

Barbara Woźniak

Zakład Socjologii Medycyny Katedry Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej  
Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

# Problematyka psychospołecznej aktywności osób starszych w polskich czasopismach popularnych dotyczących zdrowia

*The issue of psychosocial activity of the elderly in Polish popular magazines concerning the health matters*

## Abstract

**Background.** According to recent studies there is an association between psychosocial activity and health among older people. The mass media could play an important role in process of activation of the aged persons, considering their enormous impact on an individual's knowledge and behavior. Media are often a primary source of health information for many people; media, including popular magazines, should be used to educate the public about psychosocial activity as an important aspect of healthy aging. The purpose of the study is to perform content analysis of mental health and social participation information, which are presented in Polish popular magazines concerning health issues.

**Material and methods.** Content analysis was run within the confines of the project Health Pro Elderly. Each of examined magazines was analyzed using a structured key, based on following categories: cognitive issues, self respect and dignity, emotional support, lifelong learning (education of older people), social support (networks), self-help groups, volunteering. Frequency and correlation of categories were counted.

**Results.** The analyze showed that the issue of psychosocial activity isn't a frequently discussed topic in the papers. Popular magazines particularly focused on social support, education of older people and improving cognitive functions (predominantly memory training), but not in relation to health.

**Conclusions.** Mass media should provide reliable information and be used for influencing health related behavior. Authors of articles published in analyzed papers do not promote psychosocial activity among older people in relation to their health.

**key words:** psychosocial activity, mass media, older people

## Wstęp

W ostatnich latach w polskim piśmiennictwie z zakresu nauk medycznych i społecznych obserwuje się wzrost zainteresowania problematyką starości; ma to związek z postępującym procesem starzenia się

polskiego społeczeństwa. Refleksja nad starością obejmuje wiele różnych zagadnień, wśród których sporo miejsca poświęca się kwestii aktywizowania seniorów, włączania ich w życie społeczne, w celu przeciwdziałania izolowaniu tej części populacji [1, 2]. Aktywizowanie jest rozumiane wieloaspektowo — termin ten obejmuje zarówno rozpowszechnianie edukacji osób starszych (Uniwersytety Trzeciego Wieku, kursy komputerowe) [3, 4], promowanie inicjatyw seniorskich [5, 6], jak i propagowanie zdrowego stylu życia. Podkreśla się konieczność przełamania

Adres do korespondencji:  
mgr Barbara Woźniak  
Zakład Socjologii Medycyny Katedry Epidemiologii  
i Medycyny Zapobiegawczej UJ  
ul. Kopernika 7a, 31–034 Kraków  
tel.: (012) 423 10 03; faks: (012) 422 87 95

utrwalonych przez tradycję podziałów społecznej aktywności w poszczególnych przedziałach wiekowych (funkcjonalistyczna teoria wycofywania się starszych osób z aktywności po to, aby społeczeństwo mogło trwać i sprawnie działać). Podziały te krytykują badacze, podkreślając, że stan zdrowia osób w podeszłym wieku zależy od stopnia ich aktywności [7].

Trudno zaprzeczyć, że miejsce starości we współczesnej kulturze wyznacza postępujący proces marginalizowania osób w podeszłym wieku. Próba zatrzymania tego procesu są przedsięwzięcia mające na celu aktywizowanie seniorów, które — aby były skuteczne — muszą dotrzeć wprost do samych zainteresowanych, czyli do osób starszych. Powstaje trudność, którą można porównać do błędnego koła, ponieważ aby zaktywizować, a więc wydobyć ze stanu izolacji i wycofania starsze osoby, należy najpierw do nich dotrzeć, co nie jest łatwym zadaniem (ze względu na fakt wyizolowania). Wydaje się, że w dobie kultury masowej i rozpowszechnienia środków masowego komunikowania nie można nie dostrzec potencjalnego znaczenia, jakie mogą mieć tutaj media zarówno drukowane, jak i elektroniczne.

