

Katarzyna Ziomek-Michalak

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

## Zasoby osobiste polskich seniorów w kontekście zadań pracy socjalnej z osobami starszymi

### Personal Resources of the Polish Seniors in the Context of Social Work with Elderly People

**ABSTRACT:** **AIM:** An aim of presented examinations was recognizing the level of personal resources (social support and sense of coherence) of seniors with the different activity level and reflection over tasks of the social work with elderly people in strengthening them in processes of the succesful ageing. Social workers organising the local community, in relation to demographic changes, are acting largely for and with seniors. This article is being taken back to the being of strengthening personal resources in the context of the social work. **MATERIAL AND METHODS:** Altogether 200 seniors constituted the examined group – 100 listeners consisted at Universities of the Third Age in Poland and 100 persons not belonging to UTA, or other activating organization. In examinations was used a method of estimating with numerical and adjectival scales. Author used: Sense of Coherence Questionnaire – SOC-29 (Aaron Antonovsky) and Norbeck Social Support Questionnaire – NSSQ (Jane S. Norbeck). **RESULTS:** Examined the Third Age Universities listeners are demonstrating the highest level of sense of coherence and the highest level of social support than seniors not taking the initiative in activating organizations. **CONCLUSIONS:** Results of research are pointing out to the need of creating real opportunities of organising the local communities for the activating seniors, because it is supporting building of seniors personal resources, so as social support in the most immediate environment and the sense of coherence. Exploiting the potential of elderly people in the environment, has strong meaning in widely understood supporting one another and improving the local environment, but also is supporting conducts undertaken by seniors for the active ageing. Social workers operating in the environment are able to identify needs of elderly people, as well as to satisfy them by implementing the method of organize the local community.

**KEYWORDS:** Ageing, old age, personal resources, the sense of coherence, social support, activation, social work with elderly people.

**STRESZCZENIE:** Celem zaprezentowanych badań było rozpoznanie poziomu zasobów osobistych (wsparcia społecznego i poczucia koherencji) seniorów o różnym poziomie aktywności oraz refleksja nad zadaniami pracy socjalnej z osobami starszymi we wzmacnianiu ich w procesach pozytywnego starzenia się. To właśnie pracownicy socjalni organizując społeczność lokalną, w związku ze zmianami demograficznymi, działają w dużej mierze na rzecz i z seniorami. Artykuł ten odnosi się do istoty wzmacniania zasobów ludzkich w kontekście zadań pracy socjalnej. **MATERIAŁ I METODY:** grupę badaną stanowiło 200 seniorów – 100 słuchaczy zrzeszonych w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce oraz 100 osób nieprzynależących do UTW, ani innej aktywizującej organizacji. W badaniach wykorzystano metodę szacowania ze skalami numerycznymi i przymiotnikowymi. Wykorzystano narzędzia: Kwestionariusz Orientacji Życiowej (*Sense of Coherence Questionnaire – SOC-29*) Aarona Antonovsky’ego i Kwestionariusz Wsparcia Społecznego (*Norbeck Social Support Questionnaire – NSSQ*) Jane S. Norbeck. **WYNIKI:** badani słuchacze UTW wykazują się wyższym poziomem poczucia koherencji oraz wyższym poziomem odczuwanego wsparcia społecznego niż seniorzy niepodlegający aktywności w organizacjach aktywizujących. **WNIOSKI:** wyniki badań wskazują na potrzebę stwarzania realnych możliwości organizowania społeczności lokalnych na rzecz aktywizacji seniorów, gdyż sprzyja to budowaniu zasobów osobistych seniorów, takich jak wsparcie społeczne w najbliższym otoczeniu oraz poczucie koherencji. Wykorzystanie w środowisku potencjału osób starszych, ma duże znaczenie w szeroko rozumianym podtrzymywaniu i ulepszaniu środowiska lokalnego, ale też sprzyja zachowaniom podejmowanym przez seniorów na rzecz aktywnego starzenia się. Działający w środowisku pracownicy socjalni mają możliwość rozpoznawania potrzeb osób starszych, a także zaspokajania ich poprzez wdrażanie organizowania społeczności lokalnej.

**SŁOWA KLUCZOWE:** Starzenie się, starość, zasoby osobiste, poczucie koherencji, wsparcie społeczne, aktywizacja, praca socjalna z osobami starszymi.

## Wstęp

Poczucie koherencji oraz wsparcie społeczne należą do zasobów osobistych warunkujących zdrowie lub przyspieszających powrót do zdrowia. Jako znaczące zasoby osobiste dla postaw zdrowotnych stały się elementem analizy w dalszej części opracowania. Wraz ze starzejącym się społeczeństwem niezmiernie istotne jest zabieganie o jego dobrą kondycję biopsychospołeczną. Starzejący się, aktywni ludzie, żyjący w otoczeniu bliskich sobie osób stanowią mniejsze obciążenie dla systemu pomocy społecznej. Opieka nad wymagającymi pomocy osobami starszymi, zwłaszcza instytucjonalna, generuje wysokie koszty oraz wymaga dużych nakładów kadrowych, co w dobie starzejącego się społeczeństwa może przysporzyć wielu trudności. Stąd troska o realizację pracy socjalnej w środowisku zamieszkania z osobami starszymi, jak również osobami w wieku przedstarczym, ukierunkowującą ich na wzmacnianie zasobów osobistych. Autorka przypuszcza, iż osoby podejmujące aktywność w starości wykazują się wyższym poziomem poczucia koherencji i wsparcia społecznego.

## Kluczowe pojęcia

Zasoby to „cechy świata zewnętrznego, interpersonalnego i personalnego (podmiotowego), które w dynamice procesów konfrontacji człowieka z wyma-

ganiami, jakie napotyka w życiu pełnią potrójną, regulacyjną i prozdrowotną funkcję: a) zapobiegają wystąpieniu stresorów, b) zapobiegają przekształcaniu się napięcia stresowego w chroniczny stres, c) sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie ze stresem” (Sęk 2003, s. 18). Psychologia zdrowia poświęca im wiele miejsca, upatrując w nich czynniki sprzyjające zdrowiu i jakości życia jednostki.

