

<http://dx.doi.org/10.16926/pe.2022.15.11>

Anna LESZCZYŃSKA-REJCHERT

<https://orcid.org/0000-0001-5535-2730>

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

**Kontakt:** [anna.leszczynska@uwm.edu.pl](mailto:anna.leszczynska@uwm.edu.pl)**Jak cytować [how to cite]:** Leszczyńska-Rejchert, A. (2022). Jak i dlaczego edukować do starości? – perspektywa geragoga. *Podstawy Edukacji. Na jakie ważne dziś pytania szukamy odpowiedzi?*, 15, 147–159.

## Jak i dlaczego edukować do starości? – perspektywa geragoga

### Streszczenie

Z uwagi na postępujący proces starzenia się współczesnych społeczeństw, niezwykle istotna stała się problematyka przygotowania do starości. W ujęciu przedstawicieli geragogiki (pedagogiki starości) najważniejszą formą przygotowania się do starości jest edukacja do starości. W artykule dokonano przeglądu koncepcji polskich pedagogów z zakresu „uczenia się starości”, a także sformułowano propozycję edukacji gerontologicznej, obejmującej wszystkie grupy wiekowe.

**Słowa kluczowe:** uczenie się starości, edukacja do starości, edukacja gerontologiczna, gerontologia, geragogika.

### Wprowadzenie

W dobie znaczącego i postępującego starzenia się społeczeństw krajów rozwiniętych i rozwijających się, przygotowanie do starości (m.in. poprzez edukowanie wszystkich pokoleń do starości) to niezwykle istotne wyzwanie współczesności. O wielkiej randze działań z zakresu przygotowania się do starości piszą przedstawiciele różnych nauk, w tym psycholodzy (Straś-Romanowska, 2000, s. 54), politycy społeczni (Szatur-Jaworska, 2006, s. 49), socjolodzy (Halicka, 2004, s. 14). Dostrzegają to również badacze nauk o wychowaniu, a zwłaszcza geragogiki (pedagogiki starości), dyscypliny, która jest teorią i praktyką edukacyj-

nego wspomaganie rozwoju osób starszych, a głównym zakresem jej zainteresowań są zagadnienia związane z całościową autoedukacją i edukacją. Celem geragogów (badaczy i praktyków) jest zaś zapewnienie osobom w każdym wieku warunków do aktywnego, pomyślnego i pozytywnego starzenia się oraz wspomaganie jednostek w osiągnięciu pomyślniej starości (Leszczyńska-Rejchert, 2021, s. 10). W geragogice podkreśla się, że jakość życia w fazie starości zależy od funkcjonowania w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym w okresie starości, jak i we wcześniejszych fazach życia. W związku z tym geragodzi eksponują konieczność edukacji do starości, dla starości, w starości i przez starość. Zofia Szarota – geragog, pisze o tym tak:

Model życia w starości jest generowany przez wcześniejsze etapy, stopnie życia. Starość jest pochodną stylu i jakości egzystencji w młodości, dojrzałości (Szarota, 2015, s. 32).

Chociaż pedagodzy podkreślają konieczność wcześniejszego przygotowania się do starości, zanim ta faza życia się rozpocznie u danej jednostki, to jednak większość autorów publikacji z zakresu nauk o wychowaniu odnosi się przede wszystkim do przygotowania się do starości w wieku przedemerytalnym. Ważne refleksje na ten temat sformułowała m.in. Małgorzata Dziegielewska, która stwierdziła, że:

W każdy etap życia człowiek powinien wkraczać z pełną świadomością zmian, które należy zaakceptować, i z dobrym nastawieniem, ukierunkowanym na wykorzystanie jego zalet (Dziegielewska, 2016, s. 129).

Zbliżone poglądy na ten temat ma Jerzy Semków, który pisze, że:

starość może być równie wartościowym okresem życia, jak dorosłość czy młodość. Konieczną jednak jest praca nad świadomością człowieka, nad takim jej ukształtowaniem, by starość nie była traktowana tylko jako finalny etap naszego życia, kończący się śmiercią. Toteż w okresie poprzedzającym trzeci wiek jak najwcześniej należałoby uświadomić jednostce możliwości, które tkwią w człowieku także w ostatnim etapie jego życia (Semków, 2010, s. 125).

## **Od wychowania do starości do edukacji do starości – przegląd koncepcji polskich pedagogów**

Pedagodzy w obszarze działań z zakresu przygotowania do starości koncentrują się głównie na tych z nich, które mają charakter wychowawczy, określając je jako „wychowanie do starości”, i postulują, aby młodzież i osoby dorosłe dokonywały zabiegów z tego zakresu w ramach tzw. samowychowania. O wychowaniu do starości pisał już w 1551 r. polski prawnik Szymon Marycki w dziele *O szkołach, czyli akademiach ksiąg dwoje* (Zych, 1999, s. 18). Wychowanie do starości propagowali czołowi reprezentanci polskiej pedagogiki społecznej,

w tym Aleksander Kamiński. Wśród współczesnych pedagogów szeroką koncepcję wychowania do starości opracowały m.in. Elżbieta Dubas i Katarzyna Uzar.

