

Urszula Nowacka

Alina Gil

Luis Ochoa Siguencia

Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

„Uczyć się, aby być” w aspekcie aktywności edukacyjnej seniorów

Wstęp

Artykuł określa związek między aktywnością edukacyjną seniorów a jakością ich życia. Zaprezentowano różne formy aktywności edukacyjnej seniorów i wpływ tej aktywności na umiejętność radzenia sobie z niepokojącym zjawiskiem dyskryminacji, wykluczania osób starszych z przestrzeni życia społecznego.

Osiągnięcie statusu seniora nie musi kojarzyć się z degradacją społeczną i spadkiem jakości życia. Do okresu starości można się przygotować przez zmianę spojrzenia na starość i jakość życia po przejściu na emeryturę. Istotną rolę w tym procesie odgrywa edukacja, która pomaga skutecznie przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu i poczuciu samotności, umożliwia korzystanie z udogodnień współczesnego świata, pozwala seniorom zaspokajać potrzebę samorealizacji, także w obszarach, na które wcześniej nie mogli znaleźć czasu ze względu na pracę zawodową. Wyzwania te stają się nie tylko obowiązkiem, ale przymusem, a brak dostosowania się do zmian powoduje, że otoczenie staje się dla seniorów coraz bardziej obce i niezrozumiałe. Bariery uczestnictwa seniorów w edukacji są raczej subiektywne i często wynikają z niskiej samooceny osoby starszej oraz przekonania o spadku możliwości poznawczych wraz z wiekiem.

W artykule wykorzystano wyniki badań przeprowadzonych w ramach projektu realizowanego z programu Grundtvig „Evaluation Toolkit on Seniors Education to Improve Their Quality of Life”.

„Uczyć się, aby być” – co to oznacza dla seniorów?

Znane wszystkim słowa Szekspira: „Być albo nie być. Oto jest pytanie”¹, zwracają uwagę na rozterki Hamleta dotyczące wyboru między postawą bierną a czynną. Przed podobnym wyborem stoją dziś seniorzy.

Słowo „być” według *Słownika języka polskiego* (<http://sjp.pwn.pl/>) oznacza „istnieć, żyć”. Słowo to można rozpatrywać w wielu aspektach, np. być człowiekiem, być sobą, być szczęśliwym, być niezależnym (m.in. materialnie), być obecnym (np. w życiu społecznym), być babcią czy, wreszcie, być seniorem. Można być seniorem spełnionym, szczęśliwym, ale można także być seniorem bezradnym i wyobcowanym.

Idea uczenia się przez całe życie, uczenia ustawicznego, obejmuje wszystkie etapy życia człowieka oraz różne jego aspekty zawodowe i społeczne. Idea ta zakłada, że zdobycie kwalifikacji i umiejętności możliwe jest przez dochodzenie różnymi drogami: przez kształcenie w trybie formalnym (szkoła, uczelnia), pozaformalnym (doksztalcenie, doskonalenie i szkolenie, np. uniwersytety trzeciego wieku) oraz nieformalnym (samouczenie się i doświadczenie, np. przez czytanie książek, oglądanie programów edukacyjnych czy rozmowę z innymi ludźmi) (T. Prauzner, 2011).

Edukacja ustawiczna oparta jest na tezie, że każdy człowiek, bez względu na wiek, posiada zarówno zdolność (zdolności poznawcze niewątpliwie z czasem maleją), jak i prawo do uczenia się. Tym samym człowiek, który podejmuje wyzwania edukacyjne, wpływa na przebieg swojego życia, wpływa na jakość życia.

Trzy najważniejsze raporty edukacyjne, które wpłynęły na zmianę podejścia do edukacji i wyznaczyły nowe cele edukacyjne, to:

- 1) Raport Międzynarodowej Komisji ds. Rozwoju Edukacji *Uczyć się, aby być* z 1979 r.,
- 2) Biała Księga Kształcenia i Doskonalenia Komisji Europejskiej z 1996 r.,

¹ Przeł. L. Ulrich.

- 3) Raport UNESCO *Edukacja. Jest w niej ukryty skarb* (J. Delors, 1998), który określił cztery wyzwania dla edukacji XXI wieku: uczyć się, aby wiedzieć; uczyć się, aby działać; uczyć się, aby żyć wspólnie; uczyć się, aby być (E. Faure i in., 1975).

W raportach tych podkreśla się użyteczność działań edukacyjnych, czyli zdolność tych działań do zaspokajania różnorodnych potrzeb człowieka żyjącego w czasach szybko zmieniającej się rzeczywistości. Nowa koncepcja edukacji wynikająca z tych raportów opiera się na stworzeniu możliwości każdej jednostce (także seniorom) odkrywania, pobudzania i wzmocnienia jej potencjału, które umożliwią ujawnienie skarbu, który ukryty jest w każdym z nas, a tym samym doprowadzenie do spełnienia jednostki, która **uczy się, aby w pełni być**.