Aaron Antonovsky (Antonovsky 1995, s. 34) definiuje poczucie koherencji jako „globalną orientację człowieka, wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że: bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturalizowany, przewidywalny i wytłumaczalny; ma dostęp do środków, które mu pozwolą sprostać wymaganiom, jakie stawiają te bodźce; wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania”. W świetle tej koncepcji, osoba o silnym poczuciu koherencji lepiej uruchamia potencjalne zasoby odpornościowe, co znaczy, iż w sytuacji choroby będzie intensywnie działać na rzecz własnego zdrowia, sięgając po dostępne zasoby zdrowotne. Siła poczucia koherencji ma bezpośrednie konsekwencje fizjologiczne, wpływając na stan zdrowia. Na poczucie koherencji składają się komponenty: zrozumiałości, zaradności (sterowalności) i sensowności (Antonovsky 1997, s. 206–231). Poczucie zrozumiałości (*comprehensibility*) określa stopień, w jakim osoba odbiera bodźce ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego jako posiadające sens poznawczy; jako zrozumiałe, uporządkowane, jasne i spójne, a zatem przewidywalne. Osoby o wysokim poziomie zrozumiałości postrzegają rzeczywistość jako możliwą do poznawczego ogarnięcia. Poczucie zaradności, sterowalności (*manageability*) opisuje zakres, w jakim ludzie spostrzegają odpowiednie możliwości do sprostania wymaganiom stawianym przez napływające bodźce (człowiek może sobie poradzić z wymaganiami, jakie stawia przed nim życie i aktywnie wpływać na istniejące sytuacje). Poczucie sensowności (*meaningfulness*) dotyczy aspektu emocjonalno-motywacyjnego; to przekonania jednostki, że warto angażować się w daną sytuację, że wymagania stawiane przez życie są pożądanymi wyzwaniami. Dzięki niemu człowiek czuje sens własnych działań i wartość swojego życia. Osoby charakteryzujące się wysokim poczuciem sensowności czują, że życie ma sens emocjonalny.

Wsparcie społeczne wymieniane jest w literaturze jako zewnętrzny względem podmiotu rodzaj zasobów. Wsparcie społeczne określa się jako „rodzaj interakcji społecznej, która zostaje podjęta przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej, krytycznej” (Sęk 2001, s. 16–17). Wsparcie społeczne ujmowane funkcjonalnie nawiązuje do teorii wymiany społecznej i jest definiowane jako rodzaj interakcji społecznej, podczas

której dochodzi do wymiany lub przekazywania emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr rzeczowych, która ma miejsce w sytuacjach trudnych. Celem wymiany jest zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu, poprzez towarzyszenie, tworzenie atmosfery poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei, jak również zbliżenie do rozwiązania problemu i pokonania trudności (Sęk 2003, s. 17–32). Strukturalne pojęcie wsparcia społecznego jako system oparcia społecznego wprowadził G. Caplan (Sęk 2003, s. 21–23). Definiuje je jako obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, wyróżniające się faktem istnienia więzi, kontaktów społecznych i przynależności; pełnią funkcję pomocną wobec osób w trudnych sytuacjach. Sieci mogą przyjmować postać naturalnych źródeł wsparcia (funkcjonujące spontanicznie i cieszące się wzajemnym zaufaniem), typu: rodzina, przyjaciele, grupy towarzyskie i rówieśnicze lub sformalizowanych źródeł wsparcia: organizacji pozarządowych lub instytucji, w tym pomocy społecznej.

Stanisław Kawula (2003, s. 127–128) sprowadza wsparcie społeczne do pięciu płaszczyzn, postaci czy form: emocjonalnego (dawanie komunikatów werbalnych i niewerbalnych typu: nie poddawaj się, lubimy cię), wartościującego (dawanie komunikatów typu: jesteś dla nas kimś znaczącym, trzymaj tak dalej), instrumentalnego (dostarczanie konkretnej pomocy, świadczenie usług, takich jak: pożyczanie pieniędzy, dostarczenie odzieży, wskazanie form leczenia), informacyjnego (udzielanie rad, porad prawnych i medycznych, informacji mogących pomóc w rozwiązywaniu problemu życiowego) i duchowego (psychiczno-rozwojowego – występuje gdy jednostki lub grupy, pomimo własnych prób i udzielanego im wsparcia, nadal pozostają w trudnej sytuacji życiowej, w stanach apatii, rezygnacji, niemożności, wyczekiwania).

## Cel pracy

W podjętych badaniach poszukiwano związku między podejmowaną aktywnością a zasobami osobistymi seniorów. Skupiono się na poznaniu zasobów osobistych, tj. poczucia koherencji (z uwzględnieniem trzech komponentów – poczucia zaradności, zrozumienia i poczucia sensowności) oraz wsparcia społecznego słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku i seniorów niepodjęających działalności w organizacjach aktywizujących. Finalnie Autorce przyświecał cel rozpoznania czy podejmujący aktywność w starości wykazują się wyższym poziomem poczucia koherencji i wsparcia społecznego. W przypadku potwierdzenia przypuszczeń – dookreślenia zadań pracy socjalnej podejmowanej z osobami starszymi w środowisku lokalnym, sprzyjających stwarzaniu realnych możliwości do wzmacniania ich zasobów osobistych.

## Materiał i metody

Prezentowane wyniki stanowią jeden z aspektów badań dotyczących zależności zasobów osobistych i oczekiwań zdrowotnych polskich seniorów, prowadzonych przez Autorkę w latach 2009–2010, uwieńczonych monografią<sup>4</sup>. Badaniami objęto łącznie 200 seniorów – 100 osób uczestniczących w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz 100 osób dobranych analogicznie do grupy podstawowej pod względem wieku, płci, poziomu wykształcenia i stanu zdrowia, ale niepodlegających aktywności poza własnym gospodarstwem domowym. Zastosowano metodę szacowania z wykorzystaniem skal numerycznych i przymiotnikowych. W badaniach użyty został Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) Aarona Antonovsky'ego oraz Kwestionariusz Wsparcia Społecznego (NSSQ) Jane S. Norbeck. Przy analizie materiału empirycznego opartego na skalach posłużono się testem t-Studenta, który pozwala stwierdzić występowanie istotności różnic między średnimi wynikami w badanych grupach osób starszych (podstawowej i porównawczej). Przy statystycznej ocenie wyników badań posłużono się procedurą krokową dla sekwencyjnych równań dyskryminacyjnych z pakietu statystycznego SPSS.

