

ŁUCJA KAPRALSKA*, AGATA MAKSYMOWICZ**

Jesień życia pracowników nauki. Codzienność i kontakty społeczne emerytowanych nauczycieli akademickich uczelni krakowskich

Autumn of Life of Research Scientists. Everyday Living
and Social Contacts of Retired Academic Teachers
of Krakow Universities

Abstrakt

Artykuł dotyczy sposobów przeżywania starości przez grupę społeczno-zawodową, jaką są emerytowani pracownicy nauki i opiera się na wywiadach pogłębionych przeprowadzonych wśród 12 uczonych krakowskich w stanie spoczynku. Celem badań było przedstawienie organizacji ich życia codziennego, hobby, zainteresowań oraz relacji społecznych z innymi, uznawanych przez badaczy za podstawę pomyślnego starzenia się. Wyniki wskazują, iż emerytura dostarcza badanym satysfakcji z powodu nieśpiesznego trybu życia i wolności od obowiązków. Dominuje orientacja na rodzinę, relacje z przyjaciółmi oraz hobby i niestereotypowe sposoby spędzania wolnego czasu. Najpopularniejsza czynność polskich emerytów, jaką jest oglądanie telewizji, nie jest wskazywana przez badanych. Uczonych-seniorów odróżnia od innych emerytów przede wszystkim podtrzymywanie swojej życiowej roli społecznej, zarówno poprzez opóźnianie czasu przejścia na emeryturę, jak i podejmowanie w jakimś zakresie zadań związanych z nauczaniem także w jej trakcie. Taka postawa

* Dr Łucja Kapralska – AGH Akademia Górniczo-Hutnicza, Wydział Humanistyczny, Katedra Studiów nad Społeczeństwem i Technologia, Kraków, e-mail: lkapral@agh.edu.pl, ORCID: 0000-0003-3125-0603.

** Dr Agata Maksymowicz – AGH Akademia Górniczo-Hutnicza, Wydział Humanistyczny, Katedra Studiów nad Społeczeństwem i Technologia, Kraków, e-mail: amaksym@agh.edu.pl, ORCID: 0000-0002-4542-1760.

wpisuje się w teorię aktywnej starości/kontynuacji roli i pozwala optymistycznie myśleć o jakości jesieni życia badanych seniorów.

Słowa kluczowe: uczeni-seniorzy, czas wolny, emerytura, teoria aktywności, kontynuacja roli

Abstract

The work concerns the ways of experiencing old age by a socio-professional group, such as retired scientists, and is based on in-depth interviews conducted among 12 retired scientists from Krakow. The aim of the research was to present the organisation of their everyday life, hobbies, interests and social relationships with others, considered by researchers to be the basis for successful ageing. The results indicate that retirement provides respondents with satisfaction due to a leisurely lifestyle and freedom from duties. The dominant focus is on family, relationships with friends, hobbies and non-stereotypical ways of spending free time. The most popular activity of Polish retirees, which is watching television, is not indicated by the respondents. What distinguishes senior scientists from other retirees is maintaining their social role in life, both by delaying retirement and by undertaking, to some extent, tasks related to this role also during it. This attitude fits into the theory of active ageing/role continuation and allows us to think optimistically about the quality of the autumn of life of the surveyed seniors.

Keywords: scientists-seniors, leisure time, retirement, theory of activity, continuation of social role

Wprowadzenie

Niniejszy artykuł odnosi się do zagadnienia czasu wolnego szczególnej grupy seniorów, jaką są emerytowani pracownicy wyższych uczelni Krakowa. Temat czasu wolnego emerytów jest od dawna obecny w badaniach poświęconych starości. Socjologia starości, psychologia, andragogika, demografia, planowanie społeczne, ekonomia i medycyna zajmują się powyższą tematyką z punktu widzenia swoich dziedzin¹. Nadmiar czasu wolnego, bo w zasadzie tym właśnie – czasem wolnym od obowiązków zawodowych – jest emerytura, może być zarówno błogosławieństwem – radością z uzyskanej wolności, jak

¹ Por. R. Kałużny, *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze*, „Edukacja dorosłych” 2014, nr 2, s. 79–90; A. Lubrańska, E. Zawira, *Wolontariat – jako przykład bycia i stawiania się w starości*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2021, nr 1 (20), s. 52–69; R. Grzywacz, J. Zawada, *Aktywność fizyczna seniorów w czasie wolnym jako kluczowy element zdrowia psychofizycznego*, w: *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, red. V. Tanaś, W. Wel-skop, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016; T. Różański, *Wybrane problemy czasu wolnego ludzi starszych w Polsce, w: Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016; P. Woszczyk, *Style życia ludzi starych, czyli co robić z czasem wolnym na emeryturze*, w: *Małe tęsknoty? Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, red. W. Muszyński, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009; A. Zwoliński, *Czas wolny ludzi starszych*, w: *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 1, red. A. Zych, Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski, Katowice 2017; Ł. Kapralska, *Aktywizacja seniorów jako problem społeczny*, w: *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, red. M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Boryslawski, Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, Wrocław 2015.

i przekleństwem z powodu pustki, jaką powoduje brak pracy. Badacze wymieniają całą grupę postaw – obok zachowań aktywnych czy nawet nadaktywnych po stan bierności i poddania się nadchodzącej starości². Socjologowie podkreślają wagę relacji społecznych w wieku senioralnym, w tym otrzymywanie wsparcia ze strony otoczenia seniorów na różnych etapach emerytury³. Mając na względzie powyższe, skrótkowo zarysowane zagadnienia związane z czasem wolnym seniorów, byliśmy zainteresowane tym, jak zbiorowość emerytowanych nauczycieli akademickich zarządza swoją emeryturą, co łączy ich z innymi emerytami w Polsce oprócz nowego statusu emeryta? Jak organizują swój czas na emeryturze? Jakie role społeczne zastępują im dawną, związaną z wysokim statusem i prestiżem społecznym rolę uczonego? By odpowiedzieć na powyższe pytania, przeprowadziliśmy badania jakościowe (wywiady pogłębione) w środowisku uczelni Krakowa. Niniejszy artykuł prezentuje wstępne wyniki naszych badań.

Pracownicy nauki – specyfika grupy społeczno-zawodowej

W świetle *Prawa o szkolnictwie wyższym i nauce* nauczyciel akademicki to

Pracownik uczelni zajmujący się kształceniem lub/i prowadzeniem działalności naukowej, zatrudniony w grupie stanowisk: dydaktycznych, badawczych, badawczo-dydaktycznych. Pracownicy naukowo-dydaktyczni są zobowiązani: 1. kształcić i wychowywać studentów, 2. prowadzić badania naukowe i prace rozwojowe, rozwijać twórczość naukową albo artystyczną, 3. uczestniczyć w pracach organizacyjnych uczelni⁴.

W roli nauczyciela akademickiego mieści się zatem aspekt dydaktyczny i wychowawczy, aspekt badawczy, związany z dziedziną, która go interesuje, współorganizacja życia uczelni w różnych jego przejawach, a także promowanie własnych osiągnięć i zarządzanie własnym rozwojem. Jak pisze Piotr Sztompka, „smak i zarazem ciężar roli uczonego polega na nieustannej presji bycia lepszym od siebie wczoraj i od innych pracowników”⁵.

² A. Zbonikowski, M. Zadworna-Cieślak, *Czas wolny jako przestrzeń ryzykownego doświadczania starości przez seniorów*, w: *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, red. V. Tanaś, W. Welskop, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 413–422.

³ P. Szukalski, *Zagrożenie czy wyzwanie – proces starzenia się ludności*, „Polityka Społeczna” 2006, nr 9, s. 6–10; A. Mirczak, *Determinanty wsparcia społecznego wśród starszych mieszkańców wsi*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2, s. 190.

⁴ Źródło definicji: Ustawa z dnia 20 lipca 2018 Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2018 r. poz. 1668 z późn. zm.).

⁵ P. Sztompka, *Podstawy autokontroli nauki*, w: *Lepsze w nauce*, red. W. Dryll, Funna, Wrocław 2000, s. 65.

Przede wszystkim nauczyciel akademicki jest częścią grupy społeczno-zawodowej określanej mianem inteligencji.

Jest to grupa zawodowa usytuowana w niezwykle ważnym i prestiżowym miejscu w tzw. społecznym podziale pracy. Jej podstawowym zadaniem jest zachowanie spójności między nauką a społeczeństwem, jego teraźniejszością a perspektywą rozwoju. Instytucjonalnie związany jest ze szkolnictwem wyższym, w którym realizuje zarówno zadania naukowe i badawcze, jak i edukacyjne⁶.

