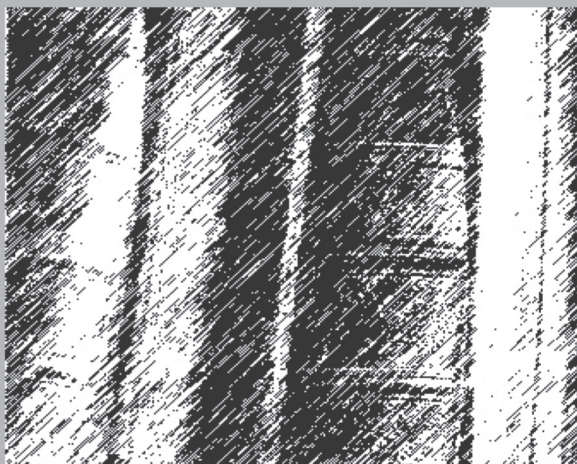




GRAŻYNA KEMPA

Společno-edukacyjne problemy czasu wolnego seniorek na tle własnego życia na Górnym Śląsku i współczesnych zmian cywilizacyjnych

Socio-educational problems of free time of female seniors in respect to their own lives in the Upper Silesia and contemporary civilization changes

Abstrakt: The article rises the quality of life in the free time of the Upper silesia female seniors in respect to theirs biographies and contemporary civilization changes. The author analyses and judges from of activities they attend taking into consideration the last gerontology acientific achievements and prospects of the seniors lifes. The scientist also suggest free time activities for those of analysed who does not take advantage of psycho-physical opportunities.

Key words: leisure time, quality of life, senior woman, Upper Silesia.

Identyfikowanie się człowieka z ostatnim etapem życia, a więc starością, nie jest łatwe, zarówno ze względu na konieczność zaakceptowania zachodzących, niekorzystnych zmian związanych z procesem starzenia się, jak i na skutek nadmiernej technizacji oraz globalizacji świata, które powodują marginalizację oraz osamotnienie osób starych. W ogóle wielu naukowców, np. B. Schneider, A. King (1992), uważa, że współczesny człowiek dorosły, nawet w sile wieku, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, coraz częściej zadaje sobie tradycyjne pytania: Kim jestem?, dokąd zdążam, dlaczego i po co? Niestety, jak piszą humaniści, nie potrafi on na nie odpowiedzieć. Źródłem owego zagubienia jednostki w życiu badacze upatrują m.in. w utracie jej wiary w demokratyzację i religię, a także w odhumanizowanie stosunków międzyludzkich.

Sądzę, na podstawie doniesień naukowych i obserwacji, że przygotowanie społeczeństwa polskiego, a szczególnie seniorów, do pokonania tychże trudności, nie jest wystarczające. Obecnie w Polsce odnotowuje się stały wzrost liczby osób powyżej 60. roku życia, przy czym w tej grupie przeważają kobiety (Orzechowska, 1999). Proces ten jest spowodowany wieloma czynnikami, a przede wszystkim: postępem nauk medycznych, rozwojem służby zdrowia i ogólną poprawą warunków higienicznych. Należy przypuszczać, że w dalszym ciągu w naszym kraju liczba osób starych będzie się zwiększać, a długość życia — wydłużać.

Dlatego warto przypomnieć, że już w latach 70. XX wieku A. Kamiński (1969) pisał, że w związku z coraz większą liczbą osób starych istnieje potrzeba zagospodarowania ich czasu wolnego. Niestety, do tej pory niewiele zrobiono w tym zakresie, wręcz problem ten jest dziś jeszcze bardziej nabrzmiały — zarówno z punktu widzenia jednostki, jak i społeczeństwa. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w Polsce po 2025 roku liczba seniorów będzie przewyższała liczbę osób do 18. roku życia (Straś-Romanowska, 2000). Podobnie stanie się w całej Europie, gdyż obniża się przyrost naturalny (Karney, 1999).

Obserwacje i badania socjologów już dziś wskazują, że procesy te w Polsce są intensywne. Między innymi młodzież z wyższym wykształceniem i wykwalifikowani robotnicy masowo wyjeżdżają do krajów zamożniejszych, aby poprawić swój standard życia. Często konsekwencją jest to, że osoby stare oraz chore, nie tylko z rodzin emigrantów, nie mają oparcia emocjonalnego i opiekuńczego. Dlatego, chcąc zapobiec w przyszłości marginalizacji i bierności seniorów, należy ich uświadamiać poprzez edukację w takich zakresach, które dadzą im szansę na większą aktywność fizyczną i intelektualną, a tym samym na niezależność od innych osób. Uważam, podobnie jak A. Kamiński (1980a), że jest sprawą ważną dla sytuacji społecznej i kulturalnej narodu, aby coraz liczniejszy świat seniorów stawał się światem ludzi czerpiących z życia maksimum satysfakcji oraz

wzbogacających społeczeństwo wartościami swego wieku. Ten prekursor polskiej andragogiki i gerontologii społecznej po II wojnie światowej twierdził, że podstawową częścią czasu wolnego osób starych powinna być aktywność na rzecz własnego rozwoju (Kamiński, 1980b).

Biorąc pod uwagę sygnalizowane już w niniejszym artykule zmiany w otaczającej rzeczywistości i ich konsekwencje dla współczesnych seniorów, a jednocześnie zdając sobie sprawę z różnorodnych wartości czasu wolnego, zaniepokoiły mnie wyniki badań A. Titkow, D. Duch-Krzysztosek i B. Budrowskiej (2004) na temat jakości czasu wolnego kobiet pracujących nieodpłatnie. Z tych faktów wynika, że żony i matki pracujące czas wolny przede wszystkim spędzają, oglądając programy TVP. Natomiast daleko później, dopiero — na ostatnim miejscu — czas ten kobiety przeznaczają na zajęcia wynikające z osobistych zainteresowań i potrzeby aktywności ruchowej.

Można się obawiać, że ta grupa kobiet, kiedy już będzie w trzecim wieku, czas wolny będzie spędzać w sposób bierny. Twórcy gerontologii wszak piszą, że zajęcia w czasie wolnym mogą być wynikiem świadomego wyboru człowieka bądź poddania się kolejom losu. To te pierwsze mogą uczynić życie seniora szczęśliwym, ciekawym i satysfakcjonującym, a te drugie — stać się przykrą koniecznością oczekiwania na własny koniec. Twierdzą, że zajęcia w czasie wolnym powinny być tak dobrane, żeby sprawiały radość i pozwoliły na wykorzystanie w pełni umiejętności jednostki oraz dawały jej możliwość dalszego rozwoju osobistego. Według nich, w żadnym jednak wypadku nie mogą one przekraczać możliwości fizycznych, zdrowotnych i psychicznych osoby starej (zob. Wiśniewska-Roszkowska, 1986; Zych, 1999; Synak, red., 2000).

