

Aktywność edukacyjna seniorów w perspektywie pomyślnego starzenia się

Słowa kluczowe: pomyślne starzenie się, aktywizacja seniorów, aktywność edukacyjna osób starszych

Keywords: successful ageing, senior citizens activation, educational activity of OAPs

Wstęp

Pomyślne starzenie się to problematyka coraz częściej podejmowana w ostatnim czasie na gruncie literatury gerontologicznej. Jest ona, obok innych normalnych koncepcji dotyczących adaptacji i przystosowania do starości, niezwykle istotna dla możliwie najbardziej niezależnego i samodzielnego funkcjonowania seniorów w społeczeństwie.

Współczesna rzeczywistość charakteryzuje się tym, że coraz większego znaczenia nabiera kreatywność, innowacyjność, sprawność i elastyczność podejmowanych działań. Nie są to zachowania preferowane jedynie w określonych dziedzinach i obszarach. Coraz silniejsze przemiany cywilizacyjne bowiem wymuszają dostosowanie się do nich każdej jednostki w niemalże wszystkich dziedzinach życia. W związku z tym coraz istotniejszego znaczenia nabiera potrzeba szeroko rozumianej całościowej edukacji osób dorosłych, w tym również osób starszych.

Tworzenie jak najbardziej korzystnych warunków dla pomyślnego starzenia się wiąże się w wielu przypadkach z aktywizacją seniorów. Ma ona niebagatelne znaczenie dla przedsięwzięć związanych z organizowaniem ich czasu wolnego z wykorzystaniem aktywnych form wypoczynku, jak również umożliwia i ułatwia tym osobom przystosowanie się do bardzo szybko zmieniającej się rzeczywistości. Aktywność edukacyjna natomiast jest jedną z bardziej istotnych form aktywności w tym zakresie.

Pomyślne starzenie się – istota, wybrane koncepcje

Literatura dotycząca pomyślnego starzenia się, określanego również jako optymalne, jest bardzo bogata i trudno doszukać się w niej jednoznacznych ustaleń terminologicznych dotyczących tej kategorii pojęciowej. Pewnego uporządkowa-

nia sposobów ujmowania pomyślnego starzenia się dokonała Ann Bowling, wyodrębniając spośród zróżnicowanych definicji pięć zasadniczych grup mieszczących się w określonych obszarach definicyjnych. Należą do nich: obszar funkcjonowania społecznego, obszar zasobów psychicznych, obszar teorii biomedycznych, obszar satysfakcji życiowej i obszar potocznego postrzegania pomyślnego starzenia się. Należy dodać, że w każdym z tych obszarów zostały wyodrębnione określone kategorie dominujące¹.

Pomyślne starzenie się wiąże się głównie z problematyką dobrego przystosowania do starości, w którym dominują aspekty promujące autonomię i niezależność seniorów. Zostało to określone przez Dennisa Boromleya, który jako przejawy pomyślnego starzenia się wskazał: dobry stan zdrowia, aktywność i bystrość umysłu, a także wewnętrzne dobre samopoczucie². Zawarte w różnorodnych definicjach kryteria pomyślnego starzenia się zdają się tworzyć ogromną liczbę propozycji, z których najistotniejsze to: długie życie, zdrowie fizyczne i psychiczne, wysoki poziom funkcjonowania poznawczego, kompetencje społeczne, produktywność, kontrola własnego życia, a także satysfakcja życiowa³.

Istnieje wiele koncepcji pomyślnego starzenia, które również formułują, w sposób bardziej lub mniej czytelny, jego wyznaczniki i kryteria. Biorąc pod uwagę aspekt aktywności, istotny dla prezentowanych rozważań, można wskazać na trzy istotne koncepcje pomyślnego starzenia się, które są wynikiem realizacji określonego stylu życia. Są to: teoria wyłączenia, teoria aktywności i teoria ciągłości.

