

## Edukacja seniorów w perspektywie optymalnego starzenia się

Senior education in the context of optimal ageing

**Słowa kluczowe:** edukacja seniorów, aktywność edukacyjna, optymalne starzenie się.

**Key words:** senior education, educational activity, optimal ageing.

**Abstract:** The main idea of the article is to emphasize the necessity of considering the issues of old age and optimal ageing. The analyses presented are theoretical and empirical in nature. The first part of the article covers the importance of senior citizens being active in terms of getting adapted to the old age and successful ageing as well as educational activity of senior citizens. It also shows selected results of the survey performed among senior citizens in the kujawsko-pomorskie province on adaptability to old age, especially undertaking educational and occupational activity. The analyses presented are only a part of research performed by the author in 2010–2016 using a survey questionnaire on “Ageing people's occupational and educational activity”.

**Wprowadzenie.** Problematyka optymalnego (pomyślnego) starzenia się znajduje w ostatnim czasie poczesne miejsce wśród wielu problemów współczesnego społeczeństwa. Zmiany demograficzne, postępujący proces starzenia się ludności to jedno z najistotniejszych zagadnień polityki społecznej wielu państw. Wzrastająca liczba osób w wieku senioralnym tworzy jakościowo nową perspektywę funkcjonowania społeczeństw w wielu krajach, dla których problemy osób starszych uzyskują i będą uzyskiwały coraz większe znaczenie.

**Optymalne starzenie się w kontekście teorii aktywności.** Optymalne starzenie się, określane również jako pomyślne, wiąże się głównie z problematyką dobrego przystosowania do starości, w którym dominują aspekty promujące autonomię i niezależność osób starszych. Zostało to określone przez Dennisa Boromleya, który jako przejawy pomyślnego starzenia się wskazał: dobry stan zdrowia, aktywność i bystrość umysłu, a także wewnętrzne dobre samopoczucie<sup>1</sup>.

Literatura dotycząca zagadnienia optymalnego lub pomyślnego starzenia się jest bardzo bogata i różnorodna, przez co niełatwo doszukać się w niej klarownych i jednoznacznych określeń tej kategorii pojęciowej. Zawarte w różnorodnych definicjach kryteria pomyślnego starzenia się tworzą stosunkowo dużą liczbę propozycji, z których najistotniejsze to: długie życie, zdrowie fizyczne i psychiczne, wysoki poziom

<sup>1</sup> D.B. Boromley, *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa 1969, s. 143.

funkcjonowania poznawczego, kompetencje społeczne, produktywność, kontrola własnego życia, a także satysfakcja życiowa<sup>2</sup>. Biorąc pod uwagę aspekt aktywności edukacyjnej seniorów, istotny dla prezentowanych rozważań, należy wskazać w pierwszej kolejności teorię aktywności. Wyraziciele tej teorii wskazują, że starzenie się jest kumulacją napięć związanych z koncepcją obrazu samego siebie, który tworzy się w chwili pojawienia się zmian w pełnionych dotychczas rolach społecznych. Aby temu sprostać, osoba ta powinna, w miarę swoich możliwości, być aktywna do jak najpóźniejszych lat swojego życia<sup>3</sup>. W świetle tej teorii optymalne starzenie się przejawia się podejmowaniem różnych form aktywności do tej pory znanych, jak i również tych nowych.

Teoria aktywności stanowi podwaliny dla stosunkowo niedawno upowszechnionej koncepcji aktywnego starzenia się. Koncepcja ta, zwana powszechnie koncepcją polityczną przyszłości, ma swoją genezę w przemianach demograficznych i politycznych ostatnich dziesięcioleci i została zainicjowana na Światowym Zgromadzeniu WHO w 2002 roku. Światowa Organizacja Zdrowia określa proces aktywnego starzenia się (*active ageing*) jako optymalizację szans w dziedzinie zdrowia, partycypacji i zabezpieczenia w celu poprawy jakości życia osób starszych. Fundamentalnym celem „active ageing” są starania o zachowanie autonomii i samodzielności osób starszych poprzez:

- zwiększenie liczebności osób charakteryzujących się pozytywną jakością życia w momencie osiągnięcia starszego wieku;
- zwiększenie liczby osób starszych aktywnie uczestniczących w życiu społecznym, kulturalnym, ekonomicznym oraz politycznym całego społeczeństwa, jak również w życiu rodzinnym i lokalnym;
- zmniejszenie relatywnie kosztów związanych z leczeniem i opieką zdrowotną seniorów<sup>4</sup>.

Zarówno teoria aktywności, jak i koncepcja aktywnego starzenia się nie precyzują jednak założeń dotyczących osób, które nie chcą być aktywne. Założenia te bowiem nie zawsze są zgodne z potrzebami seniorów, którzy świadomie wybrali wycofanie społeczne, mają ograniczony potencjał, czy też nie odczuwają potrzeby aktywizacji<sup>5</sup>. A to oznacza, że proponują one zaspokojenie potrzeb, które nie wszyscy ludzie starsi mogą w rzeczywistości odczuwać. W związku z tym niezwykle ważne jest uwzględnianie indywidualnych pragnień, dążeń, zdolności oraz różnic społecznych wśród

---

<sup>2</sup> L. Zając-Lamparska, *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się*, [w:] „Rocznik Andragogiczny”, 2013, t. 20, s. 91.

<sup>3</sup> A.A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 218.

<sup>4</sup> *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.