Pragnąc głębiej rozpoznać i wyjaśnić tą istotną kwestię, jaką jest: realizowanie się w czasie wolnym osób w późnej dorosłości, przeprowadziłam badania empiryczne z udziałem 15 senierek w wieku między 65. a 75. rokiem życia.

I tak, środowisko lokalne badanych kobiet to średniej wielkości miasto na Górnym Śląsku. Środowisko, w którym od pokoleń głównym miejscem zatrudnienia ludności są dwie kopalnie węgla kamiennego. Należy podkreślić, że placówki kulturalno-oświatowe znajdujące się na tym terenie mogą zaspokoić różnorodne, a w tym wyższe potrzeby ludności w każdym wieku. W mieście są też ogródki działkowe i znaczne połacie zieleni. A więc, badane seniorki mają możliwość dokształcania się, rozwijania osobistych zainteresowań kulturalnych i wypoczywania na łonie natury. Dodam jeszcze, że o doborze kobiet do badań naukowych zdecydowały wyłącznie argumenty merytoryczne; nie miała większego znaczenia liczba badanych ani ich sposób doboru (Pilch, 1995). Chodziło jedynie o szczerze oraz głębsze wypowiedzi respondentek na podany temat.

Decydując się na badania seniorek śląskich, kierowałam się przede wszystkim ogromnym zaniedbaniem naukowym tej grupy Polek. Wywodziły się one z typowych rodzin górniczych, związanych od pokoleń walką narodową. A w dorosłości najczęściej zostawały żonami górników i zajmowały się wychowywaniem własnych dzieci oraz prowadzeniem domu (Kempa, 1996; 1997; 2001).

Interesujące wydało się rozpoznanie nie tylko rodzajów i efektów spędzania czasu wolnego kobiet żyjących tradycyjnie, a dziś już seniorek i ich kontaktów społecznych, ale owych warunków — tych związanych z życiem. Ustalenie (na ile to możliwe), czy zaowocowały one pozytywnie, jeśli chodzi o zarządzanie własnym czasem wolnym w starości, zgodnie z zaleceniami badaczy człowieka starego (zob. Szewczuk, 1965; Bromley, 1969; Kędzior, Wawrzak-Chodaczek, red., 2000). Tak więc to potrzeby naukowe wyznaczyły określoną strukturę i charakter celów badawczych. Oto one:

1. Poznanie doświadczeń respondentek w czasie wolnym z okresu pobytu w rodzinie pochodzenia i szkole.
2. Zebranie i wyjaśnienie faktów związanych z realizowaną pracą przez badane osoby.
3. Gromadzenie i komentowanie danych świadczących o rodzajach wykonywanych zajęć oraz nawiązywanych kontaktach społecznych w czasie wolnym przez seniorki.
4. Ukazanie propozycji celowych form zajęć dla wybranych kobiet.

Przyjęte cele badawcze skłoniły mnie do przeprowadzenia badań diagnostyczno-eksplikacyjnych. Wszak te umożliwiają ustalenie, wyjaśnienie i opisanie istotnych dla tematu treści naukowych. Zawarłam je w następujących pytaniach badawczych:

1. Czy i jakie były doświadczenia w spędzaniu czasu wolnego badanych kobiet w rodzinach, z których się wywodziły?
2. Jakie są dane rodzinno-zawodowe oraz zdrowotne respondentek i co je warunkuje?
3. Jaka i czym jest spowodowana określona treść oraz forma zajęć w czasie wolnym seniorek?
4. Jakie są powody tego, że kobiety stare kontaktują się w czasie wolnym z innymi osobami?
5. Jakie są możliwości wprowadzenia zmian w zajęciach w czasie wolnym i w kontaktach społecznych tych seniorek, które nie potrafią w sposób zalecany przez gerontologów oraz geriatrów ich wybierać i organizować?

Pragnąc wyjaśnić dobór treści i organizację czasu wolnego oraz istotę kontaktów interpersonalnych badanych kobiet, postanowiłam poznać historię życia badanych w kontekście sytuacji społeczno-politycznej

i ekonomicznej regionu. A więc opisałam drogę edukacyjną, zawodową, działalność społeczną, zainteresowania i teraźniejszą sytuację życia, ze szczególnym uwzględnieniem form zajęć realizowanych w czasie wolnym i nawiązywanych kontaktów społecznych. Poszukując przyczyn badanych zjawisk w szerokim kontekście życia respondentek, w tym też wydarzeń kryzysowych, uznałam, że najbardziej celową metodą zbierania danych będzie metoda biograficzna realizowana za pomocą wywiadu narracyjnego i analizy dokumentów osobistych (Dubas, 1997/1998). Niestety, wiele z nich zostało zagubionych przez kobiety w ciągu życia. Respondentki twierdziły, że nie przywiązywały do „papierów” wagi, dlatego te materiały udało się wykorzystać tylko w minimalnym zakresie. Analizą zostały objęte dostępne: akty ślubu, świadectwa ukończenia szkół i kursów, zaświadczenia o pracy, orzeczenia lekarskie (np. o stopniu niepełnosprawności) oraz wypisy ze szpitali (Pilch, 1995).

Najmłodsza z nich — pani Stefania K. ukończyła 65 lat, natomiast najstarsza miała 75 lat — pani Zofia G.

Uwzględniając wyniki badań psychologów, którzy dużą wagę przywiązują do wpływu wczesnych doświadczeń, zwłaszcza życia rodzinnego, na kształtowanie człowieka (Sękowski, 1994), na początku wywiadów rozpoznałam sytuację w rodzinach pochodzenia badanych kobiet. Wszystkie seniorki w swej pamięci zachowały bardzo pozytywny obraz własnego dzieciństwa, domu pełnego miłości, ale też i biedy. Respondentki wywodzą się z rodzin robotniczych; w dziesięciu przypadkach były to rodziny górnicze, w trzech — hutnicze, a w dwóch ojcowie pracowali na kolei. Dwanaście z nich wychowywało się w rodzinach pełnych, natomiast pani Gertrudzie P. zmarła matka, kiedy badana miała 7 lat. Od tego czasu jej wychowaniem zajęła się najstarsza siostra, która miała już własną rodzinę; pani Gertruda P. wspominała: „była dobra i dużo starsza”. Także pani Stefania K. trochę później została osierocona przez ojca (miała 13 lat), konsekwencją tego było to, że matka musiała pracować zawodowo, a mimo to finansowo pomagali dziadkowie. Ojciec osierocił także panią Różę N., gdy ta ukończyła 14 lat, wówczas razem ze starszym rodzeństwem chodzili „na wyrobek do bogatego sąsiada, [...] musiałam kozy paść”. Tak więc wraz ze śmiercią któregoś z rodziców pojawiły się istotne trudności dla poprawnego rozwoju wychowanków, podobnie w życiu dzieci może się zdarzyć i dziś (Lachowska, 1998).