Formalne określenie charakteru, roli i obowiązków nauczyciela akademickiego nie oddaje osobliwości tej profesji – z jednej strony charakteryzuje ją wysoka autonomia i elastyczny czas pracy, ale też ten nienormowany czas pracy staje się często pełen niemających końca obowiązków. Wspomniana autonomia w działaniu wiąże się z wolnościami akademickimi, ale podlegają one licznym presjom – ciągłego rozwoju i doksztalcania się, konieczności pozyskiwania grantów, punktów za publikacje, dobrych ocen od studentów i przełożonych podczas procesów nieustającej i wielostronnej ewaluacji. Warto dodać, iż ze względu na twórczy charakter pracy, zasób wiedzy, kapitał kulturowy, szacunek dla prawdy, refleksyjność, ludzi nauki bardzo często określa się mianem intelektualistów. Tym samym podkreśla się ich przynależność do kategorii społecznej związanej z obszarem abstrakcyjnego myślenia, odznaczającej się kulturą umysłową określaną mianem „wyższej”, a także ze sztuką i jej ideałami. Tworzą ją osoby wybitne, najbardziej kreatywne, przede wszystkim artyści i uczeni⁷. Pojęcie „inteligent” i „intelektualista” nie są, rzecz jasna tożsame, jednak, jak pisze Piotr Kulas, „Intelektualiści i inteligencja traktowani są przez polskich badaczy jako uzupełniający się układ”⁸. To wszystko sprawia, iż jest to także zawód ciągle cieszący się wysokim prestiżem społecznym, co wiąże się także nie tylko z obecną pozycją i osiągnięciami uczonych, ale i z historyczną rolą polskiej inteligencji w społeczeństwie.

Jeśli chodzi o interesujący nas aspekt losów zawodowych uczonych – przejście na emeryturę – także i tu można mówić o pewnej specyfice, gdyż następuje ono obecnie później niż w innych grupach zawodowych. Samodzielni pracownicy nauki mogą pracować do 70. roku życia, pozostali – na ogół do 67. roku życia (ale np. w Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie – do 68. roku życia). Dotyczy

⁶ K. Wenta, *Przygotowanie nauczycieli akademickich do ról zawodowych, w tym do kompetencji zawodowych*, w: *Wprowadzenie do pedagogiki szkoły wyższej*, red. K.W. Jaskot, Oficyna IN PLUS, Szczecin 2006, s. 321.

⁷ J. Żarnowski, *Intelektualiści*, w: *Encyklopedia socjologii*, Wydawnictwo Oficyna Naukowa, Warszawa 1998, s. 334–335.

⁸ P. Kulas, *Inteligencja zaprzeczona. Etos i tożsamość młodych inteligentnych elit*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2017, s. 312.

to zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wskazany pułap wieku nie ma charakteru obligatoryjnego, mówi o możliwości danej przez uczelnie swoim pracownikom. Ta praktyka ma określone konsekwencje: późniejszy czas przejścia na emeryturę to dłuższa aktywność zawodowa i będąca jej rezultatem wyższa kwota finansowego świadczenia emerytalnego, a tym samym – dobrostan ekonomiczny emerytowanych uczonych.

Zgłębiając temat emerytowanych pracowników nauki, natrafiłyśmy na lukę badawczą – w dostępnej, bardzo obszernej literaturze przedmiotu trudno znaleźć badania dotyczące wzorów zagospodarowania emerytury przez tę grupy zawodową. Badaczkom udało się znaleźć eseje zamieszczone w czasopismach poświęconych tematyce szkolnictwa wyższego poruszające interesujący je temat w kontekście niejako przymusowego przechodzenia na emeryturę osób w sile wieku i w pełni sprawności intelektualnej⁹. W podobnym duchu utrzymane są inne felietony, o czym świadczą już same ich tytuły: „Przedwcześnie emeryci”, „Jesień życia profesora akademickiego”¹⁰. Praktyczne wskazówki, jak ten problem rozwiązać, daje artykuł profesora Bolesława Rutkowskiego „Emerytowany profesor czy profesor emeritus”, pokazujący sposób zagospodarowania potencjału uczonych w starszym wieku poprzez utworzenie dla uczonych-seniorów stanowiska *professor emeritus*, obecnego na wielu uczelniach europejskich¹¹. Podobne rozwiązania zaczynają być wprowadzane na niektórych polskich uczelniach¹².

⁹ W. Tłokiński, *(Prze)uczona polska starość*, „Forum Akademickie” 2009, nr 1, <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2009/01/przeuczona-polska-starosc/> (dostęp: 10.04.2024).

¹⁰ A. Nowakowski, *Przedwcześnie emeryci?*, „Forum Akademickie” 2012, nr 4, <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2012/04/przedwczesni-emeryci/> (dostęp: 2.06.2024); A. Malinowski, *Jesień życia nauczyciela akademickiego – seniora*, „Uniwersytet Zielonogórski” 2015, nr 8, s. 12–13, <http://miesiecznik.uz.zgora.pl/wydawnictwo/miesiecznik11-2015/07.pdf> (dostęp: 14.11.2024).

¹¹ B. Rutkowski, *Emerytowany profesor czy profesor emeritus?*, „Gazeta AMG” 2017, nr 5, s. 40–41.

¹² Na przykład w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego status profesora emerytowanego został wprowadzony w 2020 roku „w celu zachowania więzi z Uczelnią oraz podtrzymywania kontaktów międzypokoleniowych sprzyjających wymianie doświadczeń zawodowych i naukowych” (Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, *Status profesora emerytowanego SGGW*, <https://www.sggw.edu.pl/status-profesora-emerytowanego-sggw/> [dostęp: 15.11.2024]); podobnie ma się rzecz na Uniwersytecie Warszawskim (Zarządzenie nr 214 Rektora Uniwersytetu Warszawskiego z dnia 23 września 2020 r. w sprawie uprawnień emerytowanego profesora Uniwersytetu Warszawskiego, <https://monitor.uw.edu.pl/Lists/Uchway/Attachments/5610/M.2020.405.Zarz.214.pdf> [dostęp: 15.11.2024]), Politechnice Warszawskiej (Komisja Rektorska ds. statusu emerytowanego profesora PW „Professor Emeritus”, <https://www.bip.pw.edu.pl/Wladze/Zespoly-Rady-Komisje-Kapituly-Rzeczniczy-koordynatorzy/Komisje/Komisje-Rektorskie/Komisja-Rektorska-ds.-statusu-emerytowanego-profesora-PW-Professor-Emeritus> [dostęp: 14.11.2024]) czy Uniwersytecie Gdańskim (Zarządzenie nr 20/R/22 Rektora Uniwersytetu Gdańskiego z dnia 7 lutego 2022 roku w sprawie statusu i uprawnień emerytowanego profesora Uniwersytetu Gdańskiego, https://bip.ug.edu.pl/akty_normatywne/109133/zarzadzenie_nr_20r22_rektora_uniwersytetu_gdanskiego_z_dnia_7_lutego_2022_roku_w_sprawie_statusu_i_uprawnien_emerytowanego_profesora_uniwersytetu [dostęp: 15.11.2024]).

Jedynym badaniem, które pośrednio odnosi się do stanu emerytalnego nauczycieli akademickich, jest praca Anny Knapieńskiej *Kobiety w technonaucze. Biografie zawodowe profeserek*, gdzie autorka zamieszcza narracje biograficzne profeserek w wieku 71–81 lat, w tym także na temat przymusowego przejścia na emeryturę, porzucenia formalnej roli naukowca i aktywności na emeryturze, będącej próbą podtrzymania budowanego przez lata statusu¹³. W jakimś stopniu do podejmowanej przez nas tematyki odnosi się również zbiór artykułów w monografii *Starość i młodość w nauce*¹⁴, gdzie uczeni w różnym wieku odnoszą się do obecności – czasem przydługiej – naukowców starszego pokolenia na uczelniach. Podsumowując powyższe zestawienie, wydaje się, że po pierwsze – samo środowisko uczonych widzi potrzebę takich badań, po drugie – takie studia nie istnieją¹⁵.

Czas wolny emerytów

Współczesne tendencje w demografii wskazują, że żyjemy coraz dłużej i inaczej postrzegamy i przeżywamy metrykalną starość. W świetle danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) w 2022 roku przeciętne trwanie życia mężczyzn w naszym kraju wyniosło 73,4 roku, a kobiet 81,1 roku. W porównaniu z danymi z 2021 roku długość życia zwiększyła się odpowiednio o 1,7 i 1,4 roku. Jeśli wziąć pod uwagę rok 1990, to trwanie życia było dłuższe o 7,2 oraz 5,9 roku¹⁶. Wydłużenie życia powoduje, że istotny staje się problem spędzania czasu na emeryturze. Seniorzy w sposób naturalny ograniczają, przestają realizować lub znacząco zmieniają swoje poprzednie role społeczno-zawodowe, choć warto zaznaczyć, iż w 2023 roku współczynnik aktywności zawodowej w grupie wieku 60–89 lat wyniósł 15,4%. W całej populacji aktywnych zawodowo Polaków

¹³ A. Knapieńska, *Kobiety w technonaucze. Biografie zawodowe profeserek*, Ośrodek Przetwarzania Informacji – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2022, s. 85.

¹⁴ *Starość i młodość w nauce. Fundacja na rzecz nauki polskiej*, red. H. Samsonowicz, J. Sławiński, M. Ziółkowski, Wydawnictwo Funna, Wrocław 2001.

¹⁵ W piśmiennictwie zagranicznym podjęty przez nas temat jest częściowo poruszany: por. np.: M. Cahill, R. Galvin, J. Pettigrew, *Being an Academic Retiree: A Qualitative, Follow-up Study of Women Academics in the Republic of Ireland*, „Irish Journal of Occupational Therapy” 2022, nr 1 (50), s. 42–50; M. Cahill, R. Galvin, J. Pettigrew, *The Transition on Retirement Experiences of Academics in Higher Education: A Meta-Ethnography*, „The Gerontologist”, 2019, nr 3 (59), s. e177–e195; R. George, M. Maguire, *Academics ‘Staying On’ Post Retirement Age in English University Departments of Education: Opportunities, Threats and Employment Policies*, „British Journal of Educational Studies” 2020, nr 4 (69), s. 1–18; D. Mičetić-Turk, M. Šikić-Pogačar, M. Šikić, *Life and Academic Activities of Professors Emeriti and Retired Professors on University of Maribor*, „Informatologia” 2021, nr 3/4 (54), s. 171–180.

