



MAŁGORZATA DZIĘGIELEWSKA

Edukacja jako sposób przygotowania do starości

Education as a way of getting ready for old age

Abstract: Man evolves throughout his entire life and this process is accompanied by education. Lifelong education is seen as duty and social compulsion. Andrzej Kamiński indicated on the role of education in preparation for ageing. He thought that due to obtained knowledge, skills and experience one can have better senility. Preparation for senility can take place in different period of life, in many different ways :publication, lectures, different courses, media and also own activity. Ageing education is not only a way of getting new qualifications but it also amplifies ourselves to make life in senility a source of satisfaction and gladness.

Key words: Preparation for ageing, ageing education, lifelong education, education activity.

Wstęp — edukacja jako skarb

Człowiek w ciągu całego swego życia rozwija się, przechodząc stopniowo kolejne fazy od dzieciństwa przez dorastanie, dorosłość do starości. W każdej z tych faz możemy mówić o pewnych zmianach rozwojowych na danym etapie życia, ale ujmowanych na tle całości drogi życiowej człowieka (perspektywa life-span). To szerokie ujęcie opiera się na kilku podstawach:

1. Człowiek nie tylko zmienia się, ale i rozwija przez całe życie.
2. Do lepszego zrozumienia indywidualnych dróg rozwoju należy brać pod uwagę zarówno zmienność, jak i ciągłość zachodzących zmian.
3. Rozwój dotyczy człowieka jako całości (rozwój biologiczny, psychiczny i społeczny).
4. Analizując zmiany, należy brać pod uwagę zarówno środowisko fizyczne, jak i społeczne (Brzezińska, 2000, s. 217).

Zmiany i rozwój własnej osoby wymagają stałej korekty i ciągłego stawania się. Wymagają edukacji¹. Postulat uczenia się przez całe życie wydaje się koniecznym warunkiem rozwoju. Pojęcie *lifelong education* zostało zastosowane po raz pierwszy przez Yeaxlee w 1929, przy czym edukacja została opisana jako aspekt życia codziennego (Koll and, 2003, s. 195).

Współczesna kultura i społeczeństwo zdane są na zmiany zachodzące szybciej niż kiedyś. Powstaje w związku z tym silniejszy przymus edukacji permanentnej (Böhme, 1992, s. 36). Nowe doświadczenia, rzucające wyzwanie do dalszej edukacji, płyną ze świata pracy wykazującego wysoki stopień technizacji, wynikają z przemian strukturalnych miast, ze zmiany stosunków panujących między przedstawicielami obu płci i zmian w kształtowaniu czasu wolnego. I tak mamy do czynienia z przemianą zachodzącą w pojęciu uczenia się, w którym na plan pierwszy wybijają się określające je obecnie cechy, a mianowicie to, że jest ono nigdy niezakończone i ma charakter rozwoju.

„Koncepcja edukacji przez całe życie jawi się jako klucz do bram XXI wieku. Wykracza poza tradycyjny podział na edukację wstępną i edukację ustawiczną. Jest odpowiedzią na wyzwania szybko zmieniającego się świata.” (Delors, red., 1998, s. 17).

Uczenie się przez całe życie postrzegane jest jako obowiązek, jako społeczny przymus. Podczas gdy pierwotne uzasadnienie uczenia się przez

¹ Przez edukację będziemy tu rozumieć: „ogół oddziaływań międzygeneracyjnych służących formowaniu całokształtu zdolności życiowych człowieka (fizycznych, poznawczych, estetycznych, moralnych i religijnych), czyniących z niego istotę dojrzałą, świadomie realizującą się, »zadomowioną« w danej kulturze, zdolną do konstruktywnej krytyki i refleksyjnej afirmacji” (Milerski, Śliwowski, red., 2000, s. 54).

całe życie kierowało się na spełnienie postulatów emancypacyjnych, obecnie przekształca się ono coraz wyraźniej w postulat przymusu dalszego uczenia się. Podkreśla się potencjał wyzwalań indywidualnych przebiegów życia z możliwością samodzielnego kierowania własną biografią. W tym kontekście bardzo często mówi się o przejmowaniu odpowiedzialności za uczenie się, względnie o samodzielnym sterowaniu uczeniem się (Siebert, 2001).

Ludzie dorośli podejmują uczenie, jeśli znajdują się w pewnych okolicznościach, bez względu na to, czy są to okoliczności zaplanowane, czy niespodziewane. W każdym razie związane są one przynajmniej z jedną ze sfer przynoszących nowe doświadczenia:

- miłość (doświadczenia seksualne, rodzicielskie, przyjacielskie, towarzyskie),
- praca (doświadczenia zawodowe),
- zabawa (doświadczenia związane z wypoczynkiem, relaksem, rozrywką, podróżą, przygodą),
- żałoba (doświadczenia związane ze śmiercią innych, własną lub cudzą chorobą, cierpieniem, depresją, innymi kłopotami) (Demetrio, 2006, s. 123—124).

