

Tadeusz Kowalewski

Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży

Społeczne uwarunkowania stylu życia osób starszych

Social Factors Determining Lifestyle of the Elderly

ABSTRACT: The concept of lifestyle has spread over the past several decades. Despite such a short period, it gained social and economic significance. The economic significance is evident in the consumption style of the elderly and in their pro-healthy lifestyle. The “silver generation” potential is growing. Yet, the concept of lifestyle has not been fully acknowledge by researchers. The author presents selected aspects of theoretical discourse on the concept of lifestyle. One of the most important social factors determining lifestyle of the elderly is participation of older people in culture. Children and grandchildren are particularly important in terms of the intergenerational transmission. Such a transfer develops the sense of an innovative, social bond. Social factors such as participation in culture, social bonds, work and place of residence the lifestyle of older people, but do not affect but do not determine it.

KEYWORDS: Lifestyle, elderly, social factors.

STRESZCZENIE: Pojęcie „styl życia” rozpowszechniło się w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat. Mimo tak krótkiego czasu zyskało znaczenie społeczne i gospodarcze. Znaczenie gospodarcze uwidacznia się w stylu konsumpcyjnym osób starszych i w prozdrowotnym styl życia. Wzrasta potencjał „silver generation”. Zarazem jednak pojęcie to jest jeszcze niedostatecznie doceniane przez badaczy. Autor przedstawia wybrane aspekty dyskursu teoretycznego nad pojęciem „styl życia”. Jednym z najważniejszych uwarunkowań społecznych stylu życia osób starszych jest ich uczestnictwo w kulturze. Szczególnego znaczenie w przekazie międzypokoleniowym mają dzieci i wnuki. To tworzy innowacyjne formy więzi społecznej. Uwarunkowania społeczne (uczestnictwo w kulturze, więzi społeczne, praca, miejsce zamieszkania) wpływają, ale nie determinują, stylu życia osób starszych.

SŁOWA KLUCZOWE: Styl życia, osoby starsze, uwarunkowania społeczne.

Wprowadzenie

„Styl życia” to pojęcie zakorzenione w naukach społecznych. Jest ono różnorodnie określane. Wynika to z jego obecności zarówno w świadomości potocznej, jak i w naukowej refleksji (Adler 1986, s. 22). Potocznie jest kojarzone ze sposobem codziennego funkcjonowania, obyczajami, etosem itp. Różniczenie poszczególnych znaczeń nie jest jednoznacznie interpretowane. Pojęcie „styl życia” pojawia się także często w publicystycznych tekstach i reklamie. To popularne ujęcie jest częstokroć zawężane do stylu konsumpcji, aktywności fizycznej lub postaw prozdrowotnych. W potocznym przekazie i działaniach marketingowych jest ono zawężone do stylu konsumpcji. Natomiast w ujęciu naukowym styl życia jest pojęciem dyskursu naukowego w obszarze nauk społecznych, takich jak: socjologia, psychologia, pedagogika, gerontologia, ekonomia oraz etyka (aspekt moralny), filozofia i antropologia. W literaturze socjologicznej z pojęciem „styl życia” równolegle występują terminy pokrewne: „życie codzienne”, „sposób życia”, „tryb życia” itp. W innych dyscyplinach (filozofia, etyka, zarządzanie) jest on zestawiany także w kontekście „jakości życia”, „sensu życia”, „poziomu życia”, „stylu konsumpcji”, „satysfakcji życiowej”. Trudno przedstawić wszystkie ujęcia w sposób wyczerpujący w ramach artykułu ograniczonego wymogami redakcyjnymi. Wobec tego poniższa analiza zawiera ogólną eksplorację istoty tego pojęcia w stosunku do osób starszych.

Pojęcie „styl życia” – wybrane aspekty

Literatura przedmiotu przynosi liczne synonimy stylu życia, np.: „jakość życia”, „warunki życia”, „warunki bytu”, „sposób życia”. Pojęcie „jakość życia” wprowadzono również do medycyny, podkreślając medyczne walory aktywności fizycznej osób starszych. Jakość życia wyjaśniana jest głównie na gruncie psychologii jako wartość subiektywna, którą należy analizować z punktu widzenia prywatnych potrzeb ludzi (Kowalik 2004, s. 27–47, t. 4).

W życiu społecznym trudno dostrzec uniwersalny model stylu życia. Zależy on od grupy, w której człowiek się znajduje i środowiska, w jakim przebywa. Określenie stylu życia uwarunkowane jest wieloma społecznymi determinantami, które mogą się łączyć między innymi z więziami społecznymi, pracą, z miejscem zamieszkania, sposobem ubioru oraz uczestnictwa w kulturze (Siciński 1978, s. 30–31).

Na przełomie XIX i XX wieku pierwsze rozważania na temat stylu życia wiedli Max Weber i Thorstein Veblen (Weber 2002; Veblen 1971). Zajmo-

wali się oni nim jedynie przy okazji analizowania zachodnich demokracji mieszczańskich. Używali pojęcie „styl życia” nieprecyzyjnie. Veblen utożsamiał je z pojęciem „sposób życia”, a Weber z „etosem”. Dla A.L. Kröbera styl życia oznaczał coś charakterystycznego, wyróżniającego, odnoszącego się do sposobu bycia. I ten „sposób bycia odróżnia daną zbiorowość lub jednostkę od innych” (Siciński 1976, s. 15).

Współcześnie znane są m.in. koncepcje socjologiczne Pierre’a Bourdieu i Anthony’ego Giddensa, którzy uznają style życia za istotną indywidualną i zbiorową ekspresję społecznych różnic i podobieństw między ludźmi (Bourdieu 2005, s. 201–280; Giddens 2001, s. 112–122). Giddens analizując wpływ ery ponowoczesności na formowanie się współczesnych stylów życia zauważa, że im mniejsza staje się rola tradycji w naszym życiu, tym bardziej pluralistyczne stają się wybory związane ze stylem życia i tym większa ich różnorodność: „Nie mamy wyboru, musimy stale wybierać” (Giddens 2001, s. 112–122). Ta koncepcja stylu życia jest konstruktem indywidualistycznym i tym różni się od innych.

