

DOI: 10.31648/an.7225

NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH
U OSÓB W WIEKU SENIORALNYM
– PRZEGLĄD NURTÓW BADAWCZYCH
I POSTULATY BADAWCZE

TEACHING LANGUAGES TO THIRD-AGE LEARNERS:
REVIEW OF CURRENT RESEARCH TENDENCIES
AND DIRECTIONS FOR FUTURE RESEARCH

Sylwia Niewczas

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7349-5679>

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II / The John Paul II Catholic
University of Lublin

e-mail: sylwia.niewczas@kul.pl

Keywords: foreign language geragogy, language teaching and learning, third-age
language learners

Abstract: The aim of this article is to present the current state of knowledge in the field of teaching foreign languages to third-age learners as well as to suggest some directions for future research. The selection of studies to be included in the paper was accomplished by choosing the most important keywords and, in the second stage, verifying the abstracts of the studies found. After the initial search, 30 papers were selected for the analysis. Results indicate a growing interest in the subject among researchers both in Poland and abroad, and also pinpoint the challenges inherent in working with this age group. In the light of presented research studies, developing methods and strategies of teaching third-age learners seems crucial and, in the long term perspective, preparing materials adjusted to third-age learners' needs.

1. Wprowadzenie

Według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia liczba osób powyżej 60. roku życia wzrośnie w 2050 roku do ok. 2 mld¹. Populacje tzw. krajów wysokorozwiniętych starzeją się z wielką szybkością, a władze państw oraz specjaliści poszukują nowych metod na podniesienie jakości życia osób starszych. Szybkie starzenie się społeczeństwa wiąże się również z częstym zapadaniem na choroby wieku podeszłego. Należy do nich m.in. demencja, której jednym z objawów jest obniżenie zdolności poznawczych. Jak pokazują statystyki, aktualnie ok. 50 mln ludzi na świecie cierpi z powodu demencji, liczba ta ma gwałtownie rosnać i w 2050 roku osiągnie ok. 152 mln [Klimova i in. 2019, 1]. Niezwykle istotne jest więc, aby szukać metod i rozwiązań, które mogą poprawić funkcjonowanie poznawcze i społeczne starszych osób.

Literatura przedmiotu definiuje seniora w różnoraki sposób. E. Trafiałek uznaje, iż starość

jest naturalną fazą życia, następującą po młodości i dojrzałości, wieńczącą dynamiczny proces starzenia się. Określana mianem „końcowej trzecji życia”, utożsamiana jest ze spadkiem wydolności organizmu, utratą mobilności, osłabieniem sił immunologicznych (starość biologiczna, fizjologiczna), ograniczeniem zdolności przystosowania się do wszelkich zmian, a w kontekście socjoekonomicznym – niezadko też z pauperyzacją, samotnością (starość psychiczna), koniecznością korzystania z pomocy innych (starość ekonomiczna) i funkcjonowaniem na marginesie życia społecznego (starość społeczna) [Trafiałek 2006, 69].

W Polsce mianem seniora najczęściej określa się osoby w tzw. wieku poprodukcyjnym wynoszącym 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn, czyli wiek w momencie przejścia na emeryturę. Są też jednak inne podejścia, przykładowo – w dyskursie polityki społecznej można spotkać kryterium wieku 50+ jako wyznacznik osoby w wieku senioralnym. Wobec braku powszechnie przyjętego kryterium starości w niniejszym artykule przyjęto normy proponowane przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, gdzie wiek starzenia się to przekroczenie progu 60. roku życia [Zych, 2001, 202].

Za jedną z bardziej efektywnych form treningu umysłowego usprawniającego funkcje poznawcze osób starszych uważa się obecnie naukę języków obcych [Antonioni 2013, 2691]. Jak zauważają Wong i in. [2019], uczenie się języków obcych angażuje te obszary mózgu, które zwykle są najbardziej narażone na efekty starzenia. Według Blumenfeld i in. [2017] osoby starsze mają lepszą pamięć epizodyczną i wyobraźnię niż ludzie młodzi. W świetle wielu dotychczasowych interdyscyplinarnych badań nauka języków obcych poprawia także jakość życia oraz dobrostan osób starszych [Pilar 2014, 515].

