

WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARKI

Student 50+

poradnik dla organizatorów
uniwersytetów trzeciego wieku

Przemysław Ziótkowski



BYDGOSZCZ, 2013

RECENZENCI:

prof. dr hab. Hanna Solarczyk-Szwec (UMK)

prof. dr hab. Anna Frąckowiak (SWPW)

KOREKTA:

Monika Grzybowska

SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI:

Adam Kujawa

Copyright © by Wydawnictwo Uczelniane
Wyższej Szkoły Gospodarki, Bydgoszcz 2013

ISBN 978-83-61036-81-4

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

**Publikacja współfinansowana ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
w ramach programu Edukacja Kulturalna**

Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki
85-229 Bydgoszcz, ul. Garbary 2
tel. 52 567 00 47, 52 567 00 49
www.wsg.byd.pl, wydawnictwo@byd.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
I. DOROSŁOŚĆ I EDUKACJA DOROSŁYCH	11
1. Pojęcie i periodyzacja dorosłości	11
2. Funkcje oświaty dorosłych	14
3. Uczeń dorosły	17
4. Modele pracy z uczniem dorosłym	25
5. Metody kształcenia dorosłych	27
6. Przeszkody i trudności w nauce dorosłych	30
II. STAROŚĆ	33
1. Pojęcie i periodyzacja starości	33
2. Wyzwania starzejącego się społeczeństwa	34
3. Stereotypy starości	37
4. Problemy adaptacji do starości	40
5. Potrzeby osób starszych	45
6. Style życia ludzi starszych	50
7. Formy aktywności osób starszych	52
7.1. Aktywność zawodowa	53
7.2. Aktywność rekreacyjna	54
7.3. Aktywność społeczno - kulturalna	56
7.4. Aktywność edukacyjna	61
8. Wskazówki do pracy edukacyjnej z seniorami	66
III. INSTYTUCJONALNE FORMY KSZTAŁCENIA OSÓB STARSZYCH	71
1. Uniwersytety powszechne	71
2. Uniwersytety otwarte	73
3. Uniwersytety ludowe	74
4. Uniwersytety trzeciego wieku	78
4.1. Geneza uniwersytetów trzeciego wieku	81
4.2. Cele, funkcje i misja uniwersytetów trzeciego wieku	86
4.3. Formy działalności i oferta uniwersytetów trzeciego wieku	90
4.4. Partnerzy uniwersytetów trzeciego wieku	94
4.5. Perspektywy uniwersytetów trzeciego wieku	95
ZAKOŃCZENIE	99
BIBLIOGRAFIA	101



„Dopóki człowiek się uczy, żyje”
Czesław Miłosz



WSTĘP

Rok 2012 był Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Obserwuje się znaczne wydłużanie życia ludzkiego. Według prognozy GUS, między rokiem 1998 a 2020 odsetek osób w wieku powyżej 60 lat wzrośnie o 6% (z 16,4% do 22,4%). Dziś co czwarta osoba starsza należy do grupy zaawansowanej starości (75 lat i więcej). Na wydłużanie się życia ludzkiego wpływa wiele czynników, takich jak poprawa warunków bytowych, postęp medycyny, zmiana stylu życia na bardziej prozdrowotny. Starzenie się społeczeństwa jest procesem ciągłym i stanowi poważne wyzwanie dla badaczy i społeczeństwa. Starość jest naturalnym procesem.

Mając na uwadze fakt, że jesteśmy obywatelami starzejącego się społeczeństwa, niezwykle ważne jest, aby zapewnić osobom starszym godziwą i w pełni satysfakcjonującą starość. Coraz częściej zauważa się wśród seniorów chęć do aktywnego i twórczego spędzania wolnego czasu po przejściu na emeryturę. Jednakże instytucje państwowe odpowiedzialne za politykę senioralną w kraju nie zawsze skutecznie umożliwiają osobom starszym odpowiednich warunków do rozwijania ich potrzeb intelektualnych, a przede wszystkim nie przygotowują seniorów do przejścia z okresu pełnej aktywności zawodowej do okresu emerytalnego. Bardzo często jest tak, że osoby, które kończą pracę zawodową tracą motywację do działania czując się niepotrzebnymi.

Przejście na emeryturę to ogromna zmiana w życiu niejednego człowieka, jednakże dla jednych to upragniony, długo wyczekiwany odpoczynek natomiast dla drugich pesymistyczna wizja zbliżającej się starości.

Warto pamiętać o tym, że wejście w okres starości nie usprawiedliwia od zaprzestania pracy nad sobą samym, a wręcz przeciwnie powinno, tym bardziej motywować do twórczego i aktywnego życia.

To właśnie w tym okresie życia człowiek ma czas dla siebie i realizację niespełnionych marzeń z młodości lat, których z różnych przyczyn wcześniej nie mógł zrealizować.

Osobom starszym po przejściu na emeryturę coraz częściej nie wystarczają już codzienne obowiązki domowe co powoduje, że zaczynają poszukiwać nowych dziedzin aktywności.

Narastający lęk przed samotnością sprawia, że osoby te zaczynają szukać możliwości kontaktu z rówieśnikami, aby zapełnić pustkę powstałą po przejściu na emeryturę. Wydłużanie się życia ludzkiego przyczyniło się do powstawania licznych placówek oferujących różnorodne zajęcia dydaktyczne dla osób starszych. Jednym z nich są uniwersytety trzeciego wieku. W Polsce obecnie działa około 500 uniwersytetów trzeciego wieku. Według Wincentego Okonia uniwersytet trzeciego wieku to „placówka oświatowa dla osób w wieku poprodukcyjnym, prowadząca systematycznie zajęcia z zakresu wybranych dyscyplin naukowych, lektoraty językowe, zespoły rekreacji ruchowej i grupy zainteresowań artystycznych. (...) Zajęcia prowadzą w nich nauczyciele akademicy, lekarze, dziennikarze i inni specjaliści”.

W ostatnich latach nastąpił dynamiczny rozwój uniwersytetów trzeciego wieku oraz poszerzanie się oferty edukacyjnej tych placówek. Uniwersytet trzeciego wieku spełnia ogromną rolę w życiu ludzi starszych bowiem pozwala na twórcze rozwijanie się tych osób. A co najważniejsze wypełnia codzienną pustkę i samotność tych ludzi, poprzez poczucie przynależności do grupy rówieśniczej. Dlatego też, coraz większa liczba seniorów decyduje się na uczestnictwo w takiego typu zajęciach edukacyjnych.

Słuchaczami uniwersytetów trzeciego wieku są przede wszystkim osoby o silnej motywacji, dążące z zapałem do celu. Posiadają one niezwykłą chęć do poszerzania swej wiedzy oraz nabywania nowych umiejętności.

Uniwersytety trzeciego wieku spełniają bardzo ważne zadanie w nowych warunkach społeczno-ekonomicznych. Dzięki edukacji ustawicznej przygotowują seniorów do życia we współczesnym świecie a ponadto dają im możliwość prowadzenia aktywnego, ciekawego trybu życia.

Tym samym osoby starsze, które tworzą coraz większą grupę społeczeństwa są osobami wszechstronnymi, inteligentnymi oraz twórczymi, mogącymi dokonywać świadomych wyborów w otaczającej ich rzeczywistości.

Priorytetowym celem działalności uniwersytetów trzeciego wieku jest pobudzanie osób starszych do kształcenia ustawicznego poprzez systematyczne prowadzenie atrakcyjnych zajęć umożliwiających poznawanie różnych zakresów wiedzy, nauki i kultury. Do najciekawszych zajęć należą te, na których podejmuje się zagadnienia związane ze zdrowiem człowieka. Szczególne znaczenie w profilaktyce wieku chorób i radzenia sobie z problemami życia codziennego osoby starszej ma przekazywana wiedza medyczna i psychologiczna. Edukacja osób starszych pełni ważną rolę w życiu osób starszych. Słuchacze nie tylko korzystają z zajęć dydaktycznych, ale także poznają nowych ludzi, biorą udział w wieku aktywnościach, poszerzają swoje zainteresowania oraz pomagają innym.

W dzisiejszym świecie, gdzie szybko dokonują się wszelkie zmiany, działalność uniwersytetów trzeciego wieku jest niezwykle korzystna i potrzebna, szczególnie w aspekcie całościowego rozwoju człowieka. Senior, który ma możliwość korzystania z ustawicznego kształcenia, edukacji trwającej przez całe życie jest osobą lepiej radzącą

sobie w życiu codziennym, a rozbudowana sieć kontaktów interpersonalnych pozwala łatwiej zmagać się z trudami związanymi z okresem starości.

Uczymy się przez całe życie. Mózg człowieka nawet w późnym wieku może przyjmować nowe informacje. Trzeba tylko regularnie go ćwiczyć. Zdolność uczenia się jest podstawowym mechanizmem indywidualnego rozwoju człowieka i kształtowania jego reakcji oraz zachowań. Zdolność tę człowiek zachowuje praktycznie przez całe życie. Jednak w kolejnych etapach życia proces uczenia się odbywa się inaczej i wymaga odmiennych form przekazu.

Już w 1973 roku na dwudziestej ósmej sesji Zgromadzenia Ogólnego Narodów Zjednoczonych w Nowym Yorku, w referacie ówczesnego sekretarza generalnego Organizacji Narodów Zjednoczonych Kurta Waldheima na temat problemów ludzi w wieku podeszłym i sędziwym, podkreślano znaczenie starzenia się populacji wielu krajów jako istotnego problemu społecznego. Gerontolodzy, uwzględniając niezwykle trudną sytuację osób starych we współczesnym świecie postulują wprowadzenie w życie „kodeksu starości”, a więc szczególnego dokumentu prawnego i moralnego zarazem¹.

E. Rosset wyraził przekonanie że *uchwalenie przez Organizację Narodów Zjednoczonych Deklaracji Praw Człowieka Starego zapoczątkuje nowy etap w moralnym pochodzie ludzkości, etap zmierzchu dyskryminacji i społecznej degradacji starości. Seniorom należy się spokojna, wolna od trosk starość, należy się im również odpowiednie, szlachetne miejsce w społeczeństwie. Zasłużyli sobie na to pracą całego życia*².

Obraz starości w głównej mierze stanowi efekt indywidualnych działań. Każdy człowiek starzeje się inaczej. Dla każdego też jego własna starość ma wymiar niepowtarzalny, tak jak całe wcześniejsze życie. Dobry i spokojny schyłek życia rzadko jest darem losu, na ogół, aby go osiągnąć, trzeba latami na to pracować. Nikt po przekroczeniu progu starości nie rodzi się na nowo, nie staje się ani lepszy, ani gorszy niż był wcześniej. Po prostu pewne cechy jego osobowości, charakteru uległy wyeksponowaniu, człowiek pozostaje ten sam. Starość bilansująca wcześniejsze dokonania, daje satysfakcję, zadowolenie, poczucie spełnionych obowiązków głównie tym, którzy umieli im sprostać. Wymaga także indywidualizującej się osobniczo mobilności, aktywności eliminującej nudę, pesymizm, marazm i zniechęcenie, które to z czasem potrafią przybrać przykre dla otoczenia formy malkontenctwa i zrzędlivosti. I to właśnie w tym upatruje się szczęśliwego schyłku życia.

Jak wypełnić czas, który dotychczas przeznaczony był na pracę zawodową? Co zrobić, żeby nie wycofać się całkowicie ze społeczeństwa? Przed takim problemami staje wiele osób kończących pracę zawodową. Fakt coraz dłuższego życia to niewątpliwie sukces medycyny. Może mieć on jednak różne strony.

Starość nęka ludzi w różny sposób. Czasem przyćmiewa im wzrok, wyłącza słuch, osłabia mięśnie, pamięć. Spycha ludzi z wartkiego nurtu życia, znosząc na mielizny osamotnienia, zapomnienia, ciszy. Wraz ze starością przychodzi często samotność. Coraz bardziej pusto staje się z latami wokół seniorów: członkowie rodziny daleko od nas, coraz

1 A. Zych, *Człowiek wobec starości*, wyd. Śląsk, Katowice 1999

2 E. Rosset, *Miejsce człowieka starego w społeczeństwie*, [W:] *Encyklopedia seniora*, Warszawa, Wiedza Powszechna, 1986.

mniej znajomych i przyjaciół. Ich dawne wieloletnie miejsce pracy, gdzie byli potrzebni, kompetentni i szanowani, dawno o nich zapomniano lub przestały istnieć.

Wiele osób dorosłych postrzega proces starzenia się jako nieuchronny okres utraty siły, energii i sprawności fizycznej. Słabnące zdrowie i stopniowy zanik funkcji organizmu, przejawiający się w trudnościach z pokonywaniem dłuższych dystansów, przenoszeniem toreb, to dla większości sygnał nadchodzącej starości. Jest to jednocześnie pewien stereotyp, który w obecnym czasie próbuje być przełamany przez coraz bardziej rosnącą świadomość osób starszych o potrzebie bycia aktywnym, nawet w późnym wieku.

Coraz bardziej staje się zauważalne dążenie jednostek odpowiedzialnych za funkcjonowanie społeczeństwa jako zbiorowości w stronę głębokiej mentalnej reorientacji osób dorosłych i ukierunkowanie ich na zwiększoną dawkę aktywności (fizycznej, intelektualnej) w życiu codziennym.

W niniejszej pracy postaram się przybliżyć kwestię dorastania do starości oraz ukazać możliwości edukacyjne stojące przed dorosłym uczniem mieszkającym w Polsce, Europie i na świecie, dokonując prezentacji wybranych modeli i struktur tej edukacji począwszy od uniwersytetów powszechnych, uniwersytetów otwartych, uniwersytetów ludowych do uniwersytetów trzeciego wieku.

Książkę tę dedykuję wszystkim osobom, będących w różnym wieku i działającym w różnych strukturach organizacyjnych, lecz zajmujących się jednym - organizowaniem różnych form zajęć edukacyjnych osobom starszym. Przedstawione w książce formy zajęć oraz porady dotyczące ich realizacji mogą stać się punktem wyjścia do podnoszenia poziomu organizacji i jakości realizowanych zajęć oraz zwiększania satysfakcji odbiorców. Jestem świadomy, że wiele kwestii zostało jedynie sygnalizacyjnie zaakcentowanych i, że każda z osób, która, na co dzień zajmuje się organizowaniem procesu edukacji osób starszych mogłaby poszerzyć niniejszą publikację o swoje doświadczenia. Mam, jednak nadzieję, że stanie się ona kolejnym motywatorem do jeszcze intensywniejszych działań na rzecz poprawy jakości życia seniorów w Polsce. Mottem książki jest klasyczne powiedzenie *Na naukę nigdy nie jest za późno...*

DOROSŁOŚĆ I EDUKACJA DOROSŁYCH

*„Jedni są wiecznie młodzi, inni wiecznie starzy,
to sprawa charakterów a nie kalendarzy”*

Jan Sztaudynger

1. Pojęcie i periodyzacja dorosłości

Badacze z dziedzin socjologii i psychologii, andragodzy oraz gerontolodzy, zajmujący się dorosłością, spotykają się z wieloma trudnościami w określeniu i nazwaniu dorosłości. Biorą, więc pod uwagę różnorodne jej aspekty. Dotyczą one zatem takich obszarów jak dojrzałość emocjonalna, fizyczna, umysłowa, interpersonalna, etc. Interesuje ich zwłaszcza wpływ rozwojowy wymienionych sfer na rozwój osobowości człowieka. Jest, to trudne o, tyle że jak większość z nich uważa, rozwój człowieka następuje podczas całego jego życia, jest procesem dynamicznym, w którym stale dokonują się zmiany zachowań i zmiany strukturalne w psychice. Człowiek w czasie całego życia podlega różnym czynnikom sprawczym, które wpływają na jego rozwój. Są, to czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Do pierwszych można zaliczyć uwarunkowania genetyczne oraz pewne możliwości wpływające z fizycznych predyspozycji. Dla tych drugich, natomiast, duże znaczenie ma wpływ szeroko pojętego środowiska, domu rodzinnego, instytucji oświatowych, rówieśników, wreszcie zdobycze osobiste każdego człowieka, które pozyskał w procesie rozwojowym.

Obecnie psychologia rozwojowa dzieli dorosłość na trzy etapy rozwojowe:

- wczesna dorosłość: od 20 do 30-40 roku życia,
- średnia dorosłość: od 30-40 do 50-60 roku życia,
- późna dorosłość: 55-60 roku życia,
- okres starości: powyżej 60 roku życia.

W pierwszym okresie - wczesnej dorosłości - zdolności przyswajania i stosowania wiedzy są na najwyższym poziomie. Kształtuje się relatywizm myślenia, umiejętność pojmowania i godzenia sprzeczności, co ułatwia rozumienie innych osób. Wykorzystane są zdolności twórczego myślenia, systematycznego rozwiązywania problemów oraz umiejętności szybkiego przystosowania się¹. Średnia dorosłość charakteryzuje ustabilizowany

1 M. Łąguna, *Szkolenia*, Gdańsk, GWP, 2004.

poziom większości zdolności intelektualnych. Szeroka wiedza życiowa i zgromadzone doświadczenie składają się na dużą mądrość – zdolność do wydania trafnych sądów na tematy związane z ważnymi problemami żywotnymi. Wraz z wiekiem spada jedynie tempo przetwarzania informacji, może to być spowodowane odnośnieniem rozwiązywanych problemów do całego bogactwa zgromadzonej wiedzy. Pamięć będzie ulegała pogorszeniu, jeżeli nie będzie ćwiczona. W szkoleniu osób w tym wieku należy koncentrować się na doskonaleniu nabytych już przez nich umiejętności i wiedzy². Późna dorosłość to czas osiągnięcia integracji i harmonii pomiędzy sferami logiczno - rozumową i intuicyjno - emocjonalną. Inteligencja skryształizowana (społeczna) związana z doświadczeniem żywotnym utrzymuje się na stałym poziomie lub wzrasta, natomiast stopniowo spada inteligencja płynna (zdeterminowana biologicznie), odpowiedzialna za przetwarzanie informacji i nabywanie nowych sprawności. Znaczące obniżanie sprawności intelektualnej występuje dopiero u osób chorych lub bliskich śmierci. Dla nauczycieli ważną informacją jest, że osoby starsze uczą się efektywnie, gdy same mogą decydować o tempie swojej pracy³.

Z punktu widzenia biologiczno- psychologicznego, dorosłość – to część cyklu życia ludzkiego, która następuje po okresie osiągnięcia dojrzałości fizycznej, zakończonym okresie wzrastania i biologicznej dojrzałości organizmu do ról i istotnych funkcji żywotnych, m.in. prokreacji. Według Marii Tyszkowej⁴ jest to okres między 18, a 22 r. ż. Nazywa go procesem dojrzewania do dorosłości. Należy wyraźnie rozgraniczyć tu dojrzałość od dorosłości. Ta pierwsza jest pojęciem czysto biologicznym, natomiast dorosłość przynależy do kategorii kultury i cywilizacji.

Wg psychologii rozwojowej, trudno jest wyznaczyć taką chwilę w życiu człowieka, w której można powiedzieć, że stał się dorosłym. Przyjmuje się więc za wyznaczniki dorosłości takie momenty jak: uzyskanie niezależności ekonomicznej, związek małżeński. Nie są to jednak wystarczające kryteria, a już z pewnością nie mogą być rozpatrywane w oderwaniu od siebie, bo są wtedy niewystarczające. W badaniach studentów, które przeprowadził w 1997 Jensen, podkreślano rolę takich kryteriów dorosłości jak: umiejętność podejmowania decyzji i branie odpowiedzialności za te decyzje, finansową niezależność, równoprawne stosunki z rodzicami, ale także zawarcie związku małżeńskiego, zakończenie nauki, podjęcie pracy zawodowej, posiadanie potomstwa⁵. Z badań tych wynika, że w kulturze zachodu, w przeciwieństwie do kultur plemiennych, gdzie dorosłość wyznacza obrzędowość, jest niezmiernie trudno określić moment stawania się dorosłym. Przyjęto więc, że dorosłość jest procesem powolnym i stopniowym, ale jak wcześniej już wspomniano - dynamicznym. Definicja powyżej przywołanych autorów brzmi: *Dorosłością określamy tę fazę życia, w którą wkracza człowiek po gwałtownych zmianach rozwojowych, prowadzących do dojrzałości biologicznej i społecznej, wyrażającej się w zdolności do prokreacji, oraz odpowiedzialnego podejmowania nowych ról społecznych związanych z zakładaniem własnej rodziny, rodzeniem i wychowywaniem dzieci, podejmowaniem*

2 Ibidem.

3 Ibidem.

4 M. Tyszkowa, *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia: zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, Warszawa, PWN, 1988.

5 B. Napierała-Harwas, *Psychologia rozwoju człowieka*, t.3, Warszawa, PWN, 2006.

*i rozwijaniem aktywności zawodowej, a przede wszystkim, w autonomicznym kierowaniu własnym życiem*⁶.

Nieco inny podział faz rozwojowych człowieka, w tym dorosłości, możemy znaleźć w Encyklopedii pedagogicznej XXI w.⁷. Są to okresy:

- wewnątrzłonowy,
- dzieciństwa i młodości,
- dorosłości,
- starości.

Innego podziału dorosłości dokonuje Erick Erikson, dzieląc ją na:

- wczesna dorosłość, m. 21 a 34 r.ż., z dylematem rozwojowym – intymność, a izolacja,
- dorosłość wieku średniego, m. 35, a 65 r. ż., z dylematem rozwojowym na temat kreatywności i stagnacji,
- dojrzałość wieku starszego, po 65 r. ż., z rozważaniami na temat własnej tożsamości, a rozpaczy w kontekście godzenia się ze śmiercią. Ufność i wewnętrzna spójność, pomagająca radzić sobie jednostce z problemem śmierci⁸.

Podkreśla on, że z każdym etapem wiążą się kryzysy, a ich przezwyciężanie wiąże się z poszukiwaniem przez człowieka wewnętrznej harmonii, która wynika z takich postaw wobec norm społecznych jak: emocjonalna dojrzałość, solidarność, produktywność.

Włodzimierz Szewczuk⁹ dzieli dorosłość na cztery fazy:

- okres stabilizacji planu życia,
- okres progresywnej ekspansji,
- okres ekspansji regresywnej z elementami starzenia się,
- okres starości właściwej, w którym dokonuje się podsumowania życia po stronie zysków i strat.

Andragogika, postrzega człowieka dorosłego m.in. przez pryzmat kształcenia ustawicznego, a zatem jego przygotowania w każdym wymiarze do ciągłej edukacji i samokształcenia w realizowaniu swojej osobowości. Z jej punktu widzenia, osobowość człowieka dorosłego podlega ciągłym zmianom. Uczeni dowodzą, że człowiek dorosły w niemniejszym stopniu potrafi przyswajać wiedzę, niż młody. Co więcej, dostrzega w jednostce dorosłej potencjał jakim nie dysponują dzieci i młodzież. Jest nim, m.in. doświadczenie życiowe i zawodowe, które wpływa na osobowość i motywy ludzi dorosłych w podejmowaniu wysiłku do poszerzania swoich horyzontów myślowych, podnoszenia kwalifikacji zawodowych, czy i/ lub zdobywania zupełnie nowych. Z. Wiatrowski, przywołując Roberta R. McCrae'ego, Paula T. Costa i innych, mówi nam: *nie pytajmy, w jaki*

6 R. Pachociński, *Andragogika w wymiarze międzynarodowym*, Warszawa, wyd. IBE, 1998.

7 T. Plich, *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie Żak, 2003.

8 E. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań, Zysk i s-ka, 2003.

9 W. Szewczuk, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa, Wiedza powszechna, 1961.

sposób doświadczenia życiowe zmieniają osobowość: zapytajmy raczej, w jaki sposób osobowość nadaje kształt życiu i zaprowadza porządek, ciągłość i możliwość przewidywania biegu życia, jednocześnie powodując zmianę lub przystosowując się do niej¹⁰.

2. Funkcje oświaty dorosłych

Formułowanie celów oświaty dorosłych jawi się jako problem wielorako złożony. W literaturze przedmiotu spotyka się takie określenia jak: cele oświaty dorosłych, cele kształcenia dorosłych, czy cele edukacji dorosłych. Każda z tych płaszczyzn dotyczy innej kategorii problemów pedagogicznych.

Leksykon pedagogiki podaje następujące funkcje / zadania oświaty dorosłych¹¹:

- funkcja właściwa - polegająca na stałym aktualizowaniu i uzupełnianiu wiedzy i umiejętności ludzi dorosłych z dziedziny polityki, gospodarki, ideologii, różnych dziedzin nauki, sztuki, w zakresie nie objętym programem szkolnym, a koniecznym do właściwego spełniania obowiązków zawodowych i społecznych.
- funkcja kompensacyjna - polegająca na niezbędnym uzupełnieniu dotychczasowego wykształcenia w zakresie rozszerzonych potrzeb przygotowania jednostki do wejścia w życie zawodowe, społeczne, kulturalne i polityczne.
- funkcja zastępcza - polegająca na przekazaniu ludziom dorosłym tych umiejętności i ukształtowaniu u nich tych umiejętności, czy tych dyspozycji i sił umysłowych cech charakteru, które z jakichkolwiek przyczyn nie zdołali zdobyć w czasie normalnego nauczania szkolnego, określonego przez ustawy o obowiązkach szkolnych.
- funkcja konstruktywna - wyrażająca się w przekształcaniu na lepsze, w podnoszeniu na wyższy poziom organizacyjny i cywilizacyjny życia jednostek i grup.
- funkcja polityczna - polegająca na podnoszeniu przez edukację świadomości politycznej i ideologicznej członków określonych grup - stosownie do wymagań chwili.
- funkcja eliminacyjna - polegająca na usuwaniu ze świadomości i zachowaniu ludzi: wyobrażeń, poglądów, idei, upodobań, postaw i zwyczajów już niepotrzebnych, „starych”, stanowiących barierę racjonalnego życia i pracy.
- funkcja profilaktyczna - polegająca na zabezpieczeniu przed utratą pracy, jak również stagnacją umysłową i moralną człowieka, przeciwdziałaniu procesowi ogromnej inflacji wiedzy, zapobieganiu procesowi starzenia się kwalifikacji.
- funkcja terapeutyczna - polegająca na leczeniu poprzez kształcenie różnych dolegliwości somatycznych i psychicznych.
- funkcja reorientacyjna - stwarzająca niezbędne podstawy do tego, aby nieustannie czynnie rozwijać i przebudowywać własne życie we wszystkich jego istotnych zakresach, przede wszystkim zaś w obrębie podstawowych ról społecznych, a tym samym także w obrębie stylu życia, czy miejsca w społecznej strukturze.

10 Ibidem.

11 B. Milerski, B. Śliwerski, *Pedagogika. Leksykon*, Warszawa, PWN, 2000.

- funkcja socjalizacyjna - polegająca na wprowadzeniu jednostki na drogę czynnego, twórczego udziału w życiu społeczno-politycznym, jak też odgrywaniu w nim konstruktywnej roli.
- funkcja kulturowa - otwierająca jednostce możliwie szeroki i nieograniczony dostęp do takiego uczestnictwa w kulturze, jakie przede wszystkim służy zaspokojeniu wielorakich potrzeb i aspiracji jednostki, ale także prowadzi do aktywnego i twórczego wkładu jednostki w rozwój kultury.
- funkcja rozwojowa - polegająca na umożliwieniu jednostce gromadzenia nowych doświadczeń i osiągania nowych kompetencji na miarę własnych, także rozwijanych aspiracji, potrzeb i możliwości.
- funkcja personalizacyjna - polegająca na dostarczaniu człowiekowi niezbędnych podstaw do rozwiązywania problemów dotyczących własnego „ja”, a więc zaspokajaniu potrzeb duchowych, związanych z kształtowaniem własnego stosunku do świata i siebie samego.
- funkcja pragmatyczna - polegająca na pomocy człowiekowi w zakresie praktycznego opanowania i wykorzystywania otaczającego go świata materialnego, świata ukształtowanego przez nowoczesną naukę i technikę.
- funkcja emancypatoryjna - zapewniająca jednostce niezbędny zakres wiedzy, pozwalającej realistycznie rozeznaczyć i ocenić własne możliwości, szanse i perspektywy zajęcia określonego miejsca w życiu społecznym, a więc stwarzające podstawy podnoszenia własnego statusu społecznego w różnych dziedzinach życia.
- funkcja ekonomiczna - polegające na podniesieniu poprzez, poprawę kwalifikacji dorosłego, wydajności jego pracy i poprawie jakości jej wytworów.
- funkcja popularyzacyjna - polegająca na rozpowszechnieniu wśród szerokich kręgów społeczeństwa najnowszej wiedzy z różnych nauk, polityki, techniki, kultury i sztuki, z codziennego życia i pracy.
- funkcja adaptacyjna - polegająca na przystosowaniu człowieka do określonych warunków (życia, pracy, ect.)

Cechami charakterystycznymi tych funkcji są: zapewnienie jednostce niezbędnego zakresu wiedzy pozwalającej realistycznie rozeznaczyć i ocenić własne możliwości rozwojowe, po to, aby jednostka ta mogła nieustannie się rozwijać i przebudowywać własne życie we wszystkich płaszczyznach ku osiągnięciu nowych kompetencji na miarę własnych aspiracji, potrzeb i możliwości¹².

Pod pojęciem edukacja dorosłych lub równoważnie używanym w naszym kraju, określeniem oświata dorosłych należy rozumieć całokształt formalnych i nieformalnych procesów kształcenia, stanowiących przedłużenie lub uzupełnienie nabytego w szkołach wykształcenia, jak również kształcenie praktyczne, któremu dorośli zawdzięczają rozwój umiejętności, wzbogacanie wiedzy, doskonalenie kwalifikacji zawodowych czy nabywa-

nie nowych kwalifikacji oraz wzbogacanie życia osobistego, a zarazem możliwość brania udziału w socjalnym, kulturalnym i ekonomicznym rozwoju społeczeństwa¹³. Człowiek przez całe życie podlega procesowi rozwoju i wychowania. Wzmianki o uczeniu się dorosłych znaleźć możemy w dialogach Sokratesa oraz w dziele *Rzeczpospolita* Platona, gdzie ukazane zostały początkowe koncepcje edukacji dorosłych z możliwościami kształcenia najzdolniejszych ludzi do 35 roku życia¹⁴.

Rozwój oświaty dorosłych przypada na II poł. XVIII w., kiedy rewolucja przemysłowa spowodowała zwiększone zapotrzebowanie na wykwalifikowaną siłę roboczą, choć o najprężniejszym jej rozwoju można mówić w kontekście czasów współczesnych.

Dzisiaj nieustanne kształcenie jest koniecznością, ponieważ szybki rozwój myśli naukowej i technicznej oraz zmiany zachodzące w stosunkach społeczno - gospodarczych wymuszają podnoszenie wiedzy i umiejętności. Rozwój nauki, techniki, przemiany dokonujące się w skali globalnej, regionalnej i lokalnej sprawiają, że człowiek musi stale się rozwijać, poszerzać swoją wiedzę, umiejętności, zdobywać nowe kwalifikacje. W obliczu zmieniającego się życia i warunków pracy człowieka, niezbędne jest dostosowanie się do tych zmian poprzez odpowiednią edukację, wykształcenie i doskonalenie swoich umiejętności. Sprostanie tym wyzwaniom cywilizacji możliwe jest dzięki obecności kształcenia ustawicznego i wzrastającemu poziomowi edukacji. Idea kształcenia ustawicznego i inwestowanie w siebie, w swój rozwój, ma w dzisiejszych czasach ogromne znaczenie, a przekłada się to również na wzrost i rozwój postępu społecznego i gospodarczego.

Jak zauważają A.Fraćkowiak i J.Pólturzycki *w nowocześnie rozumianym systemie edukacji ustawicznej, edukacja dorosłych zajmuje specjalne miejsce. Jest ważną częścią tego systemu i obejmuje wszelkie działania oświatowe i wychowawcze stosowane i pożądanego wobec ludzi dorosłych od początku okresu ich dorosłości do końca życia. Różne więc okresy życia człowieka objęte są tą działalnością, nie tylko na okres eksploracji i stabilizacji, ale także przedemerytalny i emerytalny. W każdym z tych okresów występują odmienne potrzeby oraz problemy oświatowe, wychowawcze, społeczne i opiekuńcze. Zgodnie z ideą kształcenia ustawicznego, każdy człowiek ma prawo do oświaty w każdym okresie życia, a władze oświatowe mają obowiązek zapewnić różne jej formy, pomoc i opiekę.*

Dziś nie można nauczyć się *raz na zawsze, czy raz na całe życie*. Najlepszą inwestycją współczesnego człowieka jest więc edukacja ustawiczna. Nie ogranicza się ona wyłącznie do szkoły obligatoryjnej. Dzieci, młodzież i dorośli w coraz szerszym zakresie uczą się, czy mogą uczyć się poza ramami obligatoryjnego kształcenia intencjonalnego. Bez wątplenia istotnym jest fakt, iż o poziomie życia ludzi decyduje ogólny poziom intelektualny społeczeństwa. Dlatego kształcenie ustawiczne powinno być niezbędnym warunkiem i elementem życia każdego człowieka.

Kształcenie osób dorosłych we współczesnym świecie jest zatem problemem ważnym, świadczy o tym chociażby ilość placówek, w których osoby dojrzałe uzupełniają swoje kwalifikacje. Zajmują się tym wspomniane już placówki kształcenia ustawicznego / per-

13 W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa, Żak, 2004.

14 T. Wujek, *Wprowadzenie do andragogiki*, Warszawa, PWN, 1996.

manentnego, stanowiące współczesny model edukacji, polegający na ciągłym podnoszeniu i odnawianiu wiedzy i kwalifikacji ogólnych i zawodowych, trwający w ciągu całego życia jednostki¹⁵.

3. Uczeń dorosły

Jak pisze J. Lowe¹⁶, terminem *dorosły* określa się w wielu krajach człowieka od 17 - 21 roku życia. Coraz częściej stwierdza się jednak, że dorosłość oznacza coś więcej niż przekroczenie pewnej granicy wieku. F. Urbańczyk¹⁷ przyjmuje za W. Szewczukiem, iż dorosły uczeń to taki, który jest odpowiedzialny za siebie, pracuje, sam decyduje o swoim planie życiowym sam para się z trudnościami realizacji tego planu i odpowiada wobec społeczeństwa za swoją działalność. W pojęciu tak rozumianej dorosłości brane są pod uwagę przede wszystkim samodzielność, dojrzałość psychiczna i społeczna, oraz wiek. Nieco inaczej człowieka dorosłego określa C. Verner, który pisze, że *Człowieka dorosłego charakteryzują, m.in. niezależność ekonomiczna, odpowiedzialność, obowiązki rodzinne, aktywne uczestnictwo w życiu kraju. Role te są nie tylko bezpośrednio wytwórcze, ale stanowią pewien ciąg nowych zadań, do których wypełniania nie daje odpowiedniego przygotowania wykształcenie uzyskane przed osiągnięciem dojrzałości. Konieczne jest zatem kontynuowanie nauki przez całe życie. Wówczas zdobywanie niezbędnej wiedzy spełnia funkcję pomocniczą w stosunku do pierwszoplanowej, tj. roli produkcyjnej człowieka dorosłego. Ta zmiana ról, polegająca na tym, że rola ucznia zmienia się z głównej w drugoplanową, jest istotnym elementem odróżniającym uczącego się człowieka dorosłego i młodocianego¹⁸*. Autor dokonał tu istotnego rozróżnienia. Oświata dorosłych nie stanowi, w jego rozumieniu, przedłużenia, czy też środka zastępczego w stosunku do kształcenia szkolnego. Człowiek dorosły nadal rozwija się, nadal doskonali się w zawodzie, który wybiera świadomie, będąc w pełni odpowiedzialnym za własne postępowanie i swoją sytuację ekonomiczną. Ta różnica, jak pisze J. Lowe¹⁹, między człowiekiem dorosłym, a człowiekiem jeszcze niedojrzałym ma wyraźny wpływ na to, czego się uczy ten pierwszy, a także jak się tego uczy. F. Urbańczyk dorosłym uczniem określa każdą osobę dorosłą, podlegającą oddziaływaniu oświatowemu. Natomiast wspomniany powyżej autor wymienia następujące cechy charakteryzujące go: jest wolny - może się nie kształcić, rozpocząć kształcenie i w każdej chwili się z niego wycofać. Ponadto godziny, które poświęca na naukę, wykorzystuje konstruktywnie, nie przyjmuje informacji i poglądów niezgodnych z jego przekonaniem. Sam określa zakres swoich zainteresowań oświatowych i wybiera instytucję, do której ma uczęszczać. Planowanie czasu przeznaczanego na naukę uzależnione jest od obowiązków zawodowych i rodzinnych. Autor zwraca również uwagę na stosunki między uczniem dorosłym a nauczycielem, które różnią się od tych, które zachodzą między nauczycielem, a uczniem młodocianym. Autorytet nauczyciela

15 T. Plich (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, Warszawa, wyd. Żak, 2003.

16 J. Lowe, *Rozwój oświaty dorosłych. Tendencje światowe*, Warszawa, wyd. WSiP, 1982.

17 F. Urbańczyk, *Dydaktyka dorosłych*, Wrocław, wyd. Ossolineum, 1973.

18 C. Verner, *Definition of Terms*, [podaje za:] J. Lowe, *Rozwój oświaty dorosłych. Tendencje światowe*, Warszawa, wyd. WSiP, 1982.