<sup>5</sup> G. Naegele, *Die Potenziale des Alters nutzen – Chancen für den Einzelnen und die Gesellschaft*, [w:] *Die Produktivität des Sozialen. Den sozialen Staat aktivieren*, pod red. K. Böllert, P. Hansbauer, B. Hasenjürgen, S. Langenohl, Wiesbaden: VS, Verl. Für Sozialwissenschaften, 2006, s. 15.

seniorów i umożliwienie im dobrowolnej decyzji o podjęciu aktywności, aby nie prowadziło to do ich wykluczenia i marginalizacji<sup>6</sup>.

W opozycji do teorii aktywności istnieje teoria wyłączenia, która uwzględnia niechęć osób starszych do podejmowania nowych obowiązków, zawężanie się ich przestrzeni życiowej, jak również zmniejszający się zakres zainteresowania wydarzeniami zewnętrznymi i zwiększenie uwagi na sobie. Teoria ta odwołuje się do naturalnej, postępującej wraz z wiekiem minimalizacji interakcji z otoczeniem<sup>7</sup>. Spadek aktywności, wycofanie się z dotychczas pełnionych ról społecznych uznawane są za niezbędne do zachowania radości i zadowolenia z życia i są niejako gwarancją dobrostanu emocjonalnego osoby starszej<sup>8</sup>. W tym przypadku optymalne starzenie się przejawia się w stopniowym wycofywaniu się z aktywnego życia ze względu na malejące możliwości i potrzeby seniorów.

Przedstawione powyżej koncepcje odwołują się do aktywności człowieka i jego kontaktów społecznych z dwóch odmiennych perspektyw, choć można uznać, że obie ukazują dwupłaszczyznowość procesu starzenia się<sup>9</sup>. Żadna z powyższych teorii jednak nie proponuje idealnego sposobu optymalnego starzenia się, odpowiedniego dla wszystkich seniorów, ze względu na zbyt definitywne i ultymatywne postulaty w tej kwestii. Sposób, w jaki starzeje się jednostka ludzka, jest bowiem aspektem zindywidualizowanym osobniczo i jest uwarunkowany wieloma różnorodnymi czynnikami.

Nie można jednak zakwestionować faktu, że aktywność ma olbrzymie znaczenie w życiu starszego człowieka, gdyż podejmowanie aktywności w wielu sferach życia znacząco spowalnia procesy deprecjacji i inhibicji różnych funkcji oraz stymuluje jego dalszy rozwój. Podejmowana aktywność przez osoby w wieku senioralnym może spełniać wielorakie funkcje<sup>10</sup>, a do najważniejszych z nich należą:

- funkcja adaptacyjna – prowadząca do lepszego przystosowania się osób starszych do życia w nowej sytuacji społecznej i rodzinnej;

---

<sup>6</sup> Por. B. Schonbrodt, 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. 74.

<sup>7</sup> Patrz: E. Cumming, W.E. Henry, *Growing Old: The Process of Disengagement*, Basic Books, New York, 1961.

<sup>8</sup> Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004, s. 46.

<sup>9</sup> J. Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010, s. 14.

<sup>10</sup> Autorka niniejszego opracowania wielokrotnie ukazywała znaczenie i funkcje aktywności oraz czynniki warunkujące jej podejmowanie przez seniorów w licznych artykułach poświęconych problematyce aktywności osób starszych, do których między innymi należą: *Uwarunkowania aktywności edukacyjnej osób starzejących się*, [w:] *Edukacja dorosłych jako czynnik rozwoju społecznego* pod red. T. Aleksandra, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji BIP, Radom 2010; *Aktywność edukacyjna seniorów jako forma uczestnictwa społecznego*, [w:] *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*, pod red. D. Seredyńskiej, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012; *Znaczenie aktywności społeczno-kulturowej w funkcjonowaniu społecznym osób starszych*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, pod red. A. Baranowskiej, E. Kościńskiej, K.M. Wasilewskiej-Ostrowskiej, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2013.

- funkcja integracyjna – ułatwiająca lepsze przystosowanie się w grupie, do której należą ludzie starsi;
- funkcja kompensacyjna – pozwalająca na wyrównywanie braków w innych zakresach (np. brak pracy zawodowej, brak wpływów, władzy);
- funkcja kształcąca – pomagająca rozwijać i doskonalić cechy oraz dyspozycje osobowościowe jednostki;
- funkcja rekreacyjno-rozrywkowa – wypełniająca czas wolny, pomagająca zlikwidować stres, przywracająca chęć do życia;
- funkcja psychohigieniczna – pozwalająca na odczuwanie satysfakcji i poprawę jakości życia, np. poprzez podniesienie autorytetu<sup>11</sup>.

Istnieje wiele czynników i uwarunkowań wpływających na podejmowanie aktywności przez osoby starsze, jednak do najważniejszych należą stan zdrowia i sytuacja materialna seniorów. Zły stan zdrowia czy trudna sytuacja materialna stanowią bowiem w sposób naturalny barierę nie do pokonania w tym zakresie. Znaczący jest również poziom wykształcenia, płeć czy miejsce zamieszkania osób z tej grupy wiekowej. Wskazać należy również na wyjątkowo istotną rolę rodziny i najbliższego otoczenia w okazywaniu wsparcia w zmienionej, i co za tym idzie, niełatwej sytuacji życiowej starzejących się osób. Najważniejsze jednak jest nastawienie, inicjatywa, rodzaj działań jednostkowych, styl życia, a także charakter podejmowanej aktywności bądź jej brak wśród osób, które stanęły przed nieuniknioną perspektywą spadku sprawności oraz regresu jakości funkcjonowania we wszystkich obszarach ich życia<sup>12</sup>.