W edukacji prowadzonej przez dorosłych, polegającej na uczeniu się od innych czy też od samego siebie (autobiografia), podkreśla się rolę dydaktyki biograficznej. Autobiografia, czyli snucie, słownie lub pisemnie, opowieści o swoim życiu, może działać korzystnie w wielu trudnych chwilach. Daje możliwość uspokojenia i odzyskania harmonii, ćwiczy pamięć, skłania do przemyśleń, pomaga być ze sobą sam na sam. W Polsce od lat zajmuje się tym Olga Czerniawska (2000), za granicą: Horst Siebert (1985), Pierre Dominice (maszynopis), Duccio Demetrio (2000). Ten ostatni uważa, że świat zmieniający się bardzo szybko wywiera presję na jednostkę. Człowiek, jeśli nie chce być zepchnięty na margines i wykluczony, musi nieustannie się uczyć, rozwijać swoje kompetencje i zdobywać nowe. Jego doświadczenie życiowe, a szczególnie doświadczenie starszego pokolenia okazują się niewystarczające do życia we współczesnym świecie. Człowiek starszy nie ogarnia przekazu informacji, nie umie posługiwać się współczesną technologią, nie rozumie przemian w kulturze, nie rozumie języka swoich dzieci i wnuków, a przez to traci z nimi kontakt. W tym wszystkim ma pomóc edukacja. Tak więc możemy powiedzieć, że edukacja to skarb, gdyż pozwala na osiągnięcie tego, do czego dążymy.

Wychowanie do starości według Aleksandra Kamińskiego

Aleksander Kamiński (1978) uważał, że właściwe wychowanie do starości pozwoli w lepszy sposób pogodzić się ludziom z tym ostatnim etapem życia. Może przyczynić się też do tego, że okres ten będziemy odbierać jako czas o swoistym uroku. „Wychowanie do starości polega właśnie na pomaganiu ludziom w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajzeń, które — gdy nadejdzie czas emerytury — dopomogą w realizowaniu trybu życia sprzyjającego wydłużaniu młodości i dającej satysfakcję aktywności.” (Kamiński, 1978, s. 359). Tym, co przeszkadza w aprobowaniu ostatniej fazy życia, jest osamotnienie, osłabienie, a także zanik zainteresowania światem i ludźmi oraz „rozangażowanie się” społeczne i uczuciowe (Kamiński, 1982, s. 369).

Jednym z fundamentalnych elementów przygotowania do starości jest zgoda na własną starość, a następnie praca nad sobą. Kamiński (1982) twierdził, że użyteczna praca i pozasobiste zainteresowania to dwa główne eliksiry wydłużające młodość poza sześćdziesiątkę, szczególnie gdy towarzyszy im zabezpieczenie materialne, niespadające poniżej minimum socjalnego. Do tego trzeba dodać skuteczne zabiegi zdrowotne, właściwą dietę i higienę. Bardzo ważne w przygotowaniu do starości są też: ruch fizyczny i umiejętność współżycia z innymi, gdyż to pozwala lepiej odnaleźć się być może w zmienionym środowisku, w którym przyjdzie żyć seniorom.

Praca jest jednym z wyznaczników poczucia wartości danej osoby. Daje także pewien dochód i organizuje dzień. Dlatego już w okresie dorosłości należałoby pomyśleć o tym, co będzie, gdy osiągniemy wiek postawowy. Kamiński wspominał o konieczności przygotowania się do zawodu rezerwowego. Jeśli po osiągnięciu wieku emerytalnego nie będziemy mogli dalej pracować np. w zmniejszonej liczbie godzin w swoim zawodzie, to może uda się pracować w zawodzie rezerwowym. Jest to bardzo twórcza myśl, zważywszy, że obecnie rynek pracy skłania do elastycznego podchodzenia do zdobytego zawodu, a edukacja pomaga nie tylko w podnoszeniu kwalifikacji, ale i w przekwalifikowaniu się. Inną pracą, którą możemy wykonywać po przejściu na emeryturę, to prace amatorskie, np. uprawa ogródka, fotografowanie. Prace te mogą przynosić nie tylko satysfakcję, ale także dodatkowe finanse. Trzecim rodzajem pracy użytecznej jest aktywność społeczna czy polityczna. Człowiek starszy może w tej działalności spełniać się, mieć poczucie satysfakcji i być cenionym przez innych. Jeszcze innym rodzajem prac jest działalność

wewnątrzrodzinna oraz pomoc sąsiedzka. Prace te wykonywane w najbliższym otoczeniu mogą przynosić rzeczywistą pomoc innym i satysfakcję samemu emerytowi.

