

**Katedra Pedagogiki Społecznej i Andragogiki
UNIwersytet Pedagogiczny w Krakowie**

Redakcja naukowa / Editori:

Łukasz Tomczyk
Štefan Chudý

**AKTYWNA STAROŠĆ
W PERSPEKTYWIE SPOŁECZNO-
KULTUROWO-EDUKACYJNEJ**

**SPOLEČENSKÉ, KULTURNÍ
A VZDĚLÁVACÍ ASPEKTY
FENOMÉNU AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ**

Kraków - Olomouc 2015

**CZESKO-POLSKO-SŁOWACKIE STUDIA Z ZAKRESU ANDRAGOGIKI
I GERONTOLOGII SPOŁECZNEJ / ČESKO-POLSKO-SLOVENSKÉ STUDIE Z
ANDRAGOGIKY A SOCIÁLNÍ GERONTOLOGIE TOM III / ČÁST III**

Strona internetowa serii / Webstranka: www.gerontolodzy.wordpress.com

Recenzenci / Recenzenti:

Prof. PaedDr. Alena Hašková, CSc. – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

Dr hab. Anna Jaroszewska – Uniwersytet Warszawski

Prof. WSP TWP dr hab. Jerzy Semkow – Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Warszawie

PaedDr. Tímea Šeben Zaťková, PhD. – Slovenská Poľnohospodárska Univerzita v Nitre

Zespół Naukowy / Vědecká rada:

Redaktor Naczelny / Editor-in-Chief

PhDr. Michal Šerak Ph.D. – Univerzita Karlova v Praze

Z-ca Redaktora Naczelnego / Zastupce Hlavního Editora:

PhDr. inż. Łukasz Tomczyk – Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Sekretarz / Tajemnik:

Dr Michał Szyszka – Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Warszawie

Rada Naukowa serii / Vědecká Rada série:

Prof. PhDr. Pavol Dancak, Ph.D. – Prešovská Univerzita

Prof. UwB. dr hab. Jerzy Halicki – Uniwersytet w Białymstoku

Doc. PaedDr. Tibor Határ, Ph.D. – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

Prof. WSP TWP dr hab. Mirosław Grewiński – Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Warszawie

Prof. PaedDr. Miroslav Krystoň, CSc. – Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Prof. PhDr. Pavel Mühlpacher, Ph.D. – Univerzita Karlova v Praze

Doc. MUDr. Maria Mojžešova, Ph.D. – Univerzita Komenského v Bratislave

Dr hab. Andrzej Niesporek – Uniwersytet Śląski w Katowicach

Prof. PWSZ dr hab. Zygmunt Pucko – Uniwersytet Jagielloński

Prof. zw. dr hab. Stanisława Steuden – Katolicki Uniwersytet Lubelski

Prof. UP dr hab. Zofia Szarota – Uniwersytet Pedagogiczny KEN w Krakowie

Prof. UJK dr hab. Elżbieta Trafiałek – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Prof. zw. dr hab. Adam A. Zych – Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu

**Publikacja została objęta patronatem Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej
Práce vyšla pod patronátom Ministerstva práce a sociálnich vecí Polské republiky**



**Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej**

ISBN 978-83-941568-2-4

Skład / Złom: Łukasz Tomczyk

Projekt okładki / Návrh obálky: Studio Grafiki i DTP Grafpa, www.grafpa.pl

Druk / Tisk: fotoidruk.pl

© **Katedra Pedagogiki Społecznej i Andragogiki**

UNIwersYTET PEDAGOGICZNY W KRAKOWIE

OBSAH / SPIS TREŚCI

■ ÚVOD / WSTĘP	3
ADAM A. ZYCH GLOBAL AGEING AND SOCIAL, CULTURAL AND EDUCATIONAL NEEDS OF ELDERLY PEOPLE: A CHALLENGE FOR THE THIRD AGE UNIVERSITIES	9
ANDRZEJ KLIMCZUK REGIONAL DEVELOPMENT IN AN AGEING SOCIETY: OVERVIEW OF SELECTED FOREIGN AND POLISH RECOMMENDATIONS AND PRACTICES	21
DRAHOMÍRA GRACOVÁ VPLYV POHYBU A VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVÍT NA VITALITU SENIOROV.....	51
REMIGIUSZ KIJAK PROBLEMATYKA SEKSUALNOŚCI OSÓB W PODESZŁYM WIEKU	79
ANDREA BONTOVÁ PODPORA ZMYSLUPLNÉHO UČENIA V DOSPELOSTI A V STAROBE – POLE ANDRAGOGICKÉHO VÝSKUMU	95
ŁUKASZ TOMCZYK POMIĘDZY DZIAŁANAMI ANDRAGOGICZNYMI A PEDAGOGIKĄ SZKOLNĄ POZAFORMALNA EDUKACJA SENIORÓW W OBSZARZE NOWYCH MEDIÓW	115
MAŁGORZATA BORTLICZEK DOBRE SŁOWO BEZ RECEPTY	129
MAJA DZIEDZIC ZUZANNA I STARCZY. O MIŁOŚCI I FLIRCIE W JESIENI ŻYCIA	147

■ ÚVOD / WSTĘP

W procesie planowania „dobrej starości” ważne miejsce zajmuje profilaktyka pomyślnego starzenia się, określana jako profilaktyka gerontologiczna. Działania te odnoszą się przede wszystkim do procesów sprzyjających podejmowaniu aktywności fizycznej, kulturowej, afirmacji życia, rozwoju jakości i ilości kontaktów interpersonalnych (Szarota, 2010, s.135). Pojmowanie starości jako aktywnego i pełnowartościowego okresu w życiu człowieka jawi się jako jedno z najważniejszych zadań rozwojowych sprzyjających podniesieniu jakości życia.

Aktywne starzenie się ujmowane w kategorii „produktywnego życia” (Perek-Białas, Worek, 2005, s.13) jest koncepcją niezwykle pojemną w aspekcie działań praktycznych i bogactwa analiz badaczy zajmujących się tematyką gerontologii społecznej i edukacyjnej. Permanentne dociekanie uwarunkowań indywidualnych i społecznych wymuszane jest nie tylko przez szereg zmian związanych z następstwami demograficznymi z którymi powoli zaczyna mierzyć się Europa środkowo-wschodnia, lecz również z przeobrażeniami stylu życia osób starszych.

Funkcjonowanie na etapie późnej dorosłości związane jest w dużej mierze ze stylem życia we wcześniejszych okresach. Starość postrzegana jako zbieranie owoców życia dla wielu ludzi stanowi dar i szczęście, jednocześnie dla innych osób w tej kategorii wiekowej może być związana z rozczarowaniem i cierpieniem (Vážanský, 2014, s.142). Niewątpliwie podniesienie jakości życia osób starszych odnosi się również do „edukacji do starości” we wcześniejszych etapach życia, a także uwarunkowana jest zbiorem cech indywidualnych - biopsychicznych oraz zespołem okoliczności społecznych i politycznych (zob. Hátar, 2014, s.16). Tak pojmowany zespół cech służy dookreślaniu systemowego ujęcia aktywnej starości, tworzącej w szerszej perspektywie istotne obszary związane z codziennym funkcjonowaniem seniorów.

Niniejszy III tom z serii „Czesko-Polsko-Słowackie studia z antropologii i gerontologii społecznej” jest próbą ukazania aktywnej starości w wymiarze: edukacyjnych potrzeb i możliwości osób starszych (Adam Zych, Andrea Bontová, Łukasz Tomczyk), indywidual-

nych i społecznych uwarunkowań kształtujących zachowania określane mianem „żywotnych i witalnych” (Remigiusz Kijak, Drahomíra Gracová, Andrzej Klimczuk) oraz kulturowego odbioru procesów związanych ze starzeniem się i starością (Małgorzata Bortliczek, Maja Dziedzic).

Publikacja wpisuje się w założenia programów mających za zadanie stymulowanie do podejmowania ciągłego namysłu nad skuteczną aktywizacją osób starszych w wymiarze indywidualnym jak i społecznym. Ważność koncepcji aktywnego starzenia dostrzegają nie tylko gerontolodzy społeczni, lecz również stała się ona podstawą strategii państwowych, przykładowo „Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020” (Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Polska), czy też „Národný program aktívneho starnutia na roky 2014–2020” (Ministerstvo Práce, Słowacja) oraz „Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017” (Ministerstvo práce a sociálních věcí, Republika Czeska).

Štefan Chudý
Łukasz Tomczyk

Bibliografia:

- Hátar C. (2014), *Geragogika*, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra.
- Perek-Białas J., Worek B. (2005), *Aktywne starzenie się. Aktywna starość – określenie pojęć*, [w:] Perek-Białas J. (red.), *Aktywne starzenie. Aktywna starość*, Wyd. AUREUS, Kraków.
- Szarota Z. (2010), *Starzenie i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*, Wyd. Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków.
- Vážanský M. (2014), *Senioři v životním finale*, „Lifelong learning”, roč. 5, č. 1, Brno.

In the process of planning the „well ageing”, the important position is filled by the well ageing preventive treatment, determined as a gerontology prevention. These actions refer to processes which favor undertaking physical, cultural activity, life affirmation, development of quality and quantity of interpersonal relationships (Szarota, 2010, p. 135). Perception of the old age as an active and quality phase of a human life appears in a form of one of the most important developmental tasks that favor improving the quality of life.

Active ageing is perceived as a category of „productive life” (Perek-Białas Worek, 2005, p. 13) is an extremely broad concept in the aspect of practical actions and a range of analyses of scientists dedicated to social and educational gerontology. Permanent search for individual and social conditions is forced not only by a range of changes connected with demographic aftermath which Middle East Europe has to face, but also by the transformation of senior life quality.

Functioning in the phase of late adulthood is connected mainly with the life style at the earlier stages. Old age is perceived as collecting fruits of life is a gift and a blessing for many people, at the same time for other people in the same age category it may be connected with disappointment and suffering (Vazansky, 2014, p. 142). There is no doubt that improving the quality of life of older people refers to the preparation for old age at the stage of medium adulthood, and is also determined by a set of individual features – bio psychical and determinants generated by political and social space (see Hatar, 2014, p. 16). This set of features serves as a way to determine the systematic perception of active old age, which creates distinguished and important areas connected with every-day functioning of seniors.

This III Volume from „Czech-Polish-Slovak studies in andragogy and social gerontology” is an attempt to depict the active ageing in the dimension of : educational needs and abilities of elder people (Adam Zych, Andrea Bontova, Łukasz Tomczyk), individual and social conditions determining behaviour referred to as „lively and vital” (Remigiusz Kijak, Drahomira Gracova, Andrzej Klimczuk)

and a cultural choice of processes connected with ageing and old age (Małgorzata Bortliczek, Maja Dziedzic).

