

Wybrane elementy stylu życia



KATARZYNA POPIOŁEK, AGATA CHUDZICKA-CZUPAŁA

Uwarunkowania aktywności osób w podeszłym wieku

The conditioning of activity of elderly people

Abstract: The authors of the article present the results of the studies conducted among the participants of the Third Age University concerned with the conditioning of activity of elderly people. The analyses are conducted in the context of such aspects as the activity and the perception of daylight, the activity and social support, the activity and transgression, and the activity and hope.

Key words: activity, social support, self-coping strategy, quality of life, level of hope, transgression strategy.

Według prognoz demograficznych w ciągu najbliższych 30 lat znacznie wzrośnie odsetek osób starszych. W wielu państwach wystąpi problem tzw. starości demograficznej. Już dzisiaj co 10. mieszkaniec Ziemi ma 60 lub więcej lat, a prognozy ONZ przewidują, że w 2010 roku liczba osób w tym wieku będzie wynosiła ponad 1 mld, co stanowi 1/6 ogółu ludności świata (Drugie Światowe Zgromadzenie na temat Starzenia się Społeczeństw, Madryt, Hiszpania, 8–12 kwietnia 2002 roku, za: Tr a - f i a ł e k, 2003).

Z uwagi na gwałtowne starzenie się społeczeństw cywilizacji zachodniej odkrycie zmiennych wpływających na zaradność człowieka w podeszłym wieku może mieć doniosłe znaczenie. Każdy z nas chciałby bowiem do późnej starości być człowiekiem aktywnym, nie poddać się ciężarowi lat. Nasuwa się pytanie, jak to zrobić, co sprzyja osiągnięciu takiego celu. Oczywiście, zachowanie dobrej kondycji fizycznej jest w tej kwestii sprawą bardzo ważną. Ale czy tylko? Znamy starych ludzi cieszących się dobrym zdrowiem, lecz odsuwających się od aktywnego życia, biernie czekających na koniec swej drogi. Znamy też takich, którzy mimo licznych dolegliwości angażują się w wiele spraw, biorą czynny udział z życiu społecznym, mają wiele ciekawych pomysłów i stale nowe zadania przed sobą. Gerontologów, psychologów i socjologów zastanawia fakt, dlaczego niektórzy ludzie starsi nie radzą sobie z problemami codzienności, natomiast innych cechuje większa zaradność i optymizm. Co sprzyja takiej postawie? Jak kierować swoim rozwojem, by na starość znaleźć się właśnie wśród tych aktywnych? To pytanie stało się inspiracją do podjęcia badań nad psychologicznymi korelatami aktywności przejawianej w okresie późnej dojrzałości.

Poszukując osób, które mimo wejścia w wiek emerytalny chcą się dalej rozwijać i być kreatywne, skierowałyśmy swą uwagę na „studentów” Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy chętnie zgodzili się zostać uczestnikami zaplanowanych przez nas badań.

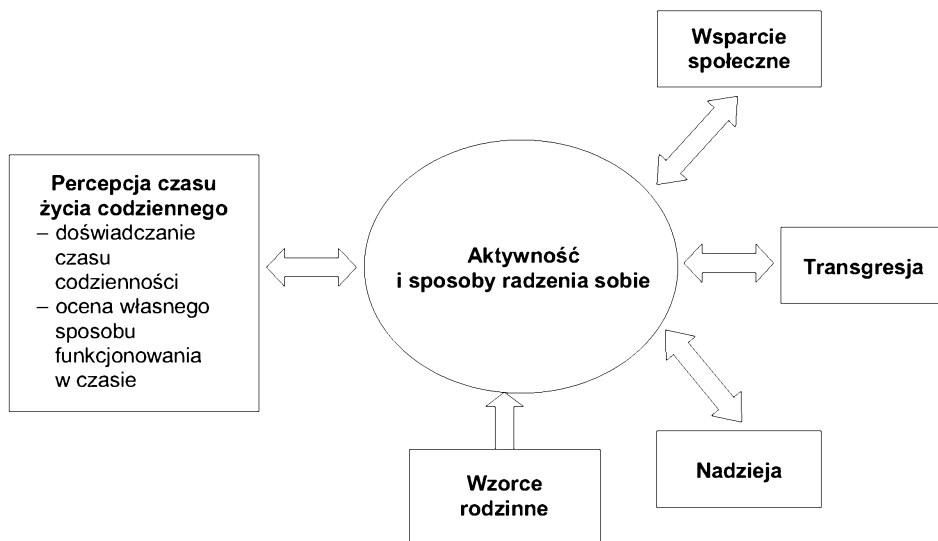
Cel badań i metody

Celem przeprowadzonych przez nas badań było znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jaka jest rola percepcji, sposobu doświadczania oraz oceny czasu życia codziennego przez osoby w starszym wieku dla podejmowanych przez te osoby form aktywności i strategii radzenia sobie, będących wyznacznikami jakości życia?