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie i ocena zawartości czasopism popularnych o tematyce zdrowotnej ukazujących się na polskim rynku wydawniczym, analizowanych pod kątem treści dotyczących psychospołecznej aktywizacji seniorów. Zakładając jaką rolę odgrywają media w procesie kształtowania postaw i zachowań odbiorców, warto rozważyć, jak i na ile potencjał ten się wykorzystuje, odnosząc go do problemu aktywizowania osób w podeszłym wieku. Wydaje się, że mass media, w tym czasopisma popularne, poprzez częste podnoszenie i naświetlanie problemu izolacji, marginalizacji i dyskryminacji seniorów w społeczeństwie, mogłyby nie tylko wpłynąć na powstanie społecznej świadomości tych kwestii, ale również odgrywać rolę w propagowaniu aktywnego uczestnictwa społecznego, a także w przełamywaniu stereotypów dotyczących „jesieni życia” — jako okresu wypełnionego chorobami, samotnością i bezczynnością.

### Materiał i metody

Niniejszy artykuł jest analizą części materiałów zebranych w ramach pierwszego etapu programu *Health Pro Elderly\**, którego partnerem na Polskę jest Katedra Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zgromadzono literaturę o tematyce zdrowotnej dotyczącą sytuacji pol-

skich seniorów (przyjęta granica wieku, od której zaczyna się starość, to 60. rż.) lub do nich kierowaną, która ukazywała się w latach 1996–2005.

Przyjętą techniką gromadzenia danych była analiza zawartości (*content analysis*), polegająca na kategoryzowaniu zebranego materiału za pomocą wystandaryzowanego narzędzia [8]. Jednostką analizy był pojedynczy artykuł. Lista kodowa zawierała następujące kategorie tematyczne: promocję zdrowia psychicznego, uczestnictwo społeczne, styl i jakość życia, determinanty zdrowia, samodecydowanie, nierówności, różnorodność, płęć, wspieranie. Publikacje rozpatrywano również pod kątem metod badawczych, którymi posługiwali się autorzy artykułów, oraz przyjmowanych przez nich strategii promocji zdrowia. Stworzono bazę danych, a następnie przeprowadzono analizy tematyczne i porównawcze zgromadzonego materiału.

Zbierając materiał badawczy, przeglądano wszystkie dostępne czasopisma dotyczące zdrowia, których tematyka obejmuje problemy dotyczące starszych osób, w tym pisma popularne o tematyce zdrowotnej. Brano pod uwagę następujące magazyny: *Żyjmy Dłużej; Zdrowie; Moje Zdrowie. Domowy Poradnik Medyczny; Medycyna dla Ciebie. Ekologia* (żywność a zdrowie, farmakologia, uroda); *Świat to Apteka; Samo Zdrowie. Magazyn o Dobrym Życiu; Żyj Zdrowo i Aktywnie. Euromagazyn*. W bazie internetowej przeglądano dzienniki, w tym również dodatki do gazet dotyczące zdrowia lub kierowane do seniorów. Łącznie w czasopismach popularnych wydawanych w ciągu 10 lat znaleziono 97 artykułów spełniających kryteria programu.

W niniejszej pracy zaprezentowano wybrane wyniki analizy czasopism popularnych o tematyce zdrowotnej.

Analizowano częstości pojawiania się tematów związanych z psychospołeczną aktywizacją osób w podeszłym wieku. Wybrano promocję zdrowia psychicznego (kwestie poznawcze, szacunek i godność, wsparcie emocjonalne), a także uczestnictwo społeczne (uczenie się i edukacja, wsparcie społeczne, grupy samopomocowe, wolontariat).

Oprócz badania częstości przeprowadzono również analizę współwystępowania poszczególnych tematów w artykułach, wykorzystując współczynnik Phi. Korzystano z programu do analizy danych SPSS.

### Wyniki

Należy zauważyć, że problematyka aktywizacji starszych osób jest tematem, który raczej rzadko podejmuje się na łamach czasopism popularnych o tematyce zdrowotnej (tab. 1, ryc. 1).

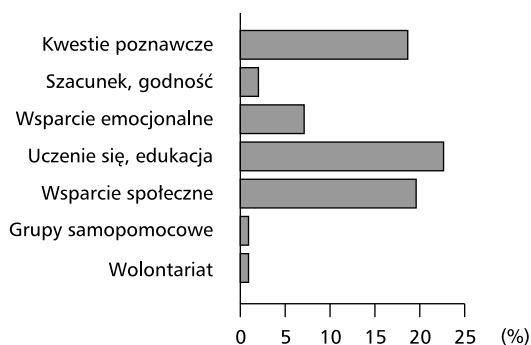
Najwięcej miejsca wśród zagadnień związanych z promocją zdrowia psychicznego poświęcono kwestiom

\**Health Pro Elderly* jest projektem prowadzonym w ramach prac *Public Health and Risk Assessment*. Numer kontraktowy: 2005318.

