

PAULINA OLEJNICZAK

## Wsparcie społeczne i jego znaczenie dla osób starszych

### Social Support and Its Importance for the Elderly

Studentka I roku studiów uzupełniających na kierunku socjologia, Uniwersytet Wrocławski

#### Streszczenie

Starość jest to stan, który dotyka każdego człowieka. Obecnie można zauważyć zwiększenie liczby osób po 60. r.ż. Zjawisko to wynika m.in. z rozwoju medycyny, gospodarczego oraz społecznego. Seniorzy są grupą osób, która szczególnie potrzebuje wsparcia społecznego. Jest to związane z tym, że obecnie dochodzi do subiektywnego i obiektywnego przewartościowania obowiązujących postaw wobec starszych ludzi. Rozwój badań nad starością i wsparciem społecznym może pomóc wyjaśnić charakter i znaczenie aktywności ludzi starszych. Głównym celem pracy była próba odpowiedzi na pytanie: jak kształtuje się wsparcie społeczne wobec polskich seniorów. Z analizy danych wtórnych wynika, że ludzie starsi posiadają silny kapitał wiążący. Rodzina jest dla seniorów głównym źródłem wsparcia emocjonalnego, instrumentalnego, informacyjnego, duchowego oraz wartościującego. Uzupełniającym źródłem wsparcia społecznego są także przyjaciele, a w dalszej kolejności sąsiedzi. Uwzględniając zmienne wpływające na jakość wsparcia społecznego starszych osób, należy zwrócić uwagę na wzmocnienie instytucjonalnych źródeł wsparcia społecznego, a także na świadomość dostępu do tych zasobów. Jedynie dzięki takim działaniom będzie możliwe przekonanie seniorów, że w trudnych sytuacjach mogą liczyć na różne źródła pomocy (**Piel. Zdr. Publ. 2013, 3, 2, 183–188**).

**Słowa kluczowe:** starość, wsparcie społeczne.

#### Abstract

Old age is a state, which sooner or later will be experienced by every human being. We can currently observe an increase in the number of people over the age of 60. This phenomenon is the result of i.a. medical, economic and social development. Seniors are a group of people with a special need for social support. It is connected with both a subjective and objective overvaluation of the existing attitude towards old people. The development of research on old age and social support may produce indications towards understanding the character and importance of old peoples activities. The main goal of this paper is an attempt to answer the question: what are the realities of social support for the elderly? The results of the analysis of secondary data suggests that the elderly have a strong bonding capital. The family is the main source of emotional, instrumental, informational, spiritual and evaluative support. Complimentary to the support of the family members is the one given by friends and less importantly by neighbours. Taking into account the variables influencing the quality of the support for the elderly, special emphasis should be placed on strengthening the institutional sources of social support and the awareness among the elderly of the possibility of using such resources. Only through such actions it would be possible to convince the elderly, that in difficult moments they can rely on help from various sources (**Piel. Zdr. Publ. 2013, 3, 2, 183–188**).

**Key words:** old age, social support.

Artykuł porusza problematykę wsparcia społecznego dla ludzi starszych. Badania przeprowadzono, opierając się na tej kategorii społecznej, ponieważ obecnie dochodzi do subiektywnego i obiektywnego przewartościowania obowiązujących postaw wobec starszych ludzi. Należy ponadto podkreślić, że rozwój badań nad starością i wsparciem społecznym może pomóc wyjaśnić charakter i znaczenie aktywności starszych ludzi. Głównym celem przedstawi-

nych rozważań była próba odpowiedzi na pytanie: jak kształtuje się niezinstytucjonalizowane wsparcie społeczne wobec polskich seniorów. Do osiągnięcia zamierzonego celu posłużyły głównie dane wtórne przedstawiające sposoby doświadczania rzeczywistości przez starszych ludzi. W pierwszej części przedstawiono pojęcia starości oraz wsparcia społecznego. W końcowej fazie rozważań nawiązano do części empirycznej analizowanego zjawiska.