2. Czy istnieje, a jeśli tak, to jaką ma postać związek między aktywnością ludzi w podeszłym wieku a percepcją wsparcia społecznego, poziomem nadziei i stopniem transgresji?

3. Czy wzorce rodzinne wpływają na poziom aktywności osób w starszym wieku?



Rys. 1. Model badań

W badaniach posłużono się dwoma autorskimi metodami: Kwestionariuszem Percepcji Czasu, który służy do badania sposobu doświadczania i oceny czasu życia codziennego, oraz Kwestionariuszem Aktywności, diagnozującym formy i poziom aktywności człowieka w podeszłym wieku, a także innymi metodami: Skalą do Badania Sposobów Radzenia Sobie – *Brief COPE* (Carver, 1997, s. 92–100), Kwestionariuszem Nadziei Podstawowej BHI 12 (Trzebiński, Zięba, 2003), Skalą Transgresji (Studencki, 2005), Skalą do Badania Wsparcia Społecznego – *Social Provision Scale* (Cutrona, Russell, 1987) oraz wywiadem dotyczącym wzorców rodzinnych aktywności.

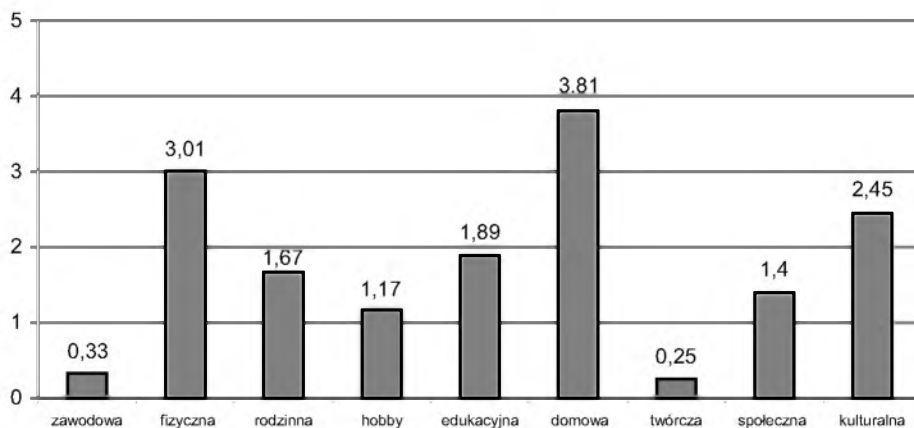
Próba badawcza

Badania przeprowadzono na Śląsku, w czerwcu 2006 roku. Grupa badawcza liczyła 124 osoby w wieku 60–80 lat (średnia wieku 66 lat), w tym

112 kobiet i 12 mężczyzn. Badani to słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, osoby z wykształceniem średnim (50%) i wyższym (35%). Zdecydowaną większość stanowią emeryci – aż 92%, ludzie wciąż pracujący (na stałe lub dorywczo) – tylko 11%. Ponad połowa 59%, badanych to ludzie samotni, 41% to osoby mające partnera życiowego i/lub rodzinę.

Wyniki

Badane osoby starsze najwięcej czasu poświęcają aktywności domowej – obowiązkom związanym z prowadzeniem domu, takim jak sprzątanie, pranie, zakupy. Sporo czasu zajmują im też spacer, wycieczki, jazda na rowerze, kąpiel w basenie, gimnastyka (aktywność fizyczna) oraz wyjścia na koncerty, do kina, teatru, biblioteki (aktywność kulturalna). Dość dużo czasu badani przeznaczają na aktywność edukacyjną (kształcenie się na studiach, czytanie książek i samokształcenie), a także rodzinną (spotkania w gronie rodzinnym, opieka nad wnukami, pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego). Aktywność społeczna (spotkania, wolontariat, działalność w organizacjach), czas przeznaczony na hobby, aktywność zawodowa i twórcza (w zakresie kultury, sztuki lub nauki) to najrzadziej przez badanych wymieniane formy aktywności (rys. 2).



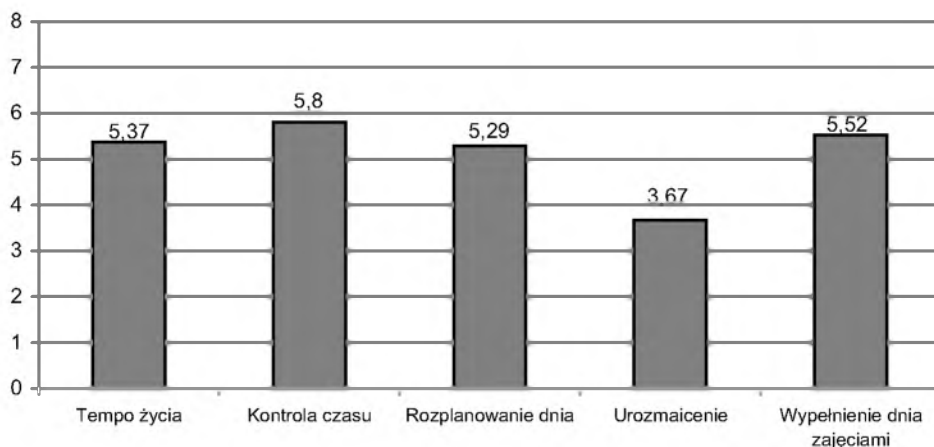
Rys. 2. Rodzaj i poziom aktywności osób badanych – profil frekwencji poszczególnych rodzajów aktywności

Badania wykazały, że osoby bardziej aktywne częściej stosują sposób radzenia sobie określony w Skali do Badania Sposobów Radzenia Sobie – *Brief COPE* (Carver, 1997, s. 92–100) jako pozytywna reinterpretacja.

Oznacza to, że starają się widzieć dobre strony sytuacji, szukają pozytywnych aspektów wszystkich wydarzeń, nawet tych trudnych i bolesnych, traktując je jako źródło rozwoju. Posługiwanie się tym sposobem radzenia wiąże się również z akceptacją czasu życia codziennego, co pokazuje wagę otwarcia się na doświadczenia i poszukiwania we wszystkim, co ich spotyka, inspiracji do dalszych działań, poszukiwania wskazówek pomagających rozumieć i porządkować świat własnych przeżyć oraz budować spójny obraz otaczającej ich rzeczywistości.

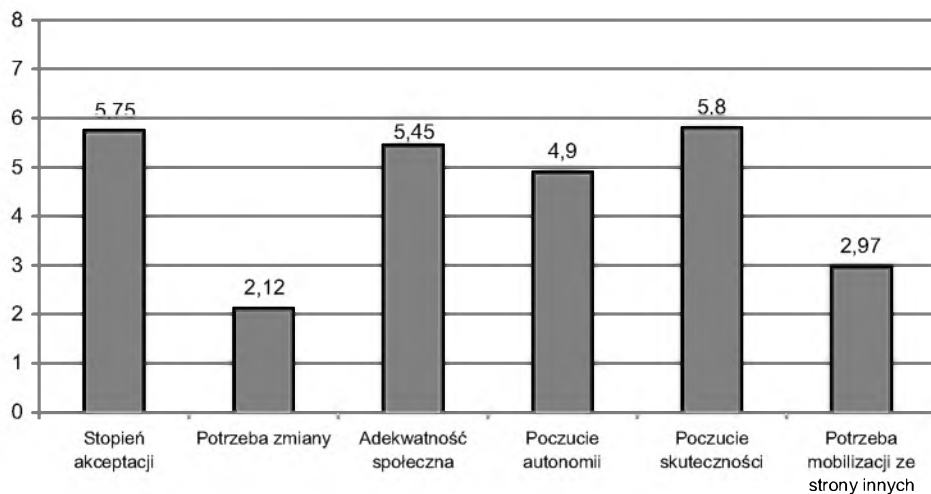
Percepcja czasu życia codziennego

Otrzymane rezultaty (por. rys. 3) pokazują, że badani oceniają tempo dnia codziennego jako nieco wyższe od przeciętnego. Podobnie spostrzegają poziom własnej kontroli nad czasem, ścisłość planowania dnia i stopień wypełnienia dnia zajęciami. Mają więc duże poczucie wpływu na to, co dzieje się z ich czasem, jednak nie są wolni od pewnego poczucia monotonii, nadmiernej powtarzalności wydarzeń.



Rys. 3. Doświadczenie czasu dnia codziennego

Profil ocen przedstawiony na rys. 4 pozwala sądzić, że badani na ogół pozytywnie widzą i aprobuja swój sposób funkcjonowania w czasie codziennym. Wskazuje na to wysoki stopień akceptacji własnej codzienności i niski wynik w zakresie potrzeby zmiany. Badani czują, że ich poczynania są akceptowane przez najbliższych, przez ludzi z ich otoczenia.



Rys. 4. Ocena własnego funkcjonowania w czasie codziennym

Wyniki świadczą też o tym, że osoby badane spostrzegają swoje działania jako skuteczne, mają poczucie samodzielności w zakresie decydowania o własnej codziennej aktywności. Potwierdza to stosunkowo niewielka potrzeba wpływu ze strony innych ludzi. Badani zdają się sami stanowić o tym, w jaki sposób spędzają czas, na co go poświęcają.

Związki między zmiennymi

Aktywność a percepcja czasu dnia codziennego

Badania potwierdzają występowanie związków między kontrolowanymi zmiennymi. Uzyskano istotne statystycznie korelacje między poziomem różnego rodzaju aktywności a percepcją czasu życia codziennego.

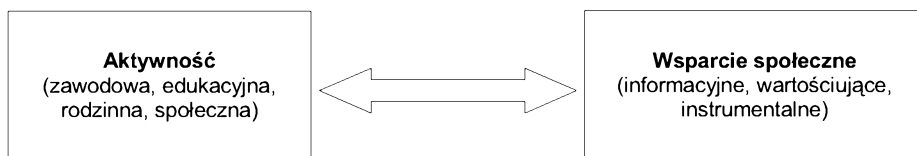
Aktywność rodzinna koreluje z poczuciem skuteczności (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,184, $p = 0,05$) i adekwatności społecznej (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,177, $p = 0,01$). Oznacza to, że starsi ludzie przejawiający tego rodzaju aktywność mają poczucie, iż pozytywnie odpowiadają na oczekiwania otoczenia w tym zakresie. Aktywność społeczna koreluje z pozytywną oceną skuteczności własnych poczynań (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,195, $p = 0,05$). Człowiek poprzez swoje działanie integruje się z otoczeniem, czuje się przydatny, potrzebny innym i dobrze przez nich oceniany. Aktywność twórcza koreluje z wysokim stopniem akceptacji czasu życia codziennego (war-

tość współczynnika korelacji wynosi 0,182, $p = 0,05$). Ludzie starzy zachowujący kreatywną postawę są często podziwiani i pozytywnie wyróżniani przez otoczenie, co podnosi ich samoocenę, motywuje i pozwala pozytywnie patrzeć na własne działania w czasie. Dotyczy to szczególnie badanej przez nas grupy, która w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku wspomniany rodzaj aktywności może realizować i rozwijać.

W świetle uzyskanych korelacji widać wyraźnie dwa oblicza samodzielnego realizowania aktywności domowej. Z jednej strony koreluje ona z poczuciem autonomii i samodzielnego zarządzania czasem (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,177, $p = 0,05$), co oznacza, że osoby starsze cieszą się z faktu, że same potrafią radzić sobie z codziennymi obowiązkami gospodarczymi. Z drugiej strony aktywność ta negatywnie koreluje z akceptacją czasu dnia codziennego (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,194, $p = 0,05$), co wynika prawdopodobnie z faktu, że zajmuje ona wiele godzin, które można by poświęcić na coś innego. Codzienne, monotonne czasem czynności, utrudnione dodatkowo problemami finansowymi, pochłaniają wiele sił, ograniczając w ten sposób możliwość innych, bardziej atrakcyjnych i przyjemnych działań.

Aktywność a wsparcie społeczne

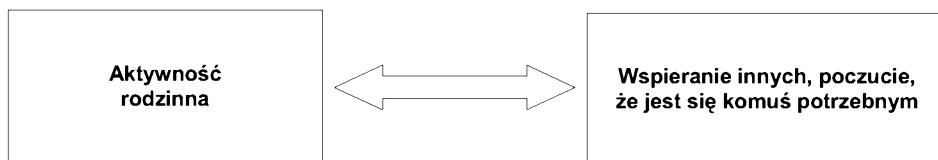
Zachodzi wyraźny pozytywny związek między badanymi rodzajami wsparcia społecznego a aktywnością zawodową, edukacyjną, rodzinną i społeczną (korelacje istotne statystycznie na poziomie $p = 0,001$). Prawdopodobnie działa tu mechanizm sprzężenia zwrotnego (por. rys. 5).



Rys. 5. Aktywność a otrzymywane wsparcie społeczne

Wsparcie społeczne, będące konsekwencją udziału w mającym znaczenie kontekście społecznym, działa mobilizująco, motywuje do odwzajemnienia i utrzymywania istniejących więzi, wpływa na utrzymanie dobrostanu i w ten sposób sprzyja aktywności. Aktywność zaś zawsze włącza człowieka w określoną strukturę społeczną, co samo w sobie przez doświadczanie integracji z otoczeniem wpływa korzystnie na jego samopoczucie, a także zwiększa szanse otrzymywania wsparcia (Popiołek, 1996; Sęk, Cieślak, 2004). Uczestnictwo w pozytywnej strukturze społecznej stanowi, jak widać, czynnik trudny do przecenienia w kwestii zachowania aktywności. Dlatego tak ważną rzeczą jest, by ludzie starzy

nie zamykali się w swych domach, by mieli możliwość funkcjonowania na szerszym forum, czemu wspierać służy instytucja Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

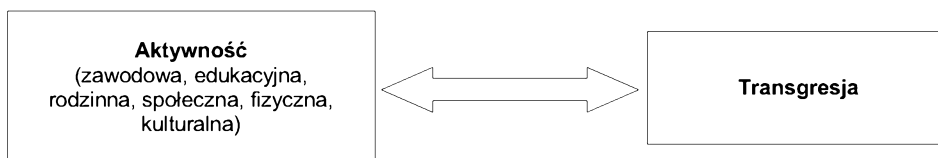


Rys. 6. Aktywność a udzielane wsparcie społeczne

Aktywność polegająca na pomaganiu krewnym i spotykaniu się z nimi jest wzmacniana poczuciem, że inni nas potrzebują, kontakty z krewnymi zdają się wzmacniać odczucie, że osoba ma dla kogo żyć, ma się kim opiekować i komu pomagać (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,237, $p = 0,001$) (rys. 6).

Aktywność a transgresja

Wymienione rodzaje aktywności mają również pozytywny związek z poziomem transgresji. Związek ten obejmuje także aktywność fizyczną i kulturalną (korelacje istotne statystycznie na poziomie $p = 0,001$) (rys. 7).

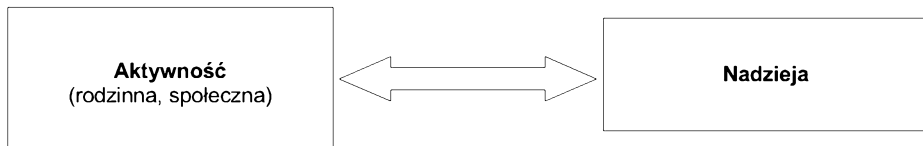


Rys. 7. Aktywność a transgresja

Można wnioskować, że badane przez nas osoby w podeszłym wieku nie chcą poprzestawać na tym, co dotychczas osiągnęły, mają potrzebę przekraczania swoich dotychczasowych dokonań, pragną uzyskiwać w działaniu wyniki lepsze niż dotąd. To pragnienie motywuje do zwiększenia aktywności. Nasilenie aktywności, jeśli przynosi zadowalające rezultaty, umacnia motywację transgresyjną i podtrzymuje tendencje do podejmowania wyzwań, co sprzyja dalszemu rozwojowi (Kozielecki, 1987). Starość nie powinna być zatem kojarzona z modelem wycofywania się z aktywnego życia, jak próbowali to postulować niektórzy badacze (Cumming, Henry, 1961), których opinia niekorzystnie wpłynęła na funkcjonujący stereotyp ludzi starych.

Poziom nadziei podstawowej związany jest tylko z aktywnością rodzinną (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,216, $p = 0,01$) i spo-

łączną (wartość współczynnika korelacji wynosi 0,286, $p = 0,001$). Pozwala to sądzić, że bliskie relacje z innymi, działanie na ich rzecz, poczucie bycia potrzebnym wyzwalają optymizm i wiarę w ludzi, co z kolei nasila wzajemne kontakty (rys. 8).



Rys. 8. Aktywność a nadzieja

Znaczenie wzorców rodzinnych dla podejmowania aktywności

Przeprowadzone wywiady pokazują wyraźnie wpływ doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego na obecny poziom aktywności. Większość badanych (72%) upatruje źródeł aktywnego stylu życia w treningu wychowawczym stosowanym przez rodziców, a także we wzorcach zachowania bliższej i dalszej rodziny. Ilustruje to dobrze wypowiedź jednego z badanych: „Wydaje mi się, że to jak byłem wychowany i jak później aktywnie żyłem w młodości oraz dorosłości, wpływa na moją postawę teraz. Nie osiągałem szczególnych sukcesów. Byłem przeciętnym dzieckiem, przynajmniej tak siebie spostrzegałem. Rodzice cieszyli się z moich zainteresowań medycznych, przyrodniczych. Zawsze chętnie służyli mi pomocą. Cieszyli się, że osiągam sukcesy w sporcie. Wydaje mi się, że cała moja rodzina miała wpływ na rozwój mojej aktywności i zainteresowań. Rodzice sami byli aktywni i zawsze dbali o mój rozwój, miałem też aktywną dalszą rodzinę”.

Wnioski

Wyniki badań wydają się potwierdzać zaproponowany w modelu związek między aktywnością a kontrolowanymi zmiennymi, które w związku z tym można uznać za czynniki sprzyjające aktywności. Jakość kontak-

tów z innymi, świadomość, że są wokół ludzie, na których można liczyć, poczucie bycia potrzebnym drugiemu człowiekowi, transgresja – skłonność do przekraczania dotychczasowych ram, osiągnięć, wychodzenia poza wyznaczone granice, konwencje i doświadczenia oraz posiadane pokłady nadziei to czynniki, które zdają się warunkować aktywność człowieka w podeszłym wieku.

Pozytywna ocena własnego funkcjonowania w czasie jest czynnikiem, który zarówno wpływa na stopień aktywności starszego człowieka, jak i z niego wynika. Osoba zadowolona ze sposobu spędzania i organizowania sobie czasu, ze skutków własnego działania chętniej podejmuje kolejne zadania. Zadowolenie z ich realizacji, świadomość, że jest się człowiekiem aktywnym i współpracuje z innymi ludźmi, stanowi nową zachętę do działania.

Osoby, które pozytywnie oceniają własne funkcjonowanie w czasie codziennym i akceptują swój sposób działania w czasie, które uważają, że jest on zgodny z oczekiwaniami otoczenia, które zarządzają czasem autonomicznie i w sposób sprzyjający skuteczności ich działania, przejawiają większą aktywność twórczą, społeczną i rodzinną. Duża aktywność w zakresie obowiązków domowych, chociaż cieszy ze względu na samodzielność, choć podejmowana jest z własnej woli, obniża akceptację tego, w jaki sposób podmiot zarządza własnym czasem, jest przyczyną poczucia obciążenia i frustracji.

Pedagodzy piszący o przygotowaniu człowieka do starości podkreślają, że (por. Chabior, 2000) powinno ono obejmować działania zmierzające do zachowania sprawności fizycznej i kształtowania nawyku dbania o zdrowie, uprawiania aktywnego wypoczynku, zapewnienia sobie właściwego statusu materialnego, który gwarantuje godne warunki egzystencji w okresie zaprzestania pracy zarobkowej, utrzymywanie więzi społecznych – kontaktów z innymi, zachowania optymizmu, pozytywnego myślenia o przyszłości, obniżenia lęku przed starością, rozwoju intelektualnego, zaspokajania zainteresowań i nabywania nowych. W jakim momencie człowiek ma zacząć się przygotowywać? Czyż całe nasze życie nie stanowi „przygotowania do starości”?

Młodość człowieka zdaje się w dużym stopniu warunkować oblicze jego starości. Koncepcja wychowania do starości znana jest już od dawna – propagował ją Szymon Marycki w dziele *O szkołach, czyli akademiach ksiąg dwoje* (1551 r.) i czeski pedagog Jan Amos Komeński, który w 1656 r. podnosił potrzebę tworzenia szkół starości i szkół śmierci (za: Zych, 1999). Współcześni autorzy propagujący koncepcję wychowania do starości, jak np. A. Kamiński (1971, s. 97–101; 1975; 1978), podkreślają, że przygotowanie do starości rozpoczynamy, chcąc tego lub nie, w wieku młodzieńczym. Teoretyk wychowania A. Kamiński widzi potrzebę wyra-

biania u ludzi młodych nawyku obcowania z kulturą, umiejętnego wykorzystania czasu wolnego i czasu pracy, czemu ma sprzyjać wybór odpowiedniego zawodu oraz wykonywanie użytecznych, lubianych zajęć. Sposób rozwiązania kryzysu starzenia się zależy bowiem od dotychczasowej historii rozwoju jednostki (H a r w a s - N a p i e r a ła, T r e m p a ła, 2006).

Kamiński wskazuje na zasadność starań, by w okresie przedemerytalnym i w czasie zadowalającej sprawności (do ok. 80. r.ż.) nadal rozwijać swoje zainteresowania, oddawać się aktywności kulturalnej, rozrywkowej, społecznej, by rozważyć i kontynuować, jeśli to możliwe, wykonywanie pracy zawodowej w okresie emerytalnym. Jest to zgodne z duchem teorii regulacyjno-adaptacyjnej Frolkisa, w której rozwój traktowany jest jako równoczesność dwóch przeciwstawnych procesów: zwiększającego możliwości życiowe organizmu oraz zmniejszającego możliwości przystosowawcze. Równocześnie z degradacją struktury organizmu zachodzi ciągły proces ukierunkowany na zachowanie czynności życiowych (F r o l k i s, 1981, za: O l s z e w s k i, 2003). Kamiński zachęca ludzi, niezależnie od wieku, do wzbogacania wiedzy i rozwijania zainteresowań (np. filozoficznych, co jest możliwe nawet dla obłożnie chorego człowieka). Autor zachęca do tego szczególnie osoby starsze, o ograniczonej sprawności fizycznej, a rodzinę i sąsiadów osób niesprawnych, sędziwych, „przykutych do łóżka”, prosi, by starali się utrzymywać żywy kontakt z osobą starszą, by rozmawiali z nią, mówili do niej często, by informowali o tym, co się wokół dzieje, by byli dla niej życzliwi.

Aktywność, naturalna i niezbywalna potrzeba każdego człowieka, cecha wartościowego życia i podstawa dobrego zdrowia, powinna być dostosowana do wieku osoby i – jak twierdzi S. K a w u l a – „osadzać się na realnych możliwościach, a nie według udawania młodszego, aniżeli się jest” (2002, s. 562). W tym miejscu konieczna jest polemika. Co bowiem z tymi, którzy innym wydają się na coś za starzy, ale nie udają? Czy mężczyzna po siedemdziesiątce wykonujący w parku piruety na rolkach jest „za stary”, by oddawać się takiej aktywności, czy „zbyt śmieszny”, jak twierdzi wielu mijających go przechodniów? A może jest godnym podziwu wzorem do naśladowania dla dwudziestolatka, który nigdy nie uprawiał żadnego sportu?

„Wychowanie traktowane jako pomoc w rozwoju nie może nie dostrzegać tych wszystkich trudnych sytuacji i progów starości: emerytury, fazy »pustego gniazda«, wdowieństwa, ograniczonej sprawności fizycznej i choroby, poczucia osamotnienia i samotności. Winno wspierać jednostkę w realizacji życia twórczego i mądrego, w którym osiąga się satysfakcję dzięki utrzymaniu dobrej kondycji moralnej, wyrażającej się m.in. w samodyscyplinie, w życzliwości wobec świata i ludzi” (C z e r n i a w -

sk a, 2000, s. 220, za: Leszczyńska-Rejchert, 2005, s. 32). Wspieranie osób starszych, budzenie w nich aktywności i chęci życia, szczególnie w trudnych momentach, które stają się ich udziałem, odbywać się może także przez inspirowanie i zachęcanie ich do rozwoju osobistego i różnych form działania, choćby działanie to miało przybrać formę dziecięcej zabawy, zabawy z wnukiem czy zabawy w gronie staruszków, pod warunkiem, że daje im to radość, przyjemność i rodzi pozytywne myślenie.

Warto zwrócić uwagę, że badani przez nas uczestnicy Uniwersytetu Trzeciego Wieku to ludzie, których życie upływało w ciężkich czasach – dotknęła ich wojna, bieda czasów odbudowy, krępowały ograniczenia, jakie niosła rzeczywistość PRL-u, a w końcu wymagający wiele wysiłku proces transformacji ustrojowej. Mimo to zachowali nadzieję, potrafili dostrzegać pozytywne aspekty życiowych doświadczeń, budować wspierające więzi z innymi i to mobilizuje ich do dalszej aktywności.

Z wywiadów przeprowadzonych z badanymi osobami wynika, że starsze osoby przejawiające aktywność w wielu dziedzinach życia, dbające o zachowanie sprawności fizycznej nawyki te wyniosły z domu rodzinnego. Tam właśnie rozpoczęły prowadzenie aktywnego trybu życia, który teraz w okresie starości procentuje dobrym zdrowiem i pogodą ducha. W doświadczeniu każdego z nich występuje wspólne z rodzicami uprawianie sportu, realizowanie kulturalnych zainteresowań. Aktywni rodzice są niezastąpionym modelem uruchamiającym i wzmacniającym system prozdrowotnych zachowań, które realizowane do późnej starości wykluczają bierne poddawanie się ciężarowi lat.

Uzyskane przez nas wyniki mogą być cenną wskazówką dla fachowców, terapeutów, opiekunów, wszystkich tych, którym zależy na aktywizacji ludzi starszych. Sądzymy, że wnioski z naszych badań mogą zainspirować nie tylko ludzi mających kontakt z osobami w podeszłym wieku, ale także tych, którzy w różny sposób kształtują zachowanie młodych, będąc ich rodzicami, wychowawcami, będąc dla nich wzorem do naśladowania, rozmawiając z nimi o starości. Optymizmem napawa fakt, że uwzględnione w badaniach cechy można próbować wzmacniać i kształtować, tym samym pobudzając ludzi – młodych i starych – do działania.

Bibliografia

Carver C.S., 1997: *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*. "International Journal of Behavioral Medicine", Vol. 4.

- Chabior A., 2000: *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*. Radom–Kielce.
- Cumming E., Henry W.E., 1961: *Growing old. The process of disengagement*. New York.
- Cutrona C.E., Russell D., 1987: *The provisions of social relationship and adaptation to stress*. In: *Advances in Personal Relationships*. Vol. 1. Eds. W.H. Jones, D. Perlman. Greenwich, s. 37–67.
- Harwas-Napierała B., Trempała J., 2006: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*. Warszawa.
- Kamiński A., 1971: *Wychowanie do starości*. „Zdrowie Psychiczne”, nr 1–2.
- Kamiński A., 1975: *Pedagogika w służbie gerontologii społecznej*. „Człowiek w Pracy i w Osiedlu”, nr 4, s. 9–26.
- Kamiński A., 1978: *Studia i szkice pedagogiczne*. Warszawa.
- Kawula S., 2002: *Pedagogika społeczna wobec problemów człowieka starego*. W: *Pedagogika społeczna: dokonania – aktualność – perspektywy*. Red. S. Kawula. Toruń.
- Kozielecki J., 1987: *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Warszawa.
- Leszczyńska-Rejchert A., 2005: *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn.
- Olszewski H., 2003: *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*. Gdańsk.
- Popiołek K., 1996: *Wsparcie społeczne – zarys problematyki*. W: *Psychologia pomocy*. Red. K. Popiołek. Katowice.
- Sęk H., Cieślak R., 2004: *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia*. W: *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Red. H. Sęk, R. Cieślak. Warszawa.
- Studenski R., 2005: *Skala do pomiaru transgresji (STr)*. Podręcznik. Katowice.
- Trafiałek E., 2003: *Polska starość w dobie przemian*. Katowice.
- Trzebiński J., Zięba M., 2003: *Kwestionariusz Nadziei Podstawowej BHI-12*. Podręcznik. [Pracownia testów Psychologicznych PTP] Warszawa.
- Zych A.A., 1999: *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Katowice.