19 J. Lowe, *Rozwój oświaty dorosłych. Tendencje światowe*, Warszawa, wyd. WSiP, 1982.

ucznia dorosłego zależy jedynie od jego kompetencji, gdyż żadne szkolne sankcje nie wchodzi w rachubę. Różnica wieku, status społeczny, ekonomiczny również nie mają znaczenia. Pragnienie nauki u dorosłego może być niezwykle silne, ale nie chce on, by traktowano go jak ucznia. Zwykle od razu stara się spożytkować nowo nabyte wiadomości i umiejętności w pracy zawodowej lub życiu społecznym. Przejawia chęć współpracy w przeciwieństwie do preferującej współzawodnictwo młodzieży. Jednakże J. Lowe²⁰ uważa, że wyżej wymienione cechy dorosłego ucznia nie uzasadniają sztucznego podziału na oświatę dorosłych i oświatę młodzieży, którego dokonują niektórzy *nadgorliwi oświatowcy*. Twierdzi bowiem, iż cele oświaty dla młodzieży i dorosłych są w dużym stopniu podobne. Ponadto słusznym wydaje się stwierdzenie E. Berezowskiego i J. Półturzyckiego²¹, którzy piszą, że doświadczenie pokazuje, iż uczestnicy oświaty dorosłych nie zawsze rozpoczynają edukację w jej instytucjach jako osoby dorosłe w powyższym znaczeniu. Często bowiem osiąganym elementem dorosłości jest u nich przede wszystkim wiek. Dopiero uczestnictwo w różnych formach kształcenia zapewnia im osiągnięcie pełnej dorosłości. Koncepcja edukacji przez całe życie jawi się jako klucz do bram XXI wieku. Wykracza poza tradycyjny podział na edukację wstępną i edukację ustawiczną. Jest odpowiedzią na wyzwania szybko zmieniającego się świata, choć stwierdzenie to nie jest nowe²².

Człowiek dorosły jako uczeń to istota uspołeczniona, umiejąca działać harmonijnie z innymi ludźmi – członkami zespołu, zdolna do tego, by solidarnie z innymi rozwiązywać problemy intelektualne, związane z procesem uczenia się. Ludzie dorośli potrafią opanować lenistwo, naukę traktują poważnie. Edukacja jest dla nich szansą życiową na zmianę pozycji w hierarchii społecznej. Kształcenie ludzi dorosłych wymaga wiedzy o dynamice ich rozwoju psychicznego, o czynnikach i siłach regulujących funkcje psychiki oraz jej doskonalenie.

Edukacja dorosłych powołana jest do spełniania podstawowych celów²³:

- ułatwiania zmian,
- uczestniczenie w życiu państwa i upowszechnianiu wartości demokratycznych,
- promowanie przedsiębiorczości i podnoszenie wydajności gospodarki,
- doskonalenie każdej formy rozwoju i rozwój osobisty.

Człowiek dorosły decyduje się na podjęcie nauki w zorganizowanej formie wtedy, gdy uważa, że zdobyta wiedza pomoże mu w rozwiązaniu problemów osobistych, zawodowych lub społecznych oraz, gdy daje mu to zadowolenie. Motywy, którymi kierują się dorośli przy podejmowaniu nauki są bardzo różne. Możemy wśród nich wyróżnić:

- chęć zdobycia nowych wiadomości oraz umiejętności,
- chęć doskonalenia zdobytych wiadomości i umiejętności,

20 Ibidem.

21 E. Berezowski, J. Półturzycki, *Kontrola i ocena w procesie kształcenia dorosłych*, Warszawa, WsiP, 1975.

22 *Edukacja- jest w niej ukryty skarb*-Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do Spraw Edukacji dla XXI wieku pod przew. J. Delors'a, Warszawa, 1998.

23 R. Piwowski, *Oświata dorosłych. Nowe uwarunkowania i wyzwania*, Warszawa, wyd. IBE, 1998.

- przygotowanie się do nowej pracy
- racjonalne wykorzystanie czasu wolnego,
- chęć zawarcia nowych znajomości,
- chęć poprawienia sytuacji materialnej²⁴.

Z. Pietrasiński²⁵ wskazuje pozostałe, wspólne cechy charakteryzujące ucznia dorosłego:

- ma na tyle plastyczną psychikę, że może podlegać świadomemu i celowemu *oddziaływaniu oświatowemu*,
- jest zdolny do funkcjonowania we wszystkich rolach społecznych, uczy się tych informacji i umiejętności, które są konieczne do prawidłowego rozwiązywania problemów życiowych,
- wykonuje prace zawodową, jego rozwój umysłowy i fizyczny jest zaawansowany,
- jest doświadczony życiowo, ma ukończone 18 lat, cechuje go poważny i odpowiedzialny stosunek do życia, równowaga wewnętrzna, rozbudzona potrzeba samodzielności, duża odporność na trudności życiowe.

Inne cechy wymieniane przez andragogów to²⁶:

- nie musi kształcić się, może podjąć kształcenie w każdej chwili i w każdej chwili może się z niego wycofać,
- czas poświęcony na naukę jest dla nich cenny, pragną więc go wykorzystać konstruktywnie i pożytecznie,
- wiedzę, której nie wykorzysta w najbliższym czasie odrzuci,
- uczeń zazwyczaj sam określa zakres swoich zainteresowań edukacyjnych oraz wybiera placówkę,
- sposób planowania czasu na naukę narzucają mu obowiązki zawodowe i rodzinne,
- uczeń dorosły na naukę poświęca tylko część swojego wolnego czasu.

Dużą zaletą pracy z uczniem dorosłym jest to, że jest to z reguły człowiek samodzielny, zdyscyplinowany, bardziej zrównoważony oraz zdolny do własnej organizacji procesu edukacyjnego. Wymaga jednak bardziej indywidualnych metod nauczania niż w kształceniu systematycznym²⁷. Warto tutaj wspomnieć, że osoby dorosłe są zazwyczaj bardziej zmotywowane do nauki, jeśli widzą przydatność nabywanej wiedzy i umiejętności w radzeniu sobie z wymaganiami stawianymi, im prze życie, pracę, itd.²⁸

Sposób uczenia się dzieci i dorosłych to dwie różne kwestie²⁹. Dla uczniów - dzieci podstawową motywacją do efektywnej nauki jest motywacja poznawcza, dla uczniów

24 Ibidem.

25 Z. Pietrasiński, *Rozwój ludzi dorosłych*, [W:] T. Wujek, *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, Warszawa, PWN, 1996.

26 F. Urbańczyk, *Dydaktyka dorosłych*, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1973.

27 D. Jankowski, K. Przyszczypkowski, *Podstawy edukacji dorosłych. Zarys problematyki*, Poznań, wyd. UAM, 1996.

28 M. Łąguna, *Szkolenia*, Gdańsk, GWP, 2004.

29 F. Urbańczyk, *Dydaktyka dorosłych*, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1973.

– dorosłych, często posiadających już własne doświadczenie, czasami nawet zawodowe, obok motywacji poznawczej, ważne są cele użytkowe wiedzy. Dorosły zwykle sam decyduje czego powinien i chce się nauczyć. Stale też porównuje nowe informacje z doświadczeniem z własnego życia, chce aby zdobyta wiedza od razu mu się przydała, ma zwykle ugruntowane poglądy. Uczenie dorosłych nastawiane jest bardziej na aktywne uczestnictwo, niż tylko na odbiór. Wg psychologii rozwojowej³⁰ osoba dorosła, mimo postępującego procesu starzenia się biologicznego, przez całe życie dysponuje znacznym potencjałem rozwoju, a co za tym idzie możliwością uczenia się. Skuteczność i efektywność uczenia się dorosłych zależą od tego jaką strukturę wiedzy im zaproponują, na ile mogą wykorzystać dotychczasowe umiejętności, nawyki, postawy. Bowiern ludzie dorośli uczą się najlepiej, gdy w procesie mają możliwość odwoływania się do własnego doświadczenia w rozwiązywaniu pojawiających się problemów, bądź osiaganiu celów, rozumieniu znaczenia i wartości tego czego się uczą. Mają wpływ na przebieg zajęć, mogą „wrażać siebie” nie obawiając się oceny ze strony prowadzącego, są aktywnie zaangażowani w proces uczenia się oraz aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Składnikiem zawsze obecnym w edukacji dorosłych jest życiowe doświadczenie jako potencjalne źródło uczenia się, zgodnie ze znanym aforyzmem *doświadczenie jest żywym podręcznikiem dorosłego*. Gromadzenie doświadczenia w różnych kontekstach życia stanowi w rzeczywistości główną różnicę, między uczeniem się w wieku dorosłym a uczeniem się w wieku szkolnym. Pogląd, że oświata dorosłych powinna opierać się na doświadczeniach człowieka dorosłego i, że te doświadczenia stanowią cenne źródło, jest nadal mocno podtrzymywany³¹. W każdym podręczniku do andragogiki uznaje się wagę metod nauczania opierających się na doświadczeniu, choćby takich, które wynikają z brania udziału w grach, symulacjach, inscenizacjach itp.

Jednak proces uczenia się dorosłego ma pewne uwarunkowania, są to: subiektywne i obiektywne potrzeby uczenia się, zdrowie fizyczne i psychiczne, obciążenia różnymi obowiązkami³². Człowiek dorosły umie formułować odpowiedzi na pytania dotyczące siebie jako osoby, członka społeczeństwa i istoty w świecie, jest przygotowany do wykonywania wybranego zawodu, umie i chce podnosić swoje kwalifikacje, umie dokonać wyboru wartości i swojego miejsc na świecie, jest zdolny do obiektywnej oceny samego siebie i innych. Zdobywa doświadczenie w wyniku uczestnictwa w różnych sytuacjach, ze styczności społecznych, z wewnętrznymi przeżyciami i własnego doświadczenia, te doświadczenia doprowadzają go do ukształtowania się jego tożsamości i samooceny jego rozwoju. Posiada zdolność abstrakcyjnego myślenia, jest przygotowany do zajmowania stanowiska wobec innych osób, problemów i wartości.

Wśród różnic, między uczącym się człowiekiem dorosłym, a młodocianym, można zatem wymienić³³.

30 M. Tyszkowa, *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia: zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, Warszawa, PWN, 1988.

31 R. Piwowarski, *Oświata dorosłych. Nowe uwarunkowania i wyzwania*, Warszawa, wyd. IBE, 1998.

32 J. W. Botkin, M. Elmandjra, M. Malitza, *Uczyć się – bez granic*, Warszawa, PWN, 1982.

33 J. Lowe, *Rozwój oświaty dorosłych. Tendencje światowe*, Warszawa, WSiP, 1982.

Człowiek (uczeń) dorosły ma:

- odmienną sytuację społeczną,
- większą świadomość oraz dojrzałość procesów i mechanizmów psychicznych,
- rozwój umysłowy i fizyczny jest bardziej zaawansowany ze względu na wykonywaną pracę zawodową,
- większe doświadczenie życiowe,
- poważniejszy i odpowiedzialny stosunek do życia,
- cechuje go równowaga wewnętrzna, samodzielność i większa odporność na trudności życiowe,
- większy zasób wiadomości i doświadczenie,
- większy zakres uwagi i obiektywne spostrzeganie,
- rozwinięty krytycyzm i ostrożność w wydawaniu sądów,
- lepsza pamięć bezpośrednia i logiczna,
- większa zdolność myślenia abstrakcyjnego i umiejętność kierowania własnym myśleniem,
- bardziej kierowaną i twórczą wyobraźnię,
- umiejętność prowadzenia dłuższego toku rozumowania.

Człowiek dorosły, w odróżnieniu od dzieci i młodzieży, ma większe poczucie podmiotowości³⁴ i związany z tym wpływ na rozwiązywanie problemów związanych z pracą zawodową, aktywnością społeczną i życiem rodzinnym. Ta autonomia wyraża się w procesie odpowiedzialnego podejmowania decyzji i wpływ na realizowanie planów życiowych. Decyzje w zakresie pracy zawodowej, nauki i życia rodzinnego, człowiek dorosły podejmuje w sposób świadomy, racjonalny i dobrowolny³⁵.

Wskazując zatem różnice pomiędzy uczeniem się osób młodych i starszych można przyjąć, że: osoby starsze są słabsze od młodych w przetwarzaniu informacji, za to lepsze w wiedzy eksperckiej (zawodowej) oraz tak samo dobre w działaniach mniej złożonych³⁶. Dlatego szczególnie ważne na początku szkolenia jest poznanie grupy i w miarę możliwości indywidualne podejście do osób, które przejawiają większe problemy ze zrozumieniem materiału.

Wiliam James uważał, że jeśli człowiek ok. 21 roku życia osiąga dojrzałość psychiczną i fizyczną, to też jest już dojrzały edukacyjnie. Pogląd taki dominował do XX wieku. James twierdził, że do 21 roku życia można się uczyć, jednak potem te możliwości maleją³⁷.

E. L. Torndike na podstawie badań nad możliwościami edukacyjnymi ludzi dorosłych uważał, że *nikt kto nie przekroczył 45 lat nie powinien powstrzymywać przekona-*

34 Ibidem.

35 T. Wujek, J. Nowak, *Problemy edukacji dorosłych*, Wrocław, PWN, 1988.

36 Ibidem

37 L. Turos, *Andragogika. Zarys teorii oświaty i wychowania dorosłych*, Warszawa, PWN, 1980.

nia o uczeniu się z przekonania, że jest za stary. Torndike uważał, że sam wiek nie wywiera dużego wpływu na możliwości uczenia się ludzi dorosłych³⁸.

W latach 70-tych, XX wieku W. Szewczuk³⁹ przeprowadził badania procesów poznawczych ludzi dorosłych w zakresie spostrzegania, myślenia oraz pamięci. Rezultaty badawcze były pomyślne, ponieważ okazało się, że ludzie dorośli mogą się uczyć nawet do 70 roku życia. Dziś potwierdzają to uczestnicy zajęć w uniwersytetach trzeciego wieku, zaawansowani wiekowo, wiążą swoje życie z aktywnością intelektualną, towarzyską, psychiczną i społeczną.

Na duże możliwości uczenia się ludzi dorosłych wskazują badania S. Szumana. Zwrócił on uwagę na plastyczność uczenia się, polegającą na dostosowaniu się do nowych warunków, czyli uczenia się nowych rzeczy.

Józef Pieter – pisał, że dorośli górują nad dziećmi przede wszystkim doświadczeniem, oraz krytycyzmem. Górują także wiedzą zdobytą w sposób przygodny – czyli poprzez codzienne doświadczenia. Te właściwości według Pietera wpływają na to, że ludzie szybciej nabywają wiedzę. Uważa on, że możliwości uczenia się istnieją przez całe życie.

Mimo powyższych twierdzeń oraz potwierdzonych wyników licznych badań, nadal istnieją rozbieżności, co do możliwości uczenia się ludzi dorosłych. Wyraźnie zarysowały się dwa stanowiska:

- R. B. Lovell – dzieli życie człowieka na 5 faz (od wczesnej młodości do starości) i stwierdza, że w wieku ok. 40 lat wpływ procesu starzenia się na łatwość uczenia się jest bardziej widoczny. Welford Brondley – wraz z innymi badaczami, interpretując fazy rozwoju człowieka doszedł do deficytowego modelu starości. Polega on na tym, że w miarę upływu lat opadają wszystkie sprawności i następuje regres – wiek jest czynnikiem opadania sprawności.
- przeciwstawne stanowisko Uli Lehr – jest to zwolenniczka dynamicznej koncepcji rozwoju osobowości – przez całe życie, także i starość Uli Lehr poddała krytyce model deficytowy zarzucając jej wypaczenie. Zarzuca też stosowanie błędnych testów. Dorosłych nie można porównywać do dzieci – jeżeli chodzi o tempo, ale w intelekcie dorośli mogą sobie poradzić.

Współczesne badania nad inteligencją A.B. Huberman nie kwestionują możliwości edukacyjnej dorosłych. Badacz stwierdza, że biorąc wszystkie parametry inteligencji pozostają one na tym samym poziomie do ok. 60 roku życia⁴⁰. Natomiast tzw. inteligencja skryształizowana – rezultat bogatego doświadczenia życiowego, wyrażający się, np. w mądrych radach ludzi starych, ponieważ to oni potrafią wykorzystać to doświadczenie życiowe. Inteligencja ta wzrasta do ok. 70 roku życia, przy założeniu, że ma miejsce naturalna praca umysłu.

Przez cały ten czas człowiek jest zdolny do uczenia się⁴¹. Tak sądzili już J.A. Komeński, Sz. Marcyjusz z Pilzna, J.A. Condorcet, R. Owen, K. Marks i F. Engels. Jednak

38 Ibidem

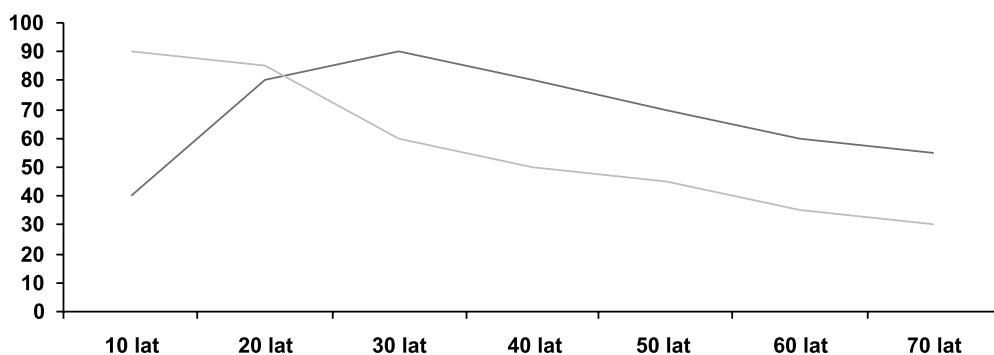
39 W. Szewczuk, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa, Wiedza powszechna, 1961.

40 E. A. Wesołowska, *Edukacja dorosłych w dobie przemian*, Toruń, Wydawnictwo Adam Marszałek, 1994.

41 T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Warszawa, PWN, 1996.

na przełomie XIX i XX wieku ta prawda została zakwestionowana przez W. Jamesa. Twierdził, że zdolność do uczenia się spada po 20 roku życia. Na szczęście nie podzielał tego poglądu E. Thorndike, który dowiódł, że ludzie dorośli w wieku 25 – 45 lat mogą skutecznie uczyć się, a osiągnane przez nich wyniki często przewyższają sukcesy w tym zakresie młodzieży 14 – 18 letniej. Jedynie prędkość uczenia się w tym wieku zmniejsza się nieznacznie, ale jest kompensowana przez inne pozytywne właściwości człowieka dorosłego. Szczegółowo ilustruje to wykres nr 3.

Wykres 1. Krzywa sprawności uczenia się według E.L. Thorndike⁴²



Źródło: E.L. Thorndike, *Uczenie się dorosłych*, Warszawa, wyd. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 1950.

Uczenie się dorosłych jest uwarunkowane różnymi czynnikami⁴³. Sam wiek ma niewielkie znaczenie. Ważniejszy jest całokształt uprzedniego doświadczenia (treści i formy uczenia się, ciągłość nasilenie i długotrwałość tego procesu). Dłuższa przerwa w edukacji może przysporzyć wielu trudności. Na niekorzyść wpływa również brak wolnego czasu, przeciążenie obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi lub społecznymi, powodującymi przemęczenie. W starszym wieku mogą pojawić się też pewne objawy niekorzystne dla procesu uczenia się – pogarszający się słuch i wzrok, mniejsza sprawność sensomotoryczna. Są to zjawiska powszechne, jednak mogą być przezwyciężane, nie ograniczają więc w sposób znaczący możliwości uczenia się.

Uczeń dorosły ma duże możliwości poznawcze. Spostrzeganie przez niego jest pełniejsze i bardziej wierne niż u dzieci (zakres postrzegania sięga optimum około 30 – 35 r.ż. i utrzymuje się na wysokim poziomie do wieku podeszłego). Dorosłych cechuje większa stałość, pojemność i przerzutność uwagi oraz jej dowolny charakter⁴⁴. Są oni w większym stopniu zdolni do myślenia abstrakcyjnego.

Na drodze edukacji dorosłych występują różne trudności i przeszkody, oto kilka z nich⁴⁵:

- sytuacja materialna wielu ludzi, wymuszająca wykonywanie dodatkowej pracy zarobkowej. Brak im czasu na kształcenie;

42 E.L. Thorndike, *Uczenie się dorosłych*, Warszawa, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 1950.

43 A. Matlakiewicz, H. Solarczyk-Szwec, *Dorośli uczą się inaczej*, Toruń, wyd. UMK, 2009.

44 P. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa, PWN, 2011.

45 A. Fabiś, *Dorośli w procesie kształcenia*, Bielsko-Biała, wyd. WSA, 2009.

- niekorzystne warunki rodzinne, opieka nad dzieckiem, ludźmi starszymi i chorymi, nadmiar zajęć społecznych i błędne organizacje ich realizacji;
- niski poziom wykształcenia – słaba wiedza ogólna i niski poziom umiejętności intelektualnych potrzebnych do dalszego kształcenia się.

Kolejnym istotnym zagadnieniem w analizie edukacji uczniów dorosłych jest motywacja do nauki. Motywacja zajmuje się czynnikami wpływającymi na ludzi tak, by zachowywali się oni w określony sposób. Psychologowie wymieniają trzy składniki motywacji:

- kierunek - co stara się zrobić dana osoba,
- wysiłek - jak bardzo się stara,
- wytrwałość - jak długo się stara⁴⁶.

Andragogiczny model uczenia się dorosłych zakłada zasadnicze zróżnicowanie czynników motywujących. Dorośli są skłonni do wyzwiania wyższej motywacji, gdy widzą możliwość rozwiązania w ten sposób problemów życiowych lub dostrzegają wewnętrzne korzyści płynące z procesu kształcenia⁴⁷. Nie oznacza to jednak, że nagrody zewnętrzne (np. podwyżka czy awans) nie mają znaczenia. Wprost przeciwnie - stanowią niezwykle ważne motywatory. Tym, niemniej silniejszym czynnikiem motywacyjnym jest z pewnością zaspokojenie potrzeb wewnętrznych danej osoby⁴⁸ jak, np.: pragnienie osiągnięcia większego zadowolenia z wykonywanej pracy, podwyższenia poczucia własnej wartości, jakości życia itp.

Zdaniem M. Knowlesa motywacja dorosłych do uczenia się zależy od czterech czynników⁴⁹:

- sukcesu - dorośli chcą odnosić sukcesy w uczeniu się,
- woli - dorośli chcą mieć poczucie wpływu na uczenie się,
- wartości - dorośli chcą mieć przekonanie, że uczą się czegoś wartościowego,
- przyjemności - dorośli chcą, by uczenie się sprawiało im przyjemność.

Oznacza to, że uczący się dorośli będą najbardziej zmotywowani do nauki, jeśli uwierzą, że są w stanie nauczyć się nowych treści oraz, że uczenie się pomoże im w rozwiązaniu realnych, spersonalizowanych problemów, które są dla nich znaczącym utrudnieniem - np. w życiu zawodowym.

Oprócz motywacji do realizacji celów niezbędna jest także siła woli. Według psychologów to właśnie ona nadaje motywacji nową jakość. Kiedy uczący się przejmuje odpowiedzialność za swój proces kształcenia i stara się uniknąć pokus odciągających go od celu, istotną rolę pełni jego wola. Człowiek zawdzięcza swojej motywacji wybór celów, ale to siła woli potrzebna jest do ich skutecznego zrealizowania. Zatem celem trenera prowadzącego zajęcia z osobami dorosłymi powinno być wytworzenie sytuacji, w której

46 M. Armstrong, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Kraków, Dom Wydawniczy ABC, 2001.

47 M.S. Knowles, E.F. Holton III, R.A. Swanson, *Edukacja dorosłych*, Warszawa, PWN, 2009.

48 Ibidem

49 Ibidem.

chęć pogłębiania wiedzy z danej dziedziny przez uczestników szkolenia trwałaby jeszcze po zakończeniu zajęć. To dzięki woli uruchamiane są procesy metapoznawcze, umożliwiające rozwiązywanie danych zadań⁵⁰.

4. Modele pracy z uczniem dorosłym

Mieczysław Malewski⁵¹ wyróżnia trzy jakościowo odmienne modele pracy dydaktycznej z dorosłymi:

- technologiczny,
- humanistyczny,
- krytyczny.

Tabela 1. Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi – podstawowe różnice

Kryteria różnicujące	Model technologiczny	Model humanistyczny	Model krytyczny
Najważniejszy poziom społeczny	Rozwój społeczny	Indywidualna świadomość	Opresyjne warunki życia
Ontologia człowieka	Istota poznająca	Istota działająca	Istota wolna
Kluczowa wartość	Demokracja, dobrobyt	Samorealizacja	Wolność
Kontekst edukacji	Struktura społeczna	Indywidualna osobowość	"ja" w społeczeństwie
Ideał edukacji	Zaangażowanie społeczne	Zintegrowana osobowość	Orientacja emancypacyjna
Rola nauczyciela	Przewodzenie	Podtrzymywanie uczenia się	Budzenie świadomości
Zadanie nauczyciela	Transmisja wiedzy	Konstruowanie kompetencji	Kwestionowanie tożsamości słuchaczy
Charakter edukacji	Nauczanie	Uczenie się	Krytyczna refleksja
Metody uczenia	Podające	Uprzystępniające	Sokratejskie (dialogowe)
Rola doświadczenia	Bezwartościowe	Potencjalne źródło uczenia się	Podstawowe źródła samowiedzy
Pozycja nauczyciela	Dominacja	Partnerstwo	Służba
Odpowiedzialność	Nauczyciel	Nauczyciel i słuchacze	Uczący się
Kryteria efektywności edukacji	Reprodukcja wiedzy	Umiejętność rozwiązywanie problemów	Zdolność do zmiany życia (emancypacja)

Źródło: M. Malewski, *Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi*, [W:] E. Przybylska (red.), *Andragogiczne wątki, poszukiwania, fascynacje*, Toruń, wyd. UMK, 2001.

50 G. Mietzel, *Psychologia kształcenia*, Gdańsk, GWP, 2002.

51 M. Malewski, *Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi*, [W:] E. Przybylska, *Andragogiczne wątki, poszukiwania, fascynacje*, Toruń, wyd. UMK, 2001.

M. Malewski zastrzega, że mogą wystąpić różne odmiany tych modeli, jak różne ich mieszanki. W powyższej tabeli zaprezentowane zostały kryteria różnicujące podstawowe modele pracy dydaktycznej z dorosłymi.

- Model technologiczny - technologia jako produkt nauk przyrodniczych i technicznych jest kluczowym pojęciem społeczeństwa przemysłowego. Wytworzonej w tej systemie wiedzy naukowej, przysługuje cecha obiektywności, wyrażona w formie praw, twierdzeń i teorii naukowych. Edukacja dorosłych w ujęciu technologicznym jest częścią nowoczesnego społeczeństwa przemysłowego, jest skutkiem i motorem tego systemu. Jest organizowana na wzór zakładu produkcyjnego. To oznacza, że oferta edukacyjna podlega kalkulacji pod kątem kosztów i zysków, kieruje się rynkowymi zasadami popytu i podaży, a wiedza i kwalifikacje są towarem o określonej wartości. Zadaniem andragoga jest przekaz - najczęściej - gotowej wiedzy oraz odzwierciedlenie w świadomości uczniów obrazu świata, w którym przyjdzie im żyć i pracować, zwykle bez odwołania się do ich sądów, opinii, doświadczeń. Andragog ponosi odpowiedzialność za wyniki kształcenia, które mierzy zdolnością do odtwarzania wiedzy przekazanej na zajęciach, zawartej w podręcznikach, transmitowanej przez pomoce naukowe i środki dydaktyczne.
- Model humanistyczny - model edukacji operuje wizją dorosłych uczestników edukacji jako działających podmiotów, ludzi racjonalnych i wolnych. Ważnym założeniem edukacji w tym modelu jest pragmatyczna natura dorosłych, przejawiająca się w chęci nie tylko poznawania, ale przede wszystkim działania. Użytkowy stosunek ludzi dorosłych do treści kształcenia ma swoje źródło w ich potrzebach. Głównym zadaniem edukacji jest zaspakajanie potrzeb ludzi dorosłych, którzy w niej uczestniczą. W modelu humanistycznym w centrum procesu dydaktycznego znajduje się uczący się dorosły. To on i jego potrzeby oświatowe wpływają na konstrukcję programu i dobór treści kształcenia.
- Model krytyczny - najbardziej charakterystyczną cechą modelu krytycznego jest szerokie rozumienie wiedzy. Nie jest ona traktowana, jako ezoteryczny produkt wąskiej grupy najwyżej wykwalifikowanych specjalistów dziedzinowych, a jej istnienia nie umiejscawia się osobnym, odseparowanym od powszechnego życia świecie⁵². Wiedza w ujęciu krytycznym symbolizuje doświadczenia życia codziennego, rozpada się na liczne, jakościowo odmienne wersje społecznego świata. Teoria krytyczna proponuje edukację zorientowaną na podnoszenie jakości życia. Tradycyjnie adresowana ona jest do jednostek, grup i środowisk defaworyzowanych, którzy zamknięci w swoich enklawach, kształtują swoją tożsamość na miarę warunków, w jakich żyją, nie wychodząc w ten sposób z zamkniętego kręgu. Uczenie się tożsamości to przede wszystkim refleksyjne uczenie się: namysł nad własną biografią, kluczowymi wydarzeniami, zyskami i stratami, radościami i lękami, możliwościami i barierami w edukacji.

5. Metody kształcenia dorosłych

Specyfikę uczenia się dorosłych określają reguły, rządzące zachowaniem dorosłych w sytuacji uczenia się, a efektywne zrealizowanie procesu kształcenia zależy od respektowania owych indywidualnych właściwości i odnajdywania dla nich miejsca w poszczególnych ogniwach procesu dydaktycznego. Zaakceptowanie tej logiki to początek budowy własnej metodyki pracy edukacyjnej z dorosłymi, która w harmonii z wybranym modelem kształcenia gwarantuje osiągnięcie zamierzonego wyniku⁵³.

Metoda kształcenia jest to określony sposób pracy nauczyciela, obejmujący pewien dobrany celowo zespół czynności, umożliwiający słuchaczom przyswojenia sobie nowej wiedzy, umiejętności i nawyków oraz kształtujący ich zdolności, poglądy i zainteresowania⁵⁴. Według F. Urbańczyk⁵⁵ uczenie się przez doświadczenie opiera się na czterech założeniach:

- najlepiej uczymy się wtedy, gdy jesteśmy włączeni w przeżycie dostarczające nauki,
- wiedza jest najtrwalsza, gdy zdobywamy ją sami,
- uczymy się z zapałem, jeżeli mamy możliwości wybory celu i sposobu nauki,
- wszyscy ludzie mają pewien potencjał twórczy, wyrażający się w każdej dziedzinie życia.

Warunki aktywności słuchacza dorosłego uzależnione są⁵⁶:

- cel zajęć jest bliski i wyraźny,
- cel uwzględnia zainteresowania i potrzeby słuchacza,
- słuchacz bierze udział w planowaniu i podejmowaniu decyzji,
- odczuwa satysfakcję,
- może realizować własne pomysły,
- istnieją realne szanse na realizowanie celu.

Nauczyciel w pracy z uczniem dorosłym, może wchodzić w rolę:

- mentora,
- moderatora,
- coacha,
- doradcy.

Klasyfikacja metod nie jest ujednoczona. Istnieje wiele różnych podziałów metod nauczania. Zależą one od przyjętych kryteriów podziału. Wincenty Okoń wyróżnia następujące metody nauczania – uczenia się w świetle koncepcji wielostronnego kształcenia:

53 K. Pierścieniak, *Specyfika uczenia się dorosłych*, w: Owczarz M. (red.), *Poradnik edukatora*, Warszawa, wyd. CODN 2005.

54 F. Urbańczyk, *Dydaktyka dorosłych*, Wrocław, wyd. Ossolineum, 1973.

55 Ibidem.

56 J. Półturzycki., *Dydaktyka dorosłych*, Warszawa, WSiP, 1991.

- metody asymilacji wiedzy – do tej grupy należą następujące metody: pogadanka, dyskusja, praca z książką oraz programowane uczenie się w jego wersji liniowej, rozgałęzionej i mieszanej;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – to klasyczna metoda problemowa. Obok klasycznej metody problemowej wyróżnia się takie odmiany metod problemowych jak: metoda przypadków, metoda sytuacyjna, burza mózgów, mikronauczanie, gry dydaktyczne;
- metody waloryzacyjne – eksponujące – to metody impresyjne i ekspresyjne;
- metody praktyczne – metody ćwiczebne i metody realizacji zadań wytwórczych.

Jeżeli za kryterium podziału przyjmujemy aktywność ucznia, słuchacza, to wyróżniamy metody podające i aktywizujące.

Do grupy metod podających zaliczamy te, w których źródłem wiadomości jest nauczyciel – wykładowca. Zapewniają one aktywność osoby, która naucza, natomiast słuchacze są odbiorcami przekazywanych wiadomości. Służą one przede wszystkim przedstawianiu zagadnień nowych i możliwych do poznania głównie w drodze przekazu treści w formie słownej. Aktywność ucznia nastawiona jest na odbiór wiadomości, ich zrozumienie i zapamiętanie. Skuteczność tych metod zależy przede wszystkim od wiedzy, umiejętności pedagogicznych, osobowości nauczyciela, a także warunków organizacyjnych i technicznych, w jakich odbywa się nauczanie. Do metod podających zaliczamy: wykład informacyjny, opowiadanie, anegdotę, opis, wyjaśnienie, pokaz, instruktaż.

Do grupy metod aktywizujących zaliczamy te, które w procesie nauczania – uczenia się, stwarzają warunki do aktywnego udziału uczących się w zajęciach dydaktycznych. Do tych metod zaliczamy: pokaz czynności, instruktaż słowno-poglądowy, wykład problemowy, wykład konwersatoryjny, metodę dyskusji (panelowej, wielokrotnej, wielokrotnie limitowanej, okrągłego stołu), metodę „burzy mózgów”, metaplan, metodę sytuacyjną, metodę przypadków, pogadankę, metodę inscenizacji, metodę projektów.

Nauczyciel, przygotowując się do zajęć, musi w sposób szczegółowy zadbać o jej kształt metodyczny i organizacyjny. Ten pierwszy wiąże się z dobrze dobraną metodą na dane zajęcia edukacyjne. Sam więc nadzoruje proces nauczania, wchodząc w rolę reżysera, a uczniom daje możliwość pełnej samorealizacji (przy wyznaczeniu odpowiednich zadań).

Niezależnie od tego, którą z metod aktywizujących wybierze, nauczyciel powinien szukać odpowiedzi na następujące pytania:

- w jaki sposób wpłynąć na wyobraźnię uczestników zajęć?
- jakie treści chcemy przekazać słuchaczowi jako najważniejsze, ważne i mniej ważne?
- jaką metodę dydaktyczną należy zastosować podczas lekcji, by w sposób jasny i przejrzysty dla odbiorcy przekazać istotną mu wiedzę?
- co na omawiany temat wiedzą uczestnicy zajęć? Jak wykorzystać ich wcześniej nabyte umiejętności i wiadomości do bieżących zajęć?

- w jaki sposób słuchacze mogą się włączyć do lekcji?
- czy zagadnienie, o którym jest mowa na zajęciach, nie przekracza możliwości intelektualnych uczestników zajęć? Czy jest zindywidualizowane?
- w jaki sposób to, o czym jest mowa na bieżących zajęciach, połączyć z innymi / kolejnymi zajęciami?

Skuteczność powyższych metod Wincenty Okoń określa następująco:

- 10% czytanie,
- 20% słuchanie,
- 30% widzenie,
- 50% słuchanie i widzenie,
- 70% słuchanie, widzenie, mówienie,
- 90% słuchanie, widzenie, mówienie i działanie.

Józef Półturzycki wymienia zasady dydaktyczne sprzyjające uczeniu się dorosłych:

- zasada pogładowości,
- zasada przystępności kształcenia,
- zasada systematyczności,
- zasada świadomego i aktywnego uczestnictwa,
- zasada kształcenia umiejętności uczenia się,
- zasada łączenia teorii z praktyką,
- zasada wykorzystywania doświadczeń uczniów dorosłych,
- zasada indywidualizacji i zespołowości,
- zasada trwałości wiedzy,
- zasada ustawiczności kształcenia.

Ważnym czynnikiem wzrostu efektywności uczenia się osób dorosłych są stosowane metody edukacyjne. J. W. Botkin⁵⁷ wyróżnia następujące typy uczenia się dorosłych:

- uczenie sztuczne – pamięciowe, dorośli lepiej zapamiętują to, co kojarzy im się z już posiadanymi wiadomościami i co wydaje im się ważne i potrzebne, co mogą wykorzystać w pracy,
- uczenie naturalne – rozpatrywanie konkretnych rozwiązań na przykładach, ten typ uczenia się szczególnie w grupach tych samych zawodów lub stanowisk pracy, okazuje się bardzo skuteczny i dobrze przyjmowany przez uczących się,
- uczenie racjonalne – poznawanie w działaniu, pod warunkiem rozumienia i wykorzystywania uogólnień, wnioskowania i poszukiwania nowych rozwiązań.

Jak twierdzi R. Piwowarski⁵⁸, metody aktywizujące są o 70% skuteczniejsze, niż metody przekazu informacji w postaci wykładu. W działaniu, czy rozwiązaniu problemów bezpośrednio związanych z pracą stopień zapamiętywania wyraźnie wzrasta. Spóśób uczenia się dzieci i dorosłych, to dwie róźne kwestie. Dla uczniów szkół podstawowych i średnich podstawową motywacją do efektywnej nauki jest motywacja poznawcza. Dla studentów wkraczających w dorosłe życie, często posiadających juź własne doświadczenie, obok motywacji poznawczej waźne są cele u¿ytkowe wiedzy, którą właśnie zdobywają. Dorosły zwykle sam decyduje czego chce się uczyó⁵⁹. Właściwe podejście nauczyciela uwzględniające charakter i cechy ucznia dorosłego jest więc bardzo istotne.

10 zasad uczącej się osoby dorosłej:

- uczeń się dla zrozumienia otaczającego świata;
- uczeń się, aby funkcjonować jako obywatel;
- uczeń się być gotowym do wyzwań i zmian;
- uczeń się, aby być mobilnym na rynku pracy;
- uczeń się, bo chce zdobyć pracę, utrzymać ją i awansować;
- uczeń się, aby doskonalić posiadane umiejętności i rozwijać zainteresowania;
- uczeń się, aby realizować swoje marzenia i cele;
- uczeń się dla samej przyjemności poznawania i rozwoju;
- pomagam innym w uczeniu się, rozwoju i samorealizacji.
- uczeń się, bo chce, potrzebuję i dostrzegam taką powinność.

