

***Agnieszka Szplit***

ORCID: 0000-0002-5756-6393

***Anita Garbat***

ORCID: 0000-0002-1466-0152

***Renata Miszczuk***

ORCID:0000-0001-7529-5702

## **ZASPOKAJANIE POTRZEB SENIORÓW POPRZEZ UDZIAŁ W UNIWERSYTETACH TRZECIEGO WIEKU – ANALIZA OPowieści**

**Słowa kluczowe:** senior, potrzeby, Uniwersytet Trzeciego Wieku, edukacja osób starszych, opowieści.

**Streszczenie:** Celem artykułu jest przedstawienie sposobów realizacji potrzeb seniorów i senierek uczestniczących w działaniach Świętokrzyskiego Kłastru Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). Członkowie zrzeszeni w klastrze mają możliwość uczestniczenia w różnych aktywnościach fizycznych i intelektualnych, które zaspokajają wiele z ich „młeczających potrzeb”. Prowadzone rozważania wykorzystują wyniki ankiety przeprowadzonej wśród 250 osób oraz opowieści seniorów pogrupowane według ujawnionych w ankietach potrzeb zaspokajanych przez udział w UTW. Opowieści ukazują seniorów jako osoby pragnące szeroko pojętej integracji, ale i autonomii; chcących być użytecznymi i szanowanymi członkami społeczności, ale jednocześnie wyrażających docenianie dla wysiłków i pracy innych osób. Bardzo istotną potrzebą, która jest zaspokajana w ramach kłastru UTW, jest poczucie bezpieczeństwa, przynależności oraz satysfakcji życiowej.

### **Wprowadzenie**

Zjawisko starzenia się społeczeństwa, a więc wydłużenie przeciętnego czasu trwania życia oraz stały wzrost liczby osób w wieku 60+ wymaga podjęcia działań zmierzających do zaspokojenia potrzeb i oczekiwań osób starszych, a także

efektywnej aktywizacji seniorów, by mogli oni pozostać jak najdłużej sprawni. Dokumentem wyznaczającym kierunki rozwoju polityki społecznej w województwie świętokrzyskim jest opracowana i przyjęta „Strategia Polityki Społecznej Województwa Świętokrzyskiego na lata 2021–2030”. Dokument ten stanowi punkt odniesienia dla gminnych i powiatowych strategii rozwiązywania problemów społecznych. W 2022 roku Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Świętokrzyskiego opracował „Diagnozę dostępności oraz zapotrzebowania na wybrane usługi społeczne adresowane do seniorów w województwie”, w której uwzględnił sytuację demograficzną, społeczną, zdrowotną seniorów w województwie świętokrzyskim. Ponadto dokonano zestawienia działań realizowanych na rzecz seniorów, barier występujących w zakresie realizacji lokalnej polityki senioralnej, a także określono potrzeby szkoleniowe w zakresie pracy z seniorami. W poszczególnych gminach województwa świętokrzyskiego upowszechnia się dobre praktyki, które mają na celu polepszenie funkcjonowania seniorów w społeczeństwie m.in. przez działania mające na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej, spotkania informacyjno-szkoleniowe i wiele innych rozwiązań (Informacja ..., MRiPS, 2023).

W naszym kraju nie wykształciły się jeszcze wzory pozytywnej i aktywnej starości, choć w badaniach nad tym okresem życia coraz częściej akcentuje się ten problem (Brzezińska, 2019). Dla osób starszych oprócz utrzymania samodzielności, sprawności i niezależności, ważnym elementem życia powinno być uwzględnianie ich społecznej potrzeby aktywności i realizacji swoich pomysłów, rozwijania pasji i zainteresowań (Posłuszna-Owczarz, 2019). Wolny czas, którym dysponują osoby starsze, oferuje im nowe pole do działania, realizowania swoich dawnych i obecnych marzeń, daje im „nowe możliwości” (Bonk, Retowski, 2013).

Jedną z instytucji zrzeszającą osoby w wieku 60+ i proponującą im zajęcia o charakterze edukacyjnym, integracyjnym, artystycznym i turystycznym są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Uczestnictwo w różnorodnych spotkaniach w ramach UTW ma na celu nie tylko wzmacnianie więzi międzyludzkich, ale i podnoszenie samooceny seniorów, którzy poprzez systematyczną, zaplanowaną aktywizację mogą skupić się na realizacji swoich pasji i zainteresowań (Jas, 2014; Górnicka-Kalinowska, 2019). W okresie senioralnym nawet najmniejsze hobby pomaga aktywnie zagospodarować czas, niekiedy rozwija też relacje interpersonalne, pomaga w samoakceptacji. Zainteresowania realizowane w okresie starości sprawiają, że aktywni seniorzy mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną, co przyczynia się do poprawy jakości ich życia (Posłuszna-Owczarz, 2019). Aktywny tryb życia ma również kluczowe znaczenie w opóźnieniu wystąpienia ograniczeń funkcjonalnych i utrzymania niezależności, przy czym aktywnością może być nie tylko gimnastyka, ale również na przykład ogrodnictwo czy stolarstwo (Ofei-Dodoo i in., 2018).

W maju 2023 roku Fundacja RESTART (strona www fundacji) utworzyła Świętokrzyski Klaster Uniwersytetów Trzeciego Wieku (ŚKUTW), do którego

przystąpiło jedenaście Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa świętokrzyskiego. Zadaniem klastra jest nie tylko stworzenie grupy upowszechniającej edukację senioralną i profilaktykę gerontologiczną, ale także nawiązanie współpracy pomiędzy świętokrzyskimi UTW w celu realizacji potrzeb seniorów. W ramach działalności klastra organizowane są Kongresy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Liczna obecność uczestników w tego typu wydarzeniach (w I Świętokrzyskim Kongresie UTW uczestniczyło 320 uczestników) udowadnia, że istnieje duża potrzeba spotykania i wymiany dobrych praktyk pomiędzy UTW. Słuchacze UTW potrzebują wiedzy głównie w zakresie pozyskiwania funduszy na rzecz dalszego rozwoju, ale również integracji z innymi przedstawicielami UTW. Braki w tych obszarach sygnalizowane są również na spotkaniach seniorów z samorządowcami i przedstawicielami organizacji pozarządowych.