W teorii wychowania do starości A. Kamińskiego zawarte są uniwersalne wskazania, jak przygotować się do starości w poszczególnych okresach życia. Według autora wychowanie do starości

polega właśnie na pomaganiu ludziom w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajień, które – gdy nadejdzie czas emerytury – dopomogą w realizowaniu trybu życia sprzyjającego wydłużaniu młodości i dającej satysfakcję aktywności. [...] wychowanie pojmować będziemy nie tylko jako informowanie, przekonywanie, zachęcanie – lecz także jako wywoływanie sytuacji sprzyjających określonego postępowaniu (Kamiński, 1978, s. 359).

Wychowanie do starości powinno być powinnością jednostki i być realizowane w ramach samowychowania, przy wsparciu rodziny, społeczności sąsiedzkiej, zakładu pracy, związków i stowarzyszeń, itp. oraz środków masowego przekazu. Kamiński uważał, że:

Poprawne wychowanie do starości – to najlepszy sposób na godzenie ludzi ze starością. Być może nawet coś więcej – nie tylko sposób na aprobowanie starości, ale także oczekiwanie starości jako okresu życia o swoistych urokach (Kamiński, 1978, s. 364).

Kamiński zalecał, aby w ramach wychowania do starości:

- realizować jak można najdłużej aktywności życiową (m.in. w postaci pracy cenionej i użytecznej);
- wzmacniać tendencję do rozwijania i zaspokajania zainteresowań;
- utrzymywać kontakty społeczne.

Według autora są dwa główne determinanty aktywnej starości, tj. aktywność w użytecznej i cenionej pracy oraz zainteresowania, które należy rozwijać od najwcześniejszych lat w ramach oddziaływań wychowawców i nauczycieli, ukierunkowanych na wspomaganie jednostek w racjonalnym wyborze zainteresowań i pracy.

Kamiński wyróżnia m.in. takie formy wychowania do pracy użytecznej i cenionej, jak:

- podejmowanie aktywności zawodowej w czasie emerytury będącej kontynuacją dotychczasowej lub w tzw. pobocznej pracy (nauczycielka może np. pracować w bibliotece) bądź w zmniejszonej liczbie godzin;
- nabycie kwalifikacji do tzw. rezerwowego zawodu, np. gdy urzędniczka zdobywa kwalifikacje fryzjerskie;
- uczestniczenie w zajęciach amatorskich korzystnych materialnie, jak hodowla;
- przejawianie aktywności społecznej lub politycznej;
- realizowanie pracy wewnątrzrodzinnej, np. wypełnianie funkcji usługowych i opiekuńczych.

Zainteresowania natomiast należy kształtować w ciągu całego życia poprzez wychowanie do czasu wolnego, które polega na nabywaniu już od najmłodszych

lat umiejętności tworzenia takich sytuacji rodzinnych, sąsiedzkich, kulturalnych i społecznych, instytucjonalnych i nieformalnych, które budzą uśpione zainteresowania oraz rozwijają istniejące, a także utrwalają nawyki ich czynnego realizowania. Tu dużą rolę ma umiejętność wyboru i wartościowania elementów kultury. Przy czym jednostka może być konsumentem, twórcą i pośrednikiem przekazywania kultury. Należy zatem rozwijać zainteresowania związane z czytelnictwem, programami telewizyjnymi i radiowymi, aktywnością fizyczną, społeczną, kulturalną, turystyczną, krajoznawczą i amatorską (Kamiński, 1986, s. 115–117; 1982, s. 369; 1971, s. 97–101).

Zdaniem Kamińskiego wychowanie do starości powinno:

- rozpocząć się już w młodości (by odpowiednie nawyki, np. obcowania z kulturą, utrwały się oraz by ukształtowały się właściwe umiejętności, m.in. racjonalnego wykorzystania czasu wolnego, przystosowania się do zmiany pracy) i trwać do końca życia;
- zintensyfikować się w okresie przedemerytalnym bądź renty starczej (Kamiński, 1971, s. 93–94, 101). Osoby w tym wieku należy zachęcać do aktywności samowychowawczej, ukierunkowanej ku posiadaniu więcej czasu wolnego (by rozwijać własne pasje i odkrywać nowe zainteresowania), a także ku podejmowaniu aktywności społecznej, rozrywkowej, kulturalnej. Ponadto należy również przygotować mieszkanie na przyszłość i rozważyć możliwości kontynuowania aktywności zawodowej w czasie emerytury (rodzaj i czas pracy);
- do końca fazy zadowolającej sprawności (tj. według Kamińskiego do około 80 r.ż.), powinno się wdrażać seniorów do wzbogacania i ulepszania życia, m.in. poprzez informowanie o tym, co jest korzystne i niekorzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia ludzi starszych, np. w zakresie diety, higieny. Równocześnie zachęcać do brania udziału w życiu społecznym i kulturalnym, w tym stwarzać możliwości korzystania z placówek kulturalno-oświatowych. Ponadto inspirować do godzenia się z tym, co nieuchronne, jak spadek sprawności fizycznej, śmierć;
- w fazie w ograniczonej sprawności (tj. gdy wychodzenie z domu jest możliwe tylko przy pomocy innych, a czynności samoobsługowe realizuje się jedynie w domu, w ograniczonym zakresie) polegać na wzmacnianiu motywacji do podejmowania różnych form aktywności życiowej i do wypoczynku oraz na wspieraniu zainteresowań natury filozoficznej;
- w okresie starości niesprawnej (tzw. wiek sędziwy, „przykucie do łóżka”) obejmować przekonywanie seniora do zachowania pogody ducha i życzliwości dla innych oraz do schludności; zachęcanie rodziny i sąsiadów do utrzymywania kontaktów z seniorem i do opieki nad nim poprzez informowanie o życiu osób sędziwych i jego właściwościach. W razie konieczności zamieszkania w placówce opieki niwelować lęk przed przeniesie-

niem się do instytucji. Gdy osoba starsza ma potrzebę rozmów na temat śmierci, to należy stworzyć warunki, by jej to umożliwić (Kamiński, 1975, s. 9–26; 1986, s. 106, 114; 1978, s. 359, 375).

Elżbieta Dubas mówi zaś o wychowaniu do pięknej starości:

Idea wychowania do pięknej starości opiera się [...] na koncepcji estetyzacji rzeczywistości, w tym estetyzacji codzienności oraz pedagogicznej koncepcji wychowania przez sztukę. Obowiązującym w niej jest szerokie pojęcie estetyzacji, obejmujące całą wielowymiarową rzeczywistość, w której człowiek realizuje swoje życie. Rzeczywistość ta dotyczy także starości jako niezbywalnego rozwojowego etapu biegu ludzkiego życia. Obejmuje także codzienność jako najrozleglejszy obszar manifestowania się aktywności życiowej człowieka (Dubas, 2008, s. 121–122).

Przydawanie starości piękna, tj. estetyzacja starości, obejmuje szukanie piękna w fazie starości (przez jednostkę oraz osoby i instytucje należące do jej otoczenia). Działania te odbywają się w trzech wymiarach: 1) świadomości i samoświadomości (dostrzeganie roli piękna w życiu); 2) uczuć i woli (posiadanie świadomości prawa do pięknego i twórczego życia w starości); 3) działań (rozbudzanie i realizacja potrzeb estetyzacyjnych) (Dubas, 2008, s. 122). Badaczka postuluje, by kształtować umiejętności: odnajdywania piękna w codziennych czynnościach; uczestnictwa czynnego i/lub biernego w kulturze; kontaktu z naturalnym pięknem przyrody (co uwrażliwia, sprzyja przeżywaniu *katharsis*); sensownego wypełniania czasu wolnego (co przyczynia się do radości życia i harmonii oraz pozytywnego myślenia); dbania o relacje intrapersonalne (wobec siebie samego poprzez pracę nad charakterem, wolą, poprzez estetyzację myśli i uczuć, uświadamianie potrzeb i wytyczanie celów, wybór wartości, poprzez refleksję autobiograficzną, co przyczynia się do pozytywnego obrazu siebie samego, wysokiego poczucia własnej wartości, szacunku wobec siebie, a wszystko to służy dojrzałszej i piękniejszej osobowości); dbania o relacje interpersonalne (poprzez zdolność do poświęcania czasu na rozmowy i spotkania, do słuchania i prowadzenia dialogu, poprzez empatię, tolerancję, cierpliwość, co umożliwia doświadczanie pięknych relacji, opartych na miłości, przyjaźni, koleżeństwie i współnocie) (Dubas, 2008, s. 120–121).

Katarzyna Uzar pisze o wychowaniu do starości w aspekcie założeń personalizmu, odnosząc się najszerzej do duchowego wymiaru tego rodzaju wychowania, używając określenia „wychowanie w perspektywie starości”, co według niej oznacza

całokształt sposobów i procesów o charakterze wychowawczym, kształceniowym i edukacyjnym, umożliwiających człowiekowi – osobie, żyjącemu w egzystencjalnej perspektywie starości, zwłaszcza przez samowychowanie oraz uczestnictwo w międzyosobowych relacjach, afirmację i urzeczywistnienie godności osobowej, przynależnej mu od chwili poczęcia do naturalnej śmierci (Uzar, 2011, s. 145).