Myśląc o czynnikach mających wpływ na dalszy los badanych kobiet, a w tym ich czas wolny, musiałam wziąć pod uwagę to, że wychowywały się one w typowo śląskim środowisku społecznym, czyli nierozdzielnie związanym z górnictwem, o określonej obyczajowości i kulturze. W. Świątkiewicz (1999) pisze, że podział ról i codziennych zadań, pielęgnowanie kontaktów z krewnymi, materialna kondycja, stosunek do pra-

cy, religijność, wzory konsumpcji, orientacje na wartości, aspiracje — to synteza tradycyjnej górnośląskiej kultury. Stwierdzenie to zostało także potwierdzone w niniejszych badaniach. Respondentki wszak podały m.in., że najczęstszą formą aktywności w czasie wolnym w ich rodzinach były spotkania z najbliższymi osobami. Oto typowa wypowiedź: „Kiedyś było lepiej niż teraz, cały czas, jeden bez drugiego nie żyliśmy, jak jest teraz. Teraz ten, co ma się lepiej, nie zna tego, co ma się gorzej” (Gertruda P.). Najbliższe więzi — jak podały badane — w okresie wcześniejszym były jednak z dziadkami. Do dziś zachował się wyrazisty ich obraz w pamięci badanych senierek. Oto np. wypowiedź pani Anieli F.: „W odpust jechaliśmy z całą rodziną do babci z rana, zabieraliśmy garnki, bo ona nie miała i gotowaliśmy tam wspólny obiad. Po ślubie, gdy już miałam dzieci, też tam jeździliśmy. Jakie tam były odpusty? Z karuzelami... Rano wszyscy szliśmy do kościoła, potem był wspólny obiad, a na popołudnie babka upiekła kołoc [...]”

Respondentki tak dobrze czuły się u dziadków, że zapominały o szkole. A przecież ten kanał edukacji w życiu dorastającej jednostki pełni różnorakie funkcje, m.in. ukazuje możliwości kulturalnego spędzania czasu wolnego, rozwija zainteresowania i uczy pracy na rzecz człowieka potrzebującego.

Niestety, konsekwencją negatywną między innymi tego, że dziewczęta już w okresie wczesnoszkolnym nie były motywowane do nauki przez rodziców, było to, że 13 aż kobiet posiada tylko wykształcenie podstawowe (poza Stanisławą P. i Stefanią K.). Powodem takiego stanu rzeczy była również niekorzystna sytuacja materialna rodzin w czasie II wojny światowej, a również i bezpośrednio po niej, oraz brak tradycji kształcenia dziewcząt (Buszko, 1989; Kempa, 1996). W rodzinach śląskich nie rozwijano motywacji do nauki u córek, dlatego zapewne tylko dwie panie — Sonia T. i Irena O. — wyuczyły się zawodu, same podjęły w tym kierunku staranie; pierwsza z nich powiedziała: „złożyłam papiery do krawcowej, ale z braku miejsc mnie nie przyjęła od razu, musiałam czekać”. Natomiast druga wyznała: „Chciałam iść do handlowki, ale matka uznała to za niepotrzebne i musiałam pójść do pracy. Dopiero jak byłam dorosła, to skończyłam kurs”. Inne respondentki dziś żałują, że przynajmniej nie skończyły szkoły zawodowej.

Na Śląsku ciągle dominował tradycyjny wzór wychowania dziewcząt. Należy jednak nadmienić, że dla tych, które miały silną motywację do nauki, nie był on przeszkodą (Gertruda R., Leokadia R.). Córki potrafiły przekonać rodziców i „prywatnie uczyły się szycia ubrań”, a panie: Stefania K. i Stanisława P. nawet ukończyły szkoły średnie techniczne, a te przecież ciągle były jeszcze w powszechnej opinii zarezerwowane dla chłopców. Dużym więc sukcesem osobistym pani Stefanii K. stało się

to, że została magistrem inżynierem technologii związków azotowych, wszak uzyskała dyplom na Wydziale Chemii w Politechnice Śląskiej w Gliwicach. Niestety, tylko 3 kobiety spośród respondentek ukończyły kursy zawodowe (Gertruda J., Irena O., Sonia T.).

Badane, jeszcze będąc młodymi osobami, musiały podejmować zajęcia zarobkowe, aby podnieść status materialny. Kobiety, będąc nawet już pełnoletnie, pracowały niestety nieoficjalnie; nie dostawały pisemnych zaświadczeń o zatrudnieniu. Mimo tego, że 4 z nich (Zofia G., Aniela G., Agnieszka R., Gertruda J.) pracowały przy segregowaniu węgla w kopalni, a Łucja S. wykonywała prace pomocnicze w hucie; wszystkie były pracownicami fizycznymi. Natomiast sezonowo do prac polowych zatrudniły się: Róża N., Gertruda P. i Łucja S., a Elżbieta M. pomagała siostronom zakonnym w haftowaniu szat liturgicznych i w malowaniu przedmiotów zdobących kościoł. Zaś Aniela F. była pomocą domową i opiekowała się dziećmi u zamożnej rodziny, Irena O. — gońcem w przedsiębiorstwie budowlanym. Tak więc seniorki wtedy kiedy były młode, zatrudniały się do prac poza domem, ale po wyjściu za mąż musiały porzucić swoje dotychczasowe zajęcia. Niektóre z nich, dopiero w późniejszym czasie, w trakcie małżeństwa, znów je podejmowały ze względów finansowych.

W trakcie badań zapytałam kobiety, co robiły w czasie wolnym, gdy nie były jeszcze w małżeństwie? Prawie każda z nich w tym czasie nie tylko spotykała się z koleżankami i kolegami, m.in. na różnych zabawach, ale także z własnej woli każda z pań uczestniczyła w chórach kościelnych i regionalnych oraz w zespołach tańca ludowego. Zdaniem A. Horbowski (2000), folklorystyczne zespoły pieśni i tańca oprócz tego, że są sposobem uczestnictwa w kulturze, ogniwem „łańcucha” transmisyjnego tradycji ludowej, stają się też ośrodkami umożliwiającymi rozwój sprawności fizycznych, a także rozwój intelektualny. Należy przypomnieć, że tradycje w tym względzie znane już były na Śląsku wśród młodego pokolenia, tak jak i praca społeczna dziewcząt, znacznie wcześniej (Kempa, 1996; 2001). Z zaprezentowanych wypowiedzi badanych seniorek wynika, że mogły one, nie tylko w dzieciństwie, ale i w młodości, wynieść szereg informacji i wypracować wiele nawyków kształtujących ich późniejsze postawy życiowe, a w tym — nawyk spędzania czasu wolnego.