### Porównanie poziomów poczucia koherencji badanych osób

Poczucie koherencji jako podstawowa determinanta zdrowia odpowiedzialna za jego utrzymanie jest zmienną, która różnicuje badane grupy. Uzyskane wyniki ukazują różnice między badanymi słuchaczami Uniwersytetów Trzeciego Wieku (grupa podstawowa) oraz osobami niezrzeszonymi w UTW (grupa porównawcza) w zakresie poczucia koherencji (tab. 1).

Uchwycona różnica na poziomie zbliżonym do istotnego ( $p < 0,05$ ) dotyczy wyniku ogólnego, co wskazuje na nieco wyższy poziom poczucia koherencji u słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Ogólny wynik poczucia koherencji pozwala jedynie na wstępną orientację odnośnie stopnia, w jakim osoba dysponuje zdolnościami do funkcjonowania adaptacyjnego. Uzyskany wynik pokazuje łatwiejsze zdolności adaptacyjne w grupie osób zrzeszonych w Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Dzięki funkcjonowaniu w odbiegających od stereotypowych sytuacjach częściej niż osoby niezrzeszone w UTW wychodząc

---

<sup>4</sup> Mowa o monografii: K. Ziomek-Michalak, *Zasoby osobiste a oczekiwania zdrowotne polskich seniorów*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2016.

Tabela 1. Zestawienie wyników poczucia koherencji

Skale SOC:	Przynależność do UTW				Istotność różnic	
	osoby zrzeszone w UTW		osoby nie zrzeszone w UTW			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Poczucie zrozumiałości (PZR)	51,31	8,319	46,95	9,688	1,2999	0,1951
Poczucie zaradności (PZ)	50,09	7,704	48,61	9,328	1,2233	0,2227
Poczucie sensowności (PS)	44,46	6,983	42,34	6,852	2,1670	0,0314*
Wynik ogólny (WO)	145,86	19,330	140,60	23,225	1,7408	0,0833~

*p* – poziom istotności; \*  $p < 0,05$ ; ~ zbliżone do istotnego; *M* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *t* – t-Studenta

Źródło: badanie własne.

z domu i mając kontakt z nowo poznanymi ludźmi wykazują wyższe zdolności adaptacyjne. W obrębie elementów składowych poczucia koherencji istotne statystycznie zróżnicowanie międzygrupowe wystąpiło jedynie w zakresie poczucia sensowności. Osoby zrzeszone w instytucjach aktywizujących cechuje znacząco wyższy poziom poczucia sensowności ( $p < 0,05$ ). Poczucie sensowności (PS), jako element decydujący o globalnym poziomie poczucia koherencji, związany jest z dostrzeganiem i nadawaniem sensu doświadczanym w swoim życiu zdarzeniom i sytuacjom. Jego emocjonalno-motywacyjny charakter wyznacza stopień zaangażowania i wysiłku w zmaganiu się z trudnościami i w dążeniach do ich pokonania. W większym stopniu niż grupa porównawcza grupa słuchaczy ocenia doświadczane przez nią sytuacje w kategoriach sensownych, wartych zaangażowania, a w przypadku napotykania trudności, ich pokonania. Słuchacze napotykać na trudności, szukając wsparcia w ich pokonaniu, widzą sens oraz duże znaczenie takiego zachowania. Nie oczekują samoistnego rozwiązania się problemu, lecz aktywnie podejmują działanie na jego rzecz. Biorąc pod uwagę motywacyjny charakter poczucia sensowności można stwierdzić, że osoby, które mają trudności w dostrzeganiu sensu swojej sytuacji (tu mowa o osobach z grupy porównawczej), przejawiają też małe zaangażowanie w nadawanie wartości swojemu życiu i w pokonywanie napotykanym trudności, traktując je jako niewarte wysiłku. Znaczne zróżnicowanie w poziomach poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności wśród osób w grupie porównawczej wskazuje na dysponowanie przez nie dość niestabilnym poczuciem koherencji. U słuchaczy zaznacza się większa stabilność struktury poczucia koherencji wyznaczana głównie zbieżnością poziomu poczucia zaradności i zrozumiałości.

Poczucie zrozumiałości (PZR) wyraża się w interpretowaniu napotykanym sytuacji czy odbieranych informacji jako jasnych, spójnych, dających się

wyjaśnić i przewidzieć. Jest to poczucie zrozumienia własnej sytuacji życiowej i składających się na nią doświadczeń. Ten składnik struktury poczucia koherencji uzyskał najwyższą wartość wśród słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku ( $M = 51,31$ ), wyższą też niż w grupie porównawczej ( $M = 49,65$ ). W większym zakresie słuchacze nadają docierającym do nich bodźcom zewnętrzny i wewnętrzny cech zrozumiałości, jasności, spójności i możliwości logicznego uporządkowania. Podejmowanie aktywności sprzyja zrozumieniu otaczającego ich świata. Słuchacze mają zorganizowaną przestrzeń do rozmów i dyskusji na tematy o życiu, o świecie, jak i o codziennych zmaganiach. Wymieniają się poglądami, opiniami, udzielają sobie wzajemnie porad i wskazówek, co zwiększa ich możliwość interpretacji odbieranych informacji jako jasnych i przewidywalnych.

Z kolei poczucie zaradności (PZ), wyższe wśród słuchaczy ( $M = 50,09$ ) niż w grupie porównawczej ( $M = 48,61$ ), wskazuje na stopień wykorzystania przez jednostkę dostępnych jej zasobów do radzenia sobie z bodźcami stresogennymi. Przyczyny tego również można upatrywać we współistnieniu osób badanych w zinstytucjonalizowanej grupie rówieśniczej słuchaczy. Udział w zajęciach na temat zdrowia, tworzenie przez UTW przestrzeni do zachowań zdrowotnych seniorów nie pozostają tu bez znaczenia. Dostarczają one informacji jak funkcjonować w sytuacjach stresujących, jak sobie radzić ze stresem, jak nie dać mu się zniszczyć, jak rozwiązywać problemy.

## **Sieć wsparcia społecznego badanych osób**

Szczegółowe dane z analizy sieci wsparcia w odniesieniu do grupy podstawowej – słuchaczy UTW oraz grupy porównawczej – osób niezrzeszonych w UTW przedstawiono w tabeli 2.