W dorobku socjologii polskiej znane są między innymi koncepcje badawcze stylu życia Stanisława Ossowskiego, Andrzeja Sicińskiego, Grzegorza Kaczmarka (Ossowski 1986; Siciński 1978, 1988; Kaczmarek 1986). A. Siciński przez styl życia rozumie „zakres i formy codziennych zachowań jednostek lub grup, specyficzne dla ich usytuowania społecznego, tzn. manifestujące położenie społeczne oraz postrzegane jako charakterystyczne dla tego położenia, a dzięki temu umożliwiające szeroko rozumianą społeczną lokalizację ludzi” (Siciński 1976, s. 15). W ujęciu A. Sicińskiego można zauważyć wyraźne powiązanie stylu życia z położeniem społecznym. Natomiast G. Kaczmarek styl życia łączy z wolnością dokonywanych wyborów i definiuje styl życia jako „zachowania względnie niezależne, w mniejszym lub większym stopniu wewnętrznie motywowane, stanowiące wynik pewnego wyboru z szerszego repertuaru możliwych w danej sytuacji zachowań. Styl życia równoznaczny jest jakiejś selekcji z tego repertuaru. Jest przejawem aktywności i względnej niezależności jednostki, jej czynnej roli w kształtowaniu swojego życia i jego obrazu” (Kaczmarek 1986, s. 92).

Marian Golka próbuje łączyć podejścia do stylu życia Sicińskiego i Kaczmarka, i dla swoich teoretycznych rozważań przyjmuje, że styl życia obejmuje zarówno cechy i zachowania jednostek lub grup. Są one specyficznym wyborem wynikającym zarówno z motywów osobistych jak i społecznych. Z wielu cech i zachowań wchodzących w problematykę stylu życia istotne znaczenie przypisuje się poziomowi i charakterowi konsumpcji, wyglądowi zewnętrznemu jednostki (ubiór, fryzura, kondycja), urządzeniu mieszkania, jego stylo-

wi, sposobom aranżacji otoczenia, sposobom spędzania czasu wolnego, w tym również uczestnictwa w kulturze, realizowanym wzorom życia rodzinnego, życiu towarzyskiemu i sąsiedzkiemu, zachowaniom prozdrowotnym i związanym z dbałością o siebie, jak i uznawanym wartościom, które jednostka publicznie deklaruje (Golka 2007, s. 191–196).

Jednym z aspektów przemian stylu życia jest odmiennność zakresu zachowań wyznaczanych przez wzory kulturowe i standardy. Według M. Czerwińskiego pojęcie stylu życia „zmusza do ujęcia wyodrębniającego określone zasady ludzkich czynności w następstwie sięgnięcia dalej w głąb ich rzeczywistych struktur” (Czerwiński 1976, s. 42). To podejście w kontekście osób starszych wskazuje na potrzebę pogłębionych analiz starszego pokolenia oraz ich pozycji w strukturze społecznej i w życiu społecznym wobec zmian demograficznych, politycznych i gospodarczych. Należy również dostrzec wynikające stąd zróżnicowania społeczne przez stratyfikację stylów życia, opartych na wyborach i upodobaniach kulturowych. Według Bourdieu upodobania kulturowe to zespół symbolicznych lub materialnych preferencji charakterystycznych i właściwych dla członków pewnej klasy i odzwierciedlających tym samym ich pozycję społeczną. W określaniu tej pozycji istotny jest „habitus” jako pewna trwała, choć niekoniecznie uświadomiona orientacja poznawcza organizująca praktykę i wyobrażenia (Bourdieu 2005, s. 215–260).

Zachodzącą rozbieżność pomiędzy wzorami uznawanymi a znajomością codziennego życia w kulturze podkreśla Siciński (Siciński 1976, s. 20). Według niego styl życia dotyczy zarówno zbiorowości społecznych, jak i jednostek. Oznacza „charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych. Na całość, jaką stanowi styl życia składają się przy tym: zachowania ludzi zróżnicowane co do zakresu i formy [...]; motywacje owych zachowań (przypisywane im znaczenia i wartości); a także pewne funkcje rzeczy będących bądź rezultatami, bądź celami, bądź instrumentami owych zachowań którym, w związku z tą rolą, również przypisuje się pewne wartości” (Siciński 2002, s. 22–23). Zachowania opierające się na owych „pewnych wartościach” charakteryzują styl życia seniorów, który rzutuje na wiele elementów ich dnia codziennego, takich jak to, w co się ubierają, jak dbają o swoje zdrowie i co konsumują.

Obok cech ekonomicznych – poziomu dochodów i źródeł dochodu – w opisie stylu życia uwzględnia się zróżnicowania między poszczególnymi kategoriami społecznymi i zbiorowościami. Norbert Elias charakteryzując zachodnią cywilizację zauważa, że „w każdej warstwie społecznej najstaranniejszej i najintensywniej modelowana jest ta sfera zachowań, która dla ludzi danej

warstwy jest najważniejsza z racji właściwej im funkcji. Precyzja, z jaką w towarzystwie dworskim modeluje się każdą czynność przy stole, każdy gest przewidziany przez etykietę, a nawet sposób mówienia, odpowiada znaczeniu, jakie wszystkie te formy mają dla ludzi dworu zarówno jako środki dystynktywne wobec niżej stojących, jak i jako instrumenty w walce konkurencyjnej o względy króla. Gustowna kompozycja architektoniczna pałacu lub parku, bardziej reprezentacyjny lub bardziej intymny – zależnie od mody – wystrój komnat, dowcipnie prowadzona konwersacja, pomysłowo związana intryga miłosna – wszystko to w fazie dworskiej należy nie tylko do sfery życia prywatnego jednostek, lecz jest również życiowej wagi wymogiem ich pozycji społecznej” (Elias 1980, s. 468).

W kontekście różnorodnych stanowisk teoretycznych styl życia jawi się jako złożony całokształt procesów o wieloaspektowych wewnętrznych powiązaniach strukturalnych. Jest to specyficzny zespół codziennych zachowań członków pewnej zbiorowości. Stanowi on odzwierciedlenie ich położenia, co umożliwia ich społeczną identyfikację. Styl życia jest kulturowo uwarunkowanym sposobem realizacji potrzeb, nawyków i norm, które regulują układy wartości przyjęte przez jednostkę czy też grupę. Formuluje się on w trakcie wzajemnego oddziaływania różnorodnych warunków życia oraz indywidualnych wzorów zachowań (Siciński 1988, s.18–22).

U osób dorosłych widoczne są różne style funkcjonowania, które wyrażają się powtarzającymi się w pewnych sytuacjach sposobami zachowania i realizacji zadań. Styl funkcjonowania może być opisywany przez zewnętrzne formy i wewnętrzne tendencje. Do zewnętrznych form można zaliczyć m.in. styl ubierania się, sposób spędzania wolnego czasu. Natomiast do wewnętrznych tendencji można wymienić formy wypowiedzania się, które werbalizowane są także poprzez ukryte, wewnętrzne tendencje do przeżywania emocji, podejmowania decyzji, sposoby myślenia itp. Z tego też względu charakteryzując styl funkcjonowania, nie należy ograniczać się wyłącznie do zachowań zewnętrznych (Obuchowski 1982, s. 158).