**Tabela 1.** Częstość i procent występowania tematów związanych z aktywizacją osób w podeszłym wieku w analizowanej literaturze popularnej

**Table 1.** Prevalence and percentage of topics concerning elderly people activation in analyzed popular literature

Promocja zdrowia psychicznego	n	(%)
Kwestie poznawcze	18	18,6
Szacunek, godność	2	2,1
Wsparcie emocjonalne	7	7,2
Uczestnictwo społeczne — włączenie	n	(%)
Uczenie się, edukacja	22	22,7
Wsparcie społeczne	19	19,6
Grupy samopomocowe	1	1
Wolontariat	1	1



**Rycina 1.** Występowanie tematów związanych z aktywizacją osób w podeszłym wieku w czasopismach popularnych o tematyce zdrowotnej

**Figure 1.** Prevalence of topics concerning elderly people activation in popular journals devoted to health

poznawczym — 18,6% publikacji dotyczyło tej problematyki. Autorzy artykułów podejmujący wspomniany temat propagują trening pamięci wśród seniorów jako sposób na utrzymywanie aktywności intelektualnej w starszym wieku. Za najbardziej skuteczne metody treningu uważa się: czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, udział w różnego rodzaju grach. Postulat „trenowania komórek mózgowych” podejmuje się w artykułach dotyczących prób zatrzymywania upływającego czasu, aby pozostać jak najdłużej młodym. Piszący o tym zagadnieniu publicyści bezpośrednio odnoszą się do problematyki aktywizacji, upatrując w sprawności intelektualnej klucz do aktywnej starości. Szacunek i godność osoby w podeszłym wieku były tematami, które podjęło zaledwie 2% autorów, a problem wspierania emocjonalnego seniorów podjęto w 7,2% ar-

tykułów. Publikacje dotyczące wsparcia zazwyczaj są adresowane do rodzin i opiekunów osób starszych i mają na celu uwrażliwienie najbliższego otoczenia seniorów na problemy psychologiczne wieku starszego oraz konieczność niesienia pomocy, zwłaszcza poprzez zapewnienie kontaktu emocjonalnego. Pozostawiona sama sobie starsza osoba jest — według autorów analizowanych publikacji — bardziej narażona na negatywne skutki starzenia się, łącznie z zapadaniem na demencję; okazywanie szacunku takiej osobie, zapewnienie jej godnej starości i udzielanie wsparcia emocjonalnego są (pośrednio) sposobami aktywizowania seniorów.

Uczestnictwo społeczne pojawia się w badanych artykułach przede wszystkim w aspekcie uczenia się, edukacji osób w podeszłym wieku; zagadnień tych dotyczy 22,7% analizowanych artykułów. Uczenie się to przede wszystkim „bycie na czasie” z nowinkami, rozwijanie zainteresowań poprzez chodzenie na różnego rodzaju kursy i członkostwo w kołach hobbystycznych; tylko w jednym artykule znajduje się wzmianka na temat Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Podkreśla się, że uczenie się pozwala dłużej zachować młodość rozumianą jako znaczna sprawność intelektualna.

Wsparcie społeczne starszych osób występuje w 18,6% artykułów. Ujmowane jest przez autorów jako zapobieganie izolowaniu seniorów za pomocą nakłaniania ich do kontaktów z innymi ludźmi, zwłaszcza do spotkań towarzyskich, utrzymywania do późnego wieku relacji z przyjaciółmi, znajomymi. Część autorów dostrzega problem częstego marginalizowania osoby starszej w rodzinie oraz podkreśla konieczność włączania jej do aktywnego uczestnictwa w życiu i problemach rodziny. Podkreśla się, że brak wsparcia wpływa nie tylko na zdrowie, ale i na umieralność osób w podeszłym wieku („samotni żyją krócej”). Partycypacja społeczna starszych osób jest to (w ujęciu autorów publikacji w czasopismach popularnych) przede wszystkim uczestnictwo w grupach rówieśniczych; sporadycznie pojawia się problematyka dialogu międzygeneracyjnego i podkreślanie potrzeby nawiązywania tego typu kontaktów przez seniorów.