Celem organizowanych kongresów jest przede wszystkim szerzenie idei kształcenia osób starszych, promowanie wysokich standardów działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku, wzmocnienie współpracy z samorządami i uczelniami, wzmocnienie kontaktów między uniwersytetami, zapoznanie się z osiągnięciami poszczególnych jednostek oraz omówienie występujących trudności. Program kongresu zawsze ukierunkowany jest na pokaz potencjału, integrację środowiska, wymianę poglądów.

### Metodologia badań

Celem badań jest poznanie sposobów realizacji potrzeb seniorów i senierek. Badania przeprowadzone zostały wśród uczestników Świętokrzyskiego Klastra Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Miały one charakter dwuetapowy:

1. Na etapie pierwszym (inicjującym) zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w pełnej grupie (100% osób uczestniczących w ŚKUTW). Przeprowadzono ankietę składającą się z 8 pytań, z których do analiz w niniejszym artykule wybrano jedno pozwalające na określenie stopnia zaspokojenia potrzeb seniorów przez udział w UTW. Pozostałe pytania nie dotyczyły tematu niniejszego opracowania.
2. Na etapie drugim (rozwijającym) materiał badawczy stanowiły opowieści słuchaczy i słuchaczek UTW o charakterze swobodnym, spisane w czasie różnych spotkań z prowadzącymi zajęcia. Spośród wszystkich zgromadzonych opowieści seniorów i senierek do analizy w prezentowanym artykule celowo wybrano tylko takie, które są ilustracją **sposobów** zaspokajania potrzeb zbadanych podczas etapu pierwszego. Badaczki chciały bowiem „oddać głos” samym seniorom i seniorkom i przedstawić ich sposób opisu własnej codzienności.

Do udziału w badaniach zaproszono wszystkich słuchaczy i słuchaczki klastra, którym przesłano ankiety. Świętokrzyski Klaster Uniwersytetów Trzeciego Wieku stanowi jedenaście Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa świętokrzyskiego. Są to:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Skarżysku-Kamiennej,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bodzentynie,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Starachowicach,
- Jędrzejowski Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łopusznie,
- Świętokrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kielcach,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Staszowie,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łagowie,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Morawicy,
- Chęciński Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opatowie.

W ramach badania zaspokojenia potrzeb seniorów i senierek poprzez uczestnictwo w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w województwie świętokrzyskim, w czerwcu 2023 roku Fundacja RESTART z pomocą Fundacji POM-MOST przeprowadziła anonimowe ankiety wśród osób z jedenastu UTW przynależących do Świętokrzyskiego Klastra. W badaniu wzięło udział 100% osób uczestniczących w zajęciach ŚKUTW, czyli 250 osób, w tym 165 kobiet (66%) i 85 mężczyzn (34%) w wieku od 64 do 87 lat, w tym 87 osób z wykształceniem wyższym, 109 ze średnim i 54 z niższym.

### **Opowieści jako materiał badawczy**

W badaniach naszych analizujemy opowieści, które w literaturze noszą miano „małych opowieści”. Opieramy się na klasyfikacji badań narracyjnych, stworzonej przez Alexandrę Georgakopoulou (2007), wyróżniającej małe i duże opowieści, w zależności od ilości zebranego materiału. Jak pisze Michael Bamberg (2006), podejście badawcze analizujące „małe historie” może wzbogacić tradycyjne badania narracyjne. Są one badane pod kątem „intymnych interakcji mikrospołecznych” (Andrews i in., 2008, s. 2).

Opowieści spełniają cztery najważniejsze funkcje (Kendall, Kendall, 2012), przy czym dwie pierwsze nie są wartościujące, a dwie kolejne są:

- doświadczające/przeżywające: opisują, jaki jest świat z perspektywy przeżywania go i doświadczania. Opowiadający nie stara się wyjaśnić zastanego stanu, ale snuje swoją opowieść, aby przedstawić rzeczywistość w taki sposób, jak ją rozumie,
- wyjaśniające: opisują, jak świat jest zorganizowany. Seniorzy próbują interpretować fakty, sposoby rozwiązywania problemów lub zachowania,
- oceniające: oceniają świat i utrzymują jego porządek. Przykładowo seniorzy artykułują wartości, które kierują zmianami świata,
- nakazujące: wskazują odpowiednie zachowanie, czasami opisują je i dają dobre przykłady, a czasami wyjaśniają, jakie konsekwencje przyniesie złe zachowanie.

Opowieści „małe” to opowieści uchwytyjące codzienność w sposób naturalny, pojawiające się spontanicznie pomiędzy ludźmi. To historie opowiadane pomiędzy rówieśnikami na temat wydarzeń, które miały miejsce w przeszłości (Parks, 2023). Mogą się pojawiać jako efekt uboczny innych pytań (Kendall, Kendall, 2012) czy też rozmowy na inne tematy. Wypływają swobodnie z dyskusji, czasami stanowią odejście od tematu głównego. Noel Tichy (1997) twierdził, że opowieści mają na celu budowanie „energii emocjonalnej” oraz pobudzanie innych do działania. Opowieści seniorów mają dokładnie taki charakter. Pojawiają się w trakcie innych dyskusji, na przykład są odejściem od głównego tematu podczas zajęć prowadzonych w ramach UTW lub jako rozmowy przy kawie. Są też współtworzone: stopniowo rozbudowywane przez kolejne osoby, które włączają się w tok słów rozpoczynającego opowieść, dodają swoje opinie lub przykłady interpretujące ich zdanie. Opowieści powstają w określonych grupach, które wyznają podobne wartości lub wspólnie podejmują się określonych zadań, jak studia w UTW. Jak pisze Donghee Don Shin (2006), grupy te „negocjują”, czyli wspólnie interpretują znaczenie określonych treści przekazywanych przez jednego z uczestników. Opowieść zatem zmienia się w zależności od tego, ilu uczestników i jakich do niej się dołącza oraz ze względu na specyficzną dla danej grupy relację. W chwili, gdy grupa interpretuje wspólnie pojawiające się wątki, efekt tej dyskusji może być bardzo różnorodny, zależnie od wielu czynników. Opowieść, której treść analizuje badacz-odbiorca, i jednocześnie obserwator procesu snucia opowieści, ma końcowy kształt dopiero po przejściu przez te „negocjacyjne” dyskusje, wspólne interpretowanie przeżyć i rozumienie doświadczeń (Shin, 2006). W taki sposób powstaje obraz określonego wydarzenia, który na swój sposób pasuje każdemu współtwórcy opowieści, lub „wynegocjowane” zrozumienie poruszanych kwestii, jak na przykład sposoby zaspokajania potrzeb.

