

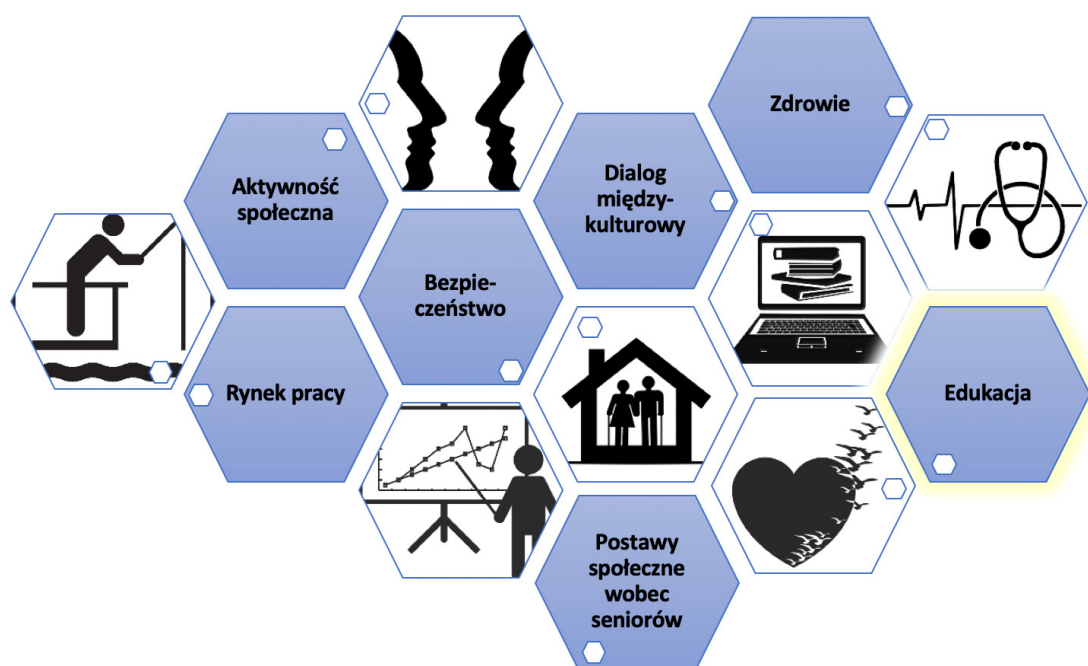
Agnieszka Klimska

Edukacja seniora elementem strategii aktywnego i pomyślnego starzenia się

Polityka senioralna w Polsce realizowana jest m.in. w oparciu o wytyczne rządowego dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność. Zostały w nim określone kluczowe obszary podejmowanych działań na rzecz seniorów (rys. 1).



Rys. 1. Działania na rzecz seniorów



Źródło: Opracowanie własne na podstawie Polityka społeczna... (2018)

Edukacja stanowi jeden z ważniejszych elementów wszelkich strategii działań na rzecz poprawy jakości życia osób starszych. Wpisuje się ona w rozwijaną współcześnie ideę **aktywnego i pomyślnego starzenia się**. Aktywność i pomyślność oznacza nie tylko podejmowanie działań na rzecz podtrzymywania czy rozwijania sprawności fizycznej, ale również sprawności umysłowej. Obecnie coraz częściej akcentuje się, że uczenie się jest warunkiem koniecznym dla zachowania kondycji umysłowej. W odniesieniu do seniorów proponuje się różne obszary badawczo-dydaktyczne (rys. 2).

Rys. 2. Obszary działań edukacyjnych na rzecz osób starszych



Źródło: Opracowanie własne na podstawie Kijak Szarota (2013)

Edukacja do starości ma zasadniczo na celu przygotowanie do roli seniora, **edukacja w starości** to uczący się senior (realizowanie przedsięwzięć edukacyjnych kierowanych do osób starszych), **edukacja przez starość** oznacza natomiast dialog międzykulturowy, międzypokoleniowy, przekaz wartości, a **edukacja dla starości** dotyczy z kolei kształcenia kadry do pracy z seniorami. Każdy z wymienionych obszarów edukacji ma inne cele i zadania, przed każdym stoi szereg wyzwań. Edukacja do starości jest ważna z uwagi na konieczność pokonywania określonych trudności w zakresie orientacji i dostosowania się do nowej fazy życia (Dzięgielewska 2009), współcześnie wymagającej od wielu seniorów odnalezienia się w świecie pełnym zmian wartości, rozwoju technologii itp. W tym kontekście mówi się też o wychowaniu do starości, które za Aleksandrem Kamińskim można rozumieć jako pomaganie ludziom „(...) w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajzeń, które – gdy nadejdzie czas emerytury – dopomogą w realizowaniu trybu życia sprzyjającego wydłużaniu młodości i dające satysfakcję aktywności” (Kamiński 1978 – cyt. za Dzięgielewska). Jest to pewnego rodzaju adaptacja do *złotego wieku* polegająca z jednej strony na informowaniu i zachęcaniu do pewnych działań, a z drugiej na inicjowaniu takich sytuacji, które wymagają podjęcia określonej aktywności.