¹ World Health Organization. 2017. *Global strategy and action plan on ageing and health*. Geneva (Licence: CC BY-NC-SA3.0 IGO).

2. Cel analiz i dobór materiału badawczego

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie aktualnego stanu wiedzy na temat nauczania języków obcych wśród seniorów, przegląd światowych i krajowych nurtów w tym obszarze i wskazanie na tym tle nowych potrzeb badawczych. Uwzględnione zostały różne perspektywy badawcze, przy czym nacisk został położony na omówienie kwestii najczęściej poruszanych w dyskusjach, takich jak podtrzymanie lub poprawa zdolności poznawczych seniorów oraz społeczny wymiar uczęszczania osób starszych na kursy językowe. Jednym z ważniejszych postulatów płynących z dokonanych analiz wydaje się konieczność dalszego powadzenia badań w obszarze nauczania języków obcych seniorów, a także wypracowanie propozycji (strategii, modeli) metodycznych i dydaktycznych dopasowanych do możliwości i oczekiwań osób w starszym wieku podejmujących naukę języków obcych.

Dobór publikacji, które poddano analizie, został przeprowadzony poprzez eksplorację zasobów naukowych z następujących baz: Academic Search Complete (EBSCO), Wiley oraz Springer Link. Powyższe bazy wybrano ze względu na obszerność ich zasobów oraz fakt, że w zakresie lingwistyki są one uznawane za najlepsze źródła wyszukiwań dziedzinowych. Ponadto, słowa i frazy przyjęte za najbardziej reprezentatywne dla podjętej problematyki były wyszukiwane zarówno w języku polskim, jak i angielskim, aby pozyskane dane ukazywały jak najszerzą perspektywę. Na zestaw ten składały się następujące jednostki (korzystano z nich w różnych kombinacjach i modyfikacjach): „*bilingualism*”, „*healthy aging*”, „*second language teaching/learning*”, „*foreign language education*”, „*teaching/learning/pedagogy*”, „*third-age students*”, „*geragogy*”, „*older adult learners*”, „*lifelong learning*”, „*nauka języka obcego*”, „*glottogeragogika*”, „*nauczanie języka obcego*”, „*przyswajanie języka obcego*”, „*zdrowe starzenie się*”. Wyszukiwanie nie zostało zawężone do określonych lat, ponieważ omawiane tu zagadnienie jest stosunkowo nowym obszarem badań, w związku z czym nie spodziewano się dużej liczby publikacji z jego zakresu. Kwerenda na podstawie słów kluczy dała ostatecznie 52 rezultatów. Kolejnym etapem selekcji była lektura abstraktów zebranych publikacji pod kątem istotności danych badań dla interesującej nas tematyki. Ten etap pozwolił na wybór 30 opracowań ściśle związanych z zagadnieniem przyswajania języków obcych przez seniorów.

3. Wyniki badań oraz dyskusja

Publikacje dotyczące wpływu nauki języków obcych na jakość życia seniorów zostaną zaprezentowane w dwóch grupach. Pierwsza z nich dotyczy wpływu udziału w zajęciach językowych na zdolności poznawcze seniorów, druga zaś odnosi się do oddziaływania uczestnictwa w lektoratach na społeczne funkcjonowanie osób starszych.

Jeśli chodzi o pierwszą grupę, hipotezę poprawy funkcji poznawczych mózgu pod wpływem dwujęzyczności w późnej dorosłości potwierdzają dwa niezależne eksperymenty zrealizowane przez Bąka [2014]. Pierwsze badanie, które zostało przeprowadzone na próbie 853 uczestników, wykazało pozytywny wpływ dwujęzyczności zwłaszcza na ogólną inteligencję osób starszych oraz ich umiejętność czytania, a także na ich funkcje poznawcze [Bąk i in. 2014, 962]. Drugie badanie przeprowadzone na mniejszej próbie (67 uczestników w wieku 18-78 lat) dowiodło, że nawet tygodniowy intensywny kurs językowy może mieć dobroczynny wpływ na zdolność koncentracji i skupienia uwagi osób starszych [2016, 8].