Istotne jest również i to, że badane osoby doznawały miłości od swoich bliskich. Chociaż T. Sękowski (1994) uważa, że ludzie, którzy nie otrzymali jej w swoim domu rodzinnym, mają jeszcze szansę jej kompensowania podczas późniejszego doświadczenia społecznego, np. w kontaktach koleżeńskich i małżeńskich.

Jak wynika z wypowiedzi seniorek i udostępnionych dokumentów zawarcia ślubu, założyły one własne rodziny około 20. roku życia. Niestety, mężowie pani Elżbiety M. i pani Agnieszki R. w krótkim czasie po ślubie

ulegli poważnym wypadkom w kopalni, to z kolei zaważyło nie tylko na skromniejszym budżecie rodzin, gdyż obaj panowie mieli tylko renty pracownicze, ale i na wielu innych jeszcze trudnościach w rodzinie. Także pani Zofia G. miała traumatyczne przeżycia — dwaj jej synowie zmarli zaraz po urodzeniu, a będąc w szóstym miesiącu ciąży, urodziła córeczkę, która zmarła. Dopiero kilka lat po ślubie urodziła dwóch synów i już dziś jest szczęśliwą babcią. Niestety, tamte wspomnienia ciągle są w jej pamięci. Tak jak i pani Stefanii K., która w wypadku samochodowym straciła syna. Często o nim myśli, ale nie mówi o tym córkom: „Boleść zachowuję dla siebie”. Jak piszą badacze, śmierć własnego dziecka to utrata, przeciw której ludzie buntują się najbardziej i przy której potrzebują wszelkiej możliwej pomocy (*Umierający chrześcijanin*, 1999).

Niektóre z kobiet musiały podjąć ponownie pracę zawodową, mimo tego że miały dwoje, a nawet czworo dzieci. Głównym powodem ich pracy poza domem były, tak jak i wcześniej, względy finansowe. Między innymi pani Aniela F. zajęcia tylko dorywczo wykonywała, ale były one bardzo ciężkie; powiedziała: „[...] zdejmowałyśmy beczki ze śledziami z barek”. A pani Elżbieta M. razem z mężem, który wcześniej miał poważny wypadek w kopalni, prowadziła kiosk „Ruchu”. Jednak gdy mąż odbył szkolenie zawodowe i uzyskał pracę bardziej intratną finansowo, to ona od tego czasu zajmowała się już tylko rodziną. Także przez krótki czas pracowały panie: Gertruda J. i Irena O. Pierwsza z nich powiedziała: „[...] jak dzieci zaczęły dorastać, to trzeba było ich pilnować, bo nie wiadomo, co by z nich wyrosło, więc zwolniłam się”. Nieco inaczej potoczyły się losy zawodowe pań: Stefanii K. i Stanisławy P. Te kobiety zatrudniły się w laboratoriach zakładowych, bo — jak powiedziały — te zajęcia dawały im większy prestiż w rodzinie i środowisku koleżanek. Respondentki wysoko cenią sobie wartości rodzinne, podobnie jak ich rodzice, tak i one pielęgnują więzi z krewnymi. A w przeszłości dbały i rozwijały intensywnie kontakty rodzinne z własnymi rodzicami i teściami. Poza tymi spotkaniami rodzinnymi badane kobiety w czasie wolnym oglądały programy telewizyjne. Pani Aniela F. np. powiedziała: „Kupiliśmy telewizor pierwsi na naszej ulicy, po południu przychodziły do nas sąsiadki oglądać telewizję”. Także wiele z badanych kobiet wyjeżdżało często na wczasy, organizowane głównie przez kopalnie. Niestety, np. Gertruda P. nigdy nie była na wakacjach, wycieczce czy w sanatorium: „tak się jakoś złożyło, nie było pieniędzy”. Popularne w rodzinach badanych kobiet były również spacer i pikniki majowe (Sonia T.). Seniorki miło też wspominały zabawy organizowane przez zakłady pracy w czasie karnawałów i sylwestrów „[...] była orkiestra, balony, tańczyliśmy do białego rana” (Irena O.). Niestety, do kina lub teatru chodziły tylko 4 kobiety (Stefania K., Stanisława P., Elżbieta M., Sonia T.). Ta ostatnia chodziła też do Opery Śląskiej w By-

tomiu. Takie zainteresowania wzięły się stąd, że matka badanej miała dobry głos i ona go odziedziczyła. Sonia T. wyznała: „lubiłam, jak tam śpiewali soliści, a jak przyszedłam do domu, to śpiewałam i to się podobało”. Wszystkie badane seniorki, w ciągu całego życia chodzą do kościoła i regularnie oddają się praktykom religijnym. W nauce Kościoła katolickiego są rozważania o sensie życia. Kobiety mówiły, że to pozwala im łatwiej pogodzić się ze śmiercią. Poglądy te dzielą również teoretycy, piszą oni, że końcowi życia osoby prawdziwie wierzącej towarzyszy znacznie mniej lęku, niż człowiekowi pojmującemu rzeczywistość wyłącznie przez pryzmat życia na ziemi (*Umierający chrześcijanin*, 1999).

Kiedy kobiety mówiły o swojej aktualnej sytuacji, nie przywiązywały zbyt dużej wagi do dóbr materialnych. Seniorki poza jedną (Stefanią K.), mają tylko własne mieszkania dwu-, lub trzypokojowe. Natomiast Stefania K. jest właścicielką jednorodzinnej domu z ogrodem i przebywa w nim razem z rodziną córki. W najgorszej sytuacji jest pani Agnieszka R., gdyż mieszka z dwoma synami i rodziną jednego z nich. Należy wspomnieć, że mieszkania seniorek nie są komfortowe, w pierwszych latach małżeństwa w tychże mieszkaniach urodziły się i następnie wychowały dzieci badanych. Wszystkie kobiety mają wnuki, a panie: Zofia G., Gertruda P. i Leokadia R. także prawnuki. Dwanaście z badanych nadal ma mężów, którzy są w dość dobrej kondycji zdrowotnej. Wyjątkiem jest mąż pani Róży N. Ten senior ma złamany kręgosłup i wymaga całodobowej opieki. Pozostałe seniorki — panie Gertruda P., Stanisława P., Agnieszka R. — już od ponad dziesięciu lat są wdowami.

Respondentki są także zadowolone z tego, że ich stan zdrowia, z wyjątkiem pań: Gertrudy R. i Leokadii R., jest dobry, w stosunku do metrykalnego wieku. Nadmienili jednak, że stale są pod opieką lekarzy rodzinnych (Gore, 1980). Jedynie pani Gertruda R. jest niepełnosprawna, od urodzenia ma kłopoty ze stawem biodrowym i na tą okoliczność uzyskuje orzeczenie medyczne. Natomiast pani Leokadia R. doznała (w 2007 roku) poważnego urazu kręgosłupa. W związku z tym jej aktywność ogranicza się do wykonywania podstawowych czynności pielęgnacyjnych.

