

EXLIBRIS
Biblioteka Gerontologii Społecznej
EXLIBRIS
Social Gerontology Journal

1 (20) /2021

Redakcja
Joanna Wnęk-Gozdek

© **Wydawca / Publisher:**

Instytut Nauk o Wychowaniu,
Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej
www.bgs.up.krakow.pl



Recenzenci / Reviewers:

www.bgs.up.krakow.pl

Rada Redakcyjna / Editorial Board

Redaktor naczelny / Editor-in-chief:

Artur Fabiś (Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie)

Zastępcy redaktora naczelnego / Deputy editor-in-chief:

Zofia Szarota (Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej), Marcin Muszyński (Uniwersytet Łódzki)

Członkowie Rady Redakcyjnej / Members of the Editorial Board:

Elżbieta Dubas (Uniwersytet Łódzki), Aleksandra Błachnio (Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy)

Redaktor statystyczny / Statistical editor:

Piotr Szukalski (Uniwersytet Łódzki)

Sekretarze Redakcji / Assistant editor:

Joanna Wnęk-Gozdek (Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie), Katarzyna Zaremba (Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie)

e-mail: exlibris.bgs@up.krakow.pl

Rada Naukowa / Scientific Council

Przewodnicząca / Chair:

Małgorzata Halicka (Uniwersytet w Białymstoku)

Członkowie / Members:

Beata Bugajska, prof. US (University of Szczecin, Poland), Bojana Filej (University Alma Mater, Slovenia), Marvin Formosa (University of Malta, Malta), Mechthild Kieglmänn (University of Education Karlsruhe, Germany), Gumze Goran (Hochschule ProPraxis Graz, Austria), Giovanni Lamura (National Institute of Health & Science on Ageing, Italy), Nadiia Lutsan (Precarpathian National University, Ukraine), Jolanta Maćkiewicz, prof. UP (Pedagogical University of Krakow, Poland), Wojciech J. Maliszewski, prof. PUSS (Staszic University of Pila, Poland), Kate de Medeiros (Miami University, USA), Edward Alan Miller (University of Massachusetts Boston, USA), Pamela Nadash (University of Massachusetts Boston, USA), Maria de Fátima Pereira da Silva (Higher School of Education, Portugal), Jolanta Perek-Białas (Szkoła Główna Handlowa, Warszawa; Uniwersytet Jagielloński w Krakowie), Thomas Scharf (Newcastle University Institute for Ageing, United Kingdom), Mala Kapur Shankardass (University of Delhi, India), Michal Šerák, Ph.D. (Charles University in Prague, Czechia), Joaquim J.F. Soares (Mid Sweden University, Sweden), Łukasz Tomczyk (Pedagogical University of Krakow, Poland), Elżbieta Trafiałek, prof. UJK (Jana Kochanowski University of Kielce, Poland), Tatyana Zelenova (Moscow Social-Humanitarian Institute, Russia), Adam A. Zych (University of Lower Silesia, Poland)

Projekt okładki / Cover design:

Magdalena Muszyńska

ISSN 2719-9045

DOI 10.24917/24500232.201

Skład, druk i oprawa:

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Table of contents

Wstęp	5
-------	---

Artykuły

<i>Agata Chabior, Anna Leszczyńska-Rejchert, Zofia Szarota</i> Uniwersyteckie kształcenie gerontologiczne na kierunku pedagogika	9
---	---

<i>Jakub Fabiś</i> Aktywność edukacyjna w starości a postawy tolerancji oraz uprzedzenia wobec przedstawicieli mniejszości w Polsce	25
--	----

<i>Katarzyna Zaremba</i> Mądrość osób starszych, czyli dlaczego warto uczyć się od seniorów	38
--	----

<i>Anna Lubrańska, Ewa Zawira</i> Wolontariat – jako przykład bycia i stawiania się w starości	52
---	----

<i>Anna Kawula</i> Sens życia jako mediator wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan u osób w okresie późnej dorosłości. Raport z badań przeprowadzonych wśród słuchaczy UTW	70
---	----

Sprawozdanie

<i>Katarzyna Sygulska</i> Sprawozdanie z Senioraliów	81
---	----



Wstęp

Starość jest wpisana w ludzką egzystencję i wydawać by się mogło, że nie powinna już nas zaskakiwać. Kolejny numer EXLIBRIS Biblioteki Gerontologii Społecznej jest dowodem na to, że ciągle odkrywane są nowe oblicza starości, które zaskakują i przykuwają uwagę badaczy. Autorzy zebranych tekstów naukowych przedstawiają różne konteksty, jakże istotnej dla dobrostanu człowieka, aktywności edukacyjnej oraz społecznej.

Jesteśmy po VIII Ogólnopolskich Senioraliach, które odbijają się echem w sercach Polaków. Energia i radość towarzysząca spotkaniom organizowanym w różnych miastach Polski udzielała się wszystkim, niezależnie od metryki. Zapraszam do sprawozdania i krótkiej fotorelacji na końcu opracowania. Niech te gesty życzliwości, kierowane w stronę zespołu redakcyjnego naszego czasopisma, wywołają na twarzach Czytelników uśmiechy.

Joanna Wnęk-Gozdek

ARTYKUŁY

Agata Chabior¹ 
Anna Leszczyńska-Rejchert² 
Zofia Szarota³ 

Uniwersyteckie kształcenie gerontologiczne na kierunku pedagogika

University gerontological education in the field of pedagogy

Streszczenie: Artykuł prezentuje wyniki diagnozy aktualnego stanu edukacji gerontologicznej na poziomie akademickim, realizowanej w polskich uczelniach, na kierunku pedagogika. Badanie zostało zrealizowane na polecenie Sekcji Gerontologii Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN i ma na celu ukazanie stanu edukacji gerontologicznej, jej form organizacyjno-metodycznych oraz zakresu treści. Badaniami objęto ofertę edukacyjną 25 uczelni prowadzących kształcenie w dyscyplinie pedagogika. Uwzględniono formy kształcenia gerontologicznego realizowane w latach 2019/20–2020/21 w polskich uczelniach, na kierunku pedagogika. Diagnoza wykazała, że w 15 z nich kształcenie gerontologiczne oferowane jest w ramach różnych specjalności, kierunków lub ścieżek specjalizacyjnych.

Słowa kluczowe: geragogika, gerontologia edukacyjna, kształcenie gerontologiczne, pedagogika, diagnoza

Abstract: The article presents the results of the diagnosis of gerontological education at the academic level, implemented in Polish universities, in pedagogy. The study was carried out on the recommendation of the Section of Gerontology of the Committee for Pedagogical Sciences of the Polish Academy of Sciences and aims to show the state of gerontological education, its organizational and methodical forms, and content range. The research includes the educational offer of 25 universities providing education in the discipline of pedagogy. In pedagogy, the forms of gerontological education implemented in 2019/20–2020/21 in Polish universities were considered. The diagnosis showed that in 15 of them, gerontological education is offered within various specialties, faculties, or specialization paths.

Keywords: geragogy, educational gerontology, gerontological education, pedagogy, diagnosis

1 Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, e-mail: agata.chabior@ujk.edu.pl

2 Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, e-mail: anna.leszczynska@uwm.edu.pl

3 Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, e-mail: zofiaszarota@gmail.com

Wprowadzenie

W artykule przedstawiono wyniki diagnozy aktualnego stanu kształcenia gerontologicznego na poziomie akademickim, realizowanego w polskich uniwersytetach na kierunku pedagogika. Opracowanie zostało wykonane na polecenie Sekcji Gerontologii Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk i ma na celu ukazanie stanu kształcenia gerontologicznego, jego form organizacyjno-metodycznych i zakresu treściowego. W badaniach uwzględniono ofertę edukacyjną 25 uniwersytetów prowadzących kształcenie w dyscyplinie pedagogika. Wzięto pod uwagę formy kształcenia gerontologicznego realizowanego w latach 2019/20–2020/21 w polskich uniwersytetach na kierunku pedagogika. Diagnoza ukazała, że w 15 z nich proponowane jest kształcenie gerontologiczne w obrębie różnych specjalności, fakultetów lub ścieżek specjalizacyjnych.

W nadchodzących dekadach liczba osób starszych w krajach Unii Europejskiej będzie wzrastać (Goujon, Jacobs-Crisioni, Natale, Lavalle (Eds.), 2021). Jak informuje Komisja Europejska (https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pl/ip_21_191) w roku 2020 osoby w wieku powyżej 65 lat stanowiły 20 proc. ludności, a w 2070 r. wskaźnik ten ma wynieść 30 proc. Odsetek osób najstarszych, w wieku powyżej 80 lat, ma wzrosnąć ponad dwukrotnie i w 2070 r. osiągnąć 13 proc. Liczba osób potencjalnie potrzebujących opieki długoterminowej ma wzrosnąć z 19,5 mln w 2016 r. do 30,5 mln w 2050 r. Dynamika demograficznych przeobrażeń, tempo starzenia się społeczeństwa, jakość i zasięg nowych potrzeb społecznych i indywidualnych skłaniają do podjęcia pogłębionego namysłu nad stanem przygotowania do przyszłości kraju, w którym 1/3 obywateli stanowić będą osoby w wieku podeszłym i starym.

Komisja Europejska w wydanej w 2021 roku Zielonej Księdze (*Green Paper on Ageing*, 2021) akcentuje dwie idee, dwie koncepcje. Pierwsza z nich, to szczególnie ważna dla pedagogiki, andragogiki, geragogiki, idea całościowego uczenia się (LLL), całościowego rozwoju. W jej ramach mowa nie tylko o systemowej edukacji, lecz także o reintegracji zawodowej, zdobywaniu nowych kwalifikacji i kompetencji, niezbędnych w aktywności ekonomicznej, zawodowej społeczeństwa i jednostki, o jej aktywności i partycypacji społecznej. Natomiast druga, silnie akcentowana w dokumentach światowych i europejskich, to koncepcja zdrowego starzenia się (*healthy ageing, healthy ageing and functional ability*, zob. WHO, 2020), pojmowanego jako proces rozwijania i utrzymywania zdolności funkcjonalnej, która umożliwia dobre samopoczucie w starszym wieku. Obie idee uznają aktywność za cechę pożądaną, uznają konieczność kształtowania pozytywnych postaw względem osób starych, względem starości, tak własnej, jak i powszechnej, kształtowania od najwcześniejszych lat życia poświadczanych nawyków służących dobrostanowi, holistycznie pojmowanemu zdrowiu. Są to wątki składające się na proces edukacji/uczenia się

(o, do, w, przez i dla) starości. W opracowaniu przyglądamy się formalnej uniwersyteckiej edukacji gerontologicznej.

Metoda

Badania, z wykorzystaniem analizy dokumentów zastanych (kart kursów/sylabusów) oraz uzupełniająco – wywiadów i wywiadów swobodnych, miały na celu rozpoznanie specyfiki akademickiego kształcenia gerontologicznego. Poszukiwano odpowiedzi na pytania o cechy procesu dydaktycznego oraz istotę merytoryczną kształcenia z zakresu gerontologii na pedagogicznych specjalnościach.

Analizy były prowadzone dwutorowo. Pierwszy kierunek dotyczył cech mierzalnych, porównawczego zestawienia informacji o liczbie godzin, określenia stosowanych form dydaktycznych, rozpoznania formy zaliczenia etc. Kierunek drugi, niemierzalny, wymagał namysłu nad merytoryczną zawartością propozycji programowej. Podjęta została analiza treści przedmiotów, w ramach których realizowane były zagadnienia gerontologiczne oraz analiza przewidywanych efektów uczenia się. Istotnym elementem procesu badawczego było pytanie o zasoby bibliograficzne, analiza zalecanej literatury przedmiotu, a tym samym utworzenie polskiego kanonu współczesnej naukowej literatury gerontologicznej.

Badaniom poddane zostały plany i programy oraz karty kursów (sylabusy) zamieszczone w bieżącej ofercie edukacyjnej danego uniwersytetu⁴. Dokumenty były pozyskiwane z uniwersyteckich systemów obsługi studiów (USOS) lub biuletynów informacji publicznej poszczególnych uczelni. W przypadku zablokowanego dostępu do USOS indywidualne prośby o udostępnienie karty przedmiotu kierowane były do wykładowców realizujących treści gerontologiczne. Nie spotkano się z odmową.

Zgromadzony materiał naniesiony został na swoistą matrycę (tab. 1). Jej zawartość została poddana pogłębionej analizie.

Tab. 1. Matryca analizy treści dokumentów zastanych

Uniwersytet Specjalność Fakultet/Przedmiot	nazwy własne
Formy dydaktyczne	
Wymiar godzin dydaktycznych	
Treści	w oryginalnym brzmieniu

4 Katolicki Uniwersytet Lubelski, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Uniwersytet Jagielloński, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Uniwersytet Szczeciński, Uniwersytet Śląski, Uniwersytet w Zielonej Górze, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Uniwersytet Warszawski

Efekty	w oryginalnym brzmieniu
Forma zaliczenia i ECTS	
Bibliografia	literatura obowiązkowa i uzupełniająca

Otrzymany materiał badawczy wypełnił 130 stron maszynopisu, w układzie poziomym, z pojedynczą interlinią, z zastosowaniem czcionki Time New Roman, font = 12 p. Badania trwały od listopada 2020 roku do kwietnia 2021 roku.

Wyniki – organizacja procesu kształcenia

Treści kształcenia były proponowane na kierunku pedagogika⁵ trybu stacjonarnego i niestacjonarnego, na pierwszym i drugim stopniu kształcenia. Znalazły one miejsce w planach i programach określonych specjalności. Prowadzone były w obrębie 66 różnych przedmiotów (kursów) oraz 4 odmian praktyk (Tab. 2):

Tab. 2 Specjalności pedagogiczne, w ramach których prowadzone było kształcenie gerontologiczne

Specjalność	Stopień	Uczelnie
pedagogika*	2**	Uniwersytet Warszawski
pedagogika społeczno-opiekuńcza	2	Uniwersytet Jagielloński
pedagogika opiekuńczo-wychowawcza	2	Uniwersytet Śląski
pedagogika opiekuńcza z socjoterapią	2	Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień	2	Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie
Geragogika	2	UHP im. Jana Długosza, Częstochowa
pedagogika w zakresie edukacji dorosłych z coachingiem	2	Uniwersytet Łódzki
pedagogika opiekuńcza i resocjalizacyjna	2	Uniwersytet Szczeciński
Pedagogika	2	Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
Pedagogika	1	Uniwersytet Warszawski
Pedagogika	1	Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
Pedagogika	1	Uniwersytet Jagielloński
Pedagogika	1	Uniwersytet w Zielonej Górze
pedagogika opiekuńczo-wychowawcza	1	Uniwersytet Śląski
pedagogika opiekuńcza i terapia pedagogiczna	1	
Pedagogika	1	Uniwersytet Szczeciński

5 Niektóre uniwersytety realizują przedmioty gerontologiczne na innych niż pedagogika kierunkach, np. na kierunku praca socjalna, pedagogika specjalna, nauki o polityce, nauki o rodzinie.

Pedagogika	1	Katolicki Uniwersytet Lubelski
pedagogika opiekuńcza	1	Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
pedagogika opiekuńczo-wychowawcza	1	Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu
Pedagogika	1	
pedagogika w zakresie edukacji dorosłych z coachingiem	1	Uniwersytet Łódzki
animacja społeczna i zarządzanie kulturą	1	Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
opieka i wychowanie z profilaktyką społeczną	1	
gerontologia społeczna	1	Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
andragogika i gerontologia społeczna	1	
opiekun osoby starszej i niepełnosprawnej	1	UPH w Siedlcach

* „Pedagogika” oznacza, że przedmiot był oferowany dla wszystkich studentów kierunku.

** 2 – studia drugiego stopnia, magisterskie; 1 – studia pierwszego stopnia, licencjat

Źródło: badania własne

W trzech spośród badanych uniwersytetów były oferowane specjalności przynoszące certyfikaty z zakresu kształcenia gerontologicznego:

- Gerontologia społeczna (Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, studia 1 stopnia);
- Geragogika (UHP im. Jana Długosza w Częstochowie, studia 2 stopnia);
- Opiekun osoby starszej i niepełnosprawnej (UPH w Siedlcach, studia 1 stopnia).

Absolwent specjalności Gerontologia społeczna będzie przygotowany do pracy z osobą starszą o standardowych i specyficznych potrzebach, do pracy z seniorem w obszarze szeroko rozumianego wsparcia społecznego, na które składają się nie tylko działania z poziomu działań paramedycznych, czyli opiekuńczo-pielęgnacyjnych, lecz także szeroko pojmowanej aktywizacji społecznej i życiowej, kształtowania prozdrowotnych stylów życia oraz animacji społeczno-kulturalnej.

Absolwent specjalności Geragogika będzie przygotowany do pracy w charakterze opiekuna osób starszych, opiekuna środowiskowego, animatora czasu wolnego osób starszych. Posiądzie kwalifikacje konieczne do prowadzenia działalności wychowawczej z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi w ramach szeroko pojętego wychowania do starości.

Absolwent specjalności Opiekun osoby starszej i niepełnosprawnej, poza zdobyciem kwalifikacji pedagogicznych, będzie mógł podjąć pracę w instytucjach i placówkach środowiskowej lub całodobowej pomocy i opieki społecznej, w hospicjach, w charakterze asystenta osoby starszej (w jej środowisku domowym oraz instytucjach pomocy społecznej). Możliwe będzie także rozpoczęcie własnej działalności w charakterze doradcy, asystenta osoby starszej w wymiarze organizacyjnym, opiekuńczo-wychowawczym i usługowym.

Fakultety (moduły i ścieżki specjalizacyjne) prowadzone były w dwóch uniwersytetach:

- ścieżka specjalizacyjna Gerontopedagogika na pedagogice społeczno-opiekuńczej realizowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim (studia 2. stopnia, II rok) skupiała pięć przedmiotów: 1) Podstawy funkcjonowania instytucji opieki i wsparcia dla osób starszych; 2) Metodyka pracy społeczno-opiekuńczej z seniorami w placówkach opieki stacjonarnej i w środowisku; 3) Praktyka hospitacyjna w placówkach opieki nad seniorami; 4) Praktyka asystencka ciągła w placówkach opieki stacjonarnej dla seniorów; 5) Praktyka asystencka ciągła w placówkach opieki środowiskowej dla seniorów. Student był zobligowany do realizacji 735 godz., w tym do odbycia praktyk zawodowych w wymiarze 40 godzin i zdobycia 72 ECTS.

- fakultatywny moduł gerontologiczny (studia 2. stopnia, II rok) – Uniwersytet Warszawski. W ramach modułu do wyboru było 5 przedmiotów: 1) Podstawy gerontologii społecznej (30 godz., wykład), 2) Polityka senioralna (60 godz., seminarium), 3) Senior w kulturze (30 godz., seminarium), 4) Zdrowie seniora (30 godz., seminarium), 5) Instytucjonalne formy wspierania seniorów (30 godz., seminarium). Student wybierał trzy spośród zaproponowanych, mógł uzyskać do 9 ECTS.

Przedmioty gerontologiczne były prowadzone w różnych formach dydaktycznych. Dominowały wykłady, ćwiczenia oraz praktyki. Konwersatoria, seminaria, seminaria dyplomowe dopełniały ofertę metodyczną. Wymiar realizacji określonego przedmiotu w badanych uniwersytetach wynosił od 10 do 60 godzin dydaktycznych. Wykłady obejmowały od 10 do 30 lub 45 godzin; ćwiczenia – 14, 15, 20, 30; konwersatoria – 15, 20 lub 30 godzin (najczęściej miały wymiar 20 godzin); praktyki były realizowane w wymiarze 10 lub 15 godzin. W przypadku seminarium magisterskiego liczba godzin wynosiła 60. Dane te dotyczą trybu stacjonarnego.

Treści programowe

W treściach programowych dominowały ogólne zagadnienia z zakresu gerontologii społecznej (wprowadzenie, podstawy, koncepcje itp.). W sylabusach odnaleziono ten blok problemowy 11 razy. W strukturze tego najczęściej występującego przedmiotu proponowane zagadnienia dotyczyły biologicznych i psychospołecznych aspektów starzenia się, demograficznego podłoża starzenia się społeczeństw, tak w obszarze jego przyczyn, jak i skutków. Kwestie odnoszące się do zmian biologicznych postępujących wraz z wiekiem realizowane były na takich przedmiotach jak: Biomedyczne aspekty starzenia się i starości, Zdrowie człowieka starego.

Zagadnienia psychologiczne były różnie akcentowane, najczęściej w kontekście Psychologii człowieka dorosłego i starego, Psychologicznych aspektów starzenia się i starości, Psychologiczne ujęcie starości i niepełnosprawności, wreszcie w zakresie Psychologii klinicznej osób starszych.

Analizy dotyczące miejsca i zmian w sytuacji społecznej osoby starej odnaleźć można w treściach każdego przedmiotu, w obrębie którego społeczne teorie starzenia się

były wyraźnie obecne lub były traktowane jako tło do zagadnień uszczegółowionych. Wiele miejsca poświęcono kwestiom jakości życia, modelom adaptacji do starości, koncepcji pomyślnego starzenia się, roli aktywności (*active aging*), jej uwarunkowaniom i rodzajom, z naciskiem na aktywność edukacyjną. Istotne miejsce zajmowała opieka i praca socjalna, oraz pomoc społeczna z odniesieniami do instytucjonalnych form opieki i pomocy społecznej, ale bez pogłębionej refleksji nad treścią opieki. Dużo uwagi poświęcono działalności projektowej na rzecz aktywizacji seniorów. W tym przedmiocie usytuowano też treści dotyczące trudnych zdarzeń w życiu człowieka starzejącego się i starego – choroby, umierania, śmierci, żałoby.

W licznej, choć różnorodnej pod względem nazewnictwa grupie przedmiotów omawiane były zagadnienia związane z aktywizacją społeczną i życiową oraz aktywnością w starości wraz z praktycznymi aplikacjami do pracy z seniorami. W tej grupie przedmiotów znalazły się: Metodyka gerontologii, Metodyka pracy z seniorem, Podstawy pracy z osobami starymi, Planowanie, wdrażanie i ewaluacja programów dla seniorów, Zarządzanie wiekiem i różnorodnością w organizacji. Treści związane z pedagogicznymi aspektami starzenia się i starości, funkcjonowania seniorów i pracy z seniorami realizowane były na takich przedmiotach, jak: Edukacja i praca socjalna z osobami starymi, Gerontopedagogika, Edukacyjne formy wspierania osób starzejących się, Pedagogiczne aspekty kresu życia człowieka, Edukacja gerontologiczna. Do idei aktywnego starzenia się nawiązywały kursy: Aktywizacja środowisk senioralnych, Aktywizacja seniorów w UE, Animacja i doradztwo dla osób starzejących się, Aktywność społeczna seniorów, Przestrzenie życia i aktywności osób dorosłych i seniorów, Aktywizacja społeczno-kulturowa osób starszych, Trening umiejętności społecznych (u osób starszych), Metodyczne podstawy aktywności osób starszych i niepełnosprawnych, Metodyka rehabilitacji gerontologicznej, Senior w kulturze, Kulturowe (re)onstrukcje starości, Młodość w starości, czyli aktywność osób starszych.

Pokaźną grupę stanowiły przedmioty, w których zawarte były odniesienia do problematyki gerontologicznej, ale z punktu widzenia zadań pedagogiki, zwłaszcza opiekuńczo-wychowawczej i społeczno-opiekuńczej, w zakresie niezbędnym dla przyszłego pedagoga (geragoga) wspierającego człowieka w podeszłym wieku. Wiele uwagi poświęcano szansom i zagrożeniom rozwoju w ostatniej fazie życia, potrzebom seniorów, opiekunom formalnym i nieformalnym. W tej grupie przedmiotów znalazły się: Metodyka pracy społeczno-opiekuńczej z seniorami w placówkach opieki stacjonarnej i w środowisku, Opieka nad osobami starszymi, Formy opieki nad ludźmi starymi i niepełnosprawnymi, Opieka i pomoc osobom starszym, Opieka nad człowiekiem starszym, praktyki w placówkach pomocowych.

Kilka kursów przedmiotowych dotyczyło kwestii usytuowanego w polityce społecznej zabezpieczenia starości wraz z etycznym wymiarem pracy socjalnej, aplikacjami do unormowań prawnych i standardów opieki realizowanej w Europie. Do tej grupy przedmiotów weszły: Egzystencjalny wymiar starości, Polityka senioralna, Prawa czło-

wieka starego, Etyczne aspekty pracy z seniorami, Pomoc i opieka nad człowiekiem starym w UE, Unijne standardy opieki nad osobą starszą i niepełnosprawną, Podstawy funkcjonowania instytucji opieki i wsparcia dla osób starszych, Dyskryminacja chorych, niepełnosprawnych i starych.

Analiza treści programowych wskazuje także na nieliczną grupę przedmiotów dotyczących zdrowia i kreowania zachowań prozdrowotnych seniorów. Wśród nich znalazły się: Podstawy żywienia osób starszych, Zdrowie seniora, Pielęgnacja osób starszych i niepełnosprawnych oraz Dietetyka osób starszych.

Istotnym aspektem kształcenia gerontologicznego, jak to wynika z prowadzonych analiz, są jego aplikacje do społecznej rzeczywistości, czego wyraz odnaleziono w realizowanych praktykach (zawodowych, ciągłych). W analizowanej ofercie kształcenia gerontologicznego znalazły się: Praktyka asystencka ciągła w placówkach opieki stacjonarnej dla seniorów, Praktyka asystencka ciągła w placówkach opieki środowiskowej dla seniorów, Praktyka hospitacyjna w placówkach opieki nad seniorami, Praktyka zawodowa w placówkach wsparcia dziennego dla seniorów. To ważne, zwłaszcza w perspektywie postulatu kształtowania wśród studentów kompetencji mieszanych – *skill mix*.

W treściach kształcenia gerontologicznego dostrzeżone zostały przez nas obszary zaniedbane, do których bez wątpienia należą:

- zagadnienia dotyczące uczestnictwa seniorów w kulturze i omawiające teorie uczestnictwa kulturalnego wraz z jego zmiennością w sposobach definiowania i możliwych formach – tylko dwa uniwersytety oferują fakultety z tego zakresu: Uniwersytet Warszawski, Senior w kulturze – 30 godz. oraz Uniwersytet Śląski, Kulturowe (re)konstrukcje starości, w wymiarze 15 godz.

- problematyka aktywności zawodowej i readaptacji zawodowej osób starszych oraz doradztwo 60+ (geragogiczne) zaproponowane tylko na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach.

- niepokoi niemal całkowita nieobecność zagadnień metodologicznych, co może być czynnikiem utrudniającym popularyzację badań z zakresu gerontologii społecznej, oświatowej i opiekuńczej.

Efekty kształcenia

Dominującą kategorię stanowiły efekty odnoszące się do wiedzy, w drugiej kolejności definiujące umiejętności. Najmniej oczekiwania dotyczyło postaw (kompetencji społecznych).

Stosowane przymiotniki: „elementarne”, „podstawowe” dotyczyły pierwszego stopnia kształcenia, natomiast „pogłębione”, „rozszerzone”, „ugruntowane” drugiego stopnia studiów.

Wykładowcy sformułowali od 2 do 24 (!) efektów w jednej kategorii (najwięcej dotyczy wiedzy). Najbardziej rozdrobnione (zoperacjonalizowane) efekty towarzy-

szyły studenckim praktykom. Oczekiwane efekty nierzadko dotyczyły (zbyt) szeroko pojętej wiedzy, umiejętności czy kompetencji społecznych, bez ścisłego związku z treściami gerontologicznymi. Miewały charakter postulatywny, czasem niemierzalny. Odnosiły się do znajomości pojęć, koncepcji i teorii starości, specyfiki rozwoju społecznego człowieka starszego. Zakładały zdobycie umiejętności prowadzenia zajęć umożliwiających seniorom wypoczynek, konstruowania programów profilaktyki gerontologicznej, programów mobilizujących człowieka starszego do aktywnego życia i wzmacniających jego potencjał jednostkowy, programów wspomagania osób starszych i ich rodzin etc.