The publication incorporates in the assumptions of programmes aiming at stimulating for undertaking constant consideration on efficient activation of older people in the individual and social dimension. The importance of the concept of active ageing is recognized not only by social gerontologists, but it also became a basis of many government programmes, e.g. „Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020” (Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Polska), „Národný program aktívneho starnutia na roky 2014–2020” (Ministerstvo Práce, Slovensko), „Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017” (Ministerstvo práce a sociálních věcí, Republika Česka).

Štefan Chudý
Łukasz Tomczyk

ADAM A. ZYCH

Global Ageing and Social, Cultural and Educational Needs of Elderly People: A Challenge for the Third Age Universities¹

Abstrakt:

Globalne starzenie się staje się istotnym wyzwaniem dla współczesnej edukacji całożyciowej i społecznych systemów pragnących i/lub mających zaspokajać zmieniające się potrzeby społeczne, kulturalne i edukacyjne „odchodzącej generacji”. W zaspokajaniu potrzeb psychicznych i społecznych, kulturalnych i edukacyjnych, a także potrzeb egzystencjalnych i duchowych „odchodzącej generacji” partycypować może bardzo wiele instytucji oświatowych, wyznaniowych, samorządowych, a nawet medialnych. Jeśli poważnie myślimy o zaspokojeniu podstawowych potrzeb, zarówno psychicznych, społecznych, kulturalnych, jak i oświatowych „odchodzącej generacji” to obecny model uniwersytetu trzeciego wieku wymaga daleko idących zmian i reform, a nade wszystko upowszechnienia tej idei w skali ogólnoeuropejskiej oraz otwarcia programowego i organizacyjnego, by można było zaspokajać również tak ważne ludzkie pragnienia, jak: potrzeba sensu życia, realizacji samego siebie, twórczości, czynienia dobra i autentycznego, nie pozorowanego życia mimo podeszłego wieku, który często kładzie się na niełatwą codzienność bolesnym cieniem.

Słowa kluczowe: starzenie się, edukacja, potrzeby ludzi starszych, uniwersytety trzeciego wieku.

Abstract:

Global ageing is becoming a major challenge for contemporary life-long education and social systems that are aimed and/or designed to satisfy the changing social, cultural and educational needs of the out-

¹ Paper presented at the International Conference “Current Topics of the Senior Education at Universities” May 31 – June 1, 2011, organized by Czech AIUTA and the Silesian University in Opava (Czech Republic), translated by Andrzej Diniejko.

going generation. In order to satisfy them, a great number of educational, religious and governmental institutions, and even the media, can participate therein. If we are serious about fulfilling the basic mental, social, cultural and educational needs of the ‘outgoing generation’, the current model of the university of the third age requires far-reaching changes and reforms, especially the spread of this idea on the European scale and a comprehensive programme and organization in order to satisfy such important human desires as the need to make sense of life, the need of self-realization, creativity, doing good and living an authentic, not simulated life, regardless old age, which is often seen as a painful shadow in arduous everyday reality.

Key words: ageing, education, elderly needs, Third Age Universities.

*Europe is becoming a continent of old people
in old houses and old ideas*
– Alfred Sauvy (1898–1990)

The end of the past and not easy century is a time of remarkable acceleration of globalization, namely the trend that involves “the spread of similar phenomena, irrespective of the geographical context and the degree of economic advancement of the region. Globalization leads to the convergence of the image of the world as a homogeneous whole of interrelated economic elements and common consumer-type culture. [...] The negative consequence of globalization is the growing segregation and exclusion of many social groups from the mainstream of economic and cultural development. Globalization equally unites and divides.” (*Encyklopedia nowej generacji...*, 2008, p. 249). This dissonance of globalization expressed Zygmunt Bauman (b. 1925), saying: “Globalization is a name for a love–hate relationship, mixing attraction with repulsion: love that lusts for proximity, mixed with hate yearns for distance” (Bauman, 2012, p. 142).

Social anthropologists, for example, Christine L. Fry (b. 1947), pay a special attention to such consequences of globalization in the modern world as increasing social polarization and homogenization of

culture, relocation of everyday life, universal education in the sphere of skills and knowledge, with a clear crossing of not only borders and continents, but age, the spread of electronic media and the dominance of popular culture (Fry, 2005). Important consequences of globalization for the elderly are especially difficulties to adapt to a world in which the dominant culture and the cult of youth and beauty count; intellectual and physical fitness as well as ageing and old age become a cultural product.

The situation of an ageing individual in the process of globalization is so difficult that it can be observed today a particular dictate of youth culture, which recently drew the attention of the film director and screenwriter Andrzej Saramonowicz (b. 1965), who said: “Youth – and consequently, its inherent freshness, vigour and beauty – has become a supreme value. Any person who is no longer young (no matter how he or she tries to fight against old age) feels more and more acutely that he or she is worse. [...] I shall repeat it once again: all this is associated with the totalitarian dictate of youth. It has become a quasi-religion not to have wrinkles. So when a contemporary individual recognizes that his or her physicality is degraded, he or she moves to the camp second-class citizens” (Saramonowicz, 2010). Prevention of ageing and education in old age has thus become a complex of normal and natural actions in order to defend oneself against the above-mentioned dictate of youth, which in turn may – although not necessarily – lead to exclusion and social isolation of people crossing the shadow line...

Examples of global demographic problems of the modern world can be, amongst others, ageing of the population, not only in developed countries but also in the developing ones, as well as the disturbing demographic forecasts and the social inclusion of the “outgoing generation”. The modern world begins to be referred to as “shaded in grey”, having in mind the growing number of grey-haired seniors.

According to the Polish economist Danuta Hübner (b. 1948): “Ageing is not just – as some believe – the problem of European pension systems. The spirit of the ageing population decreases. It becomes less enterprising, less enthusiastic, less innovative, more inclined to pessimism” (Hübner, 2006).

Sedar Sayan (b. 1964) predicts that within the next half a century the population aged 60 and over will grow tripled in the world –

from 629 million in 2000 to almost two billion in 2050 (Sayan, 2002). What is more, double ageing begins to emerge; namely, the demographic phenomenon involving not only the increase in the percentage of people aged 60 or 65 years, but also the increase in the subpopulation of the percentage of the elderly and very old people, over 75 or 80 years old. Demographic forecasts point to a significant increase in the coming years of the subpopulation of persons over 90 and 100 years old. The 21st century is sometimes referred to as the “century of centenarians”, but – to quote old folk wisdom – “The point is not to live to one hundred years, but the point is to remember how old you are.” It is a serious problem of the overall health condition and care for that generation. It is forecast that in Europe within the next 15 years (2010–2025) the subpopulation of people aged 80 and over will increase from the current 21.5 million to 34.8 million, i.e. an increase of more than 60%, and in the mid 21st century there will be 57.4 million people in such advanced age in Europe (Zych, 2010, p.124).

The dramatic decline in fertility rates and mortality in many countries leads to a zero rate of growth of population and the threat of depopulation, i.e. decrease in population; for example, Poland is already in the zone of limited generation substitution – the structure of the Polish population is also changing with respect of age due to a variable number of births (alternating cyclical demographic lows and highs). After 2010 people born during the baby boom of the 1950s began to enter the post-production age. It would not be a problem if this phenomenon was accompanied by a high number of births, but in the current demographic situation the burdening of the economically active population the post-productive age group is particularly high, which can cause serious problems with future pensions and securing an adequate number of economically active people for the needs of the developing national economy. Furthermore, due to easier access to health care, higher quality of life and better conditions of civilization, life expectancy is significantly prolonged, which is an asset, but at the same time, it will also increase the family and social burden due to old age.

Global ageing is also becoming a major challenge for contemporary lifelong education and social systems that are aimed and/or designed to satisfy the changing social, cultural and educational needs of the outgoing generation.

The Spanish painter and printmaker Francisco de Goya (1746–1828) left many self-portraits, of which one – located in the National Prado Museum in Madrid – deserves a special attention. It is the portrait of a grey-bearded old man emerging from or vanishing in the darkness, supported by two sticks. It has a significant title: *Aún aprendo – I'm still learning* (see Figure 1). The portrait, or rather a self-portrait was drawn by Goya with natural black chalk when he turned eighty... Thus, it is never too late to learn, although sometimes learning in old age may be bitter, or perhaps education should be infinite. Education understood in a most comprehensive way can satisfy many needs of ageing and elderly people.

The system of human needs changes in the course of human life, but the foundations of their hierarchy are the basic natural needs, among them the most basic physiological, instinctive or biological needs, such as the need to satisfy hunger and thirst, the need for activity, but also the need for sleep, recreation, holiday, as well as sexuality that appears during adolescence and it is initially caused by a storm of hormones but later it develops into a need for the heart. This group of needs protects human existence and survival in the biological sense, and failing to provide for them can lead to stress, personality disintegration, physical collapse and even death.

According to the classical concept of Abraham Maslow's (1908–1970) hierarchical structure of needs, when the physiological needs are well met, then there is a new set of higher needs, known as psychological or social needs, among them the need for security (certainty, stability, support, care, freedom from fear, anxiety and chaos, structure, order, law and borders, a strong protector, etc.), needs for love, affection, respect and belonging (human contact, social interaction and communication, a positive recognition by others, autonomy and independence, respect for privacy, but also a need for success which all raise self-esteem), and finally cognitive needs, such as the desire for knowledge and understanding, and aesthetic needs (order, symmetry, completing the activities of a system and structure). Unsatisfied needs of this group can lead to cognitive and emotional deprivation, alienation, isolation, and above all to a state of frustration, while realization of these needs is a step towards the emergence of the highest and most personal needs, such as the need to make sense of

life, self-realization, creativity, the need to do good and the desire to live a real life (Maslow, 2006, p. 62; Kalvach et al., 2004, p. 497).

In satisfying the psychological, social, cultural, educational, as well as existential and spiritual needs of the outgoing generation a great number of educational, religious and governmental institutions, and even the media, can participate. For example, senior centres, resorts and clubs, open and third age universities, reading clubs for adults and their variations, such as the Television University of the Third Age (Katowice), the Academy of Digital Competences (Lublin), the Academy 50+ (Poznań), or Television Senior Club (Wrocław), can be very instrumental.

However, the social movement of the universities of the third age has a special role to play. It was launched in 1973 by the French lawyer Pierre Vellas (1924–2005), two years later, Halina Szwarz (1923–2002) transferred this idea to Poland. UTA is a kind of learning community, organized by and for people who want to be active in retirement. This form of the education of in ageing and elderly people plays an important role in gerontological prophylaxis and rehabilitation because the purpose of the “University of Leisure Time” is to keep up the spirit of the elderly, involve them in valuable and noble activities and improve their living conditions through mental, intellectual and physical activation, include the elderly in the system of permanent education, as well as teach the “art of life” in the third age through implementation of gerontological prophylaxis (Zych, 2010, p. 195–196).

When Vellas created in Toulouse the first such facility for ageing and elderly people its participants were individuals who remembered the first World War, the Wall Street crash in 1929, the great economic crisis in the seemingly beautiful 1930s, and also the horrors of World War II. However, soon the UTA in Poland will admit people from the generation of the Polish anti-Communist riots in December 1970 and the Polish “Solidarity”, brought up in the era of the Internet, satellite communications, advanced technology. They are highly educated and have much higher aspirations and needs, the academic community should be prepared for this huge cultural leap. They may not be satisfied by traditional academic lectures, even those delivered by outstanding professors, supported by media presentations, not to mention courses of creating batik fabrics and embroidery courses, or

even a course of creating fancy tatting patterns, recreational gymnastics and rehabilitation with “slow dance for health”, or tai chi, and aerobics, and the courses of salsa and flamenco ... It will be necessary to be a retirement planning policy at the pre-retirement stage. It will be necessary to develop for the ageing and elderly people programmes of legal counselling, advice on consumer and claim issues, and finally provision of know-how of new information and media technologies and media, including computer use, Internet, e-book reader and e-mail application. We should not forget about the important personality competences – I mean not only the development of assertiveness and empathy, the ability to accept elderly people as they are in order not to leave them alone and not let them feel lonely. It is also of paramount importance to develop internal self-control in elderly people. And finally, it is the human problem of the formation of effective strategies to cope not only with the loss of beauty and health, disability and decrepitude, but above all with the most painful loss of the nearest people with whom one often lived almost half a century ...

When I attended a few years ago an interesting seminar in Lubin near Wrocław, I heard with some surprise information announced with some pride that in one of the third-age universities one has to wait a few years for a place, one is expected to pass a qualifying interview, and that UTA is not open for everyone. Thus, this form of education of the ageing and elderly is becoming more and more elitist, and despite the existence of near 400 third-age universities, most of the ageing Poles – especially those living in villages and small towns – have no possibility of participation by their own choice in this form of lifelong education.

What is worse, this beautiful idea is subjected – to a large extent – to justifiable criticism. Wiesław Łukaszewski (b. 1940) says that “universities of the third age are an embarrassment. They are ghettos of pensioners who cannot spoil anything anymore, so let them study for free a knowledge that is not useful for the young. Let them paint unwanted pictures or make vases of clay [...] We should not call them universities because it’s a hoax. What kind of university is it? What kind of courses do they offer? This is just an unappetizing game of appearances. If we really want to give old people an equal chance for education, let each city sponsor a few of them a course of real study in a real university. Give them a chance to test their intellectual

capacity, which is an amazing experience. This is sometimes the case in Sweden and the USA. There, in university classrooms, 70-year olds and 18-year-olds sit together in the same classrooms. They are fellow students. In Poland a measure of success of our old *students* is making clay pots. Because something has to be done, you have to keep old folks busy so they stop bothering and don't want anything from you. And when they start thinking too much, then we tell them to make another tapestry. Or we let them make a woolen beret. For a grandson, of course, not, God forbid, for an exhibition" (Łukaszewski, 2008).

The idea of third-age universities enthusiastically adopted in the 1970s needs a critical reevaluation in the early twenty-first century, and it should also be pointed out that new educational opportunities for people entering late adulthood should be developed.

We must agree with Marvin Formosa (b. 1972) that most educational programmes for ageing and elderly people offered by the universities of the third age (UTA), do not perform the basic function which is meeting the needs of elderly people, but are they addressed only to the "social elite" (Formosa, 2002, p. 77–78). Elitism of Polish UTA is clearly evidenced by the following facts: in the 1999/2000 academic year this form of education in Poland included about 7,200 people aged 60 years and above, whereas the subpopulation of people in this age group in Poland in 2000 was 6 million 450 thousand, so the UTA in Poland covered only 112 per mille of the subpopulations. It should be added that out of 25 Polish UTA² operating in 2000, as many as 20 were located in academic centres, and most participants of these institutions had higher education (37.6%) or secondary educa-

² In recent years there has been an expansive growth of third age universities in Poland, expressed in sixteenfold increase in their number. Currently there are near 450 UTA, including the youngest institution, such as: Lower Silesian University of the Third Age at the University of Lower Silesia in Wrocław (2007), UTA in Chrzanów, Morąg, Nowa Ruda, Nowy Targ, Starachowice, Wodzisław (2007), UTA in Kłodzko, Mogilno, Mysłowice, Rawicz and Sokółka (2008), the Academy of Seniors at the School of Information Technology in Szczecin (2008), UTA at Wrocław University of Economics (2008), UTA at the Technical University of Radom (2008), UTA in Siemianowice, Ząbkowice, Żary and UTW at the Collegium Civitas in Warsaw (2009), Karkonoski UTA in Kamienna Góra (2010), UTA in Bieruń, Bielsko Podlaskie and Zagnańsk (2011), UTA in Dzierżoniów, Gołuchów and Pszczyna (2012), Gdańsk Academy of Seniors or Psychological UTA in Sopot (2012) – author's note.

tion (57.3%), i.e. UTA was focused on the “social elite”, which includes every nine hundredth person over the age of 60 years, coming from big cities, and preferably with higher or secondary education (Zych, 2013, p. 111–112). Universities of the third age as educational facilities for ageing and elderly people are not subject to any control or accreditation, and no one really supervises their programmes and teaching methods or courses.

Another important issue is the feminization of UTA, while “programmes are characterized by an absolute indifference to feminist gerontological issues. The programme reflects the broad concepts, principles and priorities of men – as a result we have a situation where old women study about the society from the male point of view” (Formosa, 2002, p. 78).

The new educational opportunities of ageing and elderly people are evidenced by the following facts: at the age of 84 Maria Falkowska (1906–1998) is awarded a doctorate in education at the Institute for Educational Research in Warsaw; 80-year-old Kazimiera Wójcikowska (b. 1923), so far the oldest student of Warsaw University of Technology, completed a master’s degree at the Faculty of Civil Engineering in June 2003. She defended her thesis with a very good result. As well as, Bogumiła Antkowiak-Manc (b. 1936), in July 2012 completed a B.A. cultural studies degree at the Humanistic-Manager Higher School “Milenium” in Gniezno. Should we not therefore consider to extend higher education also for the “leaving” generation, which is often referred, not without reason, the modern “leisure class”? This generation might earn actual skills and qualifications instead of honorary diplomas.

Finally, there is an important issue of the education of pre-retirement people, who are not old yet, but not young either. I have in mind education in the field of law, economics, linguistics, gerontology, geriatrics and health promotion, which may be a preliminary step to the gerontological and geriatric prevention.

It’s time for conclusion: if we are serious about fulfilling the basic mental, social, cultural and educational needs of the “outgoing generation”, the current model of the university of the third age requires far-reaching changes and reforms, especially the spread of this idea on the European scale and a comprehensive programme and organization in order to satisfy such important human desires as the

need to make sense of life, self-realization, creativity, do good, and to live an authentic, not simulated life in spite of old age, which is often seen as a painful shadow in arduous everyday reality.

Bibliography:

- Bauman Z. (2012), *On Education. Conversations with Riccardo Mazzeo*. Cambridge–Malden, MA: Polity Press.
- Encyklopedia nowej generacji: E2.0*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN, 2008.
- Formosa M. (2002), *Critical Gerogogy: Developing practical possibilities for critical educational gerontology*. "Education and Ageing" 2002, No. 1. [Internet: http://www.um.edu.mt/pub/praxeological_gerogogy.html].
- Fry Ch. L. (2005), *Globalization and the Experiences of Ageing*. "Gerontology & Geriatrics Education", No. 1. [Special edition: *Ageing education in a global context*].
- Hübner D. (2006), *Eurooptymista, czyli pesymista dobrze poinformowany*. „Rzeczpospolita“ No. 153. [Extra edition: „Plus Minus“ 2006. Internet: http://rzeczpospolita.pl/dodatki/plus_minus_060701/plus_minus_a_6.html].
- Internet: https://www.museodelprado.es/coleccion/galeria-on-line/galeria-on-line/obra/aun-aprendo-album-g-54/?no_cache=1.
- Kalvach Z., Janečková H., Bureš I., Hegyi L., Koval Š., Přehnal J. (2004), *Dlouhodobá zdravotní a sociální ústavní péče*. In: *Geriatric a gerontology*. Ed. by Z. Kalvach et al. Praha: Grada Publishing.
- Łukaszewski W. (2008), *Kiedy jeżdżę na rolnkach, smarkacze krzyczą: Działek do piachu!* Z prof. Wiesławem Łukaszewskim rozmawia Dorota Wodecka. "Gazeta Wyborcza" 2008, No. 268.
- Maslow A. (2006), *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Saramonowicz A. (2010), *Facet lubi patrzeć na gładkie*. Z Andrzejem Saramonowiczem rozmawia Robert Taborski. „Wysokie Obcasy” No. 36.
- Sayan S. (2002), *Globalization in an Ageing World*, 2002. [Internet: <http://www.globalpolicy.org/globaliz/econ/2002/0820ageing.htm>].
- Zych A. A. (2010), *Leksykon gerontologii*. 2nd ed. Ofic. Wyd. „Impuls”, Kraków.
- Zych A. A. (2013), *Przekraczając „smugę cienia”. Szkice z gerontologii i tanatologii*. 2nd ed. Katowice: Wyd. Nauk. „Śląsk”.



Figure 1. Francisco de Goya: *Aun aprendo* – *I'm still learning*.
Museo Nacional del Prado / National Prado Museum in Madrid.
Source: https://www.museodelprado.es/coleccion/galeria-on-line/galeria-on-line/obra/aun-aprendo-album-g-54/?no_cache=1.

ANDRZEJ KLIMCZUK

Regional Development in an Ageing Society: Overview of Selected Foreign and Polish Recommendations and Practices

Abstrakt:

Złożoność skutków starzenia się społeczeństw stanowi istotne wyzwanie na poziomie regionalnym i lokalnym. Działania adaptacyjne wymagają współpracy samorządów terytorialnych, podmiotów gospodarczych i organizacji pozarządowych. Opracowanie przybliża: wymiary interwencji, typologię „regionów kurczących się” oraz dwie inicjatywy: regionów dla ludzi w każdym wieku (Regions for All Ages) i sieci srebrnej gospodarki regionów europejskich (SEN@ER - Silver Economy Network of European Regions). Omówiono także dylematy tworzenia odrębnych strategii regionalnych i czynniki sprzyjające ich realizacji oraz bariery budowy srebrnych gospodarek. Dodatkowo, przedstawiono wnioski z analizy wybranych strategii rozwoju regionalnego w Polsce. Podsumowanie określa możliwe kierunki dalszych badań dla krajowych instytucji naukowych.

Słowa kluczowe: spójność społeczna, rozwój regionalny i lokalny, współpraca międzysektorowa, regiony wyludniające się, srebrna gospodarka, srebrny rynek, regiony dla ludzi w każdym wieku.

Summary:

The complexity of population ageing effect is a significant challenge at a regional and local level. Adaptation activities require the cooperation of local governments, business entities and non-governmental organizations. The article describes the dimensions of interventions, typology of “shrinking regions” and two initiatives: Regions for All Ages and SEN@ER - Silver Economy Network of European Regions. In addition, essay discusses the dilemmas of creating special regional strategies with their implementation factors and barriers in the construction of silver economies. It is supplemented by some conclusions

from the analysis of selected regional development strategies in Poland. Summary sets out possible directions for further research for national institutions.

Key words: Social cohesion, Local and Regional Development, Cross-Sector Cooperation, Shrinking Regions, Silver Economy, Silver Market, Regions for All Ages.

Introduction

The primary objective of this paper is to present theoretical approaches to shape the age-friendly regions and, consequently, people of all ages, physical condition and cognitive capabilities. Main ideas and assumptions of projects implemented in the European Union and Poland will be described. It is important to identify possible actions at the regional and local levels aimed at tackling the consequences of ageing, such as an increase in demand for social and health services, investment in public transport, removal of architectural barriers and changes in structures of families, consumption, innovation and productivity of human labour. These issues are challenges for local governments, businesses and non-governmental organizations. Mitigating the adverse impacts of projected changes can be fostered by cooperation of representatives of various sectors in the formulation and implementation of regional development strategies aimed towards building “regions for all ages” as well as the “silver economy.” The description of these concepts will be preceded by an explanation of the basic concepts used in the paper and an outline of the challenges for regional policy in Poland. In summary, the conclusions for further practical activities and research directions will be indicated.

Basic Concepts: Population Ageing and Regional Development

Ageing is a term used to describe the dynamics of phenomena and processes, both in terms of individual and collective associated

with the social category of old people³. In the article criterion of old age purposed by the experts of the World Health Organization is adapted (UNDP, 1999, p. 7), which is exceeding 60s years of life. However, many of publications and documents referenced in further sections of this article, which were prepared by the Polish and foreign research and administrative institutions as well as by expert centers, contains flexible definitions of old age and referring to people aged 45-59 years. Creators and analysts of regional policy pay in this way more or less attention to the need to prepare middle age persons to the activity in the last stage of life.

In terms of the individual, there are three types of ageing (Trafiałek, 2006b, pp. 70-71): (1) successful, when moving into old age is free from disease, stimulated by positive impact of the environment and small psychosocial deficits; (2) physiological (natural, ordinary), when, deficits are progressed and evenly distributed together with chronological age, which are determined by genetic and environmental factors; as well as (3) pathological, which take a place when it comes to an accelerated decline in performance and premature death.

In the analysis of the population concept of demographic ageing is used. It means a systematic increase in the proportion of older people in the population, which results in a decrease in fertility and mortality that enhance the number of persons surviving to old age (Okólski, 2004, p. 154; Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, p. 243). Static reflection of this process is the phenomenon of demographic ageing, that occurs - according to E. Rosset – when more than 12% of the population members are over 60 years old (Okólski, 2004, p. 155) or when - according to the United Nations – it's 7% of people over 65 years old (Trafiałek, 2006b, p. 69). It should be noted, however, that these limits were set out in the mid-twentieth century, and the legitimacy of their further use in post-industrial societies are debatable. The use of outdated concepts and measures may, in fact, lead to inadequate measures to resources, values and goals of different public life actors on the international, national and regional levels of public policy (Ervik, 2009). The development of the demographic

³ Synonymous with the “old people” term in this study is phrases “older adults,” “older people” and “senior.”

ageing phenomenon is still illustrated with “burden”⁴ indicator, which describes “overload” of working-age population by those in a retirement age, which is associated with negative and conflicting changes in social relations (Klimczuk, 2013a). Controversy over the sustainability and consequences of these concepts and measures leading to the search for methods of measurement and analysis, which mainly take into account national circumstances in dimensions such as institutional and legal, migration, health status of the population, functional and cognitive capabilities of older people (Stone, 2006, pp. 300-301). Nowadays, the description of an ageing process also uses indicators such as dependency ratios, illiteracy scales, levels of professional activity, the average age of the population, expected a further life expectancy, potential support, legal retirement age, survival rates and women fertility rates (UN, 2001, 2010; Kurkiewicz, 2010, pp. 128-132).

The concept of the region will be understood in this paper in economic terms by Z. Strzelecki (2008, p. 79) as an “an area of particular economic specialization, resulted from the use of endogenous and exogenous factors of development.” It is assumed that the region is also an administrative unit managed by public authorities. While regional policy is understood here as “essential concepts and practices that affect the size and pace of regional development, and thus changes in the spatial structure of the economy, both in terms of regional and local recognition,” which “should lead to improved competitiveness of the region or local unit, and thus change their competitive position” (Strzelecki, 2008, p. 78). The concept of regional development, recognized as a total measure of this policy effectiveness, requires some clarification. According to Strzelecki, it covers four areas that require simultaneous actions. These are (1) transformation of factors and regional resources in the goods and services; (2) changes in the ways of living, as well as level and life quality of the region’s residents; (3) technical and technological progress; and (4) a process of exchange between human and the environment. In this study, it is concluded that contemporary regional policy since the

⁴ Using the “burden” term causes controversy among researchers. S. Klonowicz (1986, p. 53) implies that this term contributes to negative attitudes towards the older adults and the negative evaluation of old age.

1980s is characterized by a network paradigm, according to which the state administration serves mainly for coordination of tasks, which are implemented by regional and local territorial authorities as well as by support institutions of the manufacturing sector (Strzelecki, 2008, pp. 93-94; MRR, 2010a, pp. 14-18; MRR, 2010b, pp. 33-42). In this model, the aim is to encourage all, not only the most developed or most peripheral, regions on many possible fields of action, such as investments in economic and social infrastructure, research and development, human resources as well as business and its environment. Relevant in this paradigm are the high efficiency of investment, stimulating of structural and sectoral adjustment, shaping social and cultural institutions that are supporting positive changes in the economy.

Creation of Regional Policy in an Ageing Society

A period of political and economic transformation in Poland was accompanied by an increase in the number of older people. In the years 1988-2011 the number of people over 65 ages increased from 3.7 million (9.8% of the total population) to 5.3 million (13.8%) (Sobczak, 2012, p. 41). In particular, the population of older people in cities increased, from 1.9 million (8.6% of the urban population) to 3.3 million (14.4%). The total number of people in a retirement age (in Poland: 60 years for women and 65 for men) has increased over the same period from 4.7 million (12.4% of the total population) to 6.6 million (17.3%) (ibidem, pp. 46-47). At the same time, a burden of the population in the working age by of post-production age (60+ women/65+ men) increased. For every 100 people in working age, there were 21.6 people of retirement age in 1988 and 26.9 people in 2011 (ibidem, p. 49). In most of the central cities, the population has already passed the phase of decline or is on the stage of stabilization – these processes started earlier in the mining, urban and industrial regions (Petryszyn, 2002, pp. 17-23). Few large cities with the progressive nature of the population are located in the north east Białystok, in the north of Olsztyn, Elbląg, Gdynia and Koszalin, in the west Gorzów Wielkopolski, Zielona Góra and in the south-east Rzeszów. These border cities are away from the major centers of population concentration in the country. In addition, according to the demographic forecast of the Central Statistical Office of Poland, from 2008 the

number of people aged 65+ may rise to 8.3 million in 2035 (23.2% of the total population). For every 100 people of working age will occur 46 people of retirement age (GUS, 2009, p. 311). Ageing population will intensively proceed in cities, where will lead to the 24.3% population over 65 ages compared to 21.7% in rural areas. The largest increase of old age population will be in the cities of voivodships: świętokrzyskie (by 15.6 pp. of urban population), lubelskie (13.9 pp.), podkarpackie (13.1 pp.), podlaskie (12.8 pp.), opolskie (12.6 pp.), warmińsko-mazurskie (12.3 pp.), and lubuskie (12.2 pp.) (ibidem, p. 182). Ageing of the population will be accompanied by its decreasing (“depopulation”), which to 90% will affect cities (ibidem, pp. 156-158, 173-175). The urban population will fall from 23.3 million to 21.2 million of people, which is associated not only with a decrease in fertility, but also to change of permanent migration to urban areas to migrations for work or study, as well as by an increase in migration from cities to rural areas due to the rise in housing prices and the cost of house building, improvement of the economic status, enabling to reside in the most favorable environment. Taking into account the regional division, it is noted that the greatest loss of population will occur in following voivodships: świętokrzyskie, łódzkie, lubelskie, opolskie and śląskie. The depopulation will be associated with “deurbanization” processes mainly in the regions of świętokrzyskie, wielkopolskie, kujawsko-pomorskie and pomorskie.

It was not until the turn of the twentieth and twenty-first centuries when scientists and experts began to move away from the almost exclusively negative evaluations of forecasts related to the increase in the number of older people. However, “apocalyptic demography” is still a standard line of thinking about ageing, present both in the expert and in public discourse. Noticed in developed countries’ improvement of the seniors’ health, increase of their activity as well as combating inequality and age discrimination, leads to the evolution of the concept of social policy for older people and ageing (Szukalski, 2006, pp. 7-9; Synak, 2000, pp. 10-11; Szatur-Jaworska, 2000, pp. 140-144). It is important to search for new roles for the older adults, reducing the importance of chronological age as a feature shaping an individual's life and the creation of institutions’ networks, which enable seniors to be independent in meeting these basic needs (activities of daily living). While from the perspective of regional policy is necessary to

take actions combining positive changes, both related to the population ageing process as well as with depopulation of regions. M. Ferry and H. Vironen (2010, pp. 7-21) propose that regional strategies towards demographic challenges should take into account the simultaneous actions in four dimensions:

- regional labour markets – restructuring of the region’s economy and active employment policy is recommended to adaptation of free labour resources to the needs of regional businesses, as well as promoting the re-emigration and organizing support for returnees and increasing incentives for internal (inside the region) and transregional migration;
- planning of technical and social infrastructure – it is important to adapt the infrastructure to the needs of older adults, preventing its degradation, encouraging younger people to move from the suburbs to the abandoned buildings in city centers;
- consumption of goods and services – matching changes in the offer directed to residents and tourists as well as undertaking research on product and service innovation;
- social integration – increase the availability of jobs, lifelong learning training and education programs for all age groups as well as an adjustment of administrative structures to involve citizens in the use of local services, voluntary work and activities of self-help groups.

Ferry and Vironen (2010, p. 30) however, not discuss the scope and method of linking these various dimensions, by recognizing that decisions in this field should be undertaken by entities interested in implementing such strategy. In addition, on the basis of review of projects in the regions of the European Union they conclude that current demographic changes require improved coordination of actions undertaken by different levels of government as well as the actors of the public, economic and social sphere (*ibidem*, pp. 26-27). This coordination or governance should aim to link their goals better and rationalize the allocation of resources in the national and regional policies. The authors only briefly mention the possibility of synergistic benefits in the case of linking strategy to an ageing population with other actions already implemented by public authorities (*ibidem*, p.

29). For this reason, the need to further work on ideas that foster synergies should be emphasized. Such ideas should enable prevention and solve of many problems of regional and local levels at the same time by the complementarity of the actions taken.

Actions against depopulation on a regional scale are a relatively new subject of theoreticians and practitioners' interest. The authors of the 2007 study "Shrinking Regions: a Paradigm Shift in Demography and Territorial Development," developed at the request of European Parliament using data from Eurostat and statistical offices in the United Kingdom and France, present a typology of "shrinking regions" (Katsarova, 2008, p. 4). In Poland, the decline in population in the period 2005-2030 is:

- almost certainly in the region of Opole and Silesia;
- likely in voivodeship of dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, lubelskie, lubuskie, łódzkie, podkarpackie, podlaskie, pomorskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie and zachodniopomorskie;
- unlikely in mazowieckie, wielkopolskie and pomorskie;
- quite unlikely in the małopolska.

Experts from seven French research centers responsible for the study found that the regions covered by the processes of depopulation have limited opportunities to use creativity, to build attractive economic areas, they are threatened by destruction of services' distribution structures and access to them (ibidem, pp. 6-7). Similarly to M. Ferry and H. Vironen, authors of the "Shrinking Regions..." study assume that "demographic decline and ageing form a complex system of interactions involving economic, social, political and environmental aspects and it is therefore impossible to take a sectoral approach to the problem" (ibidem, p. 8). Summary of recommendations for the multi-level governance presented in the study contains table 1.

Table 1. Actions towards decrease of the population in the regions

Level of governance	Actions
Supraregional (European Union, Member States)	development of statistical indicators for community policies; equalize of social and economic benefits to the individual regions of the state

Subregional/infraregional (local communities, local authorities, metropolitan areas, conurbations)	reorganization of social services and facilities and conflict prevention by consultation with residents and local governments; prevention of conflicts in local communities and between them, creation of structures and forms of dialogue between communities and with higher levels of administration
Transregional (cross-border, internal border areas)	breaking down the political, legal and administrative barriers to cross-border cooperation, for example, in the field of joint services in medical care and education

Source: On the basis of Katsarova, 2008, pp. 8-11.

As a significant contribution of the “Shrinking Regions...” study should be considered as a synthetic proposal of “sustainable demographic development index,” which is aimed to allow the recognition of the relationship between demographic decline and ageing in the regions. It is defined as “‘remaining life potential’ (the percentage of years lived in relation to the number of years left to live)” (ibidem, p. 9). It is assumed here that the greater possibilities have regions of high average age of living, where people live longer in good health and have many perspectives on activity in retirement. Longevity and quality of social services are for this reason considered as a factor for the development. In 2030, this index will be highest in the western and southern regions of Poland that are also borderline regions.

Solutions for Development in Ageing Regions

Inspiration to seek theoretical and practical solutions for regional policy can provide case study analysis of the projects from European Union regions. In the following parts of the paper, two examples of such initiatives will be described: (1) the “Regions for All Ages” and (2) the “SEN@ER – Silver Economy Network of European Regions”⁵.

⁵ This part of the article is based on updated and expanded data from another’s paper of the author (Klimczuk, 2011).

Regions for All Ages

The “Regions for All Ages” program was an initiative of the Age Concern - British non-governmental organization and English Regions Network – a local governments’ union (Baker, 2007). Initiative was established in 2002 initially with a purpose to action in England. In 2005 in collaboration with the Committee of the Regions, measures were extended to the level of the European Union. The starting point was to monitor the activities and cooperation with the new regional agencies created in 1998-1999 in the Great Britain area. The initiative was aimed to increase efforts of adapting regions to progressive demographic changes. It should be noted that the very name of the program refers to the concept of a “society for all ages” has created since the 1990s by the United Nations. This concept from 2002 is also the primary objective of the Madrid International Plan of Action on Ageing (UN, 2002, 2011). Usage and reinvestment of human, socio-cultural, economic and natural capital are assumed here. As well as conducting activities fostering the active ageing, lifelong learning, promotion of healthy lifestyle, intergenerational integration, flexibility of labour markets, shaping age-friendly environments, the development of civil society, sustainable social policies to prevent poverty and exclusion of older people (UN, 1999).

Successive stages of the “Regions for All Ages” program were: establishment of the advisory board, identification of stakeholders and research needs to carry out diagnoses and debates, identify possible actions and build a regional dialogue forum on ageing for their coordination. Principles of cooperation between public authorities and the business environment also agreed. In subsequent years, a set of tools to assist in the development of the regional strategies was made, taking into account the ageing of the population, discussion sessions at annual conferences of the Regional Studies Association were prepared as well as discussions with the European Commission and AGE (The European Older People’s Platform - NGOs federation) were conducted to take more account on the subject of ageing in the cohesion reports. These activities led to the establishment of a European advisory board, comparative analyses of regional strategies of all member countries, European conferences, a publication of a report containing

case studies (Ferry et al., 2006) and expanded set of diagnostic tools (Ferry, Baker, 2006).

Organisers of the “Regions for All Ages” program identified three main groups of dilemmas and difficulties, which regional policy makers focused on ageing, must face (Ferry et al., 2006, pp. 19-20, 48-50):

(1) policy objectives – problem is to recognize what category of persons is understood by the concept of old people; how the region’s inhabitants themselves determine the old age; whether the activities should include only the older people, or also entities such as companies and business institutions; how to shape the balance between offered help and posed rules, requirements for the beneficiaries; how the actions to prevent the adverse effects of population ageing could be associated with raising the region's competitiveness;

(2) methods for policies designing – it is important to determine the common and divergent characteristics of interventions for the older adults in terms of economic growth and social inclusion; what levels of social structure should be taken into account, whether only educational campaigns should be conducted or also action plans involving local and regional levels; whether strategies should be incorporated into existing documents, or be separate studies, or be carried out by specially designated for that purpose institutions, ombudsmen or agenda;

(3) ways of implementing policies – it is necessary to determine how the regional level will be reflected in the redistribution of resources, the choice of policy instruments and mechanisms of delivery its effects; what conditions they will testify to the success of the strategy; how strategies and initiatives can mobilize employers, volunteers, the older adults and the region’s community to further dissemination good practices for active ageing; what will be the best solution for coordination between the various levels of public administration and its departments as well as public sector, commercial and social entities.

It should be noted that the indicated difficulties might also be recognized as research directives. In other words, these instructions are also useful in the analysis of existing data, not only planning documents, but also reports, statistical summaries and projects implemented by regional institutions.

In addition, case studies allowed to distinction of four factors that contribute to effective implementation of regional interventions for an ageing population (Ferry et al., 2006, pp. 46-47):

(1) political will and democratic legitimacy – leaders elected in general elections are better-implementing strategies for population ageing; political support is conducive to promoting the concept, acquisition of resources and concentration of human resources;

(2) preparing the ground and establish a database – creation and implementation of the strategy require in-depth research about the demographic condition of the region and its problems with social services, housing, health care and labour market;

(3) financial autonomy of local governments – its absence may limit the independence of the action as well as the choice of instruments and resources to implement the strategy;

(4) agreement to evaluation – detailed assessment of the strategy implementation effects may allow further work to improve and increase the credibility of public authorities to stakeholders, in particular for current and potential partners from the private sector.

It is reasonable to indicate yet another assumption. Strategy implementation may be easier with the high quality of human and social capital of change leaders and their social environment. Education, occupation, skills, interests, knowledge, commitments to solve problems, skills for cooperation of policy makers, officials, entrepreneurs and representatives of the social sector is crucial for the types of proposed changes and the various stages in their implementation.

SEN@ER - Silver Economy Network of European Regions

A different approach represents a network organization⁶ called as the “SEN@ER - Silver Economy Network of European Regions” created in 2005 on the initiative of Nordrhein-Westfalen government from Germany. Its main purpose is to create and determine the framework conditions for new products and services aimed at improving the quality of older people life, and thus provide jobs and em-

⁶ Network organization is defined here as “a collection of independent organizations operating in a particular industry but also related to others by co-operation bonds” (Dryl, 2010, p. 251).

ployment as well as strengthen the forces of regional economies and their competitiveness. The realization of this mission involves collaboration with partners from industry, social and official public authorities.

However, the “silver economy” term needs to be clarified. This concept is sometimes used interchangeably with the phrase “silver market,” which appeared in the early 1970s in Japan, with the gradual increase of available facilities for the older adults (Coulmas, 2008, p. vi). Silver market is a market segment that contains products and services for wealthy people over 50 age of life, as well as unique solutions for trade between economic operators, enabling them to adapt to the ageing workforce (Kohlbacher, Herstatt, 2008, p. xi). Researchers of the phenomenon emphasize that the silver market is not based solely on the marketing of products targeted at older people, for this reason stressing the age of the users of goods and services should be avoided. Otherwise, this may deepen age discrimination. Silver market also includes ideas for “universal design” and “intergenerational design,” which can be understood as a desire of business entities to adjust the properties of their goods and services to the needs of people of different age, physical and cognitive capabilities. This design may enable the social integration of their users. P. Enste, G. Naegele and V. Leve (2008, pp. 330-331), claims that “silver economy should not be regarded as an own economic sector, but rather as a cross-section market, in which numerous industrial sectors are involved.” These authors suggest at least fourteen segments of the market:

- IT applications in inpatient and outpatient care;
- Smart living, housing adaptations and supported living services, increasingly on an IT-basis;
- Promotion of independent living, likewise increasingly on an IT-basis;
- Gerontological relevant areas of the health economy, including medical technology and e-health, hearing and seeing aids technology, dental prosthetics and orthopaedics;
- Education and culture (as it was in “response” to higher levels of education and more spare time);

- IT and media, in particular in conjunction with other market segments such as health, the promotion of independence and security;
- Service robotics, especially in combination with the promotion of independent living in the case of older people with severe health constraints;
- Mobility and the promotion of mobility, e.g., car traffic safety;
- Recreation, travel, culture, communication and entertainment;
- Fitness and wellness (in response to the higher health awareness, particularly of the “younger old”);
- Clothing and fashion (among other things, to document social integration);
- Services facilitating everyday life and other home services;
- Insurance coverage, especially about age-specific “risks;”
- Financial services “sensitive to demography,” especially in the area of capital protection, wealth maintenance and counselling.

Development of the silver economy, therefore, requires analysis of capabilities from different spheres of production and distribution of goods and services. It is also possible here to integrate and stimulate the activity of entities from different sectors, taking into account the characteristics of the region.

Before creating the “SEN@ER” Nordrhein-Westfalen, was the first region in Germany, which has attempted to restructure, corresponding to the demographic challenges. In 1999, the federal government came out with a “Silver Economy” initiative, with the aim of stimulating local actors to develop products and services for seniors to improve their quality of life and create new jobs. Soon several other German regions began to incorporate similar strategies. It turned out that a significant barrier was to address many solutions exclusively for wealthy seniors, for this reason, consumers are sought from outside the region, regional products are promoted and overall propensity of seniors to consume is stimulated (Enste et al., 2008, p. 330; Ferry et al., 2006, pp. 31-33, 80-90; Augurzky, Neumann, 2005). In 2003, the Nordrhein-Westfalen government organized in Brussels workshops

for representatives of local governments and NGOs, inviting them to create a network that would allow increasing the competitiveness of the European Union, exchange their experiences and conduct joint research. In 2005, in Bonn the first European conference on the silver economy was organized, which was accompanied by the establishment of a network. Its critical regions are Extremadura (Spain), Limburg and Gelderland (Netherlands), Limousin (France), Mid-East Region (Ireland) and North West Region (the United Kingdom). Polish partner regions are Lower Silesia and Opole. Two documents were also adopted: Bonn Declaration, containing the main objectives of the network, and agreement on establishing the SEN@ER, which includes a program of future activities (SEN@ER, 2005a, 2005b). In addition, a joint secretariat was set up with responsibility for the coordination, integration and documentation of activities, liaising with the European Commission and the Committee of the Regions, collection of research results related to the silver economy, support the organization of thematic conferences, a website and recruiting members of the network.

Cooperation of network members includes: identifying activities that require political support, promoting the idea of silver economy, the integration of professional associations and business organizations, analysis of the funding programs of the European Union, recommendations making and joint political declarations. The work of the network also includes five “special interest groups,” formed by the representatives of regions of the network with representatives of public administration, business and non-governmental organizations. These are the groups for the: active employment opportunities, ageing well at home, culture and ageing, skills development and regional strategies. The SEN@ER also leads the database of European Union documents relating to issues of silver economy, a knowledge base of best practices, the system of partners for projects searching, publishes its own newsletter, organizes workshops, annual conferences and competitions for the best practices in order to promote possible products, services and strategic solutions. Among the selected projects of network are: seniors’ entrepreneurial initiative; work on the computer system for the coordination of ageing services, system of smart devices in the place of residence of older adults (ambient assisted living) as well as on portable alarm to contact the emer-

gency services; developing a system for saving energy in social housing; preparing maps of existing web pages that enable a debate and exchange of knowledge related to the cultural sector; seniors' academy of intercultural creativity; as well as active ageing initiative for migrants and ethnic minorities living in the European Union.

Barriers of Regions for All Ages and Silver Economy Further Dissemination

In general, based on these case studies, four obstacles of regions for all ages and silver economy building in other European regions can be pointed out. These are (1) absence of companies and organizations interested in areas with these concepts and supporting environment; (2) reduction of the silver economy offers to wealthy older people; (3) unfavorable pattern/structure of goods and services' consumption by seniors; as well as (4) small force of attraction of older migrants by the regions. More specifically:

(1) An obstacle may be the absence of companies and organizations with developed research base, market information and marketing instruments. According to the production cycle theory, the new goods and services are created mostly in highly-developed regions with the affluent consumer market, only in the later stages products are exported to external markets and to the less affluent areas (Grosse, 2002, pp. 30-31). This justifies the intervention of public administration, aimed at making better use of knowledge and technology, creation of regional innovation systems and networks of cooperation between scientific institutions and economic experts;

(2) The barrier may also be thinking about the silver economy as a set of products and services to affluent older people. According to the network society theory of M. Castells it can be assumed that these goods will be a benefit in the first place for the world's largest metropolises, connected together by multiple communication channels, including scientific thought, consumer fashions and inhabiting them by the elite with the dominant economic power and considerable political and media influence (Grosse, 2002, pp. 29-30). According to Castells (2007, pp. 443-449) ageing of society creates the risk of "age wars," in which older people can occupy privileged positions' thanks to the accumulation various forms of capital during the life. Thus, it is

important to counteract solutions that can lead to age discrimination and highlighting the universal and intergenerational aspects of the silver economy;

(3) In less developed countries, consumption pattern/structure adopted by older adults may limit the growth of the offer addressed to them and not affect positively on improving their quality of life. According to the concept of intergenerational value change from a materialist to post-materialist often, value positive things connected striving for survival rather than for self-realization (Inglehart, 2005, pp. 334-335). Older adults due to frequent socialization in terms of scarcity and poverty (e.g., traditionalist generation of the Great Depression), give higher importance to categories such as safety, professional work, duty, diligence, protecting the interests of social class and professional group. This issue may be important to Polish regions where probably the need for a more flexible market offers will increase, as well as a phenomenon of deprivation among older people with low incomes that are unable to satisfy their needs at the expected level can increase. Also growing demands of better-educated and more affluent older people (post-war generations) will emerge (Balcerzak-Paradowska, 2008, p. 175). It is assumed that in Poland only seniors born in 1950 will be characterized by the greater activity associated with the post-materialist values, such as, e.g., socialization of their personality potential, self-expression, association, freedom of ideas' exchange, satisfaction that comes from quality of life and condition of the environment (Synak, 2000, p. 14; Szatur-Jaworska, 2000, p. 185; Trafiałek, 2006a, pp. 335-336);

(4) Doubts may also induce the force of attraction to older people by the regions forming the silver economy. Basis for action aimed at immigrants and potential new older age residents from other parts of the world has a few sources: emphasizing importance of the city and region's image as age-friendly/for people of all ages (WHO, 2007); assumptions on a high emotional and subconscious connection of persons with the place of residence during childhood and adolescence (Jałowiecki, Szczepański, 2006, pp. 328-333, 352); as well as studies showing recovery of migratory movements in the retirement age in the direction of a regions better equipped with cultural services and devices (Domański, 2006, pp. 26, 177-179). It is also assumed that the observed in recent years' migrations of Poles may result in

their return to the country of origin for old age, which should provide guidance for the preparation of the market with goods and services for them, which would thus allow such people to make better use of financial resources and higher benefits and stimulate regional and local development (Balcerzak-Paradowska, 2008, p. 176). It is noted, however, that regions with simultaneously ageing and depopulation are less attractive to retirees (Katsarova, 2008, p. 5).

Observed barriers may occur in different regions with varying degrees. Their accurate diagnosis can provide many ideas for policy and development programs' makers, as well as the starting point for individual projects, government, commercial and social entities and their joint projects.

Policy Towards Old Age and Ageing in Selected Polish Regional Development Strategies

Regional policy in Poland has a short history. It started properly in 1999, when the administrative reform established sixteen voivodships with regional civil societies (Strzelecki, 2008, pp. 93-94). For this reason, it is assumed that the strategies and programs of regional development activities related to population ageing are yet only a potential of interest to public authorities, residents and businesses. Literature review leads to the conclusion that this challenge is mainly perceived on the level of the whole country, or in the local dimension. Previous studies seem to emphasize the change from the perspective of social or spatial policy (e.g., UNDP, 1999, pp. 97-99). Undertaken themes include, in particular, the adaptation of housing to meet the needs of older adults and the search for appropriate architectural and urban solutions. In practice, these issues are taken mainly in local strategies for solving general social problems. Very few regional documents include more specific concepts of actions for seniors, covering tasks such as education, public safety, and preventive health, social, cultural and sporting services. The first policy in the ageing population area was developed in Wielkopolska (ROPSP, 2005) and Małopolska (SWM, 2001, 2004). In the cities, such documents with policy toward ageing were adopted since 2008 consecutively in: Warsaw, Sochaczew, Poznań, Elbląg, Tomaszów Mazowiecki, Olsztyn, Katowice, Częstochowa, Nowe Miasto Lubawskie, Działdowo, Gniezno

and Lublin (see: Klimczuk, 2012b, pp. 52-53; 2013b). On a separate attention deserves Starogard Gdański, where a developed local action plan was prepared by the “Active A.G.E.” - thematic network of European cities Urbact II program, which participants were required to engage a large population in developing proposals for action and commitment to their joint implementation (URBACT, 2013).

Indications for action towards the population ageing were included in “Report on Intellectual Capital of Poland” which was prepared by the Board of Strategic Advisors to the Prime Minister (Boni, 2008). Document highlighted the need to prevent the exclusion of seniors, their potential in terms of economic activity, socio-cultural and educational activities and creating conditions conducive to spend old age in Poland. This team also announced the “Poland 2030 Report” (Boni, 2009), which constitutes the starting point for the work on the long-term national development strategy adopted in 2013. The report indicates the need to further build solidarity between generations, development of lifelong learning, improving the health of older people, which can allow the construction of silver economy, the fight against the digital divide and equalization of the retirement age for men and women and its increase to 67 age (this reform started in 2012).

Particular importance for ordering actions of regional policy have “National Strategy of Regional Development 2010–2020: Regions, Cities, Rural Areas” (MRR, 2010a). The ageing of the population is included in this document at several regional policy challenges pending in two dimensions: spatial-territorial and thematic-sectoral. In the first dimension was identified a need for “ensure internal consistency within the country and to prevent excessive spatial differences” – this refers mainly to enable ageing and least-developed provinces of Eastern Poland capacity building for enhancing their participation in the creation of growth and jobs. While in the thematic-sectoral dimension as necessary are considered: (1) “counteracting the negative demographic trends and more complete utilization of labour resources,” including professional activation of seniors and extending working longer, actions for lifelong learning and maintain a balanced demographic structure of regions; (2) “response to climate change and ensure energy security” – it is assumed that the adverse effects of climate change will be particularly felt by older people, which re-

quires appropriate adjustments in the regions; (3) “ providing transport and ICT infrastructure to promote competitiveness and ensuring the territorial cohesion of a country” – the necessity of overcoming barriers to the use of digital technologies by older people was recognized as well as to prevent generational divisions and conflicts. In addition, Objective 2. “Building territorial cohesion and preventing the marginalization of problem areas” due to the ageing of the population expected interventions in infrastructure investments and public services, urban planning processes and actions relating to human capital. In a specific goal 2.1. “Strengthening national coherence” it is assumed, among others, the need for the use of active employment policies, combating of exclusion of older people through the development of integration programs, social economics and entrepreneurship and development of lifelong learning. In goal 2.3. “Restructuring and revitalization of cities and other areas that are losing their current socioeconomic functions” introduced a provision for the need for special support to cities with an ageing and a shrinking population, and it is assumed that precise areas will be identified in further discussions, and related interventions and instruments will be determined by local authorities.

An example of more detailed assumptions includes “Strategy for Socioeconomic Development of the Warmia and Mazury to 2020,” where in Priority 1. “Competitive economy” was indicated the operational objective 1.6. “Increasing the competitiveness of services for the ageing society,” which is justified by the development of services designed for older people from other parts of the country and the world as an important growth factor for a region (SWWM, 2005, pp. 39-40). Two actions serve the achievement of this goal: (1) expansion of the information infrastructure about the possibilities of the development of such services, including research demand for them, creation of the concept of development based on research and international study visits, support stakeholders and cooperation in the provision of such services, promotion of the region as a friendly for all ages; as well as (2) promoting the actions and behaviors that increase competitiveness of services for older adults through the development of education and vocational training, age-friendly infrastructure, specialized medical and health care services, supporting entrepreneurship in the creation of companies and non-governmental organizations that will

provide services to seniors. Three indicators serve assessment of this objective: immigration of people over 60, life expectancy and the number of care facilities for older people. These indicators seem to be complementary to the proposed by experts' synthetic indicator of sustainable demographic development index (cf. SWWM, 2005, p. 66; Katsarova, 2008, pp. 9-10). A separate document was also made: "Regional Program for Older Persons for the period 2009-2013." Its mission is: "Improving the quality of life and functioning of older people and create a positive image of old age in the public consciousness, intergenerational collaboration and advocacy" (ZWWM, 2008, p. 18). Four strategic objectives were identified: (1) improving the health status of older people; (2) ensuring social security, equal opportunities, a social exclusion of older people; (3) a full, active participation of older people in social, economic and political areas; (4) improving the image of older people in local communities. Among the identified objectives, there is the need to increase participation and volunteering of people over 50. To measure the effects, a specific set of indicators was developed. In addition, co-operation with different levels of public administration and public sector entities was planned. However, very limited role of entrepreneurs was specified, only in the development of nursing homes and institutions, such as daily stay homes, clubs, community centers, sheltered housing. No mention is made on the instruments, which would lead to increasing the competitiveness of the region, which is undermining the coherence of the strategy of regional development.

Noteworthy assumptions related to counteract the negative effects of an ageing population present "Development Strategy for Małopolska Region for 2011-2020." In the Area 1. "Economy of knowledge and activity," which strategic objective is "The high position of Małopolska as a region attractive to investment, knowledge, labour and residents' entrepreneurship," among the policy directions is 1.1. "The development of intellectual capital," where is distinguished the implementation of solutions that will enable lifelong learning and solutions to increase the participation in lifelong learning (ZWM, 2011). In Area 6. "Environmental, health and social safety" with the goal "The high level of Małopolska residents' security" in particular aim 6.3. "Improving social security: integrating social policy" has been introduced a clause for the development strategy of the

silver economy. About the latter goal, the separate document has been prepared called “Challenges of Małopolska in the Context of an Ageing Population.” The aim of this strategy is “vision of the region development path in which products and services for the ageing population will also become its ‘export’ good, helping to boost the development of local economies in the region, enrichment of quantitative and qualitative regional labour market as well as made available natural resources and specialized methods of their use for the purposes of health and a good life among older people” (Golinowska, 2010, p. 8). It was assumed that the strategy is “friendly to all groups of the population,” and its implementation requires the involvement of representatives of politics, civil society, media and business. Regional advantages, deficits and needed actions were diagnosed in twelve areas: (1) human resources; (2) health care and long-term care; (3) social assistance; (4) health resorts; (5) housing; (6) public space; (7) transport and communication infrastructure; (8) educational resources; (9) social capital; (10) culture; (11) tourism; (12) economic potential. Although the analysed document contains a more comprehensive overview of the issues than the program from Warmia and Mazury, it pays less attention to professional activation of people over 50, which may be due to the fact that this theme was already undertaken in other regional studies. In contrast to the above program, there is a greater emphasis on the recognition of needs’ diversity of older adults as well as regional resources to ensure their satisfaction. However, the study does not contain assumptions about the timing, monitoring the implementation of activities, reporting, evaluation, funding rules and the division of tasks between the different entities. In fact, it was generally assumed that implementation tools depend on the decisions and the possibility of regional development policy makers and stakeholders. The report recommended that the strategy should be directed to the unique position of “Proxy of Marshal for the implementation of the silver economy concept” (Golinowska, 2010, p. 114). Its tasks would include mainly: raising funds, an analysis of existing funds for investment and control of compliance with the objectives of their use with the strategy.

Conclusions

The article closer brought the areas in which ageing population is a challenge for regional policy, recommendations for the multilevel governance, concepts of regions for all ages and silver economy, a diversity of the silver market segments as well as dilemmas important in creating unique regional strategies and factors conducive to their implementation. In addition, barriers for regions for all ages and silver economy building were distinguished and characteristics of selected regional development strategies from Poland.

Recommendations for the practice of regional policy are quite general. According to M. Ferry and H. Vironen (2010, pp. 22-25) their clarification is a matter of adapting recommendations to the capabilities and needs of each region by: (1) creation of specialized observatories and statistical systems; (2) structures for sharing investment funds adequate to demographic needs; (3) integration of demographic change to existing regional development strategies; (4) the formation of active regional policy instruments and their adaptation to demographic change. It should be mentioned that there are already some first specific concepts that are related primarily to the subject of urban management and coordination of change in their communities to shape the age-friendly economies. They take into account also conduct transregional cooperation between urban centers situated in different continents (WHO, 2007) and within the European Union (URBACT, 2013). Further discussion of these issues requires a separate study.

Promoting a vision of regions of all ages and the silver economy as positive solutions to the demographic challenges is still needed. It is important to promote examples of good practice from other countries and to stimulate the exchange of experience in the subregional and transregional scale. In particular between the regions and cities of Central and Eastern Europe, which after 1989 are passing through similar demographic processes (Steinführer, Haase, 2007). Moreover, the silver economy requires not only stimulating entrepreneurship, innovation and technology transfer, but also raising leaders' awareness to seek solutions that reconcile long-term challenges with their short-term objectives (Ferry et al., 2006, pp. 30, 46). The justified are also educational campaigns to raise awareness of active ageing, handling of modern technology, ecology, management, savings and use of

consumer rights and employment (AGE, 2009). It is also necessary to improve public management in the creation of networks of local authorities, NGOs and businesses' – local leaders are particularly responsible for the dissemination of good practices and creation of conditions for the production and use of new resources (Grosse, 2002, pp. 45-46). It may be fostered by strategies that build trust between regional and local actors, which is a crucial variety of social capital that determines the possibilities of practical cooperation in solving common problems (Klimczuk, 2012b, pp. 84-94). Interventions should also take into account intergenerational consultation and reconcile the interests of different age groups (Klimczuk, 2013a).

Conducted in this study, a literature review allows specifying at least five directions for further research on regional development in the conditions of an ageing population. These are:

(1) Research on the digital divide and e-inclusion – having regarded the processes of shaping the knowledge-based society and the economy, for which the key is to promote access to digital information and communication technologies, as relevant should be regarded deepens understanding of the barriers to the digital products and services' usage by the seniors (Kolesiński, 2008; Batorski, Zajac, 2010). These studies are necessary for the construction of regional silver economies and promote active ageing;

(2) Recognition of regional specialisation within the silver economy – as a justified should be considered also to undertake studies of potential growth sectors and innovations based on the specifics of the region and that could enable the development of selected segments of the silver market (Plawgo et al., 2009). Dissemination of research results, promote the concept of stakeholders and encourage their interaction are also necessary;

(3) The analysis of the possibility of stimulating cluster development – separate subject the research may be the ways of forming clusters⁷ that specialize in multi-dimensional study and development, consultancy, production and service in areas related to improving the

⁷ The cluster is defined here as: “geographic concentrations of interconnected companies, specialized suppliers, service providers, firms in related industries and associated institutions (e.g., universities, standards bodies and industry associations) in particular fields, competing with each other but also cooperating” (Plawgo et al., 2010, p. 9).

quality of life and independence of seniors. It may be significant here to use the experience of Finland regions and *Seniorpolis* cluster (Ferry et al., 2006, pp. 25-28, 61-72; Klimczuk, 2012c);

(4) Diagnosis of human and social capital of older people's – is essential to identify of unused at the regional and local-level potentials of older people in the dimensions such as economic, consumer, welfare, self-help, cultural integration, emotional, educational, and political (Klimczuk, 2012b). In the context of the silver economy, seniors may also be important as originators and co-creators of new services, products and technologies, if favorable relations with them with the authorities will be developed;

(5) Research on the use of older people creativity – due to the growing importance of creativity and innovation in the development of regional economies (Domański, 2006, pp. 87-88, 134-136) as essential should be regarded undertaking research on the possibilities of combining regional and local development with socio-cultural and educational institutions specializing in stimulating older people and intergenerational creativity (Klimczuk, 2012a).

Indicated directions are not a complete collection. These are only some aspects that deepened approval can be a starting point to stimulate the unused potentials of individual regions and local communities.

Bibliography:

- AGE (The European Older People's Platform), (2009), *How to promote Ageing Well in Europe: Instruments and tools available to local and regional actors*, Committee of the Regions, Bruxelles.
- Augurzyk B., Neumann U., (2005), *Economic resources of senior citizens. Regional economic and fiscal effects of promoting the senior citizens economy in North Rhine-Westphalia*, Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen, Bonn, www.silvereconomy-europe.org/news/documents/Seniorenwirtschaft_en.pdf [23.11.2013].
- Baker R., (2007), *Regions for All Ages. Conference: Regional Policy Responses to demographic challenges*, 25-26.01.2007, Brussels, <http://ec.europa.eu/region->

- al_policy/archive/conferences/demographicchallenge_jan07/doc/pdf/project_baker.pdf [23.11.2013].
- Balcerzak-Paradowska B., (2008), *Warunki życia i mieszkaniowe osób starszych*, [in:] A. Karpiński, A. Rajkiewicz (eds.), *Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa*, PAN Komitet Prognoz Polska 2000 Plus, Warszawa, pp. 170-193.
- Batorski D., Zając J.M. (eds.), (2010), *Między alienacją a adaptacją. Polacy w wieku 50+ wobec Internetu*, UPC Polska, Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Warszawa.
- Boni M. (ed.), (2008), *Raport o kapitale intelektualnym Polski*, KPRM, Warszawa.
- Boni M. (ed.), (2009), *Raport Polska 2030. Wyzwania rozwojowe*, KPRM, Warszawa.
- Castells M., (2007), *Spoleczeństwo sieci*, PWN, Warszawa.
- Coulmas F., (2008), *Looking at the Bright Side of Things*, [in:] F. Kohlbacher, C. Herstatt (eds.), *The Silver Market Phenomenon. Business Opportunities in an Era of Demographic Change*, Springer, New York, pp. v-vi.
- Domański R. (2006), *Gospodarka przestrzenna. Podstawy teoretyczne*, PWN, Warszawa.
- Dryl T. (2010), *Organizacja sieciowa*, [in:] M. Czerna, A.A. Szpitter (eds.), *Koncepcje zarządzania. Podręcznik akademicki*, C.H. Beck, Warszawa, pp. 245-261.
- Enste P., Naegel G., Leve V. (2008), *The Discovery and Development of the Silver Market in Germany*, [in:] F. Kohlbacher, C. Herstatt (eds.), *The Silver Market Phenomenon. Business Opportunities in an Era of Demographic Change*, Springer, New York, pp. 325-339.
- Ervik R., (2009), *A Missing Leg of Ageing Policy Ideas: Dependency Ratios, Technology and International Organizations*, ESPAnet The future of the welfare state, 17-19.09.2009, Urbino, www.espanet-italia.net/conference2009/paper/15%20-%20Ervik.pdf [23.11.2013].
- Ferry M., Baker R. (2006), *Strategie regionalne a starzenie się społeczeństwa. "Age Proofing Toolkit" - zestaw narzędzi służących uwzględnianiu zagadnień związanych z wiekiem społeczeństwa*, Age Concern England, Komitet Regionów, Bruksela, Londyn.
- Ferry M., Novotný V., Mancusi V., Gross T., Bachtler J. (2006), *Regions for All Ages: The Implications of Demographic Ageing for Regional Policy*, European Policies Research Centre University of Strathclyde, Glasgow.
- Ferry M., Vironen H. (2010), *Dealing with Demographic Change: Regional Policy Responses*, „European Policy Research Paper,” nr 72.

- Golinowska S. (ed.), (2010), *Wyzwania Małopolski w kontekście starzenia się społeczeństwa. Podejście strategiczne*, „Małopolskie Studia Regionalne,” nr 2-3.
- Grosse T.G. (2002), *Przegląd koncepcji teoretycznych rozwoju regionalnego*, „Studia Regionalne i Lokalne,” nr 1, pp. 25-48.
- GUS (2009), *Prognoza ludności na lata 2008-2035*, Warszawa.
- Inglehart R. (2005), *Pojawienie się wartości postmaterialistycznych*, [in:] P. Sztompka, M. Kucia (eds.), *Socjologia. Lektury*, Znak, Kraków, pp. 334-348.
- Jałowiecki B., Szczepański M. S. (2006), *Miasto i przestrzeń w perspektywie socjologicznej*, Scholar, Warszawa.
- Katsarova I. (ed.), (2008), *Shrinking Regions: a Paradigm Shift in Demography and Territorial Development. Study*, IP/B/REGI/IC/2007-044 11/07/2008, European Parliament, Brussels.
- Klimczuk A. (2011), *Strategic Responses on Population Ageing in Regional Policy*, [in:] Š. Hittmár (ed.), *Theory of Management 4. The Selected Problems for the Development Support of Management Knowledge Base*, EDIS, Faculty of Management Science and Informatics, University of Žilina, Žilina, pp. 261-265.
- Klimczuk A. (2012a), *Creative Ageing Policy in Regional Development*, [in:] Š. Hittmár (ed.), *Regional Management. Theory, Practice and Development*, EDIS, Faculty of Management Science and Informatics, University of Žilina, Žilina, pp. 100-104.
- Klimczuk A. (2012b), *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok*, Wiedza i Edukacja, Lublin.
- Klimczuk A. (2013a), *Analysis of Intergenerational Policy Models*, “Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research,” Vol. 3. Issue 1, pp. 66-69.
- Klimczuk A. (2013b), *Polskie miasta wobec starości i starzenia się*, „Magazyn Miasta,” nr 2 (3), pp. 15-17.
- Klimczuk A. (2012c), *Supporting the Development of Gerontechnology as Part of Silver Economy Building*, “Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research,” Vol. 2. Issue 2, pp. 52-56.
- Klonowicz S. (1986), *Starzenie się ludności*, [in:] *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa, pp. 35-56.
- Kohlbacher F., Herstatt C. (2008), *Preface and Introduction*, [in:] F. Kohlbacher, C. Herstatt (eds.), *The Silver Market Phenomenon. Business Opportunities in an Era of Demographic Change*, Springer, New York, pp. xi-xxv.
- Kolesiński A. (ed.), (2008), *Srebrna Narodowa Strategia Spójności*, Stowarzyszenie Społeczeństwa Wiedzy, Warszawa.

- Kurkiewicz J. (2010), *Struktura ludności według podstawowych cech demograficznych*, [in:] J. Kurkiewicz (ed.), *Procesy demograficzne i metody ich analizy*, Wyd. UE, Kraków, pp. 104-138.
- MRR (Ministerstwo Rozwoju Regionalnego), (2010a), *Krajowa Strategia Rozwoju Regionalnego 2010-2020: Regiony, Miasta, Obszary wiejskie*, Warszawa.
- MRR (Ministerstwo Rozwoju Regionalnego), (2010b), *Krajowa Strategia Rozwoju Regionalnego 2010-2020: Regiony, Miasta, Obszary wiejskie. Załączniki*, Warszawa.
- Okólski M. (2004), *Demografia*, Scholar, Warszawa.
- Petryszyn J. (2002), *Rozwój demograficzny dużych miast w Polsce*, [in:] J. Słodczyk (ed.), *Demograficzne i społeczne aspekty rozwoju miast*, Wyd. UO, Opole, pp. 13-24.
- Plawgo B., Klimczuk M., Citkowski M. (2010), *Klasy jako potencjał rozwoju – województwo podlaskie*, BFKK, Białystok.
- Plawgo B., Klimczuk M., Citkowski M., Juchnicka M., Klimczuk A. (2009), *Startery podlaskiej gospodarki. Analiza gospodarczych obszarów wzrostu i innowacji województwa podlaskiego: sektor rehabilitacji geriatrycznej*, WUP, Białystok.
- ROPSP (Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu), (2005), *Program wspierania aktywności seniorów i ich rodzin oraz zapobiegania marginalizacji życia ludzi starszych w Wielkopolsce*, Poznań.
- SEN@ER (2005a), *Bonn Declaration for the Silver Economy*, www.silvereconomy-europe.org/network/about/declaration_en.htm [23.11.2013].
- SEN@ER (2005b), *SEN@ER Agreement*, www.silvereconomy-europe.org/network/about/agreement_en.htm [23.11.2013].
- Sobczak I. (2012), *Bilans ludności*, [in:] Z. Strzelecki (ed.), *Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2011-2012*, RRL, ZWS GUS, Warszawa, pp. 29-55.
- Steinführer A., Haase A. (2007), *Demographic Change as a Future Challenge for Cities in East Central Europe*, „Geografiska Annaler B,” nr 2, pp. 183-195.
- Stone L. O. (2006), *Demography*, [in:] R. Schulz (ed.), *The Encyclopedia of Ageing: A Comprehensive Resource in Gerontology and Geriatrics*, Springer, New York, pp. 299-302.
- Strzelecki Z. (2008), *Polityka regionalna*, [in:] Z. Strzelecki (ed.), *Gospodarka regionalna i lokalna*, PWN, Warszawa, pp. 78-120.

- SWM (Sejmik Województwa Małopolskiego), (2001), *Wojewódzki program polityki i pomocy społecznej wobec starości na lata 2001-2003*, Kraków.
- SWM (Sejmik Województwa Małopolskiego), (2004), *Wojewódzki program polityki i pomocy społecznej wobec starości na lata 2004-2006*, Kraków.
- SWWM (Sejmik Województwa Warmińsko-Mazurskiego), (2005), *Strategia rozwoju społeczno-gospodarczego województwa warmińsko-mazurskiego do roku 2020*, Olsztyn.
- Synak B. (2000), *Pozycja społeczna ludzi starych w warunkach zmian ustrojowych i cywilizacyjno-kulturowych*, [in:] B. Synak (ed.), *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*, Wyd. UG, Gdańsk, pp. 7-15.
- Szatur-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M. (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, ASPRA-JR, Warszawa.
- Sztompka P. (2007), *Zaufanie. Fundament społeczeństwa*, Znak, Kraków.
- Szukalski P. (2006), *Zagrożenie czy wyzwanie - proces starzenia się ludności*, „Polityka Społeczna,” nr 9, pp. 6-10.
- Trafiałek E. (2006a), *Skutki zmian systemowych w Polsce dla ludzi w starszym wieku*, [in:] M. Halicka, J. Halicki (eds.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wyd. UwB, Białystok, pp. 328-337.
- Trafiałek E. (2006b), *Starzenie się i starość: wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
- UN (United Nations), (1999), *Highlights of an expert consultation on developing a policy framework for a society for all ages - From the Annex of A54/268 - Report of the Secretary General International Year of Older Persons 1999: activities and legacies*, www.un.org/esa/socdev/ageing/policyframework.html [14.01.2011].
- UN (United Nations), (2001), *World Population Ageing: 1950-2050*, New York.
- UN (United Nations), (2002), *Report of the Second World Assembly on Ageing, Madrid 8-12 April 2002*, New York, www.un.org/ageing/mipaa.html [14.01.2011].
- UN (United Nations), (2010), *World Population Ageing 2009*, New York.
- UN (United Nations), (2011), *Towards A Society for All Ages. UN Programme on Ageing*, www.un.org/ageing/society.html [14.01.2011].
- UNDP (United Nations Development Programme), (1999), *Raport o Rozwoju Społecznym. Polska 1999. Ku godnej aktywnej starości*, Warszawa.

- URBACT (2013), *Project Active A.G.E.: Active ageing, Gender & Employment policies*, <http://urbact.eu/en/projects/active-inclusion/active-age/our-project/> [23.11.2013].
- WHO (World Health Organization), (2007), *Global Age-friendly Cities: A Guide*, Geneva.
- ZWM (Zarząd Województwa Małopolskiego), (2011), *Strategia Rozwoju Województwa Małopolskiego na lata 2011-2020*, Kraków.
- ZWWM (Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego), (2008), *Wojewódzki program na rzecz osób starszych na lata 2009-2013. "Pogodna i bezpieczna jesień życia na Warmii i Mazurach,"* Olsztyn.

DRAHOMÍRA GRACOVÁ

Vplyv pohybu a význam pohybových aktivít na vitalitu seniorov

Abstrakt:

Pohybová aktivita je v súčasnosti neodmysliteľnou súčasťou racionálneho životného štýlu. Cieľom je poukázať na význam