Autorka opracowała metodykę wychowania w perspektywie starości, która obejmuje działania w obszarze *ad intra* („ku sobie”), co wiąże z pedagogią wewnątrz, i *ad extra* („ku światu”) (Uzar, 2011, s. 167–188).

W literaturze pedagogicznej dokonano rozróżnienia w ramach terminu „wychowanie do starości” i ujmuje się działania z tego zakresu w trzech płaszczyznach. Według Andrzeja W. Janke:

- wychowanie do starości – to działania wychowawcze odbywające się w ramach wychowania rodzinnego i edukacji szkolnej wobec najmłodszych pokoleń, polegające na ukazywaniu starości jako wartości, zapoznawaniu z powinnościami etyczno-moralnymi, obowiązkami obyczajowymi i prawnymi związanymi ze starością bliskich;
- wychowanie w starości – odnosi się bezpośrednio do seniorów i składa się z działań podejmowanych przez członków rodziny, sąsiadów i pracowników instytucji oraz przedstawicieli środków masowego przekazu, których celem jest podtrzymanie aktywności osoby starszej lub/i świadczenie opieki wobec niej. W szczególności są to też m.in. inicjatywy służące popularyzacji aktywnego stylu życia w fazie starości;
- wychowania przez starość – odnosi się do osób przebywających w otoczeniu seniora, to wychowanie przebiegające w sposób naturalny, dzięki jego bogactwu doświadczeń, mądrości życiowej inne osoby nabywają określone wartości, normy, wzory życia (Janke, 2000, s. 171, 176).

Zmiany w zakresie treści pojęć dotyczących wychowania w starości (tj. z wychowania *do* i w starości oraz *przez* starość na edukację *do*, *w* i *przez* starość) to efekt przesunięć w dominacji określonych paradygmatów badawczych, tj. od modernizmu, opartego na funkcjonalizmie, poprzez podejście krytyczne, podporządkowane założeniom konstruktywizmu, kończąc na postmodernizmie, zgodnym z fenomenologią. W związku z tym, że naukowcy coraz częściej realizują badania jakościowe (zgodnie z podejściem krytycznym i postmodernistycznym), w literaturze przedmiotu postuluje się, aby koncentrować się bardziej na jednostce, na jej procesie uczenia się, a nie na technicznych aspektach edukacji i autoedukacji. W tym kontekście podkreśla się również, że wychowanie jest działaniem zbyt dyrektywnym i charakterystycznym dla analiz dokonywanych w podejściu modernistycznym. Zaleca się zatem, by posługiwać się określeniami *edukacja do starości*, *w starości*, *dla starości* i *przez starość*.

## **Edukacja do starości jako jeden z obszarów „uczenia się starości”**

„Uczenie się starości” to jeden z najważniejszych terminów geragogiki. W artykule posłużono się interpretacją Zofii Szaroty, która określiła, że jest to usystematyzowany przekaz wiedzy na temat procesu starzenia się i starości.

Przyjęto również za tą autorką, że podstawowymi wychowawczo-edukacyjnymi obszarami edukacji gerontologicznej są: *edukacja do starości*, *edukacja dla starości*, *edukacja w starości* i *edukacja przez starość*.

Edukacja do starości to przygotowanie wszystkich pokoleń do starości jako fazy życia. W ramach tej edukacji przekazuje się naukową wiedzę o starzeniu się i specyfice starości. W wymiarze społecznym edukacja ta niweluje mity o ludziach starszych, przeciwdziała uprzedzeniom oraz negatywnym lub pseudopozytywnym stereotypom starości, stygmatyzującym seniorów jako grupę społeczną i starość jako fazę życia (Szarota, 2015, s. 25). W aspekcie indywidualnym dzięki tej edukacji „podmiot uczący się życia i uczący się od własnego życia” (Szarota, 2015, s. 25) nabywa nawyki optymalizujące jakość własnej egzystencji w sferze biologicznej, psychicznej, intelektualnej, społecznej oraz ekonomicznej, włączając w to kompetencje istotne dla dialogu między- i wewnątrzpokoleniowego. Edukacja ta wspomaga pełnienie roli osoby starszej obecnym seniorom, jak również pomaga przygotować się do realizacji tej roli tym, którzy z biegiem lat staną się ludźmi starszymi.

Edukacja dla starości obejmuje przygotowanie kadr (m.in. pracowników socjalnych, animatorów, doradców) do pracy z seniorami oraz doszkalać i doskonalić zawodowe z zakresu gerontologii i metodyki pracy z ludźmi starszymi (Szarota, 2015, s. 25–27).

