

Monika Dorota Adamczyk

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Emerytura – czas oczekiwań czy obaw?

Retirement – Time of Expectations or Concerns?

ABSTRACT: Preparation for retirement as well as the moment of retiring constitute particularly crucial stages in an adult's life. The purpose of the presented study was, *inter alia*, to analyse how this period of life is perceived, to identify the key areas of activity important in the preparation for retirement, and, in consequence, for going through that period successfully. The presented study results are based on, among others, three measurement scales regarding the perception of the process of preparation for retirement as an intellectual activity, social and economic activity as well as health-promoting activities. The study covered a representative sample of 1005 Polish adults (the research lasted at the turn of December 2015 and January 2016), the quantitative measurement was carried out by means of a CAPIbus (Omnibus) with the use of a tool – interview questionnaire.

KEYWORDS: Preparation for retirement, perception of retirement, successful aging.

STRESZCZENIE: Przygotowanie do emerytury, a także moment przejścia na nią są niezwykle istotnymi etapami w życiu dorosłego człowieka. Celem prezentowanych badań była m.in. analiza postrzegania tego okresu egzystencji, a także wskazanie, jakie obszary aktywności są kluczowe dla przygotowania do emerytury, a w konsekwencji dla pomyślnego przeżywania tego czasu. Prezentowane wyniki badań odnoszą się m.in. do trzech skal pomiarowych dotyczących postrzegania procesu przygotowywania się do emerytury jako aktywności intelektualnej, aktywności społeczno-ekonomicznej i aktywności prozdrowotnej. Badanie zostało przeprowadzone na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie 1005 dorosłych Polaków (badania trwały na przełomie grudnia 2015 i stycznia 2016 r.), pomiaru ilościowego dokonano w ramach CAPIbusa (Omnibusa) przy użyciu kwestionariusza wywiadu.

SŁOWA KLUCZOWE: Przygotowanie do emerytury, postrzeganie emerytury, pomyślne starzenie się.

Wstęp

Od 1 października 2017 roku obowiązuje niższy wiek emerytalny: 60. lat dla kobiet i 65. lat dla mężczyzn. Jego obniżenie oznacza, że w 2018 roku z rynku pracy może odejść dodatkowo około 330 tys. osób (CBOS 2017). W takich okolicznościach coraz głośniejszymi wybrzmiewają pytania dotyczące stosunku Polaków do emerytury. Rząd stara się zmienić myślenie Polaków o emeryturze i przypomina, że jest ona prawem, ale nie obowiązkiem obywatela, oraz zachęca do pozostania na rynku pracy po osiągnięciu uprawnień emerytalnych, choćby dla uzyskania wyższego świadczenia emerytalnego w przyszłości. Pytania jakie rodzi ta sytuacja, nie dotyczą jednak tylko tego jakiej wysokości będą przyszłe świadczenia emerytalne, ale też jakie aktywności będą podejmować rzesze emerytów, których udział procentowy w społeczeństwie polskim stale rośnie (GUS 2014, s. 26). W Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych powołano doradców emerytalnych oraz udostępniono kalkulator emerytalny, co ma umożliwić przyszłym emerytom wyliczenie wysokości świadczenia i ułatwić podjęcie korzystnej dla nich decyzji.

Przejęcie na emeryturę to jednak nie tylko kalkulacja finansowa, to również moment, w którym wiele osób stawia sobie pytanie, co dalej z ich dotychczasowym stylem życia, jakie nowe aktywności mogą podjąć i czy chcą wchodzić w nowe, inne role społeczne. Dla wielu osób zmiana, jaką niesie ze sobą emerytura, jest bardzo trudna, wypełniona stratami w aspekcie biologicznym, psychologicznym i społecznym. Kończący aktywność zawodową nie czują się już dłużej „użyteczni”, szczególnie gdy do przejścia na emeryturę zostają przymuszeni (Stuart-Hamilton 2000, s. 151–152; Kotowska 2008, s. 21–26). Dla sporej grupy seniorów to jednak oczekiwany okres życia, pełen nowych możliwości spędzania czasu lub wytchnienia, odpoczynku (Adamczyk 2015, s. 59–60). Stuart-Hamilton zauważa, że osoby zbliżające się do emerytury żywią więcej obaw i bardziej siebie deprecjonują, ale w momencie przejścia na emeryturę zaczynają doświadczać zadowolenia z decyzji o zakończeniu aktywności zawodowej (Stuart-Hamilton 2000, s. 151–152). Celem pracy jest próba odpowiedzi na pytanie jak Polacy postrzegają emeryturę, jak przygotowują się do tego okresu w życiu, jakie obszary aktywności uważają za kluczowe z punktu widzenia pomyślnego starzenia się.