Pfenninger oraz Polz [2018, 11], w badaniach podłużnych przeprowadzonych na 12 dwujęzycznych uczestnikach w wieku 63-90 lat, dowiodły, że nauka języka w wieku senioralnym może spowolnić procesy starzenia się mózgu, jak również ma pozytywny wpływ na pewność siebie w używaniu języka przez osoby starsze oraz na ogólną poprawę ich samopoczucia. Podobne konkluzje ze swoich obserwacji przedstawia Kurdziel [2017, 11], która podkreśla, że nauka języka obcego w podeszłym wieku jest idealnym rozwiązaniem, aby uniknąć depresji czy obniżenia funkcji poznawczych. Językowy trening mózgu może bowiem pomóc w zdrowym starzeniu się. Kliesch i in. [2017, 66] stwierdzają, że dwujęzyczność osób w wieku późnej dorosłości może pomóc w przyswajaniu kolejnego języka obcego. Dowodzą tego przeprowadzone przez nich badania na próbie 10 rodzimych użytkowników języka niemieckiego w wieku 65-74 lat, którzy uczestniczyli w 3-tygodniowym kursie języka angielskiego. Badanie miało na celu sprawdzenie, jakie czynniki determinują styl uczenia się starszych dorosłych. Jak zauważyli badacze, wiek, w którym rozpoczynamy naukę, nie zawsze jest głównym czynnikiem decydującym o sukcesie w procesie przyswajania języka. Keijzer i in. [2020] również zwracają uwagę na ważne kwestie dotyczące dwujęzyczności osób w wieku senioralnym. Podzielają one zdanie Kliesch, że wiek nie jest głównym kryterium w sukcesie językowym, a dużo ważniejsze są różnice indywidualne pomiędzy uczestnikami kursu, a także ekspozycja na język poza kursem.

Publikacja Wonga i in. [2019] opisuje przebieg i efekty badań, których celem była weryfikacja wpływu sześciomiesięcznego kursu językowego przeprowadzonego z wykorzystaniem programu komputerowego na poprawę funkcji poznawczych u 153 uczestników w wieku 60-85 lat. Wszyscy respondenci byli rodowitymi Chińczykami i nikt z grupy nie uczył się wcześniej języka angielskiego. Po zakończonym kursie porównano wyniki grupy testowej i grupy kontrolnej. Trening językowy okazał się stymulujący dla pamięci podręcznej wśród grupy, która uczestniczyła w kursie językowym, co przełożyło się na poprawę ich funkcji poznawczych. Do podobnych konkluzji doszli Borella i in. [2013] na podstawie eksperymentu polegającego na obserwacji efektów treningu pamięci przeprowadzonego we Włoszech wśród 36 uczestników w wieku 75-87 lat. Eksperyment ten wykazał, że grupa, w której zastosowano specjalnie opra-

cowany trening pamięci operacyjnej, lepiej radziła sobie z zadaniami zleconymi jej do wykonania po zakończeniu treningu. Nijmeijer i in. [2020] zbadali możliwości wykorzystania treningu językowego jako efektywnego narzędzia w walce z obniżeniem funkcji poznawczych seniorów. Ich eksperyment dotyczył wpływu intensywnego trzymiesięcznego kursu językowego na poprawę funkcji poznawczych u 66 seniorów z Niderlandów. Wyniki pokazały, że kurs językowy wspomagał opóźnienie rozwoju zaburzeń związanych z wiekiem starszym (np. objawów depresyjnych).