Spośród licznych ogólnych opracowań starości w literaturze polskiej warte szczególnego podkreślenia są opracowania Małgorzaty Halickiej pt. *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne* (Halicka 2004), Jerzego Halickiego *Obrazy starości. Rysowane przeżyciami seniorów* (Halicki 2010), Andrzeja Klimczuka *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok* (Klimczuk 2012). Warto wspomnieć także o księdze pamiątkowej pt. *Zostawić ślad na ziemi* (Halicka, Halicki 2006), a także o publikacjach: *Działania samopomocowe ludzi starszych* (Pędich, Halicka 1997), *Seniorzy w społeczeństwach Europy XXI wieku. Współtworzenie*

i współodpowiedzialność (Pędich 2001) oraz *Dziesięć lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku* (Rzącka, Krzyszkiewicz 2004).

Klasyfikacja stylu życia

Istnieje wiele kryteriów, dzięki którym tworzone są typologie stylów życia. Jedną z koncepcji jest stanowisko Bogdana Suchodolskiego, który jako kryterium typologii stylów życia podaje rolę, jaką czas pełni w życiu człowieka (Suchodolski 1970). Jednym z rodzajów stylu funkcjonowania jest życie terażniejszością, „tu i teraz”, bez oglądania się w przeszłość i planowania przyszłości. Ludzie prezentujący taki styl czerpią wszystkie możliwe przyjemności z chwili bieżącej, nie projektują swoich celów. W pracy zawodowej koncentrują się na uzyskiwaniu szybkich sukcesów, kumulacji zysków i natychmiastowym zaspokajaniu wszystkich pragnień. Nie inwestują, lecz konsumują. Nie troszczą się o jutro, koncentrując się na wykorzystaniu każdej szansy, tym bardziej, im skutki wydają się bardziej odległe.

W zależności od układu odniesienia dyscypliny naukowej styl życia może być różnorodnie klasyfikowany. Z punktu widzenia filozoficznej antropologii istotne jest dążenie do szerokiego, całościowego ujęcia badanego fragmentu rzeczywistości społecznej, do wielostronnej, pogłębionej jego charakterystyki i interpretacji. Ten rodzaj podejścia badawczego nawiązuje do pewnych koncepcji teoretycznych i postulatów metodologicznych zrodzonych w ramach antropologii kulturalnej. Istotne jest przede wszystkim odniesienie do globalnego ujęcia kultury, do koncepcji „całościowych faktów społecznych” i „całościowego człowieka” (Tarkowska 1976). Natomiast w płaszczyźnie metodologiczno-proceduralnej wiąże się on z postulatem pogłębionych badań „jakościowych” i odejściem od badań typu „ilościowego”, z rezygnacją ze standardowych, ankietowo-kwestionariuszowych technik badawczych na rzecz procedur bardziej wnikliwych i subtelnych. Wydaje się, że z pewnych względów warto byłoby sięgnąć zwłaszcza do dorobku i doświadczeń amerykańskiej szkoły kulturalistycznej (Kłoskowska 1969). Przede wszystkim z uwagi na pewne tezy odnoszące się do relacji „kultura osobowość–zachowanie się jednostki”. Ponadto z uwagi na dążenie do typologicznego ujęcia badanego fragmentu rzeczywistości (tam – osobowość, u nas – styl życia) można wyróżnić: styl życia zorientowany na siebie, styl życia zorientowany na ludzi, styl życia zorientowany na świat. Natomiast przyjmując kryterium czasu można wyróżnić: życie dla przyszłości/styl życia zwrócony ku przyszłości, życie chwilą/styl życia zwrócony ku terażniejszości oraz styl życia skierowany ku światu wartości. Istotnym kryterium jest także stosunek do życia. Przyjmując to kryterium wyróżnia się styl uczestni-

czący i styl zdystansowany: człowiek jest istotą zdystansowaną wobec przyrody, społeczeństwa i kultury (Suchodolski 1979).

Rozpatrując styl życia z „perspektywy weberowskiej” należy kolejny raz odnieść rozważania do koncepcji Veblena i Webera. Istotne są w nich wnikliwe obserwacje i analizy dotyczące funkcjonowania zachodnich demokracji mieszczańskich przełomu XIX i XX wieku. W tej perspektywie styl życia jawi się jako wyznacznik usytuowania „stanowego”, który był pewną wewnętrznie zintegrowaną całością składającą się ze swoistych zachowań regulowanych formułami obyczajowymi, normami i konwenansami przyjętymi w danej grupie. Traktowali oni styl życia jako najbardziej widoczny, obserwowalny przejaw statusu społecznego jednostki, źródło jej prestiżu. W podobnym duchu wypowiedział się S. Ossowski stwierdzając, że „odpowiednia wysokość dochodu jest niezbędnym warunkiem stylu życia »na odpowiednim poziomie«” (Ossowski 1957, s. 49). Zarówno teoretyczne generalizacje Veblena i Webera dotyczące roli stylu życia w procesach społecznej strukturalizacji, jak i wiedza empiryczna zgromadzona przez ich następców, odnoszą się do odmiennego i odległego w czasie typu struktury społecznej. Jest więc oczywiste, że nie znajdują one odpowiedników we współczesnej nam rzeczywistości, która zmieniała zarówno treść stylu życia, jak też jego funkcje oraz uwarunkowania. Najbardziej popularne kryteria stylu życia to konsumpcja, zdrowie i rodzina. W związku z tym wyróżnia się styl konsumpcyjny, styl prozdrowotny i styl rodzinny.

Andrzej Tyszka uważa, że styl życia jest kulturowo uwarunkowanym stopniem i zarazem sposobem zaspokajania potrzeb, które umożliwiają spełnianie aspiracji, oczekiwań. Może to być zrealizowane przy pomocy różnorodnych możliwości i prerogatyw, wynikających z zajmowanej pozycji ekonomicznej i społecznej (Tyszka 1971, s. 19). To podejście w stosunku do osób starszych może być aplikowane o tyle, o ile prestiż zawodowy w czasie aktywności zawodowej pozostawił po sobie pozytywne, trwałe konsekwencje społeczne istniejące po czas starości. Dobrym przykładem jest praca cenionego nauczyciela, który przez lata wypracował taką pozycję społeczną, która nawet po zaprzestaniu wykonywanej pracy budzi szacunek otoczenia. Zmiany pokoleniowe częstokroć sytuują starsze pokolenie w pozycji osób, które skazane są na uczenie się od swoich dzieci. Ich dzieci, wnuki utrzymują więzi ze starszym pokoleniem w ramach kultury prefiguratywnej, gdzie młodsze pokolenie przekazuje, szczególnie wiedzę techniczną, starszym i tym samym zmienia się kierunek przekazu wartości. Jednak dorośli częstokroć nie nadążają za zmianami, świat jest zrozumiały tylko dla dzieci (Mead 1978, s. 96). Pozatechnicznym przykładem „prefiguratywnego przekazu” jest wiedza ekologiczna starszego pokolenia, która dawniej była atrybutem starszego pokolenia. Dziś nie