## Definicje starości

Obecnie zwiększa się zainteresowanie problematyką starości. Mimo coraz liczniejszych opracowań dotyczących wybranych problemów osób w starszym wieku, należy podkreślić, że wydłużenie się życia populacji ludzkiej jest stosunkowo nowym zjawiskiem biologicznym i społecznym. Zwiększenie znaczenia tej grupy wiekowej może głównie wynikać ze zwiększającej się liczby osób po 60. r.ż. (zarówno liczby absolutnej, jak i procentowego udziału w populacji) [1]. Jest to m.in. związane z postępowaniem społecznym. Rozwój medycyny pozwala coraz dokładniej zrozumieć determinanty ludzkiego starzenia się oraz czynniki przedłużające życie. Rozwój gospodarczy przyczynia się do upowszechnienia się bardziej zdrowego stylu życia. Nie mniejsze znaczenie ma świadomość społeczna ludzi dotycząca możliwości dalszego rozwoju i kierowania własnym rozwojem przez osoby starsze [2]. Mimo że nie ma jednej, powszechnie przyjętej definicji starości, w dyskursie socjologicznym istnieje zgoda co do tego, że starość jest pojęciem statycznym. Starzenie się jest natomiast uważane za dynamiczny proces, który należy analizować z uwzględnieniem biologicznego, społecznego i psychologicznego wymiaru życia ludzkiego [3].

Niemożliwe jest wyznaczenie jednej granicy starości, która mogłaby zostać uznana za obowiązującą w każdej sferze życia społecznego. Inaczej próg ten będzie się kształtował przy analizie rynku pracy lub usług, odmiennie zaś przy uwzględnieniu kryteriów medycznych, prawnych lub demograficznych. Stosunkowo łatwo można wyznaczyć ramy starości, bazując na kryterium wieku psychicznego, który jest niekiedy definiowany jako „społeczne kryterium starości” [4] i określane z wykorzystaniem badań opinii publicznej.

Od lat obserwuje się przesuwanie się granic młodości i starości w ocenie społecznej. Postrzeganie progów młodości i wieku dojrzałego zależy od liczby lat respondentów. Młodszy badani zaniżają te granice, starsi zaś je zawyżają. Autoidentyfikacje Polaków (tab. 1) związane z wiekiem w znacznym stopniu pokrywają się ze społecznie ustanowionymi

mi granicami analizowanych etapów życia (42% badanych uważa się za młodego człowieka, 39% za osobę w średnim wieku, a 19% za osobę starszą) [5].

Uwzględniając różne sposoby wyjaśniania czym jest starość, autorzy za najtrafniejszą uznali definicję zaproponowaną przez E. Garncarek, której zdaniem starość „można nazwać społecznym przeznaczeniem, ponieważ to od społeczeństwa zależy, kto uznany zostanie za człowieka starego, w jaki sposób postrzega się starość i jak się ją definiuje” [6]. Definicja ta została wybrana głównie ze względu na podkreślenie, że starość powinno się rozpatrywać na podstawie indywidualnych przeżyć, które zależą od osobistych doświadczeń wyniesionych z minionych faz życia. Jest to z socjologicznego punktu widzenia cenne spostrzeżenie, które wskazuje, że różnorodne społeczeństwa rozmieszczone w odrębnych regionach świata, mające swoją kulturę wytwarzają własne, zmieniające się wraz z upływem czasu definicje starości. Można zatem przyjąć, że sposób rozumienia starości zmienia się również w obrębie danej zbiorowości w zależności od przytoczonego kontekstu [7].

## Wsparcie społeczne osób starszych

Człowiek w interakcjach z innymi ludźmi kieruje się potrzebą uzyskiwania wielowymiarowego wsparcia. Dzięki niemu jest możliwe zmniejszenie negatywnego oddziaływania życiowych wydarzeń oraz dostarczenie jednostce konkretnych środków zaradczych służących przetrwaniu następstw negatywnych wydarzeń [8]. Grupą ludzi, która szczególnie potrzebuje wsparcia społecznego są osoby schorowane, zniedołężniałe, starsze. W przypadku seniorów należy określić ich sytuację życiową, czyli m.in. stan zdrowia i sprawność, status społeczny, styl życia, kondycję psychiczną oraz warunki życia. Nie bez znaczenia jest również określenie roli lokalnego środowiska w kompleksowym realizowaniu potrzeb seniorów. To właśnie

**Tabela 1.** Ramy czasowe młodości, wieku dojrzałego i starości

**Table 1.** Time-frames of youth, adulthood and old age

W jakim wieku Pana(i) zdaniem:	Średnia wieku w latach		
	VI 1998	I 2007	V 2012
kończy się młodość i zaczyna wiek dojrzały?	34,72	35,24	36,97
kończy się wiek dojrzały i zaczyna starość?	60,83	61,63	63,25

Źródło: opracowanie własne na podstawie: [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K\\_094\\_12.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_094_12.PDF) (data dostępu: 17.03.2013).

oni stanowią grupę o podwyższonym ryzyku osamotnienia i samotności [9].