¹⁶ *Trwanie życia w Polsce w 2021. Analizy statystyczne GUS 2022*, red. D. Szaltys, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2022.

w wieku 15–89 lat osoby w wieku 60–89 lat stanowiły 8,1%¹⁷. Seniorzy inaczej realizują role rodzinne, członka wspólnoty towarzyskiej czy lokalnej. To, jaki jest kierunek tej zmiany, zależy od wielu czynników – stanu zdrowia, finansów, miejsca zamieszkania, społecznego otoczenia seniora, dostępności doświadczeń życiowych seniorów, w tym stylu życia oraz wyboru – świadomego lub nie – określonych strategii emerytalnych. Nie każdy senior chce być aktywny na emeryturze i wybiera raczej wycofanie niż aktywność.¹⁸ Jak to było wspomniane we Wprowadzeniu, sposoby zagospodarowania czasu wolnego na emeryturze są przedmiotem badań wielu dziedzin nauki¹⁹. Jednym z najbardziej aktualnych jest badanie PolSenior2 2021, dotyczące sytuacji zdrowotnej i socjalnej seniorów w Polsce, które dostarcza szerokiego wglądu w różnorodne aspekty życia osób starszych²⁰. Jeśli chodzi o najpopularniejsze czynności, jakimi zajmują się seniorzy w wolnym czasie, to przedstawiają się one następująco:

1. Oglądanie telewizji oraz filmów DVD. Jest to najczęściej wskazywana forma spędzania wolnego czasu przez seniorów – 95,2% osób starszych bez względu na płeć.
2. Słuchanie radia: wielu seniorów preferuje radio jako źródło informacji i rozrywki – 77,6%.
3. Czytanie książek i prasy – 53,7%.
4. Spotkania towarzyskie: z rodziną i przyjaciółmi – 91,3%.
5. Uczestnictwo w zajęciach kulturalnych i edukacyjnych: wizyty w teatrach, koncertach czy muzeach, a także kursach i warsztatach edukacyjnych – ok. 33%.
6. Religia: udział w praktykach religijnych i odwiedzanie miejsc kultu – 76,8%.
7. Korzystanie z Internetu: coraz więcej seniorów korzysta z Internetu do komunikacji, rozrywki i zdobywania informacji – 41,6%.
8. Działalność społeczna – 14 %.
9. Działka – 31,7%.

¹⁷ Minister do spraw Polityki Senioralnej, *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2023 r.*, Warszawa 2024, s. 20, <https://das.mpips.gov.pl/source/2024/Informacja%20o%20sytuacji%20osob%20starszych%20w%20Polsce%20za%202023%20r..pdf> (dostęp: 2.06.2024).

¹⁸ B. Schönbrodt, K. Vell, *Zjawisko wycofania społecznego w kontekście „aktywnego starzenia się”: potrzeba działania i przykłady dobrych praktyk w Niemczech*, „Problemy polityki społecznej” 2012, nr 18, s. 63–75.

¹⁹ Por. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięglewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 62–63; M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002, s. 189–218.

²⁰ *PolSenior2. Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, red. P. Błędowski i in., Gdański Uniwersytet Medyczny, Gdańsk 2021, s. 931–963, https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/82370/PolSenior_2.pdf (dostęp: 2.06.2024). W przedstawionych wynikach badań odpowiedzi respondentów nie sumują się do 100, ponieważ mieli oni możliwość wielokrotnego wyboru.

10. Wyjazdy jednodniowe – 24,9%.
11. Wyjazdy wielodniowe – 22,4%.
12. Wczasy – 38,2%.

Powyższe aktywności odzwierciedlają zróżnicowane zainteresowania i potrzeby seniorów w Polsce, pokazując, że osoby starsze angażują się w wiele różnych form spędzania wolnego czasu, które przyczyniają się do ich dobrostanu i aktywnego starzenia się. Według przytaczanego badania formy spędzania czasu wolnego zależą od czynników takich jak wiek, płeć, miejsce zamieszkania, dochody czy wykształcenie. Młodszy seniorzy i mieszkańcy miast są bardziej aktywni, korzystają z Internetu i aktywnych form spędzania wolnego czasu, podczas gdy starsze grupy wiekowe i mieszkańcy wsi częściej wybierają tradycyjne i mniej wymagające aktywności. Kobiety i mężczyźni również różnią się pod względem preferencji i aktywności, co odzwierciedla ich tradycyjnie pojmowane role społeczne i zainteresowania²¹. Analiza strategii zagospodarowania czasu wolnego badanych przez nas emerytów zostanie umieszczona na tle badań o charakterze ogólnopolskim.

Teorie starości

Seniorzy i ich aktywność na emeryturze są przedmiotem zainteresowania różnych nauk – nie tylko empirii, ale i teorii. Polski badacz starości Jerzy Halicki wymienia następujące teorie odnoszące się do sytuacji społecznej seniorów: teoria wycofania, teoria modernizacji, koncepcja biegu życia, teoria aktywnego starzenia się, teoria subkultury²². Do tej wielości ujęć odnosi się Brunon Synak, twierdząc, że starość ma tak wiele odcieni i form, że trudno spodziewać się jednej teorii, która całościowo ujmowałaby procesy i zjawiska związane ze starością, tak w skali makrospołecznej, jak i jednostkowej²³. Ze względu na nowe – zawodowe i społeczne, a często i zdrowotne – warunki życia seniorów niewątpliwie aktualna jest teoria wyłączenia (niezaangażowania). Zakłada proces nieuniknionego wycofania się seniorów do swojego świata, rezygnację z wcześniejszych ról społecznych²⁴. Wycofanie może mieć charakter dobrowolny i być powodowane potrzebą odejścia od wcześniejszych trudnych ról, odciążenia od pełnionych wcześniej obowiązków czy też osłabieniem społecznych relacji. Nie zawsze łączy się z koniecznością społecznej

²¹ Tamże.

²² J. Halicki, *Społeczne teorie starzenia się*, w: *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006, s. 262.

²³ B. Synak, *Ludzie starzy*, w: *Encyklopedia Socjologii*, t. 2, red. H. Domański i in., Oficyna Naukowa, Warszawa 1998, s. 144–149.

²⁴ J. Halicki, *Społeczne teorie starzenia się*, s. 258.

interwencji i koniecznością pomocy osobom starszym, nie musi oznaczać ich marginalizacji, ani pojawienia się poczucia osamotnienia. Może nieść poczucie oswobodzenia, uzyskania wolności i nowych możliwości, pod warunkiem, że jest to dobrowolne ograniczenie swoich aktywności. W inny sposób ujmuje starość teoria aktywności/aktywnego starzenia się seniorów. Zakłada ona, że osoby starsze potrzebują i dążą do podtrzymywania odpowiedniego poziomu aktywności społecznej, co pozwala im odczuwać satysfakcję i życiowy dobrostan. Seniorzy powinni zatem szukać nowych ról społecznych, zastępujących te, które utracili; mogą też jak najdłużej odgrywać role realizowane wcześniej, jak choćby praca zawodowa, np. w niepełnym wymiarze godzin²⁵. Ta optymistyczna koncepcja zakłada długą społeczną aktywność i użyteczność seniorów – co przynosi pożytek zarówno społeczeństwu, jak i im samym – seniorzy są długo produktywni, zaangażowani, uczestniczą w życiu społecznym. Warto jednak zaznaczyć, iż aktywność osób starszych jest pochodną wielu okoliczności, zawsze zależnych od samych seniorów – ekonomicznych, zdrowotnych, społecznych – i w zależności od indywidualnej sytuacji seniorów, pozwala na podtrzymanie wcześniejszego statusu społecznego i psychicznego dobrostanu w czasie coraz dłuższego trwania emerytury.

Metodologia badań własnych

Jak wspomniano, powodem podjęcia badań było przekonanie, że emerytalny czas wolny tej szczególnej kategorii społecznej, jaką są pracownicy nauki, będzie odznaczał się inną specyfiką niż w przypadku typowego polskiego emeryta; towarzyszyła nam również świadomość luki badawczej i potrzeba jej wypełnienia. Rozpoczynając badania, oprócz obszernej kwerendy, a następnie analizy tekstów i dokumentów, obserwacji i rozmów sondujących we własnym środowisku naukowym, zdecydowałyśmy się na badanie jakościowe. W badaniach tego typu istotne jest rozumienie ludzkich doświadczeń przedstawionych przez podmioty tych doświadczeń. Problem badawczy, który za pomocą metody jakościowej zamierzano zgłębić, dotyczy czasu wolnego emerytowanych pracowników nauki ze środowiska krakowskiego. Podstawowe pytanie badawcze brzmi: Co emerytowani pracownicy nauki robią na emeryturze?