Rys. 3. Elementy edukacji do starości



Źródło: opracowanie własne

Wszystkie wykazane elementy edukacji do starości służą przyszłej aktywności psychofizycznej seniorów i jakości ich życia. Są one dedykowane różnym grupom wiekowym, co odzwierciedla się w programach i treściach tej edukacji. Im wcześniej rozpocznie się proces edukacyjny tym bardziej naturalne będzie otwarcie się na rzeczywistość wieku senioralnego i maksymalne korzystanie z jego pozytywów. W ramach edukacji do starości proponuje się też w wieku szkolnym realizowanie programów tzw. *uczenie (d) o starości*, skoncentrowanych na uwrażliwianie dzieci i młodzieży na potrzeby seniorów, rozwijanie dialogu międzypokoleniowego i przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek (Web-1).

Postulat edukacji ustawicznej, edukacji przez całe życie nie jest nowym zjawiskiem i jest coraz prężniej realizowany w odniesieniu do osób starszych. Współcześnie seniorzy mają inne potrzeby niż ich poprzednicy, inne aspiracje i oczekiwania będą mieć też przedstawiciele tej grupy w przyszłości. Warto na kwestię kształcenia osób starszych spojrzeć z perspektywy **zmiany** – na co zwraca uwagę Artur Fabiś – nie zaś zaprzestania czy ograniczenia edukacji. Autor podkreśla ponadto, że „(...) działania edukacyjne ukierunkowane na osoby starsze mogą być bardziej efektywnie wykorzystane, jeśli senior zostanie w toku swojej całej biografii edukacyjnej przygotowany do starości. Oznacza to,

że będzie go charakteryzowała postawa otwartości wobec działań edukacyjnych, będzie świadomy wagi kształcenia przez całe życie, a każde przedsięwzięcie edukacyjne będzie kolejną, a nie ostatnią inicjatywą” (Fabiś 2005).

W ten sposób ukazuje się pewna zależność edukacji w starości od stopnia realizacji edukacji do starości.

Badania jasno ukazują jak duże znaczenie można przypisać uczeniu się przez całe życie w podnoszeniu jakości życia. „Nauka może być postrzegana jako działalność, która utrzymuje osoby w stanie aktywności, ale także pozwala im na zwiększenie ich kreatywności, rozwój osobisty, umiejętności osobistych i zadowolenia z życia” (Edukacja a jakość życia seniorów, 2014).

Pomyślne starzenie się ściśle związane jest z aktywnością życia seniora. Jej wyrazem mogą być nie tylko działania na rzecz podtrzymania czy rozwijania sprawności fizycznej, ale również sprawności umysłowej. Współcześnie coraz częściej podkreśla się, że uczenie się jest warunkiem koniecznym dla zachowania kondycji umysłowej. Szerokorozumiana aktywność edukacyjna osób starszych może przynieść szereg korzyści (rys. 4).

Rys. 4. Korzyści z edukacji seniorów

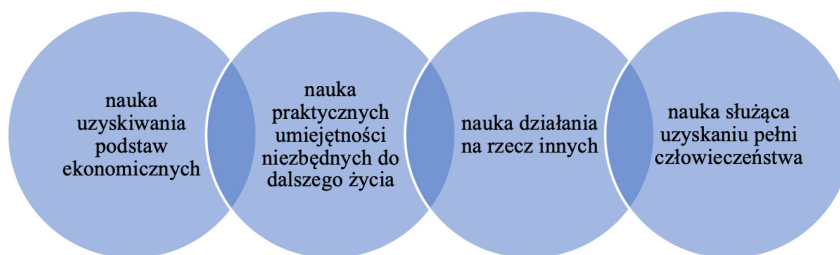


Źródło: opracowanie własne

Celem edukacji w starości nie jest zwiększanie kompetencji zawodowych, ale przede wszystkim rozwijanie zainteresowań i budowanie lub podtrzymywanie poczucia niezależności. Samowystarczalność odnosi się nie tylko do samoopieki w zakresie wykonywania czynności pielęgnacyjnych. Oznacza ona ponadto umiejętność odnajdywania się w zmieniających się strukturach społeczno-ekonomicznych m. in. w związku z rozwojem gospodarki opartej na wiedzy, kształtowaniem się społeczeństwa cyfrowego. Pośrednimi korzyściami edukacji w starości, z których senior często nie zdaje sobie sprawy, są wzrost poczucia własnej wartości, trenowanie mózgu, które sprzyja zachowaniu sprawności umysłowej.