Proces starzenia może mieć kluczowe znaczenie dla każdej jednostki, ponieważ wiąże się z dużymi zmianami w pracy (emerytura), rodzinie i społeczeństwie; zmieniają się nasze ciała i występują często problemy zdrowotne. Wszystko to wymaga niekiedy przemodelowania całego naszego życia.

W przygotowaniu do okresu starości ważną rolę odgrywa więc edukacja jako nieodzowny element przystosowania do coraz bardziej zmieniających się warunków życia. Przemiany społeczne i technologiczne (w tym rozwój nowych technologii komunikacyjno-informacyjnych) oraz globalizacja doprowadziły do znacznego wzrostu dostępu do wiedzy, masowego korzystania z Internetu oraz pojawienia się konieczności stałego doganiania i dostosowywania się. Do tego dochodzi rosnący poziom jakości życia wokół, co determinuje pogoń za wyższym standardem życia, także osób będących na emeryturze. Marzenia i presja środowiska, w którym żyją seniorzy, powodują gotowość do kształtowania własnej starości i odpowiedzialności za jakość swojego życia, co z kolei coraz częściej pociąga za sobą decyzję o dalszej edukacji. Wyzwania, przed którymi stoją seniorzy, nigdy wcześniej nie były ich udziałem i dlatego często są dla nich bardzo trudne.

Nie ulega jednak wątpliwości, że starsi ludzie, sprawni umysłowo i fizycznie oraz zrealizowani, żyją dłużej, jakościowo lepiej i aktywniej.

Jakość życia jest w zasadzie pojęciem abstrakcyjnym i każdy może wypracować własną definicję jakości życia. Niektórzy kojarzą jakość życia z dobrobytem, byciem szczęśliwym, inni z posiadaniem dużej ilości pieniędzy czy zdrowiem. Jednak często okazuje się, że zdrowie

i pieniądze nie przynoszą szczęścia, a tym samym nie zawsze przekładają się na jakość życia.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje jakość życia jako

[...] postrzeganie jednostek, ich pozycji w życiu, w kontekście kultury i systemu wartości, w których żyją, a w odniesieniu do ich celów i oczekiwań, które mają (<http://gabinetzdrowia.net.pl/definicja-zdrowia-i-jakosci-zycia-wg-who.php>).

Światowa Organizacja Zdrowia wyodrębnia sześć stanów podstawowych wymiarów dotyczących jakości życia:

- 1) wymiar fizyczny (ból i dyskomfort, energia i zmęczenie, aktywność seksualna, sen i odpoczynek, funkcje sensoryczne),
- 2) wymiar psychologiczny (uczucia pozytywne i negatywne, procesy umysłowe, obraz ciała, samoocena),
- 3) niezależność (niezależność ruchowa, aktywność na co dzień, brak uzależnienia od środków medycznych lub innych, zdolność porozumienia się, zdolność do pracy),
- 4) relacje społeczne (osobiste więzi, wsparcie społeczne, zachowania wspierające innych),
- 5) środowisko (środowisko domowe, wolność i bezpieczeństwo fizyczne, zadowolenie z pracy, zasoby finansowe, opieka zdrowotna i socjalna, możliwość wypoczynku),
- 6) wymiar duchowy / przekonania osobiste (najczęściej przekonania i praktyki religijne).

T. Tomaszewski (1984) uważa, że jakość życia ustalić można na podstawie zbioru pewnych odgórnie przyjętych i jednakowych dla wszystkich kryteriów. Należą do nich: bogactwo przeżyć, poziom świadomości, poziom aktywności, twórczość oraz współuczestnictwo w życiu społecznym. Oczywiście, im większe ich spełnienie, tym wyższa jakość życia.

Można także rozpatrywać statystyczny pomiar jakości życia (A. Bieńkuńska, T. Piasecki, 2013), który obejmuje dwa wymiary: warunki obiektywne oraz warunki subiektywne. W ramach warunków obiektywnych bierze się pod uwagę m.in. takie domeny, jak: materialne warunki życia, zdrowie, edukacja, aktywność ekonomiczna, czas wolny i relacje społeczne, osobiste bezpieczeństwo, jakość państwa i jego zdolność do zapewnienia ludziom podstawowych praw oraz sposób realizacji tych praw, a także jakość infrastruktury i środowiska naturalnego w miejscu

zamieszkania. Natomiast pomiar dobrobytu subiektywnego powinien obejmować postrzeganą jakość życia, tzn. satysfakcję, jaką czerpią ludzie z różnych jego aspektów oraz życia jako całości, a także elementy dotyczące samopoczucia psychicznego i odczuwanych stanów emocjonalnych.

Główny Urząd Statystyczny (A. Bieńkuńska, T. Piasecki, 2013), badając poziom satysfakcji życiowej, jednoznacznie stwierdził, że:

- 1) częściej ze swojego życia zadowolone są osoby młodsze niż starsze;
- 2) w najmłodszej grupie wiekowej (16–24 lata) zadowolonych ze swojego życia było ok. 84% osób;
- 3) w kolejnych grupach wiekowych poziom zadowolenia z życia był niższy, przy czym najniższy wskaźnik satysfakcji życiowej występował wśród osób w wieku 75 lat i więcej, osiągając wartość ok. 62%.