Opowieści notowane były podczas zajęć ze słuchaczami. Tytuły historii seniorów zostały nadane przez badaczki, które inspirowały się bądź dosłownymi wypowiedziami seniorów, bądź odnosiły się bezpośrednio do ich treści. W celu zapewnienia anonimowości osobom snującym opowieści nie są podawane żadne imiona ani informacje pozwalające na ustalenie, kim jest osoba przedstawiająca historię. Wykorzystane fragmenty opowieści zawsze oznaczone są cudzym słowem. W badaniach wykorzystano opowieści zatytułowane:

- Grupa kijkowa (nordic walking),
- Szydełkowanie,
- Wspólnota,
- Klub osiedlowy,
- Spełnienie,
- Telefon ratunkowy,
- Wolontariusze,
- Głód wiedzy.

## Uświadomione potrzeby seniorów i senierek

Potrzeba to pojęcie różnie definiowane. Często odnosi się do „odczuwanego przez człowieka braku czegoś, co jest niezbędne” (Sulik, 2022, s. 81). Może oznaczać poczucie niespełnienia, pożądanie, ale i napięcie wywołane przez niezaspokojone pragnienie. Potrzeba to również stan lub czynnik sterujący zachowaniem ukierunkowanym na zapewnienie równowagi psychicznej („dobrostanu”) lub realizacji celów (Beauvale, 2009). Organizacjami, które umożliwiają seniorom realizację różnorodnych potrzeb są m.in. Uniwersytety Trzeciego Wieku. Zaspokajają one w swoisty sposób potrzeby takie, jak: potrzeba afiliacji, pełnienia ról, aktywności społecznej ustawicznego kształcenia i doskonalenia oraz potrzebę bycia użytecznym (Trafiałek, 2016). Nasze badania miały na celu eksplorację środowiska stworzonego przez Świętokrzyski Klaster Uniwersytetów Trzeciego Wieku i poznanie sposobów realizacji potrzeb przez seniorów. Z uwagi na różnorodność potrzeb seniorów (Chabior, 2015) konieczne było podjęcie decyzji, które z nich zostaną zbadane. W badaniach uwaga skupiona była tylko na kilku wybranych potrzebach, uznanych przez Grażynę Orzechowską (1999) za najważniejsze potrzeby seniorów:

- potrzebę integracji ze środowiskiem oraz najbliższą rodziną,
- potrzebę użyteczności i uznania (udział w instytucjonalnych formach aktywności społecznej),
- potrzebę autonomii (niezależność bytowa i ekonomiczna),
- potrzebę bezpieczeństwa (w funkcjonowaniu codziennym),
- potrzebę satysfakcji życiowej (subiektywne zadowolenie z usytuowania w środowisku).

W badaniach ankietowych, w których wzięło 250 osób, seniorzy określili, w jakim stopniu uczestnictwo w zajęciach w ramach Świętokrzyskiego Klastra Uniwersytetów Trzeciego Wieku zaspokaja ich wyżej wymienione potrzeby. Badanie było przeprowadzone na zajęciach z prowadzącą, która wstępnie wyjaśniła, w jaki sposób rozumiane są podstawowe terminy w ankiecie (na podstawie Orzechowska, 1999). Tabela nr 1 przedstawia odpowiedzi na pytanie: *W jakim stopniu uczestnictwo w UTW zaspokaja u Pana/Pani potrzeby: ...?*

Z wyników badań ankietowych wynika, iż uczestnictwo w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w stopniu wysokim zaspokaja przede wszystkim potrzebę integracji ze środowiskiem, na co wskazało aż 73,2% respondentów (183 osoby). Drugą istotną potrzebą, jaką słuchacze zaspokajają poprzez udział w działaniach UTW, to potrzeba satysfakcji życiowej, na co wskazało 71,2% respondentów (178 osób). Kolejne dwie potrzeby seniorów, które zaspokajane są dzięki zajęciom w ramach UTW, to potrzeba bezpieczeństwa – 54% (135 osób) oraz użyteczności i uznania – 50% (125 osób). Najslabiej zaspokojona zostaje potrzeba autonomii, bowiem w stopniu wysokim uzyskała ona wskazania tylko 41,2%, czyli 103 respondentów. Dokładnie odwrotnie wygląda ranking zaspokajania

Tabela 1. Zaspokajanie potrzeb seniorów przez udział w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w województwie świętokrzyskim

POTRZEBA	W STOPNIU WYSOKIM			W STOPNIU PRZECIĘTNYM			W STOPNIU NISKIM			Brak odpowiedzi	
	Pozycja w rankingu	n	%	Pozycja w rankingu	n	%	Pozycja w rankingu	n	%	n	%
Integracji ze środowiskiem	1	183	73,2	5	63	25,2	3	3	1,2	1	0,4
Satysfakcji życiowej	2	178	71,2	4	68	27,2	3	3	1,2	1	0,4
Bezpieczeństwa	3	135	54	3	87	34,8	1	10	4	18	7,2
Użyteczności i uznania	4	125	50	2	114	45,6	4	1	0,4	10	4
Autonomii	5	103	41,2	1	119	47,6	2	5	2	23	9,2

Źródło: opracowanie własne.



potrzeb w stopniu przeciętnym: najwyższą pozycję zajmuje potrzeba autonomii (119 wskazań – 47,6% respondentów), druga jest potrzeba użyteczności i uznania (114 wskazań – 45,6% respondentów), trzecia natomiast to potrzeba bezpieczeństwa (87 wskazań – 34,8% respondentów). Kolejną pozycję 68 otrzymała potrzeba satysfakcji życiowej (27,2%), zaś 63 osoby uznały za najmniej zaspokojoną potrzebę integracji w środowisku (25,2%). We wszystkich jednak przypadkach zdecydowana większość seniorów i senierek twierdzi, że ich potrzeby są zaspokajane przynajmniej na przeciętnym poziomie.