Teoria wyłączenia, utworzona przez Eleine Cumming i Williama E. Henry'ego, odwołuje się do naturalnej, postępującej wraz z wiekiem redukcji interakcji z otoczeniem⁴. Wiąże się to z niechęcią do podejmowania nowych obowiązków, zawężaniem się przestrzeni życiowej, zmniejszającym się zakresem zainteresowania wydarzeniami zewnętrznymi, skupieniu się na sobie. Proces ten jest internalizowany przez starzejącą się jednostkę do tego stopnia, że uznawany jest za niezbędny do zachowania radości i zadowolenia z życia. Obniżenie aktywności, wycofanie się z dotychczas wykonywanych ról społecznych jest niejako gwarancją dobrostanu emocjonalnego osoby starszej⁵. Teoria ta wskazuje, że z wiekiem aktywność człowieka ulega ograniczeniu, przez co słabną więzi społeczne, co

¹ Szersze rozważania w tym zakresie znajdują się w artykule A. Bowling, *Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging?*, „International Journal of Aging and Human Development”, Vol. 64, 2007, nr 3, s. 236-297.

² D.B. Boromley, *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa 1969, s. 143.

³ L. Zając-Lamparska, *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się*, „Rocznik Andragogiczny” 2013, t. 20, s. 91.

⁴ Patrz: E. Cumming, W.E. Henry, *Growing Old: The Process of Disengagement*, Basic Books, New York, 1961.

⁵ Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004, s.46.

z kolei prowadzi do wycofania się jednostki z życia społecznego, większej koncentracji na własnej osobie⁶. Pomyślnie starzenie się więc przejawia się w tym przypadku w stopniowym wycofywaniu się z aktywnego życia i pełnionych ról społecznych ze względu na malejące możliwości i potrzeby seniorów.

Teoria aktywności to jedna z najbardziej znanych koncepcji starzenia się. Na ogół traktowana jest jako antagonistyczna do teorii wyłączenia, choć Jerzy Halicki upowszechnia istniejący pogląd, że obie ukazują dwupłaszczyznowość procesu starzenia się⁷. Starzenie się, zdaniem zwolenników teorii aktywności, postrzegane jest jako komasacja napięć związanych z koncepcją obrazu samego siebie, który zarysowuje się w chwili pojawienia się zmian w pełnionych dotychczas rolach społecznych. Aby temu podołać, osoba ta powinna w miarę swoich możliwości być aktywna do jak najpóźniejszych lat swojego życia⁸. Pomyślnie starzenie się zatem, w świetle tej teorii, znajduje swój wyraz w podejmowaniu aktywności w formach do tej pory znanych, jak również tych nowych. Koncepcja aktywnego starzenia się nie precyzuje jednak supozycji dotyczących osób, które nie chcą być aktywne. Jej założenia bowiem nie zawsze są zgodne z potrzebami seniorów, którzy świadomie wybrali wycofanie społeczne, mają ograniczony potencjał, czy też nie odczuwają potrzeby aktywizacji⁹. Oznacza to, że teoria ta proponuje zaspokojenie potrzeb, których nie wszyscy ludzie starsi mogą w rzeczywistości odczuwać.

Obydwie zaprezentowane powyżej koncepcje odnoszą się do aktywności człowieka, do jego relacji ze społeczeństwem, z tym że każda z nich ukazuje odmienną perspektywę najbardziej korzystnego przystosowania się do starości. Postulują one jednak zbyt kategorycznie i definitywnie styl życia gwarantujący pomyślnie starzenie się. Sposób, w jaki starzeje się jednostka ludzka, jest aspektem zindywidualizowanym osobniczo oraz zależy on od wielu różnorodnych czynników i uwarunkowań. W związku z tym żadna z powyższych teorii nie proponuje idealnego sposobu pozytywnego starzenia się, optymalnego dla wszystkich seniorów.

W sposób odmienny od koncepcji wyłączenia i koncepcji aktywności prezentuje się teoria ciągłości Roberta Atchleya¹⁰. Pomyślnie starzenie się jest w tym

⁶ A.A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Wyd. InterArt, Warszawa 1995, s.38.

⁷ J. Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wyd. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s.14.

⁸ A.A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 218.

⁹ G. Naegele, *Die Potenziale des Alters nutzen – Chancen für den Einzelnen und die Gesellschaft*. [w:] K. Böllert, P. Hansbauer, B. Hasenjürgen, S. Langenohl (red.), *Die Produktivität des Sozialen. Den sozialen Staat aktivieren*, Wiesbaden: VS, Verl. Für Sozialwissenschaften, 2006, s. 15.