Lekarze piszą, że z nagłą chorobą człowieka, szczególnie w okresie starości, wiąże się wiele problemów. Jednak B.M. Puchalska (1980) twierdzi, że nie sama utrata zdrowia ma znaczenie, ale umiejętność bądź jej brak w przebudowie życia. Gerontolog wyjaśnia, iż badania nad czynnikami warunkującymi poprawne funkcjonowanie społeczne i psychiczne dowodzą, że dobre zdrowie fizyczne nie jest wcale konieczne w pozytywnym samopoczuciu osobowościowym i sprawnym działaniu człowieka w starości. Niestety, sam fakt choroby, jak pisze Z. Kawczyńska-Butrym (2001), najczęściej wywołuje już wśród najbliższych członków rodziny negatywne reakcje i zniecierpliwienie, a to pogarsza dobre do tej pory

więzi interpersonalne, czego następstwem jest złe samopoczucie osoby starszej.

Rozwój człowieka w okresie starości jest ściśle związany z historią jego życia. Dotyczy to nie tylko miejsca urodzenia, warunków rozwoju, przeżytych chorób (zob. Wiśniewski-Roszkowska, 1986; Susułowska, 1989), ale i umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych i jakości czasu wolnego, co potwierdziły, prezentowane dalej, wyniki badań empirycznych.

Ważne dla zdrowia psychicznego senierek jest to, że starają się one często kontaktować ze swoimi dziećmi i wnukami. Wzajemne, dłuższe spotkania są jednak utrudnione ze względu na ogromne obciążenie zawodowe i rodzinne potomków. Mimo tego prawie wszystkie, wyjątkiem jest pani Róża N., widują się z bliskimi, ponieważ mieszkają oni w pobliżu. Dziewięć kobiet, jak podało, każdego dnia ma kontakt osobisty z bliskimi. Twierdziły, że pretekstów do spotkań jest wiele: rozmowy, picie kawy, pomoc w opiece nad młodszymi wnukami. Seniorki czują, że ich dorosłe dzieci czekają na nie, albo dzieci same przychodzą do matek. Jedynie pani Gertruda P. wykazała emocjonalną niechęć do dalszej rozmowy na ten temat, ostatecznie jednak powiedziała: „Przychodzą, jak potrzebują pieniędzy”. Także inne respondentki mówiły, że czasy są trudne i bezrobotne dorosłe wnuczeta oczekują od nich także wsparcia finansowego. Niestety, pozostałe seniorki (Aniela F., Leokadia R., Stanisława P., Irena O.) z najbliższą rodziną spotyka się tylko raz w tygodniu. Pani Aniela F. i Leokadia R. podały, że „[...] nie zawsze tak było na Śląsku, tu kobiety rzadko pracowały.., a ich córki muszą [...]”. Można było zorientować się, że seniorki nie są zadowolone z takiego stanu rzeczy.

Jak wynika z badań J.E. Karney (1999), wyjątkowo silnie i niekorzystnie na brak kontaktów społecznych reagują właśnie starsze kobiety. To one są bardziej — zdaniem Karney — genetycznie ukierunkowane na procesy komunikacji międzyludzkiej. W tej szczególnie trudnej sytuacji życiowej jest pani Róża N. Niestety, dzieci Róży N. są w Niemczech, tak jak: Ireny O., Soni T., Leokadii R.

To pobudki ekonomiczne i chęć poznania świata przez młode pokolenie spowodowały m.in. wyjazd za granicę młodszych, ale już dorosłych członków niektórych rodzin. Taka rozłąka powoduje, że wiele niedołącznych seniorów pozostaje bez opieki najbliższych. Poza tym w naszym kraju, już od wielu lat, liczba domów pomocy dla osób starych jest niewystarczająca i często seniorzy pozostają sami ze swymi trudnymi problemami (Orzechowska, 1999). W związku z tym rodzi się wiele pytań. Oto niektóre z nich: czy, a jeśli tak, to jak badane seniorki radzą sobie z rozwiązaniem własnych kłopotów? Czy kobiety mają swój świat i przyjaciół? Jakie są ich zainteresowania i gdzie je realizują? G. Orzechowska (1999) pisze,

że nie może być tak, że człowiek starszy cały swój czas i energię skupia na wnukach i aktywności rodzinno-domowej. Musi on zawsze mieć możliwość zachowania swojego prywatnego i duchowego świata. Chodzi tu o życie osobiste, krąg znajomych i ulubioną działalność. AM. Susułowska (1989) uważa nawet, że ograniczenie zainteresowań seniorów wyłącznie do spraw rodziny obniża ich adaptację do starości.

Mając na uwadze tą kwestię, pytałam respondentki o spotkania z przyjaciółmi i rówieśnikami. Wszak, według Susułowskiej, osoby utrzymujące szerokie kontakty społeczne są bardziej zadowolone z życia, szczególnie te osoby, które mają przyjaciół. Do takich kontaktów przyznają się panie: Róża N. i Elżbieta M. Kobiety kompensują nimi brak więzi rodzinnych. Także 8 badanych seniorek ma koleżanki, często nazywały je przyjaciółkami z prawdziwego zdarzenia, „[...] rozmawiamy, wice opowiadamy, śpiewamy i pijemy kawę”. Jedyne tylko pani Stefania K. rzadko spotyka się z koleżankami, ponieważ według tej seniorki, „[...] rozsadzają rodzinę..., źle się czuję poza domem i szkoda czasu na plotki”. Także panie: Zofia G., Leokadia R. i Łucja S. wolą czas spędzać z mężami, a nawet panie: Maria B. i Gertruda P. uważają, że kobiety z ich środowiska nie powinny mieć przyjaciółek. Ta pierwsza znaczną część swojego czasu wolnego przeznacza na opiekę nad wnuczką.

Z wypowiedzi badanych seniorek można wnosić, że nastąpiła redukcja spotkań ze znajomymi. O tym świadczą ogólne sformułowania typu: „Kiedyś było lepiej [...]. Taka serdeczność kiedyś była, [...] ludzie byli inni”. „Organizowaliśmy majówki, odpusty, wycieczki czy pieczenie kartofli...”. Myślę, że brak świadomości kobiet o pozytywnym znaczeniu kontaktów z rówieśnikami spowodował, że je ograniczyły bądź ich zaniechały. Niektórym seniorkom, jak mówiły, wystarczą te krótkie spotkania, np. w czasie wyprowadzania psa lub odpoczynku „na ławeczce przed blokiem”.

