

Danguolė Masaitienė

Sonata Sinkevičienė

„Savanorių darbo su vyresnio
amžiaus žmonėmis

Gidas



Lietuvos Respublikos
Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Nevyriausybinių
organizacijų projektų, skirtų savanoriškai veiklai plėtoti,
teikiant pagalbą vyresnio amžiaus žmonėms projektas

„LIETUVOS SAMARIEČIŲ BENDRIJOS
SAVANORIŠKOS VEIKLOS PLĖTRA
VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS”

TURINYS

1. ĮVADAS.....	
2. KAS YRA SAVANORYSTĖ?.....	
3. KAS YRA SAVANORIS?.....	
4. REIKALAVIMAI SAVANORIUI.....	
5. MOTYVAI, SKATINANTYS TAPTI SAVANORIU.....	
6. SAVANORIO TEISĖS.....	
7. SAVANORIO PAREIGOS.....	
8. SAVANORIŠKOS VEIKLOS ORGANIZATORIAUS TEISĖS IR PAREIGOS.....	
9. VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ GALIMYBĖS SAVANORIŠKAI VEIKLAI.....	
10. VEIKSNIAI VERTINANT VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ GALIMYBES SAVANORIŠKAI VEIKLAI.....	
11. VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ ĮSITRAUKIMO Į SAVANORIŠKĄ VEIKLĄ „KELIAI”.....	
12. GALIMI SAVANORIŠKOS VEIKLOS ORGANIZACIJOJE PRIVALUMAI.....	
13. SAVANORIO SAVYBĖS DIRBANT SU VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMIS.....	
14. SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA SAVANORIAI DIRBANTYS SU VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMIS.....	
15. VIETOJ EPILOGO.....	
16. LITERATŪRA.....	

Polinkį padėti kitiems, gebėjimą noriai dalytis ne tik daiktais, bet ir savo pastangomis, laiku, paprastai vadiname žmogaus gerumu. Psichologijoje šis reiškinys vadinamas „altruizmu“. Visuotinis žmogaus socialumo principas ir jo ugdymo problematika siekia Antikos laikus ir pati ryškiausia altruizmo forma, kaip artimo meilės doktrina, aptinkama judaizme „Mylėk savo artimą, kaip save“, o aukščiausias jos lygmuo – krikščionybėje. Naujajame Testamente, Bažnyčios Tėvų raštuose, pažymima pareiga ugdyti meilę ne tik Dievui, žmogui, bet ir priešui. Gailestingą samariečio pavyzdžiu Biblija reikalauja būti nesavanaudiškiems visų žmonių atžvilgiu.

Altruizmas nėra auka ir kaip kiti žmogaus gebėjimai, ir talentai reikalauja nuolatinės praktikos, ir lavinimosi. Tik nuolat dalijantis savo gyvenimu su kitais jis augs. Altruistas nepraleidžia progos padaryti gero kitiems, pradžiuginti, bet ir nenustumia save į „antrą planą“. Altruistas padeda kitam ne dėl to, kad pasirodytų savo paties ir žmonių akyse kaip dosnus ir geras. Tiesiog tai darydamas patiria džiaugsmą ir gilesnį susietumą su kitais žmonėmis, didesnę gyvenimo pilnatvę. Jis gerbia save ir stengiasi nesileisti būti kitų išnaudojamas, nes rizika darant gerą visada išlieka – būti veikiamam, nuskriaustam, nuvertinam, atstumtam.

Darydami gerą kitiems, mes tikimės, kad kažkas mums pagelbės, jei atsidursime sunkioje padėtyje. Altruistiniai poelgiai ir geri žmonės neišnyko, tik įgauna modernesnes formas. Atsiranda naujų altruizmo rūšių – *savanoriavimas, įvairūs darbai be atpildo*, kuriuos žmonėms atlikti malonu, įdomu ir prasminga. O kai ilgai kieno nors atžvilgiu būnam geri, imam tai dar labiau branginti, nes jau tiek daug investuota.

KAS YRA SAVANORYSTĖ?