Druga forma aktywności człowieka — zdaniem Kamińskiego — kontynuowana po zakończeniu pracy zawodowej, to czynności wykonywane w czasie wolnym. Czas ten możemy poświęcać na czytanie książek i czasopism, słuchanie radia i oglądanie telewizji, a także korzystanie z nowych technologii. To także bywanie na odczytach, koncertach, w kinie i teatrze, w domu kultury czy klubie. Bywanie w instytucjach szeroko rozumianej kultury może skłonić jej uczestników do podejmowania własnej aktywności w tej dziedzinie. Kamiński mówił o aktywności amatorskiej, skupiającej różnorodność zainteresowań ludzi starszych. Oczywiście działalność ta wiąże się z edukacją, także z tą w okresie dorosłości. Odpowiedzią na zapotrzebowania ludzi dorosłych i starszych może stać się też kultura fizyczna, rozumiana bardzo szeroko. Chodzi bowiem nie tylko o uprawianie konkretnej dyscypliny sportu, ale także o gimnastykę, spacer, jazdę na rowerze oraz turystykę.

Wychowanie do starości powinniśmy pojmować nie tylko jako informowanie, przekonywanie, zachęcanie, lecz także jako wywoływanie sytuacji sprzyjających określonemu postępowaniu. Elementami tego wychowania do starości jest rozwój zainteresowań wolnoczasowych, prace amatorskie, hobby, aktywność społeczna i polityczna, nauka zawodu rezerwowego, który można wykonywać po przejściu na emeryturę (maszynopisanie, nauczanie się higieny życia (ruch, gimnastyka), rozszerzenie swych nawyków kulturalnych: czytelnictwo, pisanie, gra w karty, rozmowy w klubie. Przygotowania do tego okresu należy rozpocząć wcześniej. Właściwie jest nim całe dorosłe życie.

Potrzeba przygotowania do starości

Okres starości trwa dziś dłużej niż kiedyś. Podczas, gdy jeszcze przed 50 czy 60 laty życie na emeryturze trwało często tylko 5 czy 10 lat, dziś jest to 20—30 i więcej lat. Dlatego też osoby, które osiągnęły ten wiek, muszą pokonywać istotne trudności w zakresie orientacji i dostosowania się do tej fazy życia, co często może być dodatkowo utrudniane przez gwałtownie zachodzące zmiany technologii i zmiany wartości dokonujące się w biografii. Dodatkowym czynnikiem utrudniającym jest jeszcze to, że obrazy samego siebie i innych nierzadko przeszkadzają w aktywnym

życiu na emeryturze. Bez wątpienia większość ludzi radzi sobie z tym zadaniem i — za wyjątkiem nielicznych przypadków — nie może być tu mowy o poczuciu całkowitej klęski i wszechogarniającym uczuciu przegranej, występujących na emeryturze. Mimo to istnieje jednak znaczna liczba emerytów wykazujących trudności w przystosowaniu się, skarżących się na nudę i niezadowolenie. Z pewnością nie można zakładać, że we wszystkich wypadkach przygotowanie na starość pomoże wykluczyć tę nudę i niezadowolenie, ale określone zajęcia mogą wyraźnie złagodzić zaburzenia tego rodzaju.

Bardziej konkretny powód do przygotowania się do emerytury znajdziemy w wynikach prac Schmitz-Scherzera (1992). Według tych badań poziom informacji o faktach i problemach wieku podeszłego w przypadku osób 55-letnich i starszych jest częściowo bardzo niski, w szczególności u tych osób, które zaliczylibyśmy do raczej niższych warstw społecznych. Jeśli założymy, że ogromna szansa przewyciężenia problemów leży w dostępności informacji, to uzasadnienie przygotowania na wiek emerytalny można odnaleźć również na płaszczyźnie informacyjnej: przygotowanie przez informowanie.

Przygotowanie do starości rozpoczyna się już w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości, a dzieje się to dzięki temu, że stwarza się odpowiednie warunki umożliwiające korzystny rozwój dziecka, jak np. budzenie zdolności muzycznych i artystycznych, odkrycie przyjemności płynących z aktywności sportowej. Takie aktywności trzeba jednak kontynuować w kolejnych fazach życia, okresie pracy zarobkowej i pielęgnować je dalej w czasie wolnym od pracy, by wraz z upływem lat nie zanikły. Korzystnie oddziałuje tu rosnący potencjał wolnego czasu, jaki zwykle mamy do dyspozycji po pracy. Już w młodości bardzo duże znaczenie mają działania zapobiegające powstawaniu i utrwaleniu się negatywnego stereotypu starości. Dlatego też trzeba walczyć z tymi stereotypami i oswajać je w późniejszym wieku, konfrontować je z przyszłą fazą życia w bardziej podeszłym wieku.