Analizując dane dotyczące niskiego poziomu zaspokojenia potrzeb, a zatem wybór o charakterze negatywnym, stwierdzić można, że najsłabiej zaspokajaną jest potrzeba bezpieczeństwa, która uzyskała 10 (4%) wskazań w zakresie poziomu niskiego. Drugą w rankingu jest potrzeba autonomii, którą jako słabo zaspokajaną wskazało 5 osób (2% respondentów). Na pozycji 3 w rankingu znalazły się dwie potrzeby: integracji ze środowiskiem i satysfakcji życiowej, które uzyskały po 3 wskazania (po 1,2%). Ostatnią pozycję w rankingu zajmuje potrzeba użyteczności i uznania, która ma tylko jedno wskazanie negatywne (1 osobą, co stanowi 0,4%).

Badania wstępne wskazują na zaspokajanie potrzeb seniorów przez Uniwersytety Trzeciego Wieku w różnym stopniu. Jest to jednak oczywiste, że seniorzy i seniorki, biorący udział w badaniu, wyrazili ogólne zadowolenie z działań podejmowanych przez UTW. Osoby, których potrzeby nie są zaspokojone przez tę aktywność, szybko przestają uczestniczyć w spotkaniach UTW i w efekcie tego nie biorą udziału również w Świątokrzyskim Kłastrze Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Dla badaczek istotne jest jednak to, w jaki sposób się to odbywa i jakie wydarzenia, w opinii seniorów, mają znaczenie w budowaniu poczucia tego zaspokojenia. W tym celu w części drugiej badań wykorzystano opowieści uczestników UTW, które pozwoliły ujawnić „milczące potrzeby” seniorów i senierek oraz poznanie sposobów ich zaspokajania.

### **Zaspokajanie „milczących” potrzeb w opowieściach seniorów i senierek**

Zadaniem, które wyznaczyły sobie badaczki, było odnalezienie takich opowieści seniorów i senierek, które wyraziście zilustrują sposób zaspokojenia potrzeb określonych w badaniach ilościowych (podczas etapu pierwszego badań). Potrzeby te nazwane zostały „milczącymi”, bowiem seniorzy i seniorki nie nazywają ich dosłownie, nie komunikują ich w sposób bezpośredni. Snucie opowieści wymaga bowiem „zamknięcia w słowach własnych doświadczeń, emocji i przemyśleń”, co jest niekiedy bardzo trudne (Hajduk-Nijakowska, 2011, s. 314).

Opowieści seniorów i senierek mają różny charakter. Wśród opowieści wskazujących na zaspokajanie potrzeb wyróżniłyśmy więc opowieści trojakiemu rodzaju, w tym:

- Opowieści indywidualne, jednowątkowe, w których jedna osoba wraca pamięcią do jednego wydarzenia i szczegółowo je przedstawia.



- Grupowe, wielowątkowe, w których podczas rozmowy seniorzy i seniorki wspólnie budują jedną opowieść, dodając do niej różne wątki i przykłady z własnego życia.
- Opowieści zbiorowe, za których współtworzenie są odpowiedzialne większe zbiorowości seniorów uczestniczących w UTW.

Proces przypisywania poszczególnym opowieściom określonych znaczeń został zaplanowany w oparciu o metodologię badań jakościowych, w których ważnym aspektem jest kodowanie i kategoryzowanie (Creswell, 2013). Po zapisaniu bogatej kolekcji opowieści seniorów i senierek każda ze współauterek indywidualnie poddała teksty analizie, odnalazła słowa kluczowe i przeprowadziła kodowanie. Kolejno wspólnie dokonałyśmy kategoryzowania. W artykule przedstawiamy tylko te opowieści, które zostały skategoryzowane jako potrzeby zgodnie z klasyfikacją wykorzystaną we wstępnej fazie badań (za: Orzechowska, 1999).

### **Cztery opowieści o integracji: „grupa kijkowa”, „szydełkowanie”, „wspólnota”, „klub osiedlowy”**

Jak pisze Elżbieta Trafiałek, relacje społeczne, zarówno z rodziną, jak i z innymi niespokrewnionymi osobami chronią seniorów przed „deprecjonującym psychikę, przyspieszającym proces starzenia, alienacji społecznej poczuciem osamotnienia”. Istotne jest to, aby relacje te były „niewymuszone i satysfakcjonujące obie strony, oparte na porozumieniu i dobrych kontaktach” (Trafiałek, 2016, s. 151). Udział w UTW sprzyja budowaniu takich relacji, poznawaniu nowych osób i identyfikacji ze społecznością słuchaczy UTW, staje się „antidotum na osamotnienie” (Majkowski, 2020). Jednym z celów działalności UTW jest właśnie integrowanie seniorów ze środowiskiem oraz poszerzanie kręgów relacji społecznych, zaspokajanie potrzeby kontaktów przyjacielskich (Sulik, 2020). Opowiadanie jest natomiast swoistym przekraczaniem własnej samotności. Służy oswojeniu rzeczywistości i budowaniu kontaktów międzyludzkich (Hajduk-Nijakowska, 2011).