Edukacja w starości to uczenie się w starości, w tym uczenie się seniorów w instytucjach edukacyjnych (jak uniwersytety trzeciego wieku – UTW, uniwersytety otwarte – UO, uniwersytety międzypokoleniowe – UM), jak i samokształcenie, oparte „na dialogu wewnętrznym, poszukiwaniu sensu, (auto)refleksji” (Szarota, 2015, s. 31).

Edukacja przez starość ma miejsce podczas przebywania z seniorami, np. w ramach relacji interpokoleniowych i międzypokoleniowych. Ludzie starsi, dzięki bogactwu doświadczeń, mądrości życiowej przekazują (jako mentorzy, edukatorzy) wartości, normy, wzory życia, kształtują postawy. W naturalny sposób następuje zatem odczarowywanie społecznych mitów i stereotypów dotyczących starości jako fazy życia, starzenia się jako procesu i osób starszych (Szarota, 2015, s. 24, 32). Przy czym: „Zmienić można się także w starości i poprzez oddziaływanie starości” (Szarota, 2015, s. 32).

Edukację do starości i w starości omawia również Maria Kuchcińska, opierając się na teorii rozwoju Erika Eriksona. Jej zdaniem w skład tych form edukacyjnych wchodzi edukacja w zakresie uzyskania satysfakcjonującej jakości życia w starości, przyczyniającej się do integracji (zgodnie z teorią Eriksona jednostka w okresie starości może osiągnąć integrację lub rozpacz). Autorka odwołuje się w tym kontekście do trzech zasadniczych modeli myślenia pedagogicznego, wynikających z przyjętej orientacji, tj. orientacji technologicznej, humanistycznej i krytycznej. Postuluje m.in., aby odejść od technologicznej strategii edukacyjnej

wobec ludzi starszych, polegającej na urabianiu człowieka drogą przekazu społecznego według stereotypu wzorowego dziadka, mędrca, patriarchy rodu, na rzecz edukacji upełnomocniającej, odbywającej się poprzez wspieranie wysiłków jednostki, m.in. w następujący sposób:

dostarczanie argumentów, budzenie motywacji do działań na rzecz kształtowania instytucji przyjaznych seniorom, tj. dających poczucie bezpieczeństwa, inspiracje rozwoju, możliwość odkrywania własnych zdolności i bycia twórczym (Kuchcińska, 2004, s. 152).

Badaczka podkreśla, że omawiane rodzaje edukacji powinny dotyczyć m.in. zdrowia i rewitalizacji (w aspekcie odżywiania, higieny, wypoczynku), życia rodzinnego, warunków mieszkaniowych, funkcjonowania instytucji, pracy i emerytury oraz uczenia się, samorealizacji, a także zagadnień z zakresu tanatologii (Kuchcińska, 2004, s. 149, 153–154). Edukacja do starości i w starości może zatem pełnić funkcję socjalizacyjną, ponieważ kształtuje się system wartości, przyśwajane są normy i wzory postępowania, jak i funkcję emancypacyjną, gdyż nabywane są kompetencje tworzenia siebie i kształtowania otoczenia społecznego (Kuchcińska, 2000, s. 148).

Podobnie o edukacji do starości wypowiada się Elżbieta Dubas, która wskazuje jeszcze na dodatkowe wartości tego rodzaju edukacji, uwzględniając przy tym znaczenie przypadkowości w ludzkim życiu, a niekorzystne elementy owej przypadkowości (jak trudne sytuacje życiowe, kryzysy życiowe) niwelują działania z zakresu przygotowaniu do starości:

Choć niewątpliwie należy uznać, że starość, a precyzyjniej – definiowanie poczucia własnego ja u osoby starszej, najogólniej jest kontynuacją nabytych postaw, stylu życia, preferowanych wartości itp. we wcześniejszych etapach życia, co potwierdza teoria ciągłości Roberta Atchleya, to jednak starość bywa także zaskakująca, gdyż zawiera zdarzenia zachodzące nieoczekiwanie dla człowieka (*discontinuity*) [...]. W tym kontekście istotne znaczenie zyskuje rozumienie przygotowania do starości. Przygotowanie do starości, w powyższym kontekście, jest więc procesem całego życia, uwzględniającym tak naturalną edukację do starości, w szczególności w rodzinie, jak i edukację instytucjonalną, profesjonalną, w tym szkolną, poczynając od dzieciństwa. Edukacja do starości sprzyja całożyciowemu uczeniu się starości jako nabywaniu postawy wobec starości w ogóle i wobec własnej starości. Edukacja taka powinna realizować także funkcje egzystencjalne, co pozwoliłoby człowiekowi starszemu lepiej radzić sobie z trudnościami procesu starzenia się. W kontekście nieprzewidywalności starości, ma znaczenie kształtowanie dojrzałej postawy wobec zmian, nagłych wydarzeń oraz sytuacji trudnych (Dubas, 2013, s. 146–147).