¹⁰ R.C. Atchley, *A Continuity Theory of Normal Aging*, „The Gerontologist” 1989, nr 29/2, s. 183-190.

przypadku kontynuacją dotychczasowego stylu życia, co ma stanowić podstawę zachowania spójności i ciągłości sposobu funkcjonowania jednostki. To założenie wymaga jednak uwzględnienia dopuszczalnego zakresu zmian wynikających z mnogości i zróżnicowania pełnionych przez jednostkę ról społecznych. Przejawia się to możliwością wyrażania i uzewnętrzniania się w innych rolach w przypadku utraty niektórych z nich¹¹. W świetle teorii ciągłości pozytywne starzenie się nie wyraża się jednoznacznie rekomendowanym stylem życia. Powinien on zostać ukształtowany według wskazanych uniwersalnych zasad, reguł bądź mechanizmów pomyślnego starzenia się.

Znaczenie aktywności w okresie starości

Starość jest ostatnim etapem życia człowieka. Jednak pomimo tego, jak każdy ją poprzedzający etap, stanowi jedną z faz całożyciowego procesu rozwojowego. Zainteresowania współczesnej psychologii rozwojowej skupiają się od wielu lat na rozwoju człowieka w ciągu całego życia, przekształceniami rozwojowymi psychiki człowieka dorosłego wraz ze starością. Rozwój jest tu traktowany bowiem jako proces wielowymiarowy i wielokierunkowy, zawierający zarówno zmiany progresywne, jak i regresywne. Takie rozumienie rozwoju przekłada się również na okres starości (określanej także jako okres późnej dorosłości), który przestał być wiązany wyłącznie z regresem, a analizie poddaje się zarówno ograniczenia związane z tym okresem życia, jak i pojawiające się w nim możliwości rozwojowe¹². Podkreślenia wymaga fakt, że zmiany regresywne w późnej dorosłości nie są totalne i mają raczej charakter stopniowy oraz selektywny. Poza tym, obok naturalnych ubytków, zachodzą w tym okresie również zmiany progresywne, do których należą m.in. jakościowo nowe sposoby myślenia, wiązane współcześnie z mądrością, nowe strategie uczenia się czy zapamiętywania, których nie odnajduje się we wcześniejszych okresach rozwoju, a które umożliwiają pomyślne funkcjonowanie ludzi starszych¹³. W związku z tym uznawanie starości jako etapu życia niedającego perspektyw, dość powszechne do niedawna, nie znajduje potwierdzenia w wynikach badań współczesnej psychologii rozwojowej. Akcentuje to również coraz więcej przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych, a także osób zainteresowanych problematyką starości i pomyślnego starzenia się.

¹¹ Por. Ch. Z. Howe, *Selected Social Gerontology Theories and Older Adult Leisure Involvement: A Review of the Literature*, „The Journal of Applied Gerontology” 1987, nr 6/4, s. 448-463.

¹² Por. J. Trempała, *Dwa przełomy w badaniach nad rozwojem psychicznym człowieka*, „Przeгляд Psychologiczny” 2001, nr 44, s. 85-92.

¹³ Idem, *Dyskryminacja ze względu na wiek a funkcjonowanie i rozwój ludzi starszych*, „Zeszyty Naukowe WSHE” tom XL, Włocławek 2015, s. 31-45.

Aktywność ma ogromne znaczenie w życiu starszego człowieka. Pomaga ona bowiem w utrzymaniu sprawności fizycznej i umysłowej, umożliwia kontaktowanie się z innymi ludźmi, warunkuje właściwe i konstruktywne wypełnienie czasu wolnego oraz stanowi źródło radości i satysfakcji życiowej. Do prawidłowego funkcjonowania niezbędne jest podejmowanie aktywności, a bycie aktywnym w wielu sferach życia nie tylko przeciwdziała deterioracji różnych funkcji, ale również stymuluje dalszy rozwój jednostki.

Reasumując, aktywność ludzi w okresie starzenia się jest ważnym czynnikiem utrzymania ich sprawności i gwarancją dalszego rozwoju. Koreluje to w istotny sposób z założeniami Józefa Rembowskiego, który twierdzi, że: „Aktywność bowiem jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku życia, nie wyłączając późnych lat życia człowieka. Tak więc ludzie starzy są zadowoleni z siebie, jeśli w ich zachowaniu ujawnia się działanie zastępcze po utracie roli pierwotnej. Satysfakcja w tym wieku wiąże się bezpośrednio z podtrzymywaniem aktywności w wieku średnim”¹⁴.