6. Przeszkody i trudności w nauce dorosłych

T. Wujek wylicza następujące przeszkody w edukacji dorosłych⁶⁰:

- nadwrażliwość na wszelkie niepowodzenie, gdyż uczniowie szkół dla dorosłych niosą juź za sobą bagaż niepowodzeń życiowych, szkolnych, powodujących nieufność do ludzi i wyostrzony wobec nich krytycyzm,
- mniejszą liczbę godzin nauczania przeznaczonych na dany przedmiot w stosunku do ich wymiaru w szkołach młodzieżowych,
- zmęczenie fizyczne i psychiczne uczniów kontynuujących naukę po określonych godzinach pracy zawodowej lub domowej, powodującej mniejszą aktywność, wolniejsze reakcje psychiczne, zmniejszoną koncentrację uwagi,
- zmniejszone poczucie własnej wartości, wynikające ze stereotypu myślenia i oceny społecznej – opartej na mylnej opinii, że uczniowie szkół dla dorosłych rekrutują się z selekcji negatywnej i szkoły dla pracujących są gorsze od młodzieżowych,

58 R. Piwowarski, *Oświata dorosłych. Nowe uwarunkowania i wyzwania*, Warszawa, wyd. IBE, 1998.

59 Ibidem.

60 T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Warszawa, PWN, 1996.

- gorsze warunki pracy, np. światło w porze popołudniowej, gorsze wyposażenie w pomoce naukowe, brak specjalnych podręczników,
- brak czasu na pracę domową, na lekturę, uczestnictwo w kulturze,
- brak umiejętności organizowania samokształcenia,
- doświadczenie zawodowe, społeczne, życiowe dorosłych, powodujące krytyczny stosunek do teoretycznej wiedzy prezentowanej na lekcjach, ich sceptycyzm spowodowany wiedzą empiryczną.

Powyższe względy wymagają troski, umiejętności dydaktycznych i taktu pedagogicznego⁶¹.

Trudności w uczeniu się dorosłych - związane z osobą ucznia dorosłego:

- niedostatek umiejętności przedmiotowych,
- braki w treściach z poprzednich okresów edukacji,
- niedostateczne umiejętności prowadzenia odpowiednich operacji intelektualnych,
- różnorodność wypełniania ról społecznych, ect.

Trudności w uczeniu się dorosłych - związane z osobą nauczyciela:

- brak stosowania lub nieumiejętność stosowania nauczania polimetodycznego,
- odstępianie od wyrównywania braków w wiedzy uczniów,
- dominacja werbalizmu nad działaniem praktycznym,
- niedostateczne umiejętności pedagogiczno - andragogiczne,
- brak umiejętności kontroli i oceny ucznia dorosłego,
- bezwzględność wymagań,
- niedostateczne wykorzystywanie doświadczeń uczniów.

Trudności w uczeniu się dorosłych - związane z organizacją nauczania:

- ograniczony dostęp ucznia do form edukacyjnych,
- niedostatecznie przygotowana baza dydaktyczna,
- źle ustrukturyzowany lub niewłaściwy układ treści nauczania,
- nieodpowiedni dobór terminologii z dużym stopniem abstrakcyjności,
- trudny materiał programowy przy braku odpowiednich podręczników.

Poznanie ucznia dorosłego jest znaczące dla efektywności jego nauczania. Do dnia dzisiejszego pokutuje przekonanie, że ludzie starsi uczą się znacznie gorzej, niż młodzi uczniowie oraz, że ich sprawność intelektualna z wiekiem spada. Nauczyciele z takim przekonaniem mogą wpłynąć na pojawienie się mechanizmu *samospełniającej się przepowiedni*⁶² – swoim zachowaniem i nastawieniem będą prowokować słabsze wyniki

61 T. Wujek, J. Nowak, *Problemy edukacji dorosłych*, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1988.

62 K. M. Czarnecki, *Konieczność i możliwości uczenia się dorosłych*, „Edukacja ustawiczna dorosłych”, „Kwartalnik Naukowo-Metodyczny”, nr 1, 2004.

w uczeniu się osób dorosłych. Taka opinia szkodzi motywacji osób dorosłych, staje się blokadą w podjęciu decyzji o kontynuowaniu nauki lub też usprawiedliwieniem dla swoich niepowodzeń edukacyjnych, które ich demobilizuje.



STAROŚĆ

*„Nie ważne ile masz lat, starcem zostaje ten,
kto przestaje się rozwijać”*
Henry Ford

1. Pojęcie i periodyzacja starości

Od kilku lat w Europie i także w Polsce obserwuje się proces zmian demograficznych, który cechuje rosnący udział osób starszych w Polsce. W roku 2010 średnia długość życia dla mężczyzn wynosiła 72,1 lat, a dla kobiet 80,6 lat (GUS, 2011). Według prognozy Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) do 2035 roku trwanie średnia wieku życia wzrośnie o około 8 lat dla mężczyzn i około 3 lat dla kobiet. W 2005 roku co trzecia osoba należała do grupy zaawansowanej starości (75 lub więcej lat), dziś jest to już co czwarta osoba. Starzenie się ludności i wydłużanie się życia, dotyczące głównie krajów wysoko rozwiniętych, ma wiele uwarunkowań. Wiąże się ze zmniejszaniem się przyrostu naturalnego, dobrobytem i zwiększaniem jakości życia człowieka. Dobrobyt łączy się z większym dostępem do opieki medycznej, wzrostem poziomu i zakresu zabezpieczenia społecznego, lepszymi warunkami socjalno-bytowymi, popularyzacją wiedzy ogólnej i zdrowotnej, sprzyjającej podnoszeniu jakości życia, działaniem organizacji krajowych i międzynarodowych na rzecz wsparcia i aktywności społecznej osób starszych.

Starość jest naturalnym okresem życia człowieka. Możemy wyróżnić zespół czynników określających starość: czynniki fizjologiczne, psychologiczne i społeczne. Starość jest rezultatem długotrwałego procesu fizjologicznego, zachodzącego u wszystkich organizmów żywych. Ma uwarunkowania genetyczne, biologiczne i środowiskowe. Łączy się z obniżeniem sił fizycznych i psychicznych. Objawy starzenia określać można wiekiem metrykalnym, biologicznym, psychologicznym i społecznym. Wiek metrykalny mierzony jest liczbą lat danej osoby, wiek społeczny odnosi się do oczekiwań społecznych i poziomu aktywności społecznej osoby. W literaturze możemy spotkać zróżnicowane stanowiska dotyczące periodyzacji starości.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wyodrębnia trzy okresy starości:

- wczesną starość (60-74 lata),
- późną starość (75-89 lat),
- długowieczność (powyżej 90 lat).

Sękowski wyróżnia również trzy fazy starości, ale o innej rozpiętości wiekowej:

- 60-70 lat,
- 70-80 lat
- 80-90 lat.

Wiek biologiczny mierzony jest sprawnością fizyczną organizmu oraz zaawansowania zmian w układach i narządach. Określa stopień utraty sprawności i żywotności organizmu. Zmiany biologiczne występujące w okresie starości to najczęściej zmiany w wyglądzie zewnętrznym, zmiany funkcjonowania zmysłów, zmienione przejawy seksualności, schorzenia różnego typu. Za pomocą odpowiednich testów można ocenić zaawansowanie procesów starzenia się i w ten sposób ustalić wiek biologiczny, albo też – stosując odpowiednie testy sprawnościowe – określić wiek czynnościowy.

Wiek psychiczny ocenia się na podstawie obiektywnych badań funkcji intelektualnych osoby i sprawności zmysłów. Obiektywne określenie starości psychicznej jest niezwykle trudne, gdyż zmiany psychiczne są złożone i niejednoznaczne. Aby określić wiek psychiczny można również zastosować samoocenę, będzie to jednak odczucie subiektywne danej osoby. W tym przypadku sprawdzi się powiedzenie, że człowiek ma tyle lat na ile się czuje.

Wiek społeczny odzwierciedla społeczną sytuację danej osoby. Określić ją można analizując pełnione role społeczne jednostki. W poszczególnych okresach życia zmienia się rola i zakres tych ról. Wyznaczanie progu starości na podstawie ról społecznych jest nieprecyzyjne, gdyż emerytem, czy dziadkiem może być osoba w wieku 40 lat.

Wiek ekonomiczny związany jest z miejscem jakie osoba znajduje się w społecznym podziale pracy. Określa wiek, w którym zanika aktywność zawodowa jednostki.

2. Wyzwania starzejącego się społeczeństwa

Starzenie się społeczeństwa to problem, który szczególnie dotyczy państw europejskich. Ekonomiści i demografowie przewidują, że w XXI w. Europa stanie się wymierającym kontynentem, gdzie miejsce dotychczasowej ludności zajmą emigranci. Przewiduje się, że populacja mieszkańców Europy, którzy stanowią ok. 10% ludności świata, za 50 lat zmniejszy się do 5%. Starzenie się Europy wynika z trzech zasadniczych tendencji:

- ciągłego wzrostu długości życia, co jest wynikiem poprawy zdrowia i jakości życia Europejczyków,
- systematycznego wzrostu liczebności pokolenia w wieku powyżej 60 lat,
- utrzymującego się niskiego przyrostu naturalnego (współczynnik dzietności w większości państw europejskich jest niższy od współczynnika prostej zastępowalności pokoleń)⁶³.

Proces starzenia się ludności, polegający na systematycznym wzroście udziału osób starszych w stosunku do całej populacji obserwuje się już od ponad ćwierć wieku.

63 J. Szymańczak, *Starzenie się społeczeństwa polskiego – wybrane aspekty demograficzne*, „Studia BAS”, Nr 2(30), 2012, [http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/BAE0BAB9C03828AFC1257A37002A2F40/\\$File/BAS_30-2.pdf](http://orka.sejm.gov.pl/wydbas.nsf/0/BAE0BAB9C03828AFC1257A37002A2F40/$File/BAS_30-2.pdf) [dostęp 10.10.2013 r.].

Stanowi on jeden z najtrudniejszych problemów współczesnego świata, który dotyczy także Polski⁶⁴.

Starzenie się jest to naturalny, długotrwały i nieodwracalny proces fizjologiczny, zachodzący w rozwoju żywych organizmów, w tym także człowieka. Proces starzenia ma złożone uwarunkowania genetyczne, biologiczne i środowiskowe⁶⁵.

Każdy kolejny, następujący po sobie okres życia wymaga od nas przystosowania się do nowych, zmieniających się okoliczności i stawiania czoła nowo pojawiającym się wyzwaniom. Wejście człowieka w okres starości nie zwalnia go z pracy nad sobą, a wręcz przeciwnie powinno mobilizować całe jego siły i potencjał do aktywnego oraz twórczego działania. To teraz właśnie człowiek wreszcie ma czas na realizowanie marzeń i pomysłów z młodości, które wcześniej z różnych przyczyn nie były możliwe. Wielu znanych i szanowanych ludzi osiągnęło największe sukcesy właśnie w trakcie jesieni życia i mimo narastających problemów zdrowotnych tego okresu cieszyli się oni dużym szacunkiem i zaufaniem społecznym. Przykładem może być Margaret Thatcher, która została premierem, w kilka lat po przejściu na emeryturę.

Proces starzenia się i starość są zjawiskami trudnymi do zdefiniowania ze względu na to, że u poszczególnych osób przebiegają one w sposób zróżnicowany. Obecnie zakłada się, że początek wieku starczego przypada pomiędzy 60 a 65 rokiem życia. Jednak warto pamiętać o tym, że pojęcie starości i sama starość jest zjawiskiem bardzo indywidualnym i zależnym od wielu czynników.

Współcześnie okres starości można podzielić na dwa podokresy:

- młodszą starość (wiek podeszły) przypada na okres pomiędzy 60 a 74 rokiem życia,
- późną starość (starość właściwa) - pomiędzy 75 a 89 rokiem życia.

Obecnie zaczęto również wyodrębnić trzecią grupę osób długowiecznych - 90 lat i więcej, jest to grupa o szczególnych cechach biologicznych i dziedzicznej predyspozycji do długowieczności⁶⁶.

Od kilkudziesięciu lat naukowcy zauważyli znaczny wzrost starzenia się społeczeństw dobrze rozwiniętych, szczególnie w państwach Europy Zachodniej oraz Ameryki Północnej. Zmiany te wiążą się z wieloma czynnikami, a przede wszystkim ze stałym wydłużeniem się przeciętnej długości trwania życia poszczególnych jednostek (dzięki dużym postępom w medycynie i większej świadomości prozdrowotnej) oraz ze spadkiem urodzeń i w konsekwencji zmniejszaniem się populacji najmłodszej części społeczeństwa w krajach wysoko rozwiniętych.

Obecnie obserwuje się przyspieszony proces starzenia społeczeństwa i wzrost udziału ludności starszej, przekraczający wskaźnik 15%. Szacuje się, że do 2020 roku liczba osób starszych w społeczeństwie zachodnim zwiększy się do 40%. Podobne tendencje

64 Trafialek E., *Procesy demograficzne u progu XXI wieku*, Katowice, Akademia Ekonomiczna w Katowicach, 2002.

65 Dziegielewska M., *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Łódź, Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, 2000.

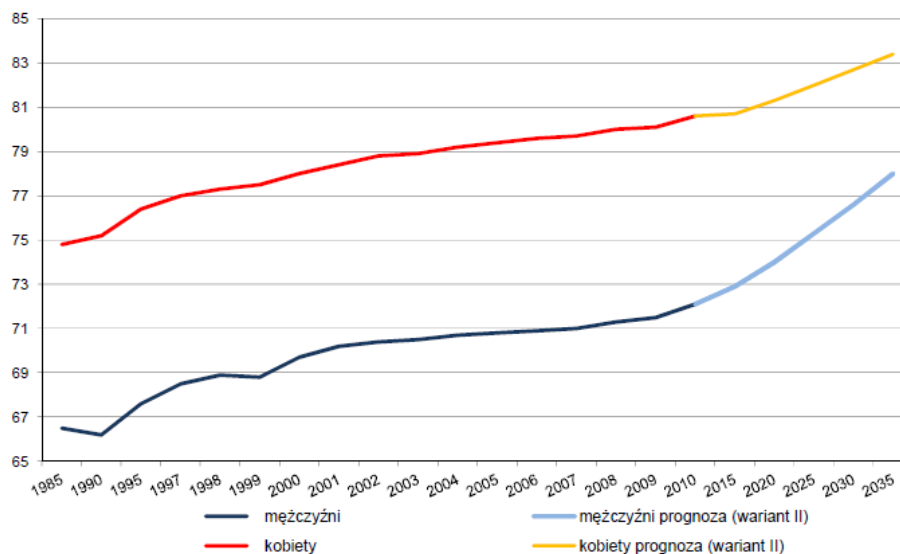
66 Konieczna-Woźniak R., *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce, Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Poznań, ERUDITUS, 2001.

zaczęto dostrzegać również w Polsce, a proces ten nabrał szczególnego przyspieszenia w związku z transformacją społeczno-ekonomiczną, która rozpoczęła się w końcu lat 80. Należy zauważyć, iż tempo przemian zachodzących w Polsce jest znacznie szybsze, niż w pozostałych krajach Europy Zachodniej. W Polsce odnotowuje się 16% udział osób w podeszłym wieku w całej populacji kraju. Od około 1960 roku udział ludności starszej w naszym społeczeństwie podwoił się. W ciągu ostatnich pięćdziesięciu kilku lat polscy mężczyźni zyskali ponad 12, a Polki ponad 15 lat życia⁶⁷.

Takie wyniki badań statystycznych dowodzą, że mamy do czynienia z tzw. społeczeństwem starzejącym się. Oznacza to, że w najbliższym okresie liczba osób w podeszłym wieku w stosunku do liczby nowo narodzonych dzieci będzie się znacznie zwiększała. Powoduje to nowe wyzwania zarówno dla organów państwowych, jak i organizacji pozarządowych. Całe społeczeństwo powinno się przygotować na duże zmiany i poszukać nowych sposobów rozwiązania zaistniałej sytuacji. Dlatego tak ważne jest właściwe zrozumienie potrzeb, a zarazem docenienie seniorów.

W porównaniu z innymi państwami Unii Europejskiej Polska w sensie demograficznym jest nadal młoda. Polacy przeciętnie są młodsi o 3 lata od mieszkańców UE. Niemniej obserwowany jest postępujący proces starzenia się ludności, a w perspektywie najbliższych dwudziestu kilku lat nastąpi jego gwałtowny wzrost. Według prognozy Głównego Urzędu Statystycznego⁶⁸ udział osób w wieku poprodukcyjnym w strukturze ludności Polski zwiększy się z 16,8% w 2010 r. (ok. 6,5 mln osób) do prawie 27% (ok. 9,6 mln osób) w 2035 r. Powyższe dane szczegółowo obrazują poniższe wykresy.

Wykres 1. Trwanie życia w Polsce w podziale na płeć w latach 1983-2035.

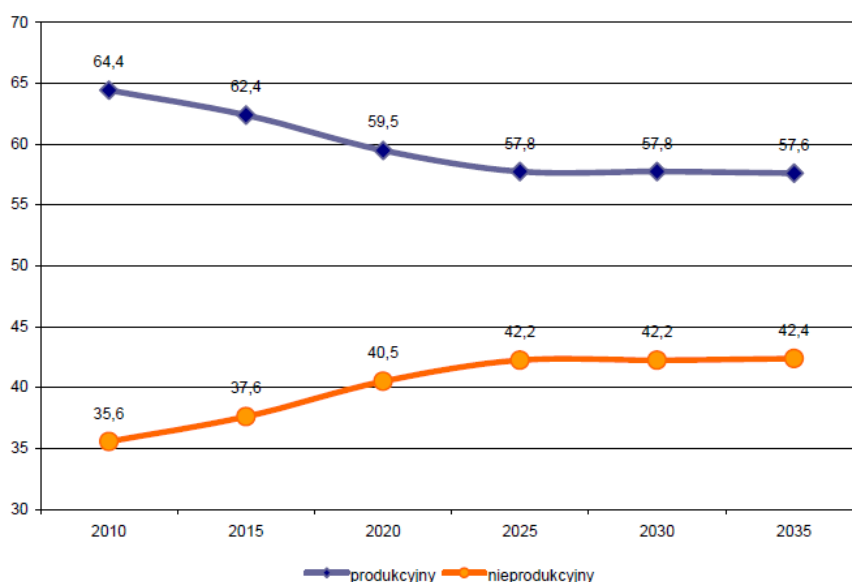


Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

67 Ibidem.

68 GUS, *Prognoza ludności na lata 2008–2035*, 2009, www.stat.gov.pl [dostęp 10.10.2013].

Wykres 2. Struktura demograficzna ludności Polski w latach 2010 - 2035 w podziale na ekonomiczne grupy wieku.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Przyspieszenie procesu starzenia się społeczeństwa to oprócz zmiany postaw i zachowań prokreacyjnych, wzorców tworzenia rodziny, odpływu ludności za granicę, wydłużania przeciętnego trwania życia jedna z cech charakteryzujących zmiany demograficzne, jakie obserwuje się w Polsce w ostatnim dwudziestoleciu⁶⁹. Na zjawisko starzenia się ludności w Polsce wpływa również szereg innych czynników, jak np. poziom zamożności społeczeństwa, promowany model rodziny, aktywność zawodowa kobiet, poziom opieki społecznej i ochrony zdrowia, wykształcenie ludności oraz polityka społeczna państwa. Proces starzenia się ma więc nie tylko wymiar demograficzny, ale także ekonomiczny i społeczny⁷⁰.

Dłuższe ludzkie życie jest zjawiskiem bardzo pozytywnym pod warunkiem, że na starość zachowa się zdrowie i sprawność. Każdy bowiem chce żyć długo, ale boi się przy tym starczej niewydolności, chorób i niedołęstwa. Wzrost odsetka osób w wieku emerytalnym stanowi też wyzwanie dla szeroko rozumianej aktywacji tej grupy ludzi.

3. Stereotypy starości

Sposób funkcjonowania ludzi starych wyznaczony jest nie tylko przez zachodzące u nich z wiekiem zmiany biologiczne, ale również przez sytuacje w jakich się znajdują i stopień identyfikacji z rolą człowieka starego, której treść wyznaczona jest w znacznej mierze przez przyjęte w społeczeństwie wyobrażenia o starości.

69 J. Szymańczak, *op. cit.*,

70 A. Dragan, *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, „Opracowania tematyczne”, Warszawa, Kancelaria Senatu, 2011.

Stereotyp człowieka starego, jaki funkcjonuje w danym społeczeństwie, stanowi odzwierciedlenie sytuacji ludzi trzeciego wieku, którzy w tym społeczeństwie żyją. Starość w obecnej kulturze europejskiej nie jest traktowana jako symbol mądrości i doświadczenia, mówiąc o starości podkreśla się raczej nieproduktywność i bliskość śmierci. Najogólniej starość pojmowana jest jako proces utraty urody, sprawności (zwłaszcza fizycznej), zdolności motywacji do aktywnego życia, w ślad za czym pojawia się ograniczenie osobistej autonomii i wzrost rozmaitego rodzaju uzależnień od otoczenia. Zdaniem Piotrowskiego *społeczny stereotyp człowieka starego jest jedną z przyczyn traktowania starzenia się społeczeństwa jako klęski*⁷¹.

Nasze społeczeństwo osoby starsze spycha na margines życia, obniżona jest wartość starości jako fazy życia. Na piedestale postawiona jest młodość, która decyduje o stylu życia, modzie, obyczajach i hierarchii wartości. Niedoceniona starość zostaje otoczona niechęcią, upokorzona, odsunięta na bok. O ludziach starych często mówi się jako o uciążliwym balaście, ze współczuciem i litością. Starość w świadomości społecznej jawi się jako spadek sił fizycznych i psychicznych, stan schorowania i ułomności, zniedołężnienia i często niezdolności do samodzielnego i sensownego życia. Jednocześnie ludzi starych często postrzega się jako społecznie izolowanych i izolujących od rodziny, życia społecznego i społeczeństwa. Człowiekowi w starszym wieku przystoi spokojny krok i dostoyny chód. Środowisko społeczne narzuca ludziom starym specyficzny sposób i styl życia, odpowiedni rzekomo dla nich jako ludzi niepełnowartościowych. Antycypacja sposobu bycia, związanego ze stereotypem niedołężnego starca jest przyczyną konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych osób starszych oraz ich rezygnacji z aktywności, co przyspiesza proces starzenia, przy czym role związane z wiekiem są rolami przypisanymi, niezależnymi w dużym stopniu od postawy i działalności jednostek⁷².

Zapomniano, że w europejskiej cywilizacji, bardzo ceniono starość w czasach starożytnych, jak jest ona szanowana przez plemiona indiańskie, w których rządy sprawuje rada starszych, czy w cywilizacjach azjatyckich, gdzie istnieje wręcz kult starości i gdzie nie dostrzega się zmarszczek i osłabienia mięśni, lecz doświadczenie i mądrość życiową.

W związku ze wzrostem tempa przemian cywilizacyjnych obniża się możliwość zastosowania potocznych doświadczeń najstarszej generacji i następuje społeczna dewaluacja ludzi starych.

Na negatywny stosunek do trzeciego wieku mają wpływ dwa czynniki: niedościganie ludzi starszych za zmianami w dziedzinie technologii, pozostawanie w tyle w porównaniu z lepiej wykształconą młodzieżą. Nie należy tu jednak zapominać, że praca ludzi, którzy obecnie zasilają szeregi ludności na emeryturze, umożliwiła tym, co pracują zdobycie wykształcenia, kwalifikacji zawodowych, a więc podstaw do egzystencji własnej i społeczeństwa. Przesuwając się na coraz to wyższe piętra piramidy wieku, ludzie przekazują w spadku nie tylko wytworzone dobra, lecz również doświadczenie i wiedzę.

71 A. Zych, *Człowiek wobec starości*, Warszawa 1995, (za:) A. Piotrowski, *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, PWN, Warszawa 1973

72 J. Piotrowski, *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, Warszawa, PWN, 1973

Dziedzicząc te dobra młodzi nie mają praw zapominać, że również się zestarzeją. Tak negatywny stosunek do trzeciego wieku nie jest jednak charakterystyczny dla wszystkich. Starość ma wiele do zaoferowania, wystarczy tylko to dostrzec. Jednym z najważniejszych przywilejów tego okresu życia jest posiadanie wolnego czasu. Umiejętność racjonalnego gospodarowania tym czasem jest jednym z warunków szczęśliwej starości.

Starość przynosząca obecnie skojarzenia najczęściej pejoratywne, nie musi być smutna, szara ani beużyteczna, nie zawsze też jej próg wyznacza wiek kalendarzowy. Wiek emerytalny zawiera cenny potencjał, który nie tylko można ale trzeba umiejętnie wykorzystać dla dobra wszystkich pokoleń. Nadanie tym założeniom rangi powszechnie obowiązujących zasad należy zatem traktować jako zadanie na przyszłość, którego efekty będą stanowić jeden z czynników kształtujących komplementarną całość stabilnego gospodarczo i kulturowo europejskiego społeczeństwa. Uważam, że niezbędne jest podjęcie działań w kierunku zmiany stereotypu sposobu myślenia wśród naszego społeczeństwa. Starość nie powinna w żadnym wypadku być bierną rośliną, lecz dalszym etapem realizacji dążeń i aspiracji, zaspakajania potrzeby znaczenia i autonomii.

W utrwalaniu negatywnego stereotypu osób starszych niestety często swój udział mają środki masowego przekazu. Stereotyp seniora jaki wyłania się na podstawie przekazów medialnych, to osoba borykająca się z problemami finansowymi, niesamodzielna, będąca u schyłku życia. Media najczęściej przedstawiają tę grupę wiekową w kontekście tematów związanych z emeryturami i rentami. Gazety, szczególnie regionalne, wiele miejsca poświęcają rocznicom najstarszych Polaków, którzy mogą się pochwalić długowiecznością lub wytrwałością w związku małżeńskim. Nieco rzadziej pojawiają się materiały, dotyczące usług przygotowanych specjalnie dla seniorów i opieki nad osobami starszymi⁷³.

Kreowanie negatywnego stereotypu starości przedstawia emerytów jako osoby zachowujące się biernie, ponieważ długo w swoim życiu pracowali, teraz chcą odpoczywać, a panujące normy społeczne pozwalają im tylko na ograniczoną aktywność.

Takie podejście powoduje ukazywanie osób starszych jako:

- zależnych od pomocy i rady innych,
- potrzebujących pomocy, zależnych od instytucji,
- wycofujących się z kontaktów społecznych,
- potrzebujących odpoczynku, czytania gazet, słuchania radia i oglądania telewizji,
- starzy robotnicy nie nadają się do nowych technologii, mają więcej wypadków i są mniej produktywni, co z kolei doprowadza do Ageizmu, czyli dyskryminacji człowieka ze względu na jego wiek (pojęcie to wprowadził Boutler w 1980 roku). Ageizm dotyczy, m.in. utrwalaniu negatywnych postaw wobec osób wyłącznie ze względu na ich wiek, stereotypowemu postrzeganiu i utrwalaniu wizerunku osób ze względu na ich wiek oraz praktyce dyskryminacyjnej grupy osób ze względu na ich wiek.

W badaniach podejmowanych przez gerontologów wyróżniono 8 grup negatywnych stereotypów - wzorców osobowych:

- typ człowieka słabego - zapominający, powolny, nieaktywny seksualnie, z drżącymi rękami,
- typ człowieka bezbronnego - biedny, lękliwy, skromnie żyją ofiara wyłudzeń, oszust i przestępstw,
- typ człowieka osamotnionego - nieufny, żyjący przeszłością, konserwatywny, zacofany,
- typ człowieka niezaangażowany społecznie - chory, wymagający opieki i pomocy, wdzięczny za nią, powolny i słaby,
- typ niezdolnego sąsiada - skąpy, chciwy, plotkarz, oschły, snob.

Jak przeciwdziałać stereotypom, w jaki sposób przewyciężać ich negatywne oddziaływanie A. Schaff uważa, że najistotniejszym, zasadniczym krokiem jest uświadomienie ludziom stereotypowego sposobu patrzenia na innych. Ludzie powinni mieć świadomość, że ich subiektywne stany emocjonalne, sympatie i niechęć wobec grup społecznych nie zawsze wynikają z obiektywnego stanu rzeczy.

4. Problemy adaptacji do starości

W ostatnim czasie coraz częściej pojawia się pojęcie Gerontofobii, a więc lęku ludzi młodych przed własną starością i śmiercią. Zjawisko to zdecydowanie utrudnia proces adaptacji osób młodych do okresu starzenia się.

Starzenie się ludności jest procesem demograficznym, definiowanym najogólniej jako zmiany w stanie i strukturze według wieku ludności kraju (regionu, świata), polegające na wzroście w ogólnej liczbie ludności liczby i udziału ludności starszej.

Starość, podobnie zresztą jak poprzednie fazy życia człowieka stawia przed nami rozmaite wyzwania i trudności, które musimy przewyciężać. Jest to okres naszego życia, w którym mamy wiele ról i zadań do spełnienia.

Jak pisze E. Erikson, należą do nich:

- akceptacja własnego życia,
- przekierowanie energii na nowe role i formy aktywności,
- rozwój stosunku do śmierci

Jednakże, aby móc spełnić się w tych nowych rolach trzeba umiejętnie przygotować się do swojej starości. Seniorom nie zawsze jest łatwo pogodzić się z nową sytuacją życiową i przystosowaniem się do własnej starości.

Twórca „Leksykonu Gerontologii”, Adam Zych uważa, że wypracowanie własnej postawy psychicznej wobec starości uznaje się jako jedno z najważniejszych zadań życiowych każdego człowieka. W tworzeniu tej postawy ważną rolę odgrywa osobiste doświadczenie człowieka oraz stosunek społeczeństwa do osób starszych.

W okresie starości bardzo często następuje nagromadzenie się zdarzeń krytycznych, m.in.:

- śmierć bliskich osób,
- utrata zdrowia i atrakcyjności fizycznej,
- utrata statusu społecznego i ekonomicznego,
- utrata poczucia przydatności i prestiżu,
- zbliżająca się perspektywa śmierci.

Występowanie wyżej wymienionych zdarzeń jest wynikiem sytuacji trudnych, jakie mają miejsce częściej w okresie starości, niż w innych fazach życia. Dlatego też, psychologowie określili grupę zadań rozwojowych jakie towarzyszą tej fazie życia.

K. Wiśniewska-Roszkowska uważa, że zadaniem rozwojowym w okresie starości jest przystosowanie się do problemów, jakie towarzyszą tej fazie życia. Przystosowanie to dotyczy zarówno akceptacji zmian biologicznych w organizmie jak i akceptacji poprzednich lat życia.

Według A. Kępińskiego do zadań rozwojowych można zaliczyć również:

- zaakceptowanie własnej zależności,
- pogodzenie się z obniżeniem sprawności fizycznej,
- odwrócenie uwagi od problemów własnego ciała na rzecz twórczości i szukania przyjemności w kontaktach z innymi ludźmi.

Bardzo istotnym zadaniem rozwojowym jest również sporządzenie bilansu życiowego, gdy jest dodatni, człowiek dostrzega sens starości. Z. Zaorska jako pozytywne podsumowanie dotychczasowego życia uważa - swoiste poczucie trwałego szczęścia, które możliwe jest do osiągnięcia po przeżyciu wielu lat w sposób godny, uczciwy, z poczuciem dobrze wypełnionych obowiązków.

Okres starości wyznacza kres naszego życia, jednakże jest to niewątpliwie czas spokoju, który można wykorzystywać w sposób twórczy i mądry na rozwijaniu swoich zainteresowań. Człowiek starszy powinien jak najdłużej podejmować wysiłek, być aktywny i w pełni panować nad swoim umysłem, gdyż dzięki temu zachowa właściwe samopoczucie.

Ludzie starsi nie zawsze jednak łatwo godzą się z nową sytuacją życiową i przystosowaniem się do starości. P.B. Baltes i M.M. Baltes uważają, że adaptacja do starości jest to sztuka radzenia sobie z codziennymi problemami dzięki sprawowaniu osobistej kontroli nad perspektywą starzenia się oraz jakością życia w warunkach skumulowanego doświadczenia utraty najważniejszych wartości, tj. zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej, utrata bliskich osób, utrata statusu społecznego i ekonomicznego w wyniku przejścia na emeryturę, utrata przydatności i prestiżu oraz wizja zbliżającej się śmierci.

Stanisław Kowalik za najważniejsze problemy osób starszych uznaje:

- utratę sprawności fizycznej i psychicznej (co objawia się ich mniejszą sprawnością, problemami z widzeniem i słyszeniem, uszkodzeniem zmysłów węchu i smaku, a także obniżeniem się zdolności poznawczych);

- samotność (spowodowana śmiercią współmałżonka, przyjaciół i znajomych)
- i stosunkowo często towarzyszące osobom w starszym wieku poczucie osamotnienia (w przypadku słabych więzi rodzinnych);
- zapewnienie ludziom starym godziwych warunków życia (ze względu na złą sytuację materialną, małą samodzielność oraz brak opieki ze strony rodziny);
- poczucie niepełnowartościowości (związane z przejściem na emeryturę, brak roli zawodowej a także nadmiar czasu wolnego, który nie zawsze osoby starsze potrafią sobie zorganizować); utratę zdrowia i przeżywanie chorób przewlekłych (co bardzo często stanowi źródło cierpienia zarówno fizycznego, jak i psychicznego),
- problem uświadomienia sobie nadchodzącej śmierci.

Starość (zależnie od jednostki, od społeczeństwa) przebiega w różny sposób. Nie powinna być utożsamiana z chorobą, gdyż jest naturalnym etapem rozwoju osobniczego, następującym po okresie dojrzałości. W przeszłości utożsamiano starzenie się z pojawiającą się i stopniowo postępującą niewydolnością ważnych dla życia narządów. Starzenie się oznacza stopniowe zmniejszenie zdolności regeneracyjnej narządów i tkanek, co prowadzi do zachwiania równowagi między procesami regeneracji i obumierania komórek.

Jak wynika z badań dotyczących zmian w sferze psychologicznej osób starszych z wiekiem wrażliwość zmysłów słabnie. W wieku od 40 do 50 r. ż. stopniowo wzrasta wrażliwość dla zmysłu wzroku, słuchu oraz smaku. Spada również zdolność do zapamiętywania, gdyż proces uczenia się i przyswajania nowych informacji trwa u osób starszych dłużej niż u młodszych. Znaczny wpływ na możliwości uczenia się i zapamiętywania ma samopoczucie, które przeważnie uwarunkowane jest przyjmowaniem leków. U osób starszych obserwuje się spadek zdolności w, m.in. myśleniu indukcyjnym, wyobraźni przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, natomiast równocześnie twierdzi się, że rozumowanie arytmetyczne, kompetencje słowno-pojęciowe oraz nabyte w ciągu życia wiadomości nie wykazują ubytków.

Czynniki jakie mogą pomóc zaadaptować się ludziom starszym do starości to:

- selektywna optymalizacja sprawności funkcji psychicznych,
- stopniowe podejmowanie działań kompensacyjnych,
- utrzymanie optymizmu niezależnie od kosztów starzenia.

Natomiast czynnikami, które świadczą o nieprzystosowaniu się tych osób są:

- bierność,
- depresja,
- wrogość,
- roszczeniowa postawa wobec społeczeństwa,
- agresywność.

Po analizie literatury gerontologicznej można stwierdzić, iż o przystosowaniu się człowieka starszego do zmian, jakie niesie za sobą starość, decyduje przede wszystkim stan zdrowia oraz funkcjonowanie tej osoby w życiu rodzinnym i społecznym. Najistotniejszym momentem, który decyduje o istotnych zmianach w życiu człowieka jest moment przejścia na emeryturę, czyli zakończenie aktywności zawodowej.

Według S. Jałowieckiego istnieją poszczególne fazy życia na emeryturze:

- I faza, która trwa zazwyczaj około roku, charakteryzuje się tym, iż osoby starsze swą aktywność kierują przede wszystkim na spełnianie funkcji rodzinnych,
- II faza, to czas poświęcony na zainteresowania oraz różne formy aktywności z lat poprzednich,
- III faza to czas ponownej koncentracji na życiu rodzinnym, na tym etapie osoby starsze wycofują się z życia społecznego a także tracą kontakt z przyjaciółmi a czasem nawet izolują się od rodziny.

Gerontolodzy uważają, iż istotnym wyznacznikiem życia osób starszych jest ich osobowość, czyli stałość i regularność zachowań wyznaczona przez indywidualne predyspozycje, takie jak: inteligencja, uległość, agresywność, wdzięk, lenistwo, nieśmiałość, ciekawość, a więc cechy charakteryzujące człowieka w długim okresie czasu, w różnych okolicznościach.

Zmiany jakie zachodzą w zachowaniach ludzi starszych badacze warunkują również płcią seniorów. Badania nad starszymi osobami pokazują, że mężczyźni w starszym wieku zachowują się bardziej ekspresywnie, zachowawczo, a także częściej potrzebują więzi uczuciowych. Z kolei starsze kobiety stają się mniej emocjonalne i nastawione na nowe osiągnięcia, bardziej niż w dotychczasowych latach swojego życia. Trudno natomiast jednoznacznie stwierdzić, czy te cechy są skutkiem zmian w osobowości starszych ludzi, czy też na skutek różnych ról pełnionych przez obie płcie w poprzednich etapach życia.

Innymi czynnikami, które mają znaczenie dla zmian zachodzących w postawach ludzi starszych są: kumulacja życiowych doświadczeń, chęć stworzenia swojego nowego wizerunku a także sytuacja rodzinna. D. B. Bromley w swojej książce zawiera uwagi, które charakteryzują osobowość seniorów jako: zależną od różnic indywidualnych, zależną od różnych form nieprzystosowania, którego przyczyną są choroby i zmiany zachodzące na skutek starzenia się organizmu.