Uczestnictwo seniorów w procesach edukacyjnych

Z badań wynika, że w Polsce przechodzimy na emeryturę statystycznie kilka lat wcześniej niż w Europie.

Proces starzenia się ludności przez wiele osób postrzegany jest jako zjawisko w długim okresie najważniejsze w XXI wieku z punktu widzenia gospodarki i zasad życia społecznego (P. Szukalski, 2008, s. 7).

Według danych GUS w latach 2008–2030 liczba osób w Polsce w wieku 60–74 lat ma wzrosnąć o 40%, w wieku 75–84 lat o 65,6%, w wieku 85 lat i więcej o 90%, natomiast liczba 100-latków będzie wyższa o 253% (P. Szukalski, 2008, s. 14).

W 2010 r. co czwarta osoba starsza miała w Polsce 80 lat i więcej. Starzenie się społeczeństwa spowodowało wzrost zainteresowania tą problematyką i rozwój dziedziny nauki zwanej gerontologią, w tym jej szczególnego odłamu: gerontologii pedagogicznej. Gerontologia podbudowana pedagogiką przesądza o bardziej całościowym pojmowaniu spraw, bo rozwija wiedzę o ludziach starszych nie tylko od strony medycznej, a nadto ma możliwość wykorzystania w pełni doświadczeń i dorobku pedagogiki. Wychowanie i nauczanie z wiekiem wyraźnie przechodzi w samokształcenie, samodoskonalenie się, samowychowanie i samorealizację. Według J. Homplewicza gerontologia pedagogiczna to

[...] pedagogika potrzeb i możliwości ludzi starszych wobec tej całej ich rzeczywistości, od której przecież odchodzą. Gerontologia pedagogiczna to nie tylko wezwanie XXI wieku, ale i całego humanizmu, z jakim mamy wyjść również do ludzi starszych (2012).

Ludzi starszych postrzega się często w czasach kultu młodości jako osoby niezdolne do samodzielnego i sensownego życia, wyalienowane, traktowane ze współczuciem, często dyskryminowane społecznie. Głównym powodem niezadowolenia z życia i niepodjęcia walki o to, aby „w pełni być”, jest poczucie wykluczenia i dyskryminacji społecznej seniorów. Seniorzy często postrzegają swoją sytuację w społeczeństwie jako złą i tak samo oceniają relacje z osobami młodymi. Dyskryminacja osób ze względu na wiek (ageizm) może przyjmować różne formy i dotyczyć rozmaitych aspektów życia społecznego: poziomu dochodów, zatrudnienia, dostępu do edukacji, opieki zdrowotnej czy udziału w procesach decyzyjnych. Osoby starsze często czują się niewidzialne – inni ich nie widzą, nie słuchają, nie zwracają na nich uwagi. A stąd już tylko krok do wykluczenia społecznego.

B. Synak twierdzi nawet, że

[...] nigdy chyba świat nie był tak sprzymierzony przeciw starszej generacji jak obecnie, nigdy też pozycja społeczna człowieka starego nie była tak niska (cyt. za: K. Rejman, 2010, s. 15).

Wśród czynników wpływających na poczucie jakości życia osób starszych wymienia się m.in. następujące różnorodne pozytywne skutki uczenia się w późnym okresie życia:

- 1) zachowanie dobrego zdrowia, lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami,
- 2) przejmowanie większej odpowiedzialności za własne życie,
- 3) większą niezależność od innych ludzi,
- 4) lepsze wykorzystywanie własnych zasobów,
- 5) rozwijanie refleksyjności (samoświadomość),
- 6) podążanie za rozwojem nauki i techniki,

- 7) poszerzanie i pogłębianie wiedzy dotyczącej współczesnego świata,
- 8) poznawanie własnych praw i docenianie swojej roli w społeczeństwie.

Z przeprowadzonych badań wynika również, że różne formy aktywności fizycznej podejmuje 87% badanych seniorów, zaledwie 10% deklaruje aktywność intelektualną, 36% osób było aktywnych społecznie, natomiast jedynie 4% osób podejmowało wszystkie te formy aktywności (A. Gębska-Kuczerowska, 2002).

Wprawdzie w starszym wieku trudniej skupić uwagę, uczyć się nowości i zapamiętać nowe pojęcia, jednak doświadczenie, dotychczasowa wiedza i dojrzałość często są pomocne w wyciąganiu właściwych wniosków (szczególnie gdy ważna jest intuicyjna ocena sytuacji), dokonywaniu właściwych wyborów, racjonalnym podejmowaniu decyzji, lepszym planowaniu itp. Zdarza się, choć zbyt rzadko, że potencjał intelektualny i doświadczenie zawodowe seniorów są cenionym zasobem dla pracodawców, którzy, doceniając ich walory (m.in. odpowiedzialność i lojalność), zatrudniają ich jako mentorów dla młodych pracowników.