Mając na uwadze kształcenie osób starszych w zakresie samowystarczalności, w literaturze wskazuje się na co najmniej cztery typy edukacji (rys. 5).

Rys. 5. Typy edukacji na rzecz samowystarczalności



Źródło: opracowanie własne na podstawie J. Halicki (2009)

Edukacja ukierunkowana na zdobywanie przez seniorów wiedzy i umiejętności służących utrzymaniu podstaw ekonomicznych skierowana jest do osób, które chcą powiększać swoje dochody. To propozycja dla seniorów czynnych zawodowo lub poszukujących pracy, aby mogli udoskonalać swoje umiejętności zawodowe i zdobywać nowe kompetencje. Nauka praktycznych umiejętności niezbędnych do dalszego życia obejmuje zagadnienia dotyczące zdrowia, aktywności fizycznej, kwestii finansowych, celem nabywania umiejętności indywidualnego podejmowania decyzji i adaptacji do życiowych zmian. Trzeci typ edukacji w zakresie samowystarczalności dotyczy działania na rzecz innych tzn. umiejętności włączania się w życie społeczne, dzielenia się z innymi własnym doświadczeniem, pomagania, przekazywania wartości itp. W ostatnim modelu edukacji będzie chodziło natomiast o edukację wynikającą z potrzeby dalszego rozwijania się seniora, przewyższania stereotypów, które ograniczają jego spojrzenie na to, co mogą osiągnąć (Halicki 2009).

Edukacja ma ogromny wpływ na usamodzielnianie osób starszych i może odpowiadać na ich indywidualne potrzeby, a zarazem stanowić narzędzie wsparcia w sytuacji konieczności sprostania wyzwaniom cyfryzacji i postępu technologicznego. Tym samym redukuje zagrożenie wykluczenia społecznego seniorów z powodu braku umiejętności cyfrowych.

Warto podkreślić, że przedsięwzięcia edukacyjne projektowane dla grupy odbiorców, jaką są osoby starsze, powinny w swych założeniach, metodach i formach uwzględniać możliwości partycypowania w nich seniorów, a zatem obejmować osiągalne dla nich cele i zadania, którym są w stanie sprostać. Ważne są też motywy, dla których starsi ludzie decydują się realizować jakieś działanie edukacyjne (rys. 6).

Rys. 6. Motywy podejmowania przez seniorów aktywności edukacyjnej



Źródło: opracowanie własne

Osoby starsze, jak pokazują badania, najczęściej włączają się w działania edukacyjne z powodów praktycznych, nie zaś z uwagi na rozwijanie kompetencji zawodowych. Motywami, dla których seniorzy podejmują aktywność edukacyjną są przede wszystkim potrzeba integracji i rozwijania relacji międzyludzkich oraz chęć uczestniczenia w przestrzeni społecznej.

Małe miasta i obszary wiejskie zazwyczaj mają znacznie ograniczoną ofertę edukacyjną, w porównaniu do dużych miast. Uniwersytety Trzeciego Wieku, Dzielne Domy Opieki Społecznej, spora część fundacji i organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych lokalizowane są głównie w większych miastach. W małych miejscowościach i na wsiach działają lokalne Kluby Seniora, Koła Gospodyń Wiejskich, czasem też domy kultury. Dostęp do instytucji edukacji osób dorosłych na tych obszarach bywa zatem utrudniony i często potęgowany dodatkowo barierami komunikacyjnymi.

Istnieje coraz więcej ofert edukacyjnych realizowanych on-line, które są dedykowane seniorom. Jednak pojawiają się bariery uniemożliwiające również udział w tej formie zajęć. Zasadniczą są tzw. *białe plamy* czyli miejsca, w których wciąż nie ma zasięgu sieci komórkowej i dostępu do internetu. Problemami są też brak odpowiedniego sprzętu oraz nieumiejętność jego obsługi. Co więcej zdalna edukacja oznacza aktywizowanie głównie umysłowe i techniczne znacznie ograniczając pozostałe, ważne dla osób starszych formy rozwijania się i dynamizowania życia społecznego.