Istnieją definicje pomyślnego starzenia się, które utożsamiają je z podejmowaniem aktywności. Do takich zaliczyć można określenie wskazujące, że pomyślne starzenie się to wejście w ten etap życia z niewielkim ryzykiem niedołążności i chorób, z wysokim poziomem sprawności fizycznej i umysłowej, a także z podejmowaniem aktywności życiowej¹⁵. Brak aktywności natomiast, zdaniem niektórych autorów, może przyczynić się do poczucia osamotnienia i alienacji przez osoby starsze, ich izolację społeczną, postępujące zniedołążnienie, a wręcz przedwczesną umieralność¹⁶. W dodatku współczesna rzeczywistość cechuje się wieloma przeobrażeniami o bardzo silnym natężeniu, co stanowi ogromne wyzwanie dla każdego człowieka w obszarze intelektualnym i rozwojowym. Wyraża się to w podejmowanej przez jednostkę aktywności. Dotyczy to również osób starszych i zmusza ich niejednokrotnie do zwiększenia aktywności w różnych zakresach, głównie aktywności społecznej, edukacyjnej i zawodowej.

Norbert Pikuła uważa, że podejmowanie aktywności w starszym wieku, poza czerpaniem satysfakcji, niesie za sobą również mnóstwo innych pozytywnych następstw, do których zaliczyć można:

- „– zachowanie samodzielności, niezależności oraz sprawności,
- utrzymanie kondycji fizycznej, która pozwala na samodzielne wykonywanie podstawowych czynności życiowych,

¹⁴ J. Rembowski, *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa 1984, s. 34.

¹⁵ B. Grylewska, *Prewencja gerontologiczna*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej*, Grupa Via Medica, Gdańsk 2006, s. 53-59.

¹⁶ B. Bień, *Proces starzenia się człowieka*, [w:] *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej...*, s. 42-46.

- zahamowanie rozwoju zmian inwolucyjnych,
- poprawa stanu zdrowia,
- zadowolenie, odprężenie psychiczne,
- wypełnianie czasu wolnego w przyjemny i wartościowy sposób,
- socjalizacja poprzez udział w życiu społecznym,
- integracja poprzez współżycie z innymi ludźmi¹⁷.

Podejmowanie aktywności przez seniorów jest bardzo silnie propagowane w ramach koncepcji aktywnego starzenia się (*active ageing*), która powstała na bazie przemian demograficznych i politycznych ostatnich lat. W 2002 roku Światowa Organizacja Zdrowia określiła proces aktywnego starzenia się jako optymalizację szans w dziedzinie zdrowia, uczestnictwa społecznego oraz ochrony i zabezpieczenia osób starszych w celu poprawy jakości ich życia. Podstawowym celem idei aktywnego starzenia się są starania o zachowanie autonomiczności i niezależności osób starszych. Powinno się to przejawiać głównie przez zwiększenie liczby osób starszych aktywnie uczestniczących w różnych sferach życia całego społeczeństwa oraz przez zwiększenie liczebności seniorów charakteryzujących się pozytywną jakością życia, przy jednoczesnym zmniejszeniu kosztów związanych z ich leczeniem i opieką zdrowotną¹⁸. Koncepcja aktywnego starzenia się, pomimo że zakłada wspieranie ludzi starszych i likwidację wszelkich form ich dyskryminacji, nie formułuje zaleceń dotyczących osób, które nie chcą lub nie mogą być aktywne. Istnieje bowiem znaczna rzesza seniorów, którzy nie są w stanie podejmować aktywnego życia ze względu na potrzebę wsparcia i konieczność udzielenia im różnego rodzaju pomocy. Są również i takie osoby starsze, które świadomie wybrały wycofanie społeczne, mają ograniczony potencjał i nie odczuwają potrzeby aktywizacji¹⁹.

Podejmowanie aktywności edukacyjnej przez seniorów w kontekście pomyślnego starzenia się

Obecnie ugruntowała się teza, że spośród wielu form aktywności aktywność umysłowa najsilniej stymuluje uruchamianie zdolności adaptacyjnych do zmieniających warunków egzystencji, a także wpływa na jakość życia człowieka na każdym

¹⁷ N. Piłkuła, *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników socjalnych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2011, s. 78.

¹⁸ *Active Ageing; A Policy Framework*, A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, April 2002, World Health Organization, Geneva 2002, s.12-16.