Najczęściej jednak ludzie starsi mają utrudniony dostęp do rynku pracy. Z deklaracji wynika, że aż 29% osób przed 60 rokiem życia zamierza pracować zarobkowo po osiągnięciu wieku emerytalnego, natomiast zaledwie 10% osób po osiągnięciu tego wieku pracuje zarobkowo (w tym 5% pracuje w pełnym wymiarze godzin, 3% w niepełnym wymiarze godzin, a 2% jedynie dorywczo). Świadczy to o wycofaniu społecznym osób starszych (K. Wądołowska, 2010).

Marginalizację społeczną seniorów w Polsce wzmacniają ponadto m.in. niska aktywność starszych osób w walce o swoje prawa i przywileje, ograniczony dostęp do informacji, ignorowanie ludzi starszych przez media, brak większego zainteresowania problemami ludzi starszych, postawy wobec starości oraz negatywny stereotyp polskiej starości (K. Rejman, 2010).

Łatwo znaleźć w sobie wytłumaczenie dla braku chęci do dalszej nauki i rozwijania siebie. Omawiając czynniki mogące utrudnić podejmowanie decyzji o udziałach w programach edukacyjnych, wymienia się m.in.: przekonanie o niższości społecznej, lęk przed drwiną ze strony innych, lęk przed nieznanym, brak chęci do uczęszczania do szkoły oraz uczenia się, brak środków finansowych, choroby fizyczne i umysłowe, brak pewności opłacalności podejmowania nauki, sprzeciw rodziny,

brak warunków do uczenia się, niedostępność placówek oświatowych lub ich rozmijanie się z oczekiwaniami osób starszych.

Nie ulega jednak wątpliwości, iż są także osoby starsze, które chcą się uczyć. Istnieje bezpośredni związek między poziomem wykształcenia, posiadaniem wyraźnych zainteresowań, dotychczasową aktywnością, jaką mamy w chwili osiągnięcia wieku starszego, a chęcią kontynuowania dalszej nauki. Im wyższy poziom wymienionych czynników, tym motywacja do podejmowania dalszych form edukacji silniejsza. Takie osoby decydują się najczęściej na podejmowanie nauki w formie zorganizowanej wówczas, gdy zauważają, iż wiedza, którą mogą zdobyć, pomoże im w rozwiązywaniu problemów osobistych, społecznych oraz zawodowych, lub pozwala im osiągnąć zadowolenie.

Motywami, które kierują ludźmi starszymi przy rozpoczynaniu dalszej edukacji, mogą być m.in.: chęć poznania nowych umiejętności i wiadomości, a także ich udoskonalanie, przygotowanie do pracy na nowym stanowisku, umiejętne wykorzystywanie wolnego czasu, chęć nawiązania nowych, ciekawych znajomości, uzyskiwanie większej sprawności w wykonywaniu obowiązków, pragnienie zmiany statusu materialnego, oczekiwany awans społeczny lub zawodowy, rozwijanie własnej osobowości, ulepszanie więzi interpersonalnych, rozwijanie fizycznej sprawności, chęć wyrównywania własnego wykształcenia względem wykształcenia innych osób oraz dążenie do podniesienia poczucia własnej wartości.

Seniorzy zazwyczaj preferują ofertę edukacyjną, dzięki której mogą nauczyć się rzeczy ocenianych przez nich jako przydatne w ich codziennym życiu. Deklaracje dotyczące potrzeb edukacyjnych osób starszych zmieniają się wraz z ich wiekiem. Najstarsi seniorzy są zainteresowani przede wszystkim zagadnieniami związanymi z ich osobistym samopoczuciem, zachowaniem zdrowia oraz bezpieczeństwem. Natomiast młodszy emeryci stawiają na naukę języków obcych, chętnie poznają nowe gadżety, przydatne szczególnie w trakcie podróżowania, i wykazują zainteresowanie nowymi technologiami (w tym komputerem i Internetem). Te oczekiwania należy wziąć pod uwagę przy konstruowaniu oferty edukacyjnej dla seniorów. Nie należy również zapominać, że istnieje grupa umiejętności, o których przydatności starsze pokolenie nie zdaje sobie często sprawy, np. dostęp do zasobów wiedzy i informacji o usługach, które pomogą poprawić jakość ich życia (A. Andrzejczak, 2008).

Seniorzy jednak często deklarują w badaniach, że nie widzą potrzeby korzystania z komputera czy Internetu, a tym samym jeszcze bardziej odcinają się od świata zewnętrznego. Tak więc 64% osób starszych nie jest zainteresowanych nowoczesnymi technologiami, a 26% nie zajmuje się tym, choć chciałoby to robić (K. Wądołowska, 2010).