W kilku artykułach podejmuje się problem jakości życia osób starszych w domach pomocy. Oceny tego typu placówek w analizowanym piśmiennictwie z reguły są pozytywne. Według autorów publikacji zamieszkanie w domu pomocy społecznej zapewnia starszej osobie stałe kontakty społeczne, przede wszystkim z rówieśnikami, a tym samym gwarantuje aktywność w gronie innych seniorów.

Problematyka grup samopomocowych i wolontariatu starszych osób to tematy bardzo rzadko podejmowane przez autorów publikujących w analizowanych czasopismach; łącznie występowały w 2% publikacji.

**Tabela 2.** Współwystępowanie tematów. Współczynnik Phi  
**Table 2.** Co-occurrence of topics. Phi coefficient

Współczynnik Phi							
	Kwestie poznawcze	Szacunek, godność	Wsparcie emocjonalne	Uczenie się, edukacja	Wsparcie społeczne	Grupy samopomocowe	Wolontariat
Kwestie poznawcze				0,82	0,39		
Szacunek, godność			0,24				
Wsparcie emocjonalne		0,24			0,38		
Uczenie się, edukacja	0,82				0,50		
Wsparcie społeczne	0,39		0,38	0,50			
Grupy samopomocowe							
Wolontariat							
p < 0,05							

Przeprowadzono analizę współwystępowania tematów w poszczególnych artykułach. W analizie wykazano, że występuje silna korelacja między zagadnieniem edukacji osób w podeszłym wieku a problematyką związaną z kwestiami poznawczymi (np. trening pamięci). Edukacja często współwystępowała również z tematyką wsparcia społecznego seniorów. Słabsze związki stwierdzono między wsparciem społecznym i kwestiami poznawczymi, a także wsparciem społecznym i wsparciem emocjonalnym (tab. 2). Tematy najliczniej reprezentowane w artykułach dotyczących aktywizacji psychospołecznej seniorów (wsparcie społeczne, kwestie poznawcze, edukacja) najczęściej pojawiają się łącznie.

### Dyskusja

W licznych badaniach wskazuje się, że kontakty społeczne w późnym wieku — obok czynników zdrowotnych i socjoekonomicznych [9] — znacząco wpływają na poprawę zdrowia [10], jakości życia [11] i polepszenie funkcji poznawczych [12], a także na zmniejszenie ryzyka umieralności wśród seniorów [13]. Osoby otoczone rodziną i przyjaciółmi, należący do różnych organizacji, związane z innymi ludźmi cieszą się lepszym zdrowiem oraz łatwiej radzą sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. Osadzenie jednostki w sieci społecznej zapewnia poczucie bezpieczeństwa, przynależności, akceptacji i zintegrowania, wpływa na poprawę dobrego samopoczucia. Wsparcie społeczne jest zasobem, który człowiek uzyskuje dzięki uczestnictwu społecznemu; odgrywa korzystną

rolę dla zdrowia, ponieważ działa wzmacniająco, a w trudnej sytuacji pełni funkcję bufora zmniejszającego napięcie [14].

Wobec przytoczonych badań uprawniona jest teza, że promowanie społecznego uczestnictwa starszych osób, chociażby poprzez propagowanie edukacji w późnym wieku czy seniorskich grup samopomocowych i wolontariatu, jest elementem promocji zdrowia, a także prewencji chorób w tej grupie wiekowej. Zachęcanie do społecznej aktywności jest zagadnieniem równie istotnym jak podnoszenie znaczenia zdrowego stylu życia, rozumianego jako przyzwyczajenia i nawyki jednostki, związane zwłaszcza z żywieniem, aktywnością fizyczną oraz stosowaniem substancji, takich jak alkohol, tytoń, kofeina [15].

Rozpatrując zagadnienie propagowania wiedzy, kształtowania postaw czy też zmiany opinii społecznej w stosunku do określonej kwestii, należy uwzględnić znaczenie, jakie w odniesieniu do wspomnianych zagadnień mają lub mogłyby mieć media. W dobie masowej komunikacji i przekazów, które są projekcją dominujących wartości społecznych, śmiało można stwierdzić, że obecność pewnych wzorów osobowych czy tematów w mediach oznacza ich społeczne istnienie, natomiast nieobecność — społeczną anihilację [16]. Celem komunikowania się jest masowo oddziaływanie, wpływanie na zachowania [17]. Skutkami komunikowania są: zmiana postaw, stopień poinformowania, kierunek opinii odbiorcy. Jak pisze T. Goban-Klas: „określenie «skuteczność (siła) mediów» odnosi się do potencjalnej mocy mediów wywierania

nia sterowanej siły lub kontrolowanego wpływu, a szczególnie wywołania planowanego skutku społecznego” [16].