## **Edukowanie do starości poprzez edukację gerontologiczną całego społeczeństwa – koncepcja własna**

W związku z postępującym starzeniem się społeczeństwa polskiego niezwykle istotna jest edukacja gerontologiczna całego społeczeństwa, wszystkich grup



wiekowych. Intensyfikacja działań z tego zakresu powinna dotyczyć osób w wieku średniej i późnej dorosłości. Szczególnym wsparciem edukacyjnym należy otoczyć osoby w okresie przedemerytalnym oraz te, które przeszły na emeryturę.

Należy pamiętać, że edukacja gerontologiczna jest jedną z form edukacji, a jej głównym celem jest przygotowanie do starości. W trakcie przekazywania wiedzy z zakresu starzenia się i starości człowieka wskazane jest, aby:

- ukazywać starzenie się jako nieunikniony proces zachodzący głównie w wymiarze fizycznym, ale także psychospołecznym i duchowym, a starość jako kolejną fazą rozwojową;
- podkreślać, że o tym jak się starzejemy i jaka jest nasza starość decydują nie tylko geny, ale również nasza świadomość oraz styl życia.

Edukację gerontologiczną najlepiej realizować w ramach systemu edukacji oraz poprzez środki masowego przekazu.

W odniesieniu do najmłodszych elementy edukacji gerontologicznej powinny być wprowadzane już na etapie wychowania przedszkolnego, m.in. przy okazji takich wydarzeń, jak Dzień Babci, Dzień Dziadka, Dzień Seniora. Na poziomie szkoły podstawowej wskazane jest, aby edukacja ta odbywała się w szerszym wymiarze, w ramach treści programowych różnych przedmiotów (jak przyroda, biologia, język polski, historia), jak i godzin wychowawczych. W szkołach średnich zaś wiedza o starzeniu się i starości człowieka powinna być pogłębiona w ramach oddzielnego przedmiotu, np. o nazwie edukacja gerontologiczna.

W szkołach wyższych na wszystkich kierunkach (obowiązkowo na pedagogice) powinien być realizowany przedmiot związany z problematyką gerontologiczną, jak gerontologia, gerontologia społeczna, geragogika. Obecnie kształcenie gerontologiczne na kierunku pedagogika nie jest optymalne. Badania wskazują tendencję do likwidowania lub godzinowego ograniczania przedmiotów gerontologicznych na kierunku pedagogika przez niektóre uczelnie (Chabior, Leszczyńska-Rejchert, Szarota, 2021). Jednocześnie można zauważyć pozytywne zamiany w kształceniu uniwersyteckim, jak tworzenie nowych przedmiotów gerontologicznych na kierunku pedagogika specjalna.

Osoby w wieku wczesnej (18–39 r. ż.) i średniej dorosłości (od 40 do 59 r.ż.) należy uświadomić, że oprócz zadań zawodowych i rodzinnych niezbędne są również powinności wobec siebie, do których zalicza się: dbanie o zdrowie (w tym racjonalna dieta, kontrolne wizyty u lekarzy, podejmowanie różnorodnych form aktywności, odpowiednie proporcje pracy, czasu wolnego i snu), dbanie o własny wszechstronny rozwój (poprzez korzystanie z placówek kulturalno-oświatowych, pracę nad charakterem – ponieważ wraz z wiekiem cechy osobowościowe się nasilają), dbanie o utrzymywanie satysfakcjonujących relacji społecznych. W odniesieniu do osób będących we wczesnej i średniej dorosłości wydaje się, że podstawowym narzędziem tej edukacji mogą być mass media, w tym poradniki książkowe, audycje radiowe i telewizyjne, źródła internetowe. Można

też zaoferować osobom w tych przedziałach wiekowych kursy doskonalenia własnego, w trakcie których nie tylko zdobywałyby wiedzę o tym, jak żyć w pełni, rozwojowo, wykorzystując własny potencjał, ale również kształtowałyby racjonalne postawy wobec własnego starzenia się i starości jako fazy życia.

Tym, którzy znajdują się w wieku 55–59 lat, warto stworzyć możliwości uczestniczenia w kursach przedemerytalnych, np. w ramach projektów finansowanych przez samorządy lub/i z budżetu Unii Europejskiej. Tematyka kursów powinna dotyczyć następujących zagadnień: czynniki wydłużające i skracające życie, oferta rehabilitacyjna, rewitalizacyjna i opiekuńcza, oraz formy edukacyjne adresowane do osób w średniej dorosłości (co jest ważne obecnie dla tych osób) i późnej dorosłości (ta wiedza ułatwi im skorzystanie z przywilejów wieku senioralnego w przyszłości).