¹⁹ Por. G. Naegele, *Die Potenziale des Alters nutzen...*, s. 155.

etapie jego rozwoju. Ma to również szczególne znaczenie w okresie starzenia się jednostki. Podejmowanie działań edukacyjnych jest swoistym wyzwaniem dla osób w wieku senioralnym, bowiem edukacja pomaga im zrozumieć dokonujące się przeobrażenia we współczesnym świecie. Potrzeba nadążania za rozwojem nowych technologii, częstokroć zmusza osoby w podeszłym wieku do podjęcia nauki. Ale nie zawsze pobierają oni edukację z konieczności. Stosunkowo częstym motywem angażowania się tych osób w podjęcie nauki jest także chęć wartościowego wykorzystania czasu wolnego, jak również zaspokojenie ciekawości poznawczej i realizowanie własnych zainteresowań, które do tej pory nie mogły zostać odpowiednio i wystarczająco zaspokojone²⁰.

W wymiarze instytucjonalnym aktywność edukacyjna seniorów przejawia się głównie w formie uczestnictwa na zajęciach organizowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku. Nie należy pomijać faktu, że udział w tych zajęciach wpisuje się również szeroko w problemy uczestnictwa osób starszych w różnych dziedzinach życia społecznego, a co za tym idzie zaangażowania społecznego. Wśród słuchaczy tych instytucji doszukać się można wiele dowodów możliwości rozwojowych człowieka w ostatnim okresie życia. Podejmowanie tej formy aktywności przez osoby w wieku senioralnym wskazuje na występowanie w tym okresie życia znacznego potencjału i możliwości efektywnego wspomaganie rozwoju. Jest niezaprzeczalnym dowodem na to, że człowiek w okresie starości może pozostawać aktywny intelektualnie, psychicznie i fizycznie, jak również rozwijać swoje zainteresowania, a także utrzymywać szerokie i pozytywne kontakty społeczne²¹.

Współcześnie uczenie się seniorów to nie tylko uczestniczenie w zorganizowanych formach edukacji. To również czerpanie wiedzy z różnorodnych sytuacji życiowych, własnych przeżyć, doświadczeń innych osób oraz poznawanie i zrozumienie siebie, innych oraz otaczającego świata. Pozainstytucjonalny charakter aktywności edukacyjnej daje możliwość podejmowania aktywności przez jednostkę skierowanej na jej indywidualny rozwój oraz możliwość samodzielnego wyboru formy kształcenia adekwatnej do jej predyspozycji i zainteresowań²². Umożliwia również kreowanie wzorów pozytywnego starzenia się i przyczynia się do powstawania stylu życia, propagującego edukację jako wartość, która to życie wzbogaca²³.

²⁰ A. Frąckowiak, *Edukacja seniorów w Stanach Zjednoczonych*, [w:] A. Fabiś (red.), *Instytucjonalne wsparcie seniorów – rozwiązania polskie i zagraniczne*, Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała 2007, s. 195.

²¹ M. Finogenow, *Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia*, „Acta Universitatis Lodzianensis”, Folia Oeconomica 2013, nr 297, s. 101.

²² Por. O. Czerniawska, *Uczenie się jako styl życia*, [w:] M. Dzięgielewska (red.), *Przygotowanie do starości*, Wydawnictwo UŁ, Łódź 1997, s. 19.

²³ Eadem, *Style życia w starości*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 1998, s. 13.

Obecnie nie kwestionuje się już możliwości intelektualnych osób starszych, jak to czyniono w przeszłości, i coraz częściej podkreśla się fakt, że dla zachowania sprawności umysłowej do późnych lat, uczenie się w tym wieku jest wręcz nieodzowne. Przy czym osobę starszą powinna charakteryzować postawa otwartości wobec aktywności edukacyjnej, jak również świadomość roli i znaczenia kształcenia przez całe życie²⁴.