Wywieranie wpływu na świadomość odbiorcy opisują teorie społecznego uczenia się czy modelowania społecznych zachowań [18]. W badaniach psychologicznych dowiedziono, iż media mogą być skutecznym narzędziem perswazji [19], mimo że ich wpływ zależy od wielu zmiennych (m.in. cech społeczno-demograficznych odbiorcy). Testem efektywności mediów są różnego rodzaju kampanie informacyjne i perswazyjne, mające na celu osiągnięcie określonego efektu, którym może być podjęcie, zaprzestanie lub zmiana określonego zachowania — od zachowań konsumenckich (np. reklama skłaniająca do zakupu towaru) po różnego rodzaju kampanie społeczne (np. akcje antynikotynowe) [20].

Współpraca z mediami stanowi bardzo istotny fragment każdej działalności, także działań z zakresu promocji zdrowia [21]. W odniesieniu do problemu szeroko pojętej aktywności społecznej starszych osób, rozpatrywanej w kierunku zdrowia, media mogą odgrywać szczególnie istotną rolę, polegającą przede wszystkim na uwrażliwianiu opinii społecznej na problem izolacji i marginalizacji seniorów. We współczesnych społeczeństwach stopniowo dostrzega się znaczenie problemu, jakim jest mało atrakcyjna sytuacja starszego człowieka w wielu sferach funkcjonowania, przejawiająca się między innymi dyskryminacją w prawie pracy i ubezpieczeń społecznych [22], w obszarze ochrony zdrowia [23] i w obszarze pomocy społecznej [24]. Wydaje się, że zagadnienie to nie znajduje odpowiedniego odzwierciedlenia w problematyce poruszanej przez popularne media, które docierają do dużego grona odbiorców. Tymczasem media, w tym czasopisma popularne, powinny odgrywać rolę propagatora odkryć naukowych w zakresie tematów społecznie istotnych. Problem zdrowia i partycypacji społecznej osób w podeszłym wieku, rozpatrywany w kontekście starzenia się ludności Polski, należy do takich tematów.

Rozważając siłę wpływu mediów na kształtowanie opinii, należy uwzględnić problem rzetelności informacji, które są przekazywane drogą komunikacji masowej, szczególnie mając na uwadze fakt, że przeciętny czytelnik czasopism popularnych nie dysponuje wiedzą pozwalającą mu na krytyczną ocenę przekazu, zwłaszcza jeśli dotyczy on informacji fachowych, na przykład z zakresu lub z pogranicza medycyny. Rozpatrując analizowaną literaturę pod kątem zgodności przekazywanych informacji ze stanem badań naukowych, można mieć zastrzeżenia do arty-

kułów dotyczących domów opieki dla starszych osób. Autorzy publikacji poświęconych tej tematyce oceniają wspomniane placówki bardzo pozytywnie; zamieszkanie w nich przedstawiają jako szansę dla osób w podeszłym wieku na poprawienie jakości życia, zwiększenia liczby kontaktów towarzyskich itd. Tymczasem badania prowadzone wśród starszych mieszkańców domów pomocy społecznej wykazują, że nie można jednoznacznie ocenić, czy instytucje stwarzają w pełni sprzyjające warunki dla starszego człowieka. Proces adaptacji seniora do nowego miejsca i związany z tym wymóg zmiany trybu życia, poczucie braku intymności, konieczność spędzania czasu w towarzystwie współmieszkańców, z którymi nie zawsze ma się dobre relacje, składają się na zjawisko pogarszania się samopoczucia osób starszych — pensjonariuszy domów pomocy społecznej [25, 26]. Osoby te często tęsknią za poprzednim miejscem zamieszkania i za rodziną. Narzekają na samotność, brak perspektyw i towarzyszy im poczucie beznadziejności obecnej sytuacji życiowej. Nie czują się jak „u siebie w domu”, przygnębia ich świadomość stałego zamieszkania w instytucji. Część osób dostrzega u siebie pogorszenie zdrowia od czasu przeprowadzenia się do placówki opiekuńczej; problemem życia instytucjonalnego są trudności w zasypianiu [26].