Żyjemy w czasach bardzo intensywnego rozwoju nowych technik komunikacyjno-informacyjnych, determinujących powstawanie społeczeństwa informacyjnego. Seniorzy również powinni aktywnie i w pełni uczestniczyć w nowoczesnym, skomputeryzowanym i z informatyzowanym świecie. Dlatego tak ważną rolę odgrywa edukacja seniorów związana z obsługą komputera i korzystaniem z Internetu. Nabycie tych umiejętności służy nie tylko do poszerzania wiedzy, ale także umożliwia aktywność społeczną, obywatelską i zawodową. E-edukacja staje się dziś jedną z istotnych e-usług. Fakt ten został dostrzeżony przez wiele instytucji, czego skutkiem jest pojawienie się w Internecie wielu kursów *online*. Seniorzy w Polsce, będąc coraz bardziej liczną grupą społeczną, niestety często nie mają umiejętności potrzebnych do korzystania z tego typu form edukacji. Niewątpliwie prowadzi to do sytuacji, w której ten typ usług cyfrowych dostosowanych do potrzeb seniorów nie został dostatecznie rozwinięty. Tymczasem e-nauczanie jako idea, która w krótkim czasie zdobyła znaczącą popularność i uznanie, może stanowić bądź uzupełnienie bądź samodzielną formę zdobywania wiedzy również dla osób w wieku emerytalnym. Należy zauważyć, że w niedługim czasie liczba seniorów korzystających z Internetu znacznie wzrośnie, ponieważ w starszy wiek wejdą dzisiejsi 40- i 50-latkowie, którzy codziennie korzystają z komputera i Internetu.

Polskie badania Internetu określają typowego polskiego internautę-seniora jako mężczyznę mającego wykształcenie wyższe, mieszkającego w mieście, średnio zamożnego. I choć z Internetem zetknął się najczęściej już kilka lat wcześniej, to dopiero na emeryturze znalazł czas na większą aktywność w sieci, poszukując informacji przede wszystkim związanych z prawem i gospodarką, nieruchomościami i budownictwem, finansami i ubezpieczeniami, turystyką i motoryzacją. Seniorzy nadto często odwiedzają strony instytucji rządowych oraz czytają prasę *online* (Megapanel PBI/Gemius, 2008).

W trakcie pracy zawodowej często brakuje czasu na dokształcanie i pogłębianie swoich zainteresowań. Na emeryturze wolnego czasu jest

więcej i warto to wykorzystać. Nauka języków obcych może być świetną okazją do poznania i zrozumienia obcej kultury oraz zachęcić do zagranicznych podróży. Dodatkowo lektoraty stwarzają możliwość spotkania ciekawych ludzi, integrują uczestników i motywują do kolejnych działań.

W przeciwieństwie do rozpowszechnionych stereotypów osoby starsze mogą z powodzeniem uczyć się języków obcych. Badania wykazały, że wraz z wiekiem nie następuje znaczący spadek zdolności uczenia się, z wyjątkiem osłabienia wzroku i słuchu. Wiek uczących się języka obcego nie jest istotnym czynnikiem procesu nauki, lecz kontekst, w jakim osoby dojrzałe się uczą, ma ogromny wpływ na ich zdolność do przyswajania nowego języka. Trudności, jakich mogą doświadczyć osoby starsze w toku nauki, można przezwyciężyć przez zmiany w środowisku uczenia się, zwrócenie uwagi na czynniki afektywne i stosowanie skutecznych metod nauczania. Największą przeszkodą w nauce języków obcych w przypadku seniorów są ich wątpliwości co do własnych możliwości. Stereotypy, według których seniorzy mają duże kłopoty z nauką języków obcych, dotyczą dwóch sfer: starzenia się mózgu i dyskryminacji ludzi starszych w dziedzinie kształcenia.

Często tworzy się osobne grupy dla seniorów, aby mogli czuć się swobodnie i nie musieli porównywać się z młodymi uczniami. Ważne, by panowała atmosfera wsparcia i swoboda w wyrażaniu opinii oraz można było zbudować atmosferę zaufania. Samodzielnie wypracowany sposób uczenia się seniorów, doświadczenie życiowe i silna motywacja dają im wręcz przewagę nad młodszymi uczniami. Najnowsze badania dowiodły, że szczególnie w zakresie słownictwa i struktury języka dorośli podczas nauki osiągają lepsze rezultaty niż dzieci. Młodszy uczyć się szybciej, lecz częściej bazują na pamięci krótkotrwałej, natomiast seniorzy korzystają z pamięci długotrwałej i lepiej zapamiętują (*Nauka języków...*, 2011, www.edukacja.senior.pl/130,0,Nauka-jezykow-obcych-a-wiek,12699.html).