Wszyscy zapytani wymieniali od jednej do piętnastu znaczących osób w ich życiu, przy czym badani z Uniwersytetów Trzeciego Wieku wskazali 734 osoby ze średnią 7,34 powiązań, a osoby spoza UTW 588 osób, z mniejszą średnią powiązań – 5,88. Wyższa średnia powiązań w sieci wsparcia społecznego wśród seniorów-słuchaczy świadczy o posiadaniu przez nich większej liczby bliskich i zaufanych znajomych, kolegów, przyjaciół, wywodzących się najprawdopodobniej z grona słuchaczy. Mają oni wokół siebie więcej osób w kręgu zaufania i oddania niż osoby poświęcające się jedynie aktywności domowej i rodzinnej. UTW powoduje otwartość osób starszych na nowe znajomości i zmianę, pobudza zainteresowanie otoczeniem. Ponadto uważam, że silnym czynnikiem jest uczenie się od siebie, wymiana doświadczeń, co motywuje do podejmowania i utrzymywania tych znajomości oraz aktywnego działania.

Tabela 2. Sieć wsparcia społecznego\*

Osoby znaczące:	Przynależność do UTW				Ogółem	
	osoby zrzeszone w UTW		osoby niezrzeszone w UTW			
	n	%	n	%	n	%
Małżonek/Partner	57	7,8	47	8,0	104	7,9
Rodzina	456	62,1	373	63,4	829	62,7
Przyjaciele	86	11,7	49	8,3	135	10,2
Koledzy	93	12,7	58	9,9	151	11,4
Sąsiedzi	26	3,54	36	6,1	62	4,7
Doradcy	2	0,3	1	0,2	3	0,2
Lekarz	7	0,9	2	0,3	9	0,7
Ksiądz	3	0,4	3	0,5	6	0,4
Osoby inne	4	0,5	19	3,2	23	1,7
Suma wskazań	734	100,0	588	100,0	1322	100,0

\* dane procentowe oznaczają udział wskazanych osób znaczących na tle wszystkich wskazań w grupie osób badanych  
Źródło: badanie własne.

Do osób znaczących w opinii badanych z obu grup należą: małżonek lub partner życiowy, rodzina, przyjaciele, koledzy i sąsiedzi. Doradcy, lekarze, księża oraz osoby ujęte w kategorii „inni” (w przypadku słuchaczy UTW) mają najmniejszy udział w sieci wsparcia, nieprzekraczający wartości 1%. Ciekawe że kategoria osób innych uzyskała znacznie wyższy poziom wskazań wśród osób niezrzeszonych w UTW. Wskazywali oni znajomych i przełożonych. Być może mają oni sporadyczne spotkania ze znajomymi, osobami zaufanymi, którzy jednak ze względu na brak cykliczności i mniejszą częstotliwość spotkań, na mniejsze zaangażowanie znajomości, nie zasłużyli na miano kolegów lub przyjaciół. Stąd różnice między słuchaczami UTW a osobami niezrzeszonymi, w ułożeniu znaczących znajomych w różnych kategoriach odpowiedzi. Kategoria „opiekun” nie została przez obie grupy badanych włączona do grup udzielających wsparcia. Badani obu grup najbardziej liczą na wsparcie ze strony rodziny. Doświadczają tego w sposób naturalny, w obszarze pierwszego lub drugiego kręgu społecznego zabezpieczenia. Na ogólną liczbę 734 osób wyszczególnionych w sieci powiązań w grupie słuchaczy, 456 osób, czyli 62,1%, to członkowie rodziny, a wśród nich: dzieci, wnuki, rodzeństwo, kuzyni i inni. W grupie porównawczej odsetek ten jest na nieco wyższym poziomie i osiąga 63,4%. Ze składu rodziny świadomie wyodrębniono małżonków lub partnerów życiowych badanych, ze względu na silne więzi jakie między nimi zachodzą. Jest to znacząca grupa źródłowa, która stanowi 7,8% w grupie osób zrzeszonych w UTW i 8,0% w grupie osób niezrzeszonych. Tworząc z obu grup jedną, uzyskamy bardzo silne pola relacji społecznych (tzw. „grupę rodzinną”) – 69,9% w grupie podstawowej i 71,4% w grupie porównawczej.



Tabela 3. Zestawienie wyników poziomu poczucia wsparcia

Pytania Kwestionariusza Wsparcia Społecznego:	Przynależność do UTW				Istotność różnic	
	osoby zrzeszone w UTW		osoby niezrzeszone w UTW			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Pyt. 1. Jak bardzo ta osoba sprawia, że jest Pan(i) szczęśliwy(a)?	28,57	12,816	23,79	14,033	2,5152	0,0127~
Pyt. 2. Jak bardzo ta osoba sprawia, że czuje się Pan(i) szanowany(a) i podziwiany(a)?	29,10	12,916	23,74	14,614	2,7435	0,0066**
EMOCJE	57,67	25,436	47,24	28,169	2,7413	0,0067**
Pyt. 3. Jak bardzo może Pan(i) tej osobie zaufać?	30,59	12,984	25,41	14,621	2,6411	0,0089**
Pyt. 4. Jak bardzo ta osoba zgadza się z Pan(i) poglądami i działaniami lub je popiera?	26,63	12,053	22,00	13,733	2,5228	0,0124~
AFIRMACJA	57,22	24,546	47,51	27,989	2,5967	0,0101~
Pyt. 5. Gdyby potrzebował(a) Pan(i) pożyczyć pieniądze na wizytę u lekarza, na ile może Pan(i) liczyć na pomoc tej osoby?	30,35	12,956	25,62	14,648	2,4188	0,0165~
Pyt. 6. Gdy był(a) Pan(i) „przykuty(a)” do łóżka przez długi czas, na ile ta osoba pomogła Panu(i)?	27,06	11,878	23,44	13,477	2,0097	0,0458*
POMOC	57,52	24,375	49,06	27,790	2,2808	0,0236*
SUMA FUNKCJONALNA	172,87	72,102	143,85	82,982	2,6210	0,0095**
Pyt. 7. Jak długo zna Pan(i) tę osobę?	35,97	15,207	28,18	15,603	3,5658	0,0005***
Pyt. 8. Jak często zazwyczaj kontaktuje się Pan(i) z tą osobą (telefonicznie, listownie lub bezpośrednio)?	28,16	11,059	22,86	11,442	3,3235	0,0011~

*p* – poziom istotności; \* *p* < 0,05; \*\* *p* < 0,01; \*\*\* *p* < 0,001; ~ zbliżone do istotnego; *M* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *t* – t-Studenta

Źródło: badanie własne.