Realizacja koncepcji aktywnego i pomyślnego starzenia się oznacza zdrowe starzenie się, ale ponadto integrowanie się z innymi osobami poprzez budowanie pozytywnych relacji.

Życie w małych miejscowościach i na obszarach wiejskich sprzyja rozwijaniu kontaktów ze społecznością lokalną jednak wymaga pokonywania stereotypowego myślenia o seniorach i starości. Choć można wskazać na wiele trudności, z którymi mierzyć się muszą ludzie starsi żyjący poza miastami, to warto podkreślać zasadność angażowania się seniorów w inicjatywy, które nierzadko są organizowane przez innych aktywnych mieszkańców tej samej grupy wiekowej. Dobrym przykładem są funkcjonujące w wielu miejscowościach oraz na wsiach Koła lub Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów, Koła Gospodyń Wiejskich, lokalne świetlice. Pierwsze z wymienionych integrują seniorów poprzez organizowanie wspólnych spotkań, wyjazdów, imprez, umożliwianie rozwijania własnych pasji takich jak np. wędkarstwo, taniec, wędrówki górskie. W niektórych funkcjonują teatry seniora, grupy sportowe, w innych osoby starsze zajmują się wydawaniem gazetek z lokalnymi informacjami i angażują się w prace świetlic czy rozwijanie zainteresowań naukowych.

Senior ma też doskonałe predyspozycje, aby stać się liderem społeczności lokalnej. Jest on wyposażony w zasoby tj. wiedza, doświadczenie i wolny czas pozwalające mu przyjmować różne role i funkcje społeczne. To z kolei może wpłynąć na „(...) odzyskanie przez osoby starsze poczucia podmiotowości, kompetencji i bycia potrzebnym, w dużym stopniu wpływających na dobre funkcjonowanie w okresie późnej dorosłości” (Fabiś 2005). Co więcej dynamicznie działający senior, jako lider swojej społeczności, może „zarażać” innych różnymi formami aktywności, w tym o charakterze edukacyjnym, i wpływać na poprawę jakości ich życia. Zaangażowanie społeczne, kulturowe i edukacyjne osób starszych wpływa na to, że czują się one potrzebne, wartościowe i „na czasie”. Dzięki temu „patrzą na siebie jako na osoby, które pasują do współczesnego społeczeństwa i są w stanie podążać za nowościami (...), mają świadomość, że są dość ważną grupą społeczną, skoro również do nich kierowane są różne oferty edukacyjne czy towarzyskie (Halicka, Krakowska 2012).

Aktywność edukacyjna seniorów jest wyrazem troski o ich kondycję umysłową, jak również szansą na pomyślne przeżywanie tej fazy życia. Edukacja wpisana jest w wiele inicjatyw społecznych realizowanych lokalnie i coraz częściej oferowanych przez samych seniorów, z uwagi na potrzebę integracji, czynnego działania i z myślą o innych osobach starszych.

Warto być aktywnym seniorem bowiem, jak podkreślał Benjamin Franklin:
Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu.

Bibliografia

Dzięgielewska M., Edukacja jako sposób przygotowania do starości, „Chowanna” 2/2009, s. 49–62.

Edukacja a jakość życia seniorów, pod red. P. Escuder-Mollon, A. Gil, Częstochowa 2014.

Fabiś A., Edukacja seniorów – odpowiedź na wymagania współczesności, w: Unowocześnianie procesu kształcenia dorosłych. Wyzwania Współczesnej Edukacji Dorosłych (tom 2.), pod red. A. Fabisia, Mysłowice – Zakopane 2005, s. 153–164.

Halicka M., Krakowska E., Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym, w: O sytuacji ludzi starszych, pod red. J. Hryniewicz, Warszawa 2012.

Halicki J., Edukacja w starości jako działanie poprawiające jakość życia seniorów, „Chowanna” 2/2009, s. 203-212.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ, Warszawa, 2018 (załącznik do uchwały nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. (poz. 1169)).

Sienkiewicz-Wilowska J. A., Seniorzy na terenach wiejskich – możliwości i ograniczenia rozwoju, „Studia Edukacyjne” 44/2017, s. 377–385.

Kijak R. J., Szarota Z., Starość. Między diagnozą a działaniem, Warszawa 2013.

Web-1 <https://cam.waw.pl/uczenie-do-starosci/> [dostęp: 4.09.2022].



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030