Nie ma zgody co do jednoznacznego definiowania wsparcia społecznego. Wsparcie społeczne ma charakter dynamiczny. Zależy od przeszłych oraz teraźniejszych wydarzeń. Zdaniem N. Knoll i R. Schwarzera wsparcie społeczne jest głównie związane z jakościowymi cechami interpersonalnych związków (takimi jak: wzajemność, poczucie zobowiązania, altruizm) [10]. W szerokim rozumieniu tego pojęcia zwraca się uwagę na kwestie dotyczące integracji społecznej, więzi społecznych i przywiązania. W tym podejściu wsparcie społeczne nie jest ograniczane do trudnych, stresowych sytuacji życiowych. Jest interpretowane jako stale dostępna właściwość relacji oddziałująca na przystosowanie oraz zdrowie [10].

H. Sęk i R. Cieślak przedstawiają propozycję strukturalnego oraz funkcjonalnego sposobu definiowania wsparcia społecznego. Ich zdaniem wsparcie społeczne w wymiarze strukturalnym należy interpretować „(...) jako obiektywnie istniejąca i dostępna sieć społeczna, która różni się od innych sieci tym, że przez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełni funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji” [10]. Zdaniem autorów wsparcie społeczne nie jest tożsame z integracją społeczną i grupą społeczną. Nawet wtedy, gdy wsparcie społeczne jest definiowane w sposób strukturalny stwierdza się, że jego istota (...) tkwi w funkcji, jaką sieć (naturalna grupa odniesienia, formalna grupa, instytucja) pełni wobec osób, które są w niej osadzone [10].

Podejście funkcjonalne wsparcia społecznego w ujęciu H. Sęka i R. Cieślaka wskazuje, że jest ono typem integracji społecznej podejmowanej przez jednego lub obu uczestników, którzy znajdują się w sytuacji problemowej. Autorzy podkreślają, że tak rozumiane wsparcie zachodzi głównie w: diadzie, między jednostką a grupą lub między jednostkami.

Za rodzime źródło wsparcia społecznego uważa się środowisko rodzinne. To właśnie w rodzinie nawiązuje się silne więzi emocjonalne, które są niezbędne do zaspokojenia potrzeb psychologicznych jednostki. Bliskie relacje z innymi budują naturalną ochronę przed osamotnieniem i poczuciem alienacji.

Oprócz głównego źródła wsparcia społecznego – rodziny, wskazuje się na dużą rolę przyjaciół, znajomych i sąsiadów w życiu jednostki. Należy podkreślić, że wyniki działania wsparcia społecznego w dużej mierze zależą od rodzaju sytuacji stresowej, jej nasilenia oraz indywidualnych potrzeb jednostki objętej pomocą [10].

Na podstawie przedstawionych wyżej definicji można stwierdzić, że wsparcie społeczne peł-

ni pozytywną rolę dla zdrowia. Daje człowiekowi (zwłaszcza starszym ludziom) poczucie przynależności, które dodaje sił oraz wzmacnia poczucie dobrostanu. Podobnie uważa E. Mazurkiewicz, która jako elementy wsparcia dla rozwoju człowieka w aspekcie zdrowia wymienia m.in.: pomoc w zdobywaniu wiedzy na temat zdrowia oraz prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, pomoc w rozwoju zainteresowania sprawami zdrowia, a także w kształtowaniu postawy umożliwiającej efektywną pracę nad zdrowiem [11].

## Wyniki badań empirycznych

Wsparcie społeczne jest traktowane jako jeden z czynników, który może wpływać na powstawanie choroby lub na jej brak. Wyniki licznych badań dowodzą, że brak grupy wsparcia przy jednoczesnym subiektywnym poczuciu osamotnienia może powodować osłabienie odporności fizycznej oraz psychicznej jednostki.