W swojej opowieści jeden z seniorów stwierdził, że rozpoczęcie nowej znajomości jest dla osób starszych dość trudne, a nawet często „wstydzą się przyznać, że potrzebują działań służących ich integracji”, bo wspólna zabawa jest utożsamiana przez nich z młodością. Po pewnym czasie jednak „znajdują w sobie odwagę przyłączenia się do grupy”. Taką sytuację odnajdujemy w opowieści zatytułowanej „**Grupa kijkowa**”, w której opowiadający relacjonuje historię spacerów z kijkami nordic walking w nowo powołanym UTW w jednej z gmin. W pierwszych spotkaniach z kijkami wzięło udział tylko trzech seniorów z UTW. Inni, którzy nie dołączyli do grupy, obserwowali jednak nowatorskie praktyki z okien swoich domów, bowiem „widoczne były ruchy franek”. Po kilku spacerach większość „seniorów-obszerników” dołączyła do „grupy kijkowej”, tłumacząc to właśnie potrzebą integracji. Ta aktywność uświadomiła wszystkim członkom, jak silna

jest potrzeba zrzeszania się seniorów w różnego typu organizacjach i wspólne uczestnictwo w aktywnościach służących nie tylko poprawie kondycji fizycznej, ale i psychicznej.

Dzięki wspólnym działaniom wielu seniorów może realizować swoje pasje, na których rozwój nie mieli czasu, gdy byli aktywni zawodowo. Jednym z takich przykładów może być opowieść zatytułowana „**Szydełkowanie**”. W swojej opowieści seniorka wspomina, że w latach młodości uwielbiała szydełkowanie, ale ze względu na obowiązki i związany z nimi brak czasu pasję tę porzuciła. Dopiero będąc na emeryturze, zapisała się na warsztaty szydełkowania oferowane przez UTW i w ten sposób powróciła do realizacji swoich dawnych zamiłowań. Po dwóch latach UTW przestało dysponować środkami finansowymi na zatrudnienie osoby prowadzącej warsztaty, wówczas ta właśnie seniorka zaoferowała prowadzenie zajęć jako wolontariusz. Dla niej wynagrodzenie nie było najważniejsze, ale była nią właśnie potrzeba wspólnego spędzania czasu z osobami z jej środowiska, które tak jak ona lubią szydełkować. Autorka opowieści działa od czterech lat w uniwersytecie i chętnie uczestniczy również w pracach na rzecz środowiska lokalnego, np. w akcjach typu sprzątanie świata, występach w przedszkolach czy wydarzeniach mających na celu integrację międzypokoleniową.

Opowieść zatytułowana „**Wspólnota**” jest opowieścią grupową, w której wyróżnić można trzy główne wątki: spotkania, znajomi i pamięć. Seniorzy podczas spotkań w ramach warsztatów cenią możliwość rozmowy i wspólnego spędzenia czasu „*przy herbatce, kawie i ciastkach*”. Uczestnicząc w zajęciach, słuchacze UTW dzielą się swoimi doświadczeniami, przemyśleniami i wspomnieniami. Tak było m.in. podczas wykładu poświęconego pamięci o nauczycielach, kiedy na koniec spotkania słuchacze mogli opowiedzieć o swoich „*dawnych nauczycielach*”, którzy, jak się okazało, znani byli również innym seniorom. Fakt ten ukazał, ile wspólnych refleksji i doświadczeń ich łączy, o czym nie mieliby okazji się dowiedzieć, gdyby nie udział w wykładach UTW.

Ponadto seniorzy informują się wzajemnie o pogrzebach swoich „*dawnych pedagogów*”, ale i słuchaczy UTW, a niektórzy, jeśli pozwalają im na to warunki i zdrowie, uczestniczą w uroczystościach pogrzebowych. Na jednym z listopadowych wykładów w jednym z UTW wszyscy słuchacze na stojąco uczcili minutą ciszy tych spośród nich, którzy zmarli w tym roku.

Kolejna opowieść nosi tytuł „**Klub osiedlowy**”. W jednym z UTW władze i członkowie uniwersytetu podjęli działania na rzecz uzyskania własnego lokalu, w którym mogliby się stale spotykać. W tym celu słuchacze UTW zaproponowali dyrektorowi jednej ze szkół, iż w zamian za nieodpłatne udostępnienie im sali do spotkań będą nieodpłatnie udzielać korepetycji uczniom, którzy ich potrzebują. Należy zauważyć, że bardzo wielu członków UTW to „*dawni nauczyciele*” różnych przedmiotów, którzy mogą wykorzystać swoje doświadczenia i wiedzę w pracy z młodym pokoleniem. Założenie zaś „Klubu osiedlowego” pozwoliło im nie tylko zbudować wspólnotę z innymi słuchaczami UTW, ale również stworzyć

społeczność wielopokoleniową opartą na wzajemnym zaspokajaniu potrzeb. Tworząc „Klub osiedlowy” seniorzy zaspokajają więc zarówno swoją potrzebę integracji, jak i użyteczności.

### **Opowieść o osobistym „spełnieniu” i satysfakcji życiowej**

Obecność na spotkaniach UTW jest okazją do dzielenia się swoją radością, spełnieniem, zrealizowaną pasją. Seniorzy wspominając swoje historie życia, wybierają z niego takie fragmenty, które pozwolą im ponownie cieszyć się tą radością, która płynęła z odniesionego sukcesu. Przedstawiają takie cząstki rzeczywistości, które odsuwają ich od złych wspomnień i trosk życia codziennego. Niezależnie od głębszej przyczyny snucia takiej opowieści (np. chęć pokazania się w jak najlepszym świetle czy podwyższenie swojego prestiżu w grupie) historia ich opowiada innym słuchaczom z UTW o spełnieniu i satysfakcji.

Przykład zrealizowanych marzeń opisuje jedna z senierek podczas kongresu UTW we wrześniu 2023 roku w Kielcach, w dyskusji podczas przerwy kawowej. Opowieść pt. „**Spełnienie**” poświęcona jest udanej karierze zawodowej. Seniorka przez wiele lat była dyrektorką przedszkola i do dzisiaj odwiedza swoją placówkę i cieszy się, że mogła tam tyle lat „*pracować z dziećmi i dla dzieci*”. Była to jej życiowa pasja i powołanie. Obecnie czuje się spełniona i pomaga innym uczestnikom UTW w radzeniu sobie z trudną codziennością, bo sprawia jej to prawdziwą radość. Pisze wiersze, które chętnie recytuje z pamięci, co zaprezentowała publicznie w otoczeniu swoich koleżanek podczas jednej z przerw kongresu. Opowieść zbudowana w obecności innych uczestników i uczestniczek kongresu staje się sposobem na ponowną realizację potrzeby satysfakcji życiowej. Seniorka przeżywa swój sukces ponownie, ma kolejną szansę na odczucie zadowolenia z siebie.