Rozważając aspekt podejmowania aktywności edukacyjnej przez seniorów, należy zwrócić uwagę na fakt, że okres starzenia się charakteryzuje się wieloma przeobrażeniami w obszarze funkcjonowania poznawczego. W dodatku na poziomie zdolności umysłowych występuje w tym zakresie znaczne zróżnicowanie. W związku z tym niektóre z tych przeobrażeń trudno jednoznacznie wartościować jako pozytywne bądź negatywne. Wyniki badań nad związkiem wieku człowieka z jego możliwościami intelektualnymi wskazują jednak, że niektóre z nich mogą nie tylko pozostawać na dobrym poziomie, a niekiedy nawet podwyższać się do późnej starości. Pamiętać przy tym należy, że sprawność intelektualna jednostki jest uzależniona w znacznym stopniu od jej dotychczasowej aktywności intelektualnej oraz fazy starości, w jakiej się znajduje²⁵. W dodatku osoby starsze nie stanowią jednorodnej grupy i dla każdego z nich etap starzenia się zdeterminowany jest różnymi czynnikami. W związku z tym posiadają one różne oczekiwania wobec edukacji. Niezależnie jednak od tych oczekiwań, jej istotne znaczenie wynika stąd, że może ona pełnić ważne funkcje w ich życiu. Chodzi w tym przypadku głównie o funkcję terapeutyczną, kompensacyjną, integracyjną i adaptacyjną. Edukacja seniorów zapobiega ich marginalizacji oraz stanowi ważny komponent szeroko rozumianej profilaktyki starzenia się, przynosząc jednocześnie pewne korzyści ekonomiczne. Stanowi ona również proces emancypacyjny, umożliwiający pozostawienie osobom starszym większej kontroli nad własnym życiem, a także daje możliwość zaspokojenia potrzeby kontaktu z innymi ludźmi, należąca do najistotniejszych potrzeb każdego człowieka²⁶.

Dużą nadzieją napawa fakt, że w ostatnich latach nastąpił wzrost zainteresowania badaczy potencjałem rozwojowym ludzi starszych, czego wyrazem są coraz liczniej pojawiające się publikacje poświęcone tej problematyce. Poszerzająca się

²⁴ A. Fabiś, *Edukacja seniorów – odpowiedź na wymagania współczesności*, „Edukacja Dorosłych” 2006, nr 1-2, s. 33-34.

²⁵ Por. P. Marcinek, *Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości*, „Gerontologia Polska”, t. 15, 2007, nr 3, s. 73-74.

²⁶ Por. O. Jabłonko, *Edukacja w życiu seniorów*, [w:] M. Makuch, D. Moroń (red.), *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011, s. 99-101.

wiedza nie tylko na temat ograniczeń, ale możliwości tej grupy wiekowej jest bardzo istotna ze względu na pragmatyczny aspekt doskonalenia diagnozy i wspomagania rozwoju osób starszych. Szczególnie doniosłe są ustalenia na gruncie psychologii rozwojowej sugerujące, że ludzie w wieku senioralnym nie tracą plastyczności w uczeniu się i rozwoju zdolności, które zapewniają im pomyślne funkcjonowanie²⁷. Jest to istotny krok potwierdzający istniejącą już tezę, że aktywność edukacyjna najsilniej stymuluje jednostkę do uruchamiania zdolności adaptacyjnych, co ma szczególne znaczenie w obszarze problematyki pomyślnego starzenia się człowieka. Fundamentalny cel edukacji osób w okresie późnej dorosłości bowiem, to umożliwianie optymalnego starzenia się, opartego głównie na możliwie maksymalnym samodzielnym i niezależnym funkcjonowaniu, a także na podejmowaniu aktywnych form uczestnictwa w życiu społecznym.

Zakończenie

Podejmowanie aktywności edukacyjnej przez seniorów nie stanowi idealnego i optymalnego rozwiązania w obszarze problematyki pomyślnego starzenia się. Tym bardziej że teoria aktywności jest krytykowana za zbyt kategoryczne i definitywne postulowanie stylu życia gwarantującego owo pomyślne starzenie się. Nie da się bowiem pominąć faktu, że sposób, w jaki człowiek poddaje się temu procesowi, jest aspektem zindywidualizowanym osobniczo oraz zależy on od wielu różnorodnych czynników i uwarunkowań.

Edukacja seniorów jest jednak stosunkowo atrakcyjnym dezyderatem w zakresie problematyki jakości życia w starości, zwłaszcza dla osób pragnących kontynuować aktywność edukacyjną lub podejmować ją jako nowy obszar aktywności. Pozwala to na zaspokojenie potrzeb edukacyjnych osób starszych, które je odczuwają i wiążą swój sens życia z ich realizacją.