Zagadnienia szczegółowe obejmowały trzy moduły: organizacja życia codziennego w warunkach nielimitowanego czasu wolnego; realizacja działalności hobbystycznej i zainteresowań jako pogłębienie, ukierunkowanie codziennej aktywności; ważność i wartość życia społecznego – rodziny, przyjaciół, znajomych, sąsiadów.

²⁵ Tamże, s. 262.

Tak postawione zagadnienia badawcze mają charakter eksploracyjny, opisowy²⁶. Wybór wspomnianych wyżej obszarów aktywności podyktowany został przeświadczeniem, że stanowią one w miarę pełny obraz życia emerytowanych pracowników naukowych, wypełniający większość ich czasu po zakończeniu pracy zawodowej. Istotne wydaje się zbadanie więzi społecznych i utrzymywanie kontaktów społecznych z otoczeniem, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny jako istotnej wartości w życiu człowieka.

Dobór próby do badań miał charakter celowy, zastosowano metodę kuli śnieżnej. Obawą, która rodzi ten sposób doboru, jest homogenizacja badanej grupy – aktywni seniorzy będą mieć kontakty z osobami o podobnym do ich stylu życia. Staraliśmy się temu zapobiec, zdobywając informacje o potencjalnych badanych i rezygnując z osób, których profile aktywności, wiek były zbyt zbliżone do siebie.

W celu zdobycia interesujących nas danych zastosowana została technika wywiadu swobodnego, pogłębionego (Individual In-depth Interview – IDI), który stanowi technikę badawczą często stosowaną w badaniach jakościowych, dając badaczowi możliwość „wejścia” w świat osoby badanej. Zgromadzone podczas wywiadu dane pozwalają na poznanie „sposobów myślenia, przeżywania, zwyczajów, motywacji, systemów wartości czy dominujących postaw badanych osób czy grup”²⁷. Technika ta pozwala z jednej strony na swobodne wypowiedzi respondenta, z drugiej jednak są one ograniczane strukturą pytań przygotowanych przez badacza, co umożliwia zebranie niezbędnych danych. W celu realizacji pierwszej części zaplanowanych badań czteroosobowy zespół badaczek z Wydziału Humanistycznego AGH przeprowadził jesienią 2023 roku 12 wywiadów z krakowskimi emerytowanymi pracownikami nauki²⁸. Trwały one od 40 minut do 1,5 godziny. Badani w większości przypadków bardzo chętnie i obszernie opowiadali zarówno o minionym życiu zawodowym, jak i o obecnym jego etapie; wyrażali zgodę na nagrywanie wywiadu, jak też nie mieli obaw co do ujawniania faktów z ich życia (zostali zapewnieni o poufności i anonimizacji – procesie usunięcia danych wrażliwych, które mogłyby pomóc w identyfikacji uczestników badań)²⁹. Chętnie podawali

²⁶ A. Stasiak, A. Gendźwiłł, *Projektowanie badania jakościowego*, w: *Badania jakościowe*, t. 1, red. D. Jemielniak, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 2–22.

²⁷ M. Nicpoń, R. Marzęcki, *Pogłębiony wywiad indywidualny w badaniach politologicznych*, w: *Przeszłość-teraźniejszość-przyszłość. Problemy badawcze młodych politologów*, red. D. Mikucka-Wójtowicz, Wydawnictwo Libron – Filip Lehner, Kraków 2010, s. 245.

²⁸ Prezentowane badania są częścią szerszego projektu „Życie po uczelni. Pracownicy nauki «w stanie spoczynku» i ich aktywność na emeryturze na przykładzie środowiska naukowego Krakowa”, realizowanego na Wydziale Humanistycznym AGH przez autorki niniejszego artykułu oraz dr Marzenę Mamak-Zdanecką i dr Magdalenę Parus. Badania nadal trwają, zaplanowano 26 wywiadów.

²⁹ O różnych aspektach tego działania pisze Sylwia Męćfal w pracy *Analiza praktyk anonimizacji danych w polskich jakościowych badaniach socjologicznych na tle literatury przedmiotu*

nazwiska innych osób o podobnym do ich statusie, co upewniało badaczki w przekonaniu, że dobór próby metodą kuli śnieżnej był słuszny. Badani reprezentowali różne krakowskie uczelnie: Uniwersytet Jagielloński, Akademię Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rolniczy, Uniwersytet im. Komisji Edukacji Narodowej, Akademię Górniczo-Hutniczą. Profil zawodowy w badanej grupie był zróżnicowany i obejmował następujące zawody: pedagog, filozof, przedstawicielki filologii (polska, rosyjska, romańska), rolnik – zootechnik, trener narciarstwa, gimnastyki, łyżwiarstwa, magister wychowania fizycznego i pedagogiki, farmaceutka, politolog. Jeśli chodzi o stopnie naukowe, byli to doktorzy, doktorzy habilitowani i profesorowie.

Poniższa tabela prezentuje grupę badanych.

Tabela. 1. Charakterystyka badanych pracowników nauki

Nr wywiadu	Płeć	Wiek w latach	Liczba lat na emeryturze
1	Kobieta	74	3
2	Kobieta	74	15
3	Mężczyzna	72	7
4	Mężczyzna	78	11
5	Mężczyzna	80	10
6	Mężczyzna	85	10
7	Kobieta	74	6
8	Kobieta	65	1
9	Kobieta	75	4
10	Mężczyzna	75	9
11	Kobieta	85	20
12	Kobieta	76	5

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z zestawienia, na tym etapie badań wśród rozmówców znalazło się siedem kobiet i pięciu mężczyzn. Wiek badanych wynosił od 65 do 85 lat, „staż” emerytalny – od roku do 20 lat. W niniejszym artykule specyfika doświadczeń wynikająca z tych różnic nie jest brana pod uwagę. Dwie osoby z tej grupy są nadal aktywne zawodowo (narratorzy wywiadów nr 7 i 10).

Wzory życia codziennego

Nasi rozmówcy zostali zapytani o przebieg swojego zwykłego, przeciętnego dnia emeryta. Wspomniane dwie aktywne zawodowo osoby, jako że ich rytm dnia nadal wypełniony jest obowiązkami zawodowymi, nie zostały uwzględnione w tym module. Pozostali badani swoją opowieść rozpoczynali zazwyczaj od określenia pory swoich aktywności porannych i porannego wstawania. Większość z nich podkreślała, że wreszcie na emeryturze mogą budzić się później, a nawet znacznie później, niż w czasie, kiedy pracowali na uczelni. Tylko jedna osoba wskazała, że wstaje około godziny ósmej. Niemal wszyscy podkreślają brak pośpiechu, luz i swobodę w zaplanowanych aktywnościach codziennych, a przede wszystkim możliwość wysypiania się.

I proszę Pani, ja jak jestem zdrowy, tak jak dzisiaj, no wstaję sobie niezbyt wcześnie. Jakies koło dziewiątej. I proszę Pani, kawa. Pierwsze śniadanie. (Wywiad nr 6, M, 85 lat, 10 lat na emeryturze)

No cóż, ja jestem sobą, wobec czego wstaję dość późno. (Wywiad nr 3, M, 72 lata, 7 lat na emeryturze)

Przebieg dnia? Bardzo prosto, bardzo długo sypiam, więc śpię do oporu. (Wywiad nr 8, K, 65 lat, rok na emeryturze)

Niektórzy rozmówcy wskazują, że brak konieczności udania się do pracy, umożliwia celebrowanie spożywanego wraz ze współmałżonkiem śniadania:

Jak wygląda taki harmonogram dnia? Wstajemy 8.00, 8.15. Robimy co trzeba, zażywamy lekarstwo i śniadanie możemy jeść po pół godzinie. Jemy śniadanie, czytamy gazetę i słuchamy radio. I okropnie się zachowujemy. Swoboda, swoboda, luz i swoboda. No o to chodzi. A co mi szkodzi? Kończę, to się tak robi. No jak zacznę w pół do dziewiątej, no to się kończy piętnaście po dziewiątej. (Wywiad nr 9, K, 75 lat, 4 lata na emeryturze)

Poranek i przedpołudniowe godziny dnia wypełniają najczęściej zakupy (czasem dokonywane ze znajomą osobą), spacer – często z psem, lektura prasy i książek. Popołudnie wypełnia niektórym praca nad jakimś artykułem (wyraźny dowód kontynuacji poprzedniej roli społecznej i związków ze światem nauki), recenzją, czasem wizyta w teatrze, kinie lub spotkanie ze znajomymi czy rodziną. Bardzo nieliczni wymieniają oglądanie telewizji. Istnieją oczywiście indywidualne scenariusze przebiegu dnia:

I hajda na zakupy. Z wózcikiem. Wracam. Druga kawa. Jakies dwie godziny między pierwszą a drugą. No i jeszcze jest w miarę dobra pogoda. Sucho. Jeśli jest sucho, to z kolegą na rower się wybieram. Proszę Pani, dawniej jeździliśmy w kierunku Tyńca. Wałami przez AGH, przez Błonia, potem na Salwator i wałami wiślanymi w kierunku Tyńca. Teraz trochę już nie jeździmy, bo lata przybyły. I jeździmy dookoła Błoni. Dookoła Błoni, tak. Dookoła Błoni, w parku Jordana, coś takiego. I to jest tak zwykle jazda około godziny. Jedna godzina. Tak, około godziny. (Wywiad nr 6, M, 85 lat, 10 lat na emeryturze)