Zaraz po rodzinie, w szerokim jej ujęciu, słuchacze deklarują związki z takimi grupami wsparcia, jak: koledzy, przyjaciele, sąsiedzi. Podobnie osoby spoza UTW: koledzy, przyjaciele, sąsiedzi i dodatkowo osoby inne – znajomi i przełożeni. Można określić, że jest to drugi krąg społecznego zabezpieczenia, ze wsparciem znaczącym, choć już nie tak niezawodnym jak w przypadku pierwszego. Te grupy źródłowe stanowią 27,9% wszystkich powiązań w grupie słuchaczy i 27,5% w grupie osób, które nie są słuchaczami UTW, czyli niewiele mniej niż połowę powiązań składających się na „grupę rodzinną”. Znacznie mniej powiązań odczuwają badani z lekarzami, księżmi i doradcami. Jest to skutek utrzymywania kontaktów głównie czysto zawodowych ze specjalistami różnych instytucji działających na rzecz osób potrzebujących pomocy.

Związki społeczne są tu bardzo słabe ze względu na dużą rotację osób wchodzących w ten krąg społecznego zabezpieczenia. Osoby badane dostrzegają te grupy wsparcia na poziomie śladowym – łącznie 1,8% wszystkich powiązań wśród słuchaczy oraz 1,0% powiązań wśród osób spoza UTW.

W wyniku przeprowadzonych analiz (tab. 2–3) stwierdzić należy, że poziom poczucia otrzymywanego wsparcia społecznego przez słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku różni się w istotny sposób od tego poziomu uzyskiwanego przez osoby niezrzeszone w UTW. Zgodnie z otrzymanymi wynikami słuchaczy cechuje wyższy poziom wsparcia społecznego we wszystkich jego rodzajach wyodrębnionych za pomocą zastosowanego kwestionariusza. Dla kategorii Emocje jest to  $M = 57,67$  (słuchacze UTW) i  $M = 47,24$  (osoby niezrzeszone w UTW), odpowiednio dla kategorii Afirmacja –  $M = 57,22$  i  $M = 47,51$ , dla kategorii Pomoc –  $M = 57,52$  i  $M = 49,06$ , dla Sumy Funkcjonalnej  $M = 172,87$  i  $M = 143,85$ .

We wszystkich skalach – Emocje, Afirmacja i Pomoc – w pytaniach 1–6 (dotyczących emocji, afirmacji i pomocy), jak i 7–8 (czas trwania znajomości oraz częstotliwość kontaktów), różnice są na poziomie istotnym lub zbliżonym do istotnego, co oznacza, że osoby z grupy podstawowej doznają większego poczucia wsparcia społecznego, jak i silniej deklarują zapotrzebowanie na nie. Czują się akceptowane, szanowane, podziwiane i szczęśliwe, na co wskazują odpowiedzi na pytania 1 i 2. Cechuje ich również wyższe poczucie pewności co do tego, że są obdarzane zaufaniem ze strony swojej sieci wsparcia, w kwestii posiadanych zdolności i kompetencji niezbędnych w podejmowanych działaniach (odpowiedzi na pytania 3 i 4). W zderzeniu z grupą porównawczą słuchacze otrzymują również znacząco wyższy poziom wsparcia praktycznego w zakresie pomocy materialnej i funkcjonalnej (odpowiedzi na pytania 5 i 6).

Wydaje się, że uczestnicy zajęć na UTW mają większe poczucie własnej wartości i poczucie prawa do odczuwania potrzeb i ich realizacji. Odchodzą od postawy często zauważanej u seniorów, że nic im już nie potrzeba. I właśnie to poczucie może wynikać z faktu przynależności do grupy osób o podobnych poglądach.

Znacząca różnica między osobami badanymi zaznacza się również w odniesieniu do zmiennych czasu trwania znajomości z osobami wspierającymi (odpowiedzi na pytanie 7) oraz częstotliwości utrzymywanych z nimi kontaktów (odpowiedzi na pytanie 8). Słuchacze istotnie dłużej znają wymieniane osoby znaczące udzielające im potrzebnego wsparcia, zdecydowanie częściej nawiązują z nimi kontakt niż osoby niezrzeszone w UTW, które w obu kwestiach osiągnęły wyniki istotnie niższe. Liniowa zależność między okresem znajomości z osobami wspierającymi, liczbą podejmowanych z nimi kontaktów

a poziomem otrzymywanego wsparcia wydaje się nieuzasadniona, jednak na podstawie uzyskanych wyników w zaprezentowanych badaniach można wskazać na ścisły związek między tymi zmiennymi, co ukazują wysokie wskaźniki korelacji w obu grupach.

## **Zadania pracy socjalnej z osobami starszymi w miejscu zamieszkania**

Jak wynika z badań, aktywność seniorów sprzyja wyższemu poziomowi poczucia koherencji oraz wsparcia społecznego, a tym samym utrzymuje seniorów w lepszej kondycji psychofizycznej, wyposażając ich w zasoby niezbędne do radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz zachowania sprzyjające utrzymaniu zdrowia. W środowisku jest więcej potencjalnych możliwości zaangażowania seniorów niż tylko Uniwersytety Trzeciego Wieku. Są to także różne organizacje pozarządowe, z wiodącym Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów, organizacje przykościelne, Kluby Seniora, Młodzieżowe Domy Kultury z sekcjami zainteresowań dla seniorów, a także Centra Aktywizacji Seniora, Centra Usług Socjalnych i Ośrodki Dziennego Pobytu. Udział w projektach aktywizujących, włączanie się w życie społeczności lokalnej, partycypacja, zajęcia dodatkowe, uczestnictwo w organizowanych wycieczkach, spotkania w i poza UTW, sprzyjają budowaniu silnych relacji społecznych, uczą otwartej i dwustronnej komunikacji, otwierają seniorów na drugiego człowieka, dodając im odwagi do aktywnego działania, zachęcając do zrzeszania się. Te formy aktywności uświadamiają i pobudzają potrzeby, motywują do ich zaspokajania. Niższy poziom odczuwanego wsparcia społecznego osób, które nie podejmują aktywności pozadomowej, może być spowodowany faktem, że są one zdecydowanie mniej otwarte na wyzwania tego świata, nie są tak komunikatywne, poświęcają się obowiązkom domowym i życiu rodzinnemu, nie znajdując czasu na systematyczne kontakty z grupą rówieśniczą, przez co nawiązują mniej kontaktów w środowisku, a tym samym mogą odczuwać osamotnienie. Warto podkreślić, że w analizie tej mowa jest o poziomie odczuwanego wsparcia społecznego, które nie zawsze odpowiada faktycznemu poziomowi uzyskiwanego wsparcia społecznego.