Należy zwrócić uwagę na istotny fakt, że zarówno teoria aktywności, jak i koncepcja aktywnego starzenia się nie formułują tez i wskazań dotyczących osób, które świadomie wybrały wycofanie z życia społecznego, mają ograniczony potencjał bądź po prostu nie odczuwają potrzeby podejmowania aktywności. W tym kontekście szczególnie istotne jest uwzględnianie jednostkowych dążeń, potrzeb i kompetencji oraz różnic społecznych wśród starszych osób, a także uwarunkowań umożliwiających im dobrowolną i niezależną decyzję o podjęciu aktywności<sup>13</sup>.

**Znaczenie edukacji w aspekcie przystosowania do starości i pomyślnego starzenia się.** Wielu zwolenników teorii aktywności wyraża pogląd, że podejmowanie działań edukacyjnych przez osoby starsze należy uznać obecnie za swojego rodzaju konieczność. Uczucie się tej generacji bowiem jest wręcz nieodzowne dla zrozumienia dokonujących się transpozycji w otaczającym świecie. Dla wielu osób w wieku senioralnym duże znaczenie ma użyteczność procesu kształcenia, gdyż zdobyte przez nich umiejętności praktyczne umożliwiają im dostosowanie się do tych przemian. Wyraża

<sup>11</sup> Por. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 164.

<sup>12</sup> M. Raclaw, M. Rosochacka-Gmitrzak, P. Sobiesiak, J. Zalewska, *Zakończenie – wnioski i rekomendacje*, [w:] *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczności lokalne wobec osób starszych*, pod red. M. Raclaw, ISP, Warszawa 2011, s. 288.

<sup>13</sup> Por. B. Schonbrodt, K. Veil, *Zjawisko wycofania społecznego w kontekście „aktywnego starzenia się” ... op.cit., s. 74.*

się to głównie w pokonywaniu problemów, trudności i barier życia codziennego<sup>14</sup> i stanowi podstawowy cel działań edukacyjnych wśród tej grupy wiekowej zakładający dążenie przez nich do niezależności i osiągnięcie samowystarczalności<sup>15</sup>. W związku z tym istnieje potrzeba planowania działań edukacyjnych w zakresie przygotowania do optymalnego przeżywania okresu starości dla określonych grup seniorów, zwłaszcza tych, którzy są narażeni na występowanie sytuacji problemowych. Podejmowanie tego typu działań powinno być poprzedzone diagnozą czy są one nieodzowne i czy dana osoba jest nimi zainteresowana. Należy bowiem uwzględniać potrzeby i potencjał seniorów w tym zakresie, gdyż optymalnego przebiegu okresu starości nie da się zaplanować w dosłownym znaczeniu. W wielu zakresach jest to jednak możliwe do przygotowania poprzez informację, refleksję osobistych doświadczeń, celów, motywów i dzięki nabyciu nowych strategii zachowania.

Nieprzygotowanie jednostki na prawdopodobieństwo „nieoczekiwanych” zmian w okresie starzenia się uznaje się za jedno z głównych uwarunkowań trudności w doświadczeniu starości. W związku z tym w prowadzonej w tym zakresie edukacji upatruje się pomocy seniorom w następujących aspektach:

- rewizji nieadekwatnych oczekiwań,
- realistycznego wartościowania obecnej sytuacji życiowej i możliwych wersji przyszłości,
- zachowania obecnych i odkrywanie przyszłych obszarów aktywności,
- konkretyzacji planów i ich kontroli w odniesieniu do możliwości ich realizacji,
- informacji na temat procesu starzenia się,
- informacji na temat istniejących instytucji udzielających pomocy osobom starszym<sup>16</sup>.

Edukacja seniorów to jeden z filarów edukacyjnych wyzwań wynikających z postępującego procesu starzenia się ludności w Polsce. Istotna dla optymalnego starzenia się jest również edukacja gerontologiczna całego społeczeństwa, edukacja międzypokoleniowa, jak również edukacja profesjonalistów zajmujących się osobami starszymi. Edukacja gerontologiczna za główny cel przyjmuje przygotowanie całego społeczeństwa do starości. Dotyczy zatem ona wszystkich grup wiekowych. Szczególnego znaczenia jednak nabiera wśród osób w wieku przedemerytalnym i tych, które znajdują się już na emeryturze. Wskazuje się, że edukacja gerontologiczna powinna być realizowana poprzez środki masowego przekazu oraz w ramach działalności różnych instytucji, takich jak: dzienne domy opieki społecznej, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku itp. W odniesieniu do całego społeczeństwa elementy edukacji gerontologicznej powinny zostać wprowadzone już na etapie wychowania przedszkolnego, a następnie powinna być ona kontynuowana w szkołach podstawowych i ponadpod-

---

<sup>14</sup> Por. T. Aleksander, *Potrzeby kulturalno-oświatowe ludzi dorosłych*, [w:] *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, pod red. T. Wujka, PWN, Warszawa 1992, s. 333–335.

<sup>15</sup> Por. J. Halicki, *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2000, s. 14–20.