S. Richard wyróżnia pięć najczęściej występujących postaw ludzi starych:

- postawa konstruktywna - jest jedną z pozytywnych postaw wśród wyróżnionych, skierowaną nad aktywność na rzecz najbliższych osób potrzebujących pomocy, czy wsparcia, bilans życiowy osób z tej grupy jest dodatni.
- postawa zależności - charakteryzuje osoby wykazujące bierność i zależność od innych. Środowisko rodzinne zapewnia tym osobom poczucie bezpieczeństwa.
- postawa obronna - wynika z potrzeby wzmocnienia poczucia niezależności i przejawia się poprzez: przesadne opanowanie, sztywne nawyki i przyzwyczajania, pesymistyczne nastawienie do okresu życia jakim jest starość, odczuwa się lek przed śmiercią, jednakże jest on maskowany dużą aktywnością.

- postawa wrogości - cechuje osoby, które wszelkie swoje niepowodzenia przypisują otoczeniu: ludziom, instytucją. Bardzo często są podejrzliwi i rozgniewani.
- postawa wrogości skierowana na samego siebie - w przypadku tych osób agresja nie jest skierowana na otoczenie, lecz na samego siebie. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest zazwyczaj ujemny bilans życia takich osób.

Z kolei Jadwiga Różycka wyróżniła spośród zachowań starszych kobiet trzy typy zachowań:

- zachowanie się młode - to takie kobiety, które za wszelką cenę swoim zachowaniem chcą udowodnić, że nadal są młode, piękne i atrakcyjne. Czynnie biorą udział w życiu kulturalnym i towarzyskim. Swoje jakiegokolwiek dolegliwości tłumaczą zazwyczaj chorobą a nie wiekiem. Takie zachowanie się kobiet może być spowodowane m.in. dobrą sytuacją materialną.
- zachowanie się stare - kobiety znajdujące się w tej grupie nie wykazują żadnej aktywności oraz inicjatywy. Za wszelką cenę unikają towarzystwa, natomiast każdą nawet drobną dolegliwość tłumaczą starzeniem się. Kobiety, zaklasyfikowane tutaj znajdowały się w niekorzystnej sytuacji materialnej.
- zachowanie się pośrednie - łączy ze sobą elementy z dwóch poprzednich grup. Przejawia się to w taki sposób, iż w pewnych dziedzinach kobiety z tej grupy wykazują dużą aktywność, a znowu w innych są obojętne i bierne.

W literaturze istnieje wiele koncepcji wyjaśniających proces adaptacji do starości. Część z nich charakteryzuje starość jako fazę życia, w której należy się wycofać chociaż z pewnych interakcji społecznych, po to, aby mieć możliwość dalej się rozwijać. Istnieją również koncepcje według których, należy pozostać aktywnym tak długo, na ile pozwoli stan zdrowia. Autorzy tych koncepcji, uważają, że aktywność oddala w czasie perspektywę bycia zależnym od innych. Proces wycofania się z życia zawodowego, rzadsze kontakty z rodziną, nie oznaczają tylko wyłącznie procesu negatywnego. Osoby starsze mogą podejmować czynności, które wcześniej nie były dla nich dostępne z powodu np. braku wolnego czasu. Podejmowanie przez osoby starsze rodzaje aktywności uzależnione są nie tylko od ich sytuacji materialnej, ale również od cech osobistych. Ciągłe kontakty towarzyskie oraz duża ilość zajęć, będzie pomocna przy łagodniejszym przejściu z życia wypełnionego pracą do etapu jakim jest emerytura.

Wielu autorów jest zdania, że to właśnie aktywność i ciągłe kontakty z innymi ludźmi sprzyjają satysfakcji z życia. Natomiast negatywny wpływ na zadowolenie ma samotność. M. Susułowska pisze, że *zadowolenie z życia jest wyższe u osób utrzymujących szerokie kontakty społeczne. Szczególnie kontakty z przyjaciółmi, nie tylko z rodziną, ale i sąsiadami – wydają się ważniejsze dla dobrego przystosowania się do starości.*

Według Aleksandra Kamińskiego, ludziom starszym należy pomóc w zdobywaniu, czy też rozwijaniu przez nich zainteresowań, aspiracji, umiejętności oraz przyzwyczajień, które pomagają im na emeryturze wyszukiwać i realizować użyteczną pracę oraz radować się czasem wolnym, pozwalającym zaspokajać zainteresowania. Taki tryb życia sprzyja wydłużaniu młodości i daje satysfakcję.

Anna Zawadzka uważa, że wczesny okres życia człowieka warunkuje jego jakość i rodzaj aktywności w życiu późniejszym, stwarzając możliwość podjęcia świadomego samowychowania i samokształcenia. Według tej autorki na rodzaj aktywności w starszym wieku mają wpływ czynniki psychospołeczne takie jak m.in. cechy osobowości ludzi starszych.

Powyższe rozważania dotyczyły podejścia wybranych autorów wobec procesu adaptacji ludzi starszych do starości. Bardzo istotnym dla właściwej adaptacji do życia na emeryturze jest jednak posiadanie indywidualnych zainteresowań, prowadzenie aktywnego trybu życia, częste kontakty z innymi ludźmi oraz podejmowanie różnorodnych zajęć.

5. Potrzeby osób starszych

Potrzeby człowieka definiuje się jako stan lub odczucie, które wynika zarówno z biologicznej jak i psychicznej struktury organizmu, indywidualnego doświadczenia człowieka, miejsca w strukturze społecznej. Psychologowie szukają istoty potrzeb w organizmie człowieka, natomiast socjologowie w wytworach życia społecznego.

Abraham Maslow stworzył teorię potrzeb człowieka, którą oparł na następujących założeniach:

- Człowiek jest istotą chcącą, a jego potrzeby zależą od tego, co już posiada.
- Ludzkie potrzeby są zorganizowane w hierarchię potrzeb i dopiero, kiedy jedna potrzeba zostanie zaspokojona, to pojawia się następna.
- Potrzeby z niższego poziomu muszą być zaspokojone najpierw, zanim potrzeby z wyższego poziomu zaczną wpływać na zachowanie człowieka. Określona potrzeba nie jest zatem efektywna jako motywator, dopóki potrzeby z niższych poziomów hierarchii nie zostaną w odpowiednim stopniu zaspokojone.
- Zaspokojona potrzeba nie jest motywatorem.
- Niezaspokojenie potrzeb ujemnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Mamy wrodzoną potrzebę, aby zaspokajać potrzeby z coraz wyższych poziomów hierarchii.
- Doświadczenie samospełnienia pobudza potrzebę do jego pogłębienia i nie może być usatysfakcjonowane podobnie jak inne potrzeby.

Maslow wyróżnił poszczególne grupy potrzeb człowieka, które są uporządkowane w określonej kolejności, wynikającej z ważności danej grupy:

- fizjologiczne lub podstawowe - wynikają z funkcjonowania organizmu. Ludzie muszą zaspokoić te potrzeby, aby utrzymać się przy życiu, np. sen, pragnienie, głód, oddychanie, wydalanie, aktywność, przyjemne doznania zmysłowe, seksualne itd. Ta grupa potrzeb wrodzona i najsilniejsza, w razie niezaspokojenia wypiera wszystkie inne potrzeby;
- bezpieczeństwa - oprócz potrzeby bezpieczeństwa wynikającej z instynktu samozachowawczego należą tu także poczucie bezpieczeństwa psychicznego: opar-

cia i opieki, protekcji, wolności od lęku, niepokoju i chaosu oraz ładu, porządku, przestrzegania określonych praw, przewidywalności wydarzeń;

- przynależności i miłości - wywołują działanie zmierzające do nawiązania kontaktów międzyludzkich, szukania przyjaźni, zrozumienia u innych. Niezaspokojenie tych potrzeb prowadzi do ryzyka zaburzeń w sferze psychicznej i społecznej. Może być podstawową przyczyną braku przystosowania;
- uznania i prestiżu - występują tu dwie grupy dążeń ludzkich: pragnienie potęgi, wyczynu, wolności oraz potrzeba respektu i uznania ze strony innych ludzi, chęci dominacji, poczucia pewności siebie, adekwatności do zadań i sytuacji. Zaspokojenie tych potrzeb daje wiarę we własne siły, niezaspokojenie przyczynia się do powstania kompleksów niższości i chęci górowania za wszelką cenę;
- samospelnienia (samorealizacji, samo urzeczywistnienia) - jest potrzebą jak najpełniejszego zrealizowania swoich możliwości, rozwoju samego siebie, wyzwolenia i realizacji kreatywności;
- poznawczą - przejawiająca się w poszukiwaniu przez człowieka wiedzy o świecie, o otaczających zjawiskach, to także potrzeba zdobycia i usystematyzowania wiedzy uczenia się i doświadczania;
- estetyczną - wynika z dążenia człowieka do dostarczania sobie wrażeń estetycznych.

Maslow zakładał, że pierwsze potrzeby niższe wymagają zaspokojenia, aby człowiek mógł żyć jako istota biologiczna i społeczna. Natomiast zaspokojenie potrzeb wyższego rzędu pozwala na rozwój człowieka. Potrzeby wyższe pojawiają się wraz z upływem lat i rozwojem jednostki, a z potrzebami niższymi po prostu człowiek się rodzi. Według Maslowa zaspokojenie wyższych potrzeb dostarcza więcej pozytywnych przeżyć i wzbogaca wewnętrznie życie. Proces dążenia do zaspokojenia potrzeb wyższych jest społecznie bardziej pożądanym, gdyż kształtuje on dodatnie cechy przyjaźni. Odczuwanie wyższych potrzeb wymaga jednak lepszych warunków rodzinnych, ekonomicznych, czy wykształcenia.

Jak zatem kształtują się potrzeby osób starszych? Na podstawie literatury przedmiotu można zauważyć, że potrzeby osób starszych uwarunkowane są, m.in. cechami społeczno-demograficznymi, sytuacją ekonomiczną, stanem zdrowia, jak również zaawansowaniem procesu starzenia się.

Zbigniew Woźniak uważa, że odczuwanie danych potrzeb przez osoby starsze zależy w dużej części od zaawansowania procesu starzenia się. Według autora, po przekroczeniu progu, tzw. starości sędziwej nasilają się potrzeby związane z pomocą medyczną, opieką i wsparciem ze strony rodziny, instytucji oraz osób z najbliższego otoczenia. Ich zaspokojenie jest głównym stymulatorem zadowolenia z życia, a ograniczanie prowadzi do senilizmu, poczucia odrzucenia, marginalizacji i ekskluzji społecznej.

Wielu badaczy jest zdania, że potrzeby osób starszych, które są w dobrej formie zdrowotnej, tzn. takiej, która umożliwi im utrzymanie kontaktów ze społeczeństwem, to potrzeby wyższego rzędu.

Clark Tibbitis, za najważniejsze potrzeby ludzi starszych, którzy nie posiadają prestiżowych ról społecznych uznał:

- potrzebę wykonywania społecznie użytecznych działań;
- potrzebę uznania za część społeczeństwa, społeczności i odgrywania w niej określonej roli;
- potrzebę wypełnienia powiększonego wolumenu czasu wolnego w satysfakcjonujący sposób;
- potrzebę utrzymywania normalnych stosunków towarzyskich;
- potrzebę uznania jako jednostki ludzkiej;
- potrzebę autoekspresji i poczucia dokonań;
- potrzebę odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej;
- potrzebę ochrony zdrowia i opieki społecznej, odpowiednio ustalonego trybu życia i utrzymywania stosunków z rodziną;
- potrzebę duchowej satysfakcji.

Na podstawie powyższej klasyfikacji można wnioskować, iż osoby starsze posiadają silną potrzebę bycia w grupie. Poprzez bycie w grupie są realizowane m.in. pierwsze z pięciu wyżej wymienionych potrzeb. Dzieje się tak, ponieważ grupa wieku charakteryzuje się przede wszystkim podobieństwem sytuacji życiowej.

Ludzie starsi tworzą grupy, ponieważ właśnie w grupie człowiek ma możliwość zaspokojenia swoich własnych potrzeb. Do najważniejszych z nich należą te, które służą przetrwaniu. Potrzeby takie możemy podzielić na dwie kategorie: zawierające biologiczny oraz psychologiczny aspekt funkcjonowania człowieka. Biologiczna kategoria potrzeb dotyczy czynników, które sprawiają, że grupa sprzyja przeżyciu jednostki: zaopatrzenie w żywność, obrona, opieka i pielęgnacja a także rozmnażanie. Natomiast równie ważna jest druga kategoria potrzeb – psychologiczna, która daje możliwość zaspokojenia:

- potrzeby afiliacji, czyli dążenia do przebywania z ludźmi,
- potrzeby władzy oznaczającej możliwość sprawowania kontroli nad otoczeniem

Z punktu psychologii te potrzeby traktowane są jako takie, które różnią ludzi, gdyż jedne osoby odczuwają je silniej a inne dużo słabiej.

Za podstawową potrzebę społeczną, jaką realizuje się w grupie, uznawana jest potrzeba informacji. Najważniejszym źródłem informacji w każdej grupie są inni ludzie. Leon Festinger zjawisko takie określa jako „porównania społeczne”. Przez cały czas tworzymy takie porównania, po to aby dowiedzieć się jacy naprawdę jesteśmy i móc stworzyć obraz samych siebie. Teoria Festingera zawiera trzy podstawowe tezy: ludzie odczuwają potrzebę informacji, aby w trafny sposób oceniać swoje sądy i zdolności, kiedy nie dysponują żadnymi bezpośrednimi, obiektywnymi wskaźnikami, porównują siebie z innymi, najchętniej z tymi, którzy są do nich podobni. Wydaje się, że w przypadku tworzenia grup wieku w postaci interesujących nas organizacji ma to szczególne potwierdzenie. Grupa rówieśnicza została dobrana tu na zasadzie określonych przedziałów wiekowych,

które charakteryzuje określona kultura i specyfika potrzeb. Wiele eksperymentów w psychologii społecznej potwierdza tezę, że w sytuacjach, w których w różny sposób można oceniać pewien wymiar lub zinterpretować określony sygnał oraz rozpoznawać określone emocje i uczucia, w znacznej mierze polegamy na informacjach uzyskanych od innych osób.

Badania dowodzą, że ludzie, którzy odczuwają większy niepokój (jak wynika z wielu badań ludzie starsi częściej niż inni należą do tych osób), bardziej potrzebują i pragną kontaktów społecznych. Natomiast ich motywacja dotycząca uczestnictwa w grupie wiąże się również z potrzebą zebrania informacji o tym, czego mogą oczekiwać. W przypadku słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, takie informacje i porady uczestnicy otrzymują, np. w formie wykładów czy też podczas spotkań ze znajomymi z uniwersytetu.

Równie istotną potrzebą społeczną – zwłaszcza dla osób starszych – jest poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, które może skłaniać do uczestnictwa w grupie. Irvin Yalom do uzdrawiających czynników bycia w grupie zalicza: otrzymywanie informacji na temat tego, jak inni myślą zachowują się, zyskiwanie okazji, aby obserwować inne, alternatywne sposoby reagowania na daną sytuację, wzmacnianie nadziei, zdobywanie poczucia powszechności, zyskiwanie okazji do ćwiczenia zachowań altruistycznych, zyskiwanie okazji do ćwiczenia umiejętności praktycznych, zyskiwanie okazji do przejścia doświadczeń katharsis.

Dla słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, klubów i akademii seniora, bardzo ważnym elementem, wpływającym na atrakcyjność kontaktów w grupie jest podobieństwo. Przez to, że inni ludzie mają cechy wspólne z nami odczuwamy względem nich sympatię. Ważne natomiast jest to, że im bardziej poznajemy daną grupę, to z czasem przestają się liczyć zewnętrzne podobieństwa, a ważniejsze stają się nasze przekonania, postawy itp. Bliskość osób podobnych do nas daje nam siłę i wsparcie do dalszego działania.

Potrzeby osób starszych są zróżnicowane, tak samo jak ludzi w innych przedziałach wiekowych. Dzisiaj starość nie jest już utożsamiana wyłącznie z ograniczeniami, niepełnosprawnością, czy zawężonymi horyzontami myślowymi. Coraz częściej zaczyna być traktowana jako naturalny okres w rozwoju człowieka, w którym jest on tak samo, a może i nawet bardziej, zaangażowany w aktywność społeczną i edukacyjną. Są to pewne trendy pojawiające się w krajach rozwiniętych, gdzie kultura promująca kult młodości zaczyna na nowo dopuszczać osoby starsze do głosu. Trener, doradca, szkoleniowiec, planujący rozpoczęcie pracy z osobami starszymi powinien jednak być świadomy istnienia wielu czynników ekonomiczno-politycznych, jak również psychospołecznych, jakie oddziałują na funkcjonowanie tej grupy ludzi w Polsce.

Przystępując do charakterystyki grupy osób starszych jako uczestników procesu uczenia się, nie sposób pominąć jakże istotnego kontekstu społecznego i ekonomicznego, który to wpływa na funkcjonowanie wymienionej grupy ludzi. Dzisiejsze pokolenie osób starszych w Polsce, tzw. 60+, można powiedzieć że funkcjonowało w dwóch odmiennych rzeczywistościach, tej sprzed transformacji ustroju polityczno-ekonomicznego, który

nastąpił na przełomie lat 80-tych i 90-tych XX wieku oraz tej po przełomie. Owe dwa odmienne światy kładły nacisk na inne wartości i potrzeby. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu innego rodzaju kompetencje postrzegane były jako przydatne, ci którzy je wtedy nabyli, obecnie mogą doświadczyć, że nie przystają one do dzisiejszych warunków. I tak, na skutek przemian ustrojowych nastąpiło uwolnienie rynku, demokratyzacja życia społecznego, a co za tym idzie, nacisk na bycie zaradnym, otwartym na zmiany, wykazującym osobistą inicjatywę i skłonność do zwiększonego ryzyka.

Rozwój cywilizacyjny, coraz szybszy postęp naukowy i rozwój technologiczny, stawiają wobec człowieka wymóg szybkiej adaptacji do zmian i uczenia się nowych kompetencji. Od niedawna obserwujemy również zjawisko, tzw. prefiguratywności kultury, w której nastąpiło zaburzenie tradycyjnego przekazu międzygeneracyjnego, typu pokolenie najstarsze, średnie i najmłodsze.

Aktualnie często to właśnie młody człowiek uczy starszego człowieka nowych umiejętności i wiedzy. Przekonania tego młodego „nauczyciela” dotyczące starości mogą mieć ogromny wpływ na relacje z uczestnikami szkolenia i przez to na proces uczenia się. Jeśli utożsamia on starość, tylko ze słabością i cierpieniem, to trudno mu będzie traktować uczestników jako pełnowartościowych i pełnoprawnych partnerów procesu edukacyjnego. Będzie miał trudności ze zmotywowaniem ich do działania, bo sam nie bardzo będzie widział sensu takiej aktywności.

Dzisiejszy świat promuje młodość, piękno, siły witalne, zaradność, szybkość działania i dostosowywania się do nowych okoliczności, poprzez nabywanie coraz to nowszych kompetencji. Nie śledząc i nie nadążając za nowinkami, szybko może się okazać, że właśnie zgubiło się orientację, a posiadana wiedza już się zdezaktualizowała. Człowiek starszy ma prawo czuć zagubienie i dezorientację w rzeczywistości, która go otacza i która niesie ze sobą wiele wymagań. Człowiek, powinien z jednej strony rozumieć złożoność zasad i zjawisk współczesnego świata, a z drugiej, pozostać w zgodzie z samym sobą. Dość często obserwuję ludzi, dla których ich osobiste starzenie się jest źródłem cierpienia i trudności – nie z powodu tego, że ich sytuacja życiowa jest obiektywnie gorsza, ale z uwagi na czynniki wewnętrzne, takie jak własne przekonania na temat siebie i świata. Do takich barier uniemożliwiających pozytywne starzenie się zalicza się sztywność światopoglądową, negatywność w podejściu do rzeczywistości, martwienie się, egocentryzm i uczucie żalu. Ponadto bardzo istotną kwestią jest to, czy człowiek akceptuje własne starzenie się, czy nie.

Ludzie starsi zaprzeczający swojej starości, postrzegają starość jako czynnik stresogenny. Często utożsamiają ją z ograniczeniem aktywności zawodowej i społecznej, starzejącym się ciałem, ograniczeniami fizycznymi, bólem, chorobą, samotnością, sporządzaniem bilansu życia i ze śmiercią. Natomiast osoby, które przepracowały kolejny kryzys rozwojowy, towarzyszący nowemu etapowi życia, osiągnęły pewną mądrość życiową. Takie osoby akceptują moment i stan, w którym się znajdują, traktując go jako naturalną kolej rzeczy. Takie odpuszczenie i pogodzenie się, a także zyskanie dystansu do życia i wewnętrzna pogoda ducha, są wyznacznikiem i miarą dojrzałości społecznej i emocjonalnej starszego dorosłego.

Istotną kwestią w planowaniu pracy ze starszymi dorosłymi jest także znajomość obszarów zaangażowania aktywności i ich potrzeb. Obserwuje się bowiem, że u osób w przedziale wiekowym pomiędzy 60 a 75 rokiem życia następuje ożywienie życia społecznego, wysoka aktywność społeczna. Warto na tym etapie koncentrować działania w kierunku umożliwienia seniorom rozbudowywania sieci kontaktów, szczególnie wśród rówieśników i angażowania ich w działalność np. wolontariacką, bądź na rzecz pomocy w rozwiązywaniu problemów lokalnych.

Okres ten to także czas na porządkowanie spraw z przeszłości, spojrzenie na własne dotychczasowe życie z dystansu i pewnej perspektywy oraz poszukiwanie sensu i celu. Osoby z tej grupy wiekowej są również częstymi słuchaczami uniwersytetów trzeciego wieku. Wykazują bowiem zainteresowania edukacyjne, jak również motywację do rozwoju osobistego i społecznego. Kolejną grupą są osoby w wieku powyżej 75 lat, dla których bardzo ważna staje się jakość kontaktów interpersonalnych. Następuje ich zawężenie i zacieśnienie. Zwiększa się także potrzeba kontroli i wpływu na własne życie, jak również poszukiwania sposobów podtrzymywania dotychczasowego sposobu życia, mimo licznych strat, takich jak choroby, śmierć partnera, partnerki, przyjaciół, zależność, ograniczenia, utrata prawa jazdy, mniejsza aktywność w sferze seksualnej. Ważny dla osób starszych jest obszar duchowości i religijności, które nie muszą być ze sobą powiązane. Ludzie angażujący się w sferę duchowości poszukują mądrości i sensu, natomiast w religijną, koncentrują się na tradycji, rytuałach, normach i zasadach. W związku z tym, inaczej będzie też wyglądało komunikowanie się i dostosowanie tematyki warsztatu dla tych dwóch grup. Dla pierwszej, istotnymi pytaniami będą takie, jak: Czy moje dotychczasowe życie miało sens? Czy służyło jakiemuś celowi? Druga grupa będzie znajdowała poczucie bezpieczeństwa w rytuałach religijnych.

Potrzeby osób starszych można zatem sklasyfikować następująco:

- wiedza i umiejętności techniczne (obsługa komputera, bankomatu, kont osobistych przez telefon, sprzętu muzycznego, telewizora, video);
- zdrowie (radzenie sobie z problemami zdrowotnymi, uzyskanie informacji, głównie od lekarzy);
- odpoczynek i rozrywka (rozwijanie nowych zainteresowań, ale również już istniejących);
- tematy związane z „życiem” (radzenie sobie ze sprawami finansowymi, spadkowymi, prawnymi).

6. Style życia ludzi starszych

Sposób przeżywania okresu starości wynika z życia każdego człowieka. Stylem życia określamy to, w jaki sposób człowiek zachowuje się na co dzień. Według profesor Olgi Czerniawskiej style życia dzielimy na:

- styl ekspansywny – zorientowany na wartości, zmiany innowacyjne, rozwój, życie w takim stylu przynosi nowe zadania i daje wiele okazji do rozwoju osobistego;

- styl zachowawczy – zorientowany na tradycyjne wartości i stabilizację, osoby żyjące w takim stylu utrzymują bliskie kontakty z rodziną i najbliższymi przyjaciółmi;
- styl całkowicie bierny – osoby realizujące ten styl pozostają w domu, wychodzą z niego tylko w wyjątkowych przypadkach (uroczystości rodzinne, msza święta, itp.), styl ten wynikać może z choroby, kłopotów z poruszaniem lub z powodu bariery psychicznej, kiedy boją się opuścić swój dom. Osoby te wycofują się z życia społecznego i zamykają się w sobie;
- styl rodzinny – osoby realizujące taki styl pełnią pełną rolę babci, czy dziadka. Opiekują się wnukami, co zajmuje im cały czas, wypierając inne formy aktywności;
- styl wynikający z posiadania ogródka działkowego – osoby te większość swojego czasu poświęcają na prace w ogrodzie, daje im to satysfakcję i pozwala na nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów towarzyskich, uprawa działki staje się głównym hobby takiej osoby;
- styl oparty na aktywności w stowarzyszeniu społecznym – styl ten realizują osoby starsze cieszące się dobrym zdrowiem, są aktywne społecznie i towarzysko. Działają w stowarzyszeniach, związkach zawodowych, towarzystwach, partiach politycznych. Angażują się w pracę na rzecz innych;
- styl domocentryczny – jest to styl na pograniczu biernego i rodzinnego. Realizują go osoby starsze, które niechętnie opuszczają dom, ale nie są bierni. Ich aktywność realizuje korzystanie ze środków masowego przekazu, pomocy rodzinie, zajmowanie się swoim hobby w domu;
- styl pobożny – życie tych osób koncentruje się głównie na codziennym uczestnictwie w mszach, nabożeństwach i spotkaniach kościelnych, zwykle charakteryzuje ludzi, którzy byli religijni wcześniej, a mając więcej czasu w okresie starości, poświęcają go właśnie na uczestnictwo z życiu kościelnym;

Ludzie starsi mogą żyć według jednego stylu, ale także mogą realizować ich kilka. Podejmowanie aktywności związane jest często ze stanem zdrowia i warunkami ekonomicznymi seniorów.

Interesująca typologię stylów starzenia się przedstawia Małgorzata Halicka:

- osobowość zintegrowana:
 - wzorzec reorganizatora,
 - wzorzec skupiony,
 - wzorzec niezaangażowany,
- osobowość obronna:
 - wzorzec powstrzymywania się,
 - wzorzec duszącego się,

- osobowość pasywno-zależna:
 - wzorzec szukający wspomagania,
 - wzorzec apetyczny,
- osobowość niezintegrowana.

Halicka zwraca także uwagę na typy dopasowywania się do starości kobiet, i wymienia:

- typ kryzysowy,
- typ wahający się,
- typ ciągłego dopasowywania się,
- typ „falowy”,
- typ zatroskany.

Jak twierdzi Małgorzata Halicka wyróżnić można sześć różnych sposobów życia charakterystycznych dla starzejących się:

- gorzkie życie,
- życie jako wilczy dół,
- życie jako bieg przez płotki,
- życie jako milczące poświęcenie,
- życie jako wypełnianie zawodu,
- słodkie życie.

7. Formy aktywności osób starszych

Aktywność jest zdolnością do intensywnego działania; jest to energia, która stwarza szansę na kontaktowanie i porozumiewanie się z innymi ludźmi, co ma szczególne znaczenie w wieku starszym. Aktywność umożliwia zaspokojenie potrzeb bio-psycho społecznych, daje poczucie satysfakcji. Jest warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie, w społeczeństwie. Brak aktywności może powodować samotność, izolację społeczną, postępującą niesprawność, a nawet przedwczesną umieralność wśród osób w starszym wieku. Dziegielewska dzieli aktywność na trzy typy⁷⁴:

- formalną - działalność w różnych stowarzyszeniach społecznych, w polityce, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariat;
- nieformalną - polegającą na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami;
- samotniczą - obejmującą oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych
- zainteresowań, hobby.

Każda aktywność człowieka jest sposobem na jego porozumiewanie się z innymi ludźmi oraz otaczającym go światem. Aktywność człowieka można podzielić na typy:

- aktywność formalną, jest to udział w stowarzyszeniach społecznych, w polityce, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, wolontariat;
- aktywność nieformalną, polegającą na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami;
- aktywność samotniczą, obejmującą oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań i hobby.

Aleksander Kamiński wyróżnił dwa zakresy aktywności osób starszych – pierwszy dotyczy wykonywania pracy cenionej i użytecznej, a drugi – zajęć pozwalających zaspokajać zainteresowania. Do grupy dotyczącej wykonywania pracy cenionej i użytecznej zalicza:

- pracę będącą kontynuacją zawodowego zatrudnienia;
- pracę zarobkową nie w zawodzie wyuczonym, lecz nie w wykonywanym;
- aktywność na pograniczu pracy i wypoczynku, dające dodatkowe dochody;
- aktywność społeczną, która wiąże się z odgrywaniem określonych ról społecznych (np. ławnik);
- aktywność wewnątrzrodzinną – opiekuńczą i usługową.

7.1. Aktywność zawodowa

W dzisiejszych czasach Polska staje przed niezwykle trudnym problemem wydłużania okresu aktywności zawodowej, w tym w szczególności podniesienia efektywnego wieku emerytalnego. Działania, zwiększające stopę zatrudnienia osób w wieku 50 i więcej lat powinny przede wszystkim motywować ludzi do późniejszego wychodzenia z rynku pracy. Wiąże się to z koniecznością wprowadzenia zmian prawnych w obowiązujących rozwiązaniach emerytalnych.

Dlatego właśnie konieczność aktywizacji osób starszych wynika bezpośrednio z prognoz demograficznych. Przyczyn niskiej aktywności zawodowej osób starszych jest wiele. Aby pomóc osobom 50+ w znalezieniu lub utrzymaniu pracy, należy stosować jednocześnie różne instrumenty oddziaływania: prawne, finansowe, edukacyjne, psychologiczne.

Dotychczas realizowana oferta wsparcia aktywności zawodowej skierowana do tej grupy w Polsce jest rozproszona. Panowało i nadal niestety jest obecne przekonanie, że najlepsze, co można zaoferować bezrobotnemu 50+ to renta lub wcześniejsza emerytura. Jest to rozwiązanie, zarówno ze względów ekonomicznych, jak i społecznych niekorzystne.

Za aktywizacją zawodową osób starszych przemawiają co najmniej trzy czynniki:

- potrzeba rynku pracy, zwłaszcza w tych sektorach, w których doświadczenie zawodowe i cechy starszych wiekiem, i dysponujących większym doświadczeniem zawodowym pracowników są szczególnie pożądane,

- przebieg procesów demograficznych, polegających, m.in. na zmniejszeniu liczebności kolejnych roczników wchodzących w wiek produkcyjny i w związku z tym na coraz bardziej odczuwalnych zmianach w poziomie i strukturze podaży siły roboczej,
- konieczność zapewnienia umożliwiających godne życie dochodów na coraz dłużej trwający okres starości.

Można zatem uznać, że aktywizacja zawodowa starszych osób powinna być działaniem podejmowanym w interesie całego społeczeństwa. Jeśli jednak okazuje się, że napotyka ona poważne przeszkody, to wynika to nie tylko z oporów po stronie pracodawcy, ale i pracowników, jak też potencjalnych pracowników 50+, jeśli tak określić by można starsze osoby mające powrócić na rynek pracy po okresie bierności zawodowej.

Coraz częściej pracodawcy organizują szkolenia, podnoszące kwalifikacje osób starszych. Jednym z najpopularniejszych programów dokształcających i zwiększenie zatrudnienia osób starszych jest program „Solidarność pokoleń”. Jest pakietem działań rządowych, zmierzających do zwiększenia zatrudnienia osób powyżej 50-tego roku życia w Polsce. Program ten zakłada z jednej strony działania, które zwiększają zachęty do zatrudnienia osób w wieku 50+ przez pracodawców, a z drugiej strony działania, które sprzyjają poprawie kwalifikacji, umiejętności i efektywności pracy tych osób⁷⁵. Zwiększenie wskaźnika zatrudnienia wśród osób po 50-tym roku życia jest niezbędne dla utrzymania wysokiego wzrostu gospodarczego w Polsce w perspektywie kolejnych kilkunastu lat. Część rozwiązań proponowanych w programie jest adresowana także do osób młodszych, po 45-tym roku życia.

Utrzymanie aktywności zawodowej bardzo często utożsamiane jest z pojęciem „Pomyślnego Starzenia Się” – z ang. *Successfull Ageing*, któremu poza utrzymaniem aktywności zawodowej towarzyszy utrzymanie dobrego stanu zdrowia (niezależności funkcjonalnej), utrzymanie samodzielności finansowej i mieszkaniowej, utrzymanie więzi społecznych i rodzinnych a także możliwości kształcenia się i samorealizacji.

7.2. Aktywność rekreacyjna

Istotnym elementem pomyślnego starzenia się jest aktywność fizyczna. Niestety, u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej, która ogranicza się do codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie, praca. Tymczasem zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia ludziom starszym zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby programy dotyczące aktywności fizycznej wśród osób starszych uwzględniały następujące reguły:

- zajęcia mogą mieć charakter indywidualny i grupowy;
- powinno się stosować różne formy ćwiczeń: elementy rozciągania (stretching), ćwiczenia aerobikowe, relaksację;

75 Program *Solidarność Pokoleń-Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+*. Program przyjęty przez Radę Ministrów w dniu 17.10.2008., Warszawa, 2008.

- ćwiczenia powinny obejmować formy łatwe lub o umiarkowanym stopniu trudności: spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka;
- składowe ćwiczeń powinny obejmować trening mięśni - ćwiczenia wytrzymałościowe, trening równowagi i „elastyczności”; ćwiczenia powinny sprawiać radość i powodować odprężenie;
- powinny być prowadzone regularnie, jeśli to możliwe - codziennie⁷⁶.

Zaawansowanie wiekowe najczęściej skutkuje stopniową redukcją tejże aktywności. Zjawisko to niesie za sobą wiele rozległych konsekwencji, wpływających na całościowe funkcjonowanie człowieka. Przede wszystkim, rezygnując z aktywności, senior automatycznie naraża się na ograniczenie pozytywnego wpływu, jaki wywiera ona na struktury organizmu. Aktywność, w tym głównie aktywność fizyczna, jest podstawą zdrowia fizycznego, natomiast ruch stanowi integralny składnik życia. Człowiek fizycznie bierny jest zatem pozbawiony naturalnych i fizjologicznych bodźców, płynących z aktywności, na które organizm odpowiada pozytywnie.

Pozytywne efekty zdrowotne, wynikające z wysokiego poziomu aktywności przekładają się również na korzystne zmiany w długości życia seniorów i ich ogólnym samopoczuciu. Jak dowodzą badania naukowe, wśród osób starszych istnieje ścisły związek między preferowaniem aktywnego stylu życia, a relatywnie dobrym stanem zdrowia, przedłużaniem samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie oraz niższą umieralnością. Jakakolwiek podejmowana aktywność ruchowa może pełnić duże znaczenie w rozwijaniu twórczych zamiłowań ludzi w różnym wieku i umiejętności racjonalnego spożytkowania czasu wolnego. Zrozumienie rekreacji turystycznej jest ważne dla podjęcia świadomej aktywności ruchowej. Potrzeby uprawiania rekreacyjnych form ruchu, w tym głównie turystyki kwalifikowanej jest niezbędne dla zdrowia całego społeczeństwa. Obecnie szczególną uwagę zwraca się na taki model aktywności ruchowej, który potrafiłby zapobiec procesowi starzenia się zarówno fizycznego, jak i umysłowego.

Turystyka jest tą formą aktywności rekreacyjno - poznawczej, która zaspokaja, nie tylko potrzeby ruchowe człowieka, ale również psychiczno - intelektualne. Wybierając aktywny styl życia poprzez uprawianie rekreacji, trzeba być świadomym funkcji podejmowanej w czasie wolnym. Funkcje te są bardzo istotne gdyż:

- stymulują rozwój psychofizyczny
- przyspieszają rozwój fizyczny, umysłowy i kulturalny człowieka
- kompensują straty jednostki w sferze fizycznej, rozwoju intelektualnego, psychicznego i społecznego.

Dlatego też, wychowanie przez turystykę, jako aktywność w czasie wolnym, wytwarza w człowieku potrzeby i umiejętności takiego spędzania czasu wolnego, które sprzyjałoby: twórczemu działaniu, czynnemu wypoczynkowi i rozrywce. Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie

76 B. Wizner, *Prewencja gerontologiczna*, [W:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk, wyd. Via Medica, 2006

wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów. Do niedawna za jedną z głównych przyczyn zapadalności i przebiegu chorób uważano jakość i ilość spożywanych posiłków. Znacznie mniejszą uwagę przywiązywano do aktywności fizycznej. Obecnie to nastawienie uległo gruntownym zmianom. Aktywność fizyczna została uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem.

Pojęcie „Aktywnego Starzenia Sień” – z ang. *Active Ageing*, coraz częściej spotykane jest w literaturze poświęconej osobom starszym. Dotyczy ono przede wszystkim aktywności ruchowej seniorów oraz aktywności społeczno-kulturalnej i społeczno-edukacyjnej osób starszych, które zostały opisane w kolejnych podrozdziałach. Należy pamiętać jednak, że na koncepcję aktywnego starzenia się, mają wpływ takie czynniki, jak: ekonomia, społeczność lokalna, czy czynniki kulturowe, na które sami seniorzy nie zawsze mają wpływ.