Praca socjalna z osobami starszymi prowadzona jest przez różne służby, najczęściej jednak przez pracowników pomocy społecznej. Głównym celem pracy socjalnej z seniorami jest tworzenie warunków do optymalnego rozwoju oraz opóźnianie niepożądanych następstw starzenia się. Poza codzienną pomocą pracowników w zaspokajaniu potrzeb seniorów, których nie są w stanie samodzielnie zaspokoić, dostarczaniu im wsparcia informacyjnego (porady gdzie i jak mogą załatwić sprawy, z jakimi specjalistami powinni się kontaktować,

jakie dokumenty przygotować itp.), materialnego (zasilki, zapomogi, przedmioty gospodarstwa domowego, odzież, opał, posiłki itp.), instrumentalnego (usługi opiekuńcze, pomoc w pracach domowych, transporcie itp.), wartościującego (wspierająca rozmowa z klientem), duchowego (ułatwianie kontaktu z księdzem i innymi osobami duchownymi), można też mówić o kreowaniu przestrzeni wzmacniającej poczucie koherencji i budowanie wsparcia społecznego. Niezmiernie istotny jest proces diagnozy, dzięki któremu pracownik może rozpoznać potrzeby seniora i zaplanować podjęcie odpowiednich działań korekcyjnych, optymalizujących lub interwencyjnych, włączyć innych ekspertów i instytucje na rzecz pomyślnego starzenia się.

Wśród zadań pracy socjalnej leży zatem: szeroko pojęte aktywizowanie osób starszych do utrzymania samodzielności w środowisku lokalnym oraz samego środowiska do włączania seniorów w działania, ukazywanie potencjalnych możliwości obszarów konstruktywnego gospodarowania czasem wolnym, wykorzystanie potencjału osób starszych w szeroko rozumianym podtrzymywaniu i ulepszaniu środowiska społecznego, stwarzanie realnych możliwości do partycypacji społecznej, umożliwienie aktywności na miarę potrzeb seniora (nigdy nie zmuszając go do podejmowania jej), praca metodą organizowania społeczności lokalnej, angażowanie społeczności lokalnej do pomocy sąsiedzkiej, oddziaływanie na zjawisko facylitacji – osoby podobne napędzają styl życia, organizowanie wsparcia społecznego (informacyjnego, materialnego, instrumentalnego, wartościującego, duchowego), ale też pomoc w uczeniu się aktywnego starzenia się i starości.

## Dyskusja

Prowadzone badania wykazują, że podejmowana aktywność, poczucie koherencji oraz odczuwanie wsparcia społecznego w okresie starości sprzyjają pomyślnemu i zdrowemu starzeniu się.

W literaturze przedmiotu wiele miejsca poświęca się aktywizowaniu seniorów, włączaniu ich w życie społeczne, przeciwdziałaniu ich izolacji. Podkreśla się aktywizowanie poprzez edukację w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, zajęcia praktyczne, promowanie inicjatyw seniorskich i zdrowy styl życia. Uniwersytety dla seniorów mają na celu udostępnienie nowych obszarów wiedzy (Halicki 2000, s. 69–73), przyczyniają się do poprawy kondycji psychofizycznej i społecznej ludzi starszych, poprawę zachowania oraz dobre samopoczucie. Poprzez proponowane wykłady i inne formy działań przybliżają problematykę zdrowotną, promują zachowania podejmowane na rzecz zdrowia oraz dają wskazówki postępowania. Lepszy stan zdrowia to rezultat edu-

kacji dążącej do profilaktyki zachorowań (poprzez kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, unikanie zagrożeń, pozytywne nastawienie psychiczne i podejmowanie zachowań na rzecz zdrowia). Pomimo niechęci do wizyt lekarskich, uczestnicy UTW potrafią o siebie zadbać dzięki wiedzy, której źródłem są spotkania uniwersyteckie.

Poczucie koherencji odgrywa znaczącą rolę w procesie przystosowania się do nowych i trudnych sytuacji, stąd tak duże jest jego znaczenie dla przeżywania okresu starości. Ma ono wpływ na zdrowie człowieka starszego. To od poczucia koherencji zależy efektywność radzenia sobie z trudnościami, a w konsekwencji też samopoczucie i zadowolenie z życia. Od poziomu poczucia koherencji zależy optymalne funkcjonowanie biologiczne, jakość dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Potwierdzają to badania Małgorzaty Sitarczyk (2006, s. 293–299) zrealizowane wśród mieszkańców domów pomocy społecznej oraz słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku, wskazujące na znaczący wpływ poczucia koherencji na zdrowie człowieka i jego funkcjonowanie w sferze biologicznej, fizycznej, psychicznej i społecznej.

Wsparcie społeczne i poczucie koherencji jako główne zasoby osobiste sprzyjające radzeniu sobie ze stresorami oraz wzmacniające procesy utrzymania zdrowia powinny być wyznacznikiem dla realizacji pracy socjalnej z osobami starszymi. Praca socjalna może być rozpatrywana jako narzędzie wdrażania długofalowej polityki senioralnej (Nóžka, Smagacz-Poziemska 2013, s. 39–52). Głównymi obszarami dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej na lata 2014–2020 jest: zdrowie i samodzielność (w tym promocja zdrowia, rozwój usług opiekuńczo-wychowawczych, bezpieczeństwo, przestrzeń i miejsce zamieszkania), aktywność edukacyjna, społeczna i kulturalna, srebrna gospodarka i relacje międzypokoleniowe. Działania podejmowane w obszarze pracy socjalnej mają na celu zmianę wizerunku i sytuacji osób starszych oraz opracowanie skutecznych rozwiązań będących odpowiedzią na zdiagnozowane problemy. Praca socjalna już z założenia stanowi narzędzie zmiany, aktywizacji, podmiotowości, podejmowania działań samopomocowych. To także ochrona praw osób starszych i ich rodzin, prawa do wolności, niezależności, zarządzania czasem i budżetem, rzecznictwo interesów osób starszych, a także lobbowanie na ich rzecz. Działania te sprzyjają wzmacnianiu poczucia zrozumienia istniejącego świata, poczucia sensowności oraz zaradności, co jest bardzo istotne z punktu widzenia seniorów przebywających w domu i nie podejmujących aktywności w instytucjach. Pracownicy socjalni dostarczają niezbędnych informacji na temat sytuacji, w której znajduje się senior, a tym samym pomagają mu we wzmacnianiu jego poczucia koherencji. Pracownicy dbają także o poczucie bezpieczeństwa seniorów poprzez pomoc w dostosowaniu lub zamianie