Osoby będące na emeryturze mogą nabywać i pogłębiać wiedzę gerontologiczną w ramach działalności różnych instytucji, w tym opiekuńczych (jak dzienne domy pomocy społecznej, stacjonarne domy pomocy społecznej), rekreacyjnych i kulturalnych (jak kluby seniora, biblioteki, domy kultury), edukacyjnych (jak uniwersytety trzeciego wieku / akademie trzeciego wieku, uniwersytety otwarte, uniwersytety międzypokoleniowe). Przy czym, z uwagi na społeczne naznaczanie klientów pomocy społecznej, w pierwszej kolejności edukacja gerontologiczna powinna być realizowana w ramach systemu edukacji. W ramach tego obszaru edukacji można informować o fizjologii starzenia się, patologicznych aspektach starzenia się człowieka; o prawach osób starszych; o środkach masowego przekazu ułatwiających życie w fazie starości (np. książkowe lub e-poradniki dla seniorów, strony internetowe adresowane do osób starszych); zapoznawać z najnowszą wiedzą z zakresu edukacji zdrowotnej (w ramach profilaktyki gerontologicznej); podkreślać wartość i możliwości racjonalnego gospodarowania czasem wolnym; ukazywać walory poszczególnych form aktywności (by jak najdłużej utrzymać sprawność psychofizyczną); zapoznawać z nowoczesnymi rozwiązaniami dla osób starszych (mieszkania wielopokoleniowe, nowoczesne technologie ułatwiające opiekę nad seniorami). Zdobywanie przez osoby starsze najnowszej interdyscyplinarnej wiedzy o starości i starzeniu się człowieka zapewne będzie przeciwdziałać dyskryminacji seniorów na rynku edukacyjnym, rynku pracy, w służbie zdrowia i urzędach, a także urzeczywistni ideę edukacji ustawicznej.

Wiedzę o starości i starzeniu się człowieka można przyswajać w sposób naturalny podczas edukacji międzypokoleniowej, która polega na wspólnym uczeniu się osób należących do różnych generacji i może być realizowana w działaniach sformalizowanych i niesformalizowanych, cyklicznie, systematycznie lub spontanicznie. Ten rodzaj edukacji ma miejsce w ramach relacji międzypokoleniowych przebiegających w środowisku rodzinnym, sąsiedzkim, przyjacielskim, koleżeńskim, na terenie zakładu pracy, czy w przestrzeni wolontariatu między-

pokoleniowego. Edukacja międzypokoleniowa ma też miejsce w ramach życia religijnego i wiążących się z nim praktyk religijnych. Realizowane są też specjalnie zaprojektowane formy edukacji międzypokoleniowej, jak: spotkania integracyjne, wspólne lektury, zajęcia teatralne, plastyczne, komputerowe, warsztaty kulinarne, artystyczne, majsterkowanie, imprezy kulturalne, turystyczne, edukacja regionalna. Te sformalizowane działania z zakresu edukacji międzypokoleniowej odbywają się m.in. w ramach projektów i są prowadzone przez organizacje pozarządowe. Oferta edukacji międzypokoleniowej rozwija się obecnie w Polsce dzięki międzypokoleniowym formom edukacyjnym, jak uniwersytety międzypokoleniowe/międzygeneracyjne i uniwersytety otwarte, powstającym przy uczelniach wyższych.

## Postulaty i uwagi końcowe

We współczesnej rzeczywistości, charakteryzującej się intensywnym tempem starzenia się społeczeństw, istnieje pilna konieczność rozwijania różnorodnych form edukacji gerontologicznej wśród wszystkich grup wiekowych. Edukacja gerontologiczna jest bowiem najlepszym sposobem na przygotowanie się do starości jako fazy życia.

W wymiarze indywidualnym edukacja gerontologiczna jest bardzo ważna i konieczna, aby przygotować wszystkie pokolenia do starości własnej oraz członków rodziny (rodzeństwa, rodziców, teściów, dziadków i pradziadków itp.), a także do starości podopiecznych (uczniów, pracowników, klientów, pacjentów itp.). Edukacja ta służy nie tylko obecnym ludziom starszym, ale również tym, którzy staną się osobami starszymi w przyszłości. Dlatego też geragodzy rekomendują m.in., aby przez całe życie, a zwłaszcza w wieku młodzieńczym oraz w fazie dorosłości, zadbać o to, by posiadać dobrą sprawność psychofizyczną oraz podejmować różne formy aktywności oraz aby być odpowiedzialnym za samego siebie i jakość własnego życia.