Savanorystė tai savanoriška veikla, Lietuvoje įstatymu apibrėžiama kaip asmens neatlyginamai atliekama visuomenei naudinga veikla, kurios sąlygos nustatomos savanorio ir šios veiklos organizatoriaus susitarimu. Tai galimybė kiekvienam, nepriklausomai nuo religijos, politinių įsitikinimų, amžiaus ir sveikatos, panaudoti savo gebėjimus ir patirtį, įgauti naujų įgūdžių, susirasti naujų draugų, įsitraukti į darbą ir pakeisti socialinį gyvenimą (Jordan; Ochman, 1998). Teisės aktai reglamentuoja savanorišką veiklą vadovaujantis principais:

1. nauda visuomenei ir asmeniui (pilietiškumą). Dalyvavimas savanoriškoje veikloje sudaro asmenims galimybę aktyviai prisidėti kuriant visuomenės gerovę ir skatina savanorių asmeninę saviraišką bei tobulėjimą;

2. bendradarbiavimas. Savanoriška veikla remiasi savanorių ir savanoriškos veiklos organizatorių tarpusavio bendradarbiavimu, siekiant suderinti savanorių ir savanoriškos veiklos organizatorių poreikius ir galimybes;

3. įvairovė ir lankstumas. Savanoriška veikla gali būti atliekama įvairiose visuomenei naudingos veiklos srityse. Savanoriškos veiklos organizatorius ir savanoris gali susitarti dėl įvairių savanoriškos veiklos formų ir būdų, taip pat juos keisti.

„Europoje savanorystė egzistuoja daugybe formų ir atspindi Europos Sąjungos šalių narių požiūrių bei tradicijų įvairovę. Tačiau galima rasti ir bendrų bruožų. Savanorystė yra veikla, vykdoma laisva asmens valia, pasirinkimu ir motyvacija, nesiekianti finansinio pelno (neatlygintina veikla); vykdoma organizuotoje aplinkoje (NVO, savanorių centrai ar kitos organizuotos grupės); besistengianti padėti ne pačiam savanoriui, o kitam ir visuomenei apskritai, prisidėdama prie bendrųjų visuomenės vertybių (nors yra pripažinta, kad savanoriška veikla lygiai taip pat labai naudinga ir pačiam savanoriui).“ (Europos savanorių centras).

KAS YRA SAVANORIS?

Lietuvoje Savanoriškos veiklos tradicijos dar labai jaunos. Ši veikla pradėjo plėtotis 1990 m. atgavus šalies nepriklausomybę. 2011 m. rugpjūčio 1 d. įsigaliojo Savanoriškos veiklos įstatymas, kuriame įtvirtinti savanoriškos veiklos principai, padedantys savanoriams, šios veiklos organizatoriams, organizacijų veiklą prižiūrinčioms institucijoms ir plačiai visuomenei vienodai suprasti savanoriškos veiklos tikslus, jos vykdymo sričių, organizatorių ir organizavimo formų įvairovę.

REIKALAVIMAI SAVANORIUI:

1. Savanoriais gali būti vyresni kaip 14 metų Lietuvos Respublikos piliečiai ir Lietuvos Respublikos teritorijoje teisėtai esantys užsieniečiai.

2. Asmenys, jaunesni kaip 18 metų, gali dalyvauti savanoriškoje veikloje, jeigu tam neprieštarauja vaiko atstovas pagal įstatymą.

3. Savanoriui kvalifikacija nėra būtina, išskyrus tokį savanoriškos veiklos pobūdį, kuris reikalauja specialios kvalifikacijos pagal kitus teisės aktus arba pagal savanoriškos veiklos organizatorių reikalavimus.

4. Savanoriui pagal atliekamos veiklos pobūdį gali būti taikomi kiti reikalavimai, nustatyti atskiras sritis reglamentuojančiuose teisės aktuose.

KIEKVIENO SAVANORIO MOTYVACIJA YRA SKIRTINGA, TAČIAU VYRAUJA KELIOS PAGRINDINĖS:

- altruizmas – rūpinimasis kitų interesais ar gerove;
- galimybė įsidarbinti – nemažai organizacijų ir įmonių, kviesdamos savanoriauti, taip atsirenka potencialius darbuotojus;
- religiniai įsitikinimai – daugelis religijų teigia, kad padėjimas kitiems yra dvasinė pareiga;
- finansai – reta savanoriavimo motyvacija, nes kuo daugiau savanoriams mokama, tuo mažiau jie laikomi savanoriais;
- saviugda – savanoriška veikla suteikia papildomų žinių ir įgūdžių;
- saviraiška – galimybė atrasti ir išbandyti save;

- socializacija – savanoriavimas yra puiki galimybė sutikti daug skirtingų žmonių ir susirasti daug draugų.