Z kolei stymulowanie tej aktywności i zachęcanie do podejmowania jej różnorodnych form wśród seniorów nastawionych biernie może stanowić interesującą alternatywę dla utrzymania sprawności, w miarę niezależnego i samodzielnego ich funkcjonowania w społeczeństwie oraz tworzenia optymalnych warunków ich dalszego rozwoju. Pamiętać przy tym należy, że potrzeby osób starszych są różnorodne i nie zawsze wpisują się w teorię aktywności. Teoria ta bowiem może odnosić się do potrzeb, których akurat osoby starsze mogą nie odczuwać. Osoby o ograniczonym potencjale, indywidualnych potrzebach czy swoistej sytuacji osobistej częstokroć świadomie i dobrowolnie wybierają wycofanie społeczne.

²⁷ J. Trempała, *Dyskryminacja ze względu na wiek...*, s. 31-45.

W takiej sytuacji należy uszanować postawę niezaangażowania i indywidualne prawo do prywatności, aby w konsekwencji nie prowadziło to do ich wykluczenia.

Z drugiej jednak strony istnieje ogromna potrzeba podejmowania działań w obszarze uaktywniania seniorów, głównie ze względu na bardzo silne przemiany cywilizacyjne, które wymagają od każdego człowieka dostosowania się do tych zmian prawie we wszystkich dziedzinach życia. Tak jak to już wskazano wcześniej, podejmowanie aktywności edukacyjnej jest w tym przypadku kluczowe. Warto więc dokonać poszerzonej refleksji nad rodzajem i zakresem działań w tym zakresie, z uwzględnieniem zarówno możliwości, jak i granic każdego działania, aby uchronić osoby starsze przed marginalizacją. Sama jednak aktywizacja tej grupy społecznej nie jest wystarczająca. Działania w tym zakresie należy uzupełniać aktywnym podejściem do jednostki. Istotne jest również tworzenie możliwości aktywnego kontaktu i przekazywania informacji seniorom, z uwzględnieniem ich indywidualnych pragnień, kompetencji i różnic społecznych, a także uświadamianie całej społeczności. Nie można wymuszać bowiem partycypacji seniorów w życiu społecznym i należy im pozwolić na dobrowolną decyzję o podjęciu określonej aktywności²⁸.

Bibliografia

- Active Ageing: A Policy Framework*, A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, April 2002, World Health Organization, Geneva 2002.
- Atchley R.C., *A Continuity Theory of Normal Aging*, „The Gerontologist” 1989, nr 29/2.
- Bień B., *Proces starzenia się człowieka*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej*, Grupa Via Medica, Gdańsk 2006.
- Boromley D.B., *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa 1969.
- Bowling A., *Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging?*, „International Journal of Aging and Human Development”, Vol. 64, 2007, nr 3.
- Cumming E., Henry W.E., *Growing Old: The Process of Disengagement*, Basic Books, New York, 1961.
- Czerniawska O., *Uczenie się jako styl życia*, [w:] M. Dziegielewska (red.), *Przygotowanie do starości*, Wyd. UŁ, Łódź 1997.
- Czerniawska O., *Style życia w starości*, Wyd. Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 1998.

²⁸ Por. B. Schönbrodt, K. Veil, *Zjawisko wycofania społecznego w kontekście „aktywnego starzenia się”*. *Potrzeba działania i przykłady dobrych praktyk w Niemczech*, „Problemy Polityki Społecznej” 2012, nr 18, 63, s. 63-74.