### **„Telefon ratunkowy” – indywidualna opowieść o potrzebie bezpieczeństwa**

Jedną z potrzeb, która bez względu na wiek, płeć i pochodzenie jest bardzo ważna, jest potrzeba bezpieczeństwa. Dla seniorów jest ona szczególnie istotna, gdyż starość jest zazwyczaj związana z poczuciem niepewności i zagrożenia związanego z chorobą lub śmiercią jednego z partnerów oraz „odchodzenia” innych bliskich osób.

Jedna z senierek, mieszkająca samotnie, po przejściu na emeryturę swój wolny czas spędzała przeważnie w domu lub na działce. Po pewnym czasie zauważyła, że grono jej znajomych zaczęło się coraz bardziej kurczyć, a jej „*głównym zajęciem stało się uczestniczenie w pogrzebach*”. W swojej książeczce z telefonami musiała „*wykreślać kolejne kontakty do osób, których już nie było wśród żywych*”, co ją przeraziło. Zaczęła obawiać się, że w przypadku zagrożenia czy choroby nie będzie miała do kogo wykonać „**Telefonu ratunkowego**” i zwrócić się o pomoc.

To ta obawa pomogła jej podjąć decyzję o zapisaniu się do lokalnego UTW. Dzięki byciu wśród uniwersyteckiej społeczności i nawiązaniu nowych znajomości z osobami, które mają podobne problemy, poczuła się bezpieczniej. Teraz wie, że ma w najbliższym otoczeniu innych seniorów, do których może w razie potrzeby zadzwonić lub pójść z prośbą o pomoc. Warto wspomnieć, iż w każdym roku akademickim w programie studiów są zajęcia z zakresu bezpieczeństwa. Planowane są one w związku z faktem, że słuchacze UTW zgłaszają konieczność takich zajęć. Chcą ustrzec się przed oszustwami, które są powszechne nie tylko w realnej, ale i wirtualnej przestrzeni i dlatego różnego typu ostrzeżenia są im na bieżąco udostępniane.

### **„Wolontariusze” – opowieść wielowątkowa o potrzebie użyteczności i uznania**

Opowieść o potrzebie użyteczności i uznania to opowieść grupowa, wielowątkowa, która rozwidła się w wielu kierunkach. W opowieści pt. „**Wolontariusze**” pojawia się pomoc udzielana innym seniorom i zwierzętom oraz wspomnienia z dawnych czasów. W prawie każdym UTW zrzeszonym w Świętokrzyskim Kłostrze UTW w programach zajęć na dany rok akademicki zaplanowane są zajęcia wolontariackie, stanowiące powszechny sposób aktywizowania seniorów (Chabior, 2015). Są też tacy seniorzy, którzy sami świadczyli pomoc sąsiedzką, nieodpłatną, zanim jeszcze usługi sąsiedzkie zostały uznane ustawowo za świadczenie pomocy społecznej, które wynagradzane jest w formie pieniężnej (Ustawa z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz niektórych innych ustaw, Art. 1, p. 11). Osoby, które w czasie swojej aktywności zawodowej miały wiele obowiązków i piastowały stanowiska kierownicze, na emeryturze nie potrafią „*prowadzić spokojnego życia*”. Chcą dalej „*rozwiązywać problemy i udzielać się społecznie*”.

Seniorzy z UTW bardzo często realizują działania wolontariackie. Przykładem może być aktywność seniorów, którzy opiekują się zwierzętami ze schroniska. Daje im to poczucie bycia użytecznym, ale i docenianym nie tylko przez same „*czworonogi*”, którymi się zajmują, ale i osoby postronne, w tym pracowników schroniska. Seniorzy myśląc o potrzebach innych, przestają myśleć o swoich własnych i dzięki temu mogą być dalej aktywni w różnych obszarach życia społecznego. Słuchacze podczas spotkań, wykładów opowiadają o swoich szkolnych latach. Po wykładzie dotyczącym pamięci o nauczycielach jedna z senierek opowiedziała, jak w latach swojej młodości udzielała się społecznie w szkole, prowadząc kronikę szkolną. Podczas jubileuszu szkoły zobaczyła tę księgę na żywo, wystawioną jako dokument odtwarzający historię szkoły. Była niezwykle wzruszona i szczęśliwa, że po wielu latach inni mogą zobaczyć efekty jej „*benedyktyńskiej pracy*” podczas „*święta szkoły*”.

Opowieści seniorów potwierdzają, jak ważne jest dla nich poczucie użyteczności, że drzemią w nich „milczące potrzeby” dzielenia się swoimi doświadczeniami, przeżyciami i dawnymi aktywnościami. Udział w UTW oraz snucie wspólnych opowieści opartych na przeżyciach z przeszłości lub obecnych aktywnościach zapewniła im również uznanie innych osób. W trakcie sesji grupowej, w czasie której seniorzy i seniorki opowiadali o pracach społecznych i prowadzonych w ramach wolontariatu, byli oni nagradzani gorącymi brawami przez pozostałe osoby.

### **Zbiorowa niby-opowieść o potrzebie autonomii i samodzielności – „głód wiedzy”**

Opowieść o potrzebie autonomii ma inny charakter niż historie wcześniej opowiedziane. Korzystamy tu z pojęcia „antenarrative”, stworzonego przez Davida Boje (2001) na oznaczenie historii, która jeszcze nie jest narracją, ale może się nią stać w wyniku takiego zrozumienia jej przez badacza. Jak podkreśla autor, taka opowieść może być rozproszona w zbiorowości, niespójna, nielinearna i występować w alternatywnych wersjach. Nasza niby-opowieść to zbiór doświadczeń i opinii wielu autorów, to zbiór wielu głosów zbieranych fragmentarycznie, które łączone są wspólną potrzebą zrozumienia wybranego wątku rzeczywistości.