Coraz powszechniejsza staje się również edukacja seniorów przez uniwersytety trzeciego wieku (UTW), które mobilizują ludzi starszych do nauki i działania. Cele UTW koncentrują się właśnie na upowszechnianiu inicjatyw edukacyjnych, aktywizacji intelektualnej, społecznej i fizycznej seniorów, podtrzymywaniu więzi społecznych i komunikacji wśród seniorów oraz ich angażowaniu w działania na rzecz otaczają-

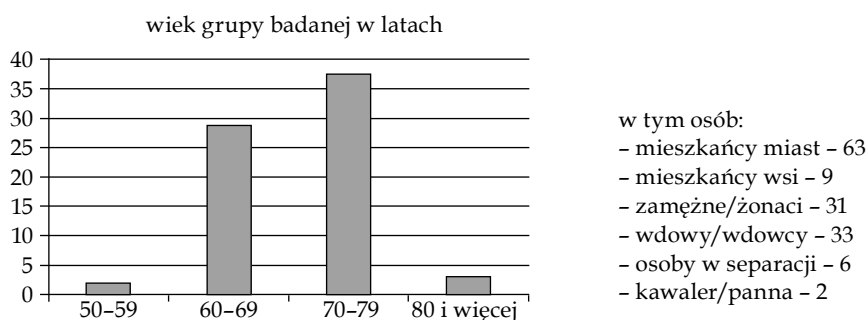
cego ich środowiska. Oferta takich uniwersytetów jest bardzo bogata: wykłady, konferencje, koła zainteresowań, kluby seniorów, sekcje tematyczne, zajęcia ruchowe, turystyczne, rekreacyjne, rehabilitacyjne, szkolenia, poradnictwo, kursy nauki obsługi komputera oraz lektoraty języków obcych.

Ocena różnych aspektów jakości życia przez słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku

W ramach projektu EduSenior „Narzędzia do oceny edukacji seniorów w celu poprawienia jakości ich życia” realizowanego z programu Grundtvig przeprowadzono w październiku 2012 r. badania wśród 72 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Większość badanych uczestniczyła w zajęciach UTW ponad trzy lata. Grupa badawcza obejmowała więc osoby biorące czynny udział w zajęciach edukacyjnych organizowanych na UTW.

Celem badań było określenie czynników, które uważają za istotne z punktu widzenia jakości ich życia, oraz samoocena różnych aspektów jakości ich życia, takich jak: samopoczucie, samodzielność, umiejętności interpersonalne, wsparcie emocjonalne, bezpieczeństwo egzystencjalne, poczucie spełnienia, motywacja do działania, akceptacja zmian, spełnienie, poczucie szczęścia.

Wykres. 1. Wiek grupy badanej i jej struktura

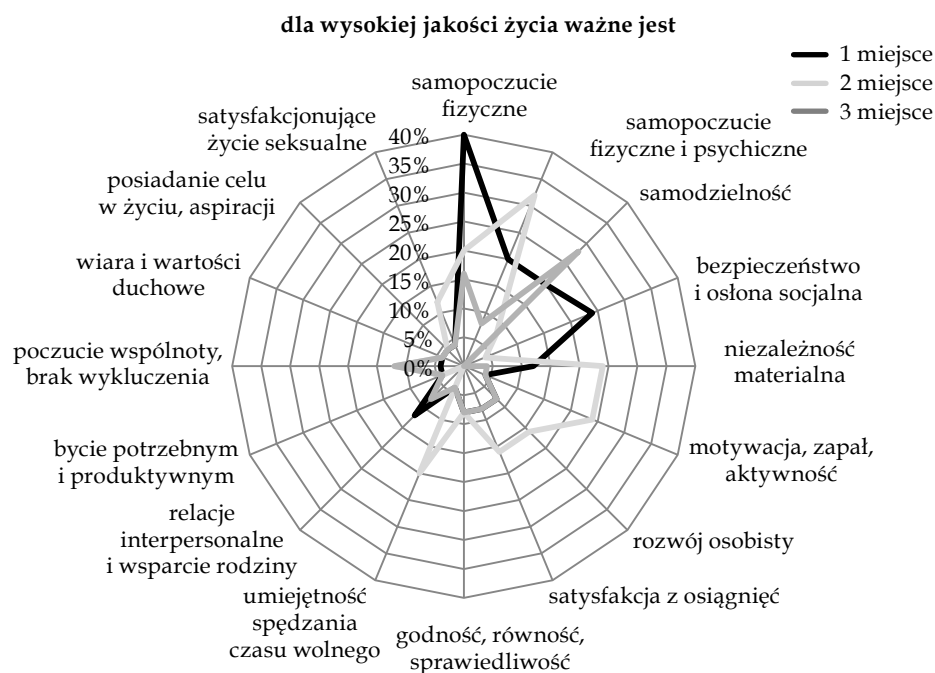


Źródło: wszystkie wykresy w opracowaniu własnym.

W badaniach przyjęto, że na jakość życia wpływa zbiór pewnych uwarunkowań, które czynią życie przyjemniejszym i bardziej wartościowym. W przeprowadzonej ankiecie zapytaliśmy seniorów, co ich zdaniem jest konieczne do osiągnięcia wysokiej jakości życia.

Seniorzy wskazali na takie czynniki, jak: samopoczucie fizyczne (zdrowie) i psychiczne, niezależność (także materialna), bezpieczeństwo i osłona socjalna, ale również na: rozwój osobowy, aktywność, motywacja do działania, umiejętność adaptacji do zmian, umiejętności interpersonalne i wsparcie rodziny, posiadanie celu, bycie produktywnym, satysfakcjonujące życie seksualne, umiejętność spędzania czasu wolnego oraz wiara i wartości duchowe.