<sup>16</sup> M. Dziegielewska, *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 2009, t. 2 (33), s. 56.

stawowych oraz wyższych, tworząc zintegrowany system kształcenia gerontologicznego. Istotą edukacji międzypokoleniowej jest wzajemnie uczenie się osób należących do odmiennych generacji. Sprzyja ona przełamywaniu negatywnych stereotypów i promowaniu pozytywnego wizerunku przedstawicieli różnych pokoleń, kształtowaniu pozytywnych postaw wobec siebie, zapobieganiu marginalizacji społecznej, promowaniu samodzielności, aktywności i odpowiedzialności za siebie i jakość własnego życia. Edukacja profesjonalistów pracujących z osobami starszymi jest szczególnie istotna ze względu na powinność dążenia przez nich w procesie edukacji do ukształtowania właściwej kultury pomocy i opieki nad ludźmi starszymi, prowadzącej do realizowania przez nich tzw. opieki wspierającej, czyli opieki świadczonej elementami wielowymiarowego wsparcia społecznego<sup>17</sup>.

Diagnoza potrzeb edukacyjnych osób starszych opiera się na coraz bardziej poszerzającej się wiedzy na temat potencjału i możliwości tej grupy wiekowej. Istotne w tym zakresie są ustalenia na gruncie psychologii rozwojowej. Wskazują one, że ludzie starsi nie tracą plastyczności w uczeniu się i rozwoju zdolności, które zapewniają im pomyślne funkcjonowanie<sup>18</sup>. Jest to kluczowe dla istniejących już i coraz bardziej upowszechnianych ustaleń głoszących, że aktywność edukacyjna najsilniej stymuluje jednostkę do uruchamiania zdolności adaptacyjnych. Nie da się zaprzeczyć, że ma to również fundamentalne znaczenie dla optymalnego starzenia się człowieka zakładającego w miarę możliwości i potrzeb maksymalnie samodzielne i niezależne funkcjonowanie, a także podejmowanie aktywnych form uczestnictwa w życiu społecznym.

**Aktywność edukacyjna seniorów w świetle wyników badań własnych.** Zaprezentowane powyżej ustalenia o charakterze teoretycznym mają na celu ukazanie, jak wyjątkowo ważne jest podejmowanie aktywności edukacyjnej przez osoby w wieku senioralnym w kontekście optymalnego starzenia się. Biorąc pod uwagę analizę literatury przedmiotu, należy uznać, że problematyka starzenia się i starości stanowi w naszym kraju przedmiot szeroko zakrojonych badań diagnozujących<sup>19</sup>. Główne zakresy tematyczne tych eksploracji skupiają się wokół następujących zagadnień: sprawność i sytuacja zdrowotna osób starszych, pomoc i opieka w chorobie, sytuacja materialna i mieszkaniowa, funkcjonowanie gospodarstw domowych osób w wieku senioralnym,

---

<sup>17</sup> Por. A. Leszczyńska-Rajchert, *Wyzwania edukacyjne wynikające ze starzenia się społeczeństwa polskiego*, [w:] *Seniorzy w pryzmacie koncepcji „Społeczeństwo dla wszystkich grup wieku”*, pod red. A. Leszczyńskiej-Rajchert, L. Domańskiej, E. Subocz, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2015, s. 23–32.

<sup>18</sup> J. Trempała, *Dyskryminacja ze względu na wiek a funkcjonowanie i rozwój ludzi starszych*, „Zeszyty Naukowe WSHE”, tom XL, Włocławek 2015, s. 31–45.

<sup>19</sup> Na szczególną uwagę w tym zakresie zasługują następujące publikacje: J. Piotrowski, *Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1973; J. Piotrowski (red.), *Starzenie się i starość w badaniach gerontologicznych w Polsce. Pamiętnik I Zjazdu Naukowego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego 2–3.12.1974*, Warszawa – Wrocław 1975; B. Synak (red.), *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002; M. Mosakowska, A. Więcek, P. Błądowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwo Medyczne, Poznań 2012.

a także rola rodziny oraz znaczenie aktywności zawodowej seniorów. Brakuje w nich jednak badań związanych z edukacją i duchowością tej generacji<sup>20</sup>. W związku z tym warto, w ramach niniejszego opracowania, odwołać się do wyników badań dotyczących podejmowania aktywności edukacyjnej przez osoby starsze w województwie kujawsko-pomorskim.

Zaprezentowane poniżej analizy stanowią fragment badań przeprowadzonych przez autorkę tego opracowania w latach 2010–2016 za pomocą kwestionariusza ankiety na temat: „Aktywność zawodowa i edukacyjna ludzi starzejących się”. Do analiz wykorzystane zostały opinie osób przebywających na emeryturze oraz w wieku przedemerytalnym, z okresu do pięciu lat przed ich przejściem na emeryturę. Badania te miały na celu dokonanie próby diagnozy wybranych problemów w obszarze zagadnienia przystosowania do starości, a w szczególności w zakresie podejmowania aktywności edukacyjnej i zawodowej przez badane osoby w wieku senioralnym.

W kontekście problematyki niniejszego opracowania najbardziej interesujące są analizy dotyczące form spędzania czasu wolnego przez badanych seniorów. Dla uszczegółowienia wyników badań wprowadzono dodatkowy wyznacznik, jakim jest płeć, a dla ogólnego zobrazowania prezentowanej kwestii sporządzono zestawienie analityczne i przedstawiono za pomocą tabeli 1<sup>21</sup>.