Potrzeba autonomii seniorów wyraża się w postaci „Głodu wiedzy”, czyli w poszukiwaniu informacji, które ułatwią im funkcjonowanie w społeczeństwie. W dyskusjach z prowadzącymi zajęcia w ramach klastra seniorzy zwrócili uwagę, że czują się pomijani w ważnych kwestiach dotyczących ich samych, w tym w polityce regionalnej.

Osoby starsze nie mają wiedzy na temat wartości zapisanych w dokumentach Unii Europejskiej (UE) oraz oferty skierowanej dla nich. Potwierdza to, wspomniana już, diagnoza potrzeb seniorów uczęszczających do Uniwersytetów Trzeciego Wieku przeprowadzona przed przystąpieniem do Świętokrzyskiego Klastra UTW, w czerwcu 2023 roku, przez Fundację RESTART z pomocą Fundacji POM-MOST. Ankieta zawierała pytania dotyczące wiedzy na temat praw i wartości w dokumentach UE, „Karty Praw Podstawowych”. Z przeprowadzonych badań wynika, że: 82% badanych nigdy nie słyszało, że istnieją takie dokumenty jak „Karta Praw Podstawowych” i nie wiedzą czego one dotyczą; 87% seniorów stwierdziło, że brakuje działań skierowanych do UTW, które wzmocniłyby ich sprawczość; 74,5% uważa, że seniorzy powinni brać czynny udział w życiu obywatelskim i mieć wpływ na politykę senioralną na różnych szczeblach; 72,5% zaznaczyło, że potrzebują usług specjalistycznych/doradczych w swoich UTW.

W trakcie rozmów z prowadzącymi zajęcia w klastrze seniorzy twierdzili, że udział w UTW pozwala im na uzupełnienie wiedzy z zakresu zarządzania organizacją i poznanie obowiązujących przepisów oraz dodatkowo zapewnia możliwość udziału w konferencjach i spotkaniach liderów. Poznanie „Karty Praw Podstawowych” przyczyni się do zwiększenia ich świadomości w zakresie ich praw

i obowiązków (godności, poczucia własnej wartości, szacunku do samego siebie, wolności, równości – ze względu na wiek, płeć; solidarności, praw obywatelskich, różnorodności kulturowej i religijnej, niedyskryminacji) oraz przełamanie stereotypowe myślenie. W kuluarach seniorzy kontynuowali rozmowy o potrzebie tego typu spotkań, które pomogłyby im rozwijać lokalne UTW i konsultować na bieżąco problemy z osobami, które mają wiedzę i potrzebne im doświadczenie w pozyskiwaniu środków na działalność.

Opowieść zatytułowana „Głód wiedzy” to historia zbiorowa, która zbudowana jest z różnorodnych fragmentów, celowych rozmów na zajęciach w ramach UTW, ankiet i dyskusji poza salą. Poczucie autonomii i samodzielności są związane z poszerzaniem wiedzy dotyczącej zdobywania środków ułatwiających realizację pasji, zaś świadectwem zaspokojenia tej potrzeby jest sprawcze działanie w polityce czy życiu obywatelskim.

### Konkluzje

Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku zaspokaja różnorodne potrzeby seniorów, którzy w szczególności doceniają pojawiające się nowe możliwości zbudowania relacji społecznych i integracji z rówieśnikami, choćby podczas spacerów „z kijkami”, wspólnego szydełkowania czy rozmów o dawnych wspólnych znajomych. Osoby starsze doceniają również możliwość bycia użytecznym dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu, które są przekazywane również w kontaktach wielopokoleniowych, choćby w klubach osiedlowych zainicjowanych przez grupę przyjaciół z UTW. Słuchacze UTW opowiadają także o swoich działaniach wolontariackich czy pomocy sąsiedzkiej, które również przynoszą im szacunek innych osób z uniwersytetu. Seniorzy cenią sobie te wspólne chwile, w których mogą wracać pamięcią do ważnych i przyjemnych wydarzeń ze swojego życia, ponownie się nimi cieszyć lub zyskiwać uznanie innych dzięki nim. Możliwość nabywania wiedzy w trakcie studiów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku zapewnia seniorom poczucie większej sprawczości i autonomii. Istotne jest też poczucie zrozumienia u innych osób, które z racji wieku lub podobnej sytuacji życiowej stają się „towarzyszami niedoli”.

Seniorzy z UTW odnajdują też nowe zainteresowania lub sposoby spędzania czasu wolnego, których nie dostrzegali jako młode osoby, lub na które nie mieli wcześniej czasu. Przejawiają też potrzebę snucia opowieści o swoim życiu, dawnych wydarzeniach czy dzielenia się przemyśleniami. Opowieści te ujawniają ich otwartość na nowe pasje i zaciekawienie współczesną rzeczywistością. Seniorzy mogą też poczuć się dowartościowani, bowiem ich opowieści mają znaczenie nie tylko dla nich samych, ale i dla innych, z którymi tworzą swoistą wspólnotę przeżyć. Przedstawione „małe opowieści” seniorów i senierek to ich „intymne interakcje” w „mikrospołeczeństwie”, którym jest Uniwersytet Trzeciego Wieku.



Opowieści opisują rzeczywistość z perspektywy samych osób doświadczających ją, zawierają też osobiste interpretacje faktów czy zachowań. Ale ich prawdziwy sens jest nadany przez odbiorców, interpretujących znaczenie określonych treści wspólnie z opowiadającymi. Uaktywnienie „milczących potrzeb” seniorów, w tym potrzeby dzielenia się opowieściami, wymaga stworzenia im do realizacji tego rodzaju praktyk, przyjaznego, bezpiecznego otoczenia, które uruchomi drżące w nich wspomnienia, przemyślenia i zaspokoi ich potrzebę bycia wysłuchanym, zauważonym i docenionym. Takim przyjaznym środowiskiem jest z pewnością Świętokrzyski Klaster UTW.