No to tam coś jakies, tak trochę ogarnę i wychodzę. Trzeba kupić gazetę, kolejną mam zaklepaną, przy okazji robię jakies tutaj w sklepiku zakupy. Co piątek koleżanka czeka tu, albo tu, albo pod kioskiem z samochodem i idziemy na plac. Robimy zakupy każda sobie, potem siadamy w Buczku, ona wypija kawę, a ja albo zjadam lody, albo wypijam sok. I ona mnie tu podwozi, razem z tymi zakupami. Więc to jest ulga. Jak trzeba coś gdzieś jechać, załatwić, no to siadam w tramwaj, bo jak wiadomo jeździmy za darmo, to jadę. Jem obiad. Zależy, albo się kładę, ale zawsze radzę w tym. Po czym wstaję, i zaczynam coś robić. Przy czym to robienie, to już może być konkretne, bo teraz mam, muszę do artykułów się zabrać. I to robię z reguły właśnie, najpierw przed południem chcę zrobić wszystkie rzeczy wyjściowe, a potem po południu siedzieć i robić to, co mam robić. Niestety idę spać koło północy, a mówię sobie, że pójdę o 11. (Wywiad nr 9, K, 75 lat, 4 lata na emeryturze)

Kilkoro rozmówców wspomina o spacerach z psem, które pełnią ważne role społeczne i zdrowotne:

Miałam pieska przez 12 lat i codzienny spacer kilkukilometrowy był przyjemnością i dla mnie i dla psa. Piesek odszedł, ale będzie za chwilę nowy. I będziemy to samo. W przerwie między jednym psem, a drugim kontynuowałam te spacerzy, bo brakowało mi tego bardzo i myślę, że to też jest dla mnie i przyjemność i podniesienie jakiejś sprawności, jakiejś kondycji, uodpornienie się na różne rzeczy. Tak, te spacerzy rzeczywiście są bardzo ważne, sprawność, ale też możliwość spotkania innych właścicieli psów. Spotkania wspaniałych ludzi, mówię o właścicielach psów i bardzo mi to pomogło w jakimś takim okresie, powiedzmy, żałoby po moim psie. No i cudownie się spotykać i mam nadzieję, że dalej będę kontynuować z nowym psim przyjacielem. (Wywiad nr 2, K, 74 lata, 15 lat na emeryturze)

Wychodzę z psem, z synowskim psem, bo syn jest w pracy, więc nie ma kto z tym psem wyjść. (Wywiad nr 8, K, 65 lat, rok na emeryturze)

Wiele osób mówi również, w kontekście opisu przebiegu zwykłego dnia, o swojej pomocy w opiece nad wnukami oraz o kontaktach z najbliższymi.

Było pewne rozleniwienie, było pewne, ale jeszcze są wnuki. I było tak, że tego odbieram z tej szkoły, tego wiozę na angielski, tam tego wiozę na basen, mam pięcioro wnuków. I też tak było, że one mi też były potrzebne ja jako kierowca, ale jako dziadek Tak, czyli wnuki... Wnuki wypełniły tam próżnię. Teraz, zwłaszcza jak te wnuki najmłodsze, jeden jest w ósmej klasie i sobie radzi, ale przyjeżdża raz w tygodniu do nas, żeby posiedzieć zagrać z nami w coś, (inny wnuk) który chodzi już do liceum też nas odwiedza i tak dwa dni mamy, a tak to siedzimy sami. (Wywiad nr 5, M, 80 lat, 10 lat na emeryturze)

Oczywiście, bo jak już razem mieszkamy, wnuczka w tej chwili jest w pierwszej klasie, w związku z tym [w] przedszkolu przebywała trochę dłużej, miałam więcej wolnego czasu, a teraz trzeba się zaopiekować wcześniej, zawieść na dodatkowe zajęcia typu angielski, tenis. I jeszcze również spacerujemy, jeździmy na rowerze, znaczy wnuczka. Ale staram się jej wypełnić czas wolny też taką aktywnością, którą ona uwielbia zresztą. No to taki zwykły dzień. Czyli cały dzień faktycznie, nie mam poczucia takiego, że się nudzę. Czasem z przyjemnością siadę i przeczytam gazetę czy coś, czy książkę, ale wydawałoby się, że jest więcej czasu na lektury, a u mnie wcale nie. (Wywiad nr 3, K, 74 lata, 15 lat na emeryturze)

Osoby mające posiadłość poza miastem wspominają o częstych wyjazdach do swojej nieruchomości. Zajmowanie się działką i wiejską posesją zajmuje dużo czasu i jest źródłem przyjemności i satysfakcji.

Nasi rozmówcy przeważnie nie narzekają na bezczynność czy brak zajęć, wręcz przeciwnie, wymieniają dużo wykonywanych czynności. Tylko jedna rozmówczyni wspomina o rozleniwieniu i niekiedy braku chęci do podejmowania jakichkolwiek aktywności.

Mogłoby być tego więcej, ale lenistwo niestety mnie dopada i mi się nie chce czasami. Wolę sobie tam posiedzieć, pogapić się w telewizję, czy tam poczytać jakąś książkę, niż na przykład sprzątać, czy tam jakieś takie typowo domowe czynności. Jak chodziłam do pracy, więcej zajmowałam się domem, paradoksalnie, jakoś tak więcej czasu (było), [...] teraz mi się po prostu nie chce. Tak, tak, ciągle mi się wydaje, że jeszcze mogę, a tu już dziennie strasznie szybko mi czas mija. Mimo że właściwie nic takiego nie robię, bo no cóż ja takiego robię, siedzę w domu. (Wywiad nr 8, K, 65 lat, rok na emeryturze)

Badani wspominają również o konieczności pomocy i opieki nad chorymi współmałżonkami. W takiej sytuacji przebieg dnia dostosowany jest do konieczności zajęcia się osobą chorą w takim zakresie, jakiego wymaga sytuacja. Wtedy czas przeznaczony tylko dla siebie kurczy się.

Opisy codzienności są zindywidualizowane, zwykle dni mają różny przebieg, jednak zauważyć można podkreślanie przez badanych braku pośpiechu oraz zmniejszenie liczby obowiązków związanych z pracą zawodową. Bardzo wyraź-

nie widać natomiast wagę kontaktów z najbliższą rodziną. Czas wolny, którego przybyło na emeryturze, bardzo często zostaje wykorzystany na spędzanie czasu z wnukami. Najbliżsi, to znaczy dzieci i wnuki, często stanowią istotny element codzienności emerytowanych pracowników naukowych, szczególnie kobiet.

Z przedstawionych narracji wyłania się kilka wzorów życia codziennego: zo-rientowane na utrzymanie sprawności (spacery, pies, działka, rower), kontakty z kulturą (gazety, książki, wizyty w instytucjach kultury). Rzadko realizowany jest wzór orientacji na bezczynność i „nicnierobienie”. Podkreślić jednak trzeba, że wspomniany w kilku wywiadach brak pośpiechu, późniejsze wstawanie wpisuje się we wzór, który można nazwać wzorem zasłużonego odpoczynku. Czas wolny to odreagowanie wysiłku fizycznego i zmęczenia. Powolny rytm dnia na emeryturze bardzo dobrze wpisuje się w tę funkcję – istotą emerytury jest odpoczynek po trudach pracy zawodowej. Na uwagę zasługuje także wzór orientacji na rodzinę – spędzanie czasu z wnukami, pomoc rodzinie w organizacji życia rodzinnego, opieka nad osobami wymagającymi wsparcia z powodów zdrowotnych.

Realizacja zainteresowań, hobby

Można wyróżnić dwie kategorie odpowiedzi na pytanie o realizowanie swoich zainteresowań: pierwsza to kontynuowanie wcześniejszych pasji, takich jak na przykład podróże, oraz zainteresowań naukowych związanych z wykształceniem i wykonywaniem pracy zawodowej – z podkreśleniem, że taka aktywność obecnie traktowana jest jako hobby, natomiast druga to nowe aktywności, które pojawiły się dopiero na emeryturze.

Nowe pasje jako spełnienie marzeń z młodości

Ujawniło się to, że teraz na 80 lat co ci kupić w sierpniu (pytają dzieci). Wiecie co, człowiek na stare lata, lubię skrzypczki, umiem grać, znam nuty i bardzo się cieszę, bo córka ukończyła podstawową szkołę muzyczną, pianino i gramy sobie kolędy tak pięknie, [...] te skrzypce mi sprawiają radość, się pytają, czy sąsiedzi nie narzekają, ja mówię nie, bo nie fałszuję i nie gram o północy. (Wywiad nr 5, M, 80 lat, 10 lat na emeryturze)

Podróże jako nowe hobby

O podróżowaniu wspomina spora część naszych rozmówców, często są to podróże do odległych, egzotycznych krajów, zdarzają się też narracje dotyczące wyjazdów w różne okolice Polski.