mieszkania na takie, które uwzględnia aktualne potrzeby związane ze stanem zdrowia. Również w ich zadania wpisana jest troska o przyjazne środowisko seniorom, co realizowane jest poprzez wspieranie miejsc użytku publicznego na rzecz dostosowania ich do potrzeb osób starszych. Ukierunkowanie domocentrycznych seniorów na zainteresowanie się ofertą proponowaną w ich środowisku, przyczynia się do optymalizacji ich funkcjonowania społecznego. Pracownicy służb społecznych realizując działania na rzecz otoczenia swoich klientów, wspierają relacje wewnątrzrodzinne oraz międzysąsiedzkie, przyczyniając się tym samym do budowania niesformalizowanych sieci społecznych i wzmacniania poczucia wsparcia społecznego. Praktyka pracy socjalnej z osobami starszymi w miejscu zamieszkania powinna być wrażliwa na ich rzeczywiste problemy i służyć ich identyfikacji oraz wspomagać aktywności lokatorskie (Nózka, Smagacz-Poziemska 2013, s. 39–52).

Dla potrzeb praktyk sprzyjających aktywności i wspieraniu osób starszych nawiązują się w środowiskach lokalnych instytucjonalne sieci pomocy społecznej. Ośrodki Pomocy Rodzinie współpracują m.in. ze Społeczną Radą Seniorów Miasta, Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta ds. Seniorów, Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych, Centrum Aktywności Obywatelskiej, Komendą Policji, domami kultury. Wśród działań aktywizujących, korzystnych dla wzmacniania zasobów osobistych seniorów można wskazać wiele działań. Są to m.in. działania edukacyjne w obszarze edukacji prozdrowotnej, obywatelskiej i informatycznej. Udostępnianie przestrzeni bibliotek jako miejsca spotkań, warsztatów, prezentacji, co sprzyja nawiązywaniu kontaktów i budowaniu sieci wsparcia, kształceniu umiejętności społecznych. Inicjowanie miejsc przyjaznych seniorom (poprzez popularne w miastach konkursy „Miejsca przyjazne seniorom”) sprzyja powstawaniu miejsc chętniej odwiedzanych przez osoby starsze, ale też oddziałuje na zmianę wizerunku seniora w środowisku – jako osoby uczestniczącej w życiu towarzyskim. Spotkania promujące pasje seniorów, ich zainteresowania i zdolności tworzą przestrzeń do wzajemnego poznawania się. Coraz częściej podejmowane są działania promujące solidarność wewnątrz-, ale i międzypokoleniową (Marsz Kapeluszy, Marsze Pokoleń, spotkania pokoleń, Senioralia). Aktywność fizyczna w grupie rówieśniczej promowana jest poprzez projekt „Aktywny senior na orliku” – animatorzy sportu dostosowują poziom aktywności do możliwości wiekowych seniorów. Tworzenie przestrzeni do spotkań w środowisku ze specjalistami (psychologami, dietetykami, lekarzami, fizjoterapeutami, prawnikami i in.), nagłaśnianie badań profilaktycznych, organizowanie spotkań poświęconych tematyce bezpieczeństwa seniorów – to aktywności optymalizujące poczucie zrozumienia, zaradności i poczucia sensowności (komponenty poczucia koherencji).

## Podsumowanie

1. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na potrzebę stwarzania realnych możliwości organizowania społeczności lokalnych na rzecz aktywności seniorów, gdyż sprzyja to budowaniu zasobów osobistych seniorów, takich jak: wsparcie społeczne w najbliższym otoczeniu oraz poczucie koherencji. Wykorzystanie w środowisku potencjału osób starszych ma silne znaczenie dla szeroko rozumianego podtrzymywania i ulepszenia środowiska lokalnego, ale też sprzyja zachowaniom podejmowanym przez seniorów na rzecz aktywnego starzenia się. Działający w środowisku pracownicy socjalni mają możliwość rozpoznawania potrzeb osób starszych, a także zaspokajania ich poprzez wdrażanie organizowania społeczności lokalnej.
2. Rezultaty przeprowadzonych badań ukazały zróżnicowanie między osobami zrzeszonymi oraz niezrzeszonymi w UTW w zakresie zmiennej poczucia koherencji. Przejawia się ono już w poziomie ogólnym tej dyspozycji, niewiele wyższym, jednak co ważne, na poziomie zbliżonym do istotnego u słuchaczy UTW. Przewaga tej grupy badanych nad osobami, które nie wykazują się aktywnością w instytucji dla seniorów, wyraża się we wszystkich trzech komponentach – poczuciu sensowności, zaradności i zrozumiałości. Oznacza to, że słuchacze w większym zakresie nadają docierającym do nich bodźcom zewnętrznym i wewnętrznym cech zrozumiałości, spójności, jasności i możliwości logicznego uporządkowania. Doświadczane sytuacje częściej oceniają w kategoriach sensownych, wartych zaangażowania. W sytuacjach napotykanym trudności pozytywnej też widzą możliwości ich pokonania. Słuchacze UTW wykazują się wyższym przekonaniem co do tego, że dostępne im zasoby uruchamiane podczas zderzenia z problemami są wystarczające do skutecznego i samodzielnego zmagania się z nimi. Na poczucie samodzielności słuchaczy wpływa doskonalenie funkcji poznawczych podczas zajęć w UTW – pamięci, myślenia logicznego, wnioskowania. Można zakładać, iż aktywność oraz korzystanie z dostępnych instytucji oraz projektów edukacyjnych dla seniorów oddziałuje na rozwój i doskonalenie ich umiejętności poszukiwania i wykorzystania informacji we współczesnym świecie. Wskazać tu można na duże znaczenie pracowników socjalnych w środowisku, którzy diagnozują potrzeby osób starszych oraz inicjują różne działania instytucjonalne oraz projekty czy propozycje środowiskowe wzmacniające aktywność seniorów funkcjonujących domocentrycznie, niezaangażowanych w działania instytucji.