Należy zauważyć, że intencją autorów analizowanych artykułów dotyczących życia w domach opieki społecznej prawdopodobnie była zmiana stereotypowego spojrzenia społeczeństwa na tego typu placówki, również w populacji starszych osób. W badaniach przeprowadzonych wśród seniorów wykazano, że 96% z nich nie akceptuje instytucji opiekuńczych jako miejsc, w których chcieliby spędzić starość. Wielu z nich sam kontakt z pracownikiem socjalnym uważa za doświadczenie deprecjonujące i stygmatyzujące, a ośrodek opieki społecznej jest dla nich „jednokierunkowym korytarzem bez wyjścia, na końcu którego czai się śmierć” [27]. Przedstawianie — w odpowiedzi na stereotyp — sielankowego wizerunku domów pomocy wykracza poza granice informacji zgodnej z ustaleniami naukowymi.

Media w edukacji zdrowotnej i rozpowszechnianiu rzetelnej wiedzy medycznej stanowią duży potencjał [28], który powinno się wykorzystywać we właściwy sposób; analogiczna do prezentowanej analiza czasopism popularnych, prowadzona pod kątem oceny obecności tematyki zdrowego stylu życia w mediach drukowanych, wykazała, że zagadnienia związane ze stylem życia są w nich znacznie obszerniej reprezentowane w porównaniu z tematami związanymi z promocją zdrowia psychicznego i aktywnością społeczną starszych osób.

**Wnioski**

1. Problematyki uczestnictwa społecznego starszych osób nie rozpatruje się w kontekście zdrowia w czasopismach popularnych, przez co pomija się ustalenia naukowe dotyczące istotnego wpływu aktywności społecznej na zdrowie, jakość życia oraz umieralność starszych osób.
2. Najobszerniej reprezentowane tematy z zakresu promocji zdrowia psychicznego i partycypacji społecznej, to kwestie poznawcze, uczenie się i edukacja oraz wsparcie społeczne. Wiele tematów pomija się lub prawie ich nie dostrzega,
3. Nie korzysta się w pełni z potencjału mediów w zakresie kreowania wizerunku aktywnej starości, a zwłaszcza w zakresie utrwalania w społecznej świadomości powiązania między aktywnością społeczną a zdrowiem.

**Streszczenie**

**Wstęp.** Wykazano, że istnieje związek między aktywnością psychospołeczną a zdrowiem starszych osób. Mass media mogłyby odgrywać istotną rolę w procesie aktywizowania seniorów, ze względu na ich ogromny wpływ na wiedzę i zachowania odbiorców. Media (w tym magazyny popularne), które często stanowią podstawowe źródło informacji medycznej dla wielu osób, powinny być narzędziem edukacji odbiorców w zakresie aktywności psychospołecznej — jako istotnego aspektu zdrowego starzenia się.

**Materiał i metody.** Analizę zawartości przeprowadzono w ramach programu Health Pro Elderly. Każdy z branych pod uwagę magazynów analizowano przy użyciu klucza złożonego z następujących kategorii: kwestie poznawcze, szacunek i godność, wsparcie emocjonalne, uczenie się (edukacja starszych osób), wsparcie społeczne, grupy samopomocowe, wolontariat. Policzono częstość i współwystępowanie kategorii.

**Wyniki.** W analizie wykazano, że problematyka aktywności psychospołecznej starszych osób nie jest tematem, o którym często dyskutuje się na łamach periodyków. Magazyny popularne koncentrują się na wsparciu społecznym, edukacji osób w podeszłym wieku i poprawie funkcji poznawczych (zwłaszcza na treningu pamięci), ale nie w stosunku do zdrowia.

**Wnioski.** Mass media powinny być źródłem rzetelnej informacji; ich rolą mogłoby być propagowanie i wpływanie na zachowania zdrowotne. Autorzy artykułów publikowanych w analizowanych czasopismach nie promują psychospołecznej aktywności starszych osób w odniesieniu do zdrowia.