Znaczy, to jest, jeżeli pracowałam, no to wykorzystywało się te okresy urlopowe na podróże, natomiast w tej chwili, no nie mamy ograniczeń na ten okres urlopu. I staramy się tak dwa razy do roku wyjechać w jakąś podróż, no oczywiście troszkę wypocząć. Zwiedzić również ciepłe kraje, przede wszystkim do ciepłych krajów i po prostu połączyć przyjemne wypoczynki ze zwiedzaniem, no bo to nas tak pasjonuje troszkę. (Wywiad nr 2, K, 74 lata, 15 lat na emeryturze)

Mam czas na liczne podróże z mężem do różnych regionów świata i nigdzie nie muszę się spieszyć. Dzieci odchowane, są na swoim i nareszcie żadnych obowiązków. (Wywiad nr 2, K, 74 lata, 3 lata na emeryturze)

Wyjeżdżając, jadę nad morze. Na pewno. Na jakichś miesiącach. Tam gdzie jeździłam od pięćdziesięciu lat. I jeżdżę. To jest... To jest Bałtyk? To jest Bałtyk, to jest Bałtyk. Nie, w tym roku miałam ciepło nad morzem też, ale to jest Bałtyk. W tym roku właśnie, ponieważ byłam wcześniej nad Bałtykiem, ale tylko dwa tygodnie w czerwcu, to potem... I pojechałam jeszcze we wrześniu do Krynicy. W maju byłam dwa tygodnie we Francji i we wrześniu byłam dwa tygodnie we Francji. [...] Ale wiernie jeżdżę nad morze. Z reguły w zimie nie wyjeżdżam, to w ogóle czasem mi się zdarzało. Nie w czasie już emerytury. (Wywiad nr 9, K, 75 lat, 4 lata na emeryturze)

Powyższe deklaracje wpisują się w coraz bardziej widoczny trend, jakim jest turystyka seniorów. Współcześni emeryci wychowali się w PRL, gdzie podróże zagraniczne były reglamentowane, stąd obecna aktywność turystyczna może być uważana za próbę rekompensowania sobie tamtego czasu. Podróżom sprzyja obecny budżet czasu wolnego seniorów, wolność od obowiązków, możliwość podróżowania poza sezonem. Turystyka jest uważana przez badaczy tematyki senioralnej za dobry sposób aktywizacji osób starszych³⁰, można zatem uprawianie jej przez uczestników naszych badań uznać za wskaźnik starości aktywnej.

Praca jako hobby

Niektórzy badani przez nas emeryci kontynuują swoją wcześniejszą pracę naukowo-badawczą już bez instytucjonalnego przymusu. Część z nich ciągle pisze artykuły, recenzje, prowadzi badania, współpracuje z innymi, młodszymi naukowcami. Oto wypowiedzi aktywnych pod tym względem respondentów:

³⁰ P. Kociszewski, *Turystyka seniorów jako istotny czynnik aktywizacji osób starszych*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula” 2016, nr 1 (46), s. 217–237.

No u mnie trudno jest oddzielić hobby od... To są przede wszystkim podróże. Podróże. Fotografia. Fotografia. Dalej. Można to nazwać hobby, ale to jest związane z moją wcześniejszą pracą naukową. Mianowicie, ponieważ udało mi się, zajmowałem się od zawsze I wojną światową. Udało mi się zidentyfikować kilkadziesiąt grobów i cmentarzy, wojennych tutaj na terenie północnej Małopolski, czyli wszystko, co jest na północy Wisły. [...] Znaczący od czasu do czasu, w tej chwili recenzuję. Jako taki na uczelni nie funkcjonuję, aczkolwiek w mojej dyscyplinie, w mojej dziedzinie badawczej śmiem twierdzić, że mam to przynajmniej. Po prostu dlatego, że ja jako pierwszy, jeden z pierwszych się za te sprawy w Małopolsce zabrałem. (Wywiad nr 3, M, 72 lata, 7 lat na emeryturze)

Jak skończyłem pisać tam książkę o sporcie, o Igrzyskach Olimpijskich, o tych ludziach, to no, mniej się interesuję, czytam co innego, bo piszę drugą książkę, bo jak żona odeszła, postanowiłem, że coś muszę robić, żeby te dni z wolnym czasem wypełnić. No i postanowiłem pisać książkę inną. Piszę, proszę Pani, o rodzinie. Znalazłem materiał w Jagiellonce z czasów, kiedy Długosz pisał. A jeszcze z czasów Długoszowych. I to jest jedna część o rodzinie do aktualnego dnia (do czasów współczesnych). A druga część to jest, proszę Pani, o literatach. (Wywiad nr 6, M, 85 lat, 10 lat na emeryturze)

Siadam do komputera, coś tam piszę dla WSiPu To jest właściwie nie tyle naukowe, co dydaktyczne. To są materiały do podręcznika. To są w ogóle podręczniki, ale teraz żeśmy wydali nową serię podręczników do szkoły podstawowej i teraz pracuję nad materiałami dydaktycznymi do tych podręczników, czyli plany wynikowe, plany nauczania, przedmiotowe systemy oceniania, generatory zadań. To są materiały, które nauczycielowi pomagają korzystać z tego podręcznika. (Wywiad nr 8, K, 65 lat, rok na emeryturze)

Teraz tak. Przygotowuję właśnie z jednym z doktorantów na jego prośbę, który stwierdził, że to musimy zrobić razem, na temat pewnego słownika osiemnastowiecznego wystąpienie na konferencję i potem druk. I to robimy teraz do końca lutego. Poza tym piszę ostatnio w ciągu dwóch miesięcy chyba ze cztery, pięć recenzji artykułów, które mają być publikowane. To jest oczywiście robota bezpłatna i adresowana często do emerytów, bo się uważa, że emeryci mają więcej czasu. Byłam raz recenzentką pracy doktorskiej we Francji, a raz pisałam recenzję habilitacyjną dla Czeszki w zeszłym roku. (Wywiad nr 9, K, 75 lat, 4 lata na emeryturze).

Ten rodzaj aktywności w czasie wolnym emerytów nie znajduje odzwierciedlenia w przytaczanych uprzednio badaniach PolSenior2 – większość polskich emerytów nie jest tak aktywna intelektualnie jak nasi badani. Jak było wspomniane uprzednio, emerytowani pracownicy nauki należą do szczególnej grupy o wysokim poziomie motywacji i samosteroowności, dla której praca stanowiła życiową pasję. Ich wypowiedzi potwierdzają zdanie profesora Kirstyna, iż:

„Naukowcem jest się cały czas, nie tylko w godzinach pracy. Naukowiec nie zbiera punktów, ale realizuje swoją pasję i szczeni się swoimi dokonaniem³¹”.

Życie towarzyskie, sąsiedzkie i rodzinne

Człowiek jest istotą społeczną i relacje z innymi są niezbędne dla jego psychicznego dobrostanu. Szczególnie ważne jest to na emeryturze, gdy liczba kontaktów z powodu zakończenia aktywności zawodowej, jak i z przyczyn naturalnych, ulega zmniejszeniu. Badani przez nas emerytowani nauczyciele akademicy nie narzekają na brak relacji z innymi. Na pierwszym miejscu znajdują się relacje z członkami rodziny, co zostało odnotowane już przy okazji analizy wzorów codzienności. Spotkania z dziećmi i wnukami, pomoc i świadczenia wzajemne (zajmowanie się wnukami, pomoc w nauce, wożenie na zajęcia dodatkowe oraz opieka ze strony rodziny w przypadku choroby) są doświadczeniem większości badanych emerytów. Pytani o kontakty towarzyskie, często wspominają o spotkaniach z krewnymi i powinowatymi oraz wsparciu ze strony sąsiadów. Nie nastąpiło tu wyraźne rozróżnienie na rodzinę i znajomych czy przyjaciół w kontekście spotkań z bliskimi osobami.

Zapytani o liczebność swoich kontaktów towarzyskich i o to, czy ta liczba przyjaciół i znajomych na emeryturze uległa zmniejszeniu, często odpowiadali, że jeśli dochodzi do zredukowania tego grona, to raczej z przyczyn naturalnych (choroby lub śmierć), a nie osobistych decyzji i wyborów.

Ten krąg moich znajomych się zawężił i zmniejsza się, bo ludzie odchodzą, jasne. Czyli nikogo nowego. Nikt nowy się nie pojawił. Bo ja bym tak zrobił dwa kręgi. Taki najbliższy krąg, gdzie się często spotykam, to będzie 10–15 osób tu w Krakowie. Jakies 12–15. Tak, tak. Natomiast taki szerszy krąg, to są bliscy mi bardzo. To jest moja rodzina, ale ze względu na odległość zamieszkania rzadziej się spotykamy. Jesteśmy w kontakcie mailowo-telefonicznym przed codziennym. Jasne. I tego przynajmniej będzie następnych około 20 osób. To będzie około 30 osób. Bliższy taki krąg ze względu na to, że mieszkają tu w Krakowie. (Wywiad nr 6, M, 85 lat, 10 lat na emeryturze)

Ja nie jestem samotna dlatego, że tu mam życie zawodowe, ale przede wszystkim nie jestem też samotna, bo mam dzieci, mam wnuki, mam przyjaciół ogromną ilości. Więc ja w tym sensie nie jestem sama. A jeszcze w dodatku mam siłę, żeby tych przyjaciół przyjmować. Ale obserwuję, bo przyjaźnię się z osobami, które są byłymi pracownikami

³¹ S. Kirstyn, *Wstęp*, w: *Uniwersytet Jagielloński. Z naukowcami w tle*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2016, s. 5.

uczelnii. [...] Bo to jest mój matecznik też, chcę powiedzieć. I tam... Szczególnie kobiety, które wdowieją. (Wywiad nr 7, K, 74 lata, 6 lat na emeryturze)