Badania dotyczące wsparcia społecznego zajął się zwykle wokół 3 hipotez. Pierwsza z nich zakłada, że wsparcie społeczne (jako miara integracji jednostki ze środowiskiem społecznym) jest czynnikiem, który wpływa na zdrowie psychiczne. Jednostka dobrze zintegrowana w najbliższym otoczeniu powinna być zdrowsza niż osoba pozostawiona omawianego wsparcia. Druga z hipotez głosi, że osłabienie relacji społecznych występuje głównie wśród osób, które mają predyspozycje do zaburzeń psychicznych. Ostatnia z nich zakłada, że duże wsparcie społeczne zabezpiecza jednostki przed patologią, która może być spowodowana krytycznymi wydarzeniami życiowymi.

Dotychczasowa analiza wyników badań empirycznych wskazuje, że osoby mające małe wsparcie społeczne częściej zapadają na choroby somatyczne (np. nowotwory, reumatyzm, zawał serca) i psychiczne (np. depresja endogenna, zaburzenia osobowości). Nadal istnieją jednak trudności w jednoznacznym przedstawieniu wpływu wsparcia społecznego na stan zdrowia jednostki [10].

W dalszej części artykułu przedstawiono statystyki, na podstawie których podjęto rozważania na temat tego, jak kształtuje się niezinstytucjonalizowane wsparcie społeczne wobec ludzi starszych.

Badania zostały przeprowadzone przez Beatę Bugajską w Szczecinie za pomocą próby losowej. Respondentami były osoby, które ukończyły 60 lat. W badaniu brało udział 260 seniorów. Nadrzędnym celem było rozpoznanie otrzymywanego przez starszych ludzi wsparcia społecznego, pochodzącego z niezinstytucjonalizowanych źródeł. W artykule posłużono się definicją wsparcia społecznego zaproponowaną przez S. Kawulę i na

jej podstawie wyróżniono takie formy wsparcia, jak: instrumentalne, informacyjne, wartościujące, emocjonalne i duchowe [12, 13].

Wsparcie instrumentalne to udzielanie konkretnej pomocy osobie potrzebującej. Może polegać na przejściu na siebie działań, których nie może się samodzielnie podjąć inna osoba. W badaniu do takich zadań zakwalifikowano m.in.: robienie zakupów, porządkowanie mieszkania w czasie choroby lub opiekę nad kwiatami podczas nieobecności gospodarza domu. Z przedstawionych statystyk wynika, że sąsiedzi (48,46%) zaraz po rodzinie (88,46%) są dla ankietowanych bardzo ważnym źródłem wsparcia instrumentalnego (tab. 2) [14].

Wsparcie informacyjne dotyczy sytuacji, w której jednostka pozyskuje od innych informacje niezbędne do rozwiązania określonego problemu życiowego (np. porady medyczne). Z powyższych danych wynika, że ludzie starsi otrzymują wsparcie społeczne głównie od rodziny (tab. 3). Dla ponad połowy badanych ważnym źródłem wsparcia społecznego są również sąsiedzi i przyjaciele, przy czym przyjaciele są w tym przypadku wyżej oceniani [14].

Istota wsparcia wartościującego polega na poczuciu docenienia ze strony innych osób. W przy-

padku seniorów dotyczy przekonania, że ich wiedza, mądrość życiowa są cenione przez ich otoczenie. Skróceniowo można to zawrzeć w hasło „jesteś dla nas kimś znaczącym, dzięki tobie mogliśmy to osiągnąć” [12, 13]. Z badań można wywnioskować, że głównym źródłem wsparcia wartościującego dla ludzi starszych jest rodzina oraz przyjaciele (tab. 4) [14].

Wyznacznikiem wsparcia emocjonalnego jest przekazywanie pozytywnych emocji, troska oraz odpowiednie ustosunkowanie się do wspieranej osoby. Przejawia się ono w deklaracjach typu: „jesteś przez nas kochany”, „lubimy cię”, „nie poddawaj się” [12, 13]. Wskaźnikiem wsparcia emocjonalnego w przedstawionych badaniach było pytanie dotyczące tego, czy starsze osoby odczuwają, że są otaczane przez innych troską. Wybrano taki czynnik, ponieważ jest bardzo prawdopodobne, że wyrażanie troski wobec innych może wiązać się z gotowością do służenia opieką bądź pomocą, jeśli tylko istnieje taka konieczność. Z badań wynika, że głównym źródłem wsparcia emocjonalnego dla seniorów jest rodzina, następnie przyjaciele i sąsiedzi (tab. 5) [14].