jest już domeną starszych. Błażej Dyczewski, po przeprowadzeniu badań własnych na 750 respondentach w 32 szkołach województwa lubelskiego („Rola dziadków w kształtowaniu świadomości ekologicznej młodzieży”), dochodzi do wniosku, że starsze pokolenie nie stanowi dobrego przekaznika wiedzy ekologicznej. Przegrywa z przekazem medialnym przez telewizję, internet (Dyczewski B. 2016, s. 94). Z kolei B. Fatyga mówiąc o stylu życia jako spełnianiu realizowanych nawyków, norm oraz potrzeb uwarunkowanych w sposób kulturowy dostrzega uwarunkowania społeczne (Fatyga 2009, s. 150–151).

Dominującymi stylami życia są style prozdrowotne i konsumpcyjne. A. Ostrowska jakość życia opisuje w kontekście postaw prozdrowotnych i wynikającego z tego prozdrowotnego stylu życia. W odpowiedzi na warunki społecznego, kulturowego oraz ekonomicznego środowiska, oprócz wzoru zachowań, które są związane ze zdrowiem do prozdrowotnego stylu życia, zalicza się także postawy reprezentowane przez ludzi i ich wartości (Ostrowska 1999, s. 27).

Zachowania prozdrowotne u ludzi kształtują się w procesie socjalizacji już od wczesnego dzieciństwa pod wpływem otoczenia człowieka. Obecnie osoby starsze w stopniu mniejszym niż mogłyby, dbają o swoje zdrowie (Kędra, Borczykowska-Rzepka, s. 350–351). Kształtowanie postaw prozdrowotnych jest szczególnie istotne w kontekście zmian struktury populacji w starszym wieku. Według prognoz GUS do 2025 r. będzie wzrastał udział tzw. „młodszej subpopulacji” (65–79 lat). Wynika to z faktu, że tę grupę osób starszych będą sukcesywnie zasilali osoby urodzone w latach 1949–1965. Natomiast po 2025 r. znacząco wzrośnie odsetek osiemdziesięciolatek i osób starszych (GUS 2014, s. 37).

Pomimo zauważalnej w badaniach GUS poprawy oceny stanu zdrowia osób starszych, ich subiektywna ocena jest znacznie gorsza od rówieśników z innych krajów europejskich. W międzynarodowych badaniach (obejmujących 32 kraje) dotyczących samooceny stanu zdrowia wśród osób starszych, zajmujemy 4 miejsce od końca. Za Polską są tylko Węgry, Łotwa i Litwa. W zestawieniu najlepiej wypadają mieszkańcy Skandynawii: Norwegowie, Szwedzi oraz Szwajcarzy. Zatem nadal zauważalny jest dzielący nas dystans od krajów wiodących (GUS 2014, s. 16–17).

Zgodnie z prognozami demograficznymi, w polskim społeczeństwie w ciągu najbliższych 20 lat należy oczekiwać sukcesywnego wzrostu świadomości znaczenia dobrego zdrowia (GUS 2014, s. 17). Obserwujemy rozwój zewnętrznej infrastruktury rekreacyjnej, np. funkcjonowanie siłowni zewnętrznych, nazywanych przez niektórych „placami zabaw dla dorosłych”. Ich główną zaletą jest możliwość wykonywania ćwiczeń na świeżym powietrzu bez ponoszenia kosztów finansowych. Siłownie takie ustawiane są blisko miejsc za-

mieszkania, parków, na osiedlowych skwerach. Wykorzystanie tych urządzeń jest dla osób starszych interesującym sposobem na dotlenienie organizmu, poprawę kondycji i lepsze samopoczucie. Korzystnie wpływa na pracę serca i układu krwionośnego, co jest istotnym elementem sprawnego funkcjonowania osób starszych. To także istotny element koniunktury gospodarczej. Przedsiębiorstwa produkujące sprzęt do siłowni zewnętrznych podsunęły samorządowcom gotowy pomysł na to, jak stosunkowo niskim kosztem można zdobyć sympatię wyborców, a szczególnie tych starszych, stanowiących zdyscyplinowany elektorat. W ciągu paru lat powstała nowa branża produkująca urządzenia do ćwiczeń w siłowniach zewnętrznych, której roczne przychody w Polsce można szacować na ponad 100 milionów złotych rocznie (Krukowska 2016).

W społeczeństwach ponowoczesnych podziały klasowe w coraz mniejszym stopniu opierają się na dochodach i zawodzie, a w coraz większym na podziałach w sferze kultury: różnicach w systemach wartości, stylów życia i konsumpcji. Francuski socjolog P. Bourdieu pokazuje, jak zainteresowania, upodobania i wzory konsumpcji różnicują się w zależności od posiadanego przez jednostkę kapitału ekonomicznego i kulturowego. Gusty estetyczne, którymi kieruje się jednostka w sferze kultury symbolicznej, są ściśle związane z upodobaniami dotyczącymi życia codziennego: sposobem spędzania wolnego czasu, urządzenia wnętrza, preferencjami w zakresie ubioru i diety, czyli z całym stylem życia danej klasy. Zróżnicowanie stylów życia traktowane jest jako pochodna pozycji społeczno-ekonomicznej i kulturowej (Bourdieu 2005).

Osoby w wieku podeszłym, podobnie jak inne grupy w systemie stratyfikacji społecznej, zderzają się z olbrzymimi kontrastami materialnymi. Wiążą się one przede wszystkim z pogłębianiem przepaści dochodowej, utrwalanej w okresie aktywności zawodowej. Z jednej strony układem odniesienia są bardziej majątni, a ci z kolei biorą przykład z zamożnych w innych krajach. Równocześnie w krajach wysoko i średnio rozwiniętych pojawiają się nowe rodzaje różnic w poziomie życia. Odnoszą się one nie tyle do dostępu do dóbr i usług w ogóle, ile do różnic w dostępie do wybranych kategorii dóbr i usług w wyniku dywersyfikacji zachowań konsumenckich, które są charakterystyczną cechą współczesnych procesów konsumpcji (Kielczewski 2005, s. 85). W tym kontekście D. Kielczewski wymienia dwa dominujące style konsumpcji. W jednym z nich konsument dba o wysoką jakość życia, starając się łączyć konsumpcję ekskluzywną z troską o stan zdrowia i szczególną skłonnością do zachowań zapewniających wysoki poziom higieny psychofizycznej. Drugi to taki, w którym konsument o niepewnych perspektywach zaspokajania potrzeb zmuszony jest do konsumpcji naturalnej i do korzystania z oferty standardowych produktów niskiej jakości, co często niekorzystnie wpływa