SAVANORIO TEISĖS

- būti informuotas apie savanoriškos veiklos mastą ir apimtį, apie esančius ir galimus rizikos veiksnius sveikatai ir saugai, kurie gali iškilti savanoriškos veiklos metu, ir apsaugojimo nuo jų priemonių panaudojimą;
- gauti savanoriškai veiklai atlikti reikalingas priemones, informaciją, mokymus, konsultacinę ir techninę pagalbą;
- gauti dokumentą, patvirtinantį savanorio atliktą savanorišką veiklą, įgytą kompetenciją;
- nutraukti savanorišką veiklą.

SAVANORIO PAREIGOS

- laikytis su savanoriškos veiklos organizatoriumi aptartos savanoriškos veiklos atlikimo tvarkos;
- dalyvauti pasirengimo savanoriškai veiklai kursuose, jeigu tokių numato savanoriškos veiklos organizatorius;
- nepažeisti savanoriškos veiklos organizatoriaus ir asmenų, kurių labai atliekama savanoriška veikla, teisėtų interesų;
- sąžiningai atlikti savanorišką veiklą.

SAVANORIŠKOS VEIKLOS ORGANIZATORIAUS TEISĖS IR PAREIGOS

Organizatoriaus teisės:

- pasitelkti savanorius;
- nustatyti savanoriškos veiklos atlikimo tikslus ir tvarką;
- kompensuoti savanoriams su savanoriška veikla susijusias išlaidas;
- reikalauti, kad savanoris dalyvautų pasirengimo savanoriškai veiklai kursuose;
- atsisakyti savanorio, nurodant atsisakymo priežastis.

Organizatoriaus pareigos:

- informuoti savanorį apie savanoriškos veiklos pobūdį ir mastą, jos eigą, esančius ir galimus rizikos veiksnius sveikatai ir saugai, kurie gali iškilti savanoriškos veiklos metu, ir apsisaugojimo nuo jų priemonių panaudojimą;
- suteikti savanoriui savanoriškai veiklai atlikti reikalingą informaciją, rengti mokymus, teikti konsultacinę ir techninę pagalbą ir savanorio pageidavimu aprūpinti jį savanoriškai veiklai atlikti reikalingomis priemonėmis;
- sudaryti su savanoriu savanoriškos veiklos sutartį;
- savanoriui prašant išduoti dokumentą, patvirtinantį savanorio atliktą savanorišką veiklą, įgytą kompetenciją.

VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ GALIMYBĖS SAVANORIŠKAI VEIKLAI

Savanoriškos veiklos galimybės vyresnio amžiaus žmonių tarpe yra didelis. Labiausiai tikėtina į savanorišką veiklą pritraukti vienišas vyresnio amžiaus moteris. Tačiau manoma, tinkamai suformulavus savanoriškos veiklos užduotis, būtų galima pritraukti ir vyresnio amžiaus vyrus (tikėtina, kad jie būtų labiau linkę atlikti konkrečias pagalbos veiklas, pvz., atlikti smulkius remonto ar pan. darbus). Vis tik esamų ir potencialių savanorių tarpe yra nemenkti skirtumai, kiek laiko jie galėtų skirti savanoriškai veiklai, kokias veiklas būtų linkę vykdyti bei koku mastu būtų linkę įsipareigoti (ilgalaikei) savanoriškai veiklai.

Įvairių autorių atlikti tyrimai atskleidė ir išryškino galimus vyresnio amžiaus žmonių savanorystės laukus:

1. „individuali“ savanoriška veikla, tai yra, pagalba vienišiemis vyresnio amžiaus žmonėms asmenine iniciatyva (neįsitraukus į organizacijos (-ų) veiklą);
2. savanoriška veikla priklausant (nevyriausybinei) organizacijai;
3. savanoryste laikytina ir tokia veikla, kai vyresnio amžiaus žmonės susirenka (organizacijoje) bendrauti, užsiimti bendra veikla ir tokiu būdu spręsti savo aktyvumo, užimtumo, vientvės klausimus, net jei tiesiogiai nėra teikiama pagalba kitiems žmonėms;
4. su savanoryste taip pat siejama pagalba kaimynystėje arba darbas vietos bendruomenėje.