Zdecydowanie mniej jest publikacji przedstawiających badania, których wyniki sugerują, że nauka języka obcego w wieku późnej dorosłości nie ma bezpośredniego związku z poprawą zdolności poznawczych. Niezależne eksperymenty przeprowadzone przez Wilson [2015] oraz Yeung i in. [2014], sugerują, że nie ma związku między nauką języka obcego w wieku późnej dorosłości a demencją lub opóźnieniem jej objawów. Z kolei, jak zauważają Valis i in. [2019], nauka języka obcego w wieku późnej dorosłości może pomóc w utrzymaniu funkcji poznawczych na odpowiednim poziomie, nie przyczynia się ona jednak do ich poprawy.

Drugi wyodrębniony przeze mnie obszar badawczy w analizowanych publikacjach dotyczy wpływu edukacji językowej na relacje społeczne seniorów. Nauka języka obcego może pomóc w podtrzymywaniu oraz rozwijaniu interakcji społecznych, co jest ważnym aspektem dla seniorów, którzy po przejściu na emeryturę często czują się samotni. Badania przeprowadzone przez Diaz-Orueta [2012] wykazały, że dla osób starszych głównymi motywatorami w nauce języków obcych są elementy zabawy i rywalizacji, nowe wyzwania, socjalizacja oraz ucieczka od codziennej rutyny. Narushima [2018] zauważa, że udział w różnych formach edukacji w ramach koncepcji uczenia się przez całe życie może poprawić poczucie przynależności do pewnej społeczności, a to z kolei podnosi ogólny dobrostan seniorów. W badaniach kwestionariuszowych przeprowadzonych na próbie badawczej 416 Kanadyjczyków w wieku powyżej 60 lat zauważono, że udział w różnych formach aktywizacji osób starszych pozwala im rozwinać poczucie przynależności, ale także pomaga skupić się na aspektach życia innych osób, a nie na pogarszającym się zdrowiu czy słabnącej sprawności fizycznej. Keijzer i inni badacze [2020] prowadzący obserwacje subpopulacji osób starszych w Niderlandach podkreślają, że zagadnienie starości oraz pomyślnego starzenia się wymaga interdyscyplinarnego podejścia. Dlatego na współczesnym etapie rozwoju tych badań muszą się w nich przenikać takie dziedziny jak gerontologia, andragogika, wyrastająca z nich geragogika oraz glottodydaktyka ukierunkowana na seniorów.

Na gruncie polskim odpowiednikiem geragogiki języków obcych jest proponowana w 2013 roku przez Annę Jaroszewską glottogeragogika i wskazany rok należy uznać za początek nowej fazy dla tej dyscypliny w badaniach krajowych. W swoich obserwacjach i analizach Jaroszevska [2010; 2013] podjęła próbę charakterystyki seniorów jako uczących się oraz procesu uczenia się

w wieku senioralnym, zajęła się także metodologią prowadzenia badań wśród tej grupy wiekowej. Jej monografia *Nauczanie języków obcych seniorów w Polsce* prezentuje wyniki badań empirycznych z wykorzystaniem kwestionariusza online przeprowadzonych na próbie 2145 osób. Jaroszevska przedstawia szereg postulatów dla przyszłych badań związanych m.in. z czynnikami utrudniającymi realizację celów dydaktycznych, charakterystyką międzykulturowego uczenia się, zadaniami stawianymi przed lektorem czy złożonością potrzeb i oczekiwań osób starszych wobec procesu dydaktycznego. Z kolei Joanna Kic-Drgas [2013] w publikacji *Fremdsprachenlernen im senioralter. Entwicklung und evaluation von lehr und lernmaterialien fur senioren* przedstawia rezultaty analiz oczekiwań i potrzeb osób w wieku senioralnym w aspekcie nauczania języków obcych na podstawie języka niemieckiego. Część empiryczną pracy stanowi analiza wybranych podręczników do nauki języka niemieckiego w kontekście ich adekwatności do potrzeb badanej grupy, a także przedstawienie wyników ankiet i wywiadów przeprowadzonych z seniorami uczęszczającymi na kursy UTW oraz lektorami w tych placówkach. Autorka postuluje popularyzację kształcenia obcojęzycznego wśród seniorów oraz podnoszenie jego efektywności m.in. poprzez dostosowanie materiałów dydaktycznych do potrzeb i możliwości osób starszych.