Mówiąc o przygotowaniu do emerytury i do starości, należy zdać sobie sprawę z tego, iż wiele dróg prowadzi do zdrowego i pomyślnego starzenia się. Każda z nich jest inna, właściwa konkretnej osobie, zależna przede wszystkim od nastawienia, wyobrażenia o tym etapie życia, od wcześniej ustanowionych planów i konsekwencji ich realizacji.

Na liście podstawowych wyznaczników zdrowego starzenia się możemy umieścić:

- utrzymanie niezależności życiowej,
- zachowanie sprawności fizycznej i psychicznej,
- zabezpieczenie finansowe,
- możliwość kształcenia się,

- utrzymywanie więzi społecznych,
- aktywność społeczna,
- zadowolenie, satysfakcja z życia (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, s. 179—180).

Gdy nadchodzi emerytura, wszelkie zainteresowania, aspiracje, umiejętności i przyzwyczajenia, których nabywa się w procesie całonocnej edukacji, powinny pomóc w realizowaniu trybu życia sprzyjającego wydłużaniu tego życia i dawać poczucie satysfakcji. Drugi aspekt związany jest z kształtowaniem postaw wobec osób starszych w rodzinie i najbliższym otoczeniu. Poza rodziną udział w przygotowaniu do starości i starzenia się winny brać placówki oświatowe, kulturalno-wychowawcze, ośrodki sportu i rekreacji oraz inne instytucje i stowarzyszenia. Ludziom, zwłaszcza w starszym wieku, u których nawyk nieaktywnego życia, połączony niejednokrotnie z niekorzystnymi nawykami żywieniowymi i higienicznymi, utrwalił się, sam fakt podjęcia aktywności ruchowej może nie wystarczyć do ukształtowania postawy świadomej troski o zachowanie zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Dlatego konieczne jest zachęcanie osób jeszcze pracujących zawodowo, zbliżających się do emerytury lub będących już na emeryturze, do podejmowania trudu uczestniczenia w zajęciach grupowych, w domach kultury, uniwersytetach trzeciego wieku, klubach złotej jesieni, pod kierunkiem doświadczonych instruktorów lub do uprawiania różnych form aktywności samodzielnie i w gronie znajomych.

Edukacja osób dorosłych i starszych oprócz edukacji dla, z i poprzez ludzi starszych obejmuje również edukację dotyczącą problemu procesu starzenia się, tzn. przygotowaniem na starość (w rozumieniu edukacji osób starszych) i kształcenie ludzi działających w obszarze edukacji i pracy z osobami starszymi (ich wykształcenie, dalsze kształcenie, doksztalcenie się). Konkretna praca w edukacji osób starszych kieruje się i kierowała różnymi koncepcjami i zasadniczymi przemyśleniami, i tak przykładowo przemyśleniami na temat uczenia się przez całe życie lub dotyczącymi kształcenia ogólnego, zasadami samodzielności i samookreślenia, emancypacji i całościowości. Na podstawie różnorodnych punktów widzenia wieku dla edukacji osób starszych sformułowano najróżniejsze cele:

- unikanie zjawisk redukcji sprawności w podeszłym wieku,
- wykorzystanie zadań stojących przed nami na drodze rozwoju,
- umożliwienie czerpania zadowolenia z życia,
- stworzenie dla starszej generacji równości szans (np. dla kobiet)
- przygotowanie na wiek podeszły i emeryturę (Klingenberg, 1996, s. 101).

Przygotowując się na starość, najpierw trzeba zadać pytanie o człowieka, którego chce się przygotować, jak również o te osoby, których proces starzenia się pozwala dostrzec konieczność przeprowadzenia takiego przy-

gotowania. Następnie należy spytać, czy przygotowanie, wszystko jedno jakiego rodzaju, jest w ogóle możliwe i jak należałoby je ułożyć koncepcyjnie?

Przygotowanie do starości wyrażone w prowadzonej edukacji powinno uwzględniać między innymi następujące cele:

- pomoc w antycypacji przebywania na emeryturze,
- rewizja nieadekwatnych oczekiwań,
- realistyczne wartościowanie obecnej własnej sytuacji życiowej i możliwych wersji przyszłości,
- zachowanie obecnych i odkrywanie przyszłych obszarów aktywności,
- konkretyzacja planów i ich kontrola w odniesieniu do możliwości ich realizacji,
- informacje na temat procesu starzenia się,
- informacje na temat istniejących instytucji udzielających pomocy osobom starszym.

Życia w wieku podeszłym nie da się planować w dosłownym i wąskim znaczeniu pojęcia „planowanie”. Jednak w wielu zakresach jest możliwe do przygotowania w tym sensie, że możliwe jest „przygotowanie” poprzez informację, refleksję osobistych doświadczeń, celów, motywów i dzięki nabyciu nowych strategii zachowania. Takie podejście nie uzurpuje sobie prawa do osiągnięcia możliwości zaplanowania życia, ale ma na celu stwierdzenie, że życie może zostać przygotowane w taki sposób, by móc przeżywać je w miarę pogodnie i bez większych trudności i przeszkód (Rosenmayr, 2003, s. 323).