na zdrowie. Jest to szczególnie widoczne w przypadku taniej żywności modyfikowanej genetycznie. Ten typ konsumpcji prowadzi do niskiej jakości życia, a problemy higieny psychofizycznej są przezeń lekceważone (Kiełczewski 2005, s. 98). Postawa taka wynika z dynamicznego rozwoju medycyny i racjonalizacji trybu życia, które sprawiają, że osoby starsze próbują opóźnić upływ czasu i „oszukać naturę”, starając się upodobnić w niektórych swoich zachowaniach (np. w sposobie ubierania się, spędzania czasu wolnego, wykonywaniu prac domowych i fizycznych itd.) do młodszych pokoleń (Zalega 2013, s. 18–19). Drugi styl konsumpcji wydaje się być bardziej charakterystyczny dla większości osób starszych w Polsce, a ich postawy można określić mianem „lifitingu konsumpcyjnego”. Ma to swoje przełożenie na cały ciąg zachowań osób starszych, które podejmując decyzje konsumenckie przyczyniają się rozwojowi makrotrendu zwanego w literaturze przedmiotu „odmładzającym się społeczeństwem” (Gunter 1998, s. 16–17). Z drugiej strony producenci dostrzegając tego typu zachowania, uruchamiają proces „planned obsolescence” (strategia celowego postarzania produktów). Jedną z form tej strategii jest tzw. „kanibalizacja produktu”, prowadząca do celowego szybszego zastępowania istniejącego produktu – nowszym, który producent przewiduje już z chwilą wypuszczenia na rynek aktualnego produktu. Przykładem tego mogą być stare, sprawne telefony komórkowe, wypierane masowo coraz nowszymi modelami smartfonów. Inne formy występujące w tej strategii to starzenie stylu, które skupia się na zwróceniu uwagi konsumenta na wygląd zewnętrzny i użyteczność – nie tylko sprzętu elektronicznego, ale też takiego, którego używa się na co dzień, np. okularów. Trzecia forma to postarzanie jakości produktu (przy projektowaniu produktu określa się koniec jego używania) (Kowalewski, Panasiuk 2014, s. 12). Te i podobne strategie marketingowe mają na celu wzrost konsumpcji przez starszą część społeczeństwa, coraz częściej postrzeganą jako istotny segment konsumentów, który wnosi istotny wkład w życie społeczno-ekonomiczne jako członkowie rodzin, dorabiający pracownicy bądź jeszcze czynni zawodowo pracownicy, wolontariusze czy konsumenci, tzw. *silver economy* (Szukalski 2012, s. 6–8). Warto zauważyć, że w rodzinie wsparcie finansowe, emocjonalne i poświęcanie czasu płyną od pokolenia starszego do młodszego, podczas gdy pomoc płynąca w odwrotnym kierunku jest dużo mniejsza (Zalega 2015, s. 153).

Rosnący potencjał „silver generation”

Obowiązujący dotychczas stereotyp osoby starszej jako człowieka samotnego i biednego, zaczyna powoli ustępować obrazowi zainteresowanego aktywnym życiem człowieka i konsumenta, który podchodzi do życia bardziej

hedonistycznie, próbując zaspokoić odczuwane potrzeby własne i członków najbliższej rodziny. Osoby starsze są coraz częściej traktowane jako ważny segment rynku, gdyż w strukturze populacji będzie się sukcesywnie zwiększał udział gospodarstw domowych prowadzonych przez starsze osoby, a w ciągu najbliższych 19 lat udział wartości zakupów FMCG dokonywanych przez te gospodarstwa znacząco wzrośnie¹. Od dłuższego już czasu seniorzy stanowią zwiększającą się grupę w populacji Polaków. Według danych GUS obecnie udział osób w wieku 65 lat i więcej stanowi ok. 16 %, a w roku 2050 będzie on dwukrotnie większy. Wyniki raportu GFK Polonia z 2017 roku również potwierdzają rozwijający się potencjał tej grupy nabywców, znaczącą jej siłę nabywczą, a co za tym idzie rosnące znaczenie tej grupy społecznej, którą producenci muszą brać pod uwagę w większym stopniu niż dotychczas (Silver generation... 2017).

Kanały komunikowania się osób młodych szybko podchwytywane są przez starsze pokolenie, które przez ostatnie dziesięciolecia wykorzystywało głównie tradycyjne środki przekazu, takie jak prasa, radio, telewizja. Młode pokolenie określane jako *new screen* uzupełnia, a czasami wręcz zastępuje realne kontakty nowymi kontaktami w mediach społecznościowych w internecie. Pozyskuje w ten sposób grono wirtualnych znajomych, które łączy styczność społeczna tworząca kręgi społecznościowe, które rzadko przeradzają się w więzi społeczne służące powstawaniu grup, wspólnot. Z podobnych udogodnień korzysta *silver generation*. Coraz bardziej widoczne są symptomy tych zmian, choć jeszcze brakuje tej generacji umiejętności pełniejszego wykorzystywania takich urządzeń, jak laptop, notebook czy smartfon. Współcześni seniorzy nowoczesne media i platformy traktują jako nowość, która nie jest automatycznie aplikowana. Zmiany postaw w tym zakresie mogą nastąpić poprzez kształcenie ustawiczne, a obecnie seniorzy najczęściej rozwijają te umiejętności dzięki pomocy dzieci i wnuków (np. Skype, przed którym zasiadają członkowie rodziny kilku pokoleń, by porozumieć się z bliskimi przebywającymi poza miejscem stałego zamieszkania).

Kompetencje medialne są niepisanywym wymogiem funkcjonowania we współczesnym społeczeństwie. Nowe media to nie tylko nowe możliwości kontaktowania się z rodziną, ale także podnoszenie jakości życia seniorów poprzez

¹ FMCG (z angielskiego: Fast Moving Consumer Goods) to określenie dla grupy produktów, które sprzedają się często, regularnie i w okazyjnej cenie. Żywność, napoje, środki czystości czy środki do higieny należą do tej grupy. Znajdują się w niej również kosmetyki, papierosy oraz alkohol. Wszystkie, z wyjątkiem dwóch ostatnich używek, stanowią tzw. dobra codziennego użytku, <https://www.gfk.com/pl/aktualnosci/news/internet-wchlania-polskich-seniorow-rosnacy-potencjal-silver-generation/> (data pobrania: 08.06.2018).

wykorzystanie telemedycyny, rozrywki online, dodatkowej pracy via internet. To sprawia, że przedstawiciele starszego pokolenia nie są już tak podatni na marginalizację społeczną przez kogokolwiek².