Wiedza z zakresu gerontologii jest niezbędna ogółowi społeczeństwa również z uwagi na aspekt społeczny. Dzięki edukacji do starości starzenie się człowieka postrzegane jest jako proces naturalny, a starość jako rozwojowy etap życia człowieka. Ponadto edukacja ta przyczynia się do tego, że wszystkie grupy wiekowe łatwiej rozpoznają zasoby tkwiące w ludziach starszych. Seniorzy są postrzegani jako równoprawni uczestnicy życia społecznego. Zmianie ulegają negatywne stereotypy starości. Edukacja gerontologiczna przyczynia się do promowania pozytywnego wizerunku starości, kształtowania pozytywnych postaw wobec starości i ludzi starszych oraz korzystnych relacji międzygeneracyjnych, opartych na integracji i solidarności pokoleń, a także do zapobiegania marginalizacji osób starszych.

## Bibliografia

- Chabior, A., Leszczyńska-Rejchert, A., Szarota, Z. (2021). Uniwersyteckie kształcenie gerontologiczne na kierunku pedagogika, *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 20 (1), 9–24. <https://doi.org/10.24917/27199045.201.1>.
- Dubas, E. (2008). Estetyzacja starości w kontekście pomyślnego starzenia się. W: J.T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych* (s. 111–124). Łódź: Zakład Demografii i Gerontologii Społecznej UŁ.
- Dubas, E. (2013). Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością. *Rocznik Andragogiczny*, 20, 135–152.
- Dzięgielewska, M. (2016). Tożsamość osób starszych w opiniach studentów. W: E. Dubas, M. Muszyński (red.), *Refleksje nad starością*. Tom 1. *Obiektywny i subiektywny wymiar starości* (s. 119–130). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Halicka, M. (2004). *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne*. Białystok: Wyd. Akademia Medyczna.
- Janke, A.W. (2000). Starość w kontekście rodzinności i wychowania człowieka. W: A.M. de Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), *„Trzeci wiek”. Szanse – możliwości – ograniczenia* (s. 167–177). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. K. Wielkiego.
- Kamiński, A. (1971). Wychowanie do starości, *Zdrowie Psychiczne*, 1–2, 93–102.
- Kamiński, A. (1975). Pedagogika w służbie gerontologii społecznej. *Człowiek w Pracy i w Osiedlu*, 4, 9–26.
- Kamiński, A. (1978). *Studia i szkice pedagogiczne*. Warszawa: PWN.
- Kamiński, A. (1982). *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*. Warszawa: PWN.
- Kamiński, A. (1986). Aktywność jako wzmaganie żywotności osób starszych. W: *Encyklopedia Seniora* (s. 115–117). Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.
- Kamiński, A. (1986). Pedagogika w służbie starości. W: *Encyklopedia Seniora* (s. 103–114). Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.
- Kuchcińska, M. (2000). Możliwości i ograniczenia strategii edukacji do starości i w starości. W: A.M. de Tchorzewski, A. Chrapkowska-Zielińska (red.), *„Trzeci wiek”. Szanse – możliwości – ograniczenia* (s. 145–153). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. K. Wielkiego.
- Kuchcińska, M. (2004). Edukacja do i w starości w kontekście kamieni milowych na drodze życia seniorów. W: M. Kuchcińska (red.), *Zdrowie człowieka i jego edukacja gerontologiczna* (s. 145–159). Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. K. Wielkiego.

- Leszczyńska-Rejchert, A. (2021). *Wyzwania i zadania geragogiki*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- Semków, J. (2010). Poczucie bezpieczeństwa ludzi starych jako warunek konieczny ich dobrej kondycji psychofizycznej. W: M. Halicki, J. Halicki, K. Czykier (red.), *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu* (s. 121–130). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Straś-Romanowska, M. (2000). Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psychoprofilaktyka starości. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*. Tom 2 (s. 44–55). Bydgoszcz: Wydawnictwo WSP.
- Szarota, Z. (2015). Uczenie się starości, *Edukacja Dorosłych*, 1, 23–35.
- Szatur-Jaworska, B. (2006). Faza starości w cyklu życia człowieka – ogólna charakterystyka. W: B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej* (s. 35–61). Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Uzar, K. (2011). *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Zych, A.A. (1999). *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk” Sp. z o.o.

## How and why to educate to old age? – geragog perspective

### Abstract

Due to the progressive aging process of modern societies, the issue of preparation for old age has become extremely important. In terms of representatives of geragogy (pedagogy of old age), the most important form of preparation for old age is education for old age. The article reviews the concept of Polish educators in the field of “learning old age”, and also formulates a proposal for gerontological education, covering all age groups.

**Keywords:** learning old age, education to old age, gerontological education, gerontology, geragogy.