**słowa kluczowe:** aktywność psychospołeczna, mass media, starsze osoby

**PIŚMIENNICTWO**

1. Tokarz B.: *Postawy wobec starości i osób starszych*. W: Tokarz B. (red.). *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2005; 10–12.
2. Szatur-Jaworska B.: *Polityka społeczna a aktywizacja seniorów*. W: Tokarz B. (red.). *Jesień, moja ulubiona pora roku*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2003; 18–20.
3. Buczak D.: *Senior przed monitorem. Autoportret, pismo o dobrej przestrzeni*. *Przestrzeń starości* 2006; 1: 34–37.
4. Komorska M.: *Formy spędzania czasu wolnego przez osoby starsze na przykładzie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku*. W: Tokarz B. (red.). *My też. Seniorzy w Unii Europejskiej*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2004; 98–100.
5. Halicka M., Pędich W.: *Pomoc wzajemna, która łączy pokolenia*. W: Tokarz B. (red.). *My też. Seniorzy w Unii Europejskiej*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2004; 101–103.
7. Tobiasz-Adamczyk B.: *Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2000; 120–121.
8. Bowling A.: *Research methods in health. Investigating health and health services*. Open University Press. Buckingham 2002; 387–389.
9. Halicka M., Halicki J.: *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*. W: Synak B. (red.). *Polska starość*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002; 189–218.
10. Oxman T.E., Freeman D.H., Manheimer E.D.: *Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in the Elderly*. *Psychosomatic Med.* 1995; 57: 5–15.
11. Matsuo M., Nagasawa J., Yoshino A., Hiramatsu K., Kurashiki K.: *Effects of activity participation of the elderly on quality of life*. *Yonago Acta Medica* 2003; 46: 17–24.
12. Yeh S.J., Liu Y.: *Influence of social support on cognitive function in the elderly*. *BMC Health Services Research* 2003; 3: 9; <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/3/9>.
13. Giles L.C., Glonek G.F.V., Luszcz M.A., Andrews G.R.: *Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the*

- Australian longitudinal study of aging*. Journal of Epidemiology and Community Health 2005; 59: 574–579.
14. Nowakowski M.: *Pojęcie wsparcia społecznego i problemy jego pomiaru ze szczególnym uwzględnieniem populacji seniorów*. W: Kowalski J.T., Szukalski P. (red.). *Nasze starzejące się społeczeństwo. Nadzieje i zagrożenia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2004; 292–299.
  15. Last M.J.: *A dictionary of epidemiology*. Oxford University Press, New York 2001; 105–106.
  16. Goban-Klas T.: *Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*. PWN, Kraków 1999; 241.
  17. Goban-Klas T., Lipnik W.: *Komunikowanie masowe*. W: Boksański Z. i wsp. (red.). *Encyklopedia Socjologii*. T. 2. Oficyna Naukowa, Warszawa 1998; 39–51.
  18. DeFleur M.L., Ball-Rokeach S.: *Theories of mass communication*. Longman, New York 1988; 212–219.
  19. Mikułowski Pomorski J., Nęcki Z.: *Komunikowanie skuteczne?* Ośrodek Badań Prasoznawczych, Kraków 1983; 185–189.
  20. Mrozowski M.: *Media masowe, władza, rozrywka i biznes*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2001; 378–379.
  21. Idziakowski Z.: *Zasady współpracy z mediami*. W: Słońska Z., Woynarowska B. (red.). *Programy dla zdrowia w społeczności lokalnej*. Zakład Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii im. Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2002; 211–223.
  22. Romer M.T.: *Dyskryminacja ze względu na wiek w prawie pracy i ubezpieczeń społecznych — wybrane zagadnienia*. W: Tokarz B. (red.). *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2005; 25–26.
  23. Twardowska-Rajewska J.: *Dyskryminacja ze względu na wiek w obszarze ochrony zdrowia*. W: Tokarz B. (red.). *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2005; 48–52.
  24. Szatur-Jaworska B.: *Dyskryminacja ludzi starszych ze względu na wiek w obszarze pomocy społecznej*. W: Tokarz B. (red.). *Stop dyskryminacji ze względu na wiek*. Akademia Rozwoju Filantropii, Warszawa 2005; 74–81.
  25. Mielczark A.: *Domy pomocy społecznej ośrodkiem opieki i wsparcia seniora z demencją*. W: Kowalski J.T., Szukalski P. (red.). *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*. Zakład Demografii UŁ, Łódź 2006; 265–271.
  26. Halicka M.: *Człowiek stary w instytucji opiekuńczej. Na przykładzie badań w domach pomocy społecznej na Podlasiu*. W: Kowalski J.T., Szukalski P. (red.). *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*. Zakład Demografii UŁ, Łódź 2006; 272–276.
  27. Czekanowki P.: *Sytuacja materialna*. W: Synak B. (red.). *Polska starość*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002; 101–114.
  28. Young J.S.: *Mass media and medicine: challenges and opportunities*. JAMA 2002; 287: 772