Typologie stylów życia

Na styl życia składają się codzienne zachowania ludzi. Są one zróżnicowane zarówno co do zakresu jak i formy. Motywacje tych zachowań bazują na nadawanych im znaczeniach czy wartościach, a także wynikają z funkcji rzeczy będących ich rezultatami, czy też celami, lub narzędziami tych zachowań (Siciński 2002, s. 22). O stylu życia świadczą: zasób czasu (sposób zagospodarowania czasu i tempo życia), praca zawodowa, społeczna czy pomoc rodzinie. Istotne są jej reguły, charakter, stosunek do niej. W każdym okresie konsumpcja dóbr materialnych jest istotnym elementem życia. Zależy ona od stosunku poszczególnych osób do świata rzeczy, wzorce konsumpcyjne, którym się hołduje. To z kolei wyznacza skalę potrzeb intelektualnych i estetycznych, stosunek do własnego ciała i zdrowia, samoidentyfikację ludzi uznających się za członków jakiejś zbiorowości i przyczynia się do ekonomicznego prestiżu i pozycji społecznej.

Pozycja społeczna oparta na stylach życia przyczynia się do poczucia satysfakcji życiowej. Daje ona impulsy do refleksji i zmian stylu życia w poczuciu większej satysfakcji życiowej. Interesujące badania w tym względzie przeprowadziła M. Halicka, która przedstawiła obraz poziomu satysfakcji życiowej osób starszych i jego uwarunkowania. To pozwoliło autorce na wypracowanie własnej typologii stylów życia. Jest to typologia ludzi usatysfakcjonowanych i nieusatysfakcjonowanych życiem. Do grupy osób usatysfakcjonowanych życiem zaliczone zostały typy osób, które są zorientowane: rodzinnie, religijnie, zawodowo, majątkowo, uczuciowo. Natomiast grupę osób nieusatysfakcjonowanych życiem tworzyli: nieusatysfakcjonowani rozpieszczeni, opuszczeni, rozczarowani zdrowiem, pogodzeni i pokorni, pierwotnie pesymistyczni (Halicka 2004, s. 326–358).

Badania stylów życia prowadzone przez socjologów i innych specjalistów zmierzają do uchwycenia atrybutów zachowań jednostek i zbiorowości.

² Powyższe sugestie na temat silver generation pochodzą z raportu z badania Silver Generation, który powstał na podstawie danych pochodzących z dwóch źródeł: prowadzonego od 20 lat Panelu Gospodarstw Domowych GfK oraz wywiadów CAPI z osobami odpowiedzialnymi za zakupy produktów FMCG w gospodarstwach domowych. Próbę Panelu Gospodarstw Domowych stanowi 8 tys. polskich gospodarstw domowych, <https://www.gfk.com/pl/aktualnosci/news/internet-wchlania-polskich-seniorow-rosnacy-potencjal-silver-generation/> (data pobrania: 08.06.2018).

Jest to pewna „zasada” organizująca ich życie codzienne. W zależności od tego, co uznaje się za tę zasadę, dokonuje się następującej typologii stylów życia.

Przyjmując społeczną lokalizację reprezentantów grupy jako kryterium można pojmować ją wąsko albo szeroko. W wąskim ujęciu istotne jest miejsce w strukturze społecznej i wówczas możemy wyłonić: styl życia inteligencji, robotników i chłopów; styl życia klasy średniej; style życia zdominowane przez własność, zawód i ubóstwo (Zabłocki, Kanter 1976, s. 272–273). Przyjmując powyższe kryterium można też wyodrębnić podział na Polskę przedsiębiorczą, etatową i zasiłkową (Marody 2002, s. 254–265). Stosując szersze kryterium, istotne znaczenie odgrywa miejsce, jakie dany styl zajmuje w życiu określonej społeczności. Wówczas występuje styl dominujący lub mniejszościowy (styl mniejszości narodowych lub etnicznych), dewiacyjny albo alternatywny.

Kolejnym kryterium są dominujące wartości lub orientacje. W odniesieniu do społeczeństwa amerykańskiego badacz społeczny A. Mitchell wyróżnia następujące style „zdominowane potrzebami”, style zewnętrzsterowne oraz style wewnętrzsterowne. Style „zdominowane potrzebami”, to styl „wegetujący” oraz „wiążący koniec z końcem”. Style zewnętrzsterowne, to style skoncentrowane na przynależeniu, dopasowaniu i akceptacji przez innych. Wyróżnia się wówczas „współzawodników”, „ludzi sukcesu”. Zaś style wewnętrzsterowne, to style, które nazwano „jesteśmy sobą”, „poszukiwacze doświadczeń” (Mitchell 1993).

Innym kryterium wyodrębniania stylów życia są korelaty pewnych kategorii społecznych, takich jak zawód (styl życia *yuppies*) czy pokolenie (styl życia pokolenia '68). Przemiany stylów życia wiążą się zazwyczaj ze zmianami w sferze makrosocjalnej. W powojennej Polsce zmiany w strukturze społecznej (wywołane m.in. wyniszczeniem inteligencji w czasie wojny, przymusowymi deportacjami na Syberię, zmianami ustrojowymi, ruchliwością społeczną i przestrzenną jako rezultatem industrializacji i urbanizacji, masową emigracją) doprowadziły do przekształceń stylów życia.

Badacze wskazują na ogólne ich kierunki. Są nimi: przejście od chłopskiego do wiejskiego stylu życia; przejście od mieszczańskiego do neomieszczańskiego stylu życia; przejście od inteligentckiego do elitarnego stylu życia (Dyczewski L. 1993, s. 153–173; Jawłowska, Mokrzycki 1978).

Transformacja gospodarcza, polityczna i społeczna rozpoczęta w 1989 roku w sposób naturalny spowodowała zmianę stylów życia Polaków. W związku z tym niektóre grupy stosowały „przymus demonstrowania” swojej pozycji poprzez wyróżniający styl życia. Dotyczy to przede wszystkim nowo powstałej klasy średniej, która sposobem wypoczynku i ubierania się potwierdza swoją społeczną lokalizację (Domański 1994; Kurczewski 1994). Dotyczy to tak-

że grup istniejących wcześniej, takich jak inteligencja, która wymaga nowego zdefiniowania (Śpiewak 2005, s. 186–193).

Na polskim gruncie ciekawą koncepcję „stylów przywiązaniowych do starości” wprowadził Adam A. Zych. Wymienia on cztery rodzaje postaw ludzi starych wobec własnej starości: lęk przed starością, bunt wobec starzenia się, rezygnacja oraz izolacja, akceptacja starości (Szarota 2004; Zych 2010, s. 171–172).