Wsparcie duchowe dotyczy szczególnych stanów psychicznych jednostki. Odnosi się do trud-

**Tabela 2.** Percepcja wsparcia instrumentalnego przez ludzi starszych

**Table 2.** Elderly people's perception of instrumental support

Siła wsparcia	Źródło wsparcia					
	rodzina		przyjaciele		sąsiedzi	
	n	%	n	%	N	%
Bardzo silne	202	78	36	14	45	17
Silne	28	11	58	22	81	31
Przeciętne	14	5	29	11	36	14
Słabe	0	0	31	12	27	10
Brak	16	6	106	41	71	28
Σ	260	100	260	100	260	100

Źródło: opracowanie własne na podstawie [14].

**Tabela 3.** Percepcja wsparcia informacyjnego przez ludzi starszych

**Table 3.** Elderly people's perception of informational support

Siła wsparcia	Źródło wsparcia					
	rodzina		przyjaciele		sąsiedzi	
	n	%	n	%	N	%
Bardzo silne	186	72	66	25	49	19
Silne	39	15	78	30	82	32
Przeciętne	10	4	23	9	48	18
Słabe	6	2	20	8	26	10
Brak	19	7	73	28	55	21
Σ	260	100	260	100	260	100

Źródło: opracowanie własne na podstawie [14].

nej dla jednostki sytuacji, kiedy pozostałe formy wsparcia nie są wystarczające do pozytywnego rozwiązania sprawy. Przedmiotem wsparcia duchowego jest cierpienie, ból, traumatyczne wydarzenia, z którymi przyszło się zmierzyć. Jego głównym wskaźnikiem jest „współodczuwanie”,

duchowe towarzyszenie człowiekowi w przeżywaniu trudnej sytuacji [12, 13]. Jak wynika z badań, największym źródłem wsparcia duchowego dla osób starszych jest rodzina, następnie przyjaciele i sąsiedzi (tab. 6) [14].

**Tabela 4.** Percepcja wsparcia wartościującego przez ludzi starszych

**Table 4.** Elderly people's perception of valuating support

Siła wsparcia	Źródło wsparcia					
	rodzina		przyjaciele		sąsiedzi	
	n	%	n	%	N	%
Bardzo silne	171	65	58	22	35	13
Silne	37	14	70	27	68	26
Przeciętne	12	5	23	9	55	21
Słabe	10	4	28	11	29	11
Brak	30	12	81	31	73	29
Σ	260	100	260	100	260	100

Źródło: opracowanie własne na podstawie [14].

**Tabela 5.** Percepcja wsparcia emocjonalnego przez ludzi starszych

**Table 5.** Elderly people's perception of emotional support

Siła wsparcia	Źródło wsparcia					
	rodzina		przyjaciele		sąsiedzi	
	n	%	n	%	N	%
Bardzo silne	152	59	43	17	28	11
Silne	59	23	65	25	72	28
Przeciętne	14	5	36	14	51	20
Słabe	8	3	42	16	45	17
Brak	27	10	74	28	64	24
Σ	260	100	260	100	260	100

Źródło: opracowanie własne na podstawie [14].

**Tabela 6.** Percepcja wsparcia duchowego przez ludzi starszych

**Table 6.** Elderly people's perception of spiritual support

Siła wsparcia	Źródło wsparcia					
	rodzina		przyjaciele		sąsiedzi	
	n	%	n	%	N	%
Bardzo silne	187	72	50	19	30	12
Silne	32	12	2	24	56	22
Przeciętne	6	2	36	14	48	18
Słabe	8	3	24	9	36	14
Brak	27	11	88	34	90	34
Σ	260	100	260	100	260	100

Źródło: opracowanie własne na podstawie [14].

## Podsumowanie

W niniejszej pracy podjęto próbę omówienia problematyki związanej ze wsparciem społecznym osób starszych. Na skutek podjętych rozważań można dojść do wniosku, że seniorzy posiadają silny kapitał wiążący, na który składają się głównie więzi rodzinne i przyjaźni. Rodzina jest dla seniorów największym źródłem wsparcia instrumentalnego (ok. 88%), informacyjnego (87%), duchowego (84%), emocjonalnego (81%) oraz wartościującego (80%). Najprawdopodobniej wynika to z traktowania rodziny jako ośrodka silnych więzi emocjonalnych.