Metoda

Badaniami ankietowymi objętych zostało 1005 osób w wieku 15 lat i więcej. Narzędziem badawczym był kwestionariusz wywiadu, w którym blok

pytań dotyczących emerytury składał się z 10 pytań. Badanie zostało zrealizowane w ramach CAPIbusa¹ (Omnibusa). W prowadzonej analizie przyjęto po pierwsze założenie, że niezbędnym warunkiem sprawnego funkcjonowania osoby starszej i społeczeństwa jest: stwarzanie możliwości podejmowania przez osoby starsze aktywności na wielu płaszczyznach życia społecznego, politycznego i ekonomicznego (Szukalski 2009, s. 176–206; Błędowski i in. 2012); przekonywanie ich o konieczności bycia aktywnym w każdej fazie życia, oczywiście w zgodzie z własnymi możliwościami fizycznymi, zdrowotnymi jak również zainteresowaniami (Damboń-Kandziora i in. 2013; Czapiński, Błędowski 2014). Po drugie założono, że aktywność jest warunkiem niezbędnym dla pomyślnego starzenia się (Steuden 2014; Kijak, Szarota 2013). Definiując pojęcie pomyślnego starzenia się, w prowadzonej analizie odwołano się do wyodrębnionych przez Jerzego Halickiego 11 kategorii charakteryzujących pomyślne starzenie się (satysfakcja życiowa, niezależność, zdrowie psychiczne, kontakty społeczne i aktywność, dobre relacje i więź uczuciowa w rodzinie, posiadanie celów i marzeń na przyszłość, dopasowanie się do starości, dobre usposobienie/nastawienie, zabezpieczenie finansowe, hobby i zajęcia miłośnicze), kategorii „inne” w badaniu nie uwzględniono (Halicki 2008, s. 16–17). Analizę prowadzono na czterech grupach badanych: populacji generalnej (1005 osób), podgrupie osób na emeryturze (215 osób), podgrupie osób w wieku produkcyjnym niemobilnym (245 osób) i podgrupie osób mających 10 lat do emerytury (189 osób). Prowadzenie badań odrębnie dla wszystkich wskazanych grup związane było z przyjęciem założenia, iż postrzeganie emerytury będzie zależeć od tego, na jakim etapie życia znajduje się ankietowany: na emeryturze, tuż przed emeryturą czy też jest ona momentem znacznie oddalonym w czasie.

Skojarzenia związane z emeryturą

W celu stwierdzenia jakie skojarzenia mają respondenci w związku z emeryturą, a w konsekwencji ustalenia jak postrzegają ten czas w swoim obecnym albo przyszłym życiu, poproszono ich o wskazanie cech, które przypisałiby emeryturze. Zestaw cech przedstawiony respondentom podzielono na dwie zasadnicze grupy – skojarzenia negatywne (zły stan zdrowia, bieda, samotność, nuda, uzależnienie od innych) i pozytywne (spełnianie marzeń, aktywność, możliwości, autonomia, uczenie się), które jednocześnie w znacznym

¹ CAPI (Computer Aided Personal Interview) wywiady bezpośrednie i ankiety przeprowadzane z respondentami przy użyciu laptopów zamiast tradycyjnych, „papierowych” kwestionariuszy.

stopniu łączą się z aktywnością. Wykorzystując technikę indeksacji oba zestawy skojarzeń posłużyły do zbudowania dwóch skal – postrzegania pozytywnego i negatywnego. Na podstawie analizy rozkładu odpowiedzi stwierdzono, że ponad połowa respondentów okres emerytury kojarzy z czasem wolnym, a dla co trzeciego udzielającego wywiadu jest to etap życia, w którym człowiek koncentruje się przede wszystkim na pomaganiu rodzinie. Opinie te odzwierciedlają ogólne tendencje panujące w społeczeństwie polskim, co znajduje potwierdzenie w wynikach badań (por. Adamczyk 2015). Co czwarty respondent kojarzy emeryturę ze złym stanem zdrowia, biedą, co piąty z nudą.