7.3. Aktywność społeczno - kulturalna

Jednym z istotniejszych wymiarów starzenia się, obok wymiaru zdrowotnego, ekonomicznego oraz kulturowego, jest społeczne starzenie się ujmowane jako zmieniające się doświadczenia jednostek związane z ich rolami i stosunkami społecznymi, a także doświadczenia członków szerszych grup społecznych w trakcie poszczególnych etapów cyklu życia. Na poziomie jednostkowym, społeczne starzenie się wywiera wpływ na autopercepcję i może być również konstruowane przez społeczne i kulturowe konteksty dyktujące normatywne oczekiwania w stosunku do ról społecznych, pozycji i zachowań osób starszych w społeczeństwie. Rozpatrując kwestię aktywności osób starszych w życiu społecznym i kulturalnym, należy zauważyć rosnące zainteresowanie obecnym i przyszłym wkładem, jaki osoby te mogą wnieść we wspomniane sfery życia. Tym bardziej, że aktywne zaangażowanie seniorów w działalność społeczną i kulturalną może nieść za sobą korzyści – na poziomie zbiorowym i jednostkowym – natury ekonomicznej, zdrowotnej i niwelować ryzyko związane z izolacją, osamotnieniem czy niską samooceną. Punktem wyjścia dla rozważań, odnoszących się do aktywności seniorów w życiu społecznym i kulturalnym, jest uwzględnienie kilku perspektyw umożliwiających relatywnie holistyczne podejście do zagadnienia. Należą do nich:

- postrzeganie aktywności, rozumianej szeroko jako zespołu postaw, zachowań i czynności opierających się na wnoszeniu wkładu własnego seniorów i/lub korzystaniu z wkładu wygenerowanego przez innych (seniorów i przedstawicieli pozostałych generacji);
- rozważanie aktywności w świetle koncepcji integracji wiekowej, jako typu idealnego struktury społecznej, wynikającego z rozbieżności, pomiędzy dynamiką starzenia się populacji, a możliwościami instytucji społecznych, determinującymi sposoby prowadzenia aktywnego życia. Zmienia się model starości, wydłuża się przeciętne trwanie życia przy coraz lepszym zdrowiu i dłuższym okresie pozostawania w nim. Wyzwaniem dla starzejących się społeczeństw jest

podtrzymywanie i tworzenie ról społecznych, odpowiadających wymaganiom i oczekiwaniom współczesnych seniorów, czy osób znajdujących się na przedpolu starości;

- rozpatrywanie aktywności seniorów w życiu społecznym i kulturalnym przez pryzmat tzw. inteligencji generacyjnej, rozumianej jako zdolność do refleksji oraz działań, wynikających ze zrozumienia własnych i cudzych biegów życia, rodzinnych i społecznych historii, umieszczanych w ich społecznych i kulturowych kontekstach.

Nastawienie na czynny udział - ujmowane jako wkład własny seniorów w rozwój społeczności i społeczeństwa w sprzyjających warunkach tworzonych przez podmioty za to odpowiedzialne dziś (i w przyszłości) – przyczyni się do osiągnięcia integracji wiekowej, a w konsekwencji do wytworzenia inteligencji generacyjnej. Dzięki takim działaniom może urzeczywistnić się idea społeczeństwa dla wszystkich pokoleń i spójności społecznej, gdzie więzi lokalne, charakteryzują się wysokim stopniem spójności. Idea społeczeństwa dla wszystkich pokoleń sięga 1995 roku i Światowego Zgromadzenia Narodów Zjednoczonych, dotyczącego rozwoju społecznego. Została ona podjęta i rozwinięta w planie madryckim jako koncepcja społeczeństwa dla wszystkich, w którym: polityka wobec starzenia się jest nierozzerwalnie związana ze strategią rozwoju, następuje upodmiotowienie osób starszych, prawa i potencjał seniorów są kluczową kwestią społeczną, a sam proces starzenia się powinien być pojmowany przez społeczeństwo i polityków w aspekcie równowagi między wynikającymi z niego wyzwaniem i szansami.

Warunki dla rozwoju społecznej i kulturalnej aktywności ludzi starych należy tworzyć, uwzględniając następujące zasady:

- zasady niezależności, uczestnictwa, opieki, godności i samorealizacji, które zostały określone w planie wiedeńskim w 1982 r., a zdefiniowane w ‘Zasadach działania na rzecz osób starszych’ przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1991 r.;
- zasadę stwarzania osobom starszym możliwości uczestnictwa w życiu społecznym, indywidualnego rozwoju, określoną w planie madryckim w 2002 r. („Międzynarodowa strategia działania w kwestii starzenia się społeczeństw”).

Stworzenie warunków lokalnych, umożliwiających seniorom czynny udział w życiu społecznym i kulturalnym wspólnoty, co doprowadzi do poczucia lepszej jakości życia seniorów w Polsce (poziom indywidualny) i budowania zintegrowanych społeczności lokalnych (poziom zbiorowości), do których rozwoju społecznego, kulturalnego i ekonomicznego przyczyniają się solidarnie przedstawiciele różnych pokoleń (poziom zbiorowości). Wspieranie aktywności seniorów powinno stać się priorytetowym działaniem władz lokalnych i centralnych.

Przedstawiony cel ogólny wpisuje się w ideę solidarności międzygeneracyjnej, która jest ideą przewodnią funkcjonowania krajów członkowskich UE w traktacie lizbońskim z 2007 r. (art. 3.3). Jest także pochodną zaleceń rezolucji Parlamentu Europejskiego z 9.09.2010 w sprawie opieki długoterminowej nad osobami starszymi, gdzie w art. 23

wymienia się *włączanie osób starszych do udziału w życiu społecznym i kulturalnym* jako cel zintegrowanej strategii na rzecz aktywnego starzenia się.

Tak postawiony cel odwołuje się do koncepcji kapitału społecznego, podkreślającej wagę stosunków i kontaktów społecznych, promujących kooperację, wspólnie wygenerowane dobro społeczne w postaci aktywności wspólnot lokalnych. Społeczeństwo obywatelskie składa się z całego wachlarza organizacji, grup środowiskowych, wyznaniowych, stowarzyszeń profesjonalnych, klubów, które stwarzają szansę na budowanie sieci kontaktów społecznych, pełniących kluczową rolę w uczestnictwie społecznym i kulturalnym seniorów. Sieci kontaktów społecznych umożliwiają kontynuację uczenia się, dzielenia wiedzą i doświadczeniem oraz dają sposobność, żeby angażować się w grupy rówieśnicze i wielopokoleniowe, sąsiedzkie, rodzinne, co przeciwdziała bierności osób starszych.

Cele szczegółowe działań na rzecz aktywności społecznej i kulturalnej osób starszych:

- kształtowanie i wspieranie postawy zaangażowania społecznego na wszystkich szczeblach edukacji formalnej – od przedszkola po uczelnie wyższe oraz w różnych formach edukacji nieformalnej – co w przyszłości przyczyni się do większego zaangażowania osób starszych w działania na rzecz lokalnych społeczności;
- rozpoznanie potrzeb i oczekiwań osób starszych w zakresie aktywności społecznej i kulturalnej;
- badanie barier i czynników, wspierających aktywność osób starszych;
- rozwijanie programów edukacji o starości, do starości i w starości;
- rozwijanie kompetencji do budowania i wspierania dialogu pokoleń i współpracy osób w różnym wieku w rodzinie i poza nią;
- upowszechnianie dobrych praktyk (innowacji merytorycznych i organizacyjnych) w zakresie aktywności społecznej i kulturalnej osób starszych;
- budowanie systemu współpracy i wsparcia dla przedsięwzięć organizacji społecznych, działających na rzecz seniorów, zwłaszcza w zakresie inicjatyw społeczno-kulturalnych;
- stymulowanie instytucji publicznych do poszerzania oferty o działania skierowane do seniorów i nastawione na współpracę pokoleń;
- promocja aktywności ruchowej i zachowań prozdrowotnych wśród osób starszych (dobre zdrowie i sprawność jako warunek niezbędny do podejmowania aktywności społecznej i kulturalnej);
- likwidacja barier i tworzenie sprzyjających warunków do aktywności seniorów w lokalnych środowiskach (np. transport, bariery architektoniczne, bezpieczeństwo, lokale na inicjatywy seniorów);
- integracja działań lokalnych podmiotów – przyczyniających się do animowania seniorów – na kształt swoistych społecznych platform, forów współpracy w zakresie aktywności społecznej i kulturalnej, z wykorzystaniem sformalizowanych i niesformalizowanych kontaktów;

- zmiana postrzegania osób starszych i społecznego odbioru aktywności społecznej i kulturalnej osób starszych w kierunku podkreślania potencjału seniorów, ich zaangażowania w sprawy lokalne i współpracę z osobami młodymi.

Uprawienie kultu religijnego jest także formą spędzania czasu wolnego preferowaną przez osoby zaawansowane wiekowo. Religijność, rozumiana jako wiara w istnienie rzeczywistości pozaziemskiej, nadprzyrodzonej, towarzyszy ludziom wierzącym przez całe życie, ale w okresie starości, najczęściej urasta do rangi najwyższej wartości. Pójście do kościoła, przyjęcie komunii napawają seniorów otuchą i pozwalają się pogodzić z myślą o nieuchronnej śmierci, która dla osób wierzących nie oznacza absolutnego odejścia⁷⁷.

Jeszcze jednym obszarem wartym do przytoczenia przy analizie aktywności społeczno - kulturalnej osób starszych jest zagadnienie *wolontariatu seniorów*, czyli działania seniorów na rzecz innych osób starszych lub osób niepełnosprawnych.

Bariery w rozwoju wolontariatu seniorów:

- niewielka wiedza seniorów na temat wolontariatu,
- przekonanie, że wolontariat jest dla ludzi młodych,
- styl życia osób starszych,
- organizacja wolontariackie adresują swoje oferty głównie do osób młodych,
- organizacje seniorskie nie promują idei wolontariatu,
- stereotypowy obraz starości i osoby starszej w społeczeństwie,
- słaba kondycja ekonomiczna i fizyczna seniorów,
- niska samoocena seniorów oraz słaba wiara we własne możliwości,
- trudności w zaszczepieniu seniorom nowych umiejętności,
- postrzeganie wolontariatu jako wyłącznie poświęcenia się dla innych oraz dodatkowych obowiązków,

Co zatem należy zrobić aby wolontariat seniorów rozwijał się w Polsce?

- aktywnie kierować ofertę wolontariatu do osób starszych,
- „wychowywanie” osób starszych do roli wolontariusza,
- poszukiwanie sposobów mówienia o wolontariacie docierający do seniorów,
- przedstawianie w mediach sylwetek wolontariuszy,
- promocja idei aktywnego starzenia się,
- promocja idei wolontariatu w instytucjach skupiających seniorów,
- zmiana mentalności i nastawiania organizacji publicznych i pozarządowych,
- rozwijanie międzypokoleniowego wolontariatu,
- otwarcie środowisk seniorów na osoby młodsze,
- zachęcanie osób starszych do zdobywania nowych umiejętności,

- wypracowanie odrębnych standardów wolontariatu 50+,
- pamiętanie, że przyszedli seniorzy będą różnić się od obecnego pokolenia.

Potrzeba walki z biernością seniorów została wyraźnie zaakcentowana w narodowym dokumencie, to jest w „Krajowym planie działania” na rzecz Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Wymienione w nim cele, służące poprawie aktywności osób starszych, obejmują, m.in. aktywne zaangażowanie w życie społeczności lokalnych, działalność wolontariacką, integrację międzypokoleniową, promocję aktywnego uczestnictwa w sferze usług społecznych na rzecz innych osób starszych.

W realizacji celu ogólnego i celów szczegółowych uczestniczyć powinny zarówno podmioty centralne, jak i lokalne, w szczególności:

Podmioty centralne:

- Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (m.in. Zespół do spraw Polityki na rzecz Osób Starszych);
- Ministerstwo Edukacji Narodowej;
- Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego;
- Ministerstwo Sportu i Turystyki;
- Pełnomocnik ds. Równego Traktowania;
- Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego;

Podmioty regionalne:

- urzędy marszałkowskie,
- regionalne ośrodki polityki społecznej.

Podmioty lokalne:

- samorządy i jednostki wykonawcze administracji lokalnej, w tym: OPS, DPS, DDP, domy kultury (centra promocji i kultury), przedszkola, szkoły, biblioteki;
- rady seniorów;
- pełnomocnicy ds. osób starszych przy prezydentach (burmistrzach) miast oraz przy wójtach;
- centra aktywizacji seniorów;
- uczelnie wyższe;
- muzea, teatry, kina (instytucje kultury).

Powyższe podmioty, działając w ramach swoich kompetencji, wykonują zadania wpisujące się – przynajmniej częściowo – w realizację sformułowanego w punkcie trzecim celu głównego i celów szczegółowych. Kooperując wzajemnie ze sobą, mogłyby na zasadzie synergii osiągnąć efekt wzmocnienia. I tak, np. szkoły mogłyby stać się jednostkami otwartymi dla seniorów, organizując nie tylko spotkania uczniów ze starszym pokoleniem, ale i wykorzystując wiedzę seniorów w procesie edukacji i zarządzania lub/i używając dysponowanej przez nich przestrzeni.

Łącząc wiedzę zgromadzoną przez lokalne NGO i administrację, można stworzyć bardziej adekwatną mapę potrzeb oraz wspólnie opracować strategię działań, niejako „szytą na miarę” oczekiwań osób starszych. Przy programowaniu działań należy uwzględnić całe spektrum instrumentów z zakresu polityki społecznej. Wśród istniejących rozwiązań można wykorzystać:

- konkursy dotacyjne dla organizacji pozarządowych i instytucji publicznych;
- ustawę o organizacjach pożytku publicznego i wolontariacie, która reguluje zlecanie zadań publicznych w interesującym nas zakresie oraz kwestię pracy ochotniczej;
- rządowy program wsparcia aktywności osób starszych;
- ustawy regulujące funkcjonowanie samorządu terytorialnego;
- regionalne i lokalne strategie oraz programy współpracy z organizacjami pozarządowymi.

Środowisko kulturowe aglomeracji miejskich tworzy sieć placówek upowszechniania kultury: domów kultury, specjalistycznych klubów, bibliotek, które proponują różne oferty uczestnictwa w kulturze i gwarantują osobom starszym dostęp do zasobów kultury narodowej: książek, prasy, spektakli (teatralnych, filmowych, kabaretowych). Można postawić tezę, że sztuka jest odzwierciedleniem osobistych przeżyć, doznań i uczuć twórcy, a odbiorcy umożliwia poszerzenie wiedzy o świecie i innych kulturach. Pomaga lepiej poznać i zrozumieć siebie, jest źródłem piękna. Coraz częściej pełni funkcje katarskie terapeutyczne, bo także podpowiada różnego rodzaju rozwiązania życiowych problemów, a nawet ratuje z depresji. Tak więc obcowanie z dziełami sztuki (literatura, malarstwo, teatr, film) jest formą psychicznej aktywizacji także ludzi starszych, m.in. poprzez działalność animatorów kultury. Dzięki odpowiednio wykształconym rzeszom pracowników kultury, seniorzy powinni nie czuć się wyrzuceni poza nawias współczesnej kultury. To, że w bibliotece zaproponuje się oprócz czytanych przez seniora utworów, także prace autorów współczesnych, że w domu kultury zorganizuje się spotkanie z muzykologiem, który wskaże na motywy zainteresowania takimi a nie innymi utworami muzycznymi, pozwoli starszym ludziom nabrać pewności, łatwiej pogodzić się z szybko zachodzącymi przemianami, zarówno w życiu społecznym, jak i przemianami kulturowymi. Należy pamiętać, że człowiek starszy ma do pokonania pewne bariery, wynikające z mniej sprawnie funkcjonującego organizmu, ale to wcale nie powinno odbierać mu prawa do aktywnego uczestnictwa we wszelkich zjawiskach życia społecznego i kulturalnego⁷⁸.

7.4. Aktywność edukacyjna

Aktywność edukacyjna osób starszych spełnia wiele funkcji. W szybko rozwijającym się świecie dobrze wykształcony i świadomy swoich możliwości senior zajmuje bardzo ważne miejsce w hierarchii życia społecznego. Osobom starszym po przejściu na emeryturę coraz częściej nie wystarczają zwykle domowe obowiązki i tym chętniej zaczynają poszukiwać nowych działań aktywności. Narastające poczucie samotności, lęk

i coraz więcej pojawiających się pytań, na które nie są w stanie samodzielnie znaleźć odpowiedzi oraz potrzeba kontaktu z rówieśnikami prowadzi do poszukiwania możliwych wariantów edukacji ustawicznej⁷⁹.

Osoby starsze, mając do dyspozycji dużo wolnego czasu, w miarę możliwości i potrzeb, mogą nie tylko być aktywne w sferze realizacji własnej osoby, lecz także pomagać innym ludziom. Mogą się zaangażować w działalność różnych organizacji, fundacji i stowarzyszeń, grup samopomocowych, mogą też podejmować nowe role społeczne - rodzinne (matki - ojca, teściowej - teścia, babci - dziadka) oraz społeczne (kuratora sądowego, ławnika, samorządowca).

Z przeprowadzonych badań wynika, że emeryci w większości przeznaczają czas wolny na pomoc w codziennych obowiązkach dzieciom i wnukom, na uprawianie działalności, oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie książek. Wśród ofert aktywności społecznej, skierowanych do osób starszych, największą popularnością cieszą się następujące formy spędzania nadmiaru wolnego czasu:

- uniwersytety trzeciego wieku, których podstawową funkcją jest stworzenie szansy i warunków dla starszego pokolenia do wszechstronnej i autentycznej aktywności, przyczyniającej się do zachowania wysokiej sprawności fizycznej i intelektualnej oraz ciągłego rozwoju,
- wolontariat, czyli działanie na rzecz ludzi potrzebujących, które daje poczucie użyteczności i satysfakcji z wykonywania nawet drobnych czynności. Wolontariuszy w starszym wieku spotyka się w szpitalach, hospicjach, schroniskach, gdzie odwiedzają samotne osoby, chętnie robią też zakupy, czytają książki lub prasę,
- klub seniora, w ramach których osoby w starszym wieku mogą ciekawie i aktywnie spędzać czas, organizując wyjścia lub wyjazdy do teatru, czy opery, wycieczki i wyjazdy turystyczno-plenerowe, a także uczestnicząc w różnych szkoleniach, np. kursach obsługi i korzystania z komputera i Internetu.

Do czynników wpływające na aktywność osób starszych można zaliczyć, m.in:

- poziom wykształcenia,
- umiejętności (korzystanie z komputera, korzystanie z wyszukiwarki internetowej, znajomość języków obcych),
- przebieg dotychczasowej kariery zawodowej,
- stan zdrowia,
- indywidualna sytuacja rodzinna (zobowiązania opiekuńcze),
- czynniki dochodowe,
- czynniki prawne,
- warunki pracy,
- dostępność ofert pracy,

- cechy osobowe i postawy wobec pracy,
- czynniki społeczne.

Aktywność zaspokaja wiele potrzeb człowieka, zarówno potrzeb biologicznych, społecznych i kulturalnych. Na podejmowanie aktywności przez osoby starsze wpływa wiele czynników takich jak wykształcenie, środowisko rodzinne, stan zdrowia i kondycja fizyczna, warunki bytowe i mieszkaniowe, miejsce zamieszkania.

Do grupy zajęć pozwalających zaspokajać zainteresowania zalicza się:

- czytanie książek, czasopism, słuchanie radia i oglądanie telewizji;
- uczestnictwo w prelekcjach wygłaszanych w klubach seniora, domach kultury, uniwersytetach trzeciego wieku, akademiach seniora, ect.;
- uprawianie sportów (gimnastyka, pływanie, aerobik, itp.);
- krajoznawstwo i kulturę;
- aktywność artystyczną, umysłową i zabawową.

Według Orzechowskiej aktywność osób w wieku starszym dotyczących zainteresowań, można podzielić na:

- aktywność domowo-rodzinną, która obejmuje wykonywanie czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego;
- aktywność kulturalna, przejawia się ona głównie miejskim stylem życia, dotyczy czytelnictwa, słuchania radia, oglądania telewizji, korzystania z instytucji kulturalnych;
- aktywność zawodowa, zaspokajająca potrzebę uznania, użyteczności i przydatności;
- aktywność społeczna, uczestniczą w niej najczęściej osoby, które wcześniej działały w danym środowisku;
- aktywność edukacyjna, pomagająca osobom starszym doskonalić siebie, nauka jest ćwiczenie umysłu, pamięci, przyjemnością poznawania nowych zagadnień;
- aktywność religijna, z wiekiem wzrasta znaczenie przypisywane religii i uczestniczenie w jej obrzędach, w aktywności tej można wskazać pozytywny związek między praktykami religijnymi, a przystosowaniem do starości;
- aktywność rekreacyjna polegająca na wypoczynku i aktywności fizycznej, nowe formy rekreacji, takie jak: turystyka, zajęcia sportowe oraz różnego rodzaju hobby mogą skutecznie przeciwdziałać zmianom fizycznym i psychicznym, dają okazję jednocześnie do atrakcyjnego wypełniania czasu wolnego.

Osoby starsze dla zachowania dobrego samopoczucia powinny nie wycofywać się z aktywnego życia i korzystać z możliwości kontynuowania nowych form działalności: edukacyjnej i kulturalnej. Aktywność edukacyjna osób starszych spełnia wiele funkcji:

- funkcja adaptacyjna, która pomaga w przystosowaniu się osób starszych do życia w nowej sytuacji społecznej;

- funkcja integracyjna, prowadzi ona do łatwiejszego przystosowania się w grupie, do której należą osoby starsze;
- funkcja kompensacyjna, pomaga ona w wyrównaniu braków i innych zakresach (np. brak pracy zawodowej);
- funkcja kształcąca, która pomaga rozwijać i doskonalić cechy oraz dyspozycje osobowościowe;
- funkcja psychohigieniczna, pozwala na odczuwanie satysfakcji, podnosi autorytet, a dzięki temu poprawia jakość życia osób starszych.

Edukacja jest szerokim tematem, zajmującym naukowców różnych dziedzin. Dotyczy ona całego życia człowieka. Przemiany zachodzące na świecie stwarzają potrzebę ciągłego aktualizowania wiedzy. Nie możemy zakładać, iż zgromadzimy w młodości zasób wiedzy, który wystarczy na całe życie. Uczucie się to nie tylko uczestnictwo w zorganizowanych formach kształcenia. Uczucie się to przede wszystkim sposób i styl życia. Według Aleksandra Kamińskiego uczenie się to aktywność samokształceniowa, wyrażająca się nie tylko w aktywności intelektualnej, ale także artystycznej, technicznej, społecznej, moralnej, politycznej, filozoficznej, fizycznej, towarzyskiej, służącej nie tylko zdobyciu wiedzy i umiejętności praktycznych, ale także nabyciu umiejętności wartościowania, wyboru czy wreszcie kształtowania własnej osobowości. Edukacja obejmuje całe życie człowieka i umożliwia jego rozwój, dlatego też powstała edukacja ustawiczna. Ważnym elementem procesu edukacji ludzi starszych jest ich doświadczenie. Edukacja pozwala ludziom w osiągnięciu niezależności, dlatego też powinna pomagać w utrzymaniu lub odzyskaniu samodzielności oraz przeciwstawiać się stereotypom i ignorancji za zakresie problemów osób starszych.

Zdaniem Halickiego istnieją cztery typy edukacji, służące zdobyciu samowystarczalności:

- nauka pozyskiwania podstaw ekonomicznych;
- nauka praktycznych umiejętności potrzebnych do dalszego życia;
- nauka działania na rzecz społeczności;
- nauka, której celem jest uzyskanie pełni człowieczeństwa.

Edukacja osób starszych powinna obejmować obszary wiedzy i umiejętności, które mogą przyczynić się do poprawy jakości życia. Powinna ułatwiać radzenie sobie z codziennością, uwzględniać zdobyte doświadczenia i umożliwiać ich przekazywanie.

Edukacja osób starszych może pomagać w powiększaniu dochodów, poprzez odnalezienie się na rynku pracy, który wcześniej opuścili. Może ułatwić nabywanie nowych technik szukania zatrudnienia lub uzyskania nowych umiejętności. Pomaga również w zmaganiu się z codziennością, uczy rozwiązywania problemów życiowych, ułatwia podejmowanie codziennych decyzji. Edukacja ułatwia pomaganie innym. Ludzie starsi mogą uczyć innych, korzystając ze swojego doświadczenia życiowego. Edukacja ludzi starszych pomaga w uwolnieniu się od stereotypów, które ograniczają ich spojrzenie na to, czego mogą dokonać.

Cieszącą się dużym zainteresowaniem formą spędzania wolnego czasu przez osoby w starszym wieku jest uczestnictwo w zajęciach muzycznych, które w zależności od formy aktywności mogą mieć charakter:

- pasywny, odbiorczy, oparty na słuchaniu muzyki;
- aktywny, czynny, oparty na ekspresji dźwiękowej z pomocą instrumentów lub głosu ludzkiego (śpiew), czy choreografii, rytmiki, gdzie istotą zajęć jest taniec, ruch ciała w rytmie muzyki.

Muzyka może działać uspokajająco lub aktywizująco. Godne polecenia są zajęcia reminiscencyjne, których istotą jest wspomnianie najbardziej znaczących doświadczeń osobistych. W wyniku przeglądu „dobrych” i „ważnych” momentów z własnej przeszłości łatwiej dostosować się do przyszłości. Spotkania wspomnieniowe przedstawiają ogromną wartość zarówno dla starszych uczestników, umożliwiając im wypowiedzenie własnych przeżyć i skonfrontowanie ich z doświadczeniami innych, jak i dla młodszych pokoleń, dla których są źródłem cennych wskazówek⁸⁰.

Kolejna fala zwiększenia aktywności społecznej osób starszych może nastąpić już niebawem, gdyż 11 października 2013 roku Sejm RP przyjął nowelizację Ustawy o Samorządzie Gminnym, która w sposób formalny umożliwia tworzenie przy gminach „Rad Seniorów” (rady takie już działają przy nielicznych samorządach, ale dotychczas, ich funkcjonowanie nie było uregulowane przepisami prawa).

Art. 5c. 1. Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej.

2. Rada gminy, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk, może utworzyć gminną radę seniorów.

3. Gminna rada seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny.

4. Gminna rada seniorów składa się z przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku.

5. Rada gminy, powołując gminną radę seniorów, nadaje jej statut określający tryb wyboru jej członków i zasady działania, dążąc do wykorzystania potencjału działających organizacji osób starszych oraz podmiotów działających.

Jeśli chodzi o korzyści psychiczne, wpływające z bycia aktywnym seniorem, to zaliczyć do nich można większą sprawność procesów koncentracji uwagi i funkcji intelektualnych, wynikających z lepszego ukrwienia mózgu, wzrost odwagi, optymizmu i satysfakcji z własnej sprawności, a także łatwiejsze radzenie sobie ze stresem. Te pozytywne wpływy powodują poprawę obrazu własnego „ja” oraz wzrost chęci do aktywnego działania⁸¹.

80 K. Baumann, *Muzykoterapia i reminiscencja jako szansa rozwoju w okresie późnej dorosłości*, „Gerontologia Polska” nr 13, 2005, s. 170-176.

81 J. Strugarek, J. Wieczorek, *op. cit.*

Bariery aktywności seniorów i ich niska aktywizacja powiązana jest, m.in. z:

- niedostatecznym przygotowaniem społeczności lokalnych do wspierania aktywności osób starszych;
- punktowymi działaniami, brakiem systemu wieloletniego wspierania i ewaluacji inicjatyw adresowanych do seniorów;
- brakiem programów przygotowujących do aktywnego życia na emeryturze;
- brakiem lokalnych systemów informacji o inicjatywach kierowanych do osób starszych; zbyt małym otwarciem organizacji i instytucji lokalnych na współdziałanie;
- zamykaniem się aktywności organizacji seniorskich we własnym kręgu;
- trudnościami w angażowaniu grup nieaktywnych seniorów, a szczególnie mężczyzn;
- stereotypowym postrzeganiem osób starszych jako schorowanych, niesprawnych, wymagających opieki (odbiorców usług, a nie kreatorów działań);
- dystansem pokoleniowym, brakiem okazji do spotkań i współpracy osób w różnym wieku, niedostatecznymi umiejętnościami komunikacji międzypokoleniowej;
- brakiem tradycji wolontariatu i niskim prestiżem zaangażowania społecznego;
- nienajlepszym stanem zdrowia, brakiem nawyku aktywności, a w konsekwencji biernym stylem życia seniorów;
- ekonomicznymi barierami uczestnictwa w aktywności społecznej i kulturalnej oraz niewielką mobilnością seniorów, wynikającą z ograniczonej sieci i dostępności transportu publicznego, zwłaszcza na terenach wiejskich.

8. Wskazówki do pracy edukacyjnej z seniorami

Istnieje wiele cech charakterystycznych dla osób starszych, które mają ogromne znaczenie w procesie uczenia się, i które należy wziąć pod uwagę w pracy z tą grupą. Prawdopodobnie znaczna część uczestników doświadcza trudności z koncentracją uwagi przez długi czas, ze względu na własny stan psychofizyczny. Częściej potrzebują oni zachęty, wsparcia i postawy wyrażającej akceptację ze strony trenera, niż konfrontacji. Oznacza to, że proces uczenia się i sytuacja edukacyjna, powinny bardziej być nastawione na poszukiwanie sensu i szczęścia, niż na przekształcanie osobowości. Zaś osoba prowadząca powinna szczególnie wystrzegać się zachowań autorytarnych i protekcyjnych, i nie podważać światopoglądu uczestników. Wykazują oni potrzebę wysłuchania i zrozumienia, a także okazania szacunku. Osoby starsze często mają tendencję do wielokrotnego powtarzania jakiejś opowieści, czy pytania o ten sam wątek. Trener w takich sytuacjach powinien wykazać się cierpliwością, delikatnością i zrozumieniem dla uczestników, nawet w sytuacji wielokrotnego powtarzania jakiejś opowieści. Konstruując warsztaty psychologiczne należy pamiętać, że dla niektórych uczestników pomoc psy-

chologiczna może kojarzyć się z pewnego rodzaju stygmatyzacją i koncentracją wokół problemu. Dlatego też istotne jest wzmacnianie zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Ponadto wystąpić może wiele innych warunków, wpływających na uczenie się, takich jak zażywanie leków, co może przyczynić się do obniżenia sprawności poznawczych, a przez to efektywnego udziału w procesie grupowym. Regularność uczestnictwa w spotkaniach może być zachwiana poprzez trudności fizyczne i zdrowotne, problemy z transportem, wizyty u lekarzy, bądź w ośrodkach pomocy społecznej, odbywające się w trakcie trwania warsztatów i szkoleń.

Kolejną, jakże ważną sprawą, mogą być problemy związane z chorobą demencyjną, skutkujące na przykład kłopotami w orientacji w czasie i przestrzeni, a przez to nie przybyciem na spotkanie. Do czynników wspomagających uczenie się seniorów zalicza się poczucie własnej skuteczności, akceptację własnych ograniczeń, adaptację do nowych warunków, pozytywne myślenie, otwarcie się na nowe doświadczenia i świadomość, że nauka jest wciąż ważna.

Bardzo istotne w procesie uczenia się są następujące czynniki:

- poczucie kompetencji, praca na zasobach i mocnych stronach (wzmacnianie przekonania u osoby starszej, że jest wartościową jednostką), jak również podtrzymywanie sfery wpływu i podejmowania wyborów;
- wzmacnianie przekonania, że można o sobie mówić dobrze i to nie jest chwalenie i przechwalanie się (często spotykane stwierdzenie „byłam/ byłem nauczona/y skromności”);
- praca w oparciu o wartości, zasady, system moralny osoby starszej.

Jeden z najważniejszych badaczy procesu edukacji osób dorosłych, Malcolm Knowles, zauważył kilka prawidłowości. Otóż według niego dorośli:

- są podmiotem procesu, autonomicznymi i samostereownymi jednostkami, działającą dobrowolnie, sami decydują, czego i jak chcą się uczyć, mogą uczestniczyć we współtworzeniu programu nauczania, doborze metod;
- wnoszą swoje doświadczenia do sytuacji uczenia się – mogą się nimi dzielić z innymi i w ten sposób się uczyć i inspirować wzajemnie;
- są zorientowani na cele – wiedzą, czego chcą, pomimo że nie zawsze to artykułują;
- są pragmatyczni – uczą się tego, co uznają za potrzebne i przydatne, i co też pomoże im w radzeniu sobie z rzeczywistością;
- poszukują możliwości rozwoju osobistego – potrzebują dostrzec bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności we własnym życiu;
- oczekują szacunku – chcą być traktowani jak partnerzy, a także doceniają możliwość wyrażania własnych opinii.

Starsi dorośli są samodzielni i wykazują motywację do uczenia się, są też skłonni wyszukiwać i nadawać sens procesowi edukacyjnemu. W ten sposób przyczyniają się

w sposób bezpośredni do wpływania na zawartość merytoryczną i cele szkolenia. Ponadto preferują samodzielne decydowanie o tempie pracy i często wymagają od osoby prowadzącej wyjaśnienia celowości danego ćwiczenia, co może świadczyć o potrzebie kontroli i sprawstwa. Starsi dorośli lubią koncentrować się w procesie edukacyjnym wokół rozwiązania problemu. W związku z tym, że uczestnicy posiadają często wieloletnie doświadczenie zawodowe i wiedzę ekspercką, oczekują od trenera przygotowania merytorycznego i partnerskiego podejścia do uczestników.

Osoba prowadząca zajęcia z dorosłymi powinna więc oprzeć się na wiedzy i doświadczeniu uczestników, traktować ich jako osoby z dużym potencjałem. Tutaj rola szkoleniowca sprowadza się często do pozycji doradcy, a nie zaś eksperta. Grupa, w której możliwe jest zbudowanie klimatu bezpieczeństwa, zaufania, akceptacji, życzliwości i szczerości oraz odważnego wyrażania siebie, daje dużo dobrego starszemu dorosłemu, ale też przynosi trenerowi ogromną satysfakcję z jego pracy.

Cechy sprzyjające budowaniu dobrych relacji z seniorami:

- sympatia dla seniorów – otwartość, brak uprzedzeń i lęków wobec seniorów. Prowadzący winien być zaangażowanym promotorem aktywnego, pomyślnego starzenia się;
- szacunek dla seniorów – może być wyrażany w różnych aspektach, np. w nie-spóźnianiu się (szacunek dla czasu seniora), w ustaleniu, czy mówimy sobie na „Ty” czy na Pan/Pani, we wzajemnym szanowaniu granic fizycznych (np. praca z dotykiem) i psychologicznych (np. intymne rozmowy na forum grupy);
- cierpliwość – to cecha przydatna w każdej pracy grupowej, tu jednak tak ważna chociażby z powodu wydłużenia się czasu wykonywania pracy przez seniora, słabnących zmysłów (wzrok i słuch), częstego powtarzania oraz dużej potrzeby rozmowy, opowiadania u niektórych uczestników;
- brak krytycyzmu – prowadzący, winien unikać negatywnych komunikatów, krytyki wobec seniorów na zajęciach edukacyjnych (to przeważnie zajęcia dobrowolne, bez ocen czy egzaminów) a stosować raczej wspierające informacje zwrotne. Nie należy jednak unikać trudnych tematów, np. tych dotyczących słabszych stron uczestnika. Ważne jest natomiast jak o nich powiemy i jaką korzyść wyniosą z tego seniorzy;
- zaangażowanie – gdy prowadzący poświęci swój czas i jest zaangażowany w sytuację edukacyjną, seniorzy czują się docenieni i traktowani z należytą uwagą;
- partnerstwo – to wychodzenie z założenia „ja mam coś Państwu do przekazania, a Państwo macie mnóstwo doświadczenia i wiedzy”, to traktowanie seniorów nie z pozycji wszechwiedzącego eksperta i bez niepotrzebnego infantylizmu;
- wsparcie – często seniorzy potrzebują delikatnej podpowiedzi, czy wspólnego rozpoczęcia jakiegoś działania, by potem z sukcesem zakończyć zadanie. Należy więc pomagać, ale nie wyręczać. Szczególnie ważne jest to w grupach mocno zróżnicowanych pod względem sprawności fizycznej, czy funkcjonowania poznawczego;

- empatia – to umiejętność wsluchania się w potrzeby grupy, zauważanie oznak oporu, obaw, czy przerażenia (wielu seniorów ma problem z komunikowaniem swoich wątpliwości);
- motywowanie – prowadząc najróżniejsze zajęcia (od psychologicznych poważnych wykładów, po treningi pamięci, zajęcia taneczne) w grupie seniorów można zrobić każde zadanie, zainicjować bardzo różnorodne działania. Kluczowe jednak jest opowiedzenie uczestnikom o zasadności danego ćwiczenia, jego celowości, czy zaletach. Często powtarzam tu zdanie „od najgłupszej zabawy nikt nie zdziecinnieje” – jednak pewne newralgiczne tematy, zadania, czy gry można wprowadzać dopiero po zbudowaniu pełnej zaufania i bezpieczeństwa relacji;
- poczucie humoru – pomaga w trudnych sytuacjach rozładować stres czy zachować postawę asertywną. Dla wielu seniorów śmiech, który pojawi się na zajęciach jest również dużym motywatorem do udziału, a dla niektórych wyjątkowym doświadczeniem – często informacja zwrotna sprowadza się do słów: „dawno się tak nie uśmiełam”;
- asertywność – to cecha przydająca się w różnych sytuacjach, np. nadmiernego gadulstwa, przekraczania granic prywatności czy, czasami, niezasadnych pretensji, lub zbyt dużych oczekiwań ze strony uczestników. Należy też pamiętać, że przed i po zajęciach zawsze ktoś podchodzi, zadaje pytania (szczególnie psychologom) – dobrze zarezerwować sobie czas lub wcześniej zapowiedzieć grupie, że dziś musimy punktualnie skończyć;
- wdzięczność – warto podziękować seniorom za ich udział, zaangażowanie. Seniorzy, jako wyjątkowa grupa, mają dużą świadomość swoich oczekiwań wobec prowadzącego, co jasno potrafią komunikować organizatorom, ale też gratyfikować lubianych prowadzących (kwiaty, drobne prezenty).

Uwagi organizacyjne do zajęć z osobami starszymi:

- propozycja zajęć – adekwatna do aktualnych potrzeb i zainteresowań seniora (np. obecnie dużą popularnością cieszą się zajęcia komputerowe, zapewne za 10 lat nie będzie już takiej potrzeby). Zajęcia warsztaty również winny mieć czytelną i zachęcającą dla seniora nazwę – a osoby odpowiedzialne za rekrutację mogą wspomagać się przygotowanym opisem planowanych przez nas spotkań.
- przygotowanie się do zajęć – dla wielu osób praca z seniorami jest pracą dodatkową, należy jednak starannie przygotowywać się do zajęć. Seniorzy bowiem, to jedna z najbardziej wymagających, ciekawych i dopytujących się grup edukacyjnych. Należy odpowiadać na pytania, ale też przyznawać się do tego, że czegoś nie wiemy, przeprosić, poszukać albo zadać jako zadanie domowe.
- kontrakt – to wypracowanie razem z uczestnikami zasad, obowiązujących na zajęciach. Ważna jest tu elastyczność, ale też uważność, by forma nie przerosła treści. Prowadzący również może zaproponować swoje zasady – w mojej praktyce często wprowadzam np.: „nie oceniamy siebie i innych”. Zachęcam do niestosowania terminu „kontrakt” a raczej „umowa” czy „zbiór zasad”.

