural northern communities into context [Bezbronność, wolontaryzm oraz społeczności przyjazne starszym: Ukontekstowanie wiejskich społeczności Północy]. *Journal of Rural and Community Development*, 8(1), 62–76.
- Wuthnow, R. (2015). *Small-town America: Finding community, shaping the future* [Małomiasteczkowa Ameryka: W poszukiwaniu społeczności, kształtując przyszłość]. Princeton: University Press.