Należy przypomnieć, że analizy były prowadzone w uniwersytetach, dlatego niepokoi niemal całkowity brak w opisie efektów kształcenia zagadnień dotyczących metodologii, poza nielicznymi wyjątkami, gdy np. w ramach zaliczenia przedmiotu oczekiwano przygotowania sprawozdania z wywiadu przeprowadzonego z osobą starszą lub gdy sylabus obejmował treści seminarium dyplomowego. Wśród zidentyfikowanych efektów kształcenia znalazły się: „Student jest świadomy istnienia etycznego wymiaru w badaniach naukowych”, „Student potrafi dokonać diagnozy wpływu zmian fizycznych, umysłowych, psychicznych i społeczno- kulturowych na zachowania ludzi starszych w codziennym życiu”, „Student diagnozuje sytuację bytową i potrzeby osób starszych w oparciu o dane empiryczne”, „Umie diagnozować potrzeby edukacyjne”.

Na uznanie zasługują efekty odnoszące się do metodyki działań w środowisku i instytucjach wsparcia. Są one konkretne i w większości mierzalne.

Kategoria „postawy” wyrażała się w dążeniu do społeczeństwa przyjaznego osobom starszym, do przeciwstawienia się ageizmowi i szkodliwym społecznym uprzedzeniom: „Student jest uwrażliwiony na problemy edukacji ukierunkowanej na starość i przygotowany, we współpracy z innymi studentami, do udzielania edukacyjnego wsparcia osobom dorosłym i starszym, w instytucjach i poza nimi, sprzyjającego pomyślnemu starzeniu się”.

Wniosek dotyczący weryfikacji efektów kształcenia wskazuje na różnorodność i dowolność wymagań zaliczeniowych i egzaminacyjnych wykładowców. Zazwyczaj konwersatoria, ćwiczenia i praktyki kończyły się zaliczeniem na ocenę, a cały kurs przedmiotowy egzaminem. Rzadziej występowało zaliczenie zwykle (np. praktyki). W ocenianiu wykorzystywane były różnorakie formy, metody, zadania. Poza egzaminami ustnymi i pisemnymi, kolokwiami, studenci mieli obowiązek opracowania prezentacji na podstawie literatury przedmiotu, przedstawienia projektu, napisania eseju, opracowania raportu z wywiadu z osobą starszą na zadany temat, przedstawienia sprawozdania w wizytowanej placówce etc.

Wymiar punktów ECTS dla poszczególnych przedmiotów gerontologicznych był zróżnicowany i wynosił od 1 do 6 punktów, najczęściej 3 lub 2 punkty.

Literatura przedmiotu

Literatura ujęta w sylabusach przedmiotów gerontologicznych była różnorodna⁶. Były to pozycje książkowe, o charakterze podręczników lub skryptów, monografii naukowych, artykułów z czasopism i tekstów mieszczących się w publikacjach wieloautorskich. Nie brakowało portali internetowych dotyczących problematyki gerontologicznej. Autorzy sylabusów powoływali się również na akty prawne regulujące kwestie związane z opieką nad ludźmi starszymi, polityką senioralną oraz pracą socjalną z ludźmi starszymi i formami pomocy społecznej świadczonymi na rzecz osób starszych. Zakres tematyczny bibliografii miał charakter interdyscyplinarny, z dominacją opracowań naukowych wykonanych przez znawców problematyki z zakresu gerontologii, w tym zwłaszcza gerontologii społecznej.

Wśród występujących w sylabusach publikacji książkowych znalazły się te z lat 80. i 90. XX w. oraz z pierwszej dekady XXI wieku. Reprezentowały one dorobek następujących dyscyplin naukowych: pedagogika, psychologia, polityka społeczna, socjologia. Zalecane były też publikacje o charakterze metodycznym oraz z obszaru medycyny i rehabilitacji, jak i – rzadko – dotyczące aktywności fizycznej.

Wśród pozycji bibliograficznych z kategorii monografii napisanych przez reprezentantów pedagogiki znalazły się następujące pozycje: Anna Leszczyńska-Rejchert, *Człowiek starszy i jego wspomaganie: w stronę pedagogiki starości*, Olsztyn 2006 [13 x]; Artur Fabiś, Joanna K. Wawrzyniak, Agata Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Kraków 2015, 2017, 2019 [10 x]; Zofia Szarota, *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Kraków 2010 [9 x]; po sześć razy: Remigiusz J. Kijak, Zofia Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa 2013; Zofia Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Kraków 2004; po cztery razy: Jerzy Halicki, *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Białystok 2010; *Wybrane problemy osób starszych*, Anna Nowicka (red.), Kraków 2006; Beata Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wieku, jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Katowice 2010; Iwona Mandrzejewska-Smół, *Aktywność edukacyjna i zawodowa osób w wieku emerytalnym w perspektywie pomyślnego starzenia się. Diagnoza wybranych problemów*, Bydgoszcz 2018; po trzy razy: Adam A. Zych, *Leksykon gerontologii społecznej*, Kraków 2011; *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności*, Adam A. Zych (red.), Katowice 2017; Anna Zawada, Łukasz Tomczyk, *Seniorzy w środowisku lokalnym*, Katowice 2013; Agata Chabior, *Wspomaganie procesu pomyślnego starzenia się u ludzi starych. Między powinnością a profesją*, Kraków 2017; Adam A. Zych, *Człowiek wobec starości, Szkice z gerontologii społecznej*,

6 Dane, na podstawie których dokonano analizy bibliografii uwzględnionej w kartach przedmiotów nie są kompletne, ponieważ nie wszyscy autorzy sylabusów zamieścili w nich literaturę. W większości przypadków podawano oddzielnie literaturę obowiązkową i literaturę uzupełniającą, w niektórych wpisywano tylko określenie literatura. Wobec tego analizie poddano literaturę obowiązkową i literaturę uzupełniającą łącznie.

Katowice 1999; po dwa razy: *Zostawić ślad na ziemi*, Małgorzata Halicka, Jerzy Halicki (red.), Białystok 2006; Olga Czerniawska, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Łódź 2000; Agata Kowgier, *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*, Kraków 2010; *Aktywizacja, rozwój, integracja – ku niezależnej starości*, Zofia Szarota (red.), Kraków 2011; Agata Chabior, *Aktywizacja i aktywność ludzi w okresie późnej dorosłości*, Kielce 2011; *Wybrane formy opieki i pomocy dla seniorów*, Elżbieta Kościńska (red.), Bydgoszcz 2013; Agata Chabior, Artur Fabiś, Joanna Wawrzyniak, *Starość i starzenie się w perspektywie pracy socjalnej*, Warszawa 2014; *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, Elżbieta Dubas, Marcin Muszyński (red.), Łódź 2016.

Powtarzające się publikacje o charakterze metodycznym to: *Koncepcje i praktyka działania społecznego w pracy socjalnej* pod red. Ewy Kantowicz, Olsztyn 2011 [2 x] oraz Lucyna Kozaczuk, *Terapia zajęciowa w domach pomocy społecznej*, Katowice 1999 [2 x].

W sylabusach polecane były publikacje z zakresu psychologii, wśród nich najczęściej książka Stanisławy Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2014, 2012, 2011 [12 x]; po dwa razy: Charlotte Bühler, *Bieg życia ludzkiego*, Warszawa 1999; *Psychologiczne portrety człowieka: praktyczna psychologia rozwojowa*, Anna Brzezińska (red.), Gdańsk 2010, 2005; Ian Stuart-Hamilton, *Psychologia starzenia się: wprowadzenie*, Poznań 2006; Robert D. Hill, *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Warszawa 2009.

W zaleceniach znalazły się też tytuły z zakresu polityki społecznej, wśród nich bardzo często polecany jest podręcznik: Barbara Szatur-Jaworska, Piotr Błędowski, Małgorzata Dzięgielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006 [15 x]. Wykorzystywane były też inne publikacje, np.: Piotr Błędowski, *Lokalna polityka społeczna wobec ludzi starych*, Warszawa 2002 [3 x]; Elżbieta Trafiałek, *Innowacyjna polityka senioralna. Między ageizmem, bezpieczeństwem socjalnym i active ageing*, Toruń 2016 [2 x]. W kartach przedmiotów gerontologicznych odnaleźć można było publikacje książkowe autorstwa socjologów, jak na przykład: Beata Tobiasz-Adamczyk, *Przemoc wobec osób starszych*, Kraków 2009 [3 x].

Autorzy sylabusów czasami oczekiwali znajomości zagadnień z obszaru medycyny i rehabilitacji, jak i dotyczących aktywności fizycznej: Małgorzata Merska, *Znaczenie aktywności ruchowej dla osób w starszym wieku*, Warszawa 2010 [2 x].

Niektóre książki pozostają w spisach literatury zalecanej pomimo wielu lat, jakie upłynęły od ich napisania. Wskazuje to na ich ponadczasowy charakter.

W sylabusach polecane są naukowe artykuły, m.in. z takich czasopism, jak: „EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej/Polish Social Gerontology Journal”, „Rocznik Andragogiczny”, „Pedagogika Społeczna”, „Na Temat”, „Praca Socjalna”, „Wspólne Tematy”.

W kartach analizowanych przedmiotów odnaleźć można było teksty z publikacji wieloautorskich oraz ze słownikowych i encyklopedycznych opracowań. Najczęściej pojawiające się publikacje z tych kategorii zostały opracowane przez takich znawców problematyki jak: Adam A. Zych, Elżbieta Dubas, Zofia Szarota, Jerzy Halicki, Stanisła-

wa Steuden, Leon Dyczewski, Małgorzata Dziegielewska, Renata Konieczna-Woźniak, Marcin Muszyński, Stanisław Kowalik, Anna Leszczyńska-Rejchert.

Biorąc pod uwagę ogół pozycji bibliograficznych zawartych w analizowanych sylabusach, to można stwierdzić, że spośród publikacji napisanych przez reprezentantów nauk pedagogicznych najczęściej wykorzystywane były opracowania Zofii Szaroty (27 x); Agaty Chabior (21 x); Małgorzaty Dziegielewskiej (19 x); Adama A. Zycha (18 x); Artura Fabisia (17 x); Joanny K. Wawrzyniak (16 x), Jerzego Halickiego (14 x); Anny Leszczyńskiej-Rejchert (14 x), Olgi Czerniawskiej (8 x); Elżbiety Dubas (8 x). Spośród przedstawicieli innych nauk najczęściej zalecane były teksty Barbary Szatur-Jaworskiej (19 x); Piotra Błędowskiego (19 x); Stanisławy Steuden (16 x); Piotra Szukalskiego (8 x).

Dyskusja wyników

Uwzględniając założenia i postulaty krajowej, europejskiej i globalnej polityki społecznej wobec procesu starzenia się ludności należy stwierdzić, że stałą cechą polskiego krajobrazu edukacji gerontologicznej jest brak dobrze zorganizowanej i spójnej „kultury” zorientowanej na holistyczne przygotowanie do etapu starości nie tylko obecnego starszego pokolenia, ale również przyszłego starszego pokolenia (Szarota, Perek-Białas, 2016).

W naukowym piśmiennictwie zaznaczony jest wątek dotyczący istoty geragogiki, rozumianej jako: „(...) obszar gerontologii i nauk o wychowaniu, który obejmuje teorię i praktykę z wszystkimi problemami, treściami kształcenia i procesami kształcenia, związanymi ze starzeniem się i starością” (Wingchen 2004, s. 52) (zob. Fabiś, Tomczyk, 2016, s. 182). Zgodnie z definicyjnym ujęciem jest to nauka, która diagnozuje potrzeby, określa zainteresowania, zdolności i umiejętności starszych ludzi, analizuje przebieg i efekty proponowanych form organizacyjnych. „Przedmiotem zainteresowania tej dyscypliny jest również kształcenie geragogów, jako specjalistów wspierających samorealizację seniorów” (Dubas, 2008).

Z końcem lat 90. XX wieku Zofia Szarota (1997b) podjęła prekursorskie badania nad stanem kształcenia kadr gerontologicznych dla potrzeb nowoczesnego systemu pomocy społecznej. Diagnoza miała na celu rozpoznanie potrzeb edukacyjnych pracowników sektora pomocowego oraz rozpoznanie treści kształcenia gerontologicznego ówczesnie realizowanego w obszarze edukacji akademickiej. Badania dowiodły, że potrzeby w tym zakresie są ogromne, a oferta bardzo skromna. Wyniki badań zostały opublikowane w kilku periodykach (Szarota 1997a, 1998, 1999). Spotkały się one z zainteresowaniem i życzliwą refleksją innych autorów (np. Frąckiewicz, 2002).

Jak wynika z diagnozy, uczelniami które wówczas na kierunku pedagogika prowadziły treści gerontologiczne, były: Uniwersytet Gdański, UMCS w Lublinie, Uniwersytet Łódzki, Uniwersytet Opolski, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Uniwersytet Wrocławski, Wyższe Szkoły Pedagogiczne (dzisiaj Uniwersytety) w Bydgoszczy, Kielcach, Krakowie i Olsztynie (Szarota 1999, s. 16).

W roku 2000 z inicjatywy i pod redakcją Olgi Czerniawskiej i Elżbiety Woźnickiej zostały opublikowane Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, nr 7 pod tytułem „Gerontologia” (Czerniawska, Woźnicka (red.), 2000). Była to swoista monografia programów akademickiego kształcenia gerontologicznego realizowanego w polskich uniwersytetach i uczelniach pedagogicznych. Praca umożliwiała porównanie zakresu kształcenia, form, treści i rozwiązań metodycznych w poszczególnych ośrodkach akademickich i zachowała wartość poznawczą i metodyczną. Rozważaniom na temat kształcenia gerontologicznego poświęcone były kolejne prace teoretyczne i badawcze, wśród których na wskazanie zasługuje jeden z numerów „Chowanny” - tom pod tytułem „Edukacja wobec starości – tradycja i współczesność”, z 22 (33), 2009.

W tamtym czasie nie istniały kierunki czy specjalności, ukończenie których byłoby równoznaczne z uzyskaniem kompetencji do wykonywania zawodu geragoga, gerontologa, specjalisty ds. osób starszych.

Namysł i badania nad kondycją edukacji gerontologicznej, jak to pokazały wcześniejsze rozważania, towarzyszą rozwojowi gerontologii jako subdyscypliny nauki z większą bądź mniejszą siłą akcentowania. W ramach mikroprojektu badawczego Zofia Szarota i Jolanta Perek-Białas podjęły próbę rozpoznania kierunków pozaformalnej edukacji gerontologicznej. Wyniki wskazały, że kształcenie policealne i podyplomowe prowadzi do zdobycia kwalifikacji w zawodach i specjalnościach z dziedziny nauk społecznych i o zdrowiu, z których wymienić należy wybrane zawody bądź specjalności, takie jak: gerontopedagog (geragog), gerontolog społeczny, doradca geragogiczny w poradnictwie życiowym, organizator usług socjalnych, asystent rodziny, mediator socjalny, asystent socjalny, asystent osoby starszej (asystent seniora), asystent czasu wolnego, animator społeczności lokalnej itp., opiekunka środowiskowa, asystent osoby z niepełnosprawnością, asystent opieki instytucjonalnej, opiekun medyczny, opiekun w domu pomocy społecznej (zawody w resorcie pomocy społecznej, poziom policealny) (Szarota, Perek-Białas, 2016).

Czynności geragoga polegać powinny na wypełnianiu roli diagnosty potrzeb osób starszych, doradcy, pośrednika, animatora i organizatora ich życiowej aktywności, oraz, jak ujęła to Elżbieta Dubas (2008, 2016), *towarzyszenia* w życiu starszemu człowiekowi.

Podsumowanie – rekomendacje dla praktyki edukacyjnej

Polska znajduje się w grupie państw o silnej tendencji demograficznego starzenia się. Zachodzące procesy starzenia się społeczeństwa nakazują podjęcie refleksyjnego namysłu nad wektorami polityki społecznej i edukacyjnej wobec osób starych, starości jako społecznego zjawiska, starzenia się i starości jako fazy życia. Przyszłość bez wątpienia przyniesie nowe wyzwania, które będą musieli podjąć najstarsi członkowie społeczeństwa. Ich elastyczna, pomyślna adaptacja do zmian determinowana będzie pozytywną postawą względem całozyciowego uczenia się, idei *lifelong learning*, przy-

chylności dla procesów reorientacji i readaptacji zawodowej, dążenia do asymilacji i pełnej partycypacji społecznej. Promowana przez Unię Europejską koncepcja *healthy ageing* stawia kolejne wyzwania, nie tylko rządowi, ale także edukatorom, specjalistom w zakresie gerontologii edukacyjnej i edukacji gerontologicznej. Należy dążyć do zmiany wyrażającej się w dopasowaniu oferty edukacyjnej do przemian demograficznych i nowej jakości potrzeb społecznych.

Zdiagnozowana rzeczywistość edukacyjna oraz praktyka życia społecznego pokazują, że należy zmierzać w kierunku kształcenia dla potrzeb rynku pracy, które będą definiowane skutkami demograficznego starzenia się społeczeństw. Zatem za cenne i wzorcowe uznać należy kształcenie gerontologiczne realizowane w obrębie specjalności (Gerontologia społeczna – UJK Kielce, Geragogika – UHP im. Jana Długosza w Częstochowie, Opiekun osoby starszej i niepełnosprawnej – UPH w Siedlcach), bo na to zdecydowanie wskazują sylwetki absolwenta. Jak pokazały badania, wieloobszarowość kształcenia w ramach specjalności i – jak można przyszłościowo zakładać – kierunku studiów, daje możliwość odnalezienia się na rynku pracy.

Tradycyjna periodyzacja ludzkiego życia na etapy uczenia się, pracy i emerytury przestaje być zasadna (por. *Green Paper on Ageing*, 2021). Współcześnie możliwe jest równoległe lub naprzemienne uczenie się i pracowanie, możliwe jest uczenie się na emeryturze, możliwe są powroty do aktywności zawodowej. Dlatego coraz bardziej istotne staje się przygotowanie zawodowe specjalistów zarządzających wiekiem na rynku pracy, doradców ekonomicznych i emerytalnych, animatorów czasu wolnego osób starszych, profesjonalistów w zakresie zdrowia i usług opiekuńczych, popularyzatorów wiedzy zawodów, których istnienia nawet się jeszcze nie domyślamy.

Wobec powyższego osoby odpowiedzialne za działalność dydaktyczną we wszystkich polskich uniwersytetach powinny podjąć dogłębny namysł nad ofertą edukacyjną z zakresu gerontologii na kierunku pedagogika. Wskazane jest, aby studenci pedagogiki mieli możliwość wyboru specjalności geragogika. Niektóre polskie uniwersytety oferują specjalność z tego zakresu lub zbliżoną, ale z uwagi na brak chętnych te specjalności nie są realizowane. Jedną z najważniejszych przyczyn tego stanu rzeczy jest brak zawodu geragoga, stąd należy postulować, aby taki zawód powstał i przebił się do społecznej świadomości jak najszybciej. Inne powody to niska świadomość społeczna na temat demograficznego starzenia się i wynikających stąd wielowymiarowych konsekwencji, jak i niewystarczający marketing uniwersytetów – na kierunku pedagogika najczęściej reklamowane są specjalności dotyczące najmłodszych pokoleń. W potocznym rozumieniu pedagog kojarzy się z osobą zajmującą się dziećmi i młodzieżą, rzadko identyfikowany jest z osobą, która wspomaga ludzi w wieku późnej dorosłości. Ten czynnik ma też zapewne znaczący wpływ na wybór specjalności na kierunku pedagogika, zwłaszcza na poziomie studiów pierwszego stopnia. Wskazane jest zatem zintensyfikowanie działań z zakresu edukacji gerontologicznej całego społeczeństwa (Leszczyńska-Rejchert, 2015, s. 24–25). W szkolnictwie wyższym na wielu kierunkach i specjalnościach (nie tylko w dziedzinie nauk społecznych) powinny być oferowane

różnorodne przedmioty gerontologiczne. Zwłaszcza nauki pedagogiczne muszą wyposażać swoich absolwentów w kompetencje gerontologiczne, czego efektem ma być merytoryczne i metodyczne przygotowywanie do pracy z osobami starszymi. W ramach przygotowania do podejmowania profesjonalnych działań o charakterze *stricte* pedagogicznym nie powinno brakować przedmiotów gerontologicznych. W dobie intensywnego starzenia się współczesnych społeczeństw, każdy pedagog powinien być wyposażony w wiedzę z zakresu gerontologii. Kompetencje gerontologiczne są niezbędne nie tylko geragogom, ale również pedagogom wszystkich specjalności, gdyż wielu z nich w swoich działaniach zawodowych będzie realizowało działania m.in. z zakresu edukacji do starości, a także reorientacji i readaptacji zawodowej oraz edukacji międzypokoleniowej. Gerontologia i geragogika to nauki dynamicznie rozwijające się. O geragogice i jej specjalnościach szeroko pisze A. A. Zych (2017, s. 183–190), natomiast polski dorobek z zakresu geragogiki opisali m.in. J. Halicki (2013, s. 9–18) i E. Dubas (2020, s. 143–167). Należy systematycznie analizować literaturę, na podstawie której realizowane są przedmioty gerontologiczne oraz dokonywać stosownej aktualizacji w oparciu o najnowsze podręczniki, skrypty i monografie naukowe, zwłaszcza te, które są opracowane przez geragogów.

Bibliografia

- Chabior, A., (2009) Społeczny wymiar kształcenia gerontologicznego – aspekt teoretyczno-praktyczny. *Chowanna – Edukacja wobec starości – tradycja i współczesność*, red. A. Stopińska-Pająk, 2 (33): 235–246.
- Czerniawska, O., Woźnicka, E. (red.) (2000), *Gerontologia. Zeszyty Naukowe WSHE*, 7 (12). *Debata Komisji na temat starzenia się społeczeństwa*, Komisja Europejska, Bruksela, 27 stycznia 2021, dostępne na: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pl/ip_21_191, pobrano: 25.03.2021 r.
- Dubas, E. (2008), Edukacyjny paradygmat badawczy w geragogice. W: M. Kuchcińska (red.) *Edukacja do i w starości*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej, s. 45–65.
- Dubas, E. (2016), „Towarzyszenie w drodze” jako przykład relacji geragogicznej. W: M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), *Starość – poznać, przeżyć, zrozumieć*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, s. 297–311.
- Fabiś, A., Tomczyk Ł. (2016), Geragogika w ujęciu autorów niemieckojęzycznych. *Edukacja Dorosłych* 1: 181–188.
- Frąckiewicz, L. (2002), Monitoring i kształcenie gerontologiczne. W: Frąckiewicz L. (red.), *Polska a Europa. Procesy demograficzne u progu XXI wieku. Proces starzenia się społeczeństwa i jego wyzwania dla polityki społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, s. 27–38.
- Goujon, A., Jacobs-Crisisoni C., Natale F., Lavallo C. (Eds), *The demographic landscape of EU territories: challenges and opportunities in diversely ageing regions*, EUR 30498 EN, Pu-

- blications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, ISBN 978-92-76-27239-7, doi:10.2760/658945, JRC123046
- Green Paper on Ageing: Fostering solidarity and responsibility between generations* (2021), Komisja Europejska, Bruksela. https://ec.europa.eu/info/files/green-paper-ageing-fostering-solidarity-and-responsibility-between-generations_en
- Halicki, J. (2013), Edukacja osób starszych w Polsce – jej wymiar teoretyczny i praktyczny. *Edukacja Dorosłych*, 2: 9–18.
- Leszczyńska-Rejchert, A. (2009), Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna – założenia i formy realizacji. *Chowanna – Edukacja wobec starości – tradycja i współczesność*, red. A. Stopińska-Pająk, 2 (33): 225–234.
- Leszczyńska-Rejchert, A. (2015), Wyzwania edukacyjne wynikające ze starzenia się społeczeństwa polskiego. W: A. Leszczyńska-Rejchert, L. Domańska, E. Subocz (red.), *Seniorzy w pryzmacie koncepcji „Społeczeństwo dla wszystkich kategorii wieku”*. Olsztyn: Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, s. 17–33.
- Szarota, Z. (1997a), Kształcenie gerontologiczne – diagnoza stanu aktualnego. W: Z. Brańska (red.), *Wybrane problemy opieki i wychowania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza TEXT, s. 148–170.
- Szarota, Z. (1997b), rozprawa doktorska pt. *Kształcenie gerontologiczne dla potrzeb nowoczesnego systemu pomocy społecznej*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. Wydział Pedagogiczny. Praca napisana pod kierunkiem prof. zw. dr. hab. Józefa Kuźmy, <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/handle/11716/2019>
- Szarota, Z. (1998), Projekt kształcenia gerontologicznego. *Edukacja Dorosłych*, 3: 49–64.
- Szarota, Z. (1999), Gerontologia w programach akademickiego kształcenia pedagogicznego. *Gerontologia Polska*, 7 (3–4): 13–20.
- Szarota, Z., Perek-Białas, J., (2017), Four Types of Gerontological Education in Poland: the Current Situation and Needs for Future. *Studia Edukacyjne*, 4 (46): 197–214, DOI: 10.14746/se.2017.46.13
- WHO 2020, *Ageing: Healthy ageing and functional ability*, dostępne na: <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability>, pobrano: 20.05.2021 r.
- Zych, A. A. (2017), W kierunku geragogiki inicjacyjnej, inkluzyjnej, integracyjnej. W: B. Zawadzka, T. Łączek (red.), *Pedagogika zdrowia w teorii i praktyce*. Kielce: Wyd. Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, s. 183–190.
- Zych, A.A., Bartel R. (1988), *Zur lebenssituation älterer Menschen in Polen und in der Bundesrepublik Deutschland - eine komparative Survey-Studie* (Sytuacja życiowa ludzi starszych w Polsce i RFN). Giessen.

Jakub Fabiś¹ 

Aktywność edukacyjna w starości a postawy tolerancji oraz uprzedzenia wobec przedstawicieli mniejszości w Polsce

Educational activity in old age and attitudes of tolerance or prejudice towards representatives of minorities in Poland

Streszczenie: Poniższy artykuł dotyczy tolerancji i uprzedzeń, jakie przejawiają osoby starsze. Celem badania było określenie zależności między aktywnością edukacyjną (korzystaniem z oferty edukacyjnej uniwersytetu trzeciego wieku) podejmowaną przez osoby starsze a ich postawą tolerancji, czyli stosunkiem do przedstawicieli mniejszości narodowych i religijnych, osób o innym kolorze skóry oraz osób homoseksualnych. Wszyscy uczestnicy badania byli polskimi seniorami (n=80). Założono, że osoby wykształcone będą wykazywały mniej uprzedzeń wobec przedstawicieli mniejszości. Wyniki pokazały, że słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku są bardziej tolerancyjni wobec osób należących do wszystkich mniejszości niż ich niewykształceni rówieśnicy.

Słowa kluczowe: tolerancja, uprzedzenia, zniekształcenia poznawcze, starość, aktywność edukacyjna

Abstract: The study aimed to determine the correlation between the educational activity (understood as attending a university of the third age) undertaken by the elderly and their attitude of tolerance (understood as tolerance towards representatives of national and religious minorities, people of different skin color, and homosexuals). All study participants were Polish seniors (n = 80). It was assumed that educated people would show less prejudice against minority representatives. The results showed that third-age university students are more tolerant of all minorities than peers who do not participate in educational activities in late adulthood.

Keywords: tolerance, prejudice, cognitive distortions, old age, educational activity

1 Student SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny: Katowice, Śląsk, e-mail: jfabis98@gmail.com

Wprowadzenie

Żyjemy w stale starzejącym się społeczeństwie. Według raportu Głównego Urzędu Statystycznego (2014) w 2030 roku w Polsce mieszkać będzie ponad 8,6 mln osób powyżej 65 roku życia. W związku z postępującą globalizacją oraz zmianami społeczno-kulturowymi w Polsce, społeczeństwo staje się coraz bardziej zróżnicowane. Stanowić to może wyzwanie dla ludzi starszych przywiązanych do tradycyjnej wizji świata i społecznego ładu. Jednocześnie jednak coraz więcej seniorów podejmuje aktywność edukacyjną, co świadczy o otwartości na naukę, nowe doświadczenia, poznawanie świata. Skłania to do podjęcia badania nad związkiem istniejącym między aktywnością edukacyjną w starości a postawami tolerancji i uprzedzeń wśród polskich seniorów.

