



INSTYTUT SPRAW PUBLICZNYCH
THE INSTITUTE OF PUBLIC AFFAIRS

Style życia Polaków – myślenie o starości

(wstępne wyniki badań)

dr Iwona Oliwińska

**Uniwersytet Warszawski, ekspert Instytutu Spraw
Publicznych**

**Pełne wyniki badań zostaną zamieszczone w raporcie Instytutu Spraw
Publicznych przygotowywanym dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych**

*dr Iwona Oliwińska, konferencja ZUS i ISP „To idzie starość – polityka społeczna wobec procesu starzenia się
ludności w Polsce”, Warszawa, 4 lipca 2008*



Style życia

Styl życia to: „zespół codziennych zachowań (sposób <postępowania>, aktywność życiową), specyficzny dla danej zbiorowości lub jednostki (treść i konfigurację owych zachowań); a inaczej mówiąc: charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych”. (A. Siciński).

Dla stylu życia jednostki istotne są elementy (i stosunek do nich) tj.:

- budżet czasu (sposoby zagospodarowywania, spędzania czasu, itp.),
- praca (jej charakter, stosunek jednostki do niej, itp.),
- konsumpcja dóbr (jej poziom, wzory konsumpcyjne, w tym wydatki na pożywienie, ubranie, mieszkanie, itp.),
- stosunek do własnego ciała, zdrowia i choroby,
- uczestnictwo w kulturze (potrzeby intelektualne i estetyczne),
- uczestnictwo w życiu publicznym, samoidentyfikacja.



W badaniu wzięto pod uwagę takie wymiary stylu życia jak:

- praca (ocena wynagrodzenia, odczuwanie satysfakcji z wykonywanej pracy, ocena relacji z bezpośrednimi przełożonymi i współpracownikami w zakładzie pracy),
- aktywność społeczna,
- czas wolny (przeznaczenie dnia wolnego, uczestnictwo w kulturze),
- zdrowie (dbałość o kondycję psychofizyczną, ocena stanu zdrowia),
- myślenie o przyszłości (przedziały czasowe i największe obawy dotyczące przyszłości),
- korzystanie z nowoczesnych technologii.



Praca

- **49% badanych czuje się zbyt nisko wynagradzanymi,**
- **60% badanych jest w średnim stopniu usatysfakcjonowana z wykonywanej pracy,**
- **50% badanych ocenia relacje z bezpośrednimi przełożonymi jako dobre,**
- **55% badanych ocenia relacje ze współpracownikami jako dobre.**



Aktywność społeczna

- **Indywidualne na rzecz społeczności lokalnej – 22%,**
- **We wspólnocie mieszkańców – 17%,**
- **W organizacji pozarządowej – 8%,**
- **W partii, związkach zawodowych – 6%,**
- **Jako wolontariusz – 4%.**



Przeznaczenie dnia wolnego

- **Oglądanie telewizji - 67%,**
- **Spotykanie się ze znajomymi – 64%,**
- **Spotykanie się z rodziną - 62%,**
- **Czytanie książek – 43%,**
- **Nadrabianie zaległości w pracy domowej – 42%,**
- **Realizowanie hobby – 32%,**
- **Chodzenie do kina, teatru – 11%,**
- **Nadrabianie zaległości w pracy zawodowej – 5%,**
- **Inne – 2%.**



Ocena stanu zdrowia

- **42%** badanych ocenia stan zdrowia jako dobry,
- **35%** - jako taki sobie (ani dobry ani zły),
- **11%** - jako zły,
- **10%** - jako bardzo dobry,
- **1%** - jako bardzo zły.



Dbłość o zdrowie i kondycję psychofizyczną

- Nie stosowanie używek – 57%,
- Wysypianie się – 48%,
- Przestrzeganie zaleceń lekarzy – 47%,
- Robienie badań profilaktycznych – 44%,
- Unikanie stresu – 41%,
- Stosowanie diety – 37%,
- Uprawianie sportu – 28%,
- Udział w bezpłatnych badaniach profilaktycznych – 14%,
- Korzystanie z medycyny alternatywnej 10%.



Myślenie o przyszłości

- 41% badanych myśli o przyszłości w perspektywie 2-5 lat,
- 38% w perspektywie roku,
- 14% w perspektywie miesiąca,
- 4% w innej perspektywie.



4 największe obawy dotyczące przyszłości

- Choroba, niedołężność, utrata pamięci – 52%,
- Utrata samodzielności, bycie ciężarem dla innych 19%,
- Samotność, utrata osób bliskich – 10%,
- Złe warunki życia, trudności z utrzymaniem się – 8%.



Wykorzystywane udogodnienia w życiu codziennym

- **Telefon komórkowy – 76%,**
- **Internet (jako źródło informacji) – 33%,**
- **Poczta mailowa – 22%,**
- **Programy komputerowe – 12%,**
- **Inne nowoczesne udogodnienia – 1%,**
- **Nie korzystam z żadnych technologii – 21%.**



Podsumowanie

- Im starsi badani tym mniej są aktywni zawodowo, społecznie, kulturalnie, fizycznie oraz w świecie nowoczesnych technologii.
- Nie prowadzą zdrowego stylu życia (nie budują potencjału własnego ciała), pomimo obaw dotyczących jego stanu w przyszłości.
- Mają stosunkowo krótki horyzont czasowy, a w myśleniu o przyszłości nie uwzględniają własnego aktywnego działania licząc na wsparcie najbliższych i pomoc służb publicznych.