- sposób przekazywania wiedzy – pomimo, że należy mówić głośno, wolniej niż w grupach młodszych, to wartość merytoryczna winna być jak najwyższej jakości.
- język – dostosowany do tej grupy wiekowej, nie powinien być infantylny – prosty ale nie prymitywny. Stosując różne naukowe terminy dobrze podawać ich znaczenie. Lepiej jest używać języka pozytywnego, niż przepełnionego negatywnym. Należy podawać przykłady dla każdej teorii i prosić seniorów o ich uzupełnienie (odwołanie się do ich doświadczenia). Każdą wiedzę przekładać na życie, na praktykę.
- pomoce – z mojego doświadczenia wynika, iż seniorzy prawie wszystko notują, dlatego należy, albo zadbać o prezentacje multimedialne z dużą czcionką, albo przygotować materiały. Szczególnie ważne jest to na warsztatach, gdy warto więcej czasu poświęcić na praktykę.
- struktura czy proces – prowadzący winien mieć wizję zajęć, plan, który już na pierwszych zajęciach może zaproponować seniorom. To wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, szczególnie u osób, które dopiero zaczynają ścieżkę edukacyjną w późnej dorosłości. Pomaga tu też stałość dnia, godziny i prowadzącego (seniorzy bardzo się przywiązują i przyzwyczajają do stylu prowadzenia, pewnych powtarzanych punktów, rytuałów na zajęciach). Jednak plan nie może nam przysłaniać elastyczności i potrzeb seniora – by za wszelką cenę nie realizować swych założeń ignorując głosy grupy.
- odwoływanie zajęć – w takiej sytuacji dobrze zadbać o poinformowanie grupy, bo często wywołuje to emocje, może powodować rozczarowanie uczestników, ale też spotkać się ze sporą wyrozumiałością, np. uruchomić łańcuszek telefonów, gdzie uczestnicy szybko sami się informują o odwołanych zajęciach.



INSTYTUCJONALNE FORMY KSZTAŁCENIA OSÓB STARSZYCH

*„Nauka jest jak niezmierne morze.
Im więcej pijesz, tym bardziej jesteś spragniony.”*
Stefan Żeromski

Istnieją różne typologie instytucjonalnych form kształcenia osób w wieku starszym. W książce tej skupiono się na czterech wszechnicowych typach kształcenia seniorów, są to:

- uniwersytety powszechne,
- uniwersytety otwarte,
- uniwersytety ludowe,
- uniwersytety trzeciego wieku,

Cechą wspólną i charakterystyczną dla większości z nich jest brak barier wobec słuchaczy ze względu na poziom wykształcenia, płeć, czy też wiek.

1. Uniwersytety powszechne

Uniwersytety powszechne (ang. popular university), jak definiuje je w Encyklopedii Pedagogicznej XXI wieku Tadeusz Aleksander są w terminologii andragogicznej rozumiane jako instytucja społeczna, zajmująca się pozaszkolnym kształceniem ludzi dorosłych, głównie w formie wykładów oraz cyklu dyskusji. Jasną i wyraźną definicję tej instytucji utrudnia jej niejednolita nazwa. Często nazywana bywa „wszechnicą” (np. regionalną), czy „uniwersytetem ludowym”.

Uniwersytet powszechny jest przeznaczony dla słuchaczy, mających już pewien zasób wiedzy, przynajmniej na poziomie podstawowym, wyraźnie rozwinięte zainteresowania i potrzeby umysłowe a także pewne doświadczenia życiowe. Jest to zorganizowana forma zajęć dla ludzi kierujących się bezinteresownym poznaniem i pragnących fakultatywnie rozwijać swoją osobowość.

Twórcą pierwszego uniwersytetu powszechnego w 1873 r. był docent uniwersytetu w Cambridge, James Stuart. Instytucję tą określano w Anglii mianem uniwersytetu rozszerzonego. Nazwa ta oznaczała rozszerzenie właściwej działalności uczelni akademickiej poza krąg studiującej młodzieży i wyjście z wykładami do szerszych warstw

społeczeństwa. Na początku XX wieku angielskie uniwersytety powszechne skupiały już ponad 50 tys. słuchaczy. Podstawy organizacyjne i zasady dydaktyczne obowiązujące w uniwersytetach powszechnych zostały opracowane przez Stuarta:

- organizowanie serii odczytów w liczbie 12, wygłaszanych przeważnie w odstępach tygodniowych, obejmujących ogólny zarys wybranej przez słuchaczy wiedzy,
- obowiązek zaopatrywania słuchaczy w tzw. sylabusy, czyli streszczenia odczytów, zawierające jednocześnie wskazówki bibliograficzne, ułatwiające słuchaczom pogłębienie omawianego przedmiotu,
- składanie przez słuchaczy pisemnych wypracowań,
- organizowanie dyskusji po wykładach, mających na celu wyjaśnienie bardziej złożonych problemów.

Zasady te, przyjęte przez wszystkie uniwersytety powszechne, stały się podstawą metodyki popularyzacji.

Ruch uniwersytetów powszechnych objął pod koniec XIX wieku prawie całą Europę, Amerykę, dotarł nawet do Indii i Australii. W Stanach Zjednoczonych pierwszy uniwersytet powszechny powstał w Buffalo w 1887 r. Na kontynencie europejskim najwcześniej przyjął się w Austrii (1880 r.), następnie w Niemczech (1896 r.), gdzie uniwersytety powszechne prężnie funkcjonują do czasów współczesnych oraz we Francji (1898 r.). W ostatnich latach XIX i na początku XX wieku pierwsze uniwersytety powszechne pojawiły się również na ziemiach polskich wszystkich trzech zaborów. Struktura organizacyjna i formy ich działalności ulegały z czasem daleko idącej ewolucji. Poszerzały się też ich zadania. Oprócz popularyzacji wiedzy wiele uniwersytetów stawiało sobie za cel aktywizację kulturalną określonych środowisk. Poza organizowaniem odczytów zajmowały się one szerzeniem samokształcenia, upowszechnianiem czytelnictwa, zakładaniem bibliotek, dokształcaniem dorosłych w zakresie początkowym, organizowaniem amatorskiego ruchu artystycznego itp. W wielu krajach uniwersytety powszechne odbiegały pod względem swojej struktury organizacyjnej dość daleko od klasycznego wzoru angielskiego. Działały one nie jako agendy wyższych uczelni, lecz jako samodzielne instytucje oświatowe, powoływane do życia przez różnorodne środowiska społeczne.

Pierwszym uniwersytetem powszechnym na ziemiach polskich był utworzony w 1898 Uniwersytet Ludowy imienia Adama Mickiewicza w Galicji, pozostający pod wpływem Polskiej Partii Socjaldemokratycznej. W 1905 roku na terenie Królestwa Polskiego zorganizowany został przez Polską Macierz Szkolną uniwersytet ludowy, na który oddziaływała Narodowa Demokracja, oraz Uniwersytet dla Wszystkich, założony przez działaczy Polskiej Partii Socjalistycznej. W okresie międzywojennym placówki uniwersytetów powszechnych powstawały z inicjatywy władz samorządowych i społecznych organizacji oświatowych: Towarzystwa Uniwersytetów Ludowych (TUL), Towarzystwa Uniwersytetu Robotniczego (TUR) i Towarzystwa Szkoły Ludowej. Po 1945 uniwersytety powszechne prowadziły działalność w ramach TUL i TUR, po połączeniu tych organizacji w 1948 roku - w ramach Towarzystwa Uniwersytetów Robotniczych i Ludowych, od

1950 Towarzystwa Wiedzy Powszechnej. W okresie stalinizmu zarzucono w Polsce idee uniwersytetów powszechnych.

2. Uniwersytety otwarte

Idea uniwersytetów otwartych wywodzi się z Wielkiej Brytanii i jest związana z najsilniejszym na świecie tego typu uniwersytetem – The Open University. Jednakże uniwersytet otwarty, jak też instytucje wzorowane na nim mają charakter bardzo formalny, umożliwiając dorosłym udział w zajęciach o charakterze uniwersyteckim, w sposób bardziej elastyczny i przyjazny, niż tradycyjne zajęcia akademickie. Dorośli uzyskują również dyplomy, które są honorowane tak samo, jak te wydawane przez inne uczelnie.

W Polsce również działają uniwersytety otwarte, jednakże na nieco innych zasadach niż te działające w Europie i na świecie. Polskie uniwersytety otwarte oferują przede wszystkim zajęcia dodatkowe, rozwijające pasje i zainteresowania dorosłych osób oraz zaspokajające ciekawość poznawczą. Są zatem czymś pośrednim między uniwersytetami dziecięcymi, a uniwersytetami trzeciego wieku. Uniwersytety otwarte służą upowszechnianiu wiedzy naukowej oraz pomagają w doskonaleniu zawodowym osobom dorosłym.

Najstarszym działającym w Polsce uniwersytetem typu otwartego jest działający od 1989 roku Techniczny Uniwersytet Otwarty przy Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie. Wśród statutowych celów jego działalności wymienia się m.in. *nie tylko aktualizację oraz rozszerzenie wiedzy, ale wspólną refleksję nad tym, jak lepiej wykorzystać postęp nauki i techniki dla rozwiązywania aktualnych problemów i poprawy jakości życia.*

Od 2008 roku działa Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego, w którego misji zapisano, iż celem jest *dostarczenie najwyższej jakości usług edukacyjnych, przeznaczonych dla osób dorosłych, niezależnie od ich wykształcenia, statusu społecznego, czy poglądów społeczno-politycznych.* Zapisano również, iż działalność owego uniwersytetu wpisuje się w realizację idei uczenia się przez całe życie. Zajęcia podzielone są na sześć bloków tematycznych. Prowadzone są również (dla chętnych) egzaminy, na podstawie których słuchacze uzyskują świadectwa na drukach określonych w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej. Wówczas absolwenci kończą kurs dokształcający lub nawet kwalifikacyjny, co jest bardzo istotne w procesie doskonalenia zawodowego czynnych pracowników.

Uniwersytet otwarty prowadzi również Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu. Hasłem przewodnim uniwersytetu jest Człowiek i środowisko. W statucie czytamy, że *Celem działalności Uniwersytetu Otwartego jest rozwój i pogłębienie sprawności intelektualnej, psychofizycznej i aktywności społecznej słuchaczy, bez względu na ich formalne wykształcenie, płeć, status zawodowy i obecne zatrudnienie.* Ciekawostką jest, że zajęcia poza pracownikami naukowymi Uniwersytetu, mogą także prowadzić sami słuchacze uniwersytetu otwartego.

Działający od 2009 roku na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego Uniwersytet Otwarty, oprócz zajęć dla dorosłych oferuje również kursy dla maturzystów,

a jego celem jest (...) *prowadzenie kształcenia otwartego, stwarzającego osobom dorosłym warunki do doskonalenia i uzupełniania wiedzy oraz ponoszenia kompetencji ogólnych i zawodowych.*

Obserwuje się także coraz częstsze uruchamianie uniwersytetów otwartych na licznych uczelniach niepublicznych w Polsce. Z takimi inicjatywami wystąpiły, m.in. uczelnie z Bydgoszczy, Kielc, Łodzi czy Warszawy.

Jak zauważa Anna Frąckowiak, część uczelni prowadzi różnej maści kursy i szkolenia dla osób dorosłych, nie nazywając jednak tej formy kształcenia uniwersytetem otwartym.

3. Uniwersytety ludowe

Znamiennym zjawiskiem dla wielu krajów w końcu XIX wieku było powstawanie instytucji oświatowych, służących dokształcaniu osób dorosłych. Czołowe miejsce wśród tych instytucji zajmowały uniwersytety ludowe. Pierwsze uniwersytety ludowe powstały w Danii. Twórcą koncepcji uniwersytetu ludowego był wybitny pisarz i polityk - Mikołaj Grundtvig (1783-1872). Przekonany, że przyszłość jego kraju leży w rozwoju demokracji, występował w obronie politycznych interesów chłopów duńskich. Wychowanie narodowe usiłował oprzeć na przeszłości ludów skandynawskich i twórczości ludowej. Zadanie uniwersytetu ludowego miało polegać na przygotowaniu do udziału w życiu obywatelskim, miał on być przybytkiem „żywego słowa”, a podstawą nauczania miały być przedmioty humanistyczne. Głównymi funkcjami i zadaniami uniwersytetów ludowych w Danii było:

- kształtowanie aspiracji samokształceniowych,
- rozwijanie zdolności,
- rozwijanie zainteresowań nauką, kulturą i sztuką,
- kształtowanie twórczej postawy zawodowej,
- kształtowanie aspiracji społecznikowskich,
- wychowywanie do spółdzielności,
- przygotowywanie do przeciwdziałania negatywnym skutkom współczesnej cywilizacji.

Duńskie uniwersytety ludowe upowszechniły się w drugiej połowie XIX wieku w innych krajach skandynawskich (m.in. w Holandii, Niemczech), a także w krajach pozaeuropejskich, m.in. w stanach Zjednoczonych, Azji a nawet Afryce.

Holenderskie uniwersytety ludowe są zrzeszone w Holenderskim Towarzystwie Uniwersytetów Ludowych. Statut Towarzystwa jak pisze Józef Pólturzycki, tak określa ich zadania: *Celem uniwersytetów ludowych jest stworzenie dorosłym możliwości dalszego rozwoju osobowości, za pośrednictwem kursów internatowych, zapewniających warunki wspólnego życia, pracy i dyskusji na zasadach równego partnerstwa oraz inspirowanie uczestników w tym kierunku, by owe cenne i różnorodne wartości płynące z uczestnictwa w grupie stawali aktywnie i twórczo w życiu społecznym (...).*

Każdy z holenderskich uniwersytetów ludowych charakteryzuje się własną specyfiką, prowadzi właściwe dla siebie dziedziny działalności, tworzy własną atmosferę kulturalno - oświatową i tradycję. Wszystkie natomiast placówki realizują nadrzędne cele ogólne. Są to placówki z internatami i pobyt uczestników w uniwersytecie. w trakcie realizacji programu przyjmowany jest jako główna forma i metoda oddziaływania wychowawczego. Czas przeznaczony na kursy w uniwersytetach ludowych w Holandii trwa od 2 do 21 dni, najczęstsze są kursy pięciodniowe. W okresie realizacji programu, uczestnicy kursu stają się rzeczywistymi współgospodarzami placówki. Decydują o organizacji zajęć, przebiegu dnia, spożytkowaniu czasu wolnego. Poświęcają swój czas na prace gospodarcze i przygotowanie posiłku. Niegdyś uniwersytety ludowe zwane były uniwersytetami środowiskowymi.

Uniwersytety ludowe w Stanach Zjednoczonych mają nieco odrębne cele i właściwości, aniżeli uniwersytety ludowe w krajach europejskich. Amerykanie w XIX wieku rozpoczęli realizację wakacyjnych sesji i spotkań oświatowych organizowanych na wzór modelu uniwersytetu ludowego.

Pierwszy typowo duński uniwersytet ludowy, Amerykanie zorganizowali w Pensylwanii, gdzie edukacja trwała trzy miesiące. Powstawać zaczęły także uniwersytety dla grup imigracyjnych. W 1908 roku w Chicago rozpoczął działalność Polski uniwersytet ludowy. Kolejne powstały w Detroit (1912 r.) oraz w Buffalo (1917 r.). W 1976 roku wszystkie Uniwersytety Ludowe działające w Stanach Zjednoczonych utworzyły Stowarzyszenie Ludowej Edukacji, które prowadzi obecnie bogatą działalność edukacyjną w kraju i zagranicą.

Z dawnych tradycji, jak pisze Józef Półturzycki, w Stanach Zjednoczonych utrzymywane i organizowane są 10-cio tygodniowe i dłuższe kursy edukacyjne, zespoły samokształceniowe, gdzie poruszana jest tematyka historii, kultury, języka dawnej ojczyzny przodków oraz szeroko rozumiane problemy życia na wsi i ochrony środowiska.

Na przełomie XIX i XX wieku idea uniwersytetów ludowych dotarła także na ziemię polskie. Za pierwszy polski uniwersytet ludowy uważa się fermę ogrodniczą w Pszczelinie pod Warszawą, założoną w 1900 roku. Wówczas kierownikiem szkoły została Jadwiga Dziubińska, znająca z autopsji duńskie uniwersytety ludowe. Kierując się własnym doświadczeniem oraz niepospolitym talentem pedagogicznym, uczyniła z pszczelińskiej fermy prawie klasyczny uniwersytet ludowy, tyle, że skrzętnie zakonspirowany przed władzami carskimi. Właściwy rozwój uniwersytetów ludowych w Polsce przypadł jednak dopiero na okres międzywojenny. Koncepcje oświatowe Grundtviga rozwinął wówczas i przystosował do polskich warunków Ignacy Solarz (1891-1940) - działacz ludowy i oświatowy, publicysta, przywódca wiejskiego ruchu młodzieżowego i spółdzielczego.

Pierwszy uniwersytet ludowy założył jednak 4 października 1921 roku ks. Antoni Ludwiczak w Dalkach koło Gniezna. Cel też uniwersytetu jak pisze Józef Półturzycki określony został następująco: *Uniwersytet dążyć będzie do podniesienia umysłowego i moralnego wychowanków, bo tylko naród oświecony i kulturalny ma zapewniony samodzielny byt państwowy.* Trzy lata później, w 1924 roku w Szycach i Gaci Przeworskiej

koło Krakowa uruchomił, wspomniany już Ignacy Solarz, który koncepcję swojego uniwersytetu wyraził następująco: *Uniwersytet wiejski budzi myśli, uczucie i wolę społeczeństwa, i to jest istotne. Najważniejsza jego praca, z tego podłoża wyrastać mogą pracownicy społeczni z wewnętrznym własnym nakazem duszy, techniki zaś dopracowują się sami; najistotniejsze jest to, że mają w sobie ugruntowaną siłę.* Łącznie w okresie dwudziestolecia międzywojennego w Polsce istniało 27 uniwersytetów ludowych. Większość z nich została zamknięta przez okupantów po wybuchu wojny.

Tuż po zakończeniu II wojny światowej nastąpił w Polsce żywiołowy rozwój uniwersytetów ludowych. Pierwsza placówka otworzyła swoje podwoje już 1 marca 1945 roku. Był to Wiejski Uniwersytet Ludowy im. Macieja Rataja w Rachaniach w powiecie Tomaszów Lubelski. W 1945 roku powstało łącznie 28 uniwersytetów ludowych a rok później kolejne 38 podobnych placówek. W 1948 roku liczba uniwersytetów ludowych w Polsce przekraczała 80. Był to szczytowy okres rozwoju polskich uniwersytetów ludowych. Niestety wraz z umacnianiem się władzy ludowej, a w istocie wraz z rozwojem stalinowskich mechanizmów kontroli i sterowania życiem społecznym – uniwersytety ludowe były najpierw stopniowo ograniczane, aby w 1952 roku ulec całkowitej likwidacji. Pozostały jedynie trzy - na ziemiach zachodnich. Pewna liberalizacja stosunków politycznych w następstwie przemian październikowych, doprowadza do powstania lub reaktywowania w latach 1956-1957 następnych kilku uniwersytetów ludowych. Uniwersytety ludowe działają w Polsce po dziś dzień. Doskonałym przykładem jest Kaszubski Uniwersytet Ludowy opisany w kolejnym rozdziale. Współcześnie jednak zrzeszone są w Towarzystwie Uniwersytetów Ludowych, które zostało założone w 1981 roku.

Wychowanie i nauczanie na uniwersytecie ludowym charakteryzuje swoisty uniwersalizm. W programach zajęć można bowiem spotkać elementy wiedzy z zakresu wielu różnych fakultetów, z czołową rolą dyscyplin humanistyczno-społecznych. Uniwersytet ludowy stał się placówką, w której główną wartością i naczelnym zadaniem było wychowanie, wzajemne oddziaływanie, wyzwalanie wartości, a nie realizowanie ściśle określonego programu kształcenia. W uniwersytetach ludowych rozwijało się wychowanie demokratyczne i rozwój samodzielności, dlatego właśnie w odradzającej się Polsce, która przygotowywała się do demokracji, uniwersytety ludowe odegrały tak ważną rolę.

Jednym z ciekawszych przykładów uniwersytetów ludowych, działających współcześnie w Polsce jest Kaszubski Uniwersytet Ludowy, działający jako fundacja powołana z inicjatywy Zrzeszenie Kaszubsko - Pomorskie.

Idea uniwersytetów ludowych rozpoczęła się od wspomnianego Mikołaja Grundtviga, twórcy pojęcia *wyższej szkoły ludowej*. Koncepcja jego opierała się na oświatowej placówce dla dorosłych z istotną funkcją internatu dla procesu wychowawczego. Głównym zadaniem Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego było i ma być przygotowanie społeczności po edukacji. Na uniwersytecie mogli skutecznie działać na rzecz swojej wspólnoty, by przyłożyć się do jej rozwoju. Kształcenie w placówkach tego typu celem był awans społeczny, cywilizacyjny oraz polityczny danej grupy jako całości.

W dzisiejszych czasach ruch uniwersytetów ludowych i pokrewne instytucje oświatowe często krótko istnieją lub pozostają jedynie w płaszczyźnie projektów. Nato-

miast powiązanie wypróbowanych wzorów edukacyjnych z innowacyjnością oraz dostosowaniem do współczesnych potrzeb oświatowych może przynieść ogromne efekty, szczególnie dla obszarów wiejskich. Czego przykładem mogą być liczne przykłady Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego, gdzie działania wykraczają znacząco poza płaszczyznę kulturalno- oświatową. Historia Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego rozpoczęła się w 1982 roku.

W pierwszym okresie swojego istnienia, najważniejszym zadaniem było kształcenie osób zajmujących się kulturą w wiejskich instytucjach na terenie obecnego województwa pomorskiego. Istotnym było zajęcie się sprawami edukacji i kultury regionu, na którym znajdował się Uniwersytet czyli Kaszub. Placówka współpracowała z nauczycielami, którzy byli jednocześnie regionalistami, naukowcami z Uniwersytetu Gdańskiego oraz z grupami twórczymi razem realizując zadania, mające na celu działalność edukacyjną oraz kulturową wiejskich społeczności.

W pierwszych latach lat 90 - tych, Uniwersytet nie miał problemów jak inne Uniwersytety Ludowe w Polsce, co zawdzięczał silnym związkom jakie miał z regionem oraz z społecznością Pomorza. Trudności miała większość placówek z tych, które posiadały internaty.

Natomiast Kaszubski Uniwersytet Ludowy zmiany ustrojowe jakie zachodziły w tym okresie wykorzystał na swoją korzyść. Program oferowany przez instytucję został tak skonstruowany, by odpowiadać na sytuację tworzenia samorządności lokalnej jak również demokracji. Tak stworzony system znalazł odzwierciedlenie w rzeczywistości. W tym czasie powstały również plany edukacji stworzone dla samorządowców.

Ciągłe wzbogacanie oferty w ostatnim dziesięcioleciu było czynnikiem, który spowodował potrzebę znalezienia nowych obiektów. Ograniczenia spowodowane zbyt małym zasobem bazy, mogłyby stać się przeszkodą w rozwoju Uniwersytetu, gdyż brakowało miejsc w salach oraz internacie dla tak licznej grupy chętnych.

Pierwszym z celów jest edukacja obywatelska, która jest najważniejszym zadaniem dla uniwersytetów ludowych. Umiejętności społeczne, które przekazuje uniwersytet są uzupełnieniem kwalifikacji zawodowych, które można zdobyć w ramach oficjalnego systemu oświaty. Z tego powodu uniwersytety są potrzebne zwłaszcza w czasie transformacji ustrojowej ponieważ wtedy społeczeństwo musi sprostać nowym wyzwaniom tworzenia społeczeństwa obywatelskiego. Kaszubski Uniwersytet Ludowy, by dobrze wypełnić swoją rolę wobec społeczeństw, a współpracuje z instytucjami samorządowymi Pomorza.

W ramach swoich projektów Uniwersytet działa z powiatami, zwłaszcza z powiatem kartuskim, gminami, burmistrzami jak także z wójtami miast i wsi z regionu. Wspólna praca polega na zorganizowaniu seminariów, szkoleń oraz prelekcji, które mają służyć ogólnie rozumianej edukacji obywatelskiej. Uniwersytet chętnie do współpracy chętnie zaprasza również dyrekcję regionalnych szkół, czy parafii.

Kolejnym ważnym zadaniem dla Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego jest edukacja regionalna. Istotnym dla fundacji jest dbanie o rozwój kultury regionalnej oraz szerzenie i ochrona majątku kultury kaszubskiej. Poprzez to celem jest aktywizacja spo-

łączeństwa do życia w zgodzie z kulturą, historią i tradycją regionu. Chcąc osiągnąć te zadania stowarzyszenie organizuje różnego rodzaju formy, takie jak: plenery artystyczne, spektakle, kursy, koncerty itp. Formy te skierowane są do nauczycieli, dzieci i twórców ludowych. Dzięki takim inicjatywom udaje się przetrwać ginącym gałęziom rękodzieła i sztuki ludowej takim jak plecionkarstwo, hafciarstwo, tkactwo, garncarstwo, czy rzeźba.

W swoich poczynaniach placówka łączy tradycję z nowoczesnością, m. in. poprzez wymianę zespołów artystycznych między regionem a zagranicą, organizowana jest również ekspozycja współczesnej ludowej sztuki kaszubskiej w Wieżycy i Starbieniu.

Jak pisze Tomasz Maliszewski, przykład Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego pokazuje jak ważną rolę odgrywają w edukacji naszego kraju uniwersytety ludowe. Ważnymi zadaniami dla Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego są przekazywanie wiedzy i umiejętności, umożliwianie doświadczenia.

Jednak obok tych niemniej ważnych celów istotnym jest kształtowanie społeczeństwa demokratycznego poprzez działanie na rzecz osób wykluczonych, promocja edukacji obywatelskiej, lokalnej demokracji oraz idei współpracy społecznej. Istotnym celem Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego jest także promowanie aktywności na rzecz środowisk mniejszościowych, popularyzacja zrównoważonego rozwoju społeczno-gospodarczego oraz organizacja zajęć z edukacji regionalnej i międzykulturowej, jak również z zakresu ochrony lokalnego dorobku kulturowo - przyrodniczego.

Tworzone są również programy, mające na celu zorganizowanie czasu wolnego dla dzieci i młodzieży, a niekiedy też dla dorosłych. Uniwersytet umiejętnie potrafi wsłuchiwać się w potrzeby najbliższego społeczeństwa, by jak najlepiej określić zadania oświatowe dla wspólnoty kaszubskiej.

W omawianiu edukacji na przykładzie Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego niezmiernie ważnym jest to jakie efekty i wartości ona daje uczącym. Kształcenie na uniwersytecie przyjmuje specyficzną formę i skierowana jest do konkretnej regionalnej społeczności. Uczestnicy tej nauki potwierdzają jej skuteczność, podkreślając swoje zadowolenie i wielość korzyści jakie dała im taka edukacja. Istotnym jest, że w efekcie udziału w projekcie, niekiedy przyniósł polepszenie sytuacji życiowej i własny rozwój odbiorcy.

4. Uniwersytety trzeciego wieku

Starość demograficzna stała się współcześnie zjawiskiem wszechobecnym i jak wynika z prognoz demograficznych, przynajmniej do 2050 roku nadal wykazywać będzie tendencje wzrostowe. Dlatego tak istotne stało się promowanie idei kształcenia ustawicznego wśród seniorów oraz włączenie tej grupy społecznej do systemu kształcenia ustawicznego. Ważne jest, aby osoby starsze miały możliwość aktualizowania swojej wiedzy, aktywnego uczestniczenia w procesach zachodzących wokół nich, w środowiskach, w których żyją, by zachować i zwiększyć ich sprawność intelektualną, psychiczną i fizyczną.

W szybko rozwijającym się świecie dobrze wykształcony i świadomy swoich możliwości senior zajmuje bardzo ważne miejsce w hierarchii życia społecznego. Osobom starszym po przejściu na emeryturę coraz częściej nie wystarczają zwykłe domowe obowiązki i tym chętniej zaczynają poszukiwać nowych dziedzin aktywności. Nara-

stające poczucie samotności, lęk i coraz więcej pojawiających się pytań, na które nie są w stanie samodzielnie znaleźć odpowiedzi oraz potrzeba kontaktu z rówieśnikami prowadzi do poszukiwania możliwych wariantów edukacji ustawicznej. Taką właśnie funkcję spełniają uniwersytety trzeciego wieku – z ang. *University of the Thied Age* (UTW).

Według Wincentego Okonia, *uniwersytet trzeciego wieku to placówka oświatowa dla osób w wieku poprodukcyjnym, prowadząca, systematycznie zajęcia z zakresu wybranych dyscyplin naukowych, lektoraty językowe, zespoły rekreacji ruchowej i grupy zainteresowań artystycznych. Zajęcia prowadzą w nich nauczyciele akademicy, lekarze, dziennikarze i inni specjaliści.*

Nieco inaczej definiuje to pojęcie Olga Czerniawska, która pisze, że *Uniwersytety trzeciego wieku są instytucjami uniwersyteckimi, dlatego ich zadaniem są badania. Są instytucjami gerontologicznymi, dlatego badania te głównie dotyczą procesu starzenia się i starości. Ich celem jest nie tylko poprawa życia uczestników, ale prace nad rozwojem i polepszeniem warunków życia osób starszych. Dlatego wśród zwykłej działalności edukacji permanentnej, a w niej szerzenia oświaty sanitarnej, pobudzania aktywności fizycznej, umysłowej i ekspresji artystycznej - powinny prowadzić działalność na rzecz zbiorowości lokalnej*⁸².

O walorach rozwojowych uniwersytetów trzeciego wieku mówi raport pt. *Zdrowie a edukacja* (przygotowany na międzynarodowe seminarium UNESCO), opracowany przez H. Demel i H. Szwarz, według których kształcenie osób starszych w uniwersytetach powoduje:

- rozwój osobowości,
- stworzenie i umacnianie więzi społecznych,
- rozwój zainteresowań i osiągniętej wiedzy,
- przekazanie społeczeństwu osobistych doświadczeń,
- dalszy, aktywny udział w życiu społecznym⁸³.

Uniwersytet trzeciego wieku spełnia w życiu ludzi starszych bardzo ważną rolę, ponieważ propaguje profilaktykę gerontologiczną, co pozwala cieszyć się lepszym zdrowiem. Zaspokaja potrzeby czysto poznawcze i pozwala się twórczo rozwinąć seniorom. Uczestnictwo w zajęciach uniwersytetu sprzyja dobrej kondycji psychofizycznej i pozwala kompensować braki w posiadanym wykształceniu. A co najważniejsze, zapełnia wrażenie wszechogarniającej pustki i samotności poprzez danie poczucia przynależności i umożliwienie przebywania ludziom starszym w grupie rówieśniczej. Dlatego dla wielu seniorów, tak ważne jest uczestnictwo w zajęciach tego rodzaju placówek.

Teoria aktywności, która zakłada udział osób starszych w organizowaniu życia społecznego, kulturalnego i rodzinnego wyparła twierdzenie, że osoby starsze są traktowane jako nieaktywne i oczekujące pomocy. Narastająca wraz z wiekiem nieufność do nowości, nieznanymi sytuacjami rodzi jednocześnie pewne opory przy nawiązywaniu znajomości, wchodzeniu w grupę i podejmowaniu działań na rzecz innych mało znanych osób.

82 <http://www.e-mentor.edu.pl/artukul/index/numer/9/id/148> [dostęp: 11.10.2013 r.]

83 Demel H., Szwarz H., Raport - *Zdrowie a edukacja*, 1988.

Uniwersytety trzeciego wieku udowodniły jednak, że w warunkach wzajemnego szacunku i dobrej organizacji wiele osób jakby na nowo odkrywa swoje możliwości, podejmuje nowe zadania, znajduje satysfakcję płynącą zarówno z bezinteresownej pracy społecznej, jak i uzyskania tak potrzebnych nowych form aktywności. Po analizie literatury można sformułować wniosek, że uniwersytet trzeciego wieku jest to międzynarodowy ruch polegający na rozpowszechnianiu i zachęcaniu osób starszych do kontynuowania nauki przez całe życie oraz umożliwiający spędzenie czasu w grupie rówieśniczej.

Jak w swojej książce „Akademicka edukacja dorosłych”, zauważa Józef Półturzycki, iż *uniwersytety trzeciego wieku nawiązują do tradycji akademickich wykładów powszechnych i opierają swoją działalność na zasadzie samorządności i aktywności społecznej. Uczestnicy sami organizują imprezy artystyczne, wycieczki, wczasy, poradnictwo i pomoc koleżeńską. Nawiązują współpracę z innymi uniwersytetami, prowadzą kluby absolwentów, zbierają propozycje i inicjatywy społeczne na rzecz rozwinięcia i wzbogacenia form aktywności placówki i jej słuchaczy.*

Anna Frąckowiak zauważa, że *uniwersytety trzeciego wieku są placówkami spełniającymi kryteria, które wyszczególnia się w koncepcji kształcenia ustawicznego. Nie tylko nie stawiają barier w dostępie do edukacji ze względu na wiek, płeć, pochodzenie, finanse, przez co umożliwiają seniorom spełnienie ich marzeń o edukacji akademickiej, których wcześniej nie udało się zrealizować.*

Słuchaczami uniwersytetów trzeciego wieku są głównie osoby w wieku emerytalnym - seniorzy, chcący poszerzyć swoją wiedzę z zakresu różnych nauk i spędzić wolny czas w aktywny sposób. Osoby te wykazują się dużym zapałem i zaangażowaniem połączonym z silną motywacją, a także chęcią uczenia się nowych rzeczy oraz poszerzania i aktualizowania już posiadanych wiadomości. W uniwersytetach trzeciego wieku przeważają osoby dobrze wykształcone, posiadające średnie i wyższe wykształcenie. Tylko niewielki procent osób z wykształceniem podstawowym bierze udział w zajęciach. Najprawdopodobniej jest to spowodowane tym, że osoby z wyższym i średnim wykształceniem wykazują się większą aktywnością i chęcią poznawania nowych rzeczy, a poza tym nie mają większych trudności ze zrozumieniem wykładów prowadzonych na akademickim poziomie. Zwykle słuchaczem uniwersytetu trzeciego wieku może zostać każdy, kto tylko wyrazi taką chęć, chce zaspokoić swoje zainteresowania, pragnie aktywnie żyć. Słuchaczami są przede wszystkim emeryci i renciści, ale przyjmowani są też najczęściej wszyscy chętni, którzy mają dużo wolnego czasu, np. osoby bezrobotne. Słuchaczem uniwersytetu trzeciego wieku można być przez wiele lat. Nie ma obowiązku uczestnictwa we wszystkich zajęciach, nie ma również egzaminów, a świadectwa końcowe mają charakter symboliczny⁸⁴.

Największą grupę osób uczęszczających na zajęcia uniwersytetów trzeciego wieku stanowią kobiety. We wszystkich placówkach jest to ponad 90% osób, korzystających z oferty edukacyjnej. Mężczyźni w zależności od uniwersytetu stanowią zaledwie kilka procent - od około 4% do 9%⁸⁵. Należy podkreślić, że słuchacze UTW nie reprezentują polskich seniorów, stanowią zaledwie ich część.

84 Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M.: *Podstawy gerontologii społecznej*, op. cit.

85 Konieczna-Woźniak R., op. cit.

4.1. Geneza uniwersytetów trzeciego wieku

Druga połowa XX wieku to okres gwałtownego starzenia się ludności świata, zwłaszcza w krajach, charakteryzujących się szybkim rozwojem ekonomicznym. Medycyna poczyniła ogromne postępy, przyczyniając się do spadku umieralności i wydłużenia średniej długości życia. Zwiększająca się liczba ludzi starszych, przy równoczesnym spadku urodzin, zachwiała proporcje między pokoleniem osób starych i młodych. Zmiany te sprawiły, że niezbędne stało się zaangażowanie organizacji rządowych, oraz pozarządowych na rzecz pomocy społecznej i opieki nad starszym pokoleniem. Z tego też powodu powstały i nadal powstają stowarzyszenia i organizacje z udziałem seniorów i działające na rzecz seniorów.

W wyniku starań o łączenie ludzi starszych do systemu kształcenia ustawicznego w 1973 roku we Francji, przy Uniwersytecie w Tuluzie powstała pierwsza placówka dydaktyczna nazwana uniwersytetem trzeciego wieku. Wydarzenie to było spowodowane kilkoma czynnikami. Po pierwsze w Europie i na świecie zaczął się nasilać proces starzenia się ludności, po drugie młodzież na uniwersytetach Europy Zachodniej chciała zreformować uczelnie. W związku z tym uniwersytety odpowiedziały projektem otwarcia uczelni dla innych grup wiekowych, również dla emerytów. Na kilku kierunkach studiów młodzi ludzie mieli kontaktować się z dorosłymi i starszymi osobami, *które mogłyby dzielić się swoim doświadczeniem życiowym i zawodowym.*

Celem takiego działania było zarówno rozbięcie młodzieżowej grupy rówieśniczej, jak i pozyskanie nowych słuchaczy a tym samym pieniędzy, a dla kadry naukowej uczelni: pola dla pracy dydaktycznej i badawczej. Pomysłodawcą pierwszego UTW był Pierre Vellas, profesor prawa międzynarodowego na uniwersytecie w Tuluzie, ale jednocześnie człowiek, który w centrum uwagi postawił badania naukowe, ażeby pomóc wszystkim ludziom starszym. Dwadzieścia lat później istniało we Francji ponad 40 tego typu placówek. W latach 1975-1976, dzięki inspiracji profesora, powstały kolejne uniwersytety we Francji (w Nicei i Caen), przy Wydziale Lekarskim Uniwersytetu w Genewie, a następnie w Belgii. W następnych latach powstawały kolejne uniwersytety trzeciego wieku – stawały się one ważnymi placówkami ustawicznej edukacji osób dorosłych, organizacjami życia społecznego seniorów i partnerami w dyskusjach nad dokonującymi się procesami będącymi efektem przemian demograficznych.