Jednym z aspektów nauczania języka angielskiego seniorów zajęła się Agata Słowik-Krogulec [2016; 2019; 2020]. W badaniach zrealizowanych z wykorzystaniem kwestionariusza oraz uzupełnionych o krótkie wywiady z 49 uczestnikami kursów językowych wieku 50-83 lat autorka skupiła się na użyciu języka rodzimego przez lektorów w trakcie zajęć. Wyniki badania pokazały, że oczekiwania uczestników kursów co do używania języka ojczystego znacząco różniły się od wyobrażeń nauczycieli na ten temat. Z kolei na motywacji seniorów do uczestniczenia w kursach językowych skupiły się Agata Klimczak-Pawlak oraz Sylwia Kossakowska-Pisarek [2018]. Ankiety i wywiady z udziałem 54 kursantów (w wieku 50-59 lat) Uniwersytetu Otwartego w Warszawie pokazały, że osoby w wieku późnej dorosłości często zapisują się na kursy językowe przede wszystkim po to, aby dalej być ludźmi aktywnymi i nauczyć się komunikować w języku obcym. Nie chcą jednak podlegać ocenie i ewaluacji, ponieważ testowanie jest dla nich stresujące. Ten sam aspekt przeanalizowały Monika Grotek oraz Grażyna Kiljańska-Przybyło [2014]. Swoje badania oparły na narracji pisemnej i ankietach przeprowadzonych wśród 87 uczestników lektoratów UTW w wieku 53-83 lat. Z badań wyłoniły się następujące motywy: chęci komunikacji w języku obcym, ale także uczestnictwa w anglojęzycznej kulturze, nawiązania kontaktu z innymi seniorami oraz wymiany doświadczeń z użyciem nowego języka. Wspomniane badaczki podjęły także inne zagadnienie [2012] – rolę czynników afektywnych w procesie nauki języka obcego przez osoby w wieku senioralnym. Z badań skupiających się na roli emocji w nauce języka obcego, przeprowadzonych wśród 87 uczest-

ników lektoratów na UTW, m.in. wynika, że seniorzy chętnie dzielą się swoimi odczuciami zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Problemy z pogarszającą się pamięcią czy błędy językowe są dla nich źródłem lęku, jednak starają się koncentrować na pozytywnych aspektach nauki.

Małgorzata Walczak [2015] zainteresowała się trudnościami w uczeniu się języków obcych przez seniorów (grupa badawcza – osoby w wieku 50+). Autorka zwraca uwagę na wiele barier, które seniorzy muszą pokonać, ucząc się języków obcych – podzieliła je na wewnętrzne, typowe dla okresu starości (fizjologiczne oraz psychologiczne), oraz zewnętrzne (brak dostosowanych programów, materiałów, niewiedza lektorów w zakresie specyfiki pracy z seniorami). Natomiast Iwona Janowska i Mariola Fiema [2017] przeanalizowały podręczniki do nauczania języka polskiego jako obcego stosowane na kursach dla seniorów. W konkluzjach autorki postulują konieczność tworzenia nowego typu materiałów dydaktycznych, które dopasowane do możliwości i preferencji seniorów mogłyby wspomagać proces uczenia się języka obcego czyniąc go bardziej efektywnym i przyjemnym.

W omówionych powyżej (z konieczności – w dużym skrócie) inicjatywach badawczych z lat 2013-2019 niewątpliwie podjęto próbę rekonesansu potrzeb i możliwości seniorów w kontekście uczenia się języka obcego, a także czynników wpływających na efektywność procesu nauczania języków obcych w tej grupie wiekowej. Polska glottogeragogika – jeśli porównać ją z glottogeragogiką światową – jest jednak na wstępnym etapie rozwoju, dlatego wymaga szczególnej intensyfikacji badań, ponieważ wszelkie przedstawione we wprowadzeniu uwagi związane ze starzeniem się społeczeństw dotyczą również Polski.