Zofia Szarota uważa, że życie wypełnione aktywnością, to dobre życie. Aktywność człowieka jest sposobem jego porozumiewania się z innymi i z jego otoczeniem. Aktywność nabiera szczególnego znaczenia wraz z upływem życia (Szarota 2004). Od preferowanej aktywności zależy czy dany styl jest stosowany. Wśród licznych koncepcji aktywności osób starszych warto odwołać się do koncepcji Barbara Szatur-Jaworskiej, która wyróżnia trzy podstawowe aktywności: formalną, nieformalną i samotniczą (Szatur-Jaworska 2006, s. 161). Natomiast Olga Czerniawska wyróżnia sześć stylów realizowanych przez seniorów: całkowicie bierny, rodzinny, ogrodnika-działkowca, oparty na pracy w stowarzyszeniach, homocentryczny, pobożny (Czerniawska 1998). Do tej typologii Remigiusz J. Kijak i Z. Szarota dodają styl instytucjonalny – narzucony, którego stosowanie wynika z modelu życia w instytucji, np. w Domu Pomocy Społecznej. Wówczas można wymienić dwa rodzaje instytucji. Są to instytucje pobytu dziennego i instytucje całodobowe (DPS). Placówki te w dużym stopniu wyznaczają rytm i styl życia seniorów w zakresie zainteresowań, sposobu spędzania czasu wolnego, posiłków itp. (Kijak, Szarota 2013, s. 95).

Jerzy Halicki na podstawie własnych badań wymienia czternaście typów ludzi starych i starości, które są pochodną realizowanych stylów życia. Mogą też w większym lub mniejszym stopniu skłaniać seniorów do opowiedzenia się za realizacją określonego stylu życia. Autor wyróżnia i opisuje następujące typy ludzi starych: pragnący ciepła rodzinnego, pogodzeni ze starością i samotnością, tęskniący za przeszłością – świadomi przemijania, przesłaniający starość codziennością, skoncentrowani na sobie, pogodni duchem mimo przeciwności losu, odraczający starość, aktywni z poczuciem osamotnienia, wierzący we własne siły, kompensujący samotność, biernie przyjmujący rzeczywistość, zadowoleni z terażniejszości – zaniepokojeni przyszłością, żyjący sprawami rodziny, aktywni z natury (Halicki 2010, s. 153–229).

Zakończenie

Styl życia osób starszych jest uwarunkowany wieloma czynnikami natury moralnej, filozoficznej, społecznej, psychologicznej, ekonomicznej i medycy-

nej. Na preferowanie określonego stylu życia przez ludzi starszych wpływ ma wiele czynników, wśród których wymienić można m.in.: wykształcenie, środowisko lokalne, rodzinę, stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej, warunki bytowe i materialne. W większym stopniu wymienione czynniki motywują starsze pokolenie do wyjścia poza przestrzeń własnego mieszkania i pozbycie się samotności. Uczestnictwo w kulturze i życiu społecznym jest kluczowym czynnikiem społecznym wpływającym na styl życia seniorów. Już nie trzeba inwestować w drogie ubiory, aby uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. Jest to możliwe dzięki przekazom multimedialnym (radio, telewizja, internet). To przyczynia się także do zmian w więziach międzypokoleniowych. Starsze i młodsze pokolenie uzupełniają się nawzajem w kształtowaniu form odbioru i przeżywaniu treści kultury. Sposoby komunikowania się poprzez internet niwelują skutki miejsca zamieszkania odległego od centrów kultury. Społeczne środki przekazu nie ograniczają przestrzeni odbioru treści kulturowych tylko motywują do osobistych spotkań z innymi. Przykładem dynamicznego wzrostu aktywności społecznej ludzi starszych jest ich uczestnictwo we wspólnotach, ruchach i stowarzyszeniach wyznaniowych (Grotkowska 2011) lub ich zaangażowanie w Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW). Podkreśleniem szczególnej wagi UTW było Forum III wieku podczas XXVIII Forum Ekonomicznego w Krynicy Zdroju we wrześniu 2018 roku. Skala rozwoju UTW jest dynamiczna i wymaga działań subsydiarnych ze strony państwa i organizacji pozarządowych (Lenart 2009).

Powyzsze rozważania dotyczące społecznych uwarunkowań stylu życia osób starszych są pewnego rodzaju inspiracją do dalszych analiz przedmiotowych, które wymagają jeszcze bardziej pogłębionej analizy zarówno poprzez pryzmat paradygmatu normatywnego, jak i interepretatywnego (Cohen i in. 1994). Konsekwencją takiej opcji analitycznej byłaby zapewne większa możliwość analizy i społecznego przyzwolenia na indywidualne kreowanie osobistego stylu życia osób starszych.

Literatura

- Adler A., (1986), *Sens życia*, PWN, Kraków.
- Bourdieu P., (2005), *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądzienia*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- Cohen L., Manion L., Marrison K., (1994), *Research methods in education*, Routledge Falmer is an imprint of the Taylor & Francis Group, London–New York.
- Czerniawska O. (red.), (1998), *Styl życia ludzi starszych*, [w:] *Styl życia w starości*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
- Czerwiński M., (1976), *Pojęcie stylu życia i jego implikacje*, [w:] *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, Siciński A. (red.), PWN, Warszawa.