Przyjaciele są dla starszych osób komplementarnym wobec rodziny źródłem wsparcia społecznego. W porównaniu do sąsiadów są oni dla seniorów większym źródłem wsparcia wartościującego (49%), duchowego (43%), emocjonalnego (42%) oraz informacyjnego (ok. 55%). Tak kształtujące się wyniki mogą być potwierdzeniem tezy,

że przyjaciele uzupełniają pomoc udzielaną przez rodzinę.

Mimo że naturalne źródła wsparcia społecznego są najkorzystniejsze dla jednostki, należy zauważyć, że coraz częściej może dochodzić do ograniczania możliwości korzystania z tego typu zasobów. Jednym z powodów są czynniki o charakterze biologicznym, takie jak choroba lub śmierć współmałżonka. Nie bez znaczenia są również aspekty o podłożu społecznym. Można do nich zaliczyć zmniejszenie się kapitału społecznego seniorów na skutek wycofania z rynku pracy lub migracje zarobkowe osób ze środowiska domowego. Uwzględniając te oraz inne zmienne wpływające na jakość wsparcia społecznego starszych osób, należy zwrócić uwagę na wzmocnienie instytucjonalnych źródeł wsparcia społecznego, a także na świadomość dostępu do tych zasobów. Jedynie dzięki takim działaniom będzie możliwe przekonanie seniorów, że w trudnych sytuacjach mogą liczyć na różne źródła pomocy.

## Piśmiennictwo

- [1] [www.stat.gov.pl/bdl](http://www.stat.gov.pl/bdl) (data dostępu: 16.03.2013).
- [2] **Kowalik S.:** Pedagogiczne problemy funkcjonowania i opieki w starszym wieku. [W:] Pedagogika specjalna. Red.: Dykciak W. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2002, s. 311.
- [3] **Klimczuk A.:** Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok. Wiedza i Edukacja, Lublin 2012, s. 15.
- [4] **Halik J.:** Starzenie się społeczeństw jako proces demograficzny i społeczny. [W:] Starzy ludzie w Polsce. Red.: Halik J. ISP, Warszawa 2002, s. 20–22.
- [5] [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K\\_094\\_12.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_094_12.PDF) (data dostępu: 17.03.2013).
- [6] **Garncarek E.:** Filmowy portret starszych kobiet. [W:] Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie. Red.: Zierkiewicz E., Łysak A. MarMar, Wrocław 2005, s. 196.
- [7] **Jakubowska H.:** Społeczne wytwarzanie starości: definicje, granice, konteksty. [W:] Patrząc na starość. Red.: Jakubowska H., Raciniowska A., Rogowski Ł. Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2009, s. 15–29.
- [8] **Jaworowska-Obłój Z., Skuza B.:** Pojęcie wsparcia społecznego i jego funkcje w badaniach naukowych. Przegl. Psychol. 1986, 39, 3.
- [9] **Skałbania B.:** Poradnictwo pedagogiczne. Przegląd wybranych zagadnień. Wyd. Impuls, Kraków 2009, s. 18.
- [10] **Sęk H., Cieślak R.:** Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. [W:] Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 1, 12, 14–15, 17.
- [11] **Mazurkiewicz E.A.:** Pedagogika zdrowia a środowisko. [W:] Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej. Red.: Żukowska Z. PTNKF, Warszawa 1993.
- [12] **Kawula S.:** Spirala życzliwości: od wsparcia do samodzielności. Auxilium Sociale 1997, 1.
- [13] **Sęk H., Cieślak R.:** Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa 2005, s. 338–341.
- [14] **Bugajska B.:** Wsparcie człowieka starego w środowisku lokalnym. [W:] Pedagogika specjalna – aktualne osiągnięcia i wyzwania. Red.: Ziółkowska T. In Plus, Szczecin 2005, s. 364–370.

## Adres do korespondencji:

Paulina Olejniczak  
Wojanów 24  
58-508 Jelenia Góra  
tel.: 693 045 515  
e-mail: pa.olejniczak@gmail.com

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 18.05.2013 r.  
Po recenzji: 21.06.2013 r.  
Zaakceptowano do druku: 22.06.2013 r.

Received: 18.05.2013  
Revised: 21.06.2013  
Accepted: 22.06.2013