4. Wnioski i postulaty badawcze

Omówione badania nad wpływem uczenia się języków obcych w wieku senioralnym na funkcje poznawcze mózgu ukazują zainteresowanie tą problematyką w zespołach badawczych z całego świata, a cytowani autorzy reprezentują kraje takie jak Kanada, Wielka Brytania, Francja, Czechy, Chiny, Włochy czy Polska. Uzyskiwane rezultaty mają wiele punktów wspólnych i z reguły napawają optymizmem – wyniki większości eksperymentów wyraźnie wskazują, że nauka języka pozwala obniżyć objawy demencji starczej o kilka lat w przypadku seniorów bez problemów zdrowotnych, a trening pamięci towarzyszący edukacji językowej może wspomóc ogólne funkcjonowanie seniorów w społeczeństwie. Zauważa się również, że seniorzy okazują coraz większe zainteresowanie kursami językowymi, co należy traktować jako ważne wyzwanie dla dydaktyki języków obcych skoncentrowanej na starszych odbiorcach (m.in. konieczność dostosowania metod pracy, wypracowanie odpowiednich narzędzi i pomocy dydaktycznych itp.).

Wobec sformułowanych już – przynajmniej w ogólnym zarysie – ustaleń o charakterze psychologiczno-socjologicznym istnieje potrzeba podjęcia badań skupiających się bardziej na wymiarze glottodydaktycznym, w tym np. na czynnikach podnoszących efektywność procesu przyswajania języka w wieku senioralnym oraz na weryfikacji metod i technik pracy z seniorami pod kątem wyboru tych, które mogą przynieść najlepsze rezultaty. Pozwoliłoby to na zaprojektowanie materiałów dydaktycznych wychodzących naprzeciw oczekiwaniom i możliwościom seniorów, jak również na dostosowanie warsztatu pracy lektorów języków obcych do specyfiki pracy z osobami 60+. Jest to postulat niezwykle istotny, ponieważ – jak zauważyli badacze zarówno w Polsce, jak i w innych krajach – seniorzy są coraz większą grupą uczącą się języków obcych, a nie ma w ofercie glottodydaktycznej ani materiałów, ani propozycji modeli metodycznych, które by te potrzeby uwzględniały. Pomimo wielu lat badań w obszarze glottogeragogiki za granicą oraz dekady badań w tym obszarze w Polsce nadal brakuje też analiz ukazujących perspektywę lektora, jego rolę w procesie dydaktycznym i aspekt przygotowania merytorycznego i psychologicznego do pracy z seniorami.

Jeśli chodzi o badania na gruncie polskim oraz wnioski, jakie nasuwają się po ich przeanalizowaniu, to jako jeden z głównych postulatów jawi się konieczność szkolenia nauczycieli pracujących z seniorami. Jest to co prawda postulat aplikacyjny, nie badawczy, ale niezwykle istotny, ponieważ ma znaczenie dla jakości i kierunku kształcenia filologów obcych w Polsce wobec potrzeb rynku pracy. Należałoby zatem rozbudować część metodyczną studiów filologicznych o blok zajęć poświęconych andragogice z elementami geragogiki lub ewentualnie włączyć do praktyk pedagogicznych zajęcia z grupami starszych dorosłych. Co niezwykle istotne, przynajmniej w odniesieniu do polskich realiów, należałoby w prowadzonych badaniach wziąć również pod uwagę stereotypowe postrzeganie osób starszych oraz ich dotychczasowe doświadczenia związane z nauką języków obcych. Polscy seniorzy, którzy uczyli się języka obcego w młodości, byli nauczani zupełnie innymi metodami niż te, które rozwinęły się i dominują obecnie – jest to czynnik o dużym prawdopodobieństwie oddziaływania na poczucie efektywności nauki czy odczuwanie przyjemności z poznawania języka obcego.