- Domański H., (1994), *Spółczesność klasy średniej*, IFIS PAN, Warszawa.
- Dyczewski L., (1993), *Kultura w procesie przemian*, TN KUL, Lublin.
- Dyczewski B., (2016), *Rola dziadków w kształtowaniu świadomości ekologicznej młodzieży w opinii uczniów szkół ponadgimnazjalnych*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Społecznych”, nr 1(5).
- Elias N., (1980), *Przemiany obyczajów w cywilizacji Zachodu*, PIW, Warszawa.
- Fatyga B., (2009), *Szkic o konsumpcyjnym stylu życia i o rzeczach jako dobrach kultury*, [w:] P. Glišński, A. Kościński (red.), *Syciński i socjologia. Style życia – Społeczeństwo obywatelskie – Studia nad przyszłością*, IFIS PAN, Warszawa.
- Giddens A., (2001), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Glišński A., Kościński A. (red.), (2009) *Syciński i socjologia. Style życia – Społeczeństwo obywatelskie – Studia nad przyszłością*, IFIS PAN, Warszawa, s. 148–159.
- Golka M., (2007), *Socjologia kultury*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- Grotkowska S., (2011), *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, NOMOS, Kraków.
- Gunter B., (1998), *Understanding the Older Consumer*, Routledge, London.
- GUS, (2014), *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014–2050*, GUS, Warszawa.
- Halicka M., (2004), *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne*, Akademia Medyczna, Białystok.
- Halicka M., Halicki J., (2008), *Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80. rocznicę urodzin i 5.5 rocznicę pracy naukowej*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.
- Halicki J., (2010), *Obrazy starości. Rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.
- Jawłowska A., Mokrzycki E., (1978), *Styl życia a przemiany struktury społecznej: propozycja typologii historyczno-społecznej*, [w:] *Styl życia. Przemiany we współczesnej Polsce*, Syciński A. (red.), PWN, Warszawa.
- Kaczmarek G., (1986), *Zróźnicowanie społeczne a styl życia. Studium analityczne*, PWN, Warszawa–Poznań.
- Kędra E., Borczykowska-Rzepka M., (2011), *Styl życia preferowany przez uczniów szkół ponadgimnazjalnych na przykładzie Głogowa*, [w:] *Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty*, Świdrska M. (red.), Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
- Kielczewski D., (2005), *Styl konsumpcji jako przejaw zróźnicowania poziomu życia*, „Gospodarka Narodowa”, 2005, nr 5–6, s. 85–99.
- Kijak R.J., Szarota Z., (2013), *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.
- Klimczuk A., (2012), *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok*, Wiedza i Edukacja, Białystok.
- Kłoskowska A., (1969), *Koncepcje typu osobowości we współczesnej antropologii kulturalnej*, [w:] *Z historii i socjologii kultury*, Warszawa.
- Kowalewski T., Panasiuk E., (2014), *Wpływ planned obsolescence na zachowania konsumenckie w opinii klientów sklepu Media Markt w Białymstoku*, [w:] *Wybrane problemy zarządzania, finansów i rachunkowości w Europie Środkowo-Wschodniej*, Walicka M. (red.), Wydawnictwo Bauhaus s.c., Białystok, s. 11–16.

- Kowalik S., (2004), *Jakość życia pacjentów w procesie leczenia*, [w:] *Elementy psychologii klinicznej*, Waligóra B. (red.), Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Kurczewski J., (1994), *Etos polskich klas średnich w procesie przemian. Podsumowanie*, [w:] *Biznes i klasy średnie. Studia nad etosem*, Kurczewski J., Jakubowski T. (red.), Uniwersytet Warszawski, Warszawa.
- Lenart M., (2009), *Raport z diagnozy Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce*, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz.
- Marody M., (2002), *Trzy Polski – instytucjonalny kontekst strategii dostosowawczych*, [w:] *Wymiary życia społecznego. Polska na przełomie XX i XXI wieku*, Marody M. (red.), Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- Mead M., (1978), *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, PWN, Warszawa.
- Mitchell A., (1993), *The Nine Lifestyles*, Macmillan, New York.
- Obuchowski K., (1982), *Badania osobowości efektywnej*, [w:] *Efektywność a osobowość*, Obuchowski K., Paluchowski W. (red.), Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
- Ostrowska A., (1999), *Styl życia a zdrowie z zagadnień z promocji zdrowia*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Ossowski S., (1957), *Struktura klasowa w społecznej świadomości*, Łódź.
- Ossowski S., (1986), *O strukturze społecznej: Zagadnienia struktury społecznej. Struktura społeczna w społecznej świadomości*, PWN, Łódź.
- Pędich W., Halicka M., (1997), *Działania samopomocowe ludzi starszych. Badania panelowe w Białymstoku*, Akademia Medyczna, Białystok.
- Pędich W. (red.), (2001), *Seniorzy w społeczeństwach Europy XXI wieku – współtworzenie i współodpowiedzialność: materiały X Euroforum Ludzi Starych, Białystok, 15–18 czerwca 2000*, Stowarzyszenie Wolontariatu Międzypokoleniowego, Białystok.
- Rzącka I., Krzyszkiewicz Cz., (2004), *Dziesięć lat działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku*, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku, Białystok.
- Siciński A., (1976), *Styl życia – problemy podstawowe i teoretyczne*, PWN, Warszawa.
- Siciński A., (1978), *Styl życia – przemiany we współczesnej Polsce*, PWN, Warszawa.
- Siciński A., (2002), *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*, IFiS PAN, Warszawa.
- Siciński A. (red.), (1988), *Styl życia w miastach polskich (u progu kryzysu)*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
- Suchodolski B., (1970), *Styl życia w perspektywie filozoficznej*, [w:] *Styl życia. Koncepcje, propozycje*, Siciński A. (red.), PWN, Warszawa.
- Suchodolski B., (1979), *Kształt życia*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Szukalski P., (2012), *Trzy kolory: srebrny. Co to takiego silver economy?*, „Polityka Społeczna” nr 5–6, s. 6–10.
- Szarota Z., (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe UP, Kraków.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewski M., (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr., Warszawa.
- Śpiewak P., (2005), *Między indywidualizmem a niezależnością*, [w:] *Polska jedna czy wiele?*, Domański H., Rychard P., Śpiewak P., Trio, Warszawa.
- Tarkowska E., (1976), *Kategoria stylu życia a inspiracje antropologiczne*, [w:] *Styl życia. Koncepcje i propozycje*, Siciński A. (red.), PWN, Warszawa.
- Tyszka A., (1971), *Uczestnictwo w kulturze*, PWN, Warszawa.
- Veblen T., (1971), *Teoria klasy próżniaczej*, PWN, Warszawa.
- Weber M., (2002), *Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej*, PWN, Warszawa.

- Zablocki B.D., Kanter R.M., (1976), *The Differentiation of Life-Styles*, „Annual Review of Sociology”, nr 2.
- Zalega T., (2013), *Nowe trendy i makrotrendy w zachowaniach konsumenckich gospodarstw domowych w XXI wieku*, „Konsumpcja i Rozwój”, nr 2(5), s 3–21.
- Zalega T., (2015), *Konsumpcja osób starszych*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy”, nr 42(2), s. 153–173.
- Zych A.A., (2010), *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

Źródła internetowe

- Internet wchłania polskich seniorów – rosnący potencjał silver generation*, (2016), <https://www.gfk.com/pl/aktualnosci/news/internet-wchlania-polskich-seniorow-rosnacy-potencjal-silver-generation/> (data pobrania: 8.06.2018).
- Krukowska M., (2016), *Siłownie plenerowe – kto na tym zarabia?*, „Forbes” nr 8, <https://www.forbes.pl/przywodztwo/silownie-plenerowe-kto-na-tym-zarabia/m6htxwg> (data pobrania: 8.06.2018).
- Silver generation. Jutro jest dziś czyli senior shopper* (2017), Raport GFK Polonia, <https://www.gfk.com/pl/aktualnosci/news/internet-wchlania-polskich-seniorow-rosnacy-potencjal-silver-generation/> (data pobrania: 8.06. 2018).