Dane z poniższej tabeli wskazują, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni głównie poświęcają czas na słuchanie radia i oglądanie programów telewizyjnych. Ta odpowiedź osiągnęła najwyższą rangę, ze średnią ogólną – 3,53 p. W drugiej kolejności badani seniorzy poświęcają czas głównie rodzinie (średnia ogólna – 3,20 p.), a na trzecim miejscu zajmują się swoim stanem zdrowia (średnia ogólna – 3,11 p.).

Najniższe wartości osiągnęły zaproponowane badanym seniorom formy podejmowania aktywności edukacyjnej. I tak: uczestnictwo w prelekcjach, odczytach wygłaszanych w klubach, domach kultury lub uniwersytetach trzeciego wieku uzyskało rangę XI (średnia ogólna – 1,40 p.); podejmowanie nauki dla własnej przyjemności rangę XIV i XV (średnia ogólna – 1,25 p.); a podejmowanie nauki w celu uzupełnienia wykształcenia – rangę XVI (średnia ogólna – 1,17 p.). Wszystkie te średnie są wyrazem odpowiedzi negatywnej pewnej „nie”.

Zaprezentowane powyżej wyniki badań korelują z przeprowadzonymi przez innych autorów badaniami wskazującymi na największą popularność aktywności receptywnej wśród tej grupy wiekowej przejawiającej się głównie oglądaniem telewizji,

---

<sup>20</sup> Por. E. Dubas, *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*. „Rocznik Andragogiczny”, t. 20, s. 137.

<sup>21</sup> Przed analizą zebranego materiału dokonane zostały jego obliczenia ilościowe. Badani emeryci mieli za zadanie określić dominujące formy spędzania czasu wolnego poprzez dokonanie wartościowania. Uzyskane odpowiedzi zostały odpowiednio pomnożone: „tak” razy 4, „raczej tak” razy 3, „raczej nie” razy 2 i „nie” razy 1. Uzyskane wartości punktowe podzielono przez liczbę badanych osób i otrzymano średnią wartość wyboru. Dla tej średniej z kolei zastosowano następujące przedziały wartościowania: do 1,50 p. – odpowiedź negatywna pewna – nie; od 1,51 p. do 2,50 p. – odpowiedź negatywna niepewna – raczej nie; od 2,51 p. do 3,50 p. – odpowiedź pozytywna niepewna – raczej tak; powyżej 3,50 p. – odpowiedź pozytywna pewna – tak.

**Tabela 1. Sposób spędzania czasu wolnego przez seniorów – zestawienie analityczne**

FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO	KOBIEТЫ N = 597		MĘŻCZYŹNI N = 381		OGÓŁEM N = 978	
	średnia wyboru	ranga wyboru	średnia wyboru	ranga wyboru	średnia wyboru	ranga wyboru
Nadal pracuję zawodowo – kontynuuję pracę dotychczas wykonywaną	1,56	IX	1,97	VI	1,72	VII
Nadal pracuję, lecz w zawodzie dotychczas niewykonywanym	1,21	XV	1,45	X	1,30	XIII
Urzeczywistniam swoje zainteresowania	2,28	V	2,40	IV	2,33	V
Realizuję zamiłowania amatorskie, będące jednocześnie źródłem dodatkowego dochodu	1,29	XIII	1,42	XI	1,34	XII
Podejmuję się aktywności społeczno-kulturalnej	1,66	VIII	1,39	XII	1,55	IX
Poświęcam czas głównie rodzinie	3,28	II	3,07	II	3,20	II
Wiele czytam	2,81	IV	2,27	V	2,60	IV
Słucham radia, oglądam programy telewizyjne	3,56	I	3,48	I	3,53	I
Uczestniczę w prelekcjach, odczytach wygłaszanych w klubach, domach kultury lub uniwersytetach trzeciego wieku	1,47	XI	1,29	XIII	1,40	XI
Podąłem/podjęłam naukę w celu uzupełnienia wykształcenia	1,18	XVI	1,15	XVI	1,17	XVI
Podąłem/podjęłam naukę dla własnej przyjemności	1,27	XIV	1,24	XIV	1,25	XIV, XV
Uprawiam sport	1,69	VII	1,64	VIII	1,67	VIII
Uprawiam krajoznawstwo i turystykę	1,70	VI	1,87	VII	1,77	VI
Poświęcam się działalności twórczej, artystycznej	1,30	XII	1,19	XV	1,25	XIV, XV
Podejmuję aktywność klubową i zabawową	1,52	X	1,46	IX	1,50	X
Zajmuję się swoim stanem zdrowia	3,20	III	2,98	III	3,11	III
Inne	1,04	XVII	1,00	XVII	1,03	XVII
<b>ŚREDNIE WYBORU</b>	1,88	–	1,78	–	1,87	–

Źródło: badania własne.



słuchaniem radia oraz czytaniem gazet i czasopism, najczęściej w warunkach domowych<sup>22</sup>. W przypadku niniejszych wyników badań nie można wręcz nie zgodzić się z zaprezentowaną przez nich konkluzją, iż wzór życia seniorów w Polsce nie ulega zmianie i niezależnie od ogólnospołecznych przeobrażeń pozostają oni na ogół wycofani i pasywni. Potwierdzają to również przeprowadzone w 2009 roku badania przez CBOS. Wyniki tych badań wykazały, że aż 92,0% badanych seniorów deklaroowało, iż ogląda telewizję, 79,0% słucha radia i muzyki, a 75,0% czyta książki, czasopisma i gazety<sup>23</sup>. Nie bez znaczenia w tej sytuacji może być fakt, że stosunkowo wielu seniorów prezentuje bierną postawę wobec życia, ukształtowaną w okresie aktywności zawodowej przypadającej na okres funkcjonowania w socjalistycznym społeczeństwie<sup>24</sup>.

