Magiczny Kraków

Samotność a jakość życia polskich seniorów - wyniki nowego badania

2026-10-17

Najnowsze badanie przeprowadzone wśród polskich seniorów pokazuje, że poczucie samotności wiąże się z gorszą jakością życia osób starszych. Znaczenie mają zarówno osobiste kontakty z rodziną, jak i zadowolenie z relacji z innymi ludźmi.

W badaniu uczestniczyło 1090 osób w wieku co najmniej 60 lat. Naukowcy pytali je o samotność oraz o to, jak oceniają różne obszary swojego życia. Wywiady telefoniczne przeprowadzono od września do listopada 2025 roku, a wyniki opublikowano 13 października br. w prestiżowym czasopiśmie **„Scientific Reports”** (*Loneliness and quality of life among older adults in Poland: a cross-sectional study*.).

Autorzy badania, związani z **Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego PZH - Państwowym Instytutem Badawczym oraz Warszawskim Uniwersytetem Medycznym**, przyjrzeli się również sytuacji rodzinnej, zdrowotnej i materialnej uczestników.

Kto silniej odczuwał samotność?

Większe poczucie samotności szło w parze z niższą oceną jakości życia we wszystkich badanych obszarach: zdrowia fizycznego, samopoczucia psychicznego, relacji społecznych i warunków codziennego funkcjonowania.

Najsilniej samotność odczuwały osoby w wieku 85 lat i starsze, uczestnicy z poważnymi ograniczeniami sprawności, osoby mieszkające samotnie oraz te, które nie brały udziału w lokalnych zajęciach społecznych lub edukacyjnych. Mniejsze poczucie samotności wiązało się natomiast m.in. z pozostawaniem w małżeństwie, aktywnością zawodową i wystarczającymi środkami na utrzymanie.

To ważne, ponieważ możliwości podtrzymywania kontaktów bywają bardzo różne. Problemy zdrowotne, trudności z poruszaniem się czy brak pieniędzy mogą utrudniać wyjście z domu i uczestnictwo w spotkaniach.

Liczy się bliskość i jakość relacji

W analizie uwzględniającej jednocześnie różne czynniki znaczenie zachowały m.in. zadowolenie z relacji oraz bezpośrednie kontakty z rodziną. Nie wystarczy więc patrzeć wyłącznie na to, czy ktoś mieszka sam lub ile osób zna. **Istotne jest także to, jak czuje się w swoich relacjach. Czy ma z kim porozmawiać, czy czuje się rozumiany i czy może liczyć na bliskość.**

Badanie nie pozwala stwierdzić, że samo częstsze wychodzenie z domu zmniejszy samotność. Pokazuje jednak, że więzi z innymi ludźmi zasługują na uwagę, gdy rozmawiamy o jakości życia w starszym wieku.

Magiczny Kraków

Miejsce na spotkanie i wspólne zajęcia

Wyniki zwracają również uwagę na rolę lokalnych zajęć społecznych i edukacyjnych. **Klub seniora, warsztaty, spotkania sąsiedzkie czy wspólne spacery mogą stwarzać okazje do poznawania ludzi i rozwijania znajomości.**

Dla jednych dobrym początkiem będzie udział w zajęciach zgodnych z zainteresowaniami. Dla innych spotkanie z jedną dobrze znaną osobą. Nie każdy lubi duże grupy i nie każdy ma możliwość regularnie wychodzić z domu.

Dlatego warto pamiętać również o tych, którym trudniej dotrzeć na spotkanie. Zaproszenie, propozycja wspólnego dojścia albo odwiedziny mogą ułatwić podtrzymanie kontaktu. Zamiast zakładać, czego druga osoba potrzebuje, najlepiej zapytać, na co ma ochotę i jaka forma spotkania jej odpowiada.

Opracował: Marcin Majerek