VEIKSNIAI VERTINANT VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ GALIMYBES SAVANORIŠKAI VEIKLAI

- *Laikas.* Svarbu suprasti pagrindinius veiksnius, kurie susiję su galimybėmis skirti laiko savanoriškai veiklai. Atsižvelgiant į tai, galima siūlyti skirtingas savanoriškos veiklos formas, derinti atskirų savanorių veiklas ir pan. Laiko turėjimas labiausiai siejamas su tuo, ar žmogus turi kitų įsipareigojimų, ar ne. Jei žmogus turi pagrindinį darbą, turi šeiminių įsipareigojimų (pvz., slaugo šeimos narį, prižiūri anūkus), galimybės skirti laiko savanorystei, tikėtina, mažesnės, atsiranda fragmentintinė savanorystė.
- *Vientvė.* Vienišas savanoris gali skirti daugiau laiko savanoriškai veiklai, lengviau savo laiką planuoti ir valdyti, patikimiau prisiimti savanoriškos veiklos įsipareigojimus.

- *Bendras asmeninis žmogaus nusiteikimas.* Jei yra motyvacija, didesnis noras, įsipareigojimas padėti kitiems, tuomet laiko irgi bandoma daugiau surasti.
- *Vyresnio amžiaus savanorio sveikata.* Yra žmonės, kurių sveikatos būklė nėra ypač gera, tačiau jie yra linkę įsitraukti į savanoriškas veiklas. Vis tik jų pajėgumai ir tai, kokią pagalbą jie galėtų teikti, skiriasi. Atitinkamai reikia galvoti ir apie savanoriškos veiklos formas, į kurias tokie žmonės galėtų lengvai įsitraukti.
- *Privalumai.* Vyresnio amžiaus savanoriai gali būti tinkamesni teikiant pagalbą vienišioms vyresnio amžiaus žmonėms nei jauni žmonės (nors yra pvz., kai į pagalbos veiklas puikiai įsitraukia ir jaunimas). Vyresnio amžiaus savanorių privalumai: panašios sampratos, interesai kaip ir tų, kuriems padedama. Galimi panašūs prisiminimai ir didesnis tarpusavio supratimas. Vyresnio amžiaus savanoriai, ypač tie, kurie turi laiko ir mažiau įsipareigojimu (darbe, šeimoje) tikėtina bus patikimesni, labiau linkę įsipareigoti reguliariai, tęstinei savanorystei; saviti bendravimo gebėjimai, kurie įgyjami su amžiumi.

VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ ĮSITRAUKIMO Į SAVANORIŠKĄ VEIKLĄ „KELIAI”

- *Ilgalaikė savanoriška veikla* („nuo senų laikų“). Savanoriška veikla, kaip šeimos vertybė. Šiuo metu esantys vyresnio amžiaus žmonės pradėjo savanoriauti senai ir šia veikla užsiima iki šiol.
- *Savanoriu tapo po to, kai pačiam dalyviui suteikė pagalbą,* kai jos reikėjo.
- *Savanoriauti atėjo pakviesti esamų savanorių.* Tikėtina, kad tai vienas labiausiai veikiančių būdų pritraukti naujus savanorius.
- *Savanoriauti atėjo pakviesti vietos organizacijos skyriaus vadovo.* Skyrių vadovų vaidmuo ypač svarbus pritraukiant, motyvuojant, palaikant savanorius.
- *Ieškojo prasmingos veikos.* Dėl pasikeitusių aplinkybių dalyvis ieškojo, kokia veikla užsiimti ir susidomėjo savanoriška veikla.
- *Savanoriška veikla kaip profesinės veiklos* (susijusios su pagalba kitiems, bendravimu su žmonėmis) tęstinumas.
- *Paprašytas (a) suteikė pagalbą* ir po truputį daugiau įsitraukė veiklas.
- *Savanoriauti įkvėpė suvokimas,* kokia prasminga gali būti suteikta pagalba.