Odwołując się do zaprezentowanych w ramach niniejszego opracowania rozważań teoretycznych, można również uznać, że badani seniorzy posiadają niewielkie potrzeby w zakresie aktywizacji edukacyjnej i świadomie wybrali inne formy spędzania czasu wolnego. Można również stwierdzić, iż niepodejmowanie aktywności edukacyjnej przez osoby starsze nie musi być spowodowane jedynie brakiem potrzeb czy ograniczonym potencjałem jednostki, ale brakiem dostępności odpowiednich instytucji edukacyjnych lub brakiem świadomości i wiedzy na temat możliwości i zakresu realizacji tej formy aktywności. Analiza zaprezentowanych wyników badań w zakresie spędzania czasu wolnego przez seniorów wskazuje na wiele możliwości ich interpretacji i co za tym idzie, na konieczność przeprowadzenia bardziej szczegółowych badań w zakresie uwarunkowań, przyczyn i motywów podejmowania określonych form wypełniania tego czasu.

W związku z tym interesujące dopełnienie zaprezentowanych ustaleń może stanowić analiza motywów, którymi kierowali się badani seniorzy podejmujący aktywność edukacyjną. Zostały one przedstawione w tabeli 2<sup>25</sup>.

Dane zamieszczone w poniższej tabeli wskazują, że głównym powodem podejmowania aktywności edukacyjnej wśród badanych osób starszych było utrzymanie dobrej kondycji umysłowej poprzez aktualizację oraz poszerzanie wiedzy i umiejętności. Ta odpowiedź osiągnęła najwyższą rangę, ze średnią ogólną – 3,81 p. i mieści się w formule odpowiedzi pozytywnej pewnej „tak”. Drugą rangę, ze średnią ogólną – 3,56 p. uzyskał wzrost poczucia zadowolenia z życia i samorealizacja, mieszcząc się również w formule odpowiedzi pozytywnej pewnej „tak”.

---

<sup>22</sup> M. Halicka, J. Halicki, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, pod red. B. Synaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002, s. 207–208.

<sup>23</sup> A. Kolbowska, *Sytuacja ludzi starych w społeczeństwie – plany a rzeczywistość*, Komunikat CBOS z badań, s. 11, dostępne na: [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K\\_160\\_09.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_160_09.PDF), [otwarto: 25.02.2017].

<sup>24</sup> M. Halicka, E. Kramkowska, *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych, II Kongres Demograficzny 2012, tom III*, pod red. J. Hryniewicza, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2012, s. 34.

<sup>25</sup> W tym przypadku również wprowadzono dodatkowy wyznacznik, jakim jest płeć, i dla ogólnego zobrazowania prezentowanego problemu sporządzono zestawienie analityczne, a obliczenia zostały dokonane w podobny sposób, jak w przypadku tabeli 1.

**Tabela 2. Powód podjęcia aktywności edukacyjnej przez badane osoby – zestawienie analityczne**

POWÓD	KOBIEТЫ N = 84		MĘŻCZYŹNI N = 24		OGÓŁEM N = 108	
	średnia wyboru	ranga wyboru	średnia wyboru	ranga wyboru	średnia wyboru	ranga wyboru
Sytuacja ekonomiczna – chęć powiększenia dochodów, co wiąże się z ponownym znalezieniem się na rynku pracy i podjęciem pracy	1,68	XI	2,50	IX	<b>1,86</b>	<b>XI</b>
Zmaganie się z codziennością – zdobycie nowych umiejętności pozwalających na lepsze funkcjonowanie w życiu	2,64	VIII	2,75	V, VI, VII	<b>2,67</b>	<b>VII, VIII</b>
Utrzymanie dobrej kondycji umysłowej – aktualizacja oraz poszerzenie wiedzy i umiejętności	3,82	I	3,75	I	<b>3,81</b>	<b>I</b>
Stwarzanie okazji do przebywania wśród osób z podobnej grupy wiekowej	3,14	V, VI	2,88	IV	<b>3,08</b>	<b>V, VI</b>
Pomaganie innym – działanie na rzecz społeczności	2,61	IX	2,00	X	<b>2,47</b>	<b>IX</b>
Wzrost poczucia zadowolenia z życia i samorealizacja	3,64	II	3,25	II	<b>3,56</b>	<b>II</b>
Podniesienie prestiżu, autorytetu i poczucia własnej wartości	3,18	IV	2,75	V, VI, VII	<b>3,08</b>	<b>V, VI</b>
Chęć wypełnienia wolnego czasu – możliwość ciekawego spędzania czasu wolnego	3,46	III	2,75	V, VI, VII	<b>3,32</b>	<b>III</b>
Ciekawe oferty kształcenia dla seniorów	2,68	VII	2,63	VIII	<b>2,67</b>	<b>VII, VIII</b>
Predyspozycje umysłowe	3,14	V, VI	3,00	III	<b>3,11</b>	<b>IV</b>
Wpływ środowiska	2,14	X	1,88	XI	<b>2,08</b>	<b>X</b>
Inne	1,00	XII	1,00	XII	<b>1,00</b>	<b>XII</b>
<b>ŚREDNIE WYBORU</b>	2,76	–	2,60	–	2,64	–

Źródło: badania własne.