Z dalszych wypowiedzi kobiet wynika, że najczęściej w godzinach wolnych, których tak wiele posiadają osoby stare, oglądają programy telewizyjne, słuchają audycji radiowych i czytają prasę. Z ofert telewizyjnych wybierają przede wszystkim programy o charakterze informacyjnym. Charakterystyczna jest tu wypowiedź pani Leokadii R.: „Codziennie oglądam *Dziennik*, bo muszę wiedzieć, co dzieje się na świecie”. Badane kobiety w trakcie wywiadów denerwowały się na aktualną sytuację w polityce, np. „Patrzę, jak tam się kłóca” (Gertruda P.). Na podstawie wypowiedzi respondentek można stwierdzić, że interesują się one głównie konkretnymi informacjami, odnoszącymi się do ich sytuacji życiowej, a zagadnienia polityczne i kulturalne jedynie interesują trzy z nich (Stefanię K., Stanisławę P., Gertrudę J.). Podobnie jest i z programami opiniotwórczymi; tylko panie: Gertruda J., Stanisława P. i Stefania K. chcą poszerzyć programy o opinie ekspertów z różnych dziedzin. Najczęściej dotyczy to

— jak mówiły — „różnych spraw ludzkich, polityki i opieki zdrowotnej”. Niewątpliwie świadczy to o tym, że tylko te seniorki refleksyjnie dobierają programy, które oglądają. Badane kobiety cenią sobie także reportaże podejmujące problemy dotyczące ludzkich spraw, np. *Rozmowy w toku*, *Uwaga*, *Magazyn reporterów*, a także programy o charakterze rozrywkowym: teleturnieje, audycje muzyczne. Prawie wszystkie seniorki lubią też seriale polskie, np. *Na dobre i na złe*, *Klan*, „*M*” *jak miłość*. Zdecydowanie rzadziej gustują w telenowelach południowo-amerykańskich. Jak pisze A. Pater (2002), tego rodzaju treści pozwalają oddalić się odbiorcy od trosk dnia codziennego. Chęć oglądania w nadmiarze: seriali, filmów (np. melodramatów) i jeszcze innych programów telewizyjnych, a także słuchanie programów radiowych, o czym informowały kobiety, znacznie ogranicza ich czas na zajęcia fizyczne, dzięki którym miałyby szansę na poprawienie swojej kondycji zdrowotnej. Kobiety nie potrafiły też odpowiedzieć na pytanie, ile godzin oglądają programy w telewizji, podały jedynie, że długo; często więcej niż cztery godziny. S. Juszczyk (2000) twierdzi, że telewizja przyczyniła się do biernego, konsumpcyjnego stylu życia. Nastawia widza jedynie na odbiór treści, a przez to doprowadza do lenistwa umysłowego.

Niestety, z dalszej analizy otrzymanego materiału empirycznego wynika, że seniorki także rzadko czytają wartościowe pozycje; zarówno te prasowe, jak i książkowe. Jeśli chodzi o prasę, to zainteresowaniem badanych cieszą się gazety kolorowe dla kobiet, a przecież w nich niewiele jest wartościowych treści, mogących człowieka pobudzić do refleksji. Są to treści ograniczające się do „historii z życia wziętych”, „z życia gwiazd”, porad dotyczących gospodarstwa domowego i urody oraz odnoszące się do wykonywanego wcześniej zawodu, religii i uprawiania roślin w ogródkach. Natomiast badane kobiety w ogóle nie zastanawiają się nad wyborem książek, te czytają sporadycznie. Oto typowe ich wypowiedzi: „byłe jakie”, „co weźnę”.

Z badań Z. Pietrasińskiego (1990) wynika, że bierność intelektualna i fizyczna to poważne zagrożenie dla osób w tzw. trzecim wieku, gdyż przyspiesza ona proces starzenia się w obu tych sferach. A przecież już wcześniej stwierdziła K. Wiśniewska-Roszkowska (1986), że długotrwały bezruch — siedzenie, szczególnie w wypadku seniorów przyczynia się do występowania obrzęku nóg, pogorszenia oddychania i do utlenienia organizmu.

A S. Toczek-Werner (2000) pisze, że rekreacyjna aktywność ruchowa starszego człowieka to nie tylko szansa podtrzymania zdrowia fizycznego, ale jest to możliwość realizacji zainteresowań, utrzymania więzi z innymi ludźmi, racjonalnego wypoczynku, co z kolei implikuje zadowolenie z życia i pogodę ducha. Jedną z form rekreacji jest turystyka,

czyli indywidualne lub zbiorowe podróżowanie w ramach czasu wolnego (Wojciechowski, red., 1986). Wiele seniorek często przebywało poza Śląskiem, np. pani Irena O. poznała Hiszpanię, Włochy i Szwajcarię. Mówiła: „Bardzo mi się tam podobało, były wycieczki, byliśmy w różnych zamkach i kościołach. Teraz wolę jechać do sanatorium, bo zdrowie zaczyna się psuć”. Z kolei pani Stanisława P. w każdym roku wypoczywa nad polskim morzem lub w górach czy też na Mazurach. Powiedziała: „Czasu nie marnuję na bierny odpoczynek, z rodziną zbieramy leśne owoce i grzyby, a potem robimy przetwory na zimę. Zwiedzamy także różne zabytki”. Ważną rolę — biorąc pod uwagę ten aspekt życia — odgrywają księża z parafii, z których badane pochodziły. Dzięki ich inicjatywie kobiety były w Wadowicach, Częstochowie, Licheniu. Również Związek Emerytów i Rencistów jest organizatorem wyjazdów poza miasto, np.: do Wisły, Cieszyńska. Niestety, panie Róża N., Agnieszka R. i Maria B. chciałyby zwiedzać kraj, ale — jak wyznały — im na to nie wystarcza pieniędzy. Poza tym ta pierwsza z nich, podobnie jak i Zofia G. oraz Gertruda J., nie mogą bez opieki pozostawić chorych mężów. Natomiast panie Gertruda P., Aniela F. i Lucja S. stwierdziły, że już dziś wakacyjny wypoczynek ich nie interesuje, gdyż straciły motywację do dłuższego pobytu poza domem. Psychologowie uważają, że sterowanie własnymi myślami i uczuciami w dużej mierze decyduje o samopoczuciu i zachowaniu człowieka, jego zadowoleniu bądź niezadowoleniu (zob. Pele, 1995). Wydaje się, że źródłem braku pozytywnego zaangażowania w aktywne życie tych seniorek mogą być one same. W związku z tym uważam, że tylko specjaliści, gerontolodzy pilnie mogą im pomóc, wszak osoby nastawione pesymistycznie do otaczającego świata i ludzi — jak twierdzi amerykański psycholog M.E.P. Seligman (1993) — skłonni są do popadania w depresję, która obecnie pojawia się „dziesięć razy częściej niż pięćdziesiąt lat temu”, zwłaszcza u kobiet.

Z moich ustaleń wynika, że wiele kobiet zdecydowanie „woli przebywać w ogródkach”, ceni sobie na co dzień kontakt z naturą, ponieważ mieszka w blokach; szczególnie emocjonalnie wyraziła się na ten temat pani Elżbieta M.: „Bardzo kocham ziemię, mi ona pachnie”. Nawet prawie zawsze niezadowolona pani Gertruda P. trochę łagodniała, kiedy mówiła o pracy w ogródku. Jak się wydaje, działka — w wypadku badanych seniorek — zaspokaja twórcze potrzeby; zarówno te intelektualne, jak i fizyczne (Wojciechowski, red., 1986). Uważam, że jest to pozytywne, gdyż jednym z najskuteczniejszych środków rekreacji, służącym zdrowiu osób starych, jest właśnie ruch. Poza tym turystyka i uprawa ogródka działkowego może zainteresowane osoby, również te w podeszłym wieku, motywować do samokształcenia. Niestety, jedynie wypowiedzi pań Ireny O., Stanisławy P. i Stefanii K. świadczyły o tym, że były zacieka-

wione zabytkami. Inne respondentki wyjazdy wakacyjne traktowały jako odpoczynek. Także czas spędzany w ogródkach nie inspiruje badane kobiety do pogłębiania wiedzy fachowej, gdyż spośród badanych tylko pani Elżbieta M. regularnie czyta czasopismo „Działkowiec”.

Ważnym ogniwem w samokształceniu człowieka jest też jego zaangażowany pobyt w instytucjach kulturalnych i praca twórcza. Dlatego także o te działania pytałam kobiety. Okazało się niestety, że niewiele z nich chodzi do teatru i kina (Stefania K., Stanisława P., Irena O.). A i te trzy seniorki powiedziały, że obecnie przebywają tam znacznie rzadziej niż kiedyś. Jedynie pani Irena O. ogląda spektakle w teatrze i operze, dwa razy w roku. Z dalszych jej wypowiedzi wynikało, że zainteresowanie sztuką zostało u niej zakorzenione w dzieciństwie, wówczas to należała do zespołu tanecznego.

Najbardziej badane seniorki są jednak zaangażowane w amatorskie działania twórcze. Takie umiejętności jak: haftowanie, szydełkowanie, robienie odzieży na drutach czy też szycie ubrań, respondentki nabyły w okresie dzieciństwa — od matek i starszych kobiet. Dlatego zapewne nadal wiele z nich czyni to, mimo że są świadome, iż czasy się zmieniły i wnuczeta ich wytworów rękodzielniczych nie chcą ubierać. Ta tradycyjna, stereotypowa wizja życia śląskich kobiet czyni badane seniorki odpowiedzialne dziś także za wypełnianie obowiązków domowych zgodnie z powinnością płci (Kempa, 2001). Według A. Kamińskiego (1980b), kobiece robótki ręczne oraz zajęcia w ogródku działkowym są aktywnością z pogranicza pracy i wypoczynku.

Niestety, wśród wykonywanych czynności przez seniorki zabrakło tych, na które A.A. Zych (1999) zwraca największą uwagę. Są nimi: czytanie literatury pięknej i specjalistycznej, nauka języków obcych, hobby o charakterze intelektualno-twórczym, a więc takie, które nie pozwalają organizmowi na obniżenie sprawności i zdolności, także w podeszłym wieku. Aktywizują one sferę umysłową i nie dopuszczają do jej zahamowania bądź regresu.

Można uważać, po omówieniu stanowisk specjalistów człowieka starego i analizie zebranego materiału empirycznego na przykładzie piętnastu seniorek, że rodzaje i formy spędzania ich czasu wolnego są spowodowane procesem starzenia się i tradycyjnym modelem wychowania dziewcząt na Śląsku, a tylko w niedostatecznym stopniu przeobrażeniami cywilizacyjnymi oraz gospodarczymi przełomu XX i XXI wieku.

Jak wynika z badań naukowych, szczególnie niekorzystnie funkcjonują w czasie wolnym dwie kobiety Gertruda P. i Zofia G. Uznałam, posiłkując się literaturą gerontologiczną, że trzeba tym seniorkom zaproponować nowe formy spędzania czasu wolnego, kierując się ich możliwościami zdrowotnymi itd. Trzeba przypomnieć, że pani Gertruda P. w swoich wypowiedziach często wyrażała niezadowolenie wobec otoczenia społeczne-

go i informowała o ogarniającej ją nudzie, m.in. powiedziała, że chętnie poszłaby do pracy, gdyby jej to „zapropomowano”. A więc w życiu tej kobiety brakuje zasadniczego zajęcia, które nadałoby mu sens. Zatem można — za A.A. Zychem (1999) — uznać, że seniorka żyje, aby tylko żyć, „[...] co nie jest prawdziwym życiem”.

Natomiast pani Zofia G. co prawda jest zadowolona ze swojej egzystencji, ale ponieważ ogranicza ją do spraw rodziny, a wolny czas spędza, siedząc lub wyglądając przez okno, a więc w sposób bierny, to także i ta kobieta wymaga pomocy psychoterapeuty. Tego rodzaju sposób organizowania dnia nie jest korzystny dla zdrowia fizycznego i psychicznego obu senierek. K. Wiśniewska-Roszkowska (1981) pisze: Czas „trwonią [...], a można pomyśleć o otaczającym świecie [...]. Czy nie można [...] w czymś pomóc?” Dlatego przekonywałam kobiety o konieczności podjęcia aktywności. Zapropomowałam im, aby rozpoznały w środowisku lokalnym osoby, które potrzebują pomocy i poprosiłam o zastanowienie się nad potrzebą udzielenia im pomocy przez respondentki. Wyjaśniłam też, że wolontariat ma znaczenie dla osób potrzebujących, ale także dla tych, które pomagają, wszak przynosi tym drugim zadowolenie i satysfakcję. Poza tym obie panie zachęciłam do uczestnictwa w spektaklach teatralnych i wyjazdach na wycieczki z koleżankami w tym samym wieku.

Jak pisze np. Z. Pietrasiński (1990), podjęcie nowych ról i zajęć związanych z wiekiem emerytalnym oraz utrzymanie zainteresowań światem, to główne zadania rozwojowe okresu późnej dorosłości. Do niej człowiek powinien być przygotowany, w tym mogą mu pomóc gerontolodzy, a nawet psychoterapeuci. Tacy seniorzy, którzy mają niepożądane cechy osobowości i braki w konkretnych umiejętnościach postępowania z innymi ludźmi, jak pani Gertruda P. i pani Zofia G., powinni mieć możliwość uzyskania opieki specjalistycznej w zakresie tzw. pomocy nad sobą. Myślę, że osobami kompetentnymi w tym względzie mogą być pracownicy socjalni, jeśli zostaną oni wyposażeni na uczelni bądź sami odbędą gruntowne samokształcenie z psychologii człowieka dorosłego i gerontologii. Zatrudnieni np. w dziennych domach pomocy społecznej mogliby zapoznawać seniorów potrzebujących samodoskonalenia z technikami relaksacyjnymi i z technikami pozytywnego myślenia.

Sumując, opisanie i analizowane badania empiryczne w niniejszym artykule są wynikiem badań jakościowych na temat mało rozpoznany w literaturze naukowej, dlatego myślę, że można je było jedynie wykorzystać do utworzenia mapy poznawczej aktualnych problemów czasu wolnego senierek, jak sądzę, nie tylko na Śląsku.

A zatem są one następujące:

1. Kobiety (poza panią Gertrudą P. i panią Zofią G.) ogólnie radzą sobie z doбором rodzajów zajęć w czasie wolnym i ich organizacją.

2. Grupa siołerek przyznała się do różnorodnego spędzania czasu wolnego: odpoczynku biernego, spacerów, opieki nad wnuczętami, uprawy roślin w ogródkach działkowych, szycia, haftowania, udziału w pielgrzymkach i wycieczkach, oglądania programów telewizyjnych (w nadmiarze), uczestnictwa w spektaklach teatralnych (sporadycznie),

3. Najbardziej popularną formą spędzania czasu wolnego respondentek jest korzystanie ze środków masowego przekazu.

4. Udział respondentek w zajęciach ruchowych i rozwijających sferę intelektualną (poza Ireną O., Stanisławą P. i Stefaną K.) jest zbyt mały.

Uważam też, że w sposób wystarczający przedstawiony materiał naukowy wskazuje na konieczność inicjowania edukacji do starości dla osób dorosłych, znacznie wcześniej niż dopiero w tzw. trzecim wieku, w środowiskach lokalnych, m.in. na osiedlach mieszkaniowych. Jeśli taka aktywność stanie się normą, kolejne pokolenia siołerek nie będą powielaly modeli spędzania czasu wolnego w sposób, któremu przeciwni są geriatrzy, psychologowie człowieka starego i gerontolodzy.

Bibliografia

- Bromley D.B., 1969: *Psychologia starzenia się*. Tłum. Z. Zakrzewska. Warszawa.
- Buszko J., 1989: *Historia Polski*. Warszawa.
- Dubas E., 1997/1998: *Biograficzność w oświacie dorosłych — wybrane stanowiska*. „Rocznik Andragogiczny”.
- Gore I., 1980: *Wiek a aktywność życiowa*. Tłum. H. Wasylkiewicz. Warszawa.
- Horbowski J., 2000: *Edukacja kulturalna jako system działań społeczno-wychowawczych*. Rzeszów.
- Juszczyk S., 2000: *Człowiek w świecie elektronicznym — szanse i zagrożenia (o problemach tworzącego się społeczeństwa informatycznego)*. Katowice.
- Kamiński A., 1969: *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*. Wrocław—Warszawa—Kraków.
- Kamiński A., 1980a: *Aktywność jako wzbogacanie żywotności osób starszych*. W: *Encyklopedia seniora*. Red. I. Borsowa. Warszawa.
- Kamiński A., 1980b: *Czas wolny osób starszych*. W: *Encyklopedia seniora*. Red. I. Borsowa. Warszawa.
- Karney J.E., 1999: *Pedagogiczne aspekty kresu życia człowieka*. „Kwartalnik Pedagogiczny”, nr 2.
- Kawczyńska-Butrym Z., 2001: *Rodzina — zdrowie — choroba. Koncepcje i praktyka pielęgniarstwa rodzinnego*. Lublin.
- Kempa G., 1996: *Edukacja dziewcząt i kobiet śląskich (od końca XIX wieku do wybuchu II wojny światowej)*. Katowice.
- Kempa G., 1997: *Aktywność wychowawcza polskiego ruchu śpiewaczego na Górnym Śląsku w latach 1848—1939*. Katowice.

- Kempa G., 2001: *Uwarunkowania szans życiowych polskich kobiet na Górnym Śląsku w latach 1848—1939*. Katowice.
- Kędzior J., Wawrzak-Chodaczek M., red., 2000: *Czas wolny w różnych jego aspektach*. Wrocław.
- Lachowska B., 1998: *Dzieci osób owdowiałych*. Lublin.
- Orzechowska G., 1999: *Aktualne problemy gerontologii społecznej*. Olsztyn.
- Pater A., 2002: *Telenowela jako naturalne środowisko współczesnego kopciuszka*. W: *Edukacyjne konteksty kultury popularnej*. Red. W. Jakubowski, E. Zierkiewicz. Kraków.
- Pele E.V., 1995: *Moc pozytywnego myślenia*. Przekł. M. Umińska. Warszawa.
- Pietrasiński Z., 1990: *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa.
- Pilch T., 1995: *Zasady badań pedagogicznych*. Warszawa.
- Puchalska B.M., 1980: *Starość jako faza rozwoju człowieka*. W: *Encyklopedia seniora*. Red. I. Borsowa. Warszawa.
- Schneider B., King A., 1992: *Pierwsza rewolucja globalna. Raport Klubu Rzymskiego*. Warszawa.
- Sękowski T., 1994: *Pomoc psychologiczna i możliwości adaptacyjne człowieka*. Lublin.
- Straś-Romanowska M., 2000: *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*. W: *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*. Red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała. Warszawa.
- Seligman M.E.P., 1993: *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Przeł. A. Jankowski. Poznań.
- Susulowska M., 1989: *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa.
- Synak B., red., 2000: *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*. Gdańsk.
- Szewczuk W., 1965: *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa.
- Świątkiewicz W., 1999: *Rodzina górnicza górnośląskim symbolem?* „Śląsk”, nr 11.
- Titkow A., Duch-Krzysztošek D., Budrowska B., 2004: *Nieodpłatna praca kobiet: mity, realia, perspektywy*. Warszawa.
- Toczek-Werner S., 2000: *Stan wiedzy i jej percepcja jako istotny warunek rekreacyjnego zachowania się człowieka*. W: *Czas wolny w różnych jego aspektach*. Red. J. Kędzior, M. Wawrzak-Chodaczek. Wrocław.
- Umierający chrześcijanin, 1999. „Na Temat”, wrzesień.
- Wiśniewska-Roszkowska K., 1981: *Druga i trzecia młodość kobiety*. Warszawa.
- Wiśniewska-Roszkowska K., 1986: *Nowe życie po sześćdziesiątce*. Wrocław.
- Wojciechowski K., red., 1986: *Encyklopedia oświaty i kultury dorosłych*. Wrocław—Warszawa—Kraków—Gdańsk—Łódź.
- Zych A.A., 1999: *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Katowice.