Wykres. 2. Czynniki istotne z punktu widzenia jakości życia

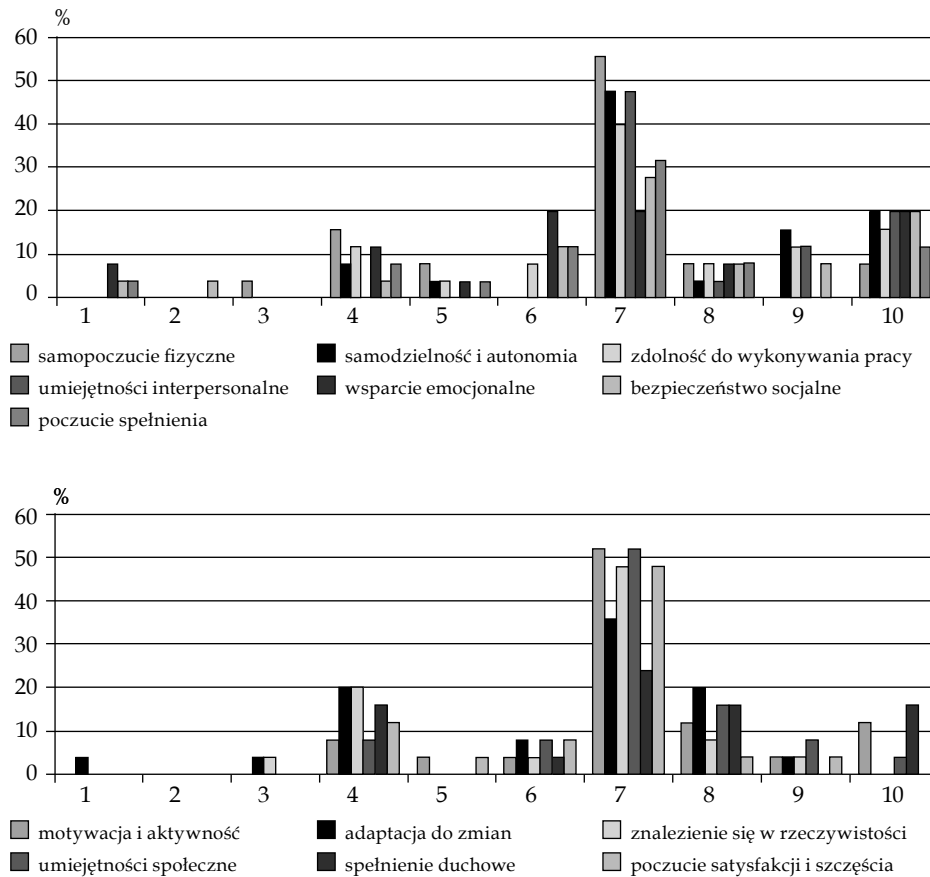


Kolejne pytania dotyczyły oceny różnych aspektów jakości życia osób badanych i ich subiektywnego spojrzenia na własne życie i siebie.

Okazuje się, że seniorzy uczestniczący w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy AJD w Częstochowie najwyżej oceniają swoje samopoczucie fizyczne (należy zauważyć, że w pytaniu poprzednim seniorzy wskazali samopoczucie fizyczne jako najważniejszy czynnik

jakości życia). Ponadto wysoko ocenili własną samodzielność i autonomię, samopoczucie psychiczne, umiejętności społeczne, zdolność do wykonywania prac, motywację i aktywność, umiejętność odnalezienia się w rzeczywistości oraz ogólne poczucie satysfakcji i szczęścia. Natomiast najniżej ocenili u siebie poczucie wsparcia emocjonalnego i bezpieczeństwo socjalne (co często wynika z niskiego dochodu i braku zainteresowania osób bliskich ich osobą).

Wykres. 3. Samoocena różnych aspektów jakości życia



Poziom: 1 - źle, 4 - dość dobrze, 7 - dobrze, 10 - doskonale

Wnioski

Starość należy obecnie postrzegać jako etap nowych wyzwań, a człowieka starszego w kontekście jego sił witalnych, szans i możliwości rozwojowych. Edukacja osób starszych jest w obecnych czasach koniecznością. Prowadzi do lepszej jakości ich życia, wpływa na poczucie własnej wartości, spełnienia i samorealizacji; młodsze pokolenia mogą czerpać z doświadczeń seniorów. A. Kamiński (1982) uważa, że użyteczna praca i pozaosobiste zainteresowania to dwa główne eliksiry wydłużające młodość poza sześćdziesiątkę, szczególnie gdy towarzyszy im zabezpieczenie materialne.

Obecnie w edukacji seniorów można zauważyć przejście od zorganizowanych form (udział ten maleje wraz z wiekiem) do znacznie mniej sformalizowanych, odchodzenie od kształcenia w stronę samokształcenia, odstąpienie od scentralizowanych rozwiązań na rzecz rozproszonych praktyk edukacyjnych. Przykładem edukacji pozaformalnej, która przeżywa dynamiczny rozwój w ostatnich latach, są uniwersytety trzeciego wieku.