Natomiast kluczowym wyzwaniem badawczym jest zainicjowanie i realizacja badań podłużnych, których dotychczas nie udało się zaprojektować. Wynika to przede wszystkim z trudności pozyskania grupy chętnej do udziału w takich badaniach. Dlatego przedstawione eksperymenty były zazwyczaj przeprowadzone na małych próbach, co z kolei utrudnia generalizowanie wyników badań, a także może obniżać ich wiarygodność. Dodatkowo, co można zaobserwować po przeanalizowaniu dostępnych w literaturze badań, większość z nich opiera się na metodach ilościowych. Należałoby zatem włączyć do badań metody jakościowe, które pozwolą na holistyczne przyjrzenie się nauce języków obcych wśród seniorów, a także wieloaspektowe ukazanie procesu kształcenia i przedstawienie punktu widzenia samych seniorów bądź ich nauczycieli.

Bibliografia

- Antoniou Marc, Gunasekera Geshri, Wong Patrick C.M. 2013. *Foreign language training as cognitive therapy for age-related cognitive decline: a hypothesis for future research*. „Neuroscience Biobehavioral” Vol. 37.
- Bąk Tomasz H., Long Madeleine R., Vega-Mendoza Mariana, Sorace Antonella. 2016. *Novelty, challenge, and practice: the impact of intensive language learning on attentional functions*. „PLOS ONE” Vol. 11.
- Bąk Tomasz. H., Nissan Jack J., Allerhand Michael M., Deary Ian J. 2014. *Does bilingualism influence cognitive aging?* „Annals of Neurology” Vol. 75.
- Blumenfeld Henrike K., Quinzon Sim J., Alsol Cindy, Riera Stephanie A. 2017. *Predictors of successful learning in multilingual older adults acquiring a majority language*. „Frontiers in Communication” Vol. 2(23).
- Borella Erika, Carretti Barbara, Zanoni Giulia, Zavagnin Michela, De Benin Rossana. 2013. *Working memory training in old age: an examination of transfer and maintenance effects*. „Arch. Clin. Neuropsychol.” Vol. 28.
- Diaz-Orueta Unai, Facal David, Nap Henk H., Ranga Myrto-Maria. 2012. *What is the key for older people to show interest in playing digital learning games? Initial qualitative findings from the LEAGE project on a multicultural European sample*. „Games Health Journal” Vol. 1(2).
- Escuder-Mollon Pilar, Esteller-Curto Roger, Ochoa Luis, Bardus Massimo. 2014. *Impact on Senior Learners’ Quality of Life through Lifelong Learning*. „Procedia Social and Behavioral Science” Vol. 131.
- Grotek Monika, Kiliańska-Przybyło Grażyna. 2012. *Rola czynników afektywnych w procesie nauki języka obcego przez osoby w wieku senioralnym*. „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” nr 3/59.
- Grotek Monika, Kiliańska-Przybyło Grażyna. 2014. *Společne aspekty uczenia się języków obcych w późnej dorosłości – doświadczenia uczestników lektoratów w UTW*. W: *Nowe tendencje w edukacji osób starszych*. Red. Krystoń M., Šerák M., Szyszka M., Tomczyk Ł. T. III. Seria „Czesko-polsko-słowackie studia z zakresu andragogiki i gerontologii społecznej”. Banská Bystrica – Praga – Oświęcim: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Sosnowcu.
- Janowska Iwona, Fiema Mariola. 2017. *Analiza wybranych podręczników do nauczania języka polskiego jako obcego w kontekście edukacji seniorów*. „Neofilolog” nr 49(1).
- Jaroszewska Anna. 2013. *Nauczanie języków obcych seniorów w Polsce*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Keijzer Merel, Van der Ploeg Mara, Lowie Wander. 2020. *Methodological concerns and their solutions in third-age language learning studies*. „Dutch Journal of Applied Linguistics” Vol. 9(1-2).
- Kic-Drgas Joanna. 2013. *Fremdsprachenlernen im Seniorenalter. Entwicklung und Evaluation von Lehr- und Lernmaterialien für Senioren*. Wrocław – Dresden: Quaestio – Neisse Verlag.
- Kliesch Maria, Giroud Nathalie, Pfenninger Simone, Meyer Martin. 2017. *Research on second language acquisition in old adulthood: What we have and what we need*. W: *Third Age Learners of Foreign Languages*. Ed. Gabrys-Barker D. Bristol: Multilingual Matters.
- Klimczak-Pawlak Agata, Kossakowska-Pisarek Sylwia. 2018. *Language Learning over 50 at the Open University in Poland: An Exploratory Study of Needs and Emotions*. „Educational Gerontology” Vol. 44(4).