Edukacja jako szansa rozwojowa w dorosłości i starości

Formy przygotowania do starości i emerytury możemy podzielić ze względu na to, jak długo będą trwały w całym biegu życia. I tak, istnieją następujące formy:

1. Długoterminowe przygotowanie na starość zaczynające się już w wieku szkolnym i kontynuowane w okresie dorosłego życia; jest ono raczej ogólniejszej natury, a w nim uwzględnia się nie tylko podeszły wiek, lecz mówi się o wszystkich „nadchodzących” fazach życia.

2. Średnioterminowe przygotowanie na starość rozpoczyna się w drugiej połowie życia i przygotowuje świadomie na nadchodzącą starość.

3. Krótkoterminowe przygotowanie na starość w okresie bezpośredniego poprzedzającym przejście na emeryturę lub krótko po nim oddaje do

dyspozycji oferty i inne środki mające na celu pomoc w dawaniu sobie rady w życiu.

Generalnie potrzebne wydaje się planowanie również i działań edukacyjnych przygotowujących na starość konkretnie dla danej grupy docelowej, w szczególności w przypadkach takich grup osób, u których w starości można spodziewać się szczególnych sytuacji problemowych. Takimi grupami docelowymi mogą być przykładowo: grupy osób powyżej określonego wieku, na przykład tak zwani młodzi starzy czy nowi starzy — osoby przechodzące na wcześniejszą emeryturę i starsi bezrobotni, osoby krótko przed przejściem na emeryturę, osoby o określonych społecznych pozycjach czy też samotne kobiety (w tym gospodynie domowe), obcokrajowcy itp. (Klingenger, 1996, s. 105).

W Niemczech istnieje wiele ofert dotyczących przygotowania na starość (Breloer, 1981). Oferty te różnią się między sobą zakresem merytorycznym, dydaktycznym, metodycznym i organizacyjnym, a realizowane są przez uniwersytety ludowe, akademie, organizacje pracodawców, związki zawodowe, zakłady pracy, przedsiębiorstwa państwowe, instytucje opieki publicznej i niezależne organizacje charytatywne, urzędy oraz inne instytucje kierujące swoje zajęcia przede wszystkim do osób starszych. Wśród ofert znajdziemy najróżniejsze ich formy: począwszy od zajęć jednorazowych po kilkutygodniowe cykle wykładów, od seminariów weekendowych, 3- do 6-dniowych bloków zajęć aż po zajęcia trwające przez dłuższy czas w najróżniejszych formach organizacyjnych. Bez wątpienia najczęściej spotykaną formą są zajęcia kursowe w rozumieniu odbywających się co tydzień wykładów i krótkie zajęcia seminaryjne, a są one również — w szczególności jeśli chodzi o metodykę i dydaktykę — z punktu widzenia ich skuteczności najtrudniejsze (odnosi się to w szczególności do cykli wykładów). Wykład eksperta jest najczęstszą metodą przekazu — zawierającą naturalnie również i możliwość przeprowadzenia dyskusji. Część zajęć odbywa się całkowicie lub częściowo w godzinach pracy — najwięcej z nich oferuje się jednak w czasie wolnym adresatów. Ponadto stosunkowo często stosuje się również pracę grupową — natomiast bardzo rzadko jednak, nieważne z jakich powodów, wykorzystuje się w pełni cały arsenał metodyczny wskazany przy realizacji danej sytuacji. Najważniejsza zasada to wychodzić uczestnikom naprzeciw poprzez wykrystalizowanie ich własnych doświadczeń dzięki pytaniu o ich przesłanki, tło i podstawy, poprzez aktywne uczenie się w grupach, poprzez pomoc w umiejętnym ich przedstawieniu i nadaniu im struktury, a przede wszystkim poprzez wzbudzenie odpowiedniej motywacji. Działania przygotowujące na starość zarówno w swych zasadach, jak również od strony metodycznej i dydaktycznej są nadal jeszcze naukowo słabo opracowane, a to w odniesieniu do ich uzasadnienia teoretycznego,

jak również do ich udokumentowanej skuteczności na płaszczyźnie zachowań. Obecnie można stwierdzić, że — przy odpowiednio zaplanowanej ofercie — są przeważnie mile widziane i przez osoby starsze, co pojawia się w ich własnych wypowiedziach, przeżywane jako pomocne.