Takie codzienne, z którymi się kontaktuje regularnie, to jest powiedzmy pięć osób. Nie licząc rodziny. Tak, nie licząc rodziny. To jest takie, tu dwójka przyjaciół, tam dwójka przyjaciół, tu koleżanka, z którą stale jestem w kontakcie. Poza tym mam jeszcze kontakty typu, prawda, a tu w Warszawie, a tu w Łodzi, a tu w Gdyni. Mam też znajomych zagranicznych, z którymi się znamy od strasznie [...]. Także takie mam. Nie, ja myślę, że to zależy, co nazywamy duże. Takie codzienne, z którymi się kontaktuje regularnie, to jest powiedzmy pięć osób. Nie licząc rodziny. Tak, nie licząc rodziny [...]. (Wywiad nr 9, K, 75 lat, 4 lata na emeryturze)

Podobny, ale taki sam. Liczba tego kręgu znajomych? Powiedziałbym, że lekko się zmniejsza liczba znajomych. Inaczej, częstotliwość. Zmniejsza się? Częstotliwość spotkań się zmniejsza, ale to z bardzo prostego powodu. Zawsze graliśmy ze znajomymi przynajmniej raz w tygodniu w brydża, a w momencie, kiedy moja żona już nie gra w brydża, to... To te spotkania odpadły. No, te spotkania odpadły, bo alternatywą jest spotkanie z celem gry, tylko w ogóle ja staram się ograniczać. Dwójka naszych stałych partnerów do podróży. Taka nasza znajoma. Przeszywana ciotka. Pięć na miejscu. W końcach siedem, osiem osób. Siedem, osiem osób. (Wywiad nr 3, 72 lata, 7 lat na emeryturze)

Odnotowaliśmy dwie sytuacje, kiedy nasi rozmówcy mają cykliczne stałe spotkania, na przykład w stowarzyszeniu wychowanków, a jeden z narratorów wspominał, że spotyka się z piątką swoich przyjaciół regularnie, co tydzień, w wynajętym lokalu restauracyjnym (spotkania piątkowe):

Także spotykamy się w piątkę, klóćmy się w sprawach polityki. Ostatnio była kwestia, co się dzieje z polskimi skoczkami narciarskimi. [...] No tak, trochę gorzej. Są dyskusje i o sporcie. Ale nie żyjemy tylko dawnymi czasami. Tylko wręcz przeciwnie jest to. Tak, tak. To wtedy są takie spotkania, na których wymieniają książkę. (Wywiad nr 5, M, 80 lat, 10 lat na emeryturze)

Część naszych rozmówców serdecznie wspomina swoich sąsiadów, o utrzymywaniu z nimi kontaktów towarzyskich, wzajemnej pomocy w codziennych sprawach, robieniu zakupów czy też o przynoszeniu przez nich posiłków. Są także wspólne spacerunki i imprezy.

Wszyscy moi sąsiedzi to emeryci, także spotykamy się na plotki, wymieniamy się gazetami, wymieniamy się książkami. Na kijki chodzę z sąsiadką codziennie. (Wywiad nr 8, K, 65 lat, rok na emeryturze)

Z sąsiadami – no super, super. Też spotkania towarzyskie, oczywiście. Z najbliższymi mamy bardzo sympatyczne kontakty, spotykamy się wieczorami, jemy, rozmawiamy i to jest bardzo fajna sprawa. (Wywiad nr 2, K, 74 lata, 15 lat na emeryturze)

Ja jestem samotny. Żona odeszła (śmierć). Przeszło dwa lata temu. W związku z tym bardzo mi się zmieniło w życiu. Mam bardzo miłych sąsiadów. Jak jestem chory, na przykład przeziębiony, bo niedawno nie wychodziłem, to robił zakupy. (Wywiad nr 6, M, 85 lat, 10 lat na emeryturze)

Jednym z największych problemów seniorów jest ich społeczna izolacja. Ten stan wydaje się w mniejszym stopniu dotyczyć naszych badanych, którzy utrzymują intensywne kontakty z własną rodziną, głównie z dziećmi i wnukami. Osoby cierpiące po stracie żony lub męża radzą sobie z tą sytuacją poprzez wzmacnianie kontaktów z dalszymi krewnymi lub powinowatymi. Również więzi przyjacielskie i sąsiedzkie wydają się intensywne. Badani podkreślają relacje i pomoc ze strony swoich bliskich, sąsiadów, przyjaciół i znajomych.

Uwagi końcowe

Celem artykułu było wskazanie wzorów czasu wolnego naukowców akademickich, w tym odpowiedź na pytanie, czy występuje jakaś istotna różnica w tym zakresie między badaną grupą a „przeciętnym” emerytem, przedstawianym w literaturze naukowej. W części wprowadzającej niniejszego artykułu ukazane zostały różne formy aktywności seniorów obecne w badaniach PolSenior2 z 2021 roku, gdzie najbardziej popularne jest oglądanie telewizji, słuchanie radia i czytanie prasy. Inne typy aktywności podejmowane są rzadziej. Z wielu badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że seniorzy są raczej bierni: „senior jawi się przede wszystkim jako domator, utyskujący na izolację, osamotnienie, na nadmiar czasu, krzątający się wokół domu, preferujący pasywny styl życia – nie dający mu specjalnego zadowolenia”³². Spojrzenie na jesień życia pracowników nauki prowadzi do bardziej pozytywnych wniosków.

1. Codzienność

Opisy codzienności emerytowanych pracowników naukowych są zróżnicowane. Badani doceniają emeryturę jako czas wolny od obowiązków i możliwość odpoczynku, jednak tylko jedna badana traktuje ją jako „nicnierobienie”. Pozo-

³² K. Banach, *Czas wolny w życiu ludzi starszych (Komunikat z badań)*, w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Wydawnictwo ZAPOL, Szczecin 2007, s. 405.

stałe osoby bez względu na wiek mają wypełniony dzień różnymi zajęciami, co przeczy opinii o bierności emerytów. Wspólnym elementem codziennego dnia jest brak pośpiechu, presji otoczenia i obowiązków zawodowych.

2. Familiocentryczność

Wzorce życia codziennego emerytowanych pracowników naukowych można określić jako familiocentryczne. Czas wolny spędzany jest głównie z rodziną, a szczególnie z wnukami. Seniorzy podkreślają wartość kontaktów z rodziną, a pomoc najbliższym jest istotnym elementem ich codzienności. Relacje te wydają się kluczowe dla dobrostanu psychicznego i emocjonalnego seniorów.

3. Pozarodzinne relacje społeczne – lekarstwo na samotność

Krąg społeczny seniorów ulega zmniejszeniu – część znajomych odchodzi z powodów naturalnych i nie pojawiają się w ich miejsce nowe osoby. Jednak nikt z badanych, bez względu na wiek – a rozpiętość wynosi 15 lat – nie uskarżał się na samotność, nawet osoby bezdzietne i w stanie wdowim. W świetle badań osamotnienie i izolacja osób starszych jest problemem społecznym, psychicznym i zdrowotnym, będąc często przyczyną depresji i negatywnej oceny swojego życia. Emerytowani uczeni, nawet jeśli z powodów życiowych mieszkają sami, mogą liczyć na sąsiadów i znajomych. Sami również udzielają innym wsparcia oraz podtrzymują relacje społeczne – kapitał społeczny budowany w ciągu wielu lat aktywnego życia.

4. Aktywność fizyczna, konsumpcja kultury

Aktywność fizyczna jest istotnym elementem pomyślnego starzenia się. Badani w miarę sił jeżdżą na rowerze, uprawiają nordic walking, chodzą na spacer z wnukami czy podejmują pracę na działce. Wzory czasu wolnego badanych obejmują także kontakty z kulturą, takie jak czytanie książek, gazet i wizyty w instytucjach kultury. Jest to zachowanie podzielane z innymi polskimi seniorami.

5. Kontynuacja wcześniejszych zainteresowań i rozwój nowych

Badani spędzają czas aktywnie, kontynuują swoje wcześniejsze pasje, cieszą się podróżami, a dawne zainteresowania naukowe teraz traktują jako hobby. Ponadto na emeryturze pojawiają się nowe zainteresowania, które stanowią spełnienie marzeń z młodości.

6. Aktywna jesień życia pracowników naukowych

Najpopularniejszy według PolSenior2 sposób spędzania czasu wolnego, jakim jest oglądanie telewizji, był bardzo sporadycznie wskazywany przez uczestników i uczestniczki naszego badania. Można zatem przypuszczać, że bierny, reaktywny styl życia na emeryturze nie jest właściwy dla badanej próby.

Zdecydowana większość naszych badanych przeszła na emeryturę znacznie później, niż ma to miejsce w Polsce, wykorzystując możliwość dłuższego wypełniania obowiązków zawodowych. Oddanie pracy widoczne jest także na emeryturze. Dobrowolne podejmowanie prac związanych z dawnym zawodem jest udziałem dużej części naszych rozmówców; niektórzy piszą wspomnienia, książki popularnonaukowe albo kontynuują badania z czasu aktywności zawodowej. Ich emerytura ma twórczy charakter i w jakimś stopniu wiąże się z podtrzymywaniem poprzedniej roli społecznej uczonego. Zachowania takie wpisują się w prezentowaną wcześniej teorię aktywności, w myśl której warunkiem dobrostanu seniora jest społeczna przydatność, wyrażająca się między innymi w pełnieniu wcześniej realizowanych ról, nawet w ograniczonym zakresie. Aktywność badanych emerytowanych pracowników nauki z Krakowa potwierdza opinię Europejskiego Stowarzyszenia Emerytowanych Profesorów, iż „Profesor uniwersytecki jest powołany do pełnienia swej misji jako nauczyciel, badacz, a także doradca do końca życia”.