Tabela 1. Skojarzenia związane z emeryturą (populacja generalna N = 1005, w %)

	Skojarzenia z emeryturą
Czas wolny	58,2
Pomaganie rodzinie	33,7
Zły stan zdrowia	28,7
Bieda	28,6
Samotność	20,3
Spełnianie marzeń	17,1
Nuda	16,8
Aktywność	16,4
Możliwości	13,3
Uzależnienie od innych	12,3
Autonomia	6,1
Uczenie się	4,6
Żadne z wymienionych	2,1

Źródło: badania własne.

Zakres postrzegania emerytury

Prowadząc analizy w populacji generalnej, stwierdzono, że zdecydowana większość respondentów (85,5%) zadeklarowała niski i bardzo niski zakres pozytywnego postrzegania emerytury, co dziesiąty respondent deklarował wysoki i bardzo wysoki zakres negatywnego postrzegania emerytury, podczas gdy wysoki i bardzo wysoki zakres pozytywnego postrzegania charakteryzował jedynie 3% badanej populacji. Należy bardzo mocno podkreślić, że prowadzona analiza cech przypisywanych emeryturze wykraczała poza obszar finansowy, co pozwoliło stworzyć katalog cech niewystępujący w literaturze przedmiotu. Badania potwierdziły funkcjonujący w społeczeństwie polskim negatywny obraz emerytury w zakresie zabezpieczenia finansowego (CBOS, nr 67/2017).

Tabela 2. Zakres postrzegania negatywnego i pozytywnego okresu emerytury (populacja generalna N = 1005, w %)

Procentowanie wierszowe	1 – bardzo niski zakres	2 – raczej niski zakres	3 – przeciętny zakres	4 – raczej wysoki zakres	5 – bardzo wysoki zakres	Razem
Skala pozytywnego postrzegania	62,1	23,4	10,8	2,8	0,9	100,0
Skala negatywnego postrzegania	40,1	29,0	19,3	8,4	3,3	100,0

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Mimo iż respondenci w zdecydowanej większości postrzegają emeryturę negatywnie, co może się wiązać m.in. z ich negatywnymi odczuciami co do wysokości świadczeń emerytalnych, w populacji generalnej 2/5 respondentów nie zamierza podejmować pracy zarobkowej na emeryturze, w podgrupie osób w wieku produkcyjnym niemobilnym taką postawę deklaruje blisko połowa, a wśród osób mających 10 lat do emerytury więcej niż połowa (tab. 3). Nieaktywne w zakresie pracy zarobkowej podejście do emerytury zostało ukształtowane w zupełnie odmiennej od obecnej sytuacji ludnościowej. Co więcej, jak podkreślają Czapiński i Góra, to postrzeganie systemu emerytalnego kształtowane było w sytuacji, gdy rządy chciały i mogły przejąć większość odpowiedzialności za zapewnienie finansowania konsumpcji obywateli na emeryturze. Dywidenda demograficzna dostarczała niezbędnych do tego środków (Czapiński, Góra 2016, s. 3). Jak zauważają przywołani autorzy, w XXI w. jest to już niemożliwe, niezależnie od czyichkolwiek intencji, gdyż ani system emerytalny, ani zmiana zasad jego funkcjonowania nie są w stanie podnieść wysokości przyszłych emerytur (Czapiński, Góra 2016, s. 3).

Tabela 3. Zamiar pracy zarobkowej po przejściu na emeryturę (w %)

	Populacja generalna N = 790	Emeryci N = 215	Osoby w wieku produkcyjnym niemobilnym N = 253	Osoby 10 lat przed emeryturą N = 148
Nie, na pewno nie	19,0	-	24,1	27,0
Raczej nie	22,9	-	24,5	25,0
Raczej tak	19,6	-	24,1	23,6
Tak, na pewno	5,7	-	5,5	5,4
Trudno powiedzieć	32,8	-	21,7	18,9

Źródło: badania własne.