Kolejne rangi wyboru różnicują się, jeśli weźmie się pod uwagę płeć. Otóż kobiety trzecią rangę przypisały chęci wypełnienia wolnego czasu poprzez możliwość ciekawego spędzania tego czasu – średnia ogólna – 3,56 p. mieszcząca się w formule odpowiedzi pozytywnej niepewnej „raczej tak”. Z kolei mężczyźni w trzeciej kolejności biorą pod uwagę swoje predyspozycje umysłowe – średnia ogólna – 3,00 p. mieszcząca się również w formule odpowiedzi pozytywnej niepewnej „raczej tak”. Czwartą rangę wśród kobiet osiągnęło podniesienie prestiżu, autorytetu i poczucia własnej

wartości (średnia ogólna – 3,18 p.), a wśród mężczyzn stwarzanie okazji do przebywania wśród osób z podobnej grupy wiekowej (średnia ogólna – 2,88 p.). Obie te średnie są wyrazem odpowiedzi pozytywnej niepewnej „raczej tak”.

Osoby, które zadeklarowały, że nie podejmują bądź nie mają zamiaru podjąć aktywności edukacyjnej (870 osób, w tym 513 kobiet i 357 mężczyzn, przy N = 978) zostały poproszone o uzasadnienie swojej decyzji. Należy dodać, że nie wszyscy seniorzy zaprezentowali swoje stanowisko w tej kwestii. Kobiety wskazywały głównie, że nie odczuwają takiej potrzeby (81 osób) oraz, że nie pozwala na to ich stan zdrowia (78 osób). 51 seniorek wskazało, że pragnie odpocząć, a 39 z nich uznało, że są „za stare” na podejmowanie tej formy aktywności. Tyle samo zadeklarowało niechęć do nauki, a 34 z nich brak czasu. 33 kobiety uznały, że „nie muszą już się uczyć”, 30 z nich pragnęło poświęcić się rodzinie, a 24 wskazało na brak odpowiednich instytucji edukacyjnych w miejscu zamieszkania. 12 seniorek z kolei nie widzi sensu w nauce i tyle samo uznało, że nie ma wiedzy na ten temat. Kilka kobiet wskazało słabą pamięć i brak pieniędzy.

Mężczyźni natomiast wskazywali przede wszystkim brak czasu (42 osoby, z czego 6 zaznaczyło, że musi podejmować dodatkowe zatrudnienie, aby utrzymać się na emeryturze). 41 seniorów wykazało chęć odpoczynku, a 39 z nich uznało, że „nie muszą się już uczyć”. 31 mężczyzn przyznało się do braku chęci do nauki, a 27 seniorów uznało, że są na to „za starzy”. Stan zdrowia nie pozwalał na naukę 21 seniorom i tyle samo z nich nie czuło takiej potrzeby. 18 mężczyzn było zdania, że wystarczy im zdobyte wykształcenie, 12 wskazało na brak odpowiednich instytucji edukacyjnych w miejscu zamieszkania, a 11 z nich chciało poświęcić czas rodzinie. Pojedynczo mężczyźni wymieniali słabą pamięć oraz brak wiedzy w tym zakresie.

Generalnie rzecz ujmując, badani seniorzy stanowią w dominacji grupę o niewielkich potrzebach edukacyjnych i tylko niewielu wśród nich wskazało na istotne bariery podejmowania przez nich aktywności edukacyjnej. Zaprezentowane analizy mają jedynie charakter wycinkowy, jednakże mogą one stanowić kolejny głos w obejmującej coraz szersze gremia dyskusji i refleksji nad problematyką optymalnego starzenia się. Szczególnego namysłu wymaga aspekt stymulacji, zachęcania i stwarzania korzystnych warunków dla podejmowania aktywności edukacyjnej przez seniorów. Jednym z głównych wskaźników jakości życia człowieka bowiem, jest podejmowanie przez niego aktywności, a aktywność edukacyjna jest jedną z najistotniejszych form aktywności podejmowanych przez jednostkę na każdym etapie jego rozwoju. Ten rozwój, jak również zrewaluowana sytuacja życiowa człowieka w okresie starości przymusza go do aktywowania predyspozycji adaptacyjnych do labilnych warunków życia. Adaptacja jednostki do nowych warunków zależy w znacznym stopniu od prawidłowo funkcjonującego systemu społecznego, jednak jest ona również bezpośrednio zależna od aktywności człowieka starego. Stwarza mu ona bowiem, możliwość modyfikacji i samodzielnego kierowania własnym życiem w taki sposób, aby było ono źródłem satysfakcji, poczucia sensu i spełnienia.

**Podsumowanie.** Zjawisko wydłużania życia ludzkiego stanowi obecnie efekt wybitnych osiągnięć medycyny w walce z chorobami i niepełnosprawnością. Długie

życie jednak dla wielu ludzi nie jest życiem satysfakcjonującym. Satysfakcja z życia wiąże się z jego wysoką jakością, a jakość życia z kolei stanowi kategorię pojęciową wpisującą się w szeroko rozumianą problematykę pomyślnego (optymalnego) starzenia się. Pomyślne starzenie się natomiast, obok innych normatywnych koncepcji dotyczących adaptacji i przystosowania do starości, to niezwykle istotne zagadnienie dla możliwie najbardziej niezależnego i samodzielnego funkcjonowania seniorów w społeczeństwie. Tworzenie jak najbardziej korzystnych warunków dla pomyślnego starzenia się wiąże się w wielu przypadkach z aktywizacją seniorów. Aktywność ma ogromne znaczenie w życiu starszego człowieka, bowiem pomaga ona 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. Jedną z bardziej istotnych form aktywności w tym zakresie jest aktywność edukacyjna, ponieważ najsilniej stymuluje uruchamianie zdolności adaptacyjnych jednostki.