Przygotowanie na starość i okres emerytury może odbywać się na różne sposoby. I tak na przykład dzięki publikacjom oraz pozycjom specjalistycznym, dzięki referatom i cyklom wykładów, dzięki osobistym rozmowom i rozmowom w grupach, dzięki kursom i seminariom, jak również dzięki urlopom edukacyjnym. Działania w zakresie przygotowania na starość i okres emerytury mogą być uzupełniane również ofertą zajmującą się płynnym przejściem w okres emerytury. Szczególna metodyka przygotowania na starość zawiera się w koncepcji „treningu życiowego work-out”: ten trening życiowy składa się z dziesięciu części, które muszą zostać elastycznie dopasowane do sytuacji starzejących się ludzi. Do tych części składowych należą:

1. Inwentaryzacja czasu: celem takiej inwentaryzacji czasu jest wyznaczanie, na bazie osobistego remanentu, celów, struktur przyszłej drogi życia.

2. Druga kariera: na podstawie analizy sytuacji osobistej i zawodowej rozpoczyna się planowanie kształtowania przyszłych czynności w fazie życia po zakończeniu pracy zawodowej.

3. Działalność mentorów: zastanawiamy się nad tym, na ile w fazie życia po zakończeniu pracy zawodowej można przejąć odpowiedzialność za innych ludzi, względnie za sferę publiczną; może się to wyrażać w osobistym doradztwie, względnie w zaangażowaniu w pracę społeczną.

4. Test zainteresowań w czasie wolnym: na podstawie analizy osobistych zainteresowań planuje się formy aktywności w czasie wolnym w fazie starości.

5. Trening fitness: na podstawie badania dokonanego przez lekarza sportowego analizuje się kondycję sportową starzejącego się człowieka. Na tym tle można opracować właściwy dla każdego program fitness.

6. Trening komunikacyjny: poprawiona ma tu zostać zdolność starzejących się ludzi do kontaktów, a to dzięki przekazaniu im kompetencji w zakresach prowadzenia rozmowy i retoryki; a tym samym otwiera się możliwość pogłębiania stosunków międzyludzkich względnie nawiązywania nowych.

7. Trening kreatywności: na podstawie analizy własnych kompetencji kreatywnych i zdolności mają zostać zaprojektowane i częściowo zrealizowane w swych założeniach nowe sposoby na fazę życia w starości.

8. Trening mentalny: medytacyjne i fizyczne techniki relaksacji zostają połączone z elementami treningu koncentracji organów zmysłów

i oprócz harmonizacji ciała z duchem prowadzą do treningu całościowego.

9. Światopogląd: odbywa się refleksja własnych doświadczeń życiowych na tle chrześcijańsko-zachodniego światopoglądu; a dzięki temu mają zostać stworzone fundamenty doświadczania sensu życia w starości.

10. Osobista baza danych: obejmuje ona przegląd istniejących zobowiązań i zależności instytucjonalnych starzejących się ludzi (przykładowo umowy, ubezpieczenia, zlecenia stałe itd.). (Oberste-Lehn, 1992, s. 51—52).

Dzięki tym elementom, które w zależności od specyfiki danej sytuacji życiowej wykazują określone punkty ciężkości, ma zostać osiągnięte takie życie w starości, które będzie określane przez samego siebie jako spełnione. Na tych kursach przygotowujących do emerytury zachęcano pracowników do rozwijania takich aktywności, które mogłyby wypełnić pustkę powstającą na skutek wycofania się z pracy zawodowej. Takimi aktywnościami mogłyby być: hobby, działalność społeczna czy też członkostwo w związkach. Po przejściu na emeryturę podejmuje się na nowo stare zainteresowania, a czasem są one i bardziej pogłębiane. I tak, zainteresowanie własnym ogrodem może przerodzić się w hodowlę kwiatów, a zainteresowanie akwariem w hodowlę rybek ozdobnych.

W Polsce nie ma jeszcze dobrze wykształconej sieci instytucji przygotowujących do emerytury, do starości. Pierwszą próbą była inicjatywa Zakładu Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego, kierowanego przez prof. Olgę Czerniawską (Juraś-Krawczyk, red., 1998). Na początku lat 90. we współpracy z Uniwersytetem Każdego Wieku z Lyonu przygotowano grupę polskich wykładowców do prowadzenia tego typu zajęć. Następnie w Łodzi w Związku Emerytów i Rencistów „Solidarność” odbyły się cztery staże. Staże te przyczyniły się do ukazania wzoru starości jako fazy życia, która nie składa się z samych chorób i ograniczeń, ale niesie wolność, spokój i wolę pomocy innym. Staże stymulowały działania na rzecz innych, dlatego też możemy powiedzieć, że była to szansa na życie pożyteczne, wśród przyjaznych ludzi. Ukazano sfery rozwoju człowieka w starości i nowy, rozwojowy, a nie redukcjonistyczny model starości.

Obecnie cenną inicjatywą wydaje się Forum 50+. Jest to nieformalny związek organizacji, które łączy wspólna misja — poprawa jakości życia ludzi starszych w Polsce. Forum chciałoby widzieć społeczeństwo, w którym starsi ludzie są aktywnymi obywatelami, znającymi swoje prawa i obowiązki. Cele, jakie sobie stawiają, to:

- szerzenie kampanii przeciw dyskryminacji ze względu na wiek,
- podejmowanie wspólnych działań zmierzających do poprawy jakości życia osób starszych w Polsce,
- nagłaśnianie problemów i potrzeb tej grupy wiekowej,
- promowanie zdrowia i aktywnego stylu życia,

— wzajemne uczenie się, a także wymiana doświadczeń (www.forum.senior.info.pl).

Tradycyjną już instytucją, pomagającą przeżyć godnie i ciekawie fazę starości, są uniwersytety trzeciego wieku. Placówki te prowadzą zajęcia otwarte z zakresu różnych dziedzin wiedzy. Głównym ich celem jest aktywizacja słuchaczy przez organizowanie wykładów, seminariów oraz dyskusji, prowadzenie lektoratów języków obcych, zwiedzanie wystaw, muzeów, zabytków, chodzenie do teatrów, kina, na koncerty i innych. Celem uniwersytetu trzeciego wieku jest nie tylko poprawa jakości życia uczestników, ale także zmiana na lepsze warunków życiowych osób starszych w społeczności lokalnej i w świecie. Uniwersytety oprócz edukacji permanentnej, popularyzacji wiedzy gerontologicznej i ogólnej mają inspirować do aktywności umysłowej, fizycznej i artystycznej, powinny również działać na rzecz zbiorowości lokalnej (Czerniawska, 2000, s. 182).

Uniwersytety trzeciego wieku dążą do tego, aby czas starości był czasem pełnego życia, wartościowego, angażującego człowieka w taki sposób, by był on gotów zmienić nawet swój stosunek do świata i ludzi, jeśli okaże się to słuszne. Kształcenie osób starszych w uniwersytetach trzeciego wieku sprzyja:

- rozwojowi osobowości,
- uzyskiwaniu i umacnianiu więzi społecznych,
- rozwojowi osiągniętej wiedzy i zainteresowań,
- przekazywaniu osobistych doświadczeń członkom rodziny i całemu społeczeństwu,
- dalszej aktywności w życiu społecznym (Demel, Szwarc, 1988).

Ze swoim programem wychodzą naprzeciw potrzebom psychospołecznym i zdrowotnym słuchaczy uniwersytetów, umożliwiając zdobywanie i pogłębianie wiedzy przez wykłady, których tematyka interesuje osoby starsze. Wykłady te stanowią popularyzację wiedzy na wysokim poziomie i układane są w cykle tematyczne. Dalszemu pogłębianiu wiedzy służą zajęcia seminaryjne i prace w kołach zainteresowań. One nie tylko uczą, jak żyć i jakim być w trzecim wieku, ale czynią znacznie więcej, gdyż stwarzają warunki życia mądrego i czynnego.

Znaczenie edukacji w przygotowaniu do starości

Edukacja nadal ma wartość dodaną. Stąd też trzeba stworzyć nową koncepcję edukacji charakteryzującą się rozszerzonym rozumieniem tego

pojęcia. Edukację należałoby wtedy rozumieć jako pojęcie wiodące i normatywną ideę społeczeństwa obywatelskiego i włączyć ją do dyskusji politycznej, przy czym państwo nadal będzie odgrywać ważną rolę przy tworzeniu korzystnych dla uczenia się, otoczeń, jak również przy wypracowywaniu nowych modeli edukacyjnych (Kolland, 2003, s. 205—206).

Edukacja zawsze zawierała w sobie coś więcej niż tylko aspekt funkcjonalny i ekonomiczny (wykształcenie). Edukacja (w starości) sięga dalej niż zdobywanie kwalifikacji. Uczymy się i myślimy o wielu rzeczach, które nie stoją w związku z wymogami stawianymi wobec konkretnych działań. Nie myślimy (wyłącznie) z orientacją na cel. Edukacja oznacza tym samym szerszy ekonomiczny, socjokulturowy i polityczny kontekst, wymagający poświęcenia uwagi również spojrzeniu na kwestie globalizacji. Krytyczny wymiar edukacji umożliwia oświecenie, wymaga dojrzałości i wzmacnia indywidualną oraz społeczną kompetencję działania. W tym przypadku chodzi też o umocnienie obrazu samego siebie i postrzegania samych siebie przez osoby starsze. W tym celu każdy musi wyjaśnić stosunek do siebie samego i wytworzyć w sobie odpowiednią wrażliwość na niego. Głównym celem nie jest tu dopasowanie, integracja i retrospekcja, lecz konfrontacja z teraźniejszością i przeszłością.