Konieczne wydaje się stworzenie przystosowanej do potrzeb i możliwości oferty edukacyjnej dla osób starszych, w przeciwnym razie problem wykluczenia społecznego (przede wszystkim cyfrowego) może zostać rozwiązany dopiero przy naturalnej wymianie pokoleń.

Wypracowanie oczekiwanych form edukacji seniorów to jedno z najważniejszych wyzwań najbliższych lat. Starzejące się społeczeństwo w dobrej kondycji i aktywne obciąży w mniejszym stopniu młodsze pokolenia i z pewnością wpłynie na rozwój gospodarczy.

Bibliografia

- Andrzejczak, A. (2008). Edukacja osób starszych, www.edunews.pl/badania-i-debaty/badania/483 (18.01. 2013).
- Bieńkuńska, A., Piasecki, T. (red.) (2013). *Jakość życia, kapitał społeczny, ubóstwo i wykluczenie społeczne w Polsce*. Warszawa.
- Definicja zdrowia i jakości życia wg WHO, <http://gabinetzdrowia.net.pl/definicja-zdrowia-i-jakosci-zycia-wg-who.php> (19.02.2011).

- Delors, J. (red.) (1998). *Edukacja – jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO*. W. Rabczuk (tłum.). Warszawa.
- Faure, E. i in. (1975). *Uczyć się, aby być*. Z. Zakrzewska (tłum.). Warszawa.
- Gębska-Kuczerowska, A. (2002). Charakterystyka grupy osób w podeszłym wieku uczestniczących w badaniu zależności między aktywnością a stanem zdrowia. *Przegląd Epidemiologiczny*, www.pzh.gov.pl/oldpage/przeglad_epimed/56-3/563_10.pdf (10.02.2012).
- Gil, A., Nowacka, U., Ochoa Siguencia, L. (2012). Analysis of Selected Areas of Educational Activity of Senior Citizens. W: *Society, Integration, Education: Proceedings of the International Scientific Conference*, 1. Rezekne/ Rezeknes Augstskola (Łotwa).
- Homplewicz, J. (2012). Gerontologia wyzwaniem dla pedagogiki XXI wieku, www.utwstrzelin.pl/?page_id=40 (20.02.2012).
- Kamiński, A. (1982). *Funkcje pedagogiki społecznej*. Warszawa.
- Megapanel PBI/Gemius (2008), www.audience.gemius.pl/pages/olisplay/strony-edukacyjne (15.02.2013).
- Nauka języków obcych a wiek. (2011). www.edukacja.senior.pl/130,0,Nauka-jezykow-obcych-a-wiek,12699.html (12.02.2012).
- Prauzner, T. (2012). LifeLong Learning – edukacja przez całe życie. *Prace Naukowe AJD. Edukacja Techniczna i Informatyczna*, A. Gil (red.), 6, Częstochowa.
- Ramowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013. Załącznik do Uchwały nr 137 Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2012 r., poz. 632.
- Rejman, K. (2010). Znaczenie edukacji w procesie integracji społecznej osób w wieku senioralnym, www.pulib.sk/elpub2/FF/Balogova1/pdf_doc/9.pdf (14.02.2012).
- Słownik języka polskiego*, <http://sjp.pwn.pl/> (12.11.2013).
- Synak, B. (red.). (2000). *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*. Gdańsk.
- Szukalski, P. (2008). *Starzenie się ludności – wyzwanie XXI wieku*. Warszawa.
- Tomaszewski, T. (1984). *Główne idee współczesnej psychologii*. Warszawa.
- Wądołowska, K. (red.) (2010). *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*. Warszawa.

Słowa kluczowe: senior, wykluczenie, aktywność edukacyjna

Streszczenie

Artykuł przedstawia niepokojące zjawisko dyskryminacji, wykluczania osób starszych z przestrzeni życia społecznego oraz sposoby przeciwdziałania tym zjawiskom przez edukację. Należy stworzyć dla osób starszych przystosowaną do ich potrzeb i możliwości ofertę edukacyjną, w przeciwnym przypadku problem wykluczenia społecznego może się pogłębiać, a jego rozwiązanie w świecie coraz szybszych zmian może okazać się w przyszłości jeszcze trudniejsze. W artykule wykorzystano wyniki badań przeprowadzonych w ramach projektu realizowanego z programu „Uczenie się przez całe życie” – Grundtvig „Evaluation Toolkit on Seniors Education to Improve Their Quality of Life”.

Key words: senior, exclusion, educational activity

Summary

The article presents the disturbing phenomenon of discrimination, exclusion of older people from the social life and the ways of preventing these phenomena through education. It becomes necessary to create educational offer adapted to the needs and possibilities of older people. In the opposite case, the problem of social exclusion could be exacerbated, and its solution – in a world of accelerating changes – may be more difficult in the future. The article uses the results of research carried out within the project realized under the Lifelong Learning Program – Grundtvig „Evaluation Toolkit on Seniors Education to Improve Their Quality of Life”.