- Klimova Blanka, Toman Josef, Kuca Kamil. 2019. *Effectiveness of the dog therapy for patients with dementia – a systematic review*. „BMC Psychiatry” Vol. 19(1).
- Kurdziel Laura B. F., Mantua Janna, Spencer Rebecca. M. C. 2017. *Novel word learning in older adults: a role for sleep?* „Brain and Language” Vol. 167.
- Nijmeijer S.E., van Tol M.-J., Keijze M. [Accepted/In press]. *Learning to preserve: foreign language training as a cognitive ‘vaccine’ to prevent old-age disorders?* Abstract from Cognitive Aging Conference 2020, Atlanta, Georgia, United States.
- Narushima Miya, Liu Jian, Diestelkamp Naomi. 2018. *Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability*. „Ageing Society” Vol. 38.
- Pfenninger Simone E., Polz Sarah. 2018. *Foreign language learning in the third age: a pilot feasibility study on cognitive, socio-affective and linguistic drivers and benefits in relation to previous bilingualism of the learner*. „JESLA” Vol. 2.
- Pot Anna, Porkert Joanna, Keijzer Merel. 2019. *The bidirectional in bilingual: cognitive, social and linguistic effects of and on third-age language learning*. „Behavioral Science” Vol. 9(9), 98.
- Słowik Agata. 2016. *Different Perspectives on the Use of L1 in Teaching English to the Elderly*. „Journal of Education Culture and Society” Vol. 7(2).
- Słowik-Krogulec Agata. 2019. *Developing efficient foreign language classroom environment for older adult learners*. „Journal of Education Culture and Society” Vol. 10(2).
- Słowik-Krogulec Agata. 2020. *What motivates older adult learners in Poland to study foreign languages in later life?* „ET Journal” Vol. 9: 153-173.
- Trafiałek Elżbieta. 2006. *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*. Kielce: Wszechnica Świętokrzyska.
- Valis Martin, Slaninova Gabriela, Prazak Pavel, Poulouva Petra, Kacetl Jaroslav, Klimova Blanka. 2019. *Impact of learning a foreign language on the enhancement of cognitive functions among healthy older population*. „Journal of Psycholinguistics” Vol. 48.
- Walczak Małgorzata. 2015. *Wybrane trudności słuchaczy 50+ w nauce języka obcego. W: Wyzwania i dylematy edukacyjno-zawodowe*. Red. Baron-Polańczyk E., Klementowska A. Zielona Góra: Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Profesjologicznego.
- Wilson Robert S., Boyle Patricia A., Yang Jingyun, James Bryan D., Bennett David A. 2015. *Early life instruction in foreign language and music and incidence of mild cognitive impairment*. „Neuropsychology” Vol. 29.
- Wong Patrick C.M., Ou Jinghua, Pang Celestina W.Y., Zhang Ling, Tse Chi Shing, Lam Linda C.W., Antoniou Mark. 2019. *Language training leads to global cognitive improvement in older adults: a preliminary study*. „Journal of Speech, Language and Hearing Research” Vol. 62.
- World Health Organization. 2017. *Global strategy and action plan on ageing and health*. Geneva.
- Yeung Caleb M., St John Phillip D., Menec Verena, Tyas Suzanne L. 2014. *Is bilingualism associated with a lower risk of dementia in community-living old adults? Cross-sectional and prospective analyses*. „Alzheimer Dis. Assoc. Disord.” Vol. 28.
- Zych Adam A. 2001. *Słownik gerontologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.