Bibliografia

- Banach K., *Czas wolny w życiu ludzi starszych (Komunikat z badań)*, w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Wydawnictwo ZAPOL, Szczecin 2007, s. 403–410.
- Cahill M., Galvin R., Pettigrew J., *Being an Academic Retiree: A Qualitative, Follow-up Study of Women Academics in the Republic of Ireland*, „Irish Journal of Occupational Therapy” 2022, nr 1 (50), s. 42–50.
- Cahill M., Galvin R., Pettigrew J., *The Transition on Retirement Experiences of Academics in ‘Higher Education’: A Meta-Ethnography*, „The Gerontologist”, 2019, nr 3 (59), s. e177–e195.
- George R., Maguire M., *Academics ‘Staying On’ Post Retirement Age in English University Departments of Education: Opportunities, Threats and Employment Policies*, „British Journal of Educational Studies” 2020, nr 4 (69), s. 1–18.
- Grzywacz R., Zawada J., *Aktywność fizyczna seniorów w czasie wolnym jako kluczowy element zdrowia psychofizycznego*, w: *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, red. V. Tanaś, W. Welskop, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 249–265.
- Halicka M., Halicki J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, w: *Polska starość*, red. B. Synak, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.
- Halicki J., *Spoleczne teorie starzenia się*, w: *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2006, s. 255–277.
- Kałużny R., *Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze*, „Edukacja dorosłych” 2014, nr 2, s. 79–90.

- Kapralska Ł., *Aktywizacja seniorów jako problem społeczny*, w: *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, red. M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski, Wrocławskie Towarzystwo Naukowe, Wrocław 2015, s. 241–255.
- Kirstyn S., *Wstęp*, w: *Uniwersytet Jagielloński. Z naukowcami w tle*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2016.
- Knapińska A., *Kobiety w technonauce. Biografie zawodowe profeserek*, Ośrodek Przetwarzania Informacji – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2022.
- Kociszewski P., *Turystyka seniorów jako istotny czynnik aktywizacji osób starszych*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula” 2016, nr 1 (46), s. 217–237.
- Komisja Rektorska ds. statusu emerytowanego profesora PW „Professor Emeritus”, <https://www.bip.pw.edu.pl/Wladze/Zespolu-Rady-Komisje-Kapituly-Rzeczniczy-koordynatorzy/Komisje/Komisje-Rektorskie/Komisja-Rektorska-ds.-statusu-emerytowanego-profesora-PW-Professor-Emeritus> (dostęp: 14.11.2024).
- Kulas P., *Inteligencja zaprzeczona. Etos i tożsamość młodych inteligenckich elit*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2017.
- Lubrańska A., Zawira E., *Wolontariat – jako przykład bycia i stawania się w starości*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej” 2021, nr 1 (20), s. 52–69.
- Malinowski A., *Jesień życia nauczyciela akademickiego – seniora*, „Uniwersytet Zielonogórski” 2015, nr 8, s. 12–13, <http://miesiecznik.uz.zgora.pl/wydawnictwo/miesiecznik11-2015/07.pdf> (dostęp: 14.11.2024).
- Męćwał S., *Analiza praktyk anonimizacji danych w polskich jakościowych badaniach socjologicznych na tle literatury przedmiotu oraz zasad etyczno-prawnych*, „Przegląd Socjologiczny” 2020, nr 3 (69), s. 59–84, <https://doi.org/10.26485/PS/2020/69.3/3>.
- Mičetič-Turk D., Šikič-Pogačar M., Turk Z., *Life and Academic Activities of Professors Emeriti and Retired Professors on University of Maribor*, „Informatologia” 2021, nr 3/4 (54), s. 171–180.
- Minister do spraw Polityki Senioralnej, *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2023 r.*, Warszawa 2024, <https://das.mpips.gov.pl/source/2024/Informacja%20o%20sytuacji%20osob%20starszych%20w%20Polsce%20za%202023%20r..pdf> (dostęp: 2.06.2024).
- Mirczak A., *Determinanty wsparcia społecznego wśród starszych mieszkańców wsi*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2, s. 189–203.
- Nicpoń M., Marzęcki R., *Pogłębiony wywiad indywidualny w badaniach politologicznych*, w: *Prześlność-teraźniejszość-przyszłość. Problemy badawcze młodych politologów*, red. D. Mikucka-Wójtowicz, Wydawnictwo Libron – Filip Lehner, Kraków 2010, s. 245–252.
- Nowakowski A., *Przedwczesni emeryci?*, „Forum Akademickie” 2012, nr 4, <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2012/04/przedwczesni-emeryci/> (dostęp: 2.06.2024).
- PolSenior2. *Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, red. P. Błędowski, T. Grodzicki, M. Mossakowska, T. Zdrojewski, Gdański Uniwersytet Medyczny, Gdańsk 2021, s. 931–963, https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/82370/PolSenior_2.pdf (dostęp: 2.06.2024).
- Różański T., *Wybrane problemy czasu wolnego ludzi starszych w Polsce*, w: *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, red. M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2016, s. 389–400.
- Rutkowski D., *Emerytowany profesor czy professor emeritus?*, „Gazeta AMG” 2017, nr 5, s. 40–41.
- Schönbrodt B., Vell K., *Zjawisko wycofania społecznego w kontekście „aktywnego starzenia się”: potrzeba działania i przykłady dobrych praktyk w Niemczech*, „Problemy polityki społecznej” 2012, nr 18, s. 63–75.
- Starość i młodość w nauce. Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej*, red. H. Samsonowicz, J. Sławiński, M. Ziółkowski, Wydawnictwo Funna, Wrocław 2001.
- Stasik A., Gendźwił A., *Projektowanie badania jakościowego*, w: *Badania jakościowe*, t. 1, red. D. Jemieliński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 2–22.
- Synak B., *Ludzie starzy*, w: *Encyklopedia Socjologii*, t. 2, red. H. Domański i in., Oficyna Naukowa, Warszawa 1998, s. 144–149.

- Szatur-Jaworska B., Błądowski P., Dziągłewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006.
- Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, *Status profesora emerytowanego SGGW*, <https://www.sggw.edu.pl/status-profesora-emerytowanego-sggw/> (dostęp: 15.11.2024).
- Sztompka P., *Podstawy autokontroli nauki*, w: *Lepsze w nauce*, red. W. Dryll, Funna, Wrocław 2000, s. 61–70.
- Szukalski P., *Zagrożenie czy wyzwanie – proces starzenia się ludności*, „Polityka Społeczna” 2006, nr 9, s. 6–10.
- Tłokiński W., *(Prze)uczona polska starość*, „Forum Akademickie” 2009, nr 1, <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2009/01/przeuczona-polska-starosc/> (dostęp: 10.04.2024).
- Trwanie życia w Polsce w 2021. Analizy statystyczne GUS 2022*, red. D. Szałtys, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2022.
- Wenta K., *Przygotowanie nauczycieli akademickich do ról zawodowych, w tym do kompetencji zawodowych*, w: *Wprowadzenie do pedagogiki szkoły wyższej*, red. K.W. Jaskot, Oficyna IN PLUS, Szczecin 2006, s. 321–334.
- Woszczyk P., *Style życia ludzi starych, czyli co robić z czasem wolnym na emeryturze*, w: *Małe tęsknoty? Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie*, red. W. Muszyński, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 126–139.
- Zarządzenie nr 20/R/22 Rektora Uniwersytetu Gdańskiego z dnia 7 lutego 2022 roku w sprawie statusu i uprawnień emerytowanego profesora Uniwersytetu Gdańskiego, https://bip.ug.edu.pl/akty_normatywne/109133/zarzadzenie_nr_20r22_rektora_uniwersytetu_gdanskiego_z_dnia_7_lutego_2022_roku_w_sprawie_statusu_i_uprawnien_emerytowanego_profesora_uniwersytetu (dostęp: 15.11.2024).
- Zarządzenie nr 214 Rektora Uniwersytetu Warszawskiego z dnia 23 września 2020 r. w sprawie uprawnień emerytowanego profesora Uniwersytetu Warszawskiego, <https://monitor.uw.edu.pl/Lists/Uchway/Attachments/5610/M.2020.405.Zarz.214.pdf> (dostęp: 15.11.2024).
- Zbonikowski A., Zadworna-Cieślak M., *Czas wolny jako przestrzeń ryzykownego doświadczenia starości przez seniorów*, w: *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie*, red. V. Tanaś, W. Welskop, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź 2016, s. 413–422.
- Zwoliński A., *Czas wolny ludzi starszych*, w: *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, t. 1, red. A. Zych, Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski, Katowice 2017, s. 287–290.
- Żarnowski J., *Intelektualiści*, w: *Encyklopedia socjologii*, Wydawnictwo Oficyna Naukowa, Warszawa 1998, s. 334–335.