- Fabiś A., *Edukacja seniorów – odpowiedź na wymagania współczesności*, „Edukacja Dorosłych” 2006, nr 1-2.
- Finogenow M., *Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia*, „Acta Universitatis Lodzianensis”, Folia Oeconomica 2013, nr 297, http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.hdl_11089_5550/c/finogenow93-104.pdf [dostęp 23.04.2017].
- Frąckowiak A., *Edukacja seniorów w Stanach Zjednoczonych*, [w:] A. Fabiś (red.), *Institutionalne wsparcie seniorów – rozwiązania polskie i zagraniczne*, Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała 2007.
- Grylewska B., *Prewencja gerontologiczna*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska (red.), *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej*, Grupa Via Medica, Gdańsk 2006.
- Halicki J., *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wyd. Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010.
- Howe Ch. Z., *Selected Social Gerontology Theories and Older Adult Leisure Involvement: A Review of the Literature*, „The Journal of Applied Gerontology” 1987, nr 6/4.
- Jabłonko O., *Edukacja w życiu seniorów*, [w:] M. Makuch, D. Moroń (red.), *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2011.
- Marcinek P., *Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości*, „Gerontologia Polska”, t. 15, 2007, nr 3, s. 73-74.
- Naegel G., *Die Potenziale des Alters nutzen – Chancen für den Einzelnen und die Gesellschaft*, [w:] K. Böllert, P. Hansbauer, B. Hasenjürgen, S. Langenohl (red.), *Die Produktivität des Sozialen. Den sozialen Staat aktivieren*, Wiesbaden: VS, Verl. Für Sozialwissenschaften, 2006.
- Pikuła N., *Etos starości w aspekcie społecznym. Gerontologia dla pracowników społecznych*, Wyd. WAM, Kraków 2011.
- Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa 1984.
- Schönbrodt B., Veil K., *Zjawisko wycofania społecznego w kontekście „aktywnego starzenia się”. Potrzeba działania i przykłady dobrych praktyk w Niemczech*, „Problemy Polityki Społecznej” 2012, nr 18, 63, <http://www.problemypolityki.socjalnej.pl/images/czasopisma/PELNE/PPSSiD18.pdf> [dostęp 17.05.2017].
- Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004.
- Trempała J., *Dwa przełomy w badaniach nad rozwojem psychicznym człowieka*, „Przegląd Psychologiczny” 2001, nr 44.
- Trempała J., *Dyskryminacja ze względu na wiek a funkcjonowanie i rozwój ludzi starszych*, „Zeszyty Naukowe WSHE”, tom XL, Włocławek 2015.
- Zając-Lamparska L., *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się*, [w:] „Rocznik Andragogiczny”, t. 20, 2013.
- Zych A.A., *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Wyd. InterArt, Warszawa 1995.
- Zych A.A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2001.

Streszczenie

Problematyka pomyślnego starzenia się jest bardzo istotna w obszarze niezależnego i samodzielnego funkcjonowania osób starszych w społeczeństwie. Wiąże się ona bowiem z problematyką dobrego przystosowania do starości, w którym dominują aspekty promujące autonomię i niezależność tej grupy wiekowej. W wielu przypadkach jest to związane z aktywizacją seniorów, która ma ogromne znaczenie w ich życiu.

Spośród wielu form aktywności aktywność edukacyjna najsilniej stymuluje uruchamianie zdolności adaptacyjnych, a także wpływa na jakość życia w okresie starzenia się jednostki. Fundamentalny cel edukacji seniorów to umożliwianie optymalnego starzenia się, opartego głównie na możliwie maksymalnie samodzielnym i niezależnym funkcjonowaniu, a także na podejmowaniu aktywnych form uczestnictwa w życiu społecznym. Podejmowanie aktywności edukacyjnej przez osoby starsze, choć nie stanowi idealnego i optymalnego rozwiązania w obszarze problematyki pomyślnego starzenia się, to jest jednak stosunkowo atrakcyjną propozycją w aspekcie jakości życia w starości, zwłaszcza dla osób pragnących kontynuować aktywność edukacyjną lub podejmować ją jako nowy obszar aktywności. Potrzeby osób starszych bowiem są różnorodne i nie zawsze wpisują się w teorię aktywności. Warto więc dokonać poszerzonej refleksji nad rodzajem i zakresem działań w zakresie uaktywniania seniorów, z jednoczesnym poszanowaniem decyzji osób świadomie i dobrowolnie wybierających wycofanie społeczne, aby w konsekwencji nie prowadziło to do ich wykluczenia.

Educational activity in senior citizens in view of successful ageing

Summary

The issue of successful ageing is very significant in terms of independent and unassisted functioning of the senior citizens in the society, since it is related to the problem of a good adaptation to the old age, where aspects promoting the autonomy and independence of that age group dominate. In many cases it is related to the activation of the senior citizens, which is of a great importance in the life of that age group. Out of many forms of activity, the educational activity mostly simulates the adaptation skills, as well as affects the quality of life throughout the ageing period of an individual. The fundamental objective of education in old age is to facilitate optimal ageing, mostly based on possibly maximal unassisted and independent functioning, as well as taking up active forms of participation in social life. Taking up the educational activity by the senior citizens, although it is not an ideal and optimal solution for successful ageing, is still a relatively attractive proposal in terms of the quality of life at old age, especially for those who wish to continue their educational activity or wish to take it up as a new area of activity. The needs of the OAPs vary indeed and do not always coincide with the activity theory. With that in mind, it is worth an extended reflection on the kind and scope of actions to activate the OAPs, at the same time respecting the decision of the people who make an informed and voluntary decision to choose the social withdrawal not to make it lead to their exclusion.