3. Uczestnictwo w życiu grupy rówieśniczej sprzyja nawiązywaniu bliskich relacji. Zrealizowane badania wykazały również zróżnicowanie w poziomie odczuwanego wsparcia społecznego przez seniorów. Jego odczuwanie przez słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest wyższe w porównaniu do osób, które nie uczestniczą w zajęciach UTW. Studenci-seniorzy są bardziej szczęśliwi, są bardziej podziwiani i szanowani. Dlatego też wskazują na wyższy poziom udzielanego im wsparcia, które wyraża się w przekazie pozytywnych emocji. Cechuje ich także wyższy poziom otrzymywanego wsparcia afirmacyjnego, które przejawia się w wysokim poczuciu akceptacji ze strony najbliższych. Fakt obdarzania znacznym zaufaniem wskazane osoby znacząco sprzyja wzmocnieniu ich w sytuacji adaptacji do starości, zachwianego poczucia bezpieczeństwa i stanu zdrowia. W porównaniu do osób niepodejmujących aktywności, słuchacze bardziej mogą liczyć na pomoc materialną. Przypuszczać można, że uczestnictwo w zajęciach aktywizacyjnych powoduje, że słuchacze są bardziej świadomi własnych potrzeb i komunikują je otwarcie, a tym samym uzyskują adekwatne do potrzeb wsparcie społeczne. Udział w zróżnicowanych zajęciach sprzyja kontaktom, a tym samym budowaniu sieci wsparcia społecznego. Studenci wykazują się bardziej rozwiniętymi kompetencjami interpersonalnymi, stąd też większe interakcje z innymi ludźmi. Praca socjalna w środowisku ma za zadanie wzmocnić umiejętności społecznego funkcjonowania, pełnienia ról społecznych i normalizacji stosunków społecznych osób niepodejmujących aktywności w instytucjach dedykowanych seniorom. Przejawia się to we wzmocnianiu relacji wewnątrzrodzinnych, sąsiedzkich, jak i wewnątrz- i międzypokoleniowych. To właśnie pracownicy socjalni dostarczają seniorom w środowisku wsparcia emocjonalnego, informacyjnego, materialnego, instrumentalnego i pomagają w organizacji wsparcia duchowego.
4. Aktywność zdecydowanie kształtuje i optymalizuje komponenty koherencji – zrozumiałość, zaradność, poczucie sensowności, jak również wzmocnia poczucie wsparcia społecznego, oddziałując bezpośrednio na zwiększanie istniejących sieci formalnych i niesformalizowanych. Aktywni seniorzy przeciwdziałają niepożądanym następstwom starzenia się. Stąd właśnie duże znaczenie pracy socjalnej w obszarze stwarzania przestrzeni bardziej czytelnej dla seniora. Usługi poradnictwa, rzecznictwa osób starszych, organizowanie działań samopomocowych sprzyja optymalizacji poczucia koherencji wśród osób niezaangażowanych w życie instytucji.



5. Pracownicy socjalni wykorzystując dostępne metody – indywidualnych przypadków, grupową i organizowania społeczności lokalnej – tworzą w środowisku lokalnym osób starszych silną sieć wsparcia społecznego, która wytwarza poczucie wspólnotowości życia w konkretnej społeczności: daje poczucie przynależności, bezpieczeństwa, możliwość uzyskiwania informacji zwrotnych dotyczących własnej osoby, a tym samym dalszego rozwoju i aktywności.
6. Ośmielę się na wysunięcie tezy, iż doskonalący się, zdobywający wiedzę w zakresie edukacji zdrowotnej oraz o otaczającym świecie seniorzy, rozwijają swoje umiejętności w kierunku świadomości własnych zasobów i umiejętności ich wykorzystania, a co za tym idzie, samodzielności w korygowaniu własnych zachowań i poprawy kondycji psychofizycznej, co jest istotne z punktu widzenia kurczących się zasobów opiekuńczych w starzejącym się społeczeństwie. Dlatego tak ważna jest praca socjalna (w obszarze wsparcia, edukacji, prewencji i interwencji) z osobami starszymi w miejscu zamieszkania. Celem pracy socjalnej z seniorami jest tworzenie warunków do optymalnego rozwoju oraz opóźnienie niepożądanych następstw starzenia się.

## Literatura

- Antonovsky A., (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Wydawnictwo IPN, Warszawa.
- Antonovsky A., (1997), *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*, [w:] *Psychologia zdrowia*, Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.), PWN, Warszawa.
- Chabior A., (2000), *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości (w świetle badań seniorów z rodzin kieleckich)*, Ośrodek Kształcenia i Doskonalenia Kadr, Radom–Kielce.
- Halicki J., (2000), *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej: studium historyczno-porównawcze*, Trans Humana, Białystok.
- Kawula S., (2003), *Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka*, [w:] *Pedagogika społeczna. Dokonania – Aktualność – Perspektywy*, Kawula S. (red.), Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Sęk H., (2001), *Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji*, [w:] *Zdrowie – Stres – Zasoby*, Sęk H., Pasikowski T. (red.), Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań.
- Sęk H., (2003), *Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów i wieloznaczne funkcje wsparcia*, [w:] *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Sitarczyk M., (2006), *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Steuden S., Marczuk M. (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Ziomek-Michalak K., (2016), *Zasoby osobiste, a oczekiwania zdrowotne polskich seniorów*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa.

## **Źródła internetowe**

- Nóžka M., (2017), *Wyzwania dla srebrnej pracy socjalnej w społeczności lokalnej*, „Zeszyty Pracy Socjalnej”, nr 4 (22), s. 291–310, [www.ejournals.eu](http://www.ejournals.eu), (data pobrania: 15.09.2018).
- Nóžka M., Smagacz-Poziemska M., (2013), *Srebrna praca socjalna – adekwatność i potencjał usługi*, „Zeszyty Pracy Socjalnej”, nr 2(18), s. 39–52, [www.ejournals.eu](http://www.ejournals.eu) (data pobrania: 15.09.2018).
- Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*, <https://www.mpips.gov.pl/seniorzyaktywne-starzenie/zalozenia-dlugofalowej-polityki-senioralnej-w-polsce-na-lata-20142020/> (data pobrania: 15.09.2018).