Sposoby przygotowania do emerytury

Chcąc poznać sposoby przygotowania do emerytury i pośrednio wskazać najważniejsze ich obszary, zadano respondentom pytanie o to, jakie sposoby przygotowania do emerytury są ich zdaniem najlepsze. W populacji generalnej 2/5 respondentów wskazało na oszczędzanie na emeryturę, niewiele mniej (39%) na utrzymywanie bliskich relacji z rodziną. Co trzeci respondent uznał za najważniejsze prowadzenie zdrowego stylu życia, by być sprawnym na stare lata.

Tabela 4. Sposoby przygotowania do emerytury (w %)

	Osoby na emeryturze N = 215	Osoby w wieku produkcyjnym niemobilnym N = 295	Osoby 10 lat przed emeryturą N = 189
Utrzymywanie bliskich relacji z rodziną	52,6	41	40,2
Prowadzenie zdrowego stylu życia, by być sprawnym na stare lata	38,1	18,3	14,8
Oszczędzanie na emeryturę	28,4	22	20,6
Podjęcie regularnych badań profilaktycznych, aby przeciwdziałać chorobom	26,5	5,8	6,9
Utrzymywanie kontaktów nie tylko z ludźmi z pracy	25,6	38,6	39,7
Systematyczna aktywność fizyczna	24,7	29,5	29,1
Pielęgnowanie własnych zainteresowań	24,2	21	24,9
Rozwijanie nowych umiejętności	13,5	38,6	38,6
Udział w kursach/ szkoleniach podnoszących poziom wiedzy o finansach/ zdrowym stylu życia	2,8	28,8	25,9

Źródło: badania własne.

Porównując wszystkie badane podgrupy respondentów, należy zauważyć, że w kwestii sposobów przygotowania do emerytury dla podgrup osób pracujących najważniejsze jest oszczędzanie na nią środków finansowych, prowadzenie zdrowego stylu życia i utrzymywanie bliskich relacji z rodziną. Podobne sposoby przygotowania do emerytury wskazują osoby będące już na emeryturze z tą różnicą, że oszczędzanie zajmuje trzecie miejsce, najważniejsze są ich zdaniem dobre kontakty z rodziną. Taki rozkład odpowiedzi wskazuje na podkreślane w literaturze przedmiotu przypisywanie małego znaczenia aktywności rozumianej jako uczenie się nowych umiejętności i rozwijanie nowych zainteresowań (zob. Fabiś 2008; Błędowski i in. 2012; Czapiński, Błędowski 2014; Adamczyk 2015).

Wskazane wyżej różne sposoby rozumienia procesu przygotowywania się do emerytury pozwoliły na wyodrębnienie trzech wymiarów, na podstawie których opracowano trzy skale pomiarowe postrzegania procesu przygotowywania się do emerytury jako aktywności intelektualnej, aktywności społeczno-ekonomicznej i aktywności prozdrowotnej².

Schemat 1. Wyodrębnione wymiary aktywności ważne z punktu widzenia przygotowania do emerytury

Wymiar aktywności intelektualnej	Wymiar aktywności o charakterze społeczno-ekonomicznym	Wymiar aktywności prozdrowotnej
<ul style="list-style-type: none"> • Pielęgnowanie własnych zainteresowań, rozwijanie nowych umiejętności i udział w kursach/szkoleniach podnoszących poziom wiedzy o finansach czy zdrowym stylu życia określono jako wskaźniki empiryczne traktowania przygotowywania się do emerytury w rozumieniu aktywności intelektualnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oszczędzanie na emeryturę, pielęgnowanie bliskich relacji z rodziną i utrzymywanie kontaktów nie tylko z ludźmi z pracy określono jako wskaźniki empiryczne traktowania przygotowywania się do emerytury w rozumieniu społeczno-ekonomicznym. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie zdrowego stylu życia, by być sprawnym na stare lata, systematyczna aktywność fizyczna i podejmowanie regularnych badań profilaktycznych, aby przeciwdziałać chorobom, to z kolei wskaźniki rozumienia przygotowywania się do emerytury jako aktywność prozdrowotna.