- *Savanorystė teikia džiaugsmo, gyvenimo pilnatvę, praplečia savanorių akiratį, o tai skatina prisijungti prie šios veiklos, ją tęsti.*

GALIMI SAVANORIŠKOS VEIKLOS ORGANIZACIJOJE PRIVALUMAI

Tyrimų autoriai atskleidžia galimus savanorystės organizacijoje privalumus lyginant su savanoriška veikla, pagalbos teikimu individualiai, pavieniui.

- Formuojasi platesnis draugų ratas.
- Didesnės bendravimo galimybės.
- Apsikeitimas patirtimis
- Tikslingiau nukreipta pagalba. Organizacija turi daugiau informacijos nei pavienis savanoris, todėl gali geriau žinoti apie pagalbos poreikį, efektyviau paskirstyti resursus.
- Priemonės pagalbai suteikti. Priklausant organizacijai galima tikėtis gauti priemonių, kurios reikalingos teikiant pagalbą.
- Pasitikėjimas. Priklausymas organizacijai suteikia savanoriui daugiau patikimumo kitų žmonių akyse.
- Galimybės tobulėti.

SAVANORIO SAVYBĖS DIRBANT SU VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMIS

- *Punktualumas.* Žmonės pripranta prie tam tikro grafiko, laukia ir tikisi, kad savanoriai ateis būtent tada, kada buvo pažadėję. Todėl punktualumas yra būtina savybė.
- *Gebėjimas prisitaikyti atlikti įvairias veiklas.* Veiklos, į kurias įsitraukia savanoriai, gali būti gana skirtingos, vis tik svarbu, kad pradėjus savanoriauti žmogus galėtų pakankamai lanksčiai prisitaikyti prie įvairių situacijų, nes gali tekti atlikti ir tai, kas mažiau patinka ar priimtina.
- *Gebėjimas bendrauti.* Tai ne tik bendras gebėjimas bendrauti su žmonėmis, bet gebėjimas bendrauti su vyresnio amžiaus, sergančiais, vienišais, ne visada pakilios nuotaikos žmonėmis. Išskiriama keletą savybių, kurios būtinos bendraujant su vyresnio amžiaus žmonėmis: kantrybė, nuoširdumas, atjauta, empatija.

- *Gebėjimas prisitaikyti prie vyresnio amžiaus žmonių savitumų.* Tai susiję su bendravimo gebėjimais. Vyresnio amžiaus žmonės gali būti perdėtai taupūs, irzlūs, uždari, jautriai reaguoti į bet kokius, net ir menkus pakeitimus/pasikeitimus (pvz., ne į vietą padėtas daiktas gali sukelti pyktį). Savanoriui reikia gebėti ramiai reaguoti į tokias situacijas, išmokti jas valdyti neįžeidžiant vyresnio amžiaus žmogaus, o taip pat neprisiimant sau emocinio krūvio.
- *Gebėjimas nustatyti ribas.* Vieniši vyresnio amžiaus žmonės gali būti perdėtai reiklūs, tikėtis ypač didelio dėmesio, kartais bandyti manipuluoti savanorio jausmais ar aplinkybėmis. Todėl savanoriui svarbu gebėti valdyti tokias situacijas.
- *Galimybė prisidėti materialiai.* Nors tai nėra asmeninė savybė, vis tik kalbama apie tai, kad savanorystė neišvengiamai pareikalaus didesnių ar mažesnių materialinių savanorio resursų. Jei paties savanorio materialinė padėtis yra labai bloga, kartais tai gali kelti įtampą.

SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA SAVANORIAI DIRBANTYS SU VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMIS:

- *Emocinis (neigiamas) krūvis,* kurį patiria savanoriai. Žmonių, kuriems savanoriai padeda, elgesys ne visada yra malonus. Neretai sunku atsiriboti nuo neigiamų emocijų, jos veikia pačių savanorių savijautą, persikelia į asmeninį gyvenimą. Todėl savanoriui svarbu gebėti (išmokti) atsiriboti nuo neigiamų patirčių.
- *Žinių trūkumas,* kaip elgtis psichologiškai sunkiose situacijose.
- *Materialiniai asmeniniai resursai,* kuriuos tenka naudoti savanoriaujant, teikiant pagalbą. Savanoriška veikla pareikalauja ne tik savanorio pastangų, laiko, tačiau neretai ir asmeninių materialinių resursų. Galima teigti, kad tai yra dviprasmiška situacija: iš vienos pusės, savanoriai supranta, pvz.: transporto išlaidos, kai reikia kažką nuvežti, (ap)lankyti toliau gyvenančius vienišus žmones ir pan. Iš kitos pusės, savanorių materialinė padėtis gali tapti dilema, ypač jei ji nėra labai gera, o savanoriška veikla reikalauja finansinio indėlio: nors norisi padėti, ne visada yra galimybės ta padaryti.
- *Ribotos savanorių galimybės suteikti pagalbą asmenims,* kurių judėjimas (ap)ribotas. Tai iš dalies susiję su anksčiau minėtu materialinių resursų prieinamumu savanoriams. Specialaus transporto prieinamumas savanoriams pagerintų, praplėstų pagalbos vienišiams vyresnio amžiaus žmonėms suteikimo galimybes ir prieinamų veiklų įvairovę.

- *Savatorio statusas nėra pripažįstamas kitose institucijose*, kurios teikia pagalbą arba su kuriomis tenka bendrauti savanoriams, kuomet jie teikia pagalbą vienišiams vyresnio amžiaus žmonėms. Savanoriai susiduria su tuo, kad įvairios institucijos savanorių nelaiko lygiaverčiais partneriais.
- *Savanoriams kylančios dilemos*. Viena jų – kaip elgtis, jei savanoriui lankomi žmonės nori atsidėkoti ar atsiskaityti. Vieningos praktikos nėra: yra priimančių tokias padėkas, kiti atsisako, dar kiti norėtų patarimo, kaip tokiais atvejais elgtis.

VIETOJ EPILOGO

Mes visi esame gyvenimo, Dievo skolininkai. Tad skubékime dalytis. Dalytis tuo, ką mes gavome dovanai. Bet ne todėl, kad „atsiteistume“. Duoti – tai vienintelis būdas pripildyti savo ir kitų gyvenimą tikro džiaugsmo, gyvybės ir prasmės. Duoti, dalytis – tai vienintelis būdas įgyti daugiau gyvenimo.....

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Bakk A., Grunewald K., Globa, Vilnius, 1997
2. Gailienė, I. Altruizmas: problema, dilema ar gyvenimo būdas, Šiaulių universitetas,
3. 2008 Petrulytė A. Bendravimo psichologija. Vilnius, 2008.
4. Jonutyte, I. Savanorystė socialinio ugdymo sistemoje. Monografija. Klaipėdos universitetas, 2007
5. Johnson L.C, Socialinio darbo praktika. VU spec. psichologijos laboratorija., 2001
6. Kalenda V. Altruizmas. Vilnius 1996
7. Lietuvos respublikos Savanoriškos veiklos įstatymas 2011 m. birželio 22 d. Nr. XI-1500 Vilnius. Prieiga internete: <https://eseimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.402802>
8. Lileikis Saulius. Altruizmas ir jaunimo altruistiško ugdymo veiksniai. Prieiga internetine: https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/34282/1/ISSN2335-8785_2004_N_13_41.PG_95-107.pdf
9. Patria, A. C. Straipsnių rinkinys apie savanorišką veiklą. Kaunas, 2007.
10. Projektas „Multikultūrinis savanorytės centras (msc): Lietuvos visuomenės ir TŠP tarpusavio darna“. Savanorytės multikultūrinėje aplinkoje vadovas: projekto patirtis, 2013.
11. Savanorystė Lietuvoje. Kas? Kaip? Kur?, Vilnius. Savanorių centras, 2008
12. Sutton, C. Socialinis darbas, bendruomenės veikla ir psichologija. Vilnius, 1999.
13. Vyresnio amžiaus žmonių potencialas savanoriškai veiklai ir pagalba vienišiams vyresnio amžiaus žmonėms. Tyrimo ataskaita parengta vykdant projektą „Geri kaimynai – stipri bendruomenė“, finansuotą pagal Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos priemones, 2019.