### Bibliografia

- Andrews, M., Squire, C., Tamboukou, M. (2008). *Doing narrative research*. London: SAGE.
- Bamberg, M. (2006). Stories: Big or small: Why do we care? *Narrative Inquiry*, nr 16(1), s. 139–147, DOI: <https://doi.org/10.1075/ni.16.1.18bam>
- Beauvale, A. (2009). Potrzeba, W: J. Siuta (red.), *Słownik psychologii* (s. 193–194). Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.
- Boje, D. M. (2001). *Narrative Methods for Organizational and Communication Research*. London: SAGE.
- Bonk, E., Retowski, S. (2013). Emerytura – ulga czy udręka? Postrzeżenie emerytury na przykładzie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. *Gerontologia Polska*, tom 21, nr 1, s. 25–31.
- Brzezińska, R. (2019). Miejsce i pozycja seniorów w odbiorze społecznym. W: R. Brzezińska (red.), *Senior w świecie pasji i zainteresowań* (s. 13–29). Włocławek: Kujawska Szkoła Wyższa.
- Fundacja Restart, pobrane z: <http://www.fundacjarestart.org.pl/> (01.12.2023).
- Chabior, A. (2015). Potrzeby osób starszych. W: A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior. (red.), *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej* (s. 124–134). Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Creswell, J.W. (2013). *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Georgakopoulou, A. (2006). Thinking big with small stories in narrative and identity analysis. *Narrative Inquiry*, 16(1), s. 122–130. DOI: <https://doi.org/10.1075/ni.16.1.16geo>
- Górnicka-Kalinowska, J. (2019). Aktywność a sens życia seniora. W: R. Brzezińska (red.), *Senior w świecie pasji i zainteresowań* (s. 65–74). Włocławek: Kujawska Szkoła Wyższa.
- Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2022 r.* (2023). Warszawa: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.
- Hajduk-Nijkowska, J. (2011). Autonarracja jako sposób osławiania rzeczywistości. Refleksje etnologa. W: O. Czerniawska (red.), *Andragogiczny wymiar wydarzeń osobistych i globalnych w badaniach biograficznych* (s. 311–323). Łódź: Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.



- Jas, K. (2014). The role of the Cieszyn University of the Third Age and the Daily Senior Activity Centre in activating persons at the age of late adulthood. W: A. Chabior, A. Szplit (red.), *Ageing and old age as a task – health, activation, development, and integration* (s. 255–266). Kraków: Libron.
- Kendall, J.E., Kendall, K.E. (2012). Storytelling as a qualitative method for is research: heralding the heroic and echoing the mythic. *Australasian Journal of Information Systems*, 2(17), s. 161–187.
- Majkowski, W. (2020). Uniwersytet Trzeciego Wieku jako forma pomocy seniorom. *Teologia i Moralność*, Vol. 15, nr 2(28), s. 65–78.
- Ofei-Dodoo, S., Rogers, N.L., Morgan, A.L., Amini, S.B., Takeshima, N., Rogers, M.E. (2018). The Impact of an Active Lifestyles on the Functional Fitness level of Older Women. *Journal of Applied Gerontology*, 37(6), s. 687–705.
- Orzechowska, G. (1999). *Aktualne problemy gerontologii społecznej*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- Parks, P. (2023). Story Circles: A New Method of Narrative Research. *American Journal of Qualitative Research*, 7(1), s. 58–72. DOI: <https://doi.org/10.29333/ajqr/12844> © 2023 AJQR. <http://www.ajqr.org>
- Posłuszna-Owczarz, M. (2019). Znaczenie zainteresowań w życiu człowieka, W: R. Brzezińska (red.), *Senior w świecie pasji i zainteresowań* (s. 99–108). Włocławek: Kujawska Szkoła Wyższa.
- Sałustowicz, P., Goryńska-Bittner, B., Kokociński, M., Prysłowska-Kamińska, A. (2020). *Potrzeby edukacyjne seniorów a Uniwersytet Trzeciego Wieku*, Warszawa: Uniwersytet SWPS.
- Shin, D. (2006). Effective Design in the Development of Public Information Infrastructure: A Social Constructionist Approach. *Information Polity*, 11, s. 85–100.
- Sulik, M. (2020). Uniwersytet Trzeciego Wieku w obliczu potrzeby „patchworkowo-kolażowej” starości. *Edukacja Dorosłych*, 2, s. 77–93.
- Tichy, N. (1997). *The Leadership Engine*. New York: Harper Business.
- Trafiałek, E. (2016). *Innowacyjna polityka senioralna XXI wieku. Między ageizmem, bezpieczeństwem socjalnym i active ageing*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Ustawa z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz niektórych innych ustaw, Art. 1, p.11. pobrane z: [https://orka.sejm.gov.pl/proc9.nsf/ustawy/3281\\_u.htm](https://orka.sejm.gov.pl/proc9.nsf/ustawy/3281_u.htm) (01.12.2023).

#### MEETING THE NEEDS OF SENIORS BY PARTICIPATING IN UNIVERSITIES OF THE THIRD AGE – SMALL STORIES’ ANALYSIS

**Keywords:** senior, needs, University of the Third Age, elderly people education, stories

**Summary:** The aim of the article is to present ways of meeting the needs of elderly people participating in the activities of the Świętokrzyskie Cluster of Universities of the Third Age (U3A). Members associated in the cluster can participate in various physical and intellectual activities that satisfy many of their "tacit needs". The

considerations are based on the results of a survey conducted among 250 people and the elderly's stories grouped according to the needs revealed in the survey. The stories show elderly people need personal relationships and integration with various communities, but also autonomy. They want to be useful and respected members of the community, but at the same time express appreciation for the efforts and work of others. Very important needs that are met thanks to the U3A cluster activities include the sense of security, belonging and life satisfaction.

Dane korespondencji:

**Dr hab. Agnieszka Szplit**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach  
ul. S. Żeromskiego 5, 25-369 Kielce  
agnieszka.szplit@gmail.com

**Dr Anita Garbat**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach  
ul. S. Żeromskiego 5, 25-369 Kielce  
garbat.anita@gmail.com

**Dr Renata Mischuk**

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach  
ul. S. Żeromskiego 5, 25-369 Kielce  
renata\_mischuk@wp.pl