R. Konieczna - Woźniak zawarła w swojej pracy na temat uniwersytetów trzeciego wieku fragment, który warto zacytować, ponieważ opowiada on o tym, jak narodził się pomysł powstania pierwszego UTW: *Pomysł Uniwersytetu trzeciego wieku wziął się z refleksji mężczyzny wchodzącego w wiek lat 50 (...), ale też z empatii jaką czuł do ludzi starszych. Pierre Vellas żył bowiem w wielkiej bliskości ze swoimi dziadkami, a rodziców sprowadził do własnego domu, aby mogli żyć z wnukami. Wzory żywotności, aktywności, radości i pracowitości zaczerpnięte z przykładu własnych dziadków spowodowały, że nabrał przekonania o możliwości pełnego, aktywnego życia w starszym wieku. (...) Oprócz bliskich i ciepłych relacji rodzinnych, P. Vellas w dzieciństwie spotkał wielu starszych ludzi, z którymi był bardzo zaprzyjaźniony. (...) rozpoczął organizowanie uniwersytetu trzeciego wieku od zorientowania się w całej dostępnej wiedzy gerontologicznej (...), zapoznał się*

z prawem i strukturami międzynarodowymi, dotyczącymi problematyki ludzi starszych, przestudiował wszystko co napotkał na temat starości. (...). Po takiej szczegółowej diagnozie postanowił zorganizować pierwszą w roku 1973 sesje uniwersytetu trzeciego wieku.

W Szwajcarii w Winterthur w 1975r. zorganizowano Zentrum am Oberter kształcące mieszkańców w każdym wieku. W tym samym roku powstało Międzynarodowe Towarzystwo Uniwersytetów Trzeciego Wieku - Association International des Universites du Traisem Age (AIUTA - co można przetłumaczyć jako Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku), uznane przez ONZ - Departament Spraw Społecznych i Humanitarnych, Światową Organizację Zdrowia, UNESCO i Międzynarodowe Biuro Pracy. Nadrzędnym celem działalności AIUTA było: przełamanie uprzedzeń, przypisujących ludziom starszym upośledzenie fizycznie i psychicznie, stworzenie warunków godnego starzenia się oraz włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego bez ograniczeń. W 1980 roku powstała także międzynarodowa federacja (FIAPIA), zrzeszająca liczne organizacje, powstające na rzecz osób starszych, której celem jest promowanie edukacji osób starszych, wymiana wiedzy i doświadczeń pomiędzy uniwersytetami z różnych krajów, również prowadzenie badań na temat edukacji dorosłych⁸⁶.

Sukces tej pierwszej uniwersyteckiej placówki dla osób starszych i potrzeba kształcenia sprawiły, że placówki te bardzo szybko zaczęły powstawać w różnych krajach i bardzo szybko się rozwijać. Istnieje obecnie około 200 takich uczelni na świecie. Znajdują się one we Francji, Szwajcarii, Szwecji, Hiszpanii, Anglii, Portugalii, Niemczech, Polsce, Meksyku, Kanadzie, USA itd.

W 1981 r. w Wielkiej Brytanii utworzone zostaje Eurolink Age, zrzeszające stowarzyszenia emerytów, pracowników socjalnych, polityków i gerontologów z 12 Państw Wspólnoty Europejskiej. Zapoczątkowany przez Pierra Vellasa ruch stawia przed sobą trzy główne cele, takie jak:

- intelektualny i administracyjny potencjał uniwersytetów powinien być użyty dla dalszego kształcenia ludzi starszych;
- uniwersytet trzeciego wieku powinien być instytucją prowadzącą badania gerontologiczne w interesie ludzi starszych;
- jego rolą społeczną powinno być umożliwianie wymiany kulturalnej między generacjami oraz udział w prewencji geriatrycznej.

Pierwszy UTW charakteryzował się cechami modelu francuskiego, takimi jak:

- wysoki poziom działalności dydaktycznej i naukowo - badawczej;
- zróżnicowanie form organizacyjnych od pełnej integracji z wyższą uczelnią, przez ścisłą współpracę z uczelnią, do niezależności.

Francuski model realizowany był zarówno poprzez tworzenie nowych struktur, jak i w oparciu o istniejącą strukturę oświaty dorosłych (podobny model realizowały: Belgia, Hiszpania, Włochy, Szwecja).

Obecnie idea kształcenie we francuskich uniwersytetach trzeciego wieku, kiedyś określona mianem segregacyjnej, zmieniła się w koncepcję uniwersytetu dla wszystkich grup wiekowych (Universite Tous Ages). Zmiany te wynikały zarówno z rozwoju Centrów Dalszego Kształcenia na uniwersytetach, jak i z tendencji na rynku pracy. Uniwersytety trzeciego wieku, funkcjonujące w Centrach Dalszego Kształcenia mogły łatwiej kontynuować działalność ze względu na korzystniejsze warunki materialne jak i kadrowe. Centra te bowiem istnieją we wszystkich francuskich uniwersytetach.

Jak pisze Alina Matlakiewicz, inna formuła kształcenia obowiązywała i do dziś realizowana jest w brytyjskich modelach uniwersytetów trzeciego wieku, która oparta jest na samokształceniu i samopomocy seniorów, bez wsparcia ze strony uczelni wyższych. Francuskie uniwersytety trzeciego wieku bazują głównie na kadrze akademickiej, podczas gdy – zgodnie z założeniami – brytyjskie uniwersytety trzeciego wieku bazują na wzajemnej pomocy członków, którzy przejmują funkcję nauczycieli (przy jednoczesnym pełnieniu roli ucznia). Z tych powodów brytyjskie UTW nie zostały początkowo zaakceptowane przez AIUTĘ. Stało się to dopiero w 1993 roku.

Lokalny Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wielkiej Brytanii może zostać założony przez każdego, nie istnieją również ograniczenia odnośnie miejsca powołania. Wielkość instytucji różni się znacznie pomiędzy sobą: od liczących kilkaset członków, po małe grupki w niewielkich miejscowościach.

Obecnie, niekiedy brytyjskie UTW współpracują z instytucjami szkolnictwa wyższego. Większość jednak pozostaje zupełnie niezależnymi ośrodkami kształcącymi ludzi starszych. Zajęcia niektórych uniwersytetów odbywają się w wynajętych lub bezpłatnie udostępnionych pomieszczeniach, inne z kolei organizują swoje spotkania w domach prywatnych.

Brytyjskie UTW nie stawiają żadnych wymagań odnośnie poziomu wykształcenia, czy wieku, jednakże uczestnikami są głównie kobiety, będące już na emeryturze, posiadające wykształcenie średnie i powyżej, reprezentujące klasę średnią. Członkowie uniwersytetów są zobowiązani płacić niezbyt wysokie składki. Zajęcia odbywają się głównie w ciągu dnia, tylko niekiedy wieczorami.

Możemy jeszcze wyodrębnić inne (poza francuskim i brytyjskim) modele funkcjonowania uniwersytetów trzeciego wieku:

- kanadyjski, który łączy działania stowarzyszenia i uczelni, a więc naukę i rekreację,
- chiński, który opiera swoje funkcjonowanie głównie na zajęciach twórczych
- i artystycznych, promocji sztuk artystycznych od układania bukietów do rękodzielnictwa,
- południowo – amerykański, który tworzony jest dzięki oddolnej inicjatywie starszych osób, które pracują głównie z trudną młodzieżą, mocno zaangażowany społecznie i to w dodatku na zewnątrz (prowadzący w zasadzie działalność resocjalizacyjną).

W wyniku współpracy i kontaktów naukowych profesor medycyny Haliny Swarc z Medycznego Centrum Kształcenia Podyplomowego z profesorem Pierre'em

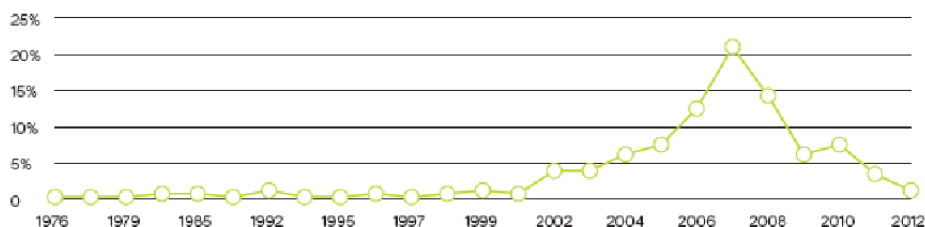
Vellasem, utworzyli uniwersytet trzeciego wieku w Warszawie, pod nazwą *Studium III Wieku*, gdzie 12 listopada 1975 roku, uroczyście zainaugurowano pierwszy rok akademicki.

Pierwszy etap rozwoju uniwersytetów trzeciego wieku przypadł na lata 1975-1979. Po kilkuletniej przerwie, po roku 1982, zaczęły powstawać nowe instytucje tego typu. Otwarty w 1989r. Toruński Uniwersytet III Wieku był trzynastą tego typu placówką w Polsce. Po 1989 roku nastąpił dalszy rozwój uniwersytetów trzeciego wieku w wyniku zmian systemowych, jak również rosnącej populacji ludzi starszych w kraju. W ostatnich kilku latach nastąpiło przyspieszenie w rozwoju ruchu uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. Polska była trzecim krajem na świecie (za Francją i Belgią), w którym rozwinął się ruch uniwersytetów trzeciego wieku. Pierwszy polski uniwersytet trzeciego wieku zaczął funkcjonować równocześnie z pierwszym uniwersytet trzeciego wieku w Szwajcarii, we Włoszech i Kanadzie już w roku 1975.

W 1976 roku, we Wrocławiu, powstaje drugi polski uniwersytet trzeciego wieku, zorganizowany został przy współpracy Haliny Szwarz. Jego inicjatorem była Wojewódzka Rada Związków Zawodowych, Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego, dyrekcja Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego oraz Kierownictwo Międzyzakładowego Uniwersytetu Robotniczego a na czele uniwersytetu staje Czesław Kępiński. Ideę tę poparł Uniwersytet Wrocławski oraz Akademia Wychowania Fizycznego.

Trzeci Uniwersytet Trzeciego Wieku powstaje w 1977 roku w Opolu z inicjatywy Wojewódzkiego Ośrodka Opiekuna Społecznego pod patronatem Uniwersytetu Opolskiego. W 1978 roku powstaje Uniwersytet Trzeciego Wieku w Szczecinie, kolejny w 1979 r. - w Poznaniu. Początkowo działał on na zasadzie afiliowania, przy różnych instytucjach związanych z opieką społeczną, a jego organizatorem był Wojewódzki Ośrodek Opiekuna Społecznego przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym. Potem uzyskał możliwość włączenia się w działalność Studiów Otwartych Uniwersytetów. 26 marca 1996 r. z inicjatywy Wojewódzkiego Ośrodka Kultury w Bydgoszczy, Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy (obecnie Uniwersytet Kazimierza Wielkiego) i Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Seniora z siedzibą w Bydgoszczy powstał Bydgoski Uniwersytet Trzeciego Wieku, który funkcjonuje do dziś. Dynamikę przyrostu ilości Uniwersytetów Trzeciego Wieku ilustruje wykres nr 4.

Wykres 4. Dynamika przyrostu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce



Źródło: Zoom na UTW – wyniki badań

Jak ilustruje powyższy wykres, liczba uniwersytetów trzeciego wieku zaczęła gwałtownie wzrastać po 2002 roku, a tendencja ta wzmocniła się od 2005 roku, gdy Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności wsparła powstawanie uniwersytetów. Od 2008 roku przyznała 131 grantów UTW na ich rozwój. W 2012 roku działało już blisko 400 UTW w całej Polsce.

Wpływ na zwiększenie się liczby tych instytucji ma także rosnąca liczba emerytów i zmiana ich stylu życia, związana z bardziej aktywnymi sposobami spędzania wolnego czasu oraz promocją idei uczenia się przez całe życie. Większość UTW działa w miastach, głównie tych do 50 000 mieszkańców, gdzie umiejscowionych jest blisko połowa uczelni dla seniorów. Najmniej jest ich na wsiach, gdzie działa zaledwie około 10% uniwersytetów – rolę aktywizującą seniorów pełnią tam często Koła Gospodyń Wiejskich UTW pełnią głównie rolę uczelni dla seniorów, a więc spełniają funkcje edukacyjne, są też miejscem rozwoju osobistego osób starszych i pogłębiania ich zainteresowań.

Jak wynika z raportu *Zoom na UTW*, zrealizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” w 2012 roku, nastawienie UTW na angażowanie seniorów w działania na rzecz społeczności lokalnej są rzadkie, tak samo jak działania promujące samopomoc wśród osób starszych. UTW to najczęściej stowarzyszenia, utworzone jako samodzielne organizacje, lub działające przy większym stowarzyszeniu. Zdarza się, że UTW działa w ramach uczelni publicznej, bądź niepublicznej, czasem tworzą je biblioteki, domy kultury lub ośrodki pomocy społecznej. Jeśli UTW nie działa w ramach uczelni, to często podpisuje z nią porozumienie o współpracy i patronacie – tylko ok. 30% UTW nie jest w żaden sposób związane z jakąkolwiek uczelnią.

Obecnie istnieją różne typy uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce:

- UTW jest fundacją,
- UTW jest stowarzyszeniem,
- UTW działa w ramach uczelni wyższej (publicznej lub niepublicznej),
- UTW działa w ramach ośrodka / domu kultury,
- UTW działa w ramach biblioteki,
- UTW działa w ramach instytucji pomocy społecznej,
- UTW działa w ramach innego organizacyjnej jednostki urzędu miasta, gminy,
- UTW jest filią innego UTW,

Najczęściej uniwersytety trzeciego wieku współpracują i posiadają patronat uniwersytetów, akademii medycznych, politechnik, akademii sztuk pięknych, akademii muzycznych, niepublicznych szkół wyższych, ośrodków i domów kultury, nawet diecezji i seminariów duchownych. Współpracują z instytucjami rządowymi i pozarządowymi oraz uniwersytetami trzeciego wieku w kraju i za granicą – szczególnie z międzynarodową federacją UTW oraz instytucjami Unii Europejskiej.

Wszystkie te uniwersytety noszą wspólną nazwę jednak różnią się poziomem kształcenia i zakresem zajęć. W małych miastach posiadają często charakter klubów, których głównym celem jest prowadzenie kółek zainteresowań, wycieczek i zajęć ruchowych bez uwzględnienia wykładów.

Ludwik Schmidt w zestawieniu informacji o działalności UTW w Polsce na przestrzeni lat 1996-2000, zauważył następujące tendencje w ich rozwoju:

- stały wzrost liczby UTW;
- znaczącą przewagę w tworzeniu UTW jako stowarzyszeń nad formą organizacyjną w ramach wyższych uczelni (przypuszcza się w związku z tym, że jest to skutek trudności finansowych wyższych uczelni i kosztów związanych z opieką nad UTW);
- organizowanie konferencji naukowych w poszczególnych UTW jest odzwierciedleniem ich naukowej działalności;
- ilość wykładów plenarnych w poszczególnych UTW waha się od 16 do 202 rocznie, najczęściej jednak odbywają się one raz w tygodniu. Ilość seminariów i kół naukowych waha się od 0 do 21 rocznie, zaznacza się tendencja wzrostu liczby lektoratów języków obcych.

Uniwersytet trzeciego wieku jest instytucją, która zajmuje szczególne miejsce w systemie opieki społecznej, ponieważ jej głównym założeniem jest dbanie o właściwą jakość życia ludzi starszych. UTW jako placówka edukacyjna daje możliwość do rozwoju ludzi starszych w wielu wymiarach. Tym samym walczy z negatywnym stereotypem starości, obecnym w naszej kulturze. Instytucja ta zaspokaja więzi społeczne, gdyż proponuje związki przyjacielskie i uczuciowe.

Uniwersytet trzeciego wieku jako placówka edukacyjna dla ludzi starszych przyznaje prawo do dalszego rozwoju na wielu płaszczyznach. Charakteryzuje się dynamicznym i konstruktywnym podejściem do starości tym samym przeciwstawia się drastycznemu ograniczeniu przestrzeni życiowej osób starszych. Daje poczucie wsparcia oraz mobilizuje osoby starsze.

Uniwersytet trzeciego wieku zmienia strukturę życia osób starszych, uczy ludzi starszych, jak wypełniać wolny czas tak, aby nie został stracony. Przeciwdziała monotonii życia emeryta, wprowadzając coraz ciekawszą ofertę edukacyjną, która umożliwia zdobywanie nowej wszechstronnej wiedzy niezbędnej do funkcjonowania we współczesnym społeczeństwie.

4.2. Cele, funkcje i misja uniwersytetów trzeciego wieku

Podstawowym założeniem polskich uniwersytetów trzeciego wieku jest stworzenie starszym ludziom szansy i warunków wszechstronnej, autentycznej aktywności, która może mieć charakter ciągły i trwać przez dłuższy czas. Tym samym umożliwia osiągnięcie wysokiej sprawności i rozwoju w wybranej dziedzinie zarówno w sensie intelektualnym, jak i fizycznym⁸⁷.

Celem pierwszych uniwersytetów trzeciego wieku, a także tych dzisiaj powstających są:

- włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego,
- aktywizacja intelektualna, psychiczna i fizyczna słuchaczy,

- opracowanie metod edukacji i wdrożenie profilaktyki,
- prowadzenie obserwacji i badań naukowych.

Wszystkie uniwersytety działają wielokierunkowo. Oprócz wymienionych celów, możemy także mówić o celach bardziej szczegółowych, do których możemy zaliczyć:

- naukę zdrowego życia i wdrożenie profilaktyki gerontologicznej,
- prowadzenie zajęć gimnastycznych, rehabilitacyjnych i turystycznych,
- organizację życia samorządowego oraz różnego rodzaju zajęć, związanych
- z zainteresowaniami, takimi jak: zespół wokalny, kabaret, malarstwo, tkactwo artystyczne, nauki języków obcych i wspólne spędzanie czasu⁸⁸.

O walorach uniwersytetu trzeciego wieku mówią także raporty międzynarodowe, przygotowywane przez UNESCO. Można tam przeczytać, że kształcenie osób starszych w uniwersytetach powoduje:

- rozwój osobowości,
- uzyskiwanie i umacnianie więzi społecznych,
- rozwój osiągniętej więzy i zainteresowań,
- przekazanie osobistych doświadczeń członkom rodziny i całemu społeczeństwu,
- dalszy, aktywny udział w życiu społecznym.

Można zatem śmiało stwierdzić, że uniwersytety trzeciego wieku pozwalają na zaspokojenie takich potrzeb jak:

- potrzeba samokształcenia,
- potrzeba poznawania środowiska,
- potrzeba poszerzania wiedzy i umiejętności,
- potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań,
- potrzeba bycia uznanym za część społeczeństwa, grupy,
- potrzeba wypełnienia wolnego czasu,
- potrzeba utrzymywania więzi towarzyskich,
- potrzeba stymulacji psychicznej i fizycznej,
- także możliwość realizacji młodzieńczych marzeń, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

Główne cechy charakteryzujące polskie uniwersytety trzeciego wieku to, m.in.:

- celem ich działalności jest głównie stymulowanie aktywności intelektualnej słuchaczy w wieku starszym, poprzez podstawowe formy zajęć, takie jak: wykłady audytoryjne bądź modułowe (tematyka zależy od preferencji słuchaczy), zajęcia seminaryjno-konwersatoryjne, zajęcia warsztatowe, lektoraty, zajęcia z kultury

fizycznej, wyjścia do placówek kulturalnych, zajęcia inspirujące do działania na rzecz środowiska lokalnego;

- działalność UTW zależna jest od struktury tej organizacji, statusu, sposobu finansowania i lokalizacji;
- programy zajęć uwzględniają specyfikę terytorialną i zainteresowania słuchaczy;
- w UTW działających w strukturach uniwersyteckich wykłady prowadzą nauczyciele akademicy, w pozostałych placówkach wykłady prowadzą nauczyciele miejscowych szkół, lekarze, psycholodzy, socjolodzy, historycy;
- aktywność studentów UTW ma wpływ na innych potencjalnych kandydatów, zachęca się do zajęć, wzajemnych odwiedzin, uczestnictwa w wykładach;
- UTW propagują swoją działalność, szerząc wzory aktywności dla osób starszych;
- UTW wnoszą wkład w świadomość regionalną, tworząc m.in. historię domu, czy historię ulicy.

Uniwersytety trzeciego wieku spełniają trzy podstawowe funkcje: integracyjną, terapeutyczną oraz funkcję edukacyjną. Działalność takich uniwersytetów pozwala na zaspokojenie potrzeby afiliacji, czyli chęć utrzymania kontaktów społecznych w grupie, poprzez nawiązywanie więzi z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Uniwersytety trzeciego wieku pomagają ludziom starszym pozbyć się wszelkich negatywnych następstw izolacji społecznej, takich jak: stany lękowe, osamotnienie, depresja. Zajmują się upowszechnianiem wiedzy z różnych dziedzin, poprzez co zaspokajane są potrzeby edukacyjne słuchaczy, pragnienia odkrywania nowych dziedzin wiedzy, potrzebę samorealizacji i aktualizacji wiedzy. Działalność tych placówek pozwala na włączanie ludzi starszych w problemy życia społecznego, politycznego, gospodarczego, oświatowego państwa i świata.

Peter Laslett stwierdził, iż przyczyną rozwoju ruchu uniwersytetów trzeciego wieku są zarówno demograficzne i socjologiczne zmiany, które dotyczą wielkości populacji ludzi starszych. Autor uważa, że populacja tzw. drugiego wieku obciążona jest obowiązkami zarówno zawodowymi, jak i rodzinnymi, z kolei czwarty wiek jest okresem znacznie większej zależności od opieki innych – w stosunku do poprzednich faz życia. Trzeci wiek jest natomiast okresem, który daje szansę ludziom na dalsze aktywne życie w sferze pozarodzinnej i pozazawodowej. Dzieje się tak zwłaszcza w sytuacji, kiedy aktywność zawodowa tych osób kończy się stosunkowo wcześnie, a wzory życia w rodzinie i faza tzw. pustego gniazda generują większą ilość czasu wolnego. Edukacja w trzecim wieku, aktywność fizyczna i realizacja własnych form twórczości, według wielu autorów, umożliwia, m.in.:

- oddalenie w czasie lub zminimalizowanie zaburzeń funkcjonowania związanych z demencją, a poprzez to umożliwienie ludziom starszym dłuższe samodzielne i niezależne życie;
- poprzez odpowiednie ćwiczenia fizyczne, korzystne zmiany w układzie mięśniowo - kostnym;

- konstruktywne rozwiązywanie problemów psychologicznych, jakie niesie życie, a także zmiany w otaczającym starszego człowieka świecie oraz stanowi też korzyść dla całego społeczeństwa, przyczyniając się do poprawy jakości życia ludzi starszych, a także poprzez umożliwienie im lepszego komunikowania się z młodszym pokoleniem.

Ważnymi celami działania uniwersytetów trzeciego wieku są również aktywizacja i integracja osób starszych oraz włączanie ich w życie publiczne i obywatelskie społeczności lokalnych jako pełnoprawnych członków społeczeństwa obywatelskiego. Niezwykle ważną rolą UTW jest integracja międzypokoleniowa oparta na inicjowaniu współpracy w szczególności ze szkołami wyższymi, dzięki czemu w uniwersytetach trzeciego wieku mogą odbywać się studenckie praktyki i staże zawodowe, podczas których studenci prowadzą, m.in.: kursy komputerowe, językowe, zajęcia ruchowe i inne.

Jednym z celów działalności uniwersytetów trzeciego wieku jest włączenie seniorów do systemu kształcenia ustawicznego. Oto stwierdzenie, które znalazło się w opracowanym i wydanym w 1982 roku przez ONZ Planie działania na rzecz osób starszych: *Instytucje państwowe, organizacje pozarządowe i środki masowego przekazu mają podjąć starania, aby osoby stare miały dostęp do wiedzy na różnym poziomie (w skali świata także do analfabetyzacji), aby nie musiały żyć z piętnem upośledzenia fizycznego, czy psychicznego, a także nie były pozbawione zadań i uznania w swoim środowisku.*

Uniwersytety trzeciego wieku spełniają wiele rozmaitych funkcji, m.in. stwarzają możliwości ciągłego poszerzania wiedzy, kompensują braki w wykształceniu. W zakresie funkcji edukacyjnej wyodrębnia cztery szczegółowe zadania: mądre zagospodarowanie czasu, pogłębianie spojrzenia na świat i człowieka, zaspokojenie potrzeby poznawczej oraz integrację doświadczenia życiowego z nową wiedzą, planowanie i racjonalne konstruowanie własnej starości poprzez dobrą organizację czasu wolnego. Bardzo ważną funkcją uniwersytetów trzeciego wieku jest stworzenie ludziom starszym możliwości głębokiego spojrzenia na świat i innych ludzi. Jak wynika z licznych badań uczestnictwo w uniwersytecie trzeciego wieku zaspokaja potrzeby poznawcze osób starszych, daje poczucie przynależności do grupy rówieśniczej, wpływa na dbałość o wygląd zewnętrzny, sprzyja rozwojowi osobowości poprzez pobudzanie do refleksji nad życiem, rozbudza nowe zainteresowania, podnosi samoocenę i poczucie własnej wartości. Funkcja rekreacyjno-organizacyjna to budowanie więzi solidarności i przyjaźni.

Uniwersytet trzeciego wieku jest miejscem spotkań osób, które dzięki wspólnym zainteresowaniom, różnym formom aktywności tworzą wspólnotę opartą na wzajemnym zrozumieniu i akceptacji. Udział w spotkaniach pomaga w nawiązywaniu przyjaźni, podejmowania działalności na rzecz innych osób, kształtuje zachowania prozdrowotne (np. poprzez aktywność fizyczną). Aktywizacja osób starszych, zachęcanie do aktywności fizycznej i intelektualnej przekładają się na lepszą jakość życia słuchaczy. Różne formy aktywności proponowane w ramach uczestnictwa w uniwersytecie trzeciego wieku są odpowiedzią na potrzeby osób starszych, wpływają pozytywnie na ich samoocenę, burzą funkcjonujący stereotyp społeczny, przeciwdziałają marginalizacji społecznej.

Uniwersytety trzeciego wieku można również traktować jako instytucje świadczące poradnictwo na rzecz osób starszych. Poradnictwo to dotyczy poszerzania wiedzy, podnoszenia sprawności i umiejętności. Ten rodzaj poradnictwa ma ogromne znaczenie dla ludzi starszych, ze względu na problemy doskwierające w tym okresie życia.

W literaturze podkreśla się konieczność podjęcia następujących działań, w obszarze poradnictwa dla osób starszych:

- pomoc w organizowaniu czasu wolnego, racjonalnie wykorzystany czas wolny będzie sprzyjał rozwiązywaniu problemów życia codziennego. Znalezienie odpowiednich pól aktywności, zgodnych z zainteresowaniami i umiejętnościami może przynosić satysfakcję życiową. Ważnym zadaniem jest poradnictwo inspirowane osoby starsze do uczenia się w domu;
- inicjowanie działań ludzi starszych na rzecz innych. Atrybutem doradców jest doświadczenie, uwiarygodniające możliwość niesienia pomocy;
- organizowanie poradnictwa rodzinnego adresowanego do dorosłych dzieci i krewnych opiekujących się osobą starszą;
- organizowanie poradnictwa dotyczącego przygotowania do przejścia na emeryturę;
- organizowanie poradnictwa socjalnego i ekonomicznego – oferującego, np. pomoc w zamianie mieszkania, wyborze instytucji opiekującej się osobą starszą, poradnictwo, dotyczące zabezpieczenia posiadanych oszczędności.

Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce, w okresie swojej dotychczasowej działalności, nawiązują do wskazanych wyżej celów, uwzględniając jednocześnie zmiany zachodzące w życiu politycznym, społecznym i gospodarczym kraju, które w sposób szczególny wpływają na ludzi dojrzałych. Postęp społeczno - cywilizacyjny, wydłużający się okres życia ludzi oraz związana z tym chęć utrzymania jak najdłużej aktywności psychofizycznej spowodowały, że do programów edukacyjno – aktywizacyjnych, kierowanych do osób starszych włączone zostały aktualne, współczesne problemy. W ten sposób UTW mogą zapewnić osobom starszym zaspokojenie różnych potrzeb, na przykład w zakresie samokształcenia, bycia w grupie, poszerzania wiedzy i umiejętności radzenia sobie z nadmiarem czasu wolnego, poznawania nowych technologii i sposobów komunikowania się, podtrzymania sprawności fizycznej, a także możliwości realizacji młodszych zainteresowań.

4.3. Formy działalności i oferta uniwersytetów trzeciego wieku

Zajęcia prowadzone na uniwersytetach francuskich mają następujące formy: wykłady, warsztaty, kursy, seminaria, wycieczki i zajęcia ruchowe. Działalność uniwersytetów finansowana jest z opłat członków uniwersytetu, subsydiów pochodzących ze środków samorządowych i środków pochodzących od sponsorów. Obecnie w finansowaniu działalności uniwersytetów trzeciego wieku (oraz uniwersytetów każdego wieku, czy uniwersytetów czasu wolnego, uniwersytetów dojrzałego wieku, uniwersytetów pięknego wieku, uniwersytetów dorosłego wieku, uniwersytetów seniora, uniwersytetów rodzin-

nych, ect.) coraz większe znaczenie odgrywają składki członkowskie, ponieważ finansowanie z udziałem uniwersytetów regularnych ma mniejszą rolę, niż w przeszłości.

Działalność uniwersytetów trzeciego wieku finansowana jest / może być, m.in. z:

- składek członkowskich,
- chesnego opłacanego przez słuchaczy,
- darowizn od sponsorów,
- dotacji ze środków samorządowych (gmina, powiat, województwo),
- środków własnych instytucji, w ramach której działa dany UTW,
- dotacji ze źródeł publicznych – rządowych (województwo, ministerstwa, Funduszu Inicjatyw Obywatelskich),
- dotacje ze środków Unii Europejskiej,
- dotacje z zagranicznych programów pomocowych (poza UE),
- dotacje ze środków krajowych organizacji pozarządowych (np. fundacji),
- dochody własne (działalność gospodarcza, wynajem sal, ect.),
- 1% odpisu od podatku dochodowego (jest UTW jest organizacją pożytku publicznego w rozumieniu Ustawy).

Opublikowany w 2012 roku Raport z badania pt. *Zoom na UTW*, wskazuje że najpowszechniejszym źródłem finansowania uniwersytetów trzeciego wieku są jednak nadal opłaty wnoszone przez słuchaczy i składki członkowskie. W większości UTW obowiązuje wpisowe. Średnia wysokość wpisowego wynosi 28,00 zł. W połowie uniwersytetów słuchacze płacą chesne za miesiąc, semestr lub rok. Średnia wysokość chesnego w przeliczeniu na rok wynosi 142,00 zł. Ponadto w co drugim UTW słuchacze muszą zapłacić dodatkowo za niektóre zajęcia, a w co piątym płatne są wszystkie zajęcia prowadzone przez uniwersytet. Opłaty za korzystanie z uniwersytetu mogą się wydawać niewygórowane, jednak należy mieć na uwadze, że według danych ZUS połowa świadczeń z tytułu emerytur i rent wynosi mniej niż 1600,00 zł.

Bardzo często UTW korzystają z dotacji samorządowych. Co trzeci UTW korzysta ze środków instytucji, w ramach której działa (np. domu kultury). Wśród źródeł, które są rzadziej wykorzystywane, znajdują się darowizny od instytucji, firm i osób fizycznych, dotacje ze źródeł rządowych, środków Unii Europejskiej, środków krajowych organizacji pozarządowych i zagranicznych programów pomocowych oraz dochody z przekazania 1% podatku dochodowego. Około 24% UTW otrzymuje dotacje ze środków innych niż samorządowe.

Można więc szacować, że mniej więcej co czwarty UTW realizuje różnego rodzaju projekty społeczne i edukacyjne, na które otrzymuje dofinansowanie spoza samorządu. To znaczny odsetek. Jednocześnie można przypuszczać, że wielu UTW brakuje wiedzy i umiejętności potrzebnych, by starać się o tego rodzaju środki. Coraz częściej prosi się słuchaczy o opłacanie z własnych środków finansowych np.: materiałów do nauki i kosztów wynajmu pomieszczeń, w których prowadzone są zajęcia. Następuje również zmiana w określeniu celów i treści programów kształcenia: przechodzi się od dotych-

czasowego uczenia się dla przyjemności, i na naukę umiejętności, które mogą być wykorzystane w pracy zawodowej. Mimo to nadal podkreśla się, że nauka w starszym wieku pozostać powinna przede wszystkim aktywnością dla przyjemności.

W ramach uniwersytetu trzeciego wieku funkcjonują następujące zajęcia poświęcone seniorom:

- wykłady, seminaria, konwersatoria,
- lektoraty języków obcych,
- sekcje lub koła zainteresowań,
- kluby i zespoły tematyczne,
- warsztaty artystyczne,
- zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne,
- imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe,
- kursy, szkolenia, poradnictwo,
- w niektórych uniwersytetach wprowadzono zajęcia wakacyjne: wyjazdy, wczasy, rekreacja seniorów podczas lata.

Oferta edukacyjna uniwersytetów trzeciego wieku jest bardzo wszechstronna i zróżnicowana. Podstawowymi zajęciami dydaktycznymi są wykłady, które w zależności od rodzaju placówki odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu. Tematyka prowadzonych zajęć poruszana jest najczęściej w dwóch blokach tematycznych, mieszczących się w zakresie nauk humanistycznych i biologiczno-medycznych.

W ramach bloku pierwszego, obejmującego zagadnienia dotyczące nauk humanistycznych, prowadzone są wykłady poświęcone m.in. historii, filozofii, psychologii, literaturze, polityce, muzyce i historii sztuki. Ponadto odbywają się również spotkania ze sławnymi ludźmi. Blok drugi porusza zagadnienia związane, m.in. z profilaktyką gerontologiczną, ciekawostkami biologiczno-medycznymi oraz obejmuje tematykę związaną z informacjami, dotyczącymi zdrowego stylu życia. Po wykładach słuchacze mają możliwość zadawać wykładowcom pytania lub uczestniczyć w dyskusji poświęconej aktualnie poruszanej tematyce.

Poza wykładami, uniwersytety trzeciego wieku oferują również słuchaczom zajęcia seminaryjne, dzięki którym słuchacze mają szansę pogłębić swoją wiedzę, dotyczącą interesujących ich zagadnień oraz wymiany poglądów na tematy z określonych dziedzin. Tematyka seminariów mieści się w zakresie nauk humanistycznych i biologiczno-medycznych. W większości placówek prowadzone są lektoraty językowe.

W zależności od UTW, seniorzy mogą korzystać z zajęć z następujących języków: angielskiego, francuskiego, niemieckiego i włoskiego. Dzięki tym zajęciom mają możliwość przypomnienia sobie języka poznanego w młodości. Najczęściej lektoraty językowe odbywają się na kilku poziomach w zależności od stopnia zaawansowania słuchaczy.

Ważne miejsce w ofercie edukacyjnej uniwersytetów trzeciego wieku zajmują zajęcia z rekreacji ruchowej i turystyki. W zależności od rodzaju placówki w programach

poszczególnych UTW możemy znaleźć gimnastykę rehabilitacyjną i różnego rodzaju ćwiczenia usprawniające oraz pływanie. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia turystyczno-krajoznawcze. Placówki proponują seniorom biorącym udział w zajęciach wycieczki piesze, jak i dłuższe wyjazdy zorganizowane.

Seniorzy uczestniczą w kilkukilometrowych wycieczkach pieszych, zwiedzają ciekawe miejsca w Polsce i na świecie (podczas kilkudniowych wyjazdów zorganizowanych) oraz biorą udział w turnusach rehabilitacyjnych i świątecznych wyjazdach. Uniwersytety dla seniorów prowadzą również zajęcia twórcze i samokształceniowe prowadzone w formie warsztatów, sekcji lub zespołów zajmujących się konkretną tematyką. W ramach tych zajęć słuchacze mogą uczestniczyć w warsztatach plastycznych, obejmujących różnego rodzaju techniki malarstwa, np. malowanie na jedwabiu, akwarele, zajęcia z ręcznego tkactwa artystycznego (gobelin) oraz w warsztatach tanecznych. Zajęcia w zespołach lub sekcjach samokształceniowych obejmują tematykę dotyczącą literatury, teatru, pamiętnikarstwa i muzyki. Coraz częściej dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia poświęcone obsłudze komputera i Internetu. Ważnym elementem tych zajęć jest to, że podczas nich to sami seniorzy stają się twórcami, pisząc wiersze lub pamiętniki albo malując obrazy. Dzięki temu odkrywają w sobie nowe talenty oraz uczą się dotąd nieznanym im technik niezbędnych do uprawiania danej dziedziny artystycznej⁸⁹.

W zależności od rodzaju placówki słuchacze mogą uczestniczyć w administracyjno-organizacyjnej obsłudze uniwersytetów. Taki system funkcjonowania placówek sprawia, że seniorzy będący odbiorcami konkretnej oferty edukacyjnej są jednocześnie jej twórcami oraz stają się za nią osobiście odpowiedzialni i zaangażowani w tworzenie danego przedsięwzięcia. Uniwersytety trzeciego wieku tego typu finansowane są zazwyczaj ze składek członkowskich, darowizn, dotacji gmin.