Zaprezentowane w artykule rozważania stanowiły próbę ukazania, jak ważne jest zagadnienie podejmowania aktywności edukacyjnej przez seniorów w obszarze problematyki optymalnego starzenia się. Ustalenia o charakterze teoretycznym zostały poszerzone o fragmenty wyników badań własnych autorki tego opracowania, dotyczących podejmowania aktywności edukacyjnej przez osoby starsze w województwie kujawsko-pomorskim. Zaprezentowane rozważania nie wyczerpują zakresu przedstawionego problemu, jak również sposobu jego rozstrzygnięcia. Można jednak uznać, że stanowią one jeszcze jeden głos w dyskusji w obszarze problematyki, która wymaga jeszcze znacznie poszerzonych i pogłębionych eksploracji. Jak już wspomniano wcześniej, istnieje stosunkowo niewiele badań dotyczących edukacji osób starszych, zwłaszcza w kontekście ich jakości życia. Fundamentalny cel edukacji seniorów bowiem to umożliwianie im optymalnego starzenia się, opartego głównie na możliwie maksymalnym samodzielnym i niezależnym funkcjonowaniu, a także na podejmowaniu aktywnych form uczestnictwa w życiu społecznym.

## Bibliografia

1. *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.
2. Aleksander T., *Potrzeby kulturalno-oświatowe ludzi dorosłych*, [w:] *Wprowadzenie do pedagogiki dorosłych*, pod red. T. Wujka, PWN, Warszawa 1992.
3. Boromley D.B., *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, PWN, Warszawa 1969.
4. Cumming E., Henry W.E., *Growing Old: The Process of Disengagement*, Basic Books, New York, 1961.
5. Dubas E., *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*. „Rocznik Andragogiczny”, t. 20.
6. Dziegielewska M., *Edukacja jako sposób przygotowania do starości*, „Chowanna” 2009, t. 2 (33).
7. Halicka M., Halicki J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] *Polska starość*, pod red. B. Synaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.
8. Halicka M., Kramkowska E., *Uczestnictwo ludzi starszych w życiu społecznym*, [w:] *O sytuacji ludzi starszych, II Kongres Demograficzny 2012, tom III*, pod red. J. Hryniewiczza, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa 2012.

9. Halicki J., *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2000.
10. Halicki J., *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2010.
11. Leszczyńska-Rajchert A., *Wyzwania edukacyjne wynikające ze starzenia się społeczeństwa polskiego*, [w:] *Seniorzy w pryzmacie koncepcji „Społeczeństwo dla wszystkich grup wieku”*, pod red. A. Leszczyńskiej-Rajchert, L. Domańskiej, E. Subocz, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2015.
12. Kolbowska A., *Sytuacja ludzi starych w społeczeństwie – plany a rzeczywistość*, Komunikat CBOS z badań, s. 11, dostępne na: [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K\\_160\\_09.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_160_09.PDF), [otwarto: 25.02.2017].
13. Mandrzejewska-Smól I., *Uwarunkowania aktywności edukacyjnej osób starzejących się*, [w:] *Edukacja dorosłych jako czynnik rozwoju społecznego*, pod red. T. Aleksandra, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji BIP, Radom 2010.
14. Mandrzejewska-Smól I., *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*, pod red. D. Seredyńskiej, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012.
15. Mandrzejewska-Smól I., *Znaczenie aktywności społeczno-kulturowej w funkcjonowaniu społecznym osób starszych*, [w:] *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*, pod red. A. Baranowskiej, E. Kościńskiej, K.M. Wasilewskiej-Ostrowskiej, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2013.
16. Naegele G., *Die Potenziale des Alters nutzen – Chancen für den Einzelnen und die Gesellschaft*, [w:] *Die Produktivität des Sozialen. Den sozialen Staat aktivieren*, pod red. K. Böllert, P. Hansbauer, B. Hasenjürgen, S. Langenohl, Wiesbaden: VS, Verl. Für Sozialwissenschaften, 2006.
17. Raclaw M., Rosochacka-Gmitrzak M., Sobiesiak P., Zalewska J., *Zakończenie – wnioski i rekomendacje*, [w:] *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczności lokalne wobec osób starszych*, pod red. M. Raclaw, ISP, Warszawa 2011.
18. Schonbrodt 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.
19. Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2004.
20. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006.
21. Trempała J., *Dyskryminacja ze względu na wiek a funkcjonowanie i rozwój ludzi starszych*, „Zeszyty Naukowe WSHE”, tom XL, Włocławek 2015.
22. Zając-Lamparska L., *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się*, [w:] „Rocznik Andragogiczny”, 2013, t. 20.
23. Zych A.A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.

**dr Iwona MANDRZEJEWSKA-SMÓL**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wydział Pedagogiki i Psychologii

email: [iwonman@ukw.edu.pl](mailto:iwonman@ukw.edu.pl)