Przygotowanie na starość i okres emerytury kieruje się, z jednej strony, ku grupie starzejących się ludzi; z drugiej strony — zwolennicy tej dziedziny chcą również wywierać wpływ na sferę publiczną i społeczeństwo tak, by zauważono i uwzględniono (praca w sferze publicznej) szanse rozwoju w starości i ryzyko, jakie niosą one ze sobą. Mając na uwadze starzejących się ludzi, chodzi o realizację następujących celów: osoby te we właściwym czasie powinny nastawić się na życie w starości; oznacza to, że odpowiednio wcześniej powinny one antycypować zmienione i nadchodzące sytuacje w życiu względnie „dopasowywać” się do nich. Do tego należy również i zdobywanie nowych ról. A dzięki temu m.in. ma zostać osiągnięta redukcja przeciążenia w konkretnych sytuacjach życiowych. Należy rozpoznać i uwzględnić zmiany zachodzące w sferze osobistej, zdrowotnej i społecznej. Zdobyte biograficzne kompetencje kluczowe i pozytywna konfrontacja z przyszłą fazą życia mają umożliwić osiągnięcie zadowolenia i doświadczenie sensu życia. Szczególnie chodzi tu o celowe planowanie przyszłego życia, mające na celu zachowanie oraz rozszerzenie obszarów życia i obszarów aktywności.

Wiele przysłów zawiera wartościowe prawdy. Przysłowie „czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” zawiera tylko część prawdy, gdyż zawęża ją do tego stopnia, że praktycznie przeczy istnieniu plastyczności i zdolności do rozwijania potencjału uczenia się w tzw. trzeciej części życia. Powinno ono zatem brzmieć: „czego Jaś się nie nauczył, tego Jan może się nauczyć później”. Takie sformułowanie zakłada jednak

zwiększenie oczekiwania w stosunku do życia również i w wieku dorosłym, zdecydowanej poprawy stanu zdrowia i częściowo również szerszego wachlarza ofert uczenia się, których wcześniej, w okresie młodości i dorosłego życia nie mieliśmy do dyspozycji.

Bibliografia

- Böhme G., 1992: *Verständigung über das Alter oder Bildung und kein Ende*. Idstein.
- Breloer G., 1981: *Bildungsarbeit mit alten Menschen als Vorbereitung auf das Alter* In: Schneider H.-D.: *Vorbereitung auf das Alter im Lebenslauf. Beiträge aus Theorie und Praxis*. Paderborn.
- Brzezińska A., 2000: *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa.
- Czerniawska O., 2000: *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*. Łódź.
- Delors J., red., 1998: *Edukacja jest w niej ukryty skarb. Raport dla UNESCO Międzynarodowej Komisji do spraw Edukacji dla XXI wieku*. Przetł. W. Rabczuk. Warszawa.
- Demel H., Szwarc H., 1988: *Zdrowie a edukacja*. „Oświata Dorosłych”, nr 5.
- Demetrio D., 2000: *Autobiografia. Terapeutyczny wymiar pisanie o sobie*. Przekł. A. Skolimowska, przedmowa O. Czerniawska. Kraków.
- Demetrio D., 2006: *Edukacja dorosłych*. W: *Pedagogika*. T. 3. Red. B. Śliwerski. Gdańsk.
- Dominice P., [maszynopis]: *Historia życia jako proces kształcenia*.
- Juraś-Krawczyk B., red., 1998: *Przygotowanie do życia na emeryturze*. Łódź.
- Kamiński A., 1978: *Studia i szkice pedagogiczne*. Warszawa.
- Kamiński A., 1982: *Funkcje pedagogiki społecznej*. Warszawa.
- Klingenberg H., 1996: *Handbuch Altenpädagogik. Aufgaben und Handlungsfelder der ganzheitlichen Geragogik*. Bad Heilbrunn.
- Kolland F., 2003: *Lernen und Bildung im späten Leben*. In: *Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis*. Hrsg. L. Rosenmayr, F. Böhmer. Wien.
- Milerski B., Śliwerski B., red., 2000: *Pedagogika*. Warszawa.
- Oberste-Lehn H., 1992: *Lebenstraining: eine Möglichkeiten zur Vorbereitung auf das Alter*. In: *Bildung und Freizeit im Alter*. Hrsg. F. Karl, W. Tokarski. Bern.
- Rosenmayr L., 2003: *Entwicklung im späten Leben. Realitäten und Pläne*. In: *Hoffnung Alter. Forschung, Theorie, Praxis*. Hrsg. L. Rosenmayr, F. Böhmer. Wien.
- Siebert H., 1985: *Lernen und Lebenslauf*. Bonn.
- Siebert H., 2001: *Selbstgesteuertes Lernen und Lernberatung. Neue Lernkulturen in Zeiten der Postmoderne*. Neuwied.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., 2006: *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa.
- Schmitz-Scherzer R., Hrsg., 1992: *Altern und Sterben*. Bern.