UTW nie stawiają swoim słuchaczom żadnych formalnych wymagań. Udział w zajęciach jest dobrowolny, jednak z chwilą podpisania deklaracji oczekuje się od uczestników systematyczności w pracach uniwersytetu. Mimo tego, że uczelnie te zostały stworzone jako miejsca kształcenia ludzi starszych, nie jest ważne ile ma się lat. Nie jest również ważne jakie kto ma wykształcenie, zawód, czy jaką pracę wykonywał dotychczas. Zapisujących pyta się jedynie o zainteresowania oraz o chęć udziału w już istniejących sekcjach. Formy organizacyjne zajęć są zróżnicowane. Program zajęć zależy głównie od zadeklarowanych zainteresowań słuchaczy. W zależności od chęci i zainteresowań seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach różnych sekcji. Takich jak, np.: sekcje gimnastyczne, turystyczne, artystyczne, literackie, muzyczne, teatralne, lektorat języków obcych, samopomocy. Słuchacze uniwersytetu dbają o aktywność nie tylko intelektualną, ale i fizyczną, biorąc udział w spacerach, wycieczkach, ćwiczeniach fizycznych.

Zajęcia odbywają się z podziałem na semestry, a natężenie zajęć jest zależne od indywidualnych placówek. Uniwersytety trzeciego wieku różnią się od innych szkół wyższych między innymi tym, że nie przeprowadza się na nich żadnych form oceniania wiadomości, jak kolokwia, czy egzamin, mimo tego jednak wiele osób prowadzi notatki. W niektórych uniwersytetach wydaje się dyplomy, które oprócz satysfakcji nie dają żad-

nych formalnych uprawnień. Oprócz kierownictwa uniwersytetu, istnieje również samorząd, wybierany spośród słuchaczy, który bierze udział w rozwiązywaniu wszystkich problemów organizacyjnych i merytorycznych. W ramach samorządów słuchaczy powstają też zespoły pomocy koleżeńskiej, które starają się utrzymać kontakty z tymi, którzy nie mogą uczestniczyć w zajęciach, z powodu choroby lub innych zdarzeń losowych, udzielając różnego rodzaju pomocy doraźnej.

Edukacja na uniwersytecie trzeciego wieku pozwala ludziom w osiągnięciu niezależności, dlatego też powinna:

- pomóc w utrzymaniu lub odzyskaniu samodzielności, czyli kształcenie w starości;
- przeciwstawić się stereotypom i ignorancji z zakresie problemów ludzi starszych, czyli przygotowanie, wychowanie do starości;

Edukacja osób starszych powinna przede wszystkim poprawiać jakość życia seniorów. Powinna uwzględniać zdobyte doświadczenia, umożliwiać ich przekazywanie oraz ułatwiać życie codzienne. Edukacja może seniorom pomóc w wielu aspektach życia:

- zaspokajają potrzeby poznawcze, daje poczucie przynależności do grupy, poznanie nowego kręgu znajomych chroni przed poczuciem osamotnienia;
- podnosi samoocenę i poczucie własnej wartości;
- może pomóc osobom starszym w powiększeniu dochodów, poprzez odpowiednie znalezienie się na rynku pracy, który uprzednio opuścili, może umożliwić pozyskanie nowych umiejętności i wykorzystanie nowych możliwości zarobkowych;
- pomaga w zmaganiu się z codziennością życia. Nowe umiejętności pozwalają na lepsze funkcjonowanie w życiu, pomagają rozwiązywać problemy życiowe i podejmowanie decyzji oraz dostosowanie się do zmieniających się warunków życia;
- umożliwia pomaganie innym. Ludzie starsi mogą również uczyć innych, np. dzieci, wnuki;
- pomaga w uwolnieniu się od stereotypów. Pozwala na rozwój i budowanie tożsamości.

4.4. Partnerzy uniwersytetów trzeciego wieku

Jak donosi Raport *Zoom na UTW*, lokalne partnerstwa UTW są dość rozległe, choć najczęściej zogniskowane wokół instytucji podległych samorządowi (domy kultury, biblioteki, szkoły, OPS-y). Silne są związki z najbliższą uczelnią oraz lokalnymi mediami. Na mapie partnerów wyraźnie brakuje innych organizacji pozarządowych. Choć UTW najczęściej formalnie są przedstawicielami trzeciego sektora, nie znajduje to odzwierciedlenia w ich działaniach.

Rozległość sieci partnerów oraz klimat wypowiedzi partnerów zauważone w Raporcie *Zoom na UTW*, dobitnie świadczą o niezwyklej koalicyjnej ich atrakcyjności, która dowodzi zasadzie „w jedności siła”. W większości miast – szczególnie tych mniejszych, gdzie wyraźny jest odpływ młodszych mieszkańców do większych ośrodków – seniorzy

stają się ważną i atrakcyjną grupą społeczną. Grupą, o którą warto dbać. Po pierwsze, są potrzebni jako odbiorcy działań różnych instytucji (np. prywatnych uczelni, muzeów, domów kultury), po drugie, stają się politycznie istotni (w kilku lokalizacjach ujawnił się wątek współpracy z UTW jako inwestycji w zjednywanie sobie wyborców).

Atrakcyjność seniorów wynikająca z uwarunkowań demograficznych i migracji wydaje się kluczową motywacją do nawiązywania z nimi współpracy i tworzenia partnerstw. Choć UTW zadeklarują współpracę z klubem seniora, w rzeczywistości ich współpraca z innymi instytucjami seniorskimi jest rzadka, często cechuje ją poczucie elitarności UTW i niewielkie przekonanie do prawdziwego, opartego na współdziałaniu partnerstwa. W miejscowościach, w których działa kilka UTW (są to najczęściej większe ośrodki, więc też problem starzenia się miasta zwykle nie jest tak dojmujący), wytwarza się naturalna konkurencja, która zwykle zmusza UTW do intensywniejszego zabiegania o partnerów, większego otwarcia, a także myślenia o pozycjonowaniu się w oparciu o jakąś unikatową specjalizację.

W wypowiedziach dotyczących szczegółów partnerstw uderza to, że choć są one zwykle stałe, to również konwencjonalne i nierzadko powierzchowne. Zazwyczaj ograniczają się do zestawu wymian lub działań, które nie zawsze są poddawane ewaluacji i optymalizowane z myślą o korzyściach obu stron.

Najczęściej partnerami UTW są: samorząd, dom kultury, uczelnia wyższa, inne UTW i biblioteki. Przeciętny UTW ma średnio 10 różnych partnerów. Możemy jednak pokazać, które UTW bardziej potrzebują partnerów, w związku z czym starają się ich pozyskiwać i utrzymać. Wyraźnie widać, że najbardziej zabiegają o partnerów UTW stowarzyszeniowe – jeśli faktycznie pełnią funkcję ośrodka życia społecznego i kulturalnego dla seniorów, to większa potrzeba znalezienia partnerów jest całkowicie zrozumiała. Z kolei w najmniejszym stopniu partnerów potrzebują uczelnie niepubliczne, co wydaje się potwierdzać ich bardziej biznesowo-usługową orientację.

Z zebranych danych wynika ponadto, że wyraźnie więcej partnerów mają starsze UTW, te, które powstały przed rokiem 2000. Prawdopodobnie można to przypisać ich wieloletniej aktywności, która dała im wiele możliwości do nawiązywania współpracy i budowania swojej pozycji w środowisku.

4.5. Perspektywy uniwersytetów trzeciego wieku

Uniwersytety trzeciego wieku dążą do tego, aby czas starości był czasem pełnego życia, wartościowego, angażującego człowieka tak, by był on gotów nawet zmienić swój stosunek do świata i ludzi, jeśli okaże się to słuszne. Ponadto placówki te nie chcą dawać namiastek wiedzy, nie chcą być instytucjami, nie wymagającymi od swoich uczestników wysiłku intelektualnego, psychicznego, czy fizycznego. Chcą one służyć dialogowi, służyć spotkaniom osób i kultur, przeszłości i teraźniejszości. Często podkreśla się tu, iż starość jest taką fazą, w której czas poświęcony na to, co nie angażuje i jest byle jakie, jest czasem bezpowrotnie stracone⁹⁰.

Kluby seniora, akademie 50+, 60+. Oprócz uniwersytetów trzeciego wieku renesans przeżywają rozmaite kluby seniora, akademie 50+ czy 60+. Istnieją w całej Polsce,

w dużych miastach i mniejszych miejscowościach. Są to miejsca, gdzie seniorzy mogą przyjść, zintegrować się z innymi, oferujące różnorodne formy aktywizacji – kursy, warsztaty, kluby dyskusyjne, gimnastykę, wycieczki, wieczorki tematyczne, ogniska. Nacisk położony jest na integrację i aktywizację, edukacja przybiera raczej formę warsztatów lub dyskusji tematycznych, rzadziej wykładów. Organizatorzy realizują projekty tematyczne, które kształtują tworzoną ofertę.

Kluby seniora zazwyczaj powstają przy domach kultury lub osiedlowych klubach, często także przy parafiach. Owe kluby oraz akademie są częściej, niż UTW, organizowane przez samych seniorów, na przykład przez oddziały Związku Emerytów i Rencistów, ale nie tylko. Jak przy każdej inicjatywie lokalnej, także przy powstaniu klubu seniora, potrzebny jest lider, lub grupa liderów, którzy zaangażują się w jego rozwój.

Przyszłością uniwersytetów trzeciego wieku wydaje się też konieczność standaryzacji działań i ciągłego podnoszenia jakości działań uniwersytetów trzeciego wieku. Inną drogą rozwoju UTW może być wprowadzenie sieciowości uniwersytetów, co konsekwentnie od 2008 roku realizuje Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, prowadząca obecnie, przy współudziale samorządów lokalnych, ponad trzydzieści filii UTW, w ramach największej w Polsce Regionalnej Sieci Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Sieciowość pozwala, m.in. na:

1. Wprowadzenie standardów:
 - know how (bazowanie na doświadczeniach),
 - wzrost profesjonalizmu działania,
 - podwyższanie jakości działania i atrakcyjności oferty,
 - wymiana doświadczeń,
 - wzrost wiarygodności podmiotu,
 - zwiększenie transparentności działania,
 - zwiększenie efektywności zarządzania podmiotem,
 - zwiększenie szans na pozyskanie środków finansowych.
2. Wsparcie jednostek samorządu terytorialnego:
 - infrastruktura,
 - pracownicy,
 - promocja lokalna,
 - wsparcie finansowo-rzeczowe.
3. Korzyści:
 - wymierne korzyści dla samorządu, dla mieszkańców, dla Uczelni,
 - organizacja klasycznej formuły UTW na terenie różnych miejscowości (także małych),
 - realizacja statutowych zadań, we współpracy z Uczelnią.

Cechy wyróżniające sieciowe uniwersytety trzeciego wieku:

- rozwój samorządności słuchaczy,
- ścisła współpraca wszystkich filii,
- decentralizacja i delegowanie zadań,
- wspólne standardy zarządzania i organizacji,
- podejmowanie ryzyka i zachęcanie do eksperymentowania,
- ciągłe poszukiwanie zwiększenia efektywności działania,
- podejmowanie decyzji na podstawie faktów - uczenie się na błędach,
- twórczość, kreatywność w działaniu - kapitał intelektualny,
- duża ilość partnerów w realizacji zadań statutowych.

Jak czytamy w raporcie Zoom na UTW, ważne jest, aby uniwersytety trzeciego wieku umiały w pełni wykorzystywać potencjał swoich słuchaczy, którymi są osoby wykształcone, doświadczone i ciekawe świata. Można zacząć od włączania ich w budowanie wewnętrznej wspólnoty i współtworzenie i rozwój własnego UTW, a następnie mierzyć dalej, tj. angażować słuchaczy do działań na rzecz swoich wspólnot lokalnych i szeroko rozumianego dobra wspólnego. Trzeba uświadomić seniorom, że bez ich aktywność nie ma równowagi we wspólnotach i społecznościach lokalnych, i w całym społeczeństwie.

Zmiany demograficzne, budowanie zupełnie nowych relacji międzypokoleniowych w kontekście zmian społecznych i zapotrzebowanie na solidarność międzypokoleniową, powiększająca się przepaść materialna pomiędzy grupami społecznymi – w zasadzie nie ma wyzwania społecznego, którego działania społeczne seniorów z ich wiedzą i doświadczeniem życiowym nie mogłyby zaadresować. Jest to też bez wątpienia nowa odpowiedzialność i nowa rola uniwersytetów trzeciego wieku. Druga strona medalu jest taka, że starsze pokolenie potrzebuje wsparcia. Również społeczeństwo obywatelskie nie może być silne, jeśli jeden z jego ważnych elementów jest wyraźnie słabszy. W tym kontekście UTW mogą bezpośrednio zaspokajać potrzeby starszego pokolenia, ale też być wyrazicielem potrzeb osób starszych i ich rzecznikiem w relacjach z władzami centralnymi i lokalnymi. Uniwersytety w formie zrzeszania się, podpisywania wspólnych ważnych deklaracji, takich jak np. „Pakt na rzecz Seniorów”, dają wyraz swojego rozwoju w tym kierunku i dojrzałości.



ZAKOŃCZENIE

Proces uczenia się dorosłych, oparty na doświadczeniu, zwykle nazywamy *edukacją nieformalną, zbliżony jest do procesu akulturacji i uspołecznienia*⁹¹. Od dawna zwraca się uwagę na rolę doświadczenia w uczeniu się. Co więcej, uwaga poświęcana obecnie uczeniu, opartemu na doświadczeniu oraz wiedzy nabytej pozwala na nowe konstruktywne podejście do budowania znaczenia, ukazującego wiedzę jako nieustannie się zmieniającą i tworzoną społecznie. Podejście takie podkreśla znaczenie autentycznych doświadczeń, związanych z uczeniem się, które pociągają za sobą refleksję nad wiedzą już zdobytą oraz możliwością wydobywania znaczenia z doświadczenia.

Żyjący na przełomie XVI i XVII wieku Jan Amos Komeński stwierdził, iż *nauki w każdym wieku potrzebują i tępi, i uzdolnieni, i bogaci, i ubodzy i ci którzy mają innym przewodzić, i ci, którzy mają być podwładnymi, po to aby byli ludźmi, a nie tępymi bydłętami lub bezwładnymi klocami*.

Śmiało można powiedzieć, że uniwersytety trzeciego wieku to fenomen na skalę europejską. Obecnie w Polsce prężnie działa około 500 uniwersytetów trzeciego wieku, skupiających ponad pół miliona osób. Funkcjonują zarówno w dużych, średnich i małych miastach oraz na wsiach. Najmniejszy z uniwersytetów skupia zaledwie 10 słuchaczy, natomiast największy ponad 2 tysiące osób.

Uniwersytet trzeciego wieku jest instytucją edukacyjną, skierowaną do ludzi starszych, która pozwala na dalszy rozwój, w różnych kierunkach, uaktywniając potencjał, jaki nadal tkwi w starszym pokoleniu. Walczy ze stereotypem starości, przeciwstawia się biernej starości. Oferuje swoim słuchaczom program, w skład którego wchodzi: wykłady, seminaria, zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne, kursy, szkolenia, kółka zainteresowań, warsztaty artystyczne itp.

Uniwersytet trzeciego wieku to przykład na dynamiczne podejście do starości, przeciwstawiając się ograniczaniu przestrzeni życiowej ludzi starszych. Pozwala na wykorzystanie czasu wolnego, przeciwdziałając monotonii życia po przejściu na emeryturę oraz

marginalizacji osób starszych. Czas wolny jest zapełniany, co przynosi radość i satysfakcję. Zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku zaspokajają potrzeby więzi społecznych, pozwalają na zawiązanie się nowych przyjaźni oraz niekiedy związków uczuciowych. UTW umożliwia zdobywanie nowych umiejętności, sprzyjających pokonywaniu stresu i kryzysów towarzyszących starszemu pokoleniu. Uniwersytet trzeciego wieku zmienia jakość życia seniorów, proponując nowe możliwości aktywności, zaspokaja potrzeby lub budzi uśpione. Daje wsparcie psychiczne, mobilizuje, wyzwala siły, uczy dbania o zdrowie, akceptacji choroby, wzmacnia więzi rodzinne. Przeciwstawia się odczuciom, które często towarzyszą ludziom starszym, jak: poczuciu osamotnienia, izolacji społecznej, braku nimi zainteresowania ze strony rodziny i otoczenia.

Przedłużyć okres aktywności i twórczości, zachować zdrowie i zdolność do pracy, przesunąć starość na jeszcze późniejszy czas, to nie tylko ważne zadanie życiowe każdego człowieka, ale również istotne zadanie społeczne państwa. Dotyczy ono bowiem generacji, która posiada ogromne doświadczenie życiowe i zawodowe oraz wnosi autentyczny wkład w życie ekonomiczne i kulturalne kraju. Niepowtarzalność i indywidualność ludzkiego życia powodują, że każdy z nas realizuje swoje istnienie na swój sposób, każdy starzeje się po swojemu. Starzenie się i starość uwarunkowane są w znacznym stopniu przez kształt życia, jakie wiodł człowiek w dorosłym życiu i trudno określić jednolity model lub szablon człowieka przekraczającego „smugę cienia”. Dlatego też zawarte w niniejszej książce teoretyczne rozważania na temat procesów starzenia się i starości nie mogą stanowić uniwersalnej recepty, ponieważ obraz, kształt i styl życia, a także kod genetyczny i uwarunkowania biologiczne każdego człowieka są właściwe dla niego, całkowicie indywidualne. Należy jednak pamiętać, że samodzielność i niezależność, stanowią główny cel i motywację edukacji osób starszych, dlatego przedstawione w pracy możliwości realizacyjne zajęć z osobami starszymi mogą być źródłem inspiracji do organizowania różnych form dydaktycznych takich zajęć.

BIBLIOGRAFIA

1. Aleksander T., *Kształcenie ustawiczne*, (w) *Pedagogika społeczna*, wyd. Żak, Warszawa 2003.
2. Aleksander T., *Andragogika. Podręcznik Akademicki*, wyd. ITE, Kraków 2001.
3. Baumann K., *Muzykoterapia i reminiscencja jako szansa rozwoju w okresie późnej dorosłości*, (w) „Gerontologia Polska”, nr 13, 2005.
4. Berezowski E., Półturzycki J., *Kontrola i ocena w procesie kształcenia dorosłych*, wyd. WSiP, Warszawa 1975.
5. Bień B., *Stan zdrowia i sprawności ludzi starszych*, (w) *Polska starość*, (red.) B. Synak, wyd. UG, Gdańsk 2003.
6. Borecka J., *Uczestnictwo seniorów w kulturze*, (w) „Poradnik bibliotekarza”, nr 1, 2007.
7. Botkin J.W. (red.), *Uczyć się bez granic*, wyd. PWN, Warszawa, 1982.
8. Bilewicz J., *Uniwersytet trzeciego wieku we Wrocławiu w latach 1976-2007*, wyd. Impuls, Kraków 2009.
9. Borczyk W., Knapik B., Knapik W., Nalepa W., *Standardy działania Uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*, wyd. Ogólnopolska federacja uniwersytetów trzeciego wieku, Fundacja Rozwoju Ziem Górskich, Nowy Sącz 2012
10. Borczyk W., Pękala-Piekarska M., *Zarządzanie uniwersytetem trzeciego wieku krok po kroku*, wyd. wyd. Ogólnopolska federacja uniwersytetów trzeciego wieku, Nowy Sącz 2012.
11. Bromley D.B., *Psychologia starzenia się*, wyd. PWN, Warszawa, 1989.
12. Byczkowski M., Maliszewski T., Przybylska E. (red.), *Uniwersytet ludowy - szkoła dla życia*, wyd. Kaszubski Uniwersytet Ludowy, Wieżycza 2003.
13. Czarnecki K. M., *Konieczności i możliwości uczenia się dorosłych* (w) „Edukacja ustawiczna dorosłych”- „Kwartalnik Naukowo-Metodyczny”, nr 1, 2004.
14. Czerniawska O., *Aktywność społeczna i naukowa uniwersytetów trzeciego wieku*, (w) „Oświata Dorosłych”, nr 2, 1987.
15. Czerniawska O. (red.): *Style życia w starości*, wyd. WSHE, Łódź 1998.
16. Czerniewska O., *Uniwersytet trzeciego wieku 30 lat działania. Przemiany, dylematy i oczekiwania w epoce ponowoczesnej*, (w) A. Stopińska-Pająk, *Edukacja wobec starości - tradycja i współczesność*, t.2, wyd. „Chowanna”, Katowice 2009.
17. Czerniewska O., *Uniwersytet trzeciego wieku w Polsce*, (w) *Pozaszkolna oświata dorosłych i jej rozwój w warunkach poszczególnych krajów*, Warszawa, 1998.

18. Czerniawska O., *Edukacja osób trzeciego wieku*, (w) T. Wujek, *Wprowadzenie do andragogiki*, wyd. ITE, Warszawa 1996.
19. Czerniawska O., *Starość wczoraj, dziś i jutro* (w) *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – potrzeby*, W. Wnuk (red.), wyd. Atla 2, Warszawa 2002.
20. Demel H., Szwarc H., *Raport - Zdrowie a edukacja*, (w) „Edukacja Dorosłych”, nr 5, Warszawa 1988.
21. Drabik J., *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*, wyd. AWF, Gdańsk, 1995.
22. Dragan A., *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, (w) „Opracowania tematyczne”, wyd. Kancelaria Senatu, Warszawa 2011.
23. Drożdż M., *Edukacyjna i rekreacyjno-kulturalna funkcja Uniwersytetów Trzeciego Wieku*, (w) Bluzak A. (red.): *Kapitał intelektualny osób aktywnych zawodowo. Formy i metody zarządzania wiedzą poprzez ustawiczne kształcenie dorosłych*, wyd. Wyższa Szkoła Biznesu National Louis University, Nowy Sącz 2009.
24. Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.
25. Dubas E., *Uniwersalne problemy andragogiki i gerontologii*, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2007.
26. Dzielwski M., *Aktywność ruchowa osób starszych*, (w) *Medycyna sportowa*, nr. 141, 2003.
27. Dzięgielewska M. (red.), *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, wyd. Biblioteka Edukacji Dorosłych, Łódź 2000.
28. Dzięgielewska M., *Wolontariat ludzi starszych*, (w) *Starzenie się a satysfakcja życia*, Steuden S., Marczuk M., (red.) wyd. KUL, Lublin 2006.
29. Erikson E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, wyd. Zys i s-ka, Poznań 2003.
30. Fabiś F. (red.), *Dorosły w procesie kształcenia*, wyd. WSA, Bielsko-Biała 2009.
31. Frąckowiak A., Pólturzycki J. (red.), *Edukacja dorosłych w wybranych krajach Europy*, wyd. Żak, Warszawa 2010.
32. Frąckowiak A., Pólturzycki J. (red.), *Edukacja dorosłych w wybranych krajach pozaeuropejskich*, wyd. Żak, Warszawa 2011.
33. Frąckowiak A., Pólturzycki J., *Kształcenie ustawiczne podstawą nowoczesnej edukacji*, wyd. ITE, Radom 2011.
34. Frąckowiak A., *Kształcenie ustawiczne i szkoły wyższe – niedostrzegany potencjał*, wyd. ITE, Radom 2012.
35. Frączak E., Sobieszak A., *Sytuacja demograficzno-społeczna osób starszych*, (w) *Seniorzy w społeczeństwie polskim*, wyd. GUS, Warszawa 1999.

36. Giddens A., *Socjologia*, wyd. PWN, Warszawa 2004.
37. Gomułka W., Rewerski W., *Encyklopedia zdrowia*, wyd. PWN, Warszawa 1995.
38. Grzybowski P.P., Kunah B., *Seniorzy w działaniu. Słuchacze Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i działalność wolontaryjna*, wyd. Fundacja dla UKW, Bydgoszcz 2013.
39. Halicka M., *Satysfakcja życiowa ludzi starszych*, wyd. Akademii Medycznej w Białymstoku, Białystok 2004.
40. Hamilton I., *Psychologia starzenia się*, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2006.
41. Halicki J., *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, wyd. Trans Humana, Białystok 2000.
42. Halicki J., *Informator Sekcji UTW przy PTG*, nr 1999/2000, Warszawa 2001.
43. Halicki J., *Uniwersytety trzeciego wieku*, (w) *Raport o rozwoju społecznym Polska pt. Ku godnej aktywnej starości*, Warszawa 1999.
44. Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, wyd. PWN, Warszawa 2000.
45. Jankowski D., Przybyszewski K., Skrzypczak K., *Podstawy edukacji dorosłych. Zarys problematyki*, wyd. UAM, Poznań 1996.
46. Juraś-Krawczyk B., *Przygotowanie do życia na emeryturze*, wyd. WSHE, Łódź 1998.
47. Jurgiel-Aleksander A., *Doświadczenia edukacyjne w perspektywie andragogicznej. Studium biograficzno-fenononograficzne*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2013.
48. Kamiński A., *Studia i szkice pedagogiczne*, wyd. PWN, Warszawa 1978.
49. Kamiński A., *Aktywność jako wzmaganie żywotności osób starszych*, (w) *Encyklopedia seniora*, wyd. PWN, Warszawa 1986.
50. Kamiński, A. *Wychowanie do starości jako czynnik adaptacji ludzi starszych do nowoczesnego społeczeństwa*, wyd. PWN, Warszawa 1978.
51. Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie miasta Białystok*, wyd. Wiedza i edukacja, Lublin 2012.
52. Klimowicz G., *Otwarta przestrzeń edukacyjna. Kształcenie drogą elektroniczną. Edukacja przez całe życie*, wyd. Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – Narodowa Agencja Programu Socrates, Warszawa 2002.
53. Knowles M., Holton E.F., Swanson R.A., *Edukacja dorosłych*, wyd. PWN, Warszawa 2009.
54. Konieczna-Woźniak R., *Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce*, wyd. UAM, Poznań 2001.

55. Koprowiak E., Nowak B., *Style życia ludzi starszych. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, wyd. Neurocentrum, Lublin 2007.
56. Kowalik S., *Pedagogiczne problemy funkcjonowania i opieki osób w starszym wieku*, (w) *Pedagogika specjalna*, Dykciak W. (red.), wyd. UAM, Poznań 1997.
57. Kozubska A., Ziółkowski P., *Potrzeba sensu życia czynnikiem spajającym pokolenia w rodzinie*, (w) *Rocznik andragogiczny 2012*, wyd. Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Radom 2013.
58. Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2006.
59. Lipska-Szostak K., *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania-tendy-metody*, wyd. Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych, Warszawa 2013.
60. Lowe J., *Rozwój oświaty dorosłych. Tendencje światowe*, wyd. WSiP, Warszawa 1982.
61. Lubryczyńska K., *Uniwersytety trzeciego wieku w Warszawie*, Akademickie Towarzystwo Andragogiczne 2005.
62. Łaguna M., *Szkolenia*, wyd. GWP, Gdańsk 2004.
63. Łobożewicz T., *Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce*, wyd. AWF, Warszawa, 1991.
64. Makowski M., *Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi*, (w) *Andragogiczne wątki, poszukiwania*, E. Przybylska (red.), wyd. UMK, Toruń 2001.
65. Malewski M., *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice*, wyd. Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław 2010.
66. Maliszewski T., J.Żerko (red.), *Edukacja dorosłych wobec społeczeństwa wykluczonego: przeszłość i teraźniejszość*, wyd. Ateneum, Gdańsk 2012.
67. Marczuk M., *Problemy i dylematy andragogiki*, wyd. TWWP, Lublin 1944.
68. Matlakiewicz M., Solarczyk-Szwec H., *Dorośli uczą się inaczej*, wyd. CKU, Toruń 2009.
69. Matlakiewicz A., *Edukacja dorosłych w Wielkiej Brytanii*, wyd. Żak, Warszawa 2003.
70. Maslow A.H., *Teoria hierarchii potrzeb*, (w) *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*, Warszawa 1986.
71. Mietzel G., *Psychologia kształcenia*, wyd. GWP, Gdańsk 2002.
72. Milerski B., Śliwerski B. (red.), *Pedagogika. Leksykon*, wyd. PWN, Warszawa 2000
73. Miś L., *Ery i fazy rozwoju w życiu człowieka dorosłego w ujęciu Daniela J. Levinsona*, (w) Socha P., *Duchowy rozwój człowieka*, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.
74. Nizińska A., *Między nauczaniem a uczeniem się*, wyd. PWN, Warszawa 2009.

75. Nowicka A. (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, wyd. Impuls, Kraków 2006.
76. Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, wyd. PWN, Warszawa 1987.
77. Oleś P., *Psychologia człowieka dorosłego*, wyd. PWN, Warszawa 2011.
78. Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 1999.
79. Pachociński R., *Andragogika w wymiarze międzynarodowym*, wyd. Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 1998.
80. Pilch T (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2003.
81. Pierścieniak K., *Model uczenia się w uniwersytecie ludowym od historii do współczesności*, (w) „Edukacja dorosłych” nr 2 (67), wyd. Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Warszawa 2012.
82. Pierścieniak K., *Specyfika uczenia się dorosłych*, (w) *Poradnik edukacyjny*, M. Owczarz (red.), wyd. CODN, Warszawa 2005.
83. Piotrowski J., *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, wyd. PWN, Warszawa 1973.
84. Piwowarski R., *Oświata dorosłych*, wyd. Instytutu Badań Edukacyjnych, Warszawa 1998.
85. Polskie Towarzystwo Geriatryczne, *Działalność polskich uniwersytetów trzeciego wieku w roku akademickim 1996/1997*, Warszawa 1998.
86. Pomyłko W., *Encyklopedia pedagogiczna*, wyd. Fundacja Innowacja, Warszawa 1997.
87. Półturzycki J., *Akademicka edukacja dorosłych*, wyd. Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1994.
88. Półturzycki J., *Aleksander Kamiński*, wyd. ITE, Radom 2006.
89. Półturzycki J., *Dydaktyka dorosłych*, wyd. WSiP, Warszawa 1991.
90. Półturzycki J., *Edukacja dorosłych za granicą*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 1998.
91. Półturzycki J., *Tendencje rozwojowe kształcenia ustawicznego*, wyd. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981
92. Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, wyd. PWN, Warszawa 1984.
93. Rosset E., *Miejsce człowieka starego w społeczeństwie*, (w) *Encyklopedia seniora*, wyd. PWN, Warszawa 1986.
94. Różycka J., *Psychologia zachowania się kobiet w wieku starszym*, wyd. Zakład Narodowy, Wrocław 1971.

95. Sitarczyk M., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia pensjonariuszy domów pomocy społecznej i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku*, (w) *Starzenie się a satysfakcja życia*, Steuden S., Marczuk M. (red.), wyd. KUL, Lublin 2006.
96. Solarczyk-Szwec H., *Andragogika w Niemczech. Warunki rozwoju dyscypliny pedagogicznej*, wyd. UMK, Toruń 2008.
97. Solarczyk-Szwec H., *Andragodzy w Niemczech w systemie edukacji ustawicznej*, wyd. Novum, Płock –Toruń 2003.
98. Solarczyk-Szwec H., *Edukacja ustawiczna w Niemczech w kontekście międzynarodowym*, wyd. UMK, Toruń 2001.
99. Strugarek J., Wieczorek J., *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych*, wyd. UAM, Poznań 2010.
100. Straś - Romanowska M., *Późna dorosłość. Wiek starzenia się* (w) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa 2004.
101. Stochmiałek J., *Zmiany w edukacji*, (w) *Edukacja ustawiczna dorosłych. Kwartalnik naukowo –metodyczny*, nr 3/2005.
102. Susułowska M., *Psychologia starzenia się i starości*, wyd. PWN, Warszawa 1989.
103. Susułowska M., *Psychologiczne problemy człowieka starego*, (w) *Encyklopedia seniora*, wyd. PWN, Warszawa 1986.
104. Synak B., *Polska starość*, wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.
105. Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, wyd. PWN, Kraków 2004.
106. Szewczuk W., *Psychologia człowieka dorosłego*, wyd. Wiedza powszechna, Warszawa 1961.
107. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięcielska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, wyd. Aspra-JR, Warszawa 2006
108. Szwarc H., *Działalność uniwersytetów trzeciego wieku i innych organizacji gerontologicznych na rzecz opieki i pomocy ludziom starym*, (w) *Praca Socjalna*, Warszawa 1990.
109. Thorndike E.L., *Uczenie się dorosłych*, wyd. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1950.
110. Tuross L., *Andragogika. Zarys teorii oświaty i wychowania dorosłych*, wyd. PWN, Warszawa 1980.
111. Tyszkowa M., *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia: zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, wyd. PWN, Warszawa 2003.
112. Trafiałek E., *Polska starość w dobie przemian*, wyd. Naukowe Śląsk 2003, Katowice 2003.

113. Trafiałek E., *Procesy demograficzne u progu XXI wieku*, wyd. Śląsk, Katowice 2003.
114. Urbańczyk F., *Dydaktyka dorosłych*, wyd. Ossolineum, Wrocław 1973.
115. Wesołowska E.A., *Edukacja dorosłych w dobie przemian*, wyd. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1994.
116. Wiatrowski Z., *Dorastanie, dorosłość i starość człowieka w kontekście działalności i kariery zawodowej*, wyd. ITE, Radom 2009.
117. Wiatrowski Z., *Pedagogika społeczna, a inne obszary wiedzy naukowej*, (w) *Pedagogika społeczna*, E. Marynowicz-Hetka (red.), Warszawa 2007.
118. Wizner B., *Prewencja gerontologiczna*, (w) Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A., *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej*, wyd. Via Medica, Gdańsk 2006.
119. Wnuk W., *Poradnictwo dla osób starszych wyzwaniem dla andragogiki*, (w) Maciejewski J., Horyń W. (red.) *Nauczyciel andragog u progu XXI wieku*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2002.
120. Wnuk W., *Kompensacja czy kontynuacja rozwoju poznawczego słuchaczy UTW*, (w) *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, Dziegielewska M. (red.), Łódź 2000.
121. Wojciszke B., *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, wyd. Scholar, Warszawa 2002.
122. Wolańska T., *Rekreacja ruchowa osób starszych*, wyd. AWF, Warszawa 1986.
123. Woźniak Z., *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*, wyd. Wydawnictwo Miejskie, Poznań 1997.
124. Wódz K., *Praca socjalna wobec nowych obszarów wykluczenia społecznego*, wyd. Akapit, Toruń 2008.
125. Wujek T. (red.), *Andragogika i jej związki interdyscyplinarne. Wprowadzenie do andragogiki* wyd. PWN, Warszawa 1992.
126. Wujek T., Nowak J., *Problemy edukacji dorosłych*, wyd. PWN, Wrocław 1988.
127. Wujek T. (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, wyd. ITE, Radom 1996.
128. Zaczyński W., *Praca badawcza nauczyciela*, wyd. WSiP, Warszawa 1981.
129. Zaorska Z., *Dodać życia do lat. Materiały metodyczne ułatwiające organizację różnych form aktywności wśród osób starszych oraz w grupach wielopokoleniowych*, wyd. Klanza, Lublin 1999.
130. Zaorska Z., *Słuchacze lubelskiego uniwersytetu trzeciego wieku*, (w) Steuden S., Marczuk M. (red): *Starzenie się a satysfakcja z życia*, wyd. KUL, Lublin 2006.
131. Zawadzka A., *Uwarunkowania wychowania do czasu wolnego w rodzinie i w środowisku lokalnym ludzi III wieku*, (w) *Edukacja Dorosłych, nr 2*, Warszawa 1995.

132. Zdziarski M., *OswoićStarość.pl*, wyd. Instytutu Łukasiewicza, Kraków 2012.
133. Ziębińska B., *Uniwersytety trzeciego wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, wyd. Śląsk, Katowice 2010.
134. Zych A., *Człowiek wobec starości*, wyd. Śląsk, Katowice 1999.
135. Zych A., *Człowiek wobec starości: Szkice z gerontologii społecznej*, wyd. Śląsk, Katowice 2001.
136. Żyngiel J., *Andragogika – skrypt dla studentów*, wyd. Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn 2011.

NETOGRAFIA

- GUS, *Prognoza ludności na lata 2008–2035*, 2009, <http://www.stat.gov.pl>
- *Silver team – czyli potęga doświadczenia, Innowacje w aktywizacji zawodowej osób 50+, poradnik trenera* – www.dobrekadry.pl
- Szymańczak J., *Starzenie się społeczeństwa polskiego – wybrane aspekty demograficzne*, „Studia BAS”, Nr 2(30)2012, <http://www.orka.sejm.gov.pl>
- Raport z badania *Zoom na UTW*, <http://zoomnautw.pl/wyniki-badania/>

PRZYDATNE STRONY

- Akademickie Towarzystwo Andragogiczne – www.ata.edu.pl
- Czasopismo „Głos seniora” – www.glosseniora.pl
- Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW: www.federacjautw.pl
- Ogólnopolskie Porozumienie UTW: www.porozumienieutw.com.pl
- Portal Uniwersytetów Trzeciego Wieku: www.utw.pl
- Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności: www.pafw.pl
- Regionalna Sieć Uniwersytetów Trzeciego Wieku WSG: www.u3w.byd.pl
- Seniorzy w Polsce: www.senior.pl
- Seniorzy na świecie: www.seniorzy.pl
- Seniorzy w akcji: www.seniorzywakcji.pl
- Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „E”: www.e.org.pl

O AUTORZE

mgr Przemysław Ziółkowski – historyk i pedagog, nauczyciel akademicki w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszcy. Dyrektor Instytutu Nauk Społecznych WSG oraz z-ca dyrektora Centrum Projektów Edukacyjnych WSG – jednostki prowadzącej Regionalną Sieć Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w skład której wchodzi ponad 30 filii UTW, działających w północnej Polsce, zrzeszających ponad 2000 słuchaczy. Absolwent kilku studiów podyplomowych oraz licznych kursów i szkoleń. Kierownik i koordynator projektów edukacyjnych oraz inicjator i popularyzator różnych innowacyjnych form edukacji ustawicznej (m.in. uniwersytetu rodzinnego oraz półkolonii naukowych). Wykładowca w placówkach doskonalenia nauczycieli, twórca wielu programów kursów i studiów podyplomowych dla nauczycieli, dyrektor placówki doskonalenia nauczycieli WSG. Zainteresowania naukowe to dydaktyka akademicka, samorządność uczniowska oraz edukacja osób starszych.

Prowadzone zajęcia dydaktyczne: historia wychowania, teoria wychowania, teoretyczne podstawy kształcenia, gerontologia, komunikacja społeczna.