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Jak wynika z prowadzonej analizy najmniej istotnym wymiarem z punktu widzenia przygotowania do emerytury jest zdaniem respondentów wymiar aktywności intelektualnej. Zdaniem ponad 90% respondentów w przypadku wszystkich badanych podgrup tego typu aktywność jest w ogóle nieważna lub raczej nieważna. Brak zainteresowania tego typu aktywnością potwierdzają nie tylko liczne badania naukowe, ale również statystyki publiczne. I tak na przykład, mimo iż aktywność ludności w Polsce w obszarze kształcenia ma tendencję wzrostową³, jeśli przyjrzymy się tego typu aktywności w podziale

² Skale czterostopniowe powstały na podstawie indeksacji: jeżeli respondent nie wybrał żadnej z trzech form aktywnego przygotowywania się do emerytury, uzyskiwał 0 punktów (pierwszy stopień skali „zupełnie nieważne”), jeżeli respondent wskazał tylko jedną aktywność, wówczas przyporządkowany został mu 1 punkt (drugi stopień skali „raczej nieważne”), gdy wskazał dwie formy aktywności, uzyskiwał dwa punkty (trzeci stopień skali „raczej ważne”), gdy wskazał trzy formy aktywności, otrzymywał trzy punkty (czwarty stopień skali „bardzo ważne”).

³ Analiza porównawcza wskaźników uczestnictwa osób w wieku 45–64 lat w aktywności tego typu z roku 2006 i 2011 wykazuje wzrost o 4,2%. Zwiększa się udział osób biorących udział w kształceniu pozaformalnym (wzrost z 18,6% w 2006 do 21% w 2011 r.) oraz nieformalnym (wzrost z 25,4% do 29,0%). Stabilny pozostaje wskaźnik uczestnictwa w kształceniu formalnym, który dla roku 2006 wynosił 5,5%, a dla 2011 – 5,4% (GUS 2014, s. 16).

na grupy wiekowe, okazuje się, że wiek w tym przypadku jest bardzo istotną zmienną różnicującą udział w różnych formach kształcenia. Im starsze osoby, tym w mniejszym stopniu uczestniczą w podnoszeniu lub zmianie wykształcenia. Z oczywistych względów dotyczy to przede wszystkim kształcenia formalnego. Wśród osób w wieku 18–24 lat z tej formy kształcenia korzystało 68,1% osób, a wśród osób w wieku 25–49 lat jedynie 8%, podczas gdy wśród osób w wieku 50–64 lat wskaźnik ten wynosił poniżej 1% (0,65%) (GUS 2014, s. 16). Z punktu widzenia aktywnego starzenia się i działań zmierzających do podniesienia poziomu zdolności i gotowości Polaków do aktywności w tym zakresie istotny jest odsetek osób uczestniczących w kształceniu pozaformalnym i nieformalnym. Również tu zmniejszają się one wraz z przechodzeniem do analizy zbiorowości osób w starszych grupach wiekowych.

Tabela 5. Znaczenie przygotowania do emerytury – wymiar aktywności intelektualnej (w %)

	Populacja generalna N = 1005	Osoby na emeryturze N = 215	Osoby w wieku produkcyjnym niemobilnym N = 295	Osoby 10 lat przed emeryturą N = 189
1 – zupełnie nieważne	56,8	63,3	60,7	63,5
2 – raczej nieważne	36,4	33,0	32,9	30,7
3 – raczej ważne	6,5	3,7	6,1	5,8
4 – bardzo ważne	0,3	0,0	0,3	0,0

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Inaczej wygląda sytuacja w przypadku wymiaru określonego w analizie jako aktywność społeczno-ekonomiczna. Aż 83,7% osób na emeryturze uważa ten obszar za raczej ważny i bardzo ważny z punktu widzenia przygotowania do emerytury. Blisko co czwarty respondent w każdej z pozostałych trzech podgrup jest tego samego zdania.

Tabela 6. Znaczenie przygotowania do emerytury – wymiar aktywności społeczno-ekonomicznej (w %)

	Populacja generalna N = 1005	Osoby na emeryturze N = 215	Osoby w wieku produkcyjnym niemobilnym N = 295	Osoby 10 lat przed emeryturą N = 189
1 – zupełnie nieważne	20,2	0,0	23,1	21,7
2 – raczej nieważne	57,6	16,3	55,3	55,6
3 – raczej ważne	21,2	61,4	19,7	20,1
4 – bardzo ważne	1,0	22,3	2,0	2,6

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Mimo iż wszyscy chcielibyśmy przeżywać starość w zdrowiu i pełni sił, aż 80% respondentów w populacji generalnej uważa obszar aktywności prozdrowotnej – rozumianej jako prowadzenie zdrowego stylu życia, by być sprawnym na stare lata, systematyczną aktywność fizyczną i podejmowanie regularnych badań profilaktycznych, aby przeciwdziałać chorobom – za zupełnie nieważny i raczej nieważny (por. tab. 7).

Tabela 7. Znaczenie przygotowania do emerytury – wymiar aktywności prozdrowotnej (w %)

	Populacja generalna N = 1005	Osoby na emeryturze N = 215	Osoby w wieku produkcyjnym niemobilnym N = 295	Osoby 10 lat przed emeryturą N = 189
1 – zupełnie nieważne	34,7	30,7	30,2	30,2
2 – raczej nieważne	44,8	49,8	45,8	47,1
3 – raczej ważne	19,0	19,1	21,0	20,6
4 – bardzo ważne	1,5	0,5	3,1	2,1

Źródło: opracowanie na podstawie wyników badań własnych.

Podsumowanie

Z prowadzonych analiz wyłania się obraz społeczeństwa, w którym emerytura jawi się większości osób jako doświadczenie negatywne. Co istotne, w powszechnej świadomości kojarzy się ona z czasem wolnym, jednak niewypełnionym aktywnościami pozwalającymi na, po pierwsze, zdrowe przeżycie tego okresu, a po drugie, na nabywanie nowych umiejętności, realizację marzeń czy rozwijanie zainteresowań. Respondenci podkreślają konieczność przygotowania się do emerytury przede wszystkim w wymiarze aktywności społeczno-ekonomicznej.

Taki stan rzeczy wskazuje na nieodzowność promowania działań związanych ze świadomym planowaniem życia w tak zwanym „trzecim wieku” i wieku 50+. Budowanie odpowiednich strategii zmagania się z problemami codziennego życia w tych fazach ma istotne znaczenie dla podtrzymania zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego, jak również decyduje o percepcji własnej starości.

Literatura

- Adamczyk M.D., (2015), *Aktywnie ku emeryturze*, TWWP Oddział w Lublinie, Lublin.
 Błędowski P., Mossakowska M., Więcek A. (red.), (2012), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce (PolSenior)*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań.

- Czapiński J., Błędowski P., (2014), *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście recepcji Polaków*, MPiPS i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.
- Czapiński J., Góra M., (2016), *Świadomość emerytalna Polaków*, Publikacje Europejskiego Kongresu Finansowego, Warszawa.
- Damboń-Kandziora I., Kalski M., Szczepański M.S., Śliz A., Wrana K., (2013), *Nowe modele aktywizacji społecznej i zawodowej osób powyżej 50. roku życia*, Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole.
- Fabiś A., (red.), (2008), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku Białej, Bielsko Biała.
- Halicki J., (2008), *Potoczne definicje pomyślnego starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, Kowaleski J.T., Szukalski P. (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 13–27.
- Kijak R., Szarota Z., (2013), *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.
- Kotowska I.E., (2008), *Zmiany aktywności zawodowej a proces starzenia się*, [w:] *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk o pracy i polityce społecznej*, Kowaleski J.T., Szukalski P. (red.), Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej, Łódź, s. 13–33.
- Studen S., (2014), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Stuart-Hamilton I., (2000), *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Szukalski P., (2009), *Plany zawodowe i przewidywania odnośnie do wieku przechodzenia na emeryturę*, [w:] *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, Instytut Spraw Publicznych, Szukalski P., (red.), Warszawa, s. 176–206.

Źródła internetowe

- CBOS (2017), *Przed obniżeniem wieku emerytalnego: jak zatrzymać Polaków na rynku pracy*, nr 67, Warszawa, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_067_17.PDF (data pobrania: 2.06.2018).
- GUS (2014), *Kształcenie dorosłych 2011*, Warszawa, http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/WZ_ksztalcenie_doroslych.pdf (data pobrania: 5.11.2018).