Tolerancja i uprzedzenia jako czynniki warunkujące funkcjonowanie społeczne

Tolerancja to uznanie prawa osób do własnych przekonań i postępowania zgodnie z nimi, nawet jeśli nie podobają się one innym, jednak przy jednoczesnym założeniu, że nie zagrażają one podstawowym wartościom i normom przyjętym w danej społeczności. Mówić o tolerancji można w sytuacji, kiedy osoba szanuje drugiego człowieka, jego poglądy i odmienność oraz nie próbuje wywierać na niego wpływu, w celu wymuszenia w nim zmiany. Tolerancja to też brak uprzedzeń i wydawania nieprzemyślanych osądów oraz aktywna postawa szacunku i akceptacji (Amrosewicz-Jacobs, 2004). Przedmiotem postaw tolerancji bądź uprzedzenia są przede wszystkim grupy obce, z którymi dana osoba się nie identyfikuje, takie jak mniejszości etniczne, seksualne czy narodowościowe. Stawanie się bardziej tolerancyjnym oznacza przełamywanie stereotypów, naukę nowych sposobów myślenia, odczuwania i zachowań, a w konsekwencji zmianę postaw.

Postawy składają się z komponentu poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Na tej podstawie możemy też wyróżnić trzy typy ich źródeł. Ze źródłami poznawczymi można mieć do czynienia, kiedy postawa wykształca się w oparciu o przekonania dotyczące postrzeganych obiektywnych zalet i wad kogoś lub czegoś. W przypadku źródeł emocjonalnych osoba wykształca postawę, opierając się na uczuciach, jakie wzbudza w niej dane zjawisko, osoba lub grupa. Źródła behawioralne z kolei to takie, które jak pisze Aronson „wywodzą się z obserwacji własnych zachowań wobec obiektu postawy” (1997, s. 333).

Uprzedzenie to zazwyczaj negatywna postawa wobec członków danej grupy wynikająca tylko z faktu ich przynależności do niej (Aronson, 1997). Uprzedzenia wiążą się z wrogimi postawami, a swój początek mają w braku wiedzy, strachu, gniewie lub stereotypach (Allport, 1954; za: Aronson, 1997; Amrosewicz-Jacobs, 2004). Stereotyp to schemat reprezentujący daną grupę w świadomości członków społeczeństwa. Jest to zbiór sądów dotyczących cech członków stereotypizowanej grupy (Wojciszke, 2011).

Negatywne postawy wobec obcych (uprzedzenia) mogą pochodzić między innymi z poczucia postrzeganego zagrożenia dobrostanu grupy własnej przez wpływ grupy obcej, lecz także z poczucia konfliktu wartości i norm kulturowych. Zachowania takie tłumaczy między innymi teoria opanowania trwogi (Greenberg, Solomon, Pyszczynski, 1997), wskazując na źródło konfliktów odmienność, która zagraża światopoglądowi. Zagrożenie uznawanemu światopoglądowi jest z kolei burzeniem systemu, w którym się żyje, a to wywołuje lęk przed śmiercią, którego wyrazem jest agresja wobec inności. Towarzystwo osób z grupy obcej może wiązać się z odczuciem dyskomfortu, obawami przed agresywnym zachowaniem i uszczerbkiem na pozytywnej tożsamości społecznej (Bilewicz i Kofta, 2012). Czynniki powiązanych z niechęcią do grupy obcej jest wiele, a część z nich dotyczy osobistych przeżyć, cech osobowości jednostki lub środowiska, w którym dorasta jednostka (Bilewicz i Kofta, 2012). Sposób myślenia o innych i postawy wobec nich kształtują się właśnie dzięki szeroko pojętemu wpływowi społecznemu. Dodatkowo, negatywne nastawienie do grupy obcej łączy się z historycznymi wydarzeniami wiążącymi grupy (Bilewicz i Kofta, 2012). Kolejnym źródłem negatywnych postaw może być postrzegana hierarchia społeczna, sprawiająca że niektórym członkom społeczeństwa przypisuje się bardziej negatywne cechy niż innym (Bilewicz i Kofta, 2012). Ludzie mają tendencję do przypisywania pozytywnych cech osobom z grupy własnej i negatywnych grupie obcej. Negatywne stereotypy i uprzedzenia mogą przejawiać się w odczuwaniu zawiści czy pogardy oraz sprzyjać dehumanizacji i dewaluacji członków danej grupy (Bilewicz i Kofta, 2012).

Istnieją jednak sposoby na osłabienie uprzedzeń. Opierają się one głównie na obcowaniu grup większościowych z mniejszościowymi. Allport podkreślał, że grupy te powinny mieć jednakowy status i dążyć do wspólnych celów (Allport, 1954 za: Aronson, 1997). Ważne jest także, by grupy współpracowały, a ich kontakt był wspierany przez prawo albo obyczaj (Wojciszke, 2011). Kontakt może między innymi redukować lęk międzygrupowy, zwiększać wiedzę na temat członków grupy obcej oraz pozwala odkryć podobieństwa z członkami grupy stereotypizowanej (Wojciszke, 2011).

W roku 2017 przeprowadzona została kolejna edycja Polskiego Sondażu Uprzedzeń (Malinowska, Stefniak, Witkowska, 2017). Celem badania było określenie postawy Polaków wobec grup mniejszościowych (obcokrajowców, muzułmanów, uchodźców, homoseksualistów). Dystans społeczny, będący wskaźnikiem uprzedzeń mierzono pytając, czy badany zaakceptowałby przedstawiciela mniejszości jako współpracownika, sąsiada lub małżonka członka rodziny. Wyniki wykazały większy dystans, a tym samym mniejszą tolerancję dla członków grup mniejszościowych, niż w poprzednich latach. Grupą, do której badani wykazywali największy dystans byli muzułmanie. Większość osób badanych, bo aż 77%, nie zaakceptowałaby przedstawiciela tej grupy jako małżonka/małżonki członka rodziny, a 56,4% nie chciałoby być jego sąsiadem. W sąsiedztwie osoby o orientacji homoseksualnej nie chciałoby mieszkać 32,5% badanych, a w sąsiedztwie uchodźcy 50,2%. Co ważne, mniejsze nasilenie dystansu

społecznego wykazywały osoby młodsze oraz lepiej wykształcone. W związku z powyższym, zasadne wydaje się bliższe przyjrzenie się związkowi wieku i wykształcenia z tolerancją lub uprzedzeniami.

Specyfika funkcjonowania poznawczego w starości

Starzenie się jest powiązane z mniejszą elastycznością w zachowaniach, poglądach i sądach. Efekt tego procesu nazywany jest sztywnością. Sztywność to forma oporu wobec zmian, pomimo istnienia dowodów na to, że zmiany te wpłyną pozytywnie na dobrostan człowieka lub stan jego zdrowia (Hill, 2009). Zwiększająca się wraz z wiekiem sztywność sprzyja działaniom bez głębszego rozważenia możliwych rozwiązań problemu oraz powierzchownemu sposobowi myślenia.

Sztywność jest czynnikiem uniemożliwiającym pełnię zdrowia psychicznego. Przeshkadza ona bowiem w odrzuceniu utrudniających adaptację przekonań, poglądów oraz postaw (Ellis, 1987). Sztywność i wywodzący się od niej trudny do modyfikacji światopogląd sprawia, że czasami starszym ludziom trudno jest czuć się komfortowo w obliczu zmian lub sytuacji niejednoznacznych. Nietolerancja na wieloznaczność może być źródłem uprzedzeń wobec obcych. Udowodniono że związana jest ona między innymi z etnocentryzmem (Keith, 2011).

Konstruktem powiązany ze sztywnością jest potrzeba domknięcia (*need for closure*; np. Kruglanski i Webster, 1996; Kossowska, 2005). Jest to skłonność do pozyskiwania wiedzy, która umożliwi sformułowanie pewnego sądu, którego nie trzeba będzie weryfikować na skutek napływu nowych informacji. Zgodnie z wynikami badań, potrzeba domknięcia rośnie wraz z wiekiem (Kossowska, Jaśko, Bar-Tal, 2012). Potrzeba domknięcia prowadzi do uproszczeń, a co za tym idzie do uprzedzeń. W badaniach nad związkiem pomiędzy potrzebą domknięcia a procesami grupowymi, udowodniono, że wzmacnia ona tendencję do faworyzowania grupy własnej i defaworyzowania grupy obcej (Shah, Kruglanski, Thompson, 1998). Dodatkowo, potrzeba domknięcia wiąże się z negatywnym nastawieniem do odmienności i pociąga ona za sobą uproszczone rozumienie (Golec i Fedrica, 2004). Wszystkie cechy sztywności i potrzeby domknięcia, ich korelaty oraz konsekwencje utrudniają codzienne funkcjonowanie osobom, które nie chcą do siebie dopuszczać istnienia nowych rozwiązań napotykających ich problemów i trzymają się swoich schematów. Sprzyja to zamykaniu się na zmiany w postawach. Dodatkowo, późna dorosłość wiąże się z negatywnymi oczekiwaniami dotyczącymi przyszłości i niechęcią do osób obcych lub pochodzących z mało znanych osobie grup mniejszościowych (Hill, 2009). Kolejny aspekt poznawczego funkcjonowania osób starszych, który wiąże się z ograniczonymi postawami tolerancji jest egocentryzm (Hill, 2009). Może mieć on dwojaką naturę. Czasami jest skutkiem przekonania, że jest się uprzywilejowanym w stosunku do innych ludzi, którzy powinni się zachowywać w określony sposób. Kiedy indziej wynika on ze skupienia się na swoich dolegliwo-

ściach i odcięciu od świata. W obu przypadkach może on prowadzić do zamknięcia i utrudnienia jakichkolwiek relacji z ludźmi.

Wysoki poziom sztywności w wieku starszym nie jest jednak nieunikniony. Znane są metody pomagające seniorom redukować sztywność i zapobiegać jej powstawaniu. Metody terapeutyczne, mające służyć temu celowi, to na przykład zachęcanie osób starszych do częstszego rozważania różnych możliwości działania. Innym sposobem jest skłanianie seniorów, aby szukali nowych doświadczeń lub próbowali reagować na typowe sytuacje w nietypowy sposób (Hill, 2009). Pojawieniu się zwiększonej sztywności poznawczej oraz innych zjawisk mogących wspierać negatywne postawy w stosunku do innych, może zapobiegać posiadana przez osoby starsze rezerwa poznawcza (Szepletowska, 2019). Są to zasoby poznawcze, pozwalające na zachowanie plastyczności mózgu, zdolności do adaptacji i radzenia sobie pomimo zmian zachodzących w mózgu (Stern, 2002). Analizując liczne doniesienia z badań psychologicznych, Szepletowska (2019) zwraca uwagę na fakt, że o poziomie tych zasobów decyduje wiele czynników takich jak wiedza zdobyta podczas życia, aktywność zawodowa i społeczna, zadowolenie z relacji, umiejętności językowe, a także, co jest istotne w kontekście opisanego badania, edukacja.

Wykształcenie jako zmienna związana z tolerancją

Niższym poziom wykształcenia wiąże się z większym poziomem uprzedzeń wobec grup mniejszościowych (Malinowska i in., 2017). Wydaje się, że wykształcenie osłabia stereotypowe myślenie lub lęk przed nieznanym, co w konsekwencji zwiększa tolerancję w stosunku do grup obcych. Założenie to wydaje się potwierdzać komunikat z badań CBOS (2014). Celem badania było określenie poziomu uprzedzeń oraz zakres tolerancji i stosunek Polaków do wybranych grup mniejszościowych (np. osób innej rasy, narodowości, wyznania, orientacji politycznej, orientacji seksualnej). Miało także zbadać czy istnieją potencjalne cechy (kategorie społeczno-demograficzne) wiążące się z negatywnym nastawieniem do innych (takie jak płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, dochody czy udział w praktykach religijnych). Wyniki wykazały, że osoby z niższym wykształceniem częściej niż osoby z wyższym wykształceniem przejawiają negatywne postawy wobec osób innego wyznania, koloru skóry, narodowości, orientacji seksualnej oraz niesamodzielnych osób starszych. Co więcej, silniejszy poziom uprzedzeń wykazały również osoby znajdujące się w grupie najstarszych badanych (powyżej 65 roku życia). Wy tłumaczeniem takich wyników mogą być potencjalnie opisane wcześniej zniekształcenia poznawcze u osób starszych.

Dysponując wiedzą, jaką dostarczyły wyniki powyższych badań, można zauważyć, że w obu przypadkach istnieje związek między wykazywanymi postawami tolerancji lub uprzedzeniami wobec grup mniejszościowych a wiekiem i wykształceniem osób badanych. Nasuwa się zatem pytanie o związek między kształceniem się osób w starszym wieku a ich postawami tolerancji. Czy samo kształcenie się wiązałoby się z wyż-

szym poziomem tolerancji? Wiemy, że osoby wykształcone są bardziej tolerancyjne, jednak wiemy także, że w starości działają mechanizmy i zniekształcenia poznawcze, które mogą postawy tolerancji utrudniać lub zaburzać.

Aktywność edukacyjna osób starszych umożliwia im doskonalenie się, ćwiczy umysł oraz pamięć. Co najważniejsze, wiąże się z przyjemnością odczuwaną przy poznawaniu nowych sytuacji zjawisk i ludzi (Błędowski, Dziegielewska, Szatur-Jaworska, 2006). Zgodnie z przytoczoną wcześniej hipotezą kontaktu, powinno to teoretycznie przyczynić się do zmniejszenia uprzedzeń w tej grupie. Samą aktywność definiować można jako skłonność do podejmowania inicjatywy i działania, oraz jako czynny udział w czymś. W znaczeniu tym jest ona dyspozycją realizowaną poprzez działanie (Chabior, 2011). Aktywność edukacyjną i społeczną podejmują wśród osób starszych głównie osoby wykształcone, o dobrym zdrowiu, posiadające dobre kontakty z rodziną oraz mające wystarczająco dobre warunki bytowe. Częściej są to kobiety i osoby mieszkające w miastach, gdzie mają dostęp do placówek kulturalnych oraz umożliwiających kształcenie się. Możliwości uczenia się osób starszych nie są gorsze od możliwości osób młodszych w tak dużym stopniu, jak przyjęło się przypuszczać (Lehr, 2006). O ile osoby takie gorzej radzą sobie w zadaniach takich jak zapamiętywanie listy głosek bezsensownych oraz nie mają opanowanych technik uczenia się, a ich nauka może być łatwiej zakłócona, to sama umiejętność uczenia się, jeśli elementy powiązane są treściowo, pozostaje praktycznie niezmienną. Ważne jest, że wśród funkcji jakie spełnia podejmowanie aktywności w wieku późnej dorosłości wymienia się funkcję adaptacyjną, która polega na lepszym przystosowaniu się do funkcjonowania w nowych sytuacjach społecznych (Błędowski, Dziegielewska, Szatur-Jaworska, 2006). W zakresie tych sytuacji społecznych umieścić można także kontakty z osobami obcymi, o różnym pochodzeniu czy orientacji seksualnej lub religijnej.

Starość wiąże się ze zmniejszoną tolerancją wobec odmienności. Powodem tego może być między innymi zwiększona sztywność poznawcza, potrzeba domknięcia, egocentryzm i negatywność. Jednakże badania wykazały ponadto, że czynnikiem związanym z większą tolerancją jest wykształcenie badanych. Założyć więc można, że osoby starsze edukujące się będą w stosunku do swoich nieedukujących się rówieśników bardziej tolerancyjni wobec osób od nich się różniących. Celem badania jest określenie związku między aktywnością edukacyjną w starości a postawami tolerancji w stosunku do grup mniejszościowych. Zakładamy, że osoby edukujące się (w porównaniu do nieedukujących się) będą przejawiały bardziej pozytywne nastawienia wobec grup mniejszościowych: osób o innej narodowości, innym wyznaniu, innym kolorze skóry oraz osób homoseksualnych.

Metoda

Grupę badawczą stanowiło 80 osób ($M = 68.30$, $SD = 5.42$), w tym 51 kobiet. Połowę badanych ($N = 40$; 27 kobiet, 13 mężczyzn; 27 osób o wyższym wykształceniu;

$M_{\text{wiek}} = 68,70$; $SD = 4,57$) stanowiły osoby aktualnie edukujące się. Osoby te zostały zrekrutowane spośród słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku. Drugą połowę stanowiły osoby nieedukujące się ($N = 40$; 24 kobiety, 16 mężczyzn; 8 osób o wyższym wykształceniu; $M_{\text{wiek}} = 67,90$; $SD = 6,184$). Zebranie danych trwało od stycznia do marca 2020 roku.

Aktywność edukacyjna. Osoby ustosunkowywały się do stwierdzenia „Jestem osobą aktualnie uczącą się (np. biorę udział w zajęciach realizowanych przez uniwersytet trzeciego wieku, uniwersytet, realizuję kursy itp.). Możliwe odpowiedzi: „TAK” lub „NIE”.

Nastawienie do grup mniejszościowych. Ankieta podzielona została na cztery części. Każda z nich zawierała zestaw sześciu tych samych twierdzeń, ale odnoszących się do różnych grup mniejszościowych. Grupami tymi były osoby o innej narodowości, o innym wyznaniu, innym kolorze skóry oraz osoby homoseksualne (CBOS, 2014). Osoby badane oceniały na skali od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 7 („zdecydowanie się zgadzam”) jak bardzo zgadzają się z podanymi twierdzeniami.

Nastawienie do osób innej narodowości. Wykorzystaliśmy stwierdzenia o następującym brzmieniu: „Osoba innej narodowości powinna mieć w naszym kraju takie same prawa jak ja.”; „Zaakceptowałbym bliskie sąsiedztwo osoby innej narodowości.”; „Zaakceptowałbym inne niż polskie pochodzenie osoby, z którą miałbym się zaprzyjaźnić.”; „Zaakceptowałbym fakt, że moim współpracownikiem jest osoba innej narodowości.”; „Zaakceptowałbym przyjaźń między moimi dziećmi a osobą innej narodowości.”; „Wsparłbym członka swojej najbliższej rodziny, gdyby wszedł w związek z osobą innej narodowości.” ($\alpha = .93$).

Nastawienie do osób innego wyznania. Wykorzystaliśmy stwierdzenia o następującym brzmieniu: „Osoba innego wyznania powinna mieć w naszym kraju takie same prawa jak ja.”; „Zaakceptowałbym bliskie sąsiedztwo osoby innego wyznania.”; „Zaakceptowałbym inne niż moje wyznanie osoby, z którą miałbym się zaprzyjaźnić.”; „Zaakceptowałbym fakt, że moim współpracownikiem jest osoba innej wiary”; „Zaakceptowałbym przyjaźń między moimi dziećmi a osobą innego wyznania.”; „Wsparłbym członka swojej najbliższej rodziny, gdyby wszedł w związek z osobą o innym wyznaniu.” ($\alpha = .93$).

Nastawienie do osób o innym kolorze skóry. Wykorzystaliśmy stwierdzenia o następującym brzmieniu: „Osoba o innym kolorze skóry powinna mieć w naszym kraju takie same prawa jak ja.”; „Zaakceptowałbym bliskie sąsiedztwo osoby o innym kolorze skóry.”; „Zaakceptowałbym inny niż biały kolor skóry osoby, z którą miałbym się zaprzyjaźnić.”; „Zaakceptowałbym fakt, że moim współpracownikiem jest osoba o innym kolorze skóry.”; „Zaakceptowałbym przyjaźń między moimi dziećmi a osobą o innym kolorze skóry.”; „Wsparłbym członka swojej najbliższej rodziny, gdyby wszedł w związek z osobą o innym kolorze skóry.” ($\alpha = .96$).

Nastawienie do osób homoseksualnych. Wykorzystaliśmy stwierdzenia o następującym brzmieniu: „Osoba homoseksualna powinna mieć w naszym kraju takie

same prawa jak ja.”; „Zaakceptowałbym bliskie sąsiedztwo osoby homoseksualnej.”; „Zaakceptowałbym, że osoba, z którą miałbym się zaprzyjaźnić jest homoseksualna.”; „Zaakceptowałbym fakt, że moim współpracownikiem jest osoba homoseksualna.”; „Zaakceptowałbym przyjaźń między moimi dziećmi a osobą homoseksualną.”; „Wsparłbym członka swojej najbliższej rodziny, gdyby wszedł w związek z osobą tej samej płci.” ($\alpha = .95$).

Wyniki badań

Tabela 1: Statystyki opisowe i korelacje między zmiennymi

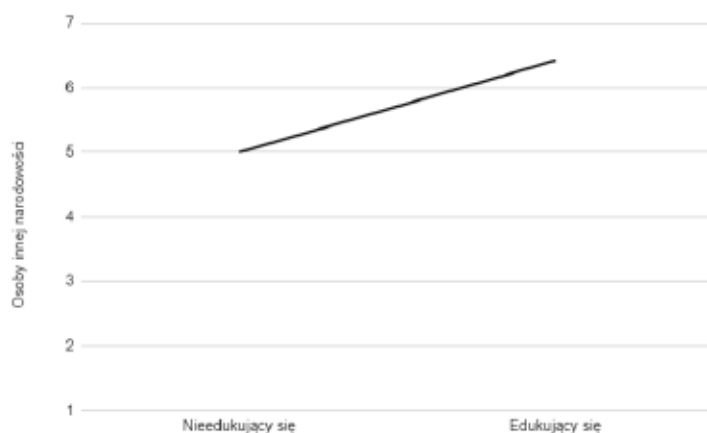
	Narodowość	Wyznanie	Kolor skóry	Orientacja seksualna	Edukujący się M [95% CI]	Nieedukujący się M [95% CI]
Narodowość	-	.473**	.671***	.465**	6.42 [6.19, 6.64]	5.00 [4.61, 5.40]
Wyznanie	.784***	-	.867***	.718***	6.21 [5.89, 6.54]	4.68 [4.28, 5.08]
Kolor skóry	.825***	.743***	-	.742***	6.42 [6.17, 6.67]	5.05 [4.60, 5.49]
Orientacja seksualna	.609***	.753***	.635***	-	6.00 [5.65, 6.34]	3.56 [3.07, 4.05]

Uwaga. Korelacje osób edukujących się ($n=40$) przedstawione są poniżej przekątnej, a korelacje osób nieedukujących się ($n=40$) powyżej przekątnej.

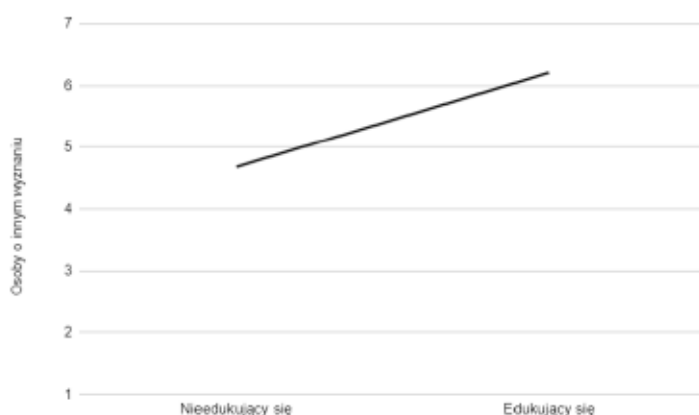
* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

W celu określenia związku pomiędzy aktywnością edukacyjną seniorów a nastawianiem wobec grup mniejszościowych (osoby o innej narodowości, wyznaniu, kolorze skóry oraz osoby homoseksualne) przeprowadzona została wielowymiarowa analiza wariancji (MANOVA). Zgodnie z uzyskanymi wynikami edukujący się seniorzy (vs. nieedukujący się seniorzy) przejawiali istotnie bardziej pozytywne nastawienie do osób o innej narodowości ($F(1,78) = 39.25, p < .001, \eta^2 = .34$), innym wyznaniu ($F(1,78) = 36.14, p < .001, \eta^2 = .32$), kolorze skóry ($F(1,78) = 29.79, p < .001, \eta^2 = .28$) oraz osób homoseksualnych ($F(1,78) = 67.20, p < .001, \eta^2 = .46$). Różnice prezentowane są na kolejnych wykresach. Opisywany model został skontrolowany przez

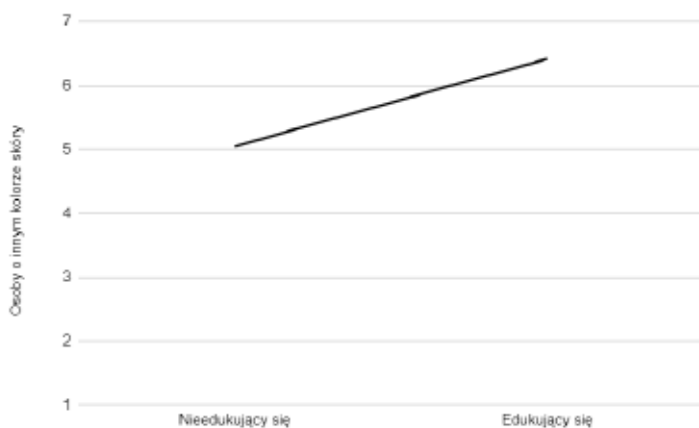
wykształcenie osób badanych, które okazał się być nieistotnym predyktorem nastawień do osób o innej narodowości ($F(1,77) = 3.17, p = .072, \eta^2 = .04$) oraz istotny predyktorem nastawień do osób o innym wyznaniu ($F(1,77) = 6.56, p = .012, \eta^2 = .08$), kolorze skóry ($F(1,77) = 4.85, p = .031, \eta^2 = .06$) i homoseksualnej orientacji ($F(1,77) = 6.73, p = .011, \eta^2 = .08$). Po uwzględnieniu zmiennej „wykształcenie” w modelu, efekt aktywności edukacyjnej pozostał istotny.



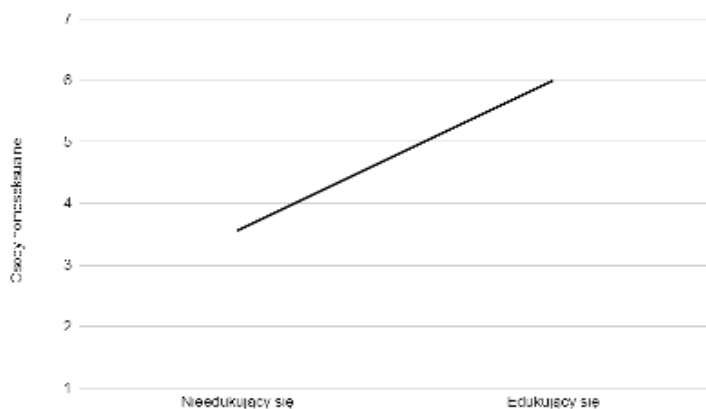
Wykres 1. Różnice średnich wyników nastawienia seniorów edukujących i nieedukujących się w stosunku do osób innej narodowości



Wykres 2. Różnice średnich wyników nastawienia seniorów edukujących i nieedukujących się w stosunku do osób o innym wyznaniu



Wykres 3. Różnice średnich wyników nastawienia seniorów edukujących i nieedukujących się w stosunku do osób o innym kolorze skóry



Wykres 4. Różnice średnich wyników nastawienia seniorów edukujących i nieedukujących się w stosunku do osób homoseksualnych

Dyskusja wyników

Celem pracy było zbadanie związku między aktywnością edukacyjną osób starszych a ich postawami wobec przedstawicieli grup mniejszościowych w Polsce. Grupę badawczą stanowiły osoby starsze, ponieważ wcześniejsze badania wykazały, że ich wiek wiąże się z mniejszą tolerancją wobec innych. Zakładano, że powodem tego zjawiska mogą być zachodzące wraz z wiekiem zmiany w funkcjonowaniu poznawczym, takie jak zwiększona sztywność, negatywność oraz potrzeba domknięcia (Hill, 2009; Bar-Tal, i in, 2012).

Stworzony kwestionariusz badał stosunek do osób innej narodowości, innego wyznania, osób o innym kolorze skóry oraz osób o orientacji homoseksualnej. Zgodnie z oczekiwaniami badanie wykazało, że osoby które podejmują aktywność edukacyjną (reprezentowane w badaniu przez słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku) wykazały się większą tolerancją wobec każdej z grup mniejszościowych.

O ile trudno wskazać jakiegokolwiek prowadzone wcześniej badanie, które skupiałoby się na związku aktywności edukacyjnej seniorów podejmowanej przez nich w czasie badania z ich postawami tolerancji i uprzedzeń, to wyniki powyższego badania zdają się korespondować z wynikami Polskiego Sondażu Uprzedzeń (Malinowska, i in, 2017) oraz raportem CBOS (2014), które wykazały związek między wykształceniem osób badanych oraz tolerancją i uprzedzeniami. Zarówno wspomniane wcześniejsze badania, jak i przedstawione powyżej badanie wskazują na związek edukacji z tolerancją/uprzedzeniami. Wyniki badania pozwalają przypuszczać, że aktywność edukacyjna wśród osób starszych mogłaby przynieść realne korzyści nie tylko samym edukującym się, ale także ich otoczeniu. Mogłaby pomóc seniorom lepiej przystosować się do postępujących przemian społeczno-kulturowych w naszym kraju. Osoby, które potrafią wyzbyć się uprzedzeń zapewne lepiej czują się w Polsce, w której coraz częściej na ulicy spotkać mogą osobę czarnoskórą lub homoseksualną niż ich nietolerancyjni rówieśnicy. Jednocześnie większa tolerancja wiąże się także z większym komfortem samych przedstawicieli mniejszości, którzy na pewno rzadziej spotkaliby się z wrogością ze strony starszych Polaków. Logicznym w tej sytuacji wnioskiem wydaje się, że istotne powinno stać się promowanie aktywności edukacyjnej wśród osób starszych przykładowo w mediach, do których takie osoby mają dostęp czy w środowisku lokalnym.

Głównym ograniczeniem prowadzonych badań była trudność w skompletowaniu grupy badawczej, a w konsekwencji niewielka liczba badanych. Spowodowane było to wybuchem pandemii COVID-19 w trakcie przeprowadzania badania. Przeniesienie badań od Internetu z kolei zawęziłoby próbę jedynie do aktywnych w sieci seniorów. Innym ograniczeniem był fakt, że uzyskane wyniki wskazują, że osoby, które podejmują aktywność edukacyjną mogą posiadać potencjalne cechy, które odróżniają ich od reszty osób w ich wieku, a których nie uwzględniliśmy w badaniu. Wiadomo było, co wynika z opisu aktywnych seniorów w literaturze, że są to osoby o dobrym zdrowiu, posiadające dobre kontakty z rodziną, wyższe wykształcenie i wystarczająco dobre warunki bytowe (Chabior, 2011). Podczas zbierania danych okazało się jednak także, że osoby edukujące się chętniej od innych badanych deklarowały chęć udziału w badaniu. Wyróżnienie większej liczby cech charakterystycznych dla grupy edukujących się seniorów może stać się celem innego badania, co pozwoli w przyszłości uwzględnić je, by uzyskać jak najbardziej rzetelne wyniki.

W przyszłych badaniach dotyczących tego tematu można dodatkowo rozszerzyć grupę edukujących się seniorów o takich, którzy podejmują inną aktywność edukacyjną, niekoniecznie będąc słuchaczami uniwersytetu trzeciego wieku. Dzięki temu

możnaby się dowiedzieć, czy uczestnicy innych form edukacji uzyskaliby podobny wynik jak słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku. Celem kolejnego badania może być także określenie nasilenia potrzeby domknięcia wśród edukujących się i nieedukujących się osób starszych. Pozwoliłoby to sprawdzić czy osoby podejmujące aktywność edukacyjną wykazałyby większą tolerancję na wieloznaczność i mniejszą potrzebę domknięcia niż ich nieedukujący się rówieśnicy. Przydatne mogłoby okazać się także zdobycie większej ilości informacji na temat badanych, tak by móc ustalić, jakie środowisko sprzyja podejmowaniu przez seniorów aktywności edukacyjnej. Dzięki temu wiadomo byłoby w jakich środowiskach seniorzy robią to najrzadziej, co z kolei pozwoliłoby na ustalenie do jakich grup należałoby skierować działania promujące podjęcie tych aktywności.

Bibliografia

- Ambrosewicz-Jacobs, J. (2004). *Tolerancja. Jak uczyć siebie i innych*. Stowarzyszenie Willa Decjusza.
- Aronson, E., Wilson, T., Akert R. (1997). *Psychologia Społeczna Serce i Rozum*. Zysk i S-ka Wydawnictwo s.c.
- Bar-Tal, Y., Jaśko, K., Kossowska, M. (2012). Need for closure and cognitive structuring among younger and older adults. *Polish Psychological Bulletin*, 43(1): 40–49. <https://doi.org/10.2478/v10059-012-0005-6>.
- Bilewicz, M., Kofta, M. (2012). *Wobec obcych. Zagrożenia psychologiczne a stosunki międzygrupowe*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Błędowski, P., Dziegielewska, M., Szatur-Jaworska, B. (2006). *Podstawy Gerontologii społecznej*. Oficyna Wydawnicza.
- CBOS (2014). *Granice tolerancji – stosunek do wybranych grup mniejszościowych*. Komunikat z badań nr 149/2014. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_149_14.PDF
- Chabior, A. (2011). *Aktywizacja i aktywność ludzi w okresie późnej dorosłości*. Wszechnica Świętokrzyska.
- Golec, A., Federico, C. (2004). Understanding Responses to Political Conflict: Interactive Effects of the Need for Closure and Salient Conflict Schemas. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87: 750–763. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.750>.
- Greenberg J., Solomon, S., Pyszczynski T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. W: Zanna, M. (red.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 29: 61–72. Academic Press.
- GUS (2014). *Prognoza ludności na lata 2014–2050*. <http://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/Prognoza.aspx>
- Hill, R. (2009). *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*. Laurum.
- Keith, K. (2011). Ethnocentrism. W: Keith, K.(red.). *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology. Volume II*. <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbecp206>.
- Kofta, M. (2001). Stereotyp Spiskowy jako centralny składnik antysemityzmu. W: Kofta, M., Jasińska-Kania, A. (red.), *Stereotypy i uprzedzenia .Uwarunkowania psychologiczne i kulturowe*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 247–237.
- Kossowska, M. (2005). *Umysł niezmienny... Poznawcze mechanizmy sztywności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Kossowska, M. (2006). O motywach sprzyjających vs. przeciwdziałających powstawaniu uprzedzeń. *Psychologia Społeczna*, 2: 13–22.
- Kruglanski, A. W., Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind. *Psychological Review*, 103(2): 263–283. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.2.263>.
- Lehr, U. (2006). *Psychologie des Alterns*. Quelle & Meyer Verlag.
- Shah, J., Kruglanski, A., Thompson, E. (1998). Membership has its (epistemic) rewards; Need for closure effects on in-group bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75: 483–393. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.2.383>.
- Stefaniak, A., Winiewski, S.(red.). (2018) *Uprzedzenia w Polsce 2017. Oblicza przemocy międzygrupowej*. Wydawnictwo Stowarzyszenie Filomatów.
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3): 448–60. <https://doi.org/10.1017/S1355617702813248>.
- Szczęch, B., Rostek, B., (2016). The Tolerance of Young, Well-Educated Poles. *Studia Pedagogica Ignatiana*, 19(4): 177–192. <https://doi.org/10.12775/SPI.2016.4.011>.
- Szepietowska, M. (2019). Rezerwa poznawcza jako czynnik determinujący poziom funkcji poznawczych u osób dorosłych – doniesienia wstępne. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 19(1): 32–41. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2019.0005>.
- Wojciszke, B. (2011). *Psychologia Społeczna*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Katarzyna Zaremba¹ 

Mądrość osób starszych, czyli dlaczego warto uczyć się od seniorów

The wisdom of the elderly, or why it is worth learning from seniors

Streszczenie: Artykuł porusza temat uczenia się od seniorów. Seniorzy mogą mieć dużą wiedzę i wiele doświadczeń życiowych, którymi mogą się podzielić z młodszym pokoleniem. Czerpanie wiedzy z doświadczeń i biografii seniorów może pomóc w uniknięciu ewentualnych błędów życiowych. Istnieją również przykłady z badań, które dowodzą, że warto uczyć się od osób starszych.

Słowa kluczowe: mądrość, starość, uczenie się, uczenie się z doświadczeń, uczenie się z biografii

Abstract: The article deals with the topic of learning from seniors. Seniors can have a lot of knowledge and many life experiences that they can share with the younger generation. Learning from the experience and biographies of seniors can help avoid possible life mistakes. There are also examples from studies that prove that it is worth learning from the elderly.

Keywords: wisdom, old age, learning, learning from experience, learning from biography

Wprowadzenie

Kultura, w której dzieci i młode osoby uczą się od swych przodków to kultura postfiguratywna. Przeszłość osób dorosłych tym sposobem staje się przyszłością młodych (Mead, 2000). Seniorzy mogą posiadać ogromną wiedzę oraz duży bagaż doświadczeń życiowych, którym mogą podzielić się z młodszym pokoleniem. Osoby te mogą stać się mentorami, przewodnikami a przynajmniej życzliwymi opiekunami osób młodych – mogą udzielać wielu wartościowych wskazówek, ale także być powiernikami. Mogą nimi stać się: babcie, dziadkowie, ciocie, a nawet starsi sąsiedzi. Uczenie się „od Innego może przybierać różne postacie i kierunki. W kontekście perspek-

1 Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, e-mail: katarzynazaremba@up.krakow.pl

tywy czasowo-biograficznej przyjmuje ono dwa główne wymiary: jest uczeniem się z doświadczeń i uczeniem się biografii Innego” (Dubas, 2011, s.7). Uczenie to może pomóc w uniknięciu błędów życiowych, ale także przygotować na różne sytuacje, które spotkają każdego człowieka.

Obecnie brakuje przekazu międzygeneracyjnego. Młodzi ludzie często odrzucają rady starszych osób, negują to, co próbują przekazać im starsze pokolenia, gdyż wydaje się im, że treści przekazu nie odnoszą się do aktualnej rzeczywistości. Duży wpływ ma także oddziaływanie grup rówieśniczych, często w przestrzeni wirtualnej, gdzie mogą korzystać z doświadczeń i wiedzy obcych dla nich osób. Wybór tych obcych może być spowodowany wieloma czynnikami, np. ignorancją, niewiarą w starsze pokolenie, wstydem, a także tym, że nie uważa się bliskich za kogoś, kto może być naszym autorytetem godnym naśladowania. Można zauważyć, „że również w ocenie młodzieży w obecnych czasach następuje zjawisko kryzysu autorytetów. Młodzi ludzie nie zawsze odnajdują w innych cechy, które pozwalałyby uznać daną osobę za autorytet. W konsekwencji wpływ tradycyjnych wzorców na życie młodzieży maleje” (Wolska-Długosz, 2012, s. 161). Osoby młode mogą też uważać, że informacje od starszych są już nieaktualne. Podejście to zmienia się wraz z wiekiem, bowiem z biegiem lat chętniej, korzystamy z wiedzy seniorów, częściej się ich radzimy i doceniamy ich wskazówki. Im jesteśmy dojrzałsi, tym bardziej potrafimy docenić i korzystać z mądrości starszych.

Warto zadać sobie pytanie: czy mądrość ludzi starszych może być źródłem praktycznej wiedzy przydatnej młodszemu pokoleniu? Tak. Przemawia za tą tezę wiele danych.

Wychowanie i edukacja międzypokoleniowa niosą za sobą wiele wartości. Dzieci i młodzież mogą skonfrontować swoje wyobrażenia o osobach starszych i ich życiu, historiach, ale także mogą wiele się od nich nauczyć. Warto też pamiętać, że „bez edukacji do starości i w starości nie będzie edukacji przez starość. (...). Osoba starsza, dzięki bogactwu doświadczeń, mądrości życiowej, może przekazywać młodszemu pokoleniu oraz rówieśnikom określone i pożądane z perspektywy wychowawczej wartości, normy, wzory życia” (Szarota, 2015, s. 32).

Jak wynika z badań Centrum Badania Opinii Społecznej (2009), większość Polaków uważa, że osoby starsze są potrzebne społeczeństwu, gdyż:

- posiadają oni czas dla swoich wnuków, podczas kiedy ich rodzice są w pracy (97%);
- dysponują wiedzą i doświadczeniem, których brakuje ludziom młodszemu (95%);
- są dobrymi sąsiadami, zwracają uwagę na to, co dzieje się w ich otoczeniu (92%);
- świadczą pomoc finansową swoim dzieciom i wnukom (90%);
- posiadają czas na podejmowanie działalności społecznej (88%).

Głównym celem niniejszego tekstu jest ukazanie potencjału uczenia się ze starości.

Starość i starzenie się

Problematyka starości wzbudza coraz większe zainteresowanie badaczy reprezentujących różne dziedziny wiedzy. Spowodowane jest to głównie zmieniającą się sy-

tuacją demograficzną. Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego (2014) w 2050 roku ogólna populacja Polski ma wynieść 33,95 miliona osób. Natomiast populacja osób powyżej 65 roku życia wyniesie 11,1 mln, co stanowi aż 32,7% osób. Jednocześnie należy zaznaczyć, że ludzie starsi stanowią grupę społeczną, która nie jest jednolita. Różnice wynikają nie tylko z różnej dynamiki zmian, lecz także z samego faktu, że generację ludzi starych tworzą dwa, a nawet trzy pokolenia. Osoby te różnie funkcjonują pod względem fizycznym, psychicznym oraz w różnym stopniu uczestniczą w życiu społecznym, a także różnią się ze względu na sytuację życiową (Kawula, 2009).

W perspektywie społecznej wyróżnia się dwa antagonistyczne style traktowania starości, choć rzeczywistość poszczególnych kultur rozciąga się na kontinuum od skrajnej gerontofobii po gerontokrację. Pierwszy styl polega na postrzeganiu osób starszych jako społecznego ciężaru, drugie podejście to gerontokracja, gdzie z racji wieku, mądrości życiowej oraz doświadczenia należą się seniorom przywileje, a także prestiż społeczny (Szarota, 2013a).

Jak podaje Adam A. Zych starość to „nieunikniony efekt procesu starzenia się, w którym kolejno następujące zmiany biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergetycznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu, czyli jest to końcowy okres starzenia się” (Zych 2019, s. 163). Starość jest fazą życia, która następuje po okresie dojrzałości i jest zjawiskiem statycznym, natomiast starzenie się jako proces jest zjawiskiem dynamicznym.

Słowo „starość” obecnie używane jest z wyjątkową ostrożnością. Skojarzenia związane z tym, co stare nie zawsze są optymistyczne (Fabiś, 2017). Starość „bowiem to nie tylko to, co oczywiste, namacalne, zweryfikowane empirycznie, zobrazowane wskaźnikami liczbowymi, lecz także to, co ulotne, trudne do wyrażenia i uchwycenia, zindywidualizowane. Starość jest zjawiskiem biologicznym i społeczno-kulturowym, ale jest również jednostkowym losem ludzkim” (Dubas, 2016, s.16).

Proces starzenia się jest celowy i naturalny. Jest to więc proces zachodzący w życiu każdego człowieka. Proces ten jest wielopłaszczyznowy i tyczy się kilku sfer życia człowieka, m.in.: sfery społecznej, biologicznej oraz psychologicznej. Zmiany, które zachodzą w jednej sferze, mają także wpływ na pozostałe, dlatego powinno rozpatrywać się je całościowo. Przygotowanie do starości jest procesem długotrwałym i wieloaspektowym. Mieści się w procesie wychowania analizowanego z perspektywy wychowania do starości i wychowania w starości, albo stosując inną terminologię – edukacji do starości i edukacji w starości. Jest procesem, trwającym całe życie, ponieważ człowiek uczestniczy w wychowaniu siebie oraz innych, w każdym momencie swojego życia. Zadaniem wychowania jest stwarzanie szans rozwojowych. Jest ono działaniem świadomym, ukierunkowanym na cel. Proces autoedukacji nabiera większego znaczenia dla ludzi dojrzałych. Osoby starsze pełnią istotną rolę w przygotowaniu młodych osób do starości, ponieważ poprzez kontakty z seniorami poznają prawdziwy obraz

starości. Mają możliwość zderzenia się z wizją własnej starości oraz przemijania, ale także doświadczają emocji, które w przypadku ograniczonych kontaktów z osobami starszymi nie mieliby okazji przeżywać. Jest to uczenie się ze starości (Fabiś, 2015).

Starość jest więc naturalnym następstwem długiego życia, zdaniem Zofii Szaroty (2013a), powinno się ją zaakceptować ze spokojem i godnością. Jest ona również wynikiem dawniejszych doświadczeń, wartości i postaw. Nie istnieje jeden uniwersalny wzór starości, ludzie starzeją się, tak jak żyli. Jednakowoż granice starości są umowne i stanowią jedynie pewien punkt odniesienia pomocny z perspektywy polityki społecznej, pracy socjalnej czy nauki.

Mądrość osób starszych

Mądrość jest „oparta na ukrytej wiedzy, a przez to wymaga wyjątkowej wrażliwości na niejawne wskazówki kontekstowe” (Reznitskaya, Sternberg 2007, s. 141). A.A. Zych (2019) proponuje rozumienie mądrości życiowej jako znajomość podstawowych oraz praktycznych umiejętności życiowych, a także zdolność do ujmowania oraz wygłaszania sądów na temat istotnych problemów życiowych. Podstawą jej jest wieloletnie doświadczenie, czyli zbiór wiedzy zdobytej na przestrzeni lat. Natomiast według Erika H. Eriksona (2012) mądrość składa się z kilku zdolności, między innymi: słuchania, słyszenia oraz pamiętania, ale także widzenia, patrzenia i zapamiętywania. Ponadto, mądrość jest ważnym elementem starości, obok integralności oraz generatywności, które stanowią rezultaty pozytywnie rozwiązywanych kryzysów rozwojowych dorosłego życia - zgodnie z koncepcją rozwoju psychospołecznego.

W literaturze wyróżnia się trzy podejścia do omawianego zjawiska. Pierwsze z nich ujmuje mądrość jako aspekt rozwoju osobowości w wieku dorosłym, gdzie dorośli wychodzą poza egocentryczną perspektywę, zmierzając ku generatywności oraz integracji. Druga z kolei traktuje mądrość jako poziom postformalnego myślenia dialektycznego, gdzie następuje integracja różnych rodzajów wiedzy, odmiennych punktów widzenia oraz trzech systemów psychicznych: poznania, emocji oraz motywacji. Trzecia ukazuje mądrość jako rozwiniętą formę inteligencji, a zwłaszcza eksperckich komponentów poznawczo-emocjonalnych (za: Oleś 2015).

Paul Baltes wyróżnia komponenty, które przypisywane są osobom uznawanym za mądre. Pokazuje, że mądrość jest połączeniem wiedzy i charakteru, a także umysłu oraz cnoty, która łączy się z równowagą i umiarkowaniem. Mądrość odnosi się do problemów sensu i ukierunkowania życia. Obejmuje ona świadomość ograniczeń wiedzy i niepewności świata. Z łatwością można ją rozpoznać, jednak osiągnięcie jej nie jest proste. Wymaga od człowieka wysiłku i wkładu pracy. Osoba mądra wyróżnia się nadzwyczajną wiedzą, inni ludzie chętnie korzystają z jej osądów oraz porad, aby wspomagać rozwój indywidualny oraz społeczny człowieka (za: Oleś, 2015).

Potencjał osób starszych jest ogromny. Osoby te posiadają dużą wiedzę oraz doświadczenie życiowe. Renata Konieczna-Woźniak w swoich badaniach próbowała odpowiedzieć na pytania: czy mądrość ludzi starszych może być źródłem praktycznej

wiedzy przydatnej młodszemu pokoleniu? O co młodzi powinni zadbać, aby cieszyć się udaną starością? Osoby biorące udział w badaniu uważają, że do dobrej starości prowadzą:

- Dbanie o zdrowie – przez całe życie, poprzez aktywność fizyczną, higienę, prawidłowe i zdrowe odżywianie, ruch, a także zmniejszenie ilości spędzanego czasu przed komputerem.

- Optymizm, nadzieja i pogoda ducha – pozytywne nastawienie do życia, uśmiechanie się, umiejętność śmiania się z siebie.

- Rodzina – założenie własnej rodziny i dbanie o nią. Rodzina jest źródłem pomocy i wsparcia w starości.

- Relacje interpersonalne – osoby badane uważały, że młodzi ludzie powinni więcej czasu przeznaczyć na spotkania z innymi ludźmi niż spędzać go w pracy czy też przed komputerem.

- Praca – wykonywanie satysfakcjonującej pracy. Ten aspekt zaakcentowany był głównie przez mężczyzn.

- Zainteresowania – kontynuowanie i pielęgnowanie swoich pasji.

- Wykształcenie – osoby starsze podkreślały, że obecnie ludzie młodzi mają większe możliwości w zakresie edukacji i dostrzegały w edukacji szansę na lepsze życie.

- Akceptacja upływającego czasu – zaakceptowanie upływu czasu ma wpływ na zadowolenie ludzi.

- Wiara – religia i wiara pomagają przetrwać trudne momenty w życiu.

- Miłość – w życiu ważne jest, żeby mieć ukochaną osobę, żeby kochać i być kochanym, ponieważ daje to poczucie spełnienia i satysfakcji.

- Działanie zgodne z sumieniem – postępowanie w zgodzie z samym sobą pomaga osiągnąć lepszą starość.

- Odwaga, honor, opanowanie – umiejętność wychodzenia z opresji, wolniejsze tempo, spokój ducha, niezamartwianie się wszystkim, gdyż życie szybko przemija.

- Przebaczenie – umiejętność wybaczenia nie tylko innym osobom, ale także sobie samemu, pozwala to osiągnąć spokój oraz radość życia.

- Zabezpieczenie finansowe – seniorzy sugerowali, aby młode osoby gromadziły oszczędności na przyszłość, bo pozwala to na większe poczucie bezpieczeństwa.

- Inne – cierpliwość, patriotyzm, koncentrowanie się na teraźniejszości, konsekwencja oraz szacunek dla innych (Konieczna-Woźniak, 2015, s. 57–61).

Rady te pochodzą od specjalistów życia, czyli seniorów. Osoby starsze posiadają ogromną wiedzę oraz bagaż doświadczeń życiowych, które mogą być cenne dla młodych ludzi. Także mogą udzielać wielu wartościowych wskazówek dotyczących życia.

Ponadto, Z. Szarota (2013a) uważa, że osoby starsze, dzięki mądrości życiowej oraz bagażu doświadczeń życiowych, mogą przekazywać osobom młodym, a także rówieśnikom konkretne i oczekiwane wzory życia, wartości oraz normy. Możliwość kontaktu z seniorami gwarantuje młodszemu pokoleniu zdobywanie ważnych umiejętności i kompetencji. Międzygeneracyjne kontakty umożliwiają tworzenie społecznych

zasobów, jakie posiada jednostka. Ponadto umożliwiają rozwój kapitału społecznego konkretnych grup oraz społeczności (Danilewicz, 2009, s. 197–198). Transmisja wartości „ma istotne znaczenie dla ciągłości kultury narodu i dialogu pokoleń. Z kolei dialog pokoleń jest warunkiem wymiany wartości” (Szarota, 2013a).

Warto przytoczyć tutaj również badania Z. Szaroty (2019), w których zostały przedstawione dwie perspektywy dotyczące uczenia się od starszych. Badania zostały przeprowadzone na dzieciach w wieku szkolnym oraz seniorach. Według dzieci od seniorów można nauczyć się między innymi: kultury osobistej, mówienia, czytania i pisania. Można także nabyć umiejętność rozpoznawania oraz nazywania zwierząt, roślin oraz dni tygodnia i miesięcy, ale także umiejętność gotowania. Natomiast w opinii seniorów przede wszystkim można nauczyć się od nich: szacunku dla tradycji, innych osób, książki i pracy. Można także nauczyć się dobrych manier, dyscypliny, patriotyzmu, ale także oszczędności. Według seniorów można także od nich nabyć umiejętności praktyczne i umiejętności budowania prawidłowych relacji ze społeczeństwem.

Reasumując, mądrość ludzi starszych „odzwierciedla wszystkie komponenty mądrości: poznawcze, afektywne i motywacyjne oraz społeczne. W mądrość ludzi starszych wpłata się praktyka, doświadczenie, refleksja, emocje i wielki trening społeczny prowadzony przez lata w różnych rolach i przestrzeniach społecznego funkcjonowania” (Konieczna-Woźniak, 2015, s. 61–62).

Uczenie się przez starość

Człowiek jest indywidualnym podmiotem. Jest jedyną, ale także wyjątkową jednostką, która posiada indywidualny system wartości, umiejętności, doświadczenia życiowe oraz przekonania. Szansą dla wartości, kultury, tradycji, społecznej pamięci grup, jednostek oraz narodów jest rola osób starszych jako edukatorów i mentorów młodych osób (Szarota, 2013a). Uczenie się jest naturalną aktywnością wpisaną w ludzkie życie. Może to być czynność krótkotrwała, pojedyncza, ale także zbiór czynności długotrwałych. Czynność tę można zaobserwować na podstawie zachodzących zmian, gdyż uczenie się jest procesem, w którym zdobycie doświadczeń odzwierciedlane jest zmianą zachowania.

Im człowiek dłużej żyje na świecie, tym większą posiada wiedzę na temat jego istnienia. W biegu życia oraz wyniku ciągłych doświadczeń „człowiek zmienia świat wartości i kształtuje go stopniowo poprzez podejmowanie decyzji, działań. Każde doświadczenie, napotkana osoba, spłot okoliczności pozostawia swój ślad, który wyraża się w zinternalizowanych przekonaniach i postawach” (Szarota, 2013a, s. 44). Uczenie się „jest procesem całościowym i może występować zawsze, gdy podejmowany jest jakiś wysiłek myślowy, który w konsekwencji prowadzi do zmiany. Uczenie się dorosłych przybiera różne formy i nie musi być związane z intencjonalnym, tradycyjnym zdobywaniem wiedzy” (Fabiś, 2011, s. 141).

Zdaniem Anny Walczak człowiek uczy się „tego, czego jeszcze o sobie nie wiemy i/lub tego, co już wiemy, przy czym nie wiemy, że to wiemy, ponieważ wiedza ta jest dla nas w jakimś sensie zakryta” (Walczak, 2015, s. 106). Człowiek uczy się przez całe życie. Jest to naturalny proces. W ciągu swojego życia zbiera informacje o sobie, ale też innych. Zdobywa bagaż doświadczeń życiowych oraz tworzy biografię, z której drugi człowiek może wiele wynieść. Może dowiedzieć się jak postępować w danych sytuacjach lub też, w jaki sposób przygotować się do różnych sytuacji. Uczenie się od innych jest wartościowym elementem życia. Z. Szarota (2015) wyróżnia cztery obszary wychowawczo-edukacyjne dotyczące starości: edukację do starości, edukację dla starości, edukację w starości oraz edukację przez starość.

Uczenie się z doświadczeń, biografii innych

Uczenie się od Innego może mieć różne kierunki oraz postacie. W aspekcie czasowo-biograficznym przyjmuje dwa wymiary: uczenie się z doświadczeń oraz uczenie się z biografii Innego (Dubas, 2011). Tym Innym może być osoba starsza.

Uczenie się z doświadczeń innych osób jest uczeniem się w trakcie życia, które często jest przypadkowe i incydentalne. Jest uczeniem się z doświadczeń bezpośredniego – w trakcie bezpośredniego kontaktu danego podmiotu z Innym. Uczenie się z doświadczeń jest również uczeniem się we współdziałaniu, we współobecności oraz we współludziale w sytuacjach i zdarzeniach życiowych poprzez rozmowy, spotkania, obserwacje, dialog itp. Jest także uczeniem się w relacjach, gdzie powstają doświadczenia. Osoby starsze w ciągu swojego życia zdobywają potężną wiedzę i doświadczenie tworząc własne biografie (Dubas, 2011). Uczenie się z doświadczenia odbywa się w różnorodnych okolicznościach oraz w różnych okresach życia (Walulik CSFN, 2015).

Według Artura Fabisia (2011) doświadczenie jest wartością zdobywaną przez człowieka w trakcie całego życia. Doświadczeniem można się dzielić z innymi osobami – tak jak wartościami. Uczenie się z biografii innych to czerpanie z wiedzy, zrodzonej z doświadczenia. Doświadczenie życiowe to także „suma wiedzy i przeżyć wynikająca z pracy zawodowej, wykształcenia i osobistych doświadczeń jednostki zdobytych w ciągu życia. Inaczej mówiąc, jest to znajomość życia, wypływająca z obserwacji i przeżyć życiowych, która ma wpływ na mądrość człowieka, jego kompetencję biograficzną i umiejętność rozwiązywania problemów życiowych” (Zych, 2019, s. 46). Doświadczenia życiowe ludzi charakteryzują się dużym zróżnicowaniem i zmiennością. Są sumą przeżytych wydarzeń pozytywnych, ale także negatywnych, które mają wpływ na nasze postrzeganie świata oraz przekazywanie zdobytej wiedzy o świecie innym pokoleniom.

Uczenie się z biografii Innego „to uczenie się z przypominanych doświadczeń (a więc pośrednio), zawartych w pamięci biograficznej, w wyniku refleksji nad biografią Innego. Biografia ta może być opowiadana, czytana, oglądana itp., zawarta w pamiętnikach, autobiografiach, dziennikarskich wywiadach, w informacjach biograficznych publikowanych w mediach masowych, w tym np. w artykułach prasowych, audycjach

radiowych (...). Biografia zawiera doświadczenia pamiętane, wspomniane, możliwe do przypomnienia” (Dubas, 2011, s. 8). Uczenie się z biografii Innego ukazuje jego zakresy:

1. Uczenie się od właściciela nietypowej biografii. Biografia drugiego człowieka powinna nas zainteresować. Powinna być atrakcyjna oraz winna zaskakiwać innością doświadczeń, ich wyjątkowością lub też podobieństwem doświadczeń naszych oraz drugiej osoby.

2. Uczenie się z biografii osób dla nas znaczących np. dziadków, rodziców, edukatorów, mentorów, nauczycieli, autorytetów itp.

3. Uczenie się z biografii Innego podczas biograficznych zajęć edukacyjnych, które planowane są celowo, żeby włączyć biografie jako elementy edukacyjne w procesach wychowania, kształcenia, samowychowania oraz samokształcenia (Dubas, 2011).

Biografia Innego jest pewnego rodzaju opowieścią czy też historią, gdzie kreuje się i uzewnętrznia się sens treści. W jej treści ukazują się autor oraz aktor – osoba opowiadająca, ale także odbiorca, czyli osoba słuchająca informacji o postaci (Walczak, 2015). Uczenie się z biografii Innego zmusza do przemyśleń związanych z jego biografią oraz ustosunkowania jego doświadczeń do własnej wiedzy o życiu. Rozmyślanie nad biografią drugiej osoby wnosi nowe wartości w życie i zachowanie człowieka (Dubas, 2011).

Wyróżnia się szczególne sposoby poznawania oraz uczenia się z biografii Innych przy pomocy takich dokumentów, jak: dzienniki, zapiski, pamiętniki, listy oraz wywiady. Mają one znaczenie nie tylko poznawcze, ale także estetyczne (Fabiś, 2011, s. 141). A. Fabiś pisze o tym, czego uczą pamiętniki Innych na przykładzie „pamiętników Bergmanów”. Są to trzy dzienniki, z trzech źródeł, trzech uczestników traumatycznych przeżyć, które związane są z chorobą nowotworową. Dzięki nim można uczyć się szacunku, miłości i pokory. Może być to lekcja umierania, a także życia w żałobie oraz cierpieniu. Czytelnik tych dokumentów zdobywa wiedzę na temat możliwości radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. W pamiętniku opisane są postawy, refleksje oraz uczucia osób, które są połączone chorobą jednego z członków rodziny. Czytanie dzienników skłania do refleksji związanych z przemijaniem oraz zmusza czytelnika do refleksji nad własnym życiem. Ponadto, spełnia ważną rolę dydaktyczną, czyli upowszechnia niełatwą tematykę dotyczącą śmierci, umierania oraz cierpienia. Lektura dzienników pozwala zrozumieć drugą osobę. Jest to wartość niepowtarzalna. Zapiski pamiętnikarskie zapewniają naukę autentyczności, szczerości oraz bezpośredniości. Ponadto zapiski pozwalają zrozumieć siebie, mogą stać się swoistym oczyszczeniem – katharsis. Jest to lekcja o charakterze profilaktycznym, ale także przygotowującym do potencjalnych sytuacji życiowych. Na dodatek jest to ważna kwestia, ponieważ nie każdy człowiek jest przygotowany na sytuację, w której osoby z najbliższego otoczenia chorują na nieuleczalne choroby lub także może przygotowywać się na własną śmierć, czy też cierpienie. Zapisy w pamiętnikach mogą spełniać funkcję terapeutyczną dla osób piszących, ale także dla czytelników. Pisanie pamiętników przybiera formę terapii głównie w trudnych sytuacjach życiowych (Fabiś, 2011). Osoby starsze często zapisują swoje wydarzenia z życia. Historie pełne odwagi, smutku, szczęścia, cierpienia, żalu,

a nawet gniewu. W swoim życiu przeżyli wiele rozmaitych doświadczeń, świadczy to o tym, że mają szereg historii, które czekają na to, żeby zostały przekazane.

Uczenie się z biografii drugiej osoby może oznaczać przede wszystkim:

- zaspokojenie potrzeby tzw. gotowej wiedzy;
- niechęć do popełniania błędów;
- weryfikowanie swojego świata poprzez doświadczenia innych osób;
- kontrastowanie swojego własnego życia do innych;
- poszukiwanie cech wspólnych ludzkiego życia;
- odkrywanie sensu życia;
- poznawanie Innych;
- przezwycięzanie samotności;
- kreowanie własnej tożsamości na przykładzie Innych (Dubas, 2011).

Co więcej, uczenie się od Innych jest procesem powszechnym, bezpośrednio doświadczanym, uniwersalnym oraz obecnym w życiu każdego człowieka. Uczenie to szczególnie dotyczy się uczenia z doświadczenia (Dubas, 2011). Czytając biografie, „obcujemy z osobami, które odeszły. Otwieramy szuflady pamięci i odkurzamy wydarzenia historyczne. Tworzymy historyczną kanwę naszego życia (...). Dowiadujemy się o zwyczajach, o przeszłości od naocznych świadków. (...) Jest to swoiste zatrzymanie się, przystanek, zanurzenie się w przeszłość, w kulturę, swoista podróż w czasie (...)” (Czerniawska, 2015, s. 144). Dzięki czytaniu biografii innych można dowiedzieć się, co działo się w przeszłości, z jakimi sytuacjami zmagali się w swoim życiu.

Istotnym elementem uczenia się ze starości jest przekaz międzypokoleniowy, ponieważ odnosi się on do wartości dotyczących życia osób starszych, ich prawdziwości w nawiązywaniu oraz budowaniu relacji pomiędzy generacjami. Jest on uwarunkowany niekompatybilnością języka i specyfiką biografii ludzi starszych w konfrontacji z pokoleniem młodych osób, które jest mniej doświadczone życiem. Przekaz międzypokoleniowy nabiera większego znaczenia, w momencie, kiedy obie strony są otwarte na siebie. Osoby starsze, tworząc swój przekaz, kierują się chęcią dzielenia się z osobami młodymi swoimi osiągnięciami, doświadczeniami, które zdobyły w ciągu swojego życia, aby inni mogli uczyć się i korzystać z ich biografii (Fabiś, Wąsiński, Tomczyk, 2019). Natomiast Jacek Wódz (2019) uważa, że komunikacja międzypokoleniowa częściowo utrzymuje swą aktualność w dwóch sferach. Pierwsza z nich odnosi się do kontaktów emocjonalnych, a także wspierania działań młodych. Autor zwraca uwagę, że coraz rzadziej stosowane są bezpośrednie sposoby przekazywania emocji. Druga sfera dotyczy się przekazu moralnego, który odbywa się w relacji międzypokoleniowej. Wyróżnia się pośredni i bezpośredni przekaz moralny. Pośredni może stać się efektywny wtedy, gdy płynąc od starszych, rozbudza i inspirowa do działania młodsze pokolenia. Przykładem na to mogą być akcje pomocowe np. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Natomiast przekaz bezpośredni w postaci uczenia zasad moralnych okazuje się, że nie zawsze jest skuteczny, gdyż głównie bazuje na mocy autorytetu rodzica-nauczyciela. Treści dialogu międzypokoleniowego dotyczą wartości, natomiast dialog ten powinien służyć ocaleniu

tych wartości. Wyraża się on poprzez tworzenie i przyjmowanie akceptowanych postaw, opinii, nawyków i przekonań. Osoby, które są poprawnie przygotowane do własnej starości są aprobowanym wzorem dla młodszych generacji (Szarota, 2019). Istotne jest to, żeby w przekazie międzypokoleniowym szukać potwierdzenia informacji nabytych od dziadków czy rodziców, aby nie zniekształcać własnej perspektywy przeszłości (Wódz, 2019). Młode osoby powinny obserwować osoby starsze, aby odnaleźć utracone wartości, czyli spokój oraz siłę wynikające z dojrzałości (Szarota, 2019).

Ważnym elementem uczenia się ze starości jest organizowanie przestrzeni do spotkań międzypokoleniowych. Należy zaznaczyć, że istnieją różnorodne metody, formy oraz sposoby aktywizowania seniorów i młodzieży, np. projekty edukacyjne przygotowane oraz realizowane przez szkołę. Głównym obszarem wzajemnego kontaktu i relacji jest przestrzeń międzypokoleniowa, gdzie zachodzi dialog między generacjami. Stwarzanie możliwości do bezpośrednich kontaktów, ale także ich podtrzymywanie są pozytywne, gdyż zachodzi w nich przełamywanie barier relacyjnych oraz powodują one tworzenie się społeczeństwa uczestniczącego, pozbawionego uprzedzeń. Relacje międzypokoleniowe umożliwiają samopoznanie, własny rozwój oraz autorefleksję. Interesującą propozycją włączenia młodych do współdziałania z osobami starszymi jest metoda organizacji projektów edukacyjnych. Projekty te realizowane są zazwyczaj w ramach lekcji wychowawczych, stosując tok działania zamiast podającego. Dzięki tej metodzie w relacjach międzypokoleniowych ma miejsce autentyczna szkoła wzajemnej edukacji do, w, przez oraz dla starości. Edukacja do starości umożliwia młodym osobom przygotować się do okresu starości, czyli tego, który przeżywają i doświadczają ich dziadkowie. Z kolei edukacja w starości głównie skierowana jest do uczących się ludzi starszych. Natomiast edukacja dla starości może doprowadzić do uwrażliwienia młodzieży na potrzeby seniorów oraz dostrzeżenia braków kadrowych specjalistów, ale także może stanowić początek udzielania pomocy względem osób starszych np. o charakterze wolontariackim. W edukacji przez starość zarówno młodzi oraz starsi uczą się dialogu, wymieniają się spostrzeżeniami, refleksjami i oczekiwaniami, ale także transmitują wartości – zachodzi tu autentyczna wymiana oraz realne poznanie siebie (Biela, 2019). Uniwersytety trzeciego wieku także mogłyby podjąć różnorodne działania w ramach współpracy międzypokoleniowej. Przede wszystkim mogłyby objąć swoim patronatem wybrane szkoły dla dzieci i młodzieży, ale także inne organizacje. Członkowie uniwersytetów trzeciego wieku mogłyby przygotować i prowadzić różnorodne zajęcia dla dzieci i młodzieży np. artystyczne, poznawcze oraz sportowe. Seniorzy zostaliby odpowiednio przygotowani merytorycznie i praktycznie do realizowania takich zajęć poprzez udział w wykładach prowadzonych przez doświadczonych pedagogów-wychowawców oraz oświatowców. Także mogłyby brać udział w pogadankach oraz dyskusjach na temat metodyki zajęć wychowawczych, a także sposobów radzenia sobie z potencjalnymi trudnościami w trakcie zajęć. Zajęcia te winny umożliwiać zaprezentowanie swoich doświadczeń wychowawczych. Zaangażowanie seniorów w działania edukacyjne i wychowawcze dla dzieci i młodzieży pełni

kilka funkcji. Pierwsza z nich to funkcja podmiotowa. Seniorzy dostają możliwość wykazania się swoimi umiejętnościami organizacyjnymi, ale nie tylko. Po wykonaniu zadań społecznych czują się usatysfakcjonowani. Zajęcia dla młodych prowadzone przez osoby starsze przyczyniają się do odpowiedniego funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. Wymienione działania mogą także pełnić funkcje ćwiczeniowe, dydaktyczne oraz doskonalące. Aktywności te są formą rozwoju, kształcenia, a także kreowania osobowości (Aleksander, 2019).

Osoby starsze to skarbnica wiedzy na różne tematy. Warto doceniać ich wiedzę i doświadczenia, ponieważ czerpiąc z ich przeżyć, można się wiele nauczyć. Uczenie się z doświadczenia seniorów może pomóc w uniknięciu błędów życiowych.

Zakończenie

Wychowanie przez starość „skupia dwa podmioty: seniora i osoby z jego otoczenia. Dotyczy osób egzystujących w otoczeniu człowieka starszego. Osoba starsza dzięki bogactwu doświadczeń, mądrości życiowej, przekazuje młodszym pokoleniom oraz rówieśnikom określone i pożądane z perspektywy wychowawczej wartości, normy, wzory życia. Należy podkreślić, że bez wychowania do starości i w starości niemożliwe jest wychowanie przez starość” (Szarota, 2013a, s. 44).

Istotnym aspektem jest to, jak wiele do zaoferowania mają osoby starsze. Można się od nich dużo nauczyć oraz dowiedzieć. Przykładem uczenia się od rodziny może być nauka praktycznych czynności, które można wykorzystać w życiu codziennym, np. prowadzenie gospodarstwa domowego, majsterkowanie itp. W pracy młodzi ludzie mogą czerpać z doświadczenia starszych kolegów, którzy chętnie dzielą się z nimi cennymi wskazówkami, a także udzielają rad. Powinno się szanować mądrość płynącą z ich doświadczenia, ale też biegu czasu. Osoby starsze były w tym samym miejscu, w którym my jesteśmy teraz. W swoim życiu doświadczali dobrych oraz złych emocji i uczuć. Odczuwali radość, szczęście, ale także złość, lęk, strach, odnosili sukcesy, a także popełniali błędy. Przeżywali wzloty i upadki w swoim życiu, które w pewien sposób ich ukształtowały. Wszystkie te informacje są bardzo cenne i wartościowe. Dzięki zapiskom w pamiętnikach, dziennikach lub innych dokumentach można zrozumieć ich historię życia. Osoby te są autentyczne, szczere oraz bezpośrednie. Można uczyć się poprzez ich doświadczenia życiowe oraz biografie. Uczenie się z doświadczenia seniorów może pomóc uchronić przed popełnieniem błędów życiowych, dlatego ważna jest edukacja międzypokoleniowa.

Na potwierdzenie tezy, że mądrość ludzi starszych może być źródłem praktycznej wiedzy przydatnej młodszym pokoleniom zostaną przytoczone jeszcze badania Anny Zawady (2019), z których wynika, że 86,6% studentek docenia mądrość życiową swoich dziadków. Natomiast tylko 13,4% uważa, że nie mają takiej potrzeby, żeby dziadkowie przekazywali im jakieś wartości, rady oraz umiejętności. Osoby badane chciałyby nauczyć się od swoich dziadków przede wszystkim: cierpliwości, wyrozumiałości,

wytrwałości w swoich postanowieniach, pracowitości, bycia spokojną osobą, tzw. mądrości życiowej oraz praktycznych umiejętności np. gotowanie, pieczenie, jazda na rowerze. Jeżeli chodzi o cechy to wymienione zostały takie jak: pokora, tolerancja, odwaga, empatia, praworządność i inne. Co więcej, okazało się, że 86,6% respondentek uważa, że już się czegoś nauczyło od swojej babci lub dziadka, a tylko 13,4% stwierdziło, że nie nabyło żadnych kompetencji od swoich dziadków.

Istotne jest także to, żeby zostały stworzone warunki do nawiązywania kontaktów interpersonalnych oraz współpracy międzypokoleniowej, która będzie owocna dla każdej ze stron. Ważne jest to, aby pokazać, że osoby starsze są wartościowe i mogą wiele przekazać. Mogą być w pewnym sensie przewodnikami. Dlatego tak ważne jest organizowanie w szkołach podstawowych, czy też średnich zajęć edukacyjnych dotyczących starości, starzenia się, uczenia się ze starości oraz spotkań z seniorami np. podczas lekcji wychowawczych.

Podsumowując, warto korzystać z wiedzy i doświadczeń starszych ludzi, ponieważ można nauczyć się od nich między innymi: szacunku do otaczającego świata, cierpliwości, poszanowania wartości i rodziny. Ponadto, można nauczyć się pokory, pracowitości, wiary, szacunku dla innych ludzi, odpowiedzialności, ale także można nabyć od nich wiele umiejętności praktycznych.

Bibliografia

- Aleksander, T. (2019). Możliwość angażowania słuchaczy uniwersytety trzeciego wieku w współpracę międzypokoleniową. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Biela, A. (2019). Szkoła jako miejsce międzypokoleniowego towarzyszenia w drodze na przykładzie szkolnego interdyscyplinarnego projektu edukacyjnego. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Czerniawska, O. (2015). Dlaczego czytam biografie? W: E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografie i uczenie się*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Danilewicz, W. (2009). Rodzina wśród ponowoczesnych dylematów. W: W. Danilewicz (red.), *Oblicza współczesności w perspektywie pedagogiki społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Dubas, E. (2011). „Uczenie się z biografii Innych” - wprowadzenie. W: E. Dubas, W. Świtalski, *Uczenie się z biografii Innych. Biografia i badanie biografii*. T. 2. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dubas, E. (2016). Refleksje nad starością. Obiektywny i subiektywny wymiar starości - wprowadzenie w debatę. W: E. Dubas, M. Muszyński (red.), *Obiektywny i subiektywny wymiar starości. Refleksje nad starością*. T. 1. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Erikson, E. H. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Fabiś, A. (2011). Uczyć się z biografii Innego. Na przykładzie „Trzech Dzienników zestawionych przez Marię von Rosen i Ingamara Bergmana”. W: E. Dubas, W. Świtalski, *Uczenie się z biografii Innych. Biografia i badanie biografii*. T. 2. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

- Fabiś, A. (2015). Starość jako zadanie rozwojowe. W: A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Fabiś, A. (2017). Starość oczekiwana. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej – Polish Social Gerontology Journal*, 2(14).
- Fabiś, A., Wąsiński, A., Tomczyk, Ł. (2019). Egzystencjalna perspektywa refleksji biograficznej w narracyjnym przekazie międzypokoleniowym. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kawula, S. (2009). Pedagogika społeczna wobec problemów człowieka starego. W: S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Konieczna-Woźniak, R. (2015). Aktualne/zapomniane tematy gerontologii – mądrość ludzi starszych i jej rola w życiu ludzi młodych. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej – Polish Social Gerontology Journal*, 1(9).
- Kunzmann, U. (2007). Różne podejścia do dobrego życia: emocjonalno-motywacyjny wymiar mądrości. W: P. Alex Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, J. Czapieński (red.) wydania polskiego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mead, M. (2000). *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, przeł. J. Hołówka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P.K. (2015). *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Reznitskaya, A., Sternberg, R. J. (2007). Jak nauczyć podopiecznych mądrego myślenia: program „Edukacja dla mądrości”. W: P. Alex Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, J. Czapieński wydania polskiego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szarota, Z. (2015). Uczenie się starości. *Edukacja Dorosłych*, 1: 22–35.
- Szarota, Z. (2013a). Wartości służące pomyślnemu starzeniu się. W: I. Adamek, Z. Szarota, E. Żmijewska (red.), *Wartości w teorii i praktyce edukacyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Szarota, Z. (2013b). Społeczno-demograficzne aspekty starzenia się społeczeństwa. W: R.J. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Szarota, Z. (2019). Wspólnota wartości w dialogu pokoleń – refleksja pedagogiczna. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Walczak, A. (2015). Czego można nauczyć się z biografii innych? Przykład Edith Piaf – istoty dramatycznej porwanej namiętnością. W: E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografie i uczenie się*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Waligórska, M., Kostrzewa, Z., Potyra, M., Rutkowska, L. (2014). *Prognoza ludności na lata 2014–2050*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych. Pobrane z: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/prognoza-ludnosci/prognoza-ludnosci-na-lata-2014-2050-opracowana-2014-r-,1,5.html> (dostęp: 18.01.2021).
- Walulik CSFN, A. (2015). Całozyciowe uczenie się w autobiograficznej refleksji studentów. W: E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografie i uczenie się*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

- Wądołowska, K. (2009). *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*. Warszawa: Centrum Badań Opinii Społecznej. Pobrane z: http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_157_09.PDF (dostęp: 18.04.2021).
- Wolska-Długosz, M. (2012). Rola autorytetu w życiu gimnazjalisty. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 21: 145–162. Pobrane z: http://bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_Pedagogiczne_Problemy_Spoleczne_Edukacyjne_i_Artystyczne/Studia_Pedagogiczne_Problemy_Spoleczne_Edukacyjne_i_Artystyczne-r2012t21/Studia_Pedagogiczne_Problemy_Spoleczne_Edukacyjne_i_Artystyczne-r2012-t21-s145162/Studia_Pedagogiczne_Problemy_Spoleczne_Edukacyjne_i_Artystyczne-r2012-t21-s145-162.pdf (dostęp: 09.03.2021).
- Wódz, J. (2019). Pokolenie. Komunikacja międzypokoleniowa. Kilka refleksji socjologa. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Zawada, A. (2019). Komunikacja międzypokoleniowa dziadkowie – wnuki a nabywanie określonych kompetencji kluczowych Na podstawie badań empirycznych. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Zych, A.A. (2019). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Anna Lubrańska¹ 
Ewa Zawira²

Wolontariat – jako przykład bycia i stawania się w starości

*Zasługują na uznanie wszystkie inicjatywy społeczne,
dzięki którym ludzie starzy mogą nie tylko dbać o swoją kondycję fizyczną i intelektualną
oraz rozwijać relacje z innymi, ale także stawać się przydatni,
oddając innym swój czas, umiejętności i doświadczenie.
Pozwala im to zachować i pogłębić świadomość wartości życia, najważniejszego daru Bożego.
(Jan Paweł II, 1999, Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku)*

Volunteering – as an example of being and becoming in late adulthood

Streszczenie: W niniejszym opracowaniu podjęto problematykę wolontariatu jako zjawiska coraz powszechniej obecnego w przestrzeni publicznej i jednostkowej. Zagadnienia zrealizowano w nawiązaniu do ogólnej koncepcji wolontariatu, zwracając uwagę na jego walory dla instytucji, społeczności i podmiotu świadczącego dobrowolną, bezinteresowną pomoc. Wątek wolontariatu uszczegółowiono o wymiar pozytywnych następstw płynących z działalności wolontarystycznej seniorów. Odwołując się do przesłanek teoretycznych i badawczych przedstawiono korzyści, jakich doświadczają wolontariusze-seniorzy. Omówiono również kwestie promocji i upowszechniania idei wolontariatu wśród osób starszych.

Słowa kluczowe: wolontariat, wolontariusz, starość, aktywne starzenie się, pomyślne starzenie się

Abstract: This study addresses the issue of volunteering as a phenomenon that remains significantly present in public and individual space. The issues addressed were carried out in reference to the general concept of volunteering, paying attention to its values for the

-
- 1 Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Instytut Psychologii, e-mail: anna-lubr@wp.pl
 - 2 BSH Wrocław, e-mail: e.zawira@wp.pl

institution, the community and the entity providing voluntary, selfless help. The topic of volunteering has been elaborated on the dimension of positive consequences stemming from volunteering activities for the elderly. Referring to the theoretical and research premises, the benefits of seniors' volunteers are presented. Attention was also paid to the aspect of promotion and dissemination of the idea of volunteering among older people.

Keywords: volunteering, volunteer, late adulthood, active aging, successful aging

Z. Załona zauważa (2017, s. 15), iż w teoriach starzenia się podkreśla się znaczenie potencjalnych sił tkwiących w organizmie i w psychice, które jednostka jest zdolna uruchomić oraz istotnie zastosować w swoim życiu. Jedną z szans konstruktywnego wykorzystania zasobów osobowych przez ludzi starszych pozostaje wolontariat. Również B. Szantur-Jaworska, P. Błędowski i M. Dziegielewska (2006, s. 178) zachęcają, by na wolontariat osób starszych spojrzeć nie z perspektywy słabości, deficytów i zależności, ale zdolności jednostki, jej potencjału, możliwości rozwoju. Znaczącym poparciem dla tych poglądów jest fakt, iż wolontariat – uznawany za jedną z form aktywności społecznej – pozostaje istotnym elementem aktywnego starzenia się.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (*World Health Organization*, WHO), aktywne starzenie się to proces tworzenia optymalnych możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu zwiększenia jakości życia ludzi w okresie starości (Zgliczyński, 2012, s. 131). W praktyce, w działaniach politycznych i społecznych, pozostając w zgodzie z założeniami Unii Europejskiej, zatroskanej sytuacją demograficzną na starym kontynencie, zaleca się, by ideę aktywnego starzenia realizować w trzech wymiarach: wymiarze aktywnego starzenia się na rynku pracy (zachęcanie i pozostawianie starszych pracowników w jak najdłuższej aktywności zawodowej); wymiarze niezależnego życia (maksymalne wydłużenie liczby lat życia w zdrowiu i w sprawności, pozwalając seniorom na zachowanie suwerenności, tak długo jak to jest możliwe) oraz wymiarze udziału w życiu społecznym³ (m.in. poprzez wkład seniorów w życie społeczne w roli

3 B. Szantur-Jaworska, P. Błędowski i M. Dziegielewska (2006, s. 164–165) wymieniają szereg korzyści płynących z podejmowania aktywności społecznej przez seniorów. Zawierają się one: w funkcji adaptacyjnej (pozwalając seniorom na lepsze przystosowanie się i funkcjonowanie w nowych sytuacjach społecznych); funkcji integracyjnej (pozwalającej na adaptację do funkcjonowania w grupie, usprawnienia relacji społecznych); funkcji kompensacyjnej (wyrównującej deficyty seniorów w różnych aspektach, np. braku bliskich osób, pozostawania w sytuacji bez pracy); funkcji kształcącej (rozwijającej, doskonalącej nowe umiejętności, wiedzę, doświadczenie, cechy i zasoby podmiotu); funkcji rekreacyjno-rozrywkowej (pozwalającej na redukcję stresu, przywracającej chęć do życia, wypełniającej czas wolny); funkcji psycho-higienicznej (sprzyjającej doświadczaniu satysfakcji, poczucia bycia potrzebnym, podnoszącej jakość życia). Brak lub znaczące ograniczenie aktywności społecznej powodują samotność, narastającą izolację, obniżanie się sprawności fizycznej, a nawet przedwczesną umieralność wśród osób w wieku starszym (Kościńska, 2012, s. 235).

wolontariuszy, osób sprawujących opiekę nad członkami rodziny, uczestniczenia w życiu społeczeństwa, zapobiegając efektowi izolacji społecznej) (Zgliczyński, 2012, s. 131). Aktywne starzenie się pozwala zatem seniorom na optymalne wykorzystanie osobowego potencjału, sprzyja dobrostanowi fizycznemu i psychicznemu, realizacji zadań rozwojowych, satysfakcjonującemu pełnieniu życiowych zobowiązań. Jednym słowem, wzmacnia jakość życia jednostki.

Koncepcja aktywnego starzenia się pozostaje bliska idei pomyślnego starzenia się. J. Halicki (2008, s. 14), odwołując się do założeń teorii biomedycznych, zwraca uwagę na rozróżnienie między „starzeniem się zwyczajnym”, odnoszącym się do postępujących z wiekiem ubytków w funkcjonowaniu fizycznym, społecznym i poznawczym a „starzeniem się pomyślnym”, minimalizującym utraty, deficyty, podkreślającym możliwości rozwojowe człowieka. Takie stanowisko prezentują J.W. Rowe i R.L. Kahn (1997, 2000), którzy pomyślne starzenie się (*successful aging*) traktują jako zjawisko wielowymiarowe, obejmujące niskie prawdopodobieństwo chorób czy niepełnosprawności, utrzymanie wysokiej sprawności funkcji fizycznych i poznawczych oraz zachowanie przez jednostkę aktywności, stałe zaangażowanie w działania społeczne. Interesującą propozycję teoretyczną, zainspirowaną wspomnianym modelem, przedstawiła A. Molesztak (2017). Autorka znacząco poszerzyła strukturę rozwiązania J.W. Rowe i R.L. Kahna, włączając dodatkowe obszary warunkujące pozytywną starość. Badaczka uwzględnia następujące kategorie: minimalizacja ryzyka choroby i niepełnosprawności, optymalizacja sił fizycznych i zdolności poznawczych, optymalizacja pozytywnej duchowości, aktywne życie społeczne, zawodowe i kulturalne, rozbudowana sieć społeczna i pozytywne relacje z rodziną (Molesztak, 2017, s. 85–86). W tej wzbogaconej wersji modelu wartym podkreślenia jest aspekt duchowy, rola doświadczeń religijnych w życiu starzejącego się człowieka. Jak przekonuje S. Steuden (2011, s. 210–211), religia i sfera duchowa pozwalają seniorom na doświadczanie sensu i wartości życia, możliwości reinterpretacji sytuacji trudnych, niepowodzeń w kategorii wydarzeń istotnych, egzystencjalnych, pogłębiających i uzasadniających wartość istnienia.

Zaprezentowane poglądy – z uwagi na ich społeczną i podmiotową doniosłość – należy uznać za znaczące przesłanki przyjmowania przez osoby starsze postawy aktywnego zaangażowania się. Przejawem takich działań może być również uczestnictwo w wolontariacie. W tej kwestii nie ma barier wiekowych, a obowiązującym poglądem jest przekonanie (Olubiński, 2005, s. 47), że wolontariuszem może zostać każdy, w każdym obszarze życia, wszędzie tam, gdzie istnieje potrzeba niesienia pomocy i wsparcia. Fakt ten wywołuje konieczność głębszego pochylenia się nad zagadnieniem. Zasadniczym celem niniejszego opracowania jest zatem przedstawienie charakterystyki wolontariatu z perspektywy jego udokumentowanych walorów, istotnych dla jednostki i społeczności. Z wykorzystaniem argumentacji empirycznej, przeglądu literatury przedmiotu, licznych stanowisk teoretycznych zjawisko poddano wieloaspektowej analizie, akcentując szczególnie jego znaczenie dla populacji osób starszych.

O wolontariacie i zyskach z niego płynących

W myśl definicji (Szantur-Jaworska i in., 2006, s. 176–177), wolontariat to bezpłatne, świadome i dobrowolne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie, za które wolontariusz nie otrzymuje płacy, ani innej formy wynagrodzenia materialnego. A. Rogulska (2010, s. 30) zauważa, że siła wolontariatu (*power of volunteerism*) zawiera się w zasobach osobowych i motywacyjnych poszczególnych ludzi, chęci niesienia pomocy innym.

M. Górecki (2013, s. 90–92) zwraca uwagę, iż działania prospołeczne mogą być motywowane w zróżnicowany sposób. Autor wymienia pięć kategorii motywacji: empatyczną, normatywną, egoistyczną, identyfikacyjną i zadaniową. Charakteryzując każdą z nich, zauważa ich specyfikę: motywacja empatyczna pozostaje efektem współodczuwania, umiejętności przyjęcia emocjonalnej perspektywy drugiego człowieka; motywacja normatywna wyrasta na gruncie doświadczeń socjalizacyjnych, siły oddziaływań wychowawczych, internalizacji norm moralnych, etycznych, religijnych, prawnych, światopoglądowych, kształtujących ludzkie sumienia, budujących jednostkowe systemy wartości; motywacja egoistyczna osadzona jest we wrodzonej skłonności człowieka do kierowania uwagi na siebie i swoich potrzebach, co paradoksalnie może rodzić dobro, (jak pisze autor (Górecki, 2013, s. 91), „egoizm – a w każdym razie egoizm umiarkowany i rozumny – bywa akceptowany dlatego, bo ufa się, iż może on prowadzić do czynów pomnażających dobro innych lub ogółu”); motywacja zadaniowa wynika z utożsamiania się z osobą wspierającą, na zasadzie podobieństwa, w zakresie wyglądu, zachowania, pochodzenia, życiowych doświadczeń czy wyznawanych poglądów, i wreszcie motywacja zadaniowa, której źródłem jest los (zsyłający człowiekowi różne wyzwania) oraz sam fakt pełnienia roli wolontariusza, odpowiedzialnego za drugiego człowieka.

P. Krakowiak (2013, s. 168) jest przekonany, że siła wolontariatu tkwi w potencjale osobowym, w nastawieniu motywacyjnym, w altruistycznej postawie ludzi bezinteresownie oferujących swoją pomoc. Altruizm wynika z motywacji humanistycznych (m.in. wybitny przedstawiciel myśli humanistycznej, Tadeusz Kotarbiński, w wolontariacie upatrywał poszukiwania sensu życia), jak również czerpie wyrażnie ze źródeł duchowych, z przekonań religijnych, z chrześcijańskich ideałów (Krakowiak, 2013, s. 170–172). Wobec wielości i złożoności motywów trudno szukać jednego wyraźnego uzasadnienia dla działań wolontaryjnych. Należy zgodzić się z poglądem Góreckiego (2013, s. 94), dowodzącym wartości upowszechnionej tezy, iż mechanizm zachowań prospołecznych jest polimotywacyjny. Mamy zatem do czynienia nie z motywem pojedynczym, lecz z ich wielością, warunkowaną strukturą osobowości, środowiskiem społecznym, etapem biografii i/lub sytuacją (Górecki, 2013, s. 94).

Jak przekonują przedstawiciele „Ogólnopolskiej Sieci Centrów Wolontariatu”, wolontariuszem może zostać każdy bez względu na swój wiek (<http://wolontariat.org.pl>).

To ważne dopełnienie charakterystyki wolontariatu, zwłaszcza w aspekcie zagadnień podjętych w niniejszym opracowaniu.

Upowszechnieniu zainteresowania wolontariatem seniorów sprzyjają czynniki demograficzne, m.in. efekt powojennego wyżu demograficznego czy wzrost średniej długości życia. Populacje osób dojrzałych wiekiem są liczne oraz, co ważne, prezentują znaczący potencjał wiedzy, doświadczenia, sił i możliwości. Efektywne wykorzystanie tych zasobów stanowi cel wielu instytucji i organizacji (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 6).

Korzyści z wolontariatu doświadczają nie tylko osoba, której pomoc jest świadczona. Wolontariat seniorów, propagując idee altruizmu i solidarności, uznaje się (Dąbska, *O wolontariacie polskiego seniora*, s. 146) za skuteczną działalność na rzecz ogółu społeczności. Podkreśla się (Rogulska, 2010, s. 39–41), że pozytywne następstwa wolontariatu obejmują instytucje, państwo i całe społeczeństwo. Wolontariat bezpośrednio przyczynia się do budowania kapitału społecznego, kształtowania podstawy rozwoju i potencjału kraju, pociąga do indywidualnej i zbiorowej odpowiedzialności za problemy innych, wymusza poszukiwanie nowszych i skuteczniejszych rozwiązań, stanowi punkt wyjścia dla przyjęcia roli aktywnego obywatela, który nie pozostaje obojętny na drugiego człowieka (Leśniewska, 2016, s. 35). Uczestnictwo w wolontariacie mobilizuje, sprzyja kształtowaniu się społeczeństwa obywatelskiego, buduje wizerunek państwa opiekuńczego, oferującego zróżnicowane formy wsparcia. Wolontariatowi towarzyszy większa otwartość, wrażliwość na potrzeby innych, promowanie inicjatyw, ruchów o charakterze oddolnej aktywności (Rogulska, 2010, s. 39–41). Wolontariat, zaangażowanie społeczne to zatem pojęcia ściśle związane ze społeczeństwem obywatelskim (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 5).

Równocześnie, uzupełniając powyższe zestawienie, zauważa się, iż obszar jednostkowych profitów z wolontariatu jest bardzo znaczący. A. Rogulska (2010, s. 39–40) wyszczególnia korzyści, które zyskuje sam wolontariusz: wymiana i nabywanie nowych doświadczeń, uczenie się adekwatności w udzielaniu pomocy, kształtowanie i doskonalenie kompetencji do pracy zespołowej, umiejętności współpracy, gromadzenie zasobów, które skutkują wzrostem atrakcyjności w oczach pracodawcy, podnoszenie samoświadomości, samoakceptacji, samooceny, odczuwanie satysfakcji ze świadczenia wsparcia, oddziaływanie na kształt życia społecznego, wzrost wrażliwości, otwartości, kreatywności.

Uwspółcześniając wątek, w dobie pandemii COVID-19 zaangażowanie w wolontariat stało się swoistą ochroną przed samotnością, uczuciem osamotnienia⁴ i wygasania

4 W perspektywie psychologicznej odróżnia się samotność od osamotnienia. Samotność jest utożsamiana ze stanem obiektywnym, wynikającym z niedostatku relacji interpersonalnych, więzi, komunikacji; to izolacja, odosobnienie. Z kolei osamotnienie, odnosi się do doświadczanego przez jednostkę poczucia braku bliskich kontaktów, wspólnotowości; to przykry stan emocjonalny, związany z bólem psychicznym i cierpieniem. Samotność i osamotnienie nasila się u osób powyżej 70 roku życia (Steuden, 2011, s. 68–69).

więzi. Nasilone akcje pomocowe, działalność wolontariacka, jaką można zaobserwować w otaczającej przestrzeni, to odrębne zjawisko społeczne. Skala i różnorodność oferty wsparcia była bardzo duża, zależna od bieżących potrzeb i oczekiwań osób potrzebujących: pomoc w codziennych czynnościach, robienie zakupów, wyprowadzanie zwierząt domowych, konieczny transport, zdalne korepetycje czy po prostu zwyczajny kontakt z drugim człowiekiem, jego krzepiąca obecność, rozmowa. Dla wielu, ludzka życzliwość i bezinteresownie niesione wsparcie, stanowiły odpowiedź na ten trudny czas ograniczeń i zagrożeń.

O pozytywnej wartości zaangażowania w wolontariat przekonują wyniki badań (Bocheńska-Seweryn, Kluzowa, 2005; Farrell i in., 1998; Gina, 2011; Pulińska, 2012; Steuden, 2011; Szymańska-Palaczyk, 2016; *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research* 2007; Willigen, 2000). Uczestnictwo w wolontariacie pozostawało dla większości badanych źródłem zadowolenia, ważnym obszarem aktywności życiowej o satysfakcjonującym charakterze. W świetle badań, wolontariusze deklarują silniejsze zadowolenie z życia, większy dobrostan psychologiczny, lepsze społeczne zaangażowanie i przystosowanie do różnych warunków życia, wyższą odporność i lepsze zdrowie fizyczne. Wzrost satysfakcji z życia, w różnych jej przejawach obserwowany jest również w jednostkowych doświadczeniach, w deklaracjach samych wolontariuszy, opisujących osobiste korzyści z bycia w takiej roli (Argyle, 2012; Dołęńska i in., 2016, s. 31; Grzybowski, 2014, s. 111–113). Dla przykładu, procentowy rozkład wyników, ilustrujących przejawy korzyści z bezpłatnej, dobrowolnej pracy na rzecz innych, dowodzi, że w większości badani wyrażali następujące opinie: *patrząc na rezultaty, odczuwam satysfakcję* (93%), *naprawdę sprawia to przyjemność* (93%), *daje poczucie osobistych osiągnięć* (78%). Wśród istotnych korzyści z zaangażowania w wolontariat badani wymienili również *rozszerzanie doświadczeń życiowych* (75%) czy *spotykanie się z ludźmi, zawieranie przyjaźni* (85%) (Argyle, 2012, s. 191–192). Społeczny aspekt wolontariatu zaobserwowała A. Szymańska-Palaczyk (2016), obejmując swoim badaniem Latarników Polski Cyfrowej (wolontariuszy działających w lokalnych społecznościach, pomagając osobom w wieku 50+ poznawać technologie cyfrowe i przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu). Wymiar relacji społecznych pozostawał znaczący dla starszych uczestników badania. Latarnicy-seniorzy (powyżej 55 roku życia) deklarowali najczęściej, że największą satysfakcję w pracy wolontariusza sprawia im zaspokojenie potrzeby kontaktu z ludźmi (42,9%) (Szymańska-Palaczyk, 2016, s. 267–268).

Wolontariat seniorów – o jego pozytywnej wartości

Aktywny senior świadomie kształtuje swoją życiową przestrzeń. Wszelkie przejawy aktywności stanowią warunek utrzymania samodzielności, zaradności, samoakceptacji, budowania więzi z otoczeniem (Rokicki, 2016, s. 191). Formą dojrzałego zaangażowania, o wysokich walorach podmiotowych i społecznych, jest wolontariat.

Można zaryzykować tezę, że opisywane pozytywne następstwa wolontariatu pozostają niezależne od wieku. Jednak w późnej dorosłości cechuje je szczególna specyfika. Zdaniem K. Białożyta (2014) wolontariat sprzyja waloryzacji starości, którą powinno się traktować jako istotną fazę rozwojową. Aktywna obecność ludzi starszych w przestrzeni społecznej kreuje pozytywny wizerunek starości, tym samym przeciwstawiając się wszelkim przejawom stereotypizacji (Białożyty, 2014; Załona, 2017), podnosi wolę życia seniorów (Chabior, 2007), usprawnia poznawczo, poprawia pamięć, zmniejsza kłopoty z bezsennością (Rathus, 2004). Wolontariat sprzyja samorozwojowi seniorów, którzy, z uwagi na odmienne od poprzednich okoliczności życia, mogą teraz bardziej swobodnie realizować swoje pasje, zainteresowania, zaspokajając potrzeby inne od tych, towarzyszących okresowi aktywności zawodowej (Kościńska, 2012). Wolontariat warunkuje proces samodoskonalenia, wypełniania celów i aspiracji życiowych, podnosząc jakość podmiotowej sfery życia (Załona, 2017).

Zaangażowanie seniorów w wolontariat skutkuje pozytywnymi następstwami w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego, usprawnieniem zróżnicowanych funkcji, poprawia samopoczucie, osłabia doświadczanie izolacji, odosobnienia (Zgliczyński, 2012, s. 135). Rola wolontariusza buduje i wzmacnia w starszej grupie wiekowej świadomość uczestnictwa we wspólnocie społecznej, kształtuje więzi międzyludzkie, wzmacnia zaufanie, przeciwstawia się niekorzystnym stereotypom na temat osób seniorów (Dąbska, *O wolontariacie polskiego seniora*, s. 146). Poczucie przynależności do grupy ma dla jednostki szczególną wartość, nadając sens ludzkiej egzystencji. Dzięki byciu w wolontariacie życie osób starszych staje się pełniejsze, czują się potrzebni, mniej samotni. Uczestnictwu w wolontariacie towarzyszy nabywanie nowych doświadczeń, rozwój umiejętności panowania nad własnym życiem, jego odpowiedzialnego kształtowania, świadomość zmiany swojej pozycji w strukturze społecznej. Takie doznania stanowią dla starszych ludzi znaczący argument, dowód na to, że ciągle pozostają aktywnymi, pełnowartościowymi członkami społeczeństwa, chroniąc się przed ryzykiem marginalizacji. Aktywność wolontariacka sprzyja budowaniu więzi społecznych, poszerzaniu sieci relacji opartych na wzajemności i wsparciu, rodząc poczucie przynależności do wspólnoty, integracji społecznej (Załona, 2017, s. 16–17). W podobnym tonie wypowiada się G. Leśniewska (2016, s. 35) zauważając, że wolontariat stanowi skuteczną metodę rozwiązywania problemów społecznych, a zaangażowanie w działania wolontariackie osób długotrwale bezrobotnych, niepełnosprawnych czy właśnie seniorów może stać się skutecznym narzędziem przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu całych grup, być szansą na ich integrację społeczną. Udział w wolontariacie pomaga pokonywać bariery psychiczne i fizyczne, staje się pomyślną okolicznością dla osób, które los sprowadził na tzw. margines życia. Wolontariat stwarza okazję na przysłowio-we „wyjście z domu” i niezamykanie się w czterech ścianach⁵ (Kościńska, 2012, s. 228).

5 W nawiązaniu do omawianego we wcześniejszych fragmentach opracowania zjawiska pomyślnego starzenia się, warto również zwrócić uwagę na rezultaty badań J. Halickiego (2008), obejmujących populację 371 osób (studentów pedagogiki i słuchaczy Uniwersyte-

W tym miejscu warto odnieść się do cytowanego już raportu (Czapiński, Błędowski, 2014) analizującego dane badania SHARE (*Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*). Wynika z nich, iż wielkość sieci społecznej polskich seniorów jest jedną z najniższych spośród analizowanych 16 krajów europejskich (najwyższym wskaźnikiem mogą się pochwalić Szwajcaria, Austria, Belgia oraz Niemcy)⁶. Jednocześnie autorzy raportu odnotowują, iż liczba kontaktów społecznych seniorów spada z wiekiem (stanowiąc m.in. efekt kłopotów z poruszaniem się, zmniejszaniem się liczby przyjaciół i znajomych). Są to dane dość niepokojące, biorąc pod uwagę fakt, że więzi społeczne stanowią zaplecze dla emocjonalnego bezpieczeństwa jednostki, szczególnie w sytuacjach trudnych, krytycznych, działają jak bufor przeciwko stresowi, zapobiegają obniżeniu się jakości życia (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 75–76).

Wolontariat może stać się sposobem nabywania zaufania do samego siebie, doświadczania przydatności i społecznej użyteczności (Kościńska, 2012, s. 234). Takie doznania budują i wzmacniają samoocenę, kształtują korzystny wizerunek własnej osoby, przekonanie o samoskuteczności. Aktywność wolontariacka sprzyja lepszemu rozumieniu złożoności współczesnego świata, większej otwartości, dojrzałości, pogłębieniu refleksji nad filozoficznym, a często też eschatologicznym wymiarem ludzkiego życia (Zaślona, 2017, s. 17).

Badania pokazują, że uczestnictwo w wolontariacie przynosi seniorom wyższą satysfakcję z życia, lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne, niższy wskaźnik śmiertelności i depresji, większą zdolność funkcjonalną (*The Health Benefits of Volunteering*, 2007). Rezultaty polskich badań dowodzą, iż aktywność społeczna stanowi dla starszych źródło satysfakcji z udziału w działaniach wspólnoty i możliwości kształtowania warunków funkcjonowania w danej społeczności (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 70). S. Steuden (2011, s. 98), odnosząc się do dostępnych wyników badań wskazuje, iż około 88% kobiet-wolontariuszek deklaruje swoje zadowolenie, wzrost energii, wpływ sił i pozytywnych emocji. W projekcie badawczym, realizowanym przez autorki niniejszego opracowania, wśród objętych badaniem dojrzałych wiekiem wolontariuszy

tu Trzeciego Wieku, w wieku 23–93 lat), poświęconych zjawisku pomyślnego starzenia się. Zaprezentowany przez badacza rozkład procentowy wskazuje, iż istotną wyodrębnioną kategorią pomyślnego starzenia się pozostawały kontakty społeczne i aktywność, które uzyskały blisko 39% wskazań respondentów. W opinii badanych, najbardziej istotne czynniki to: zdrowie i sprawność fizyczna (44,3%) oraz dobre relacje i więź uczuciowa w rodzinie (42,4%) (Halicki, 2008, s. 18).

- 6 Dopełnienie problematyki stanowi stanowisko D. Barwińskiej (2008), która odnotowuje efekt różnic kulturowych widoczny w motywach uczestnictwa osób starszych w wolontariacie. Autorka zauważa, że w Polsce o zaangażowaniu w wolontariat decydują głównie motywy altruistyczne i moralno-obligatoryjne (przekonania). Z kolei w Niemczech społeczna działalność seniorów wynika z potrzeby aktywnego uczestnictwa, integracji, partycypacji, zadaniowej postawy wobec życia; to również przejaw ich politycznego zaangażowania (Barwińska, 2008, s. 90).

(55+), stosując miarę, jaką była Skala Satysfakcji z Życia (SWLS, *Satisfaction with Life Scale* (Diener i in, 1985; Pavot, Diener, 1993), odnotowano wartości dowodzące umiarkowanego poziomu zadowolenia z życia. Porównania międzygrupowe wolontariuszy aktywnych zawodowo ($n=60$) i nie-wolontariuszy ($n=60$) dowiodły, iż uczestnictwo w wolontariacie stanowiło czynnik istotnie różnicujący poziom satysfakcji z życia ($p=0,037$). Wolontariuszy cechowało większe nasilenie poziomu analizowanej zmiennej. W przypadku satysfakcji z pracy odnotowano podobną tendencję (wolontariusze uzyskali wyższe rezultaty niż osoby, które nie posiadały takich jednostkowych doświadczeń). Relacja nie miała jednak charakteru istotnej statystycznie, $p>0,05$ (Lubrańska, Zawira, 2018, s. 124–126).

We wcześniejszych fragmentach opracowania, zwracając uwagę na walory wolontariatu, rozwojową wartość dla jednostki, nie pomijano również jego ogólnospołecznego znaczenia. Zbliżonej argumentacji można użyć wobec wolontariatu seniorów. Zaangażowanie osób starszych w aktywność społeczną i w wolontariat pozostaje źródłem istotnych zysków dla samej osoby starszej, organizacji i społeczności (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 3). Wolontariusz poświęca się ciekawej, rozwijającej i satysfakcjonującej go aktywności, organizacja⁷ korzysta z potencjału profesjonalnego wolontariusza, a społeczność (bez)pośrednio doświadcza jego wspierającego zaangażowania. J. Jachimowicz (2017, s. 28) stoi na stanowisku, że z aktywności wolontariackiej seniorów społeczeństwo może czerpać istotne profity. W populacji starszych wolontariuszy zawiera się cenny kapitał, o znaczącym, wielowymiarowym potencjale rozwojowym, m.in. potencjale intelektualnym, relacyjnym, psychologicznym, kulturowym, potencjale życia rodzinnego czy zawodowego. Z. Zaczłona podkreśla (2017, s. 16), że osoby starsze jako wolontariusze, swoim świadomym udziałem istotnie wzbogacają społeczeństwo obywatelskie, a ich partycypację społeczną należy uznać za kompetentną, wyrażaną w postawach prospołecznych, w podejmowaniu inicjatyw na rzecz innych jednostek. Poza tym, jak słusznie zauważa E. Kościńska (2012, s. 233), jakość życia seniorów w dużym stopniu jest warunkowana (obok dobrostanu fizycznego, psychicznego i zasobów ekonomicznych) ich pozycją w społeczeństwie, rozumianym lokalnie i bardzo szeroko. Zatem w relacji wolontariusz-otoczenie społeczne zysk pozostaje po każdej z zainteresowanych stron.

Szczególnym, a jednocześnie niezmiernie wartościowym przykładem społecznego zaangażowania seniorów, jest ich aktywna obecność w hospicjum. A. Fabiś i Z. Kędziora (2008), obejmując badaniem grupę seniorów, wolontariuszy hospicyjnych, wskazują na zróżnicowane motywy i korzyści płynące ze świadczenia takiej formy pomocy innym.

7 W. Zgliczyński (2012, s. 135) zwraca uwagę na pozytywne doświadczenia podmiotów współpracujących z wolontariuszami dojrzałymi wiekowo, osobami 50+. Podkreśla się, że różnorodność wiekowa jest wzbogacającą dla zespołu, sprzyja wymianie doświadczeń, transmisji międzypokoleniowej. Starsi wolontariusze często realizują zadania, w których wykazują się swoim profesjonalizmem, specjalistycznymi umiejętnościami, życiowym doświadczeniem, czasowym zaangażowaniem. Są również silniej przywiązani do organizacji.

Dominującą potrzebą jest chęć uczynienia czegoś dobrego, nadawania sensu swojemu życiu, kompensacji samotności, spotkania z innymi generacjami. To też możliwość spłaty długu wobec bliskich, dostrzegania wyższych wartości, kształtowania i wzmacniania samooceny (Fabiś, Kędziora, 2008, s. 80–81).

Podsumowując, w ogólnej konkluzji dotyczącej walorów wolontariatu osób starszych, koncentrując się na jego jednostkowym aspekcie, warto po raz kolejny zacytować poglądy Z. Załony (2017, s. 17–18), która dowodzi, iż wolontariat senioralny dobrze wpisuje się w koncepcję pomocy w rozwoju, zakładającej, że proces wychowania dokonuje się przez całe życie człowieka, poprzez harmonijne rozwijanie różnych sfer podmiotu, osobowości, aktywne i systematyczne wrastanie w kulturę społeczną. Stanowisko to pozostaje bliskie założeniom psychologii całościowego rozwoju (*life-span developmental psychology*) (Straś-Romanowska, 2002; Trempała, 2001), akcentującej w swoich założeniach, iż rozwój psychiczny człowieka jest procesem trwającym przez całe życie jednostki (*long-life process*), ma charakter wielowymiarowy, wielokierunkowy, warunkowany złożonym układem czynników i ich interakcji (Straś-Romanowska, 2001).

Wolontariat seniorów – co mówią statystyki

Istotnym uzupełnieniem i jednocześnie tłem do podjętych zagadnień jest zwrócenie uwagi na skalę i zróżnicowane przejawy aktywności i wolontariatu osób w późnej dorosłości. Odzwierciedleniem tego zjawiska są dostępne dane statystyczne.

Z raportu GUS „Jak się żyje osobom starszym w Polsce?” (2012) wynika, iż zaangażowanie społeczne Polaków w wieku 65 i więcej lat w roku 2011 wynosiło 38,6% (37,1% kobiet i 41,2% mężczyzn). Ocenie poddano przynależność osób starszych do organizacji, np. pozarządowych, o charakterze religijnym, politycznym, zawodowym. Autorzy opracowania podkreślają, iż poziom przynależności osób starszych do organizacji był podobny jak w skali całego społeczeństwa. Zdecydowanie mniej korzystne wskaźniki i wartości zawierają inne zestawienia. Powołując się na wyniki badań dotyczących zaangażowania społecznego Polaków, przeprowadzone przez Stowarzyszenie Klon/Jawor (Przewłocka, 2011 s. 15), zauważa się, iż emeryci i renciści stanowią jedną z najrzadziej angażujących się w pracę społeczną grup (odsetek ten wynosił 7%). W populacji osób powyżej 55 lat zaangażowanie w wolontariat zadeklarowało 10% (dla porównania, wśród respondentów w wieku poniżej 25 lat było to 22%). Zbliżone dane zawiera raport Eurobarometru poświęcony aktywnemu starzeniu się: zaangażowanie w wolontariat zadeklarowało 12% Polaków powyżej 55 lat (wobec europejskiej średniej 27%) (Anielska, 2014, s. 40–41). Z raportu „Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków” (Czapiński, Błędowski, 2014, s. 67–68), wynika, iż zaangażowanie seniorów w prace na rzecz lokalnej społeczności (np. gminy, osiedla, miejscowości) pozostawało najwyższe wśród respondentów w wieku 60–64 lata (15,5%), stopniowo obniżając się z wiekiem (do 6% wśród osób powyżej 80 roku życia). Również w tej grupie wiekowej odnotowano najwyższy odsetek osób

uczestniczących w w wolontariacie (8,2%). Najniższy wskaźnik uzyskano w grupie najstarszej, 80+ (2,7%).

Obraz analizowanego zjawiska oddaje również Wskaźnik Aktywnego Starzenia się (*Active Ageing Index, AAI*)⁸. W ogólnym zestawieniu 27 krajów Unii Europejskiej w roku 2012 Polska ulokowała się na ostatnim, 27 miejscu. Na czele rankingu (w pierwszej trójce) znalazły się Szwecja, Dania, Irlandia. Również w ocenie aktywności społecznej Polska była najniżej notowana spośród wszystkich krajów biorących udział w tym zestawieniu (*Introducing the Active Ageing Index*, 2013, s. 6). Warto odnotować, iż na przestrzeni czasu w Polsce zaobserwowano niewielki wzrost ogólnego Wskaźnika Aktywnego Starzenia się (do 28,1 w roku 2014). Jednocześnie, uwzględnione w analizie kryterium płci pokazuje, że wskaźnik ten przyjmuje nieco wyższe wartości wśród kobiet (Perek-Białas, 2016, s. 10). Uzupełniając przedstawione dane, należy zauważyć, iż w ramach szacowania wartości AAI, analizie poddano również udział w wolontariacie osób 55+. Największą aktywność wykazano w województwie podkarpackim, lubelskim i dolnośląskim (kolejne trzy pierwsze pozycje w zestawieniu), a najniższą w województwie łódzkim, podlaskim, warmińsko-mazurskim (Perek-Białas, 2016; Zwierzchowski, 2014, s. 13–14).

Badania CBOS (Boguszewski, 2016), zrealizowane celem oceny społecznikowskiego potencjału Polaków oraz ogólnego poziomu zaangażowania w wolontariat, rozumianego jako dobrowolna i nieodpłatna praca na rzecz dobra wspólnego i osób potrzebujących (n=1063), wskazują, iż postawy altruistyczne naszych rodaków, wyrażone poglądem „Obecnie trzeba być bardziej wrażliwym i gotowym do pomocy innym ludziom” prezentowało 65% ankietowanych. W badanej populacji wysoką wrażliwością społeczną wykazywali się zwłaszcza respondenci w wieku 65 lat i więcej (75%). Z kolei bardziej egoistyczne podejście do życia charakteryzowało szczególnie najmłodszych

8 Wskaźnik aktywnego starzenia się (*Active Ageing Index, AAI*) stanowi nowe narzędzie analizy, pomocne w opracowywaniu polityki na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia się, rozpoznawania niewykorzystanego potencjału osób starszych, celem ich bardziej aktywnego uczestnictwa w zatrudnieniu, życiu społecznym, zachowania ich niezależności. Szczegółowo, ocenie poddaje się aktywność osób starszych w czterech obszarach: zatrudnienie/rynek pracy (w kategoriach wiekowych 55–59; 60–64; 65–69; 70–74); aktywność społeczna (udział w wolontariacie, opieka nad dziećmi, opieka nad wnukami, opieka nad osobami starszymi, udział w życiu politycznym); niezależność, zdrowie i bezpieczeństwo w życiu (niezależność finansowa, aktywność fizyczna, dostęp do usług medycznych, całonocne uczenie się, bezpieczeństwo fizyczne, bezpieczeństwo zamieszkania); przygotowanie otoczenia do wykorzystania szeroko rozumianych zasobów (potencjału) starzejącego się społeczeństwa (oczekiwana długość życia, oczekiwana długość życia w zdrowiu, dobrostan psychiczny, korzystanie z nowoczesnych technologii IT, relacje z innymi ludźmi, poziom formalnego wykształcenia). Wskaźnik Aktywnego Starzenia się został opracowany w kontekście Europejskiego Roku Aktywnego Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 (*European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012, EY2012*) (*Introducing the Active Ageing Index*, 2013, s. 3–5).

ankietowanych (35% z nich zgodziło się z opinią, że obecnie należy koncentrować się na swoich sprawach, nie zważając na innych), a także uczniów i studentów (38%) (Boguszewski, 2016, s. 1–2). Obok poglądów i deklaracji sprawdzono również, jaki odsetek respondentów w 2015 roku podejmował dobrowolną i nieodpłatną pracę na rzecz dobra wspólnego (swojego środowiska, osiedla, kościoła, wsi lub miasta) albo pracował społecznie na rzecz potrzebujących. Ogółem było to 20% ankietowanych. W grupie wiekowej 55–64 lat wskaźnik wyniósł 17%, a wśród osób 65 lat i więcej 9% (Boguszewski 2016 s. 1–2). Również w lutym 2018 CBOS podjął się oceny zaangażowania społecznego Polaków, chęci pomocy innym (Głowacki, 2018). Uzyskane rezultaty wskazują, iż ponad dwie trzecie badanych (70%) przyznało, że obecnie trzeba być bardziej wrażliwym i gotowym do pomocy. Na przestrzeni ostatnich lat jest to wynik najwyższy (w poprzednich badaniach odsetek odpowiedzi twierdzących wahał się w przedziale 56–66%). Z kolei 24% badanych uznało, że lepiej koncentrować się na walce o swoje sprawy, nie zważając na innych. Jednocześnie można zaobserwować, że egoistyczna tendencja obniża się wraz z wiekiem. Ku altruistycznemu pogładowi bardziej skłaniały się osoby starsze – w kategorii 61 lat i więcej pogląd taki wyraziło 77% (przeciwnego zdania było 16%). Najniższą przychylność wobec tej opinii prezentowali respondenci w wieku do 40 lat (63%). W tej grupie wiekowej najwięcej też było zwolenników postawy egoistycznej (33%) (Głowacki, 2018, s. 1–2).

Wolontariat seniorów – w kierunku praktycznych implikacji

Przytaczane w opracowaniu dane pozwalają na umiarkowany optymizm w zakresie oceny udziału seniorów w wolontariacie. A przecież, jednostkowe i społeczne korzyści płynące z tej formy życiowej aktywności (co starano się zaprezentować we wcześniejszych fragmentach opracowania) są bezdyskusyjne. Pozostają udowodnione wynikami badań, codzienną praktyką, opiniami samych wolontariuszy. Konieczna staje się dyskusja nad skutecznością dotychczasowej argumentacji, zakresem podejmowanych działań promujących. Efektywne upowszechnianie idei wolontariatu wymaga jednoczesnego zaangażowania jednostek i instytucji.

Stanowczo należy podkreślić, że bardziej dojrzały wiek nie stanowi bariery w podjęciu działalności wolontariackiej. Takie jednoznaczne stanowisko prezentuje E. Włodarczyk (2011, s. 28), zauważając, iż każdą grupę wiekową – dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów – charakteryzuje pewien istotny potencjał dla działalności wolontariackiej. Osoby starsze, już nieaktywne zawodowo mogą zaoferować własną dyspozycyjność, doświadczając jednocześnie poczucia bycia potrzebnym i użytecznym społecznie. Dowodzi się (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 9), że osoby starsze znakomicie sprawdzają się w roli wolontariusza. Przekonujące argumenty zawierają się w obserwacjach, iż mają oni więcej czasu, dysponują siecią kontaktów, unikatowymi umiejętnościami, zestawem zróżnicowanych kompetencji, są pasjonatami

i specjalistami, od których można się wiele nauczyć, chcą pomagać, dzielić się sobą z innymi. O tym przekonują zarówno wyniki licznych badań, jak i praktyka działań wolontariackich. Świadomość tę powinni mieć przede wszystkim seniorzy, szukający argumentów w sytuacji niepewności decyzyjnej, potrzebujący racjonalnych uzasadnień wobec swoich wątpliwości, co do słuszności podejmowanej aktywności.

W treści ekspertyzy wykonanej na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, poświęconej zjawisku wolontariatu osób dojrzałych w Polsce (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012)⁹ zwraca się uwagę, iż poziom aktywności dojrzałych Polaków w ramach wolontariatu warunkuje szereg czynników prawno-instytucjonalnych, kulturowych, społecznych i ekonomicznych, stanowiących jednoczesną konsekwencję indywidualnych charakterystyk osób dojrzałych, rozwiązań systemowych i istoty samego zjawiska wolontariatu. A. Podębska i M. Repetowska (2016, s. 118–119) słabego zaangażowania osób starszych w wolontariat upatrują w niskim poziomie zaufania społecznego w tej grupie wiekowej, co w następstwie skutkuje obniżonym zaufaniem do organizacji pozarządowych i do idei wolontariatu. Osoby starsze niechętnie podejmują się zadań, aktywności, które są dla nich nowe, obce, nie budzą ich zaufania. Zatem „oswojenie” tego zjawiska pozostaje kluczowym obszarem „do zagospodarowania”, w procesie promocji, przekonującego przedstawienia idei wolontariatu, korzyści z niego płynących. Cenny pogląd w tej kwestii prezentuje P. Sobiesiak (2011, s. 4), zauważając, że wolontariat to inwestycja w przyszłość i że należy zdecydowanie zintensyfikować proces jej upowszechnienia, np. poprzez włączenie w krajowy system edukacji. Autorka podkreśla, iż wolontariat, jako idea towarzysząca człowiekowi przez całe życie, pozostaje zbyt mało spopularyzowana wśród wszystkich grup wiekowych, wśród różnicowanych reprezentacji społecznych. Fakt ten potwierdzają rezultaty cytowanych już badań Stowarzyszenia Kolon/Jawor na temat wolontariatu (Przewłocka, 2011, s. 18). Objęci badaniem seniorzy (respondenci w wieku powyżej 55 lat), zapytani o przyczyny ich braku zainteresowania takim rodzajem działalności, wymieniają (obok m.in. braku czasu – 24% czy konieczności zatroszczenia się o głównie o siebie i o rodzinę – 19%) przede wszystkim brak świadomości (nie interesuję się tym, nigdy o tym nie myślałem – 30%). Taki rozkład wyników przekonuje (Sobiesiak, 2011), że zaangażowanie w wolontariat, zwłaszcza przez starsze pokolenie, wymaga jego wyjaśnienia, wskazania wartości, jakie ze sobą niesie, budowania wizerunku wolontariatu jako możliwości samorealizacji, rozwijania zainteresowań. Jednocześnie odrębną kwestią pozostaje konieczność przełamania stereotypów, walka z poglądami, że jest to aktyw-

9 We wspomnianej ekspertyzie zrealizowanej na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012) prezentowane są liczne przykłady systemowych rozwiązań problemów społecznych, istotnych szczególnie w kontekście współczesnych problemów demograficznych. Uwagę zwraca m.in. projekt *Średniookresowej Strategii Rozwoju Kraju 2020*, poruszający kwestie rozwoju sektora gospodarki w Polsce, gdzie zagadnienie wolontariatu występuje w odniesieniu do osób w wieku 50+ (i mieszkańców obszarów wiejskich).

ność przeznaczona tylko dla młodszych osób¹⁰. Akcentuje się kwestie zmiany sposobu myślenia o udziale seniorów w wolontariacie, ich roli w działalności pomocowej oraz oferowanego potencjału, cennych zasobów, jakie sobą reprezentują. Autorka zwraca również uwagę na konieczność właściwego kształtowania warunków do realizacji wolontariatu, sprawnego nim zarządzania, efektywnego kierowania aktywnością osób starszych oraz potrzeby przełamywania ich barier psychologicznych (Sobiesiak, 2011, s. 5–6). Podobne problemy podnoszą autorzy raportu *Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną* (s. 10–16), wyszczególniając, czynniki, które mogą zmotywować seniorów do czynnego zaangażowania się w działalność wolontarystyczną. Są to: konieczność zachowania profesjonalizmu i dobrej organizacji, odpowiednie zaplecze i mądre zarządzanie, otwartość, przyjazna atmosfera, docenienie aktywności, podziękowanie za poświęcony czas i energię, zwrócenie uwagi na stan zdrowia wolontariuszy, ich dobrostan, szacunek dla ograniczeń, zapewnienie ciekawych, twórczych i rozwijających obowiązków, stworzenie możliwości zdobywania nowej wiedzy, umiejętności, zwrócenie uwagi na indywidualne potrzeby wolontariusza, zależne od sytuacji rodzinnej, osobowości, stanu zdrowia. E. Kościńska (2012, s. 229) zauważa, że niepokojom osób starszych dotyczących tego, czy sobie poradzą, ich troskom o to, czy nie są za starzy, czy „zdrowie im pozwoli”, można przeciwstawić argument o różnorodności ofert wolontarystycznych i możliwości wyboru opcji adekwatnej do zasobów fizycznych, psychicznych, oczekiwań, umiejętności i dyspozycji czasowej. E. Kulisz (2019) w opracowaniu „Wolontariat 60+. Jak rozwijać i upowszechniać? DIAGNOZA” wymienia konkretne rozwiązania, służące wzrostowi zainteresowania zjawiskiem. Autorka sugeruje obecność dobrego koordynatora, zachowanie elastyczności w delegowaniu zadań, wykorzystywanie kompetencji wolontariuszy. Podkreśla także znaczenie relacji międzyludzkich, procesów grupowych oraz konieczność zapewnienia wolontariuszom poczucia bezpieczeństwa i przynależności.

W przytaczanej już ekspertyzie zrealizowanej dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, pt. *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce*, zaprezentowano dane obrazujące czynniki zachęcające seniorów do angażowania się w wolontariat i bycie wolontariuszem. W świetle rezultatów sondażu postaw wobec wolontariatu 50+ przeprowadzonego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy z Regionalnym Centrum Wolontariatu w Elblągu, za trzy najważniejsze zachęty angażowania się

10 A. Anielska (2014) zwraca uwagę na dominujący we współczesnej kulturze masowej i w mediach wizerunek seniora (wykazującego niską aktywność, dotkniętego chorobami, uzależnionego od wsparcia najbliższych i ograniczonego w swojej aktywności wewnątrz rodziny). Zdaniem autorki, taki przekaz nie tylko nie wzmacnia informacji na temat istotnych obszarów życia aktywnych osób starszych (ich aktywności poznawczej, zaangażowania społecznego), ale w następstwie powoduje marginalizowanie obecności seniorów w przestrzeni społecznej; z wyraźną stratą zarówno w mikro-, jak i w makroskali (Anielska, 2014, s. 40–41).

w wolontariat uznaje się: niesienie pomocy potrzebującym (72%), poznanie nowych ludzi (61%) oraz własną satysfakcję (47%) (Pazderski, Sobiesiak-Penszko, 2012, s. 30).

Konkludując, wydaje się, że najlepszą formę rekomendacji, najbardziej wiarygodną z punktu widzenia odbiorcy przekazu, stanowią przykłady, opinie i świadectwa, które wystawiają otoczeniu sami wolontariusze-seniorzy. Siła i oddziaływanie takiej argumentacji jest bezdyskusyjne. Dlatego tytułem podsumowania tego wielowątkowego opracowania, wykorzystano wypowiedź wolontariusza, pana Grzegorza, który tak ocenił fakt pełnionej przez siebie roli: „Dzisiejsi emeryci mają niepowtarzalną okazję tworzenia nowej rzeczywistości społecznej. Otrzymawszy od społeczeństwa wykształcenie, pracę i pozycję zawodową oraz względne bezpieczeństwo i stabilność finansową, mamy obowiązek angażowania się w wolontariat” (*Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*, s. 2).

Bibliografia

- Angażowanie osób dojrzałych w wolontariat i aktywność społeczną*. Proethica. http://bibliotekawolontariatu.pl/wp-content/uploads/metodologia_wolontariat_seniorow.pdf. (otwarty 14.05.2018).
- Anielska, A. (2014). Wolontariat w pracy? Wolontariat na emeryturze? Dlaczego nie! W: P. Grzybowski, N. Woderska (Red.), *Wolontariat – czas stracony czy bezcenny?* Akademickie Centrum Wolontariatu – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Dom Wydawniczy Margrafen, s. 32–45.
- Argyle, M. (2012). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapieński (Red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 165–203.
- Barwińska, D. (2008). Wolontariat seniorów źródłem aktywnego życia społecznego – na tle doświadczeń niemieckich. W A. Fabiś (Red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów* (ss. 83-92). Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej. Drukarnia Cyfrowa „Ganimedes”.
- Białożył, K. (2015). Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia. W: M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek (Red.), *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, s. 121–143.
- Bocheńska-Seweryn, M., Kluzowa, K. (2005). Wolontariat parafialny. W: B. Kromolicka (Red.), *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*. Wydawnictwo Akapit, s. 125–140.
- Boguszewski, R. (2016). *Potencjał społecznikowski oraz zaangażowanie w pracę społeczną. Komunikat z badań nr 15/2016*. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznych. www.cbos.pl (otwarty 13.01.2018).
- Chabior, A. (2007). Wolontariat ludzi starszych. *Gerontologia Społeczna*, 1: 76–83.
- Czapieński, J., Błędowski, P. (2014). *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza Społeczna 2013. Raport tematyczny*. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich. http://www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywnosc_spoeczna_osob_starszych.pdf. (otwarty 11.01.2018).

- Dąbska, O., *O wolontariacie polskiego seniora*. http://pedkat.pl/images/czasopisma/pk19/PK19_14.pdf. (otwarty 30.09.2021).
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71–75.
- Dolińska, A., Grabowska, M., Nahajowska, N. (2016). *Za darmo nie robię – wolontariat drogą do sukcesu. Raport z badań własnych*. Stowarzyszenie Instytut Edukacyjno-Badawczy Smardzów.
- Fabiś, A., Kędziora, S. (2008). Wolontariat hospicyjny seniorów. W: A. Fabiś (Red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*. Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej. Drukarnia Cyfrowa „Ganimedes”, s. 73–81.
- Farrell, J.M., Johnston, M.E., Twynam, G.D. (1998). Volunteer Motivation, Satisfaction, and Management at an Elite Sporting Competition. *Journal of Sport Management*, 12: 288–300.
- Gina, P. (2011). Volunteer Satisfaction and Intent to Remain: An Analysis of Contributing Factors Among Professional Golf Event Volunteers. *International Journal of Event Management Research*, 1(6): 10–32.
- Głowacki, A. (2018). *Czy Polacy są altruistami? Komunikat z badań, nr 31/2018*. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. <http://www.cbos.pl>. (otwarte 15.06.2018).
- Górecki, M. (2013). Wolontariat – idea, organizacja, doświadczenia. *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne*, 1: 81–110.
- Grzybowski, P. (2014). Czerwony nos i radość życia. Działalność doktorów klaunów w opiniach wolontariuszy. W: P.P. Grzybowski, N. Woderska (Red.), *Wolontariat – czas stracony czy bezcenny?* Akademickie Centrum Wolontariatu – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Dom Wydawniczy Margrafen, s. 95–125.
- Halicki, J. (2008). Potoczne definicje pomyślnego starzenia się. W: J.T. Kowaleski, P. Szukalski (Red.), *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 13–27.
- Introducing the Active Ageing Index, Policy Brief*, 2013, <https://statswiki.unece.org/.../active-ageingindex.pdf>. (otwarty 10.06.2018)
- Jachimowicz, J. (2017). Wolontariat szansą społecznego wykorzystania potencjału seniorów i ich rozwoju osobowego. W: W. Borczyk (Red.), *Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka. Materiały pokonferencyjne*. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, s. 26–38.
- Jak się żyje osobom starszym w Polsce?* Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, https://stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/WA_jak_sie_zyje_os_starszym_w_pl_30_XI_2012.pdf. (otwarty 14.06.2018)
- Jan Paweł II (1999). *List Ojca Świętego „Do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku”*, https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/do_starszych_01101999.html. (otwarty 29.06.2018)
- Kościńska, E. (2012). Wolontariat w okresie średniej i późnej dorosłości. W: D. Seredyńska (Red.), *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, s. 226–245.
- Krakowiak, P. (2013). Edukacyjne funkcje wolontariatu i ich percepcja w nauczaniu Kościoła w XXI wieku. *Paedagogia Christiana*, 2(32): 164–184.
- Kulisz, E. (2019). *Wolontariat 60+. Jak rozwijać i upowszechniać? DIAGNOZA*. Fundacja Park Śląski. <https://mcps.com.pl/wp-content/uploads/2019/12/ewa-kulisz-wolontariat-60-jak-rozwijac-i-upowszechniac.pdf> (otwarte 30.09.2021).

- Leśniewska, G. (2016). Wolontariat jako zjawisko społeczne. *Humanizacja Pracy*, 1(283): 35–43.
- Lubrańska, A., Zawira, E. (2018). Wolontariat a satysfakcja z życia i satysfakcja z pracy. *Edukacja Dorosłych*, 1: 121–132.
- Molesztak, A. (2017). Starość produktywna a wykorzystanie potencjału ludzi w podeszłym wieku. W: A. Błachnio, K. Kuryś-Szynceł, E. Martynowicz, A. Molesztak (Red.), *Psychologia starzenia się i strategię dobrego życia*. Engram, Difin, s. 81–100.
- Olubiński, A. (2005). Humanistyczno-edukacyjne wartości wolontariatu w przygotowaniu do pracy socjalnej. W: B. Kromolicka (Red.), *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*. Wydawnictwo Akapit, s. 47–55.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of The Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2): 164–172.
- Pazderski, F., Sobiesiak-Penszko, P. (2012). *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. http://bibliotekawolontariatu.pl/wp-content/uploads/wolontariat_osob_dojrzalych-ekspertyza.pdf (otwarty 12.06.2018).
- Perek-Białas, J. (2016). *Active Ageing Index at the local level. Synthesis Report*. European Commission Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion Manuscript completed in July 2016, Publications Office of the European Union, Luxembourg, <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=15852&langId=en>. (otwarty 10.06.2018)
- Perek-Białas, J., Zwierzchowski, J. (2014). *Wskaźnik aktywnego starzenia w ujęciu regionalnym – 2014. Opracowanie dla Departamentu Polityki Senioralnej, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej*. https://das.mpips.gov.pl/source/Regionalny%20indeks%20aktywnego%20starzenia_2014.pdf. (otwarty 10.06.2018)
- Podębska, A., Repetowska, M. (2016). Wiek nie gra roli – formy spędzania czasu wolnego. W: M. Mularska-Kucharek, E. Czernik (Red.), *Jesień życia? Wiosna możliwości. Przewodnik po późnej dorosłości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 109–123.
- Pulińska, U. (2012). Psychospołeczne uwarunkowania podejmowania działalności wolontariackiej. *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy. Nauki Społeczne*, 2: 23–40.
- Przewłocka, J. (2011). *Zaangażowanie społeczne Polaków w roku 2010: wolontariat, filantropia, 1%. Raport z badań*. Stowarzyszenie Klon/Jawor. <https://api.ngo.pl/media/get/119220> (otwarty 10.06.2018)
- Rathus, S.A. (2004). *Psychologia współczesna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rogulska, A. (2010). Wolontariat – działania na rzecz jednostki i społeczeństwa. W: M. Danielak-Chomać, B. Dobrowolska, A. Rogulska (Red.), *Wolontariat w teorii i praktyce*. Fundacja na rzecz dzieci i młodzieży SZANSA, s. 27–48.
- Rokicki, A. (2016). Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 1: 185–198.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37: 433–440.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (2000). Successful Aging and Disease Prevention. *Advances in Chronic Kidney Disease*, 1(7): 70–77.
- Sobiesiak, P. (2011). *Aktywni 60+? Wolontariat osób starszych w Polsce*. Instytut Spraw Publicznych. <http://www.isp.org.pl/uploads/analyses/790913355.pdf>. (otwarty 10.06.2018)
- Stouden, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2001). I Konferencja Psychologów Life-Span: między psychologią rozwojową a psychologią rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 1(44): 93–103.

- Straś-Romanowska, M. (2002). Rozwój człowieka a rozwój osobowy. *Studia Psychologica*, 3: 91–104.
- Szantur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Aspra.
- Szymańska-Palaczyk, A. (2016). Wolontariat w Polsce. Przykład projektu Polska Cyfrowa Równych Szans. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 1: 255–271.
- The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research* (2007). Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development, Washington. https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf. (otwarty: 13.01.2018).
- Trempała, J. (2001). Dwa przełomy w badaniach nad rozwojem psychicznym człowieka. *Przegląd Psychologiczny*, 44: 85–92.
- Willigen, M. (2000). Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *The Journals of Gerontology*, 5(55): 308–318.
- Włodarczyk, E. (2011). Odcienie i cienie wolontariatu. *Kultura i Edukacja*, 3(82): 26–50.
- Zacłona, Z. (2017). Wolontariat osób starszych i na rzecz osób starszych w rozważaniach teoretycznych. W: W. Borczyk (Red.), *Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka. Materiały pokonferencyjne*. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, s. 9–25.
- Zgliczyński, W. (2012). Aktywność społeczna osób starych w Polsce w ramach wolontariatu i uniwersytetów trzeciego wieku. *Studia BAS*, 2(30): 129–150. <http://wolontariat.org.pl>.

Anna Kawula¹ 

Sens życia jako mediator wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan u osób w okresie późnej dorosłości. Raport z badań przeprowadzonych wśród słuchaczy UTW

The sense of life as a mediator of the impact of the perspective of time perception and attitudes towards death on the subjective well-being in the late adulthood. The report of the research carried out among uta's students

Streszczenie: Obecnie jednym z wyzwań dla gerontologów jest podkreślenie czynników warunkujących zdrowe starzenie się, czyli zidentyfikowanie warunków, które utrzymują i/lub poprawiają jakość życia w starszym wieku. W badaniach starano się przedstawić sens życia jako wskaźnik udanego starzenia się z perspektywy postrzegania czasu i postaw wobec śmierci oraz to, że subiektywny dobrostan odgrywa znaczącą rolę w adaptacji psychospołecznej. Niniejszy raport ukazuje niezmiennosc pomiaru wskaźnika Dobrostanu z wybranymi rozkładami zmiennych.

W badaniach zastosowano następujące metody: Test Sensu Życia (Purpose in Life Test – PLT), Skale Lęku i Fascynacji Śmiercią (SLiFS), Kwestionariusz Postrzegania Czasu (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI), Skale Satysfakcji z Życia (The Satisfaction With Life Scale – SWLS). Badaniami objęto (N=300) słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z trzech miast: Poznania, Trójmiasta, Krakowa oraz osoby nieuczestniczące w zajęciach UTW, w tym 178 kobiet i 122 mężczyzn w wieku powyżej 60 lat. Badani ukończyli badanie w formie papier i ołówek. Odkrycia dostarczają dowodów na związek między dobrostanem psychicznym a postawami życiowymi osób starszych. Pomiar wskazał, że podejście to charakteryzuje się dużą zgodnością i stabilnością. Przedstawione wyniki wskazują na to, że poczucie sensu życia pośredniczy w relacji między perspektywami postrzegania czasu i postawą wobec śmierci a subiektywnym dobrostanem. Analiza wyników potwierdziła hipotezę, że samopoczucie psychiczne i postawy życiowe są pozytywnie skorelowane. Nie zaobserwowano różnic w postawach życiowych między dwiema grupami.

1 Wyższa Szkoła Humanitas Centrum IB, Emiro Szkolenia, e-mail: kawula.anna@gmail.com

Słowa kluczowe: sens życia, perspektywy czasowe, postawy wobec śmierci, subiektywny dobrostan, późna dorosłość

Abstract: Currently, one of the challenges for gerontologists is to highlight the determinants of healthy aging, that is, to identify the conditions that maintain and / or improve the quality of life in old age. The research sought to present meaning in life as an indicator of successful aging from the perspective of time perception and attitudes towards death, and the fact that subjective well-being plays a significant role in psychosocial adaptation. This report shows the invariability of the measurement of the Well-Being Index with selected distributions of variables.

The following methods were used in the research: Purpose in Life Test (PLT), Death Anxiety and Fascination Scale, Time Perception Questionnaire (ZTPI), The Satisfaction With Life Scale (SWLS). The study included (N = 300) students of the Universities of the Third Age from 3 cities in Poznań, Tricity, Kraków and people not participants of the University of the Third Age, including 178 women and 122 men aged over 60. The subjects completed the study in the form of paper and pencil. The findings provide evidence for the relationship between mental well-being and life attitudes among older adults. Measurements showed that this approach is very consistent and stable. The presented results show that the sense of meaning in life mediates the relationship between the perspectives of perception of time and attitude towards death, and subjective well-being. The analysis of the results confirmed the hypothesis that mental well-being and life attitudes are positively correlated. There were no differences in life attitudes between the two groups.

Keywords: meaning in life, time perspectives, attitudes towards death, subjective well-being, late adulthood

Wstęp

Postępujące starzenie się społeczeństwa zaowocowało licznymi badaniami z zakresu gerontologii społecznej. Przedstawiając funkcjonowanie człowieka w okresie późnej dorosłości, używa się powszechnie znanych określeń i kryteriów. Należą do nich różnorodne „obiektywne” i „subiektywne” wskaźniki w różnych dyscyplinach i skalach. Poprawa jakości życia od dawna jest wyraźnym lub ukrytym celem dla jednostek, społeczności, narodów i świata. Jednak zdefiniowanie szczęścia i mierzenie zmian na lepsze w osiąganiu tego celu nie jest łatwe. Bieżące prace i badania dotyczące poczucia sensu życia i szczęścia wzbudzają zainteresowanie, bowiem czerpiąc z wielu dyscyplin, można zgłębić i przedstawić integracyjną definicję, która łączy miary ludzkich potrzeb z subiektywnym samopoczuciem szczęścia. Ta wielowymiarowa koncepcja zawiera współdziałające elementy obiektywne i subiektywne. Omawiane zagadnienia są związane z definiowaniem, mierzeniem i skalowaniem tych pojęć oraz opracowywaniem programu badań. W proponowanym badaniu zadano pytanie czy sens życia może być mediatorem wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan u osób uczęszczających na Uniwersytet Trzeciego Wieku i stanowiło to punkt wyjścia dla dalszych badań w tym zakresie.

Należy podkreślić, że czynniki warunkujące aktywność i aktywizację edukacyjną osób starszych stanowią również ważne obszary polityki senioralnej (A.A. Zych, 2020, s. 106). Odnosząc się do procesu starzenia się, moment przejścia na emeryturę dla niektórych może być czasem wyczekiwany, pełnym nowych wyzwań i możliwości. Dla innych osób moment ten może stanowić czas nieproduktywny, pozbawiony sensu życia, będzie to okres straty i oczekiwania na śmierć (A.A. Zych, 1995). Implikacje aktywności edukacyjnej na UTW obejmują strategie inwestowania w możliwości maksymalizacji poprawy subiektywnego dobrostanu w skali indywidualnej, społeczności i krajowej.

Wprowadzenie teoretyczne

Badania starszych mieszkańców placówek opiekuńczych pokazują, że mają oni obniżone poczucie sensu życia w porównaniu z przeszłością, co łączy się z niższą oceną siebie oraz brakiem wiary w przyszłość (Nosal 1986b, s. 219). Obniżone poczucie sensu życia przekłada się na brak świadomości celów i dążeń życiowych, niską ocenę życiowych szans w przyszłości, brakiem afirmacji życia (Nosal 1986a, s. 175–177). Poziom optymizmu wśród emerytów jest więc zdecydowanie niższy niż wśród pozostałych grup wiekowych (Grudniewicz 2001).

Jednak stosunek do przyszłości w pewnym stopniu zależy także od wieku, płci (kobiety są bardziej pesymistyczne niż mężczyźni) oraz poziomu wykształcenia i warunków materialnych (Pufal-Struzik 2000, s. 91). W okresie późnej dorosłości to, co było, staje się ważniejsze niż to, co będzie – zaczyna dominować przeszłościowa perspektywa czasowa oraz myślenie w kategoriach spraw bieżących, bez odnoszenia się do przyszłości. Wzrasta też świadomość skracającej się perspektywy czasu (Steuden 2009, s. 59–65; Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2006).

Badania osób starszych dotyczące projektów w ramach zamiarów nastawionych na stabilizację przynoszą stwierdzenia: „nic nie da się zmienić”, „żeby nie było gorzej”, „jest dobrze”:

- dominują projekty nastawionych na stabilizację (75,38%),
- w stosunku do nastawionych na zmianę (24,62%).

Niechęć do zmian tłumaczy się niestabilnymi warunkami społeczno-ekonomicznymi rodzącymi poczucie zagubienia i obawy o przyszłość, dokonany już bilansem życiowym oraz kulturowymi wzorcami starości, które wydają się ograniczać pole działania do czasu teraźniejszego czy przeszłego (Bugajska 2005, s. 104–106).

Tymczasem dobre funkcjonowanie w teraźniejszości warunkuje efektywne radzenie sobie z przyszłymi wydarzeniami, nawet gdy będą one miały negatywny wydźwięk (Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2006, s. 66). Wskazuje się także, że seniorzy cechują się większą systematycznością i uporządkowaniem w realizowaniu zadań niż osoby młodsze, co wiązać można z mniejszą liczbą wyznaczonych sobie planów oraz mniejszą skłonnością do podejmowania ryzyka (Steuden 2009, s. 61).

Postawa wobec śmierci

Lęk przed śmiercią można uznać za zjawisko uniwersalne, pojawiające się stosunkowo wcześnie w rozwoju psychicznym człowieka (por. np. McGregor, Greenberg, Arndt, Lieberman, Solomon, Solomon i Pyszczyński, 1998; Sołoma, 1995, Wysocka, 1990).

Postawy i reakcje emocjonalne w stosunku do śmierci cechuje znaczna różnorodność – od lęku, poprzez smutek i bunt, po rezygnację (Turner i Helms, 1999). Lęk przed śmiercią jest zjawiskiem wysoce niejednorodnym. Feifel i Branscomb (1973) wyróżnili empirycznie trzy poziomy lęku przed własną śmiercią: świadomy, wyobrażeniowy i nieświadomy. Ponadto lęk przed śmiercią może dotyczyć śmierci własnej, śmierci innych osób, czy wreszcie śmierci w znaczeniu abstrakcyjnym (por. Ostrowska, 1997). U podłoża każdego z nich leżą odmienne przyczyny (por. Kępiński, 1977; Ostrowska, 1997).

Brak nadziei na pozytywne zmiany może więc odpowiadać w pewnym stopniu za koncentrowanie się na przeszłości i teraźniejszości.

Odwracanie uwagi od przyszłości może także wynikać z lęku przed śmiercią czy niechęci do myślenia o niej, chociaż badania nie potwierdzają związku między wiekiem a lękiem przed śmiercią. Perspektywa zbliżającego się kresu życia może jednak rodzić poczucie zagrożenia istotnych dla jednostki wartości (Pufal-Struzik 2000, s. 89). Dlatego świadomość przemijania – własnego i bliskich osób – jest tak ważnym i trudnym aspektem podmiotowego doświadczenia starości (Cieślak i inni 2005, s. 43–44).

Śmierć w okresie starości staje się niejako wszechobecna. Stopniowo następuje specyficzne osławianie się myśli o niej, co przyczyniać się może do przyjęcia refleksyjnej postawy wobec życia, pogłębiania zainteresowań filozoficznych i religijnych, czy dokonywania bilansu własnego życia. Poczucie nieuchronności własnej śmierci rodzić może także chęć wypełnienia życia w sposób bardziej intensywny niż dotychczas (Kowalik 2000, s. 74–77); Czerniawska 1992, s.30).

Niekiedy ludzie starsi stają się nawet bardziej aktywni, niż pozwalają im na to ich siły życiowe, podejmują się wielu zajęć, starają się zachować jak osoby młode. Jest to hiperaktywność kompensacyjna pod powłoką, której można doszukać się przygnębienia i rezygnacji (Kępiński 1974, s. 35). Przed poczuciem, że jego życie już „wypełniło się”, człowiek stary broni się również poprzez codzienne troski, koncentrację na dolegliwościach, szukanie dawniej niedostrzeganych przyjemności (Kępiński 1994, s. 379).

Badania wykazały, że osoby starsze tkwią w paradoksie starzenia się. Seniorzy posiadają węższe kręgi przyjaciół oraz bardziej ograniczone obszary zainteresowań niż osoby młode. Ponadto mniej pociągają ich nowości. Jednak osoby te, chociaż uważane są za wyłączone z życia lub też ograniczone pod względem aktywności towarzyskiej oraz pozbawione nowych doświadczeń, mogą być tak samo szczęśliwe lub nawet bardziej niż ludzie młodzi (P. Zimbardo, J. Boyd, s. 188; M. Mather, L. Carstensen, s. 496–502).

Założenia teorii opanowania trwogi (TOT)

1. Świadomość nieuchronności własnej śmierci budzi lęk, niepokój – trwogę.
 2. Istnienie buforów łagodzących lęk przed śmiercią:
 - podjęcie działań podnoszących samoocenę,
 - udział w kulturze – odwołanie się do istniejących w danej kulturze wzorców
- (por. Arndt i in., 2008, Oleś, 2000, McGregor i in., 1998).

Wymiary aktywności seniorów

Autotranscendencja – świadomość i refleksja, pomagają w poszukiwaniu sensu istnienia i celu życia.

Utrzymywanie i pogłębianie bliskich relacji.

Aktywność religijna.

Aktywność edukacyjna.

Aktywność edukacyjna osób starszych przejawia się między innymi uczestnictwem w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W latach 1979–2014 w Polsce otwierano coraz więcej Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W 2018 roku uruchomionych jest ponad 450 UTW, szacuje się, że liczba słuchaczy wynosi 120–130 tysięcy osób.

Charakterystyka badanej grupy

W pierwszym etapie badań udział wzięło 130 słuchaczy (112 kobiet i 18 mężczyzn) z Uniwersytetów Trzeciego Wieku: UTW JPPII i Politechniki Krakowskiej, w wieku od 60 do 87 lat. W kolejnym etapie badań udział wzięło 300 słuchaczy z Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Krakowa UJ oraz z Trójmiasta i Poznania w wieku od 60 do 85 lat oraz 300 seniorów nie uczestniczących w zajęciach UTW jako grupa kontrolna.

Narzędzia badawcze

- 1) Test Sensu Życia (*Purpose in Life Test – PLT*) J.C. Crumbaugh i L.T. Maholica w polskiej adaptacji Z. Płużek służy do pomiaru poczucia sensu życia i składa się z 5 podskal: A – cel i sens życia; B – afirmacja życia; C – stosunek do śmierci; D – ocena własnego życia; E – ocena samego siebie.
- 2) Skala Lęku i Fascynacji Śmiercią (*SLiFS*) autorstwa M. Żemojtel-Piotrowskiej i J. Piotrowskiego służy do badania ustosunkowania się do śmierci i składa się z podskali lęku przed śmiercią i podskali fascynacji śmiercią.
- 3) Kwestionariusz Postrzegania Czasu (*Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI*) autorstwa P. Zimbardo w polskiej adaptacji N. Cybis, T. Rowińskiego i A. Przepiórki. Metoda pozwala na pomiar pięciu perspektyw czasowych. Dwie skale dotyczą pozytywnych i negatywnych aspektów orientacji na przeszłość (Przeszłość Pozytywna i Przeszłość Negatywna). Dwie inne skale – Teraźniejszość Fatalistyczna i Teraźniejszość Hedonistyczna – służą do diagnozy orientacji na zdarzenia aktualne. Piąta skala

ZTPI - Przyszłość, pozwala na określenie gotowości ukierunkowania myślenia i działania na zdarzenia w przeszłości.

4) Skala Satysfakcji z Życia (*The Satisfaction With Life Scale* – SWLS) opracowana przez Eda Dienera, Roberta Emmons, Randy'ego Larsona i Sharon Griffin, w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (2001) została wykorzystana do pomiaru zadowolenia z życia seniorów. Skala składa się z pięciu twierdzeń dotyczących oceny dotychczasowego życia, na przykład: „W życiu osiągnąłem najważniejsze rzeczy, które chciałem”. Wynik kwestionariusza wskazuje poziom zadowolenia z życia. Wynikiem jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia obliczany poprzez zsumowanie odpowiedzi. Im wyższy wynik, tym poczucie zadowolenia z życia jest większe. W polskiej adaptacji Juczyńskiego (2001) narzędzie posiada zadowalające wskaźniki psychometryczne. Wskaźnik rzetelności testu wynosi .81. Wykazano występowanie korelacji pozytywnej między stopniem zadowolenia z życia a poczuciem własnej wartości (.56; Skala Poczucia Własnej Wartości Rosenberga – RSES) oraz skuteczności (.38; Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności – GSES).

Cel badań

W przeprowadzonych badaniach problemem badawczym było znalezienie odpowiedzi na pytanie Czy sens życia może być mediatorem wpływu perspektyw postrzegania czasu i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan w okresie późnej dorosłości? oraz analiza związku między postawą wobec śmierci a poczuciem sensu życia i strukturą perspektyw czasowych u osób w późnej dorosłości, którzy są słuchaczami UTW i osób, które nie były uczestnikami w zajęciach UTW.

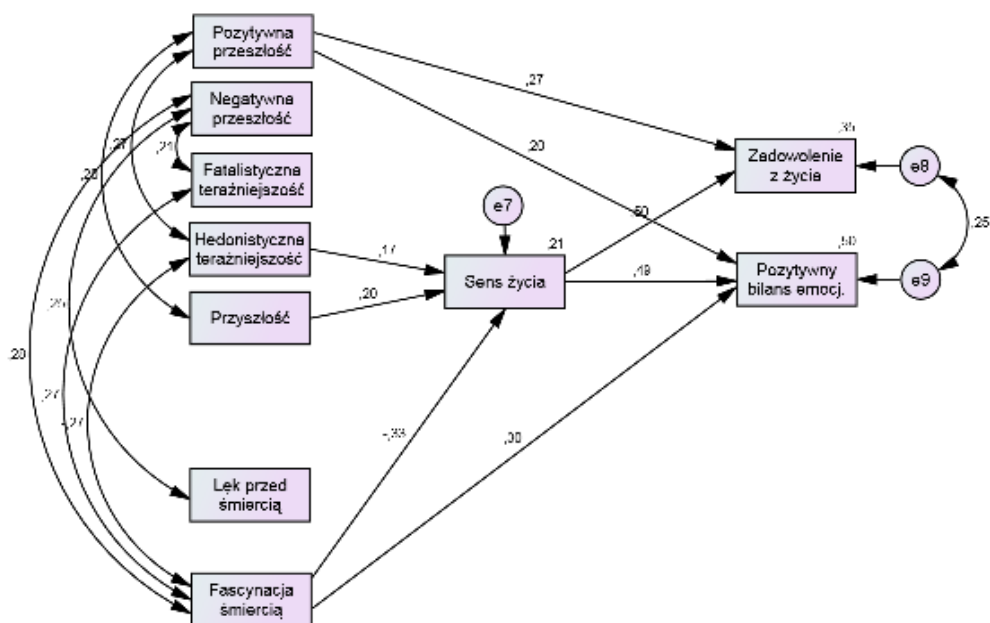
Prezentacja wyników badań i wniosków

Analiza zebranych danych pozwoliła na stwierdzenie, że u osób starszych perspektywa czasowa na przyszłość ulega skróceniu, zatem i cele są zdecydowanie rozpatrywane w krótszej perspektywie, aktywność edukacyjna nie ma zdecydowanego wpływu na zmianę tego nastawienia. Osoby młodsze, lepiej wykształcone, które pozytywnie oceniają realizację planów z przeszłości, a także własne zdrowie i finanse, mają dłuższą perspektywę czasową i więcej planów na osiągnięcie celów długoterminowych. Cele krótkoterminowe osób starszych są związane z aspektami rodzinnymi, zdrowotnymi i społecznymi, podczas gdy cele długoterminowe zgłaszają, oprócz zdrowia i rodziny, realizację ogólnych wartości, takich jak szczęście, dobro, uczciwość i kwestie merytoryczne. Im starsi ludzie, tym więcej myślą o śmierci. połowa badanych planuje czas po śmierci, np. spotkania z rodziną, zbawienie. Postawy wobec przyszłości starszych osób zmieniają się – im są starsi, tym bardziej transcendentalne i mniej realistyczne są ich postawy.

Postawa Lęku przed śmiercią nie wiąże się z poczuciem sensu życia i dobrostanem seniorów. Fascynacja śmiercią wywiera negatywny wpływ na dobrostan, przy czym

w wypadku zadowolenia z życia jest on w pełni, a w wypadku pozytywnego bilansu emocjonalnego częściowo mediowany poprzez zmiany w poziomie sensu życia.

Pozytywna orientacja na przeszłość okazała się mieć dodatni wpływ na dobrostan (obie analizowane formy), nie zapośredniczony poprzez poczucie sensu życia. Również dodatni wpływ na obie formy dobrostanu wywarły hedonistyczna orientacja na teraźniejszość oraz orientacja na przyszłość. W tym wypadku wpływ ten był w pełni zapośredniczony przez zmiany w poziomie sensu życia. Negatywna orientacja na przeszłość oraz fatalistyczna na teraźniejszość nie wykazują związku ani z sensem życia, ani z dobrostanem. Zaproponowany model jest dobrze dopasowany do danych (tu wszystkie wskaźniki).



Rys.1. Sens życia jako mediator wpływu perspektyw czasowych i postaw wobec śmierci na subiektywny dobrostan w okresie późnej dorosłości

Obecna sytuacja seniorów w Polsce i na świecie nie przedstawia się zachęcająco, oprócz lęku przed zakażeniem się i śmiercią, zostały wprowadzone liczne obostrzenia pandemiczne.

W związku z zaistniałymi warunkami seniorzy powinni mieć bardziej centralną pozycję w badaniach i praktyce promocji zdrowia oraz edukacji prozdrowotnej. Wniosek ten można zastosować odpowiednio do dziedziny gerontologii społecznej, ponieważ

myślenie o aktywizacji seniorów ma potencjały integracyjne na gruncie teoretycznym i owocne implikacje dla interwencji gerontologicznych. Pytanie o edukację seniorów brzmi: Jakie są zależności, które pozwalają ludziom zdrowo się starzeć i które prowadzą do „dobrej” adaptacji do zmian zależnych od wieku? Tak więc myślenie powinno koncentrować się na zasobach osób starszych.

Kształt przyszłej perspektywy czasowej na starość zależy od wielu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które mają wpływ na sens życia. Uzyskane wyniki pozwalają spojrzeć na przyszłą perspektywę czasową w bardziej otwarty sposób, z uwzględnieniem obszaru transcendentnego. Dzięki temu dają nowe możliwości pracy z osobami starszymi nad ich przyszłością. Celem dalszych badań byłoby rozpoznanie i przybliżenie różnicy problematyki aktywizacji i aktywności edukacyjnej słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Bibliografia

- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2013). Przyszłość w życiu osób starszych, *Gerontologia Polska*, 21(2).
- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2006). Człowiek stary wobec przyszłości. W: Steuden S., Marczyk M. (red.). *Starzenie się a satysfakcja z życia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Cieślak, A., Zubik A., Bańczarowska, M. (2005). Starość w narracjach kobiet w drugiej połowie życia. W: Zierkiewicz E., Łysak A. *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wrocław: MarMar.
- Czerniawska, O. (1992). *Czas i jego wymiary*. W: Dzięgielewska M. (red.). *Refleksje nad starością aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*. Łódź: Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Oddział w Łodzi; Uniwersytet Łódzki, Zakład Oświaty Dorosłych.
- Diener, E., Lucas, R.E., Scollon C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being, *American Psychologist*, 5: 305–314.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81–84.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276–302.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.
- Diener, E., Lucas, R., Oishi, S. (2004) Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*. Warszawa.
- Gao, Y., (2011). Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39.
- Hagerty, M., Veenhoven R. (2003). Wealth and happiness revisited: Growing wealth of nations does go with greater happiness. *Social Indicators Research*, 64.
- Juczyński, Z. (2001). *Adaptacja Skali Satysfakcji z Życia – SWLS* (Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kępiński, A. (1977). *Lęk*. Warszawa: PZWL.
- Kępiński, A. (1985). *Melancholia*. Warszawa: PZWL.
- Kępiński, A. (1994). *Rytm życia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kowalik, S. (2000). Wspomaganie rozwoju w procesie starzenia się. W: Kaja B. (red). *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*. T. 2. Bydgoszcz: WSP.

- Mather, M., Carstensen, L. (2005). Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory. *Trends in Cognitive Sciences* 9.
- McGregor, H.A., Greenberg, J., Arndt, J., Lieberman, J., Solomon, S., Solomon, L., Pyszczynski, T. (1998). Terror Management and Agression: Evidence that mortality salience motivates aggression against worldview-threatening others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 590–605.
- Nosal, A. (1986). Akceptacja własnej przeszłości i siebie a poczucie sensu życia u osób funkcjonujących w warunkach Domu Opieki Społecznej. W: Pilecka B. (red.). *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia*. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Oleś, P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, M., Steuden S., Klonowski, P., Chmielnicka-Kuter E, Gajda, T., Puchalska-Wasył, M., Sobol-Kwapińska, M. (2002). Metody badania jakości życia i psychospołecznego funkcjonowania chorych z zaburzeniami widzenia. W: Oleś P., Steuden S., Toczłowski J. (red.). *Jak świata mniej widzę. Zaburzenia widzenia a jakość życia*. Lublin: TN KUL.
- Opoczyńska, A. (1999). (red.), *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Ostrowska, A. (1997). *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Pufal-Struzik, I. (2000). Poczucie osamotnienia i lęku u ludzi starszych. W: Jopkiewicz A., Trafiałek E. (red.). *Trzeci wiek bez starości*. Kielce: Wydawnictwo Uczelniane Wszechnicy Świętokrzyskiej.
- Steuden, S. (2012). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2014). *Paradoks czasu*. Warszawa: PWN.
- Zhang, J., Howell, R., Stolarski, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time the Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77.
- Zych, A.A. (2020). Współczesna polska polityka senioralna: deklaracje i działania. W: A.A. Zych (red.), *Starość w drodze...* Profesjonalny Pracownik Socjalny, Katowice.
- Życińska, J., Januszek, M. (2011). Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL) JC Crumbaugh i LT Maholicka: Analiza psychometryczna. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 17(1): 561–57.

SPRAWOZDANIE

Katarzyna Sygulska¹ 

Sprawozdanie z Senioraliów

W dniach 15–16 września 2021 roku w Krakowie odbyły się VIII Międzynarodowe Senioralia. Organizatorami wydarzenia byli: Stowarzyszenie Manko, „Głos Seniora”, Miasto Kraków, Gmina Przyjazna Seniorom, Ogólnopolska Karta Seniora.

Projekt współfinansowany został: ze środków Miasta Krakowa, ze środków otrzymanych w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”, przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Pierwszego dnia odbyła się konferencja dla koordynatorów polityki senioralnej „Doświadczenia i inspiracje w polityce senioralnej gmin” (Gmina Przyjazna Seniorom). W tym samym dniu w kinie „Kijów” zaprezentowano „Kino dla Seniora” – pokaz filmowy połączony z wykładami.

W czwartek, 16 września, w Parku im. Henryka Jordana miała miejsce główna część Senioraliów. Spotkanie zainaugurowała uroczysta Msza Święta w Kościele Mariackim. Następnie seniorzy udali się do Parku Jordana, gdzie przygotowano dla nich bogaty program. Na początku dokonano oficjalnego otwarcia – wystąpili: Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia Manko/Głos Seniora, Anna Ochońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, Marek Pilch, Ambasador Sportu i Zdrowego Stylu Życia Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz przedstawiciele władz państwowych i samorządowych. Osobom starszym symbolicznie zostały przekazane klucze do Miasta Krakowa.

Ciekawe wykłady na temat zdrowia, edukacji, aktywizacji, polityki senioralnej, bezpieczeństwa i stylu życia przeplatały się z interesującymi występami artystycznymi.

Uczestnicy z zainteresowaniem słuchali przeznaczonych dla nich wykładów. Łukasz Salwarowski mówił o edukacji i aktywizacji seniorów, a także udzielał wskazówek, jak nie dać się oszukać. Kwestię bezpieczeństwa poruszyli też Milena Górecka i Arkadiusz Michałowski – ich wystąpienie dotyczyło korzystania z Internetu. Starsi uczestnicy mogli dowiedzieć się, między innymi, jak bezpiecznie robić zakupy przez Internet czy jak dobrze wybrać hasło do konta bankowego. Anna Ochońska-Walkowicz przedstawiła

1 Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, e-mail: katarzyna.sygulska@up.krakow.pl

temat Krakowa jako miasta, które jest przyjazne dla osób starszych, odpowiadając na ich różne potrzeby.

Seniorzy mogli także zdobyć cenną wiedzę dotyczącą dbałości o zdrowie. Krzysztof Czarnobilski zaprezentował wykład pt. „Rady geriatry na każdą porę”, natomiast wystąpienie Marka Pilcha zatytułowane zostało: „Zdrowy styl życia po sześćdziesiątce”. Szczególną uwagę zwracano na wartość aktywności fizycznej dla zachowania dobrego zdrowia. Ważny temat radości życia przedstawił uczestnikom Zdzisław Wasiak z Sanatorium Miłości. Słuchacze mogli także zapoznać się z wartościową tematyką wolontariatu, nauczyć się prostych ćwiczeń fizycznych, a także zobaczyć inspirujące pokazy mody.

Wydarzenie uświetnione zostało licznymi występami artystycznymi. Dla seniorów wystąpili, między innymi, zespół pieśni i tańca „Małe Słowianki”, zespół „Perły z Lamusa i Fantazje”, zespół taneczny „Korale”, formacja taneczna „Gracja”, Katarzyna Konieczna, Maria Rogozińska, Aleksander Martinez i DJ Wika.

W międzyczasie uczestnicy mogli zapoznawać się z ofertami różnorodnych stoisk, które w głównej mierze dotyczyły dbałości o zdrowie. Uczestnicy korzystali z badań profilaktycznych, analizy składu ciała, rejestrowali się na różne badania, zapoznawali się z ofertami sanatoriów i placówek medycznych, uczyli się chodzić z kijkami oraz korzystali z porad fizjoterapeutów.

Liczne grono osób skorzystało także ze stoiska Głównego Urzędu Statystycznego, spisując się w ramach Narodowego Spisu Powszechnego. Swoje stoiska mieli także „Głos Seniora” oraz Rada Krakowskich Seniorów. Słuchacze mogli nabyć różne regionalne produkty, takie jak ozdoby, kosmetyki czy miód. Mogli także skosztować smacznego jedzenia przygotowanego przez koła gospodyń wiejskich.

Tegoroczne Senioralia w Krakowie cieszyły się dużym zainteresowaniem osób starszych, którzy bardzo licznie przybyli do Parku Jordana, co podkreśla wartość tego wydarzenia. Uczestnicy mieli tam okazję zdobyć wiedzę dotyczącą zdrowia, stylu życia, bezpieczeństwa, aktywności. Impreza ta uświetniona została występami artystycznymi, muzycznymi i tanecznymi, które to zachęcały seniorów do tańca. W międzyczasie można było skorzystać z ofert wielu stoisk. Przesłaniem płynącym z Senioraliów jest wielka rola aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej, która może stać się środkiem pomocowym w radzeniu sobie z różnymi problemami w okresie starości.

FOTORELACJA Z SENIORALIÓW



Ryc. 1. Pochód Senioraliowy. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 2. Aktywni i młodzi duchem. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 3. Przedstawiciele Klubu „Senior +”. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 4. Top Model of Senioralia. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 5. W grupie siła. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 6. Zabawa i nauka. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 7. Żółte słoneczniki. Podarunki lata... Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 8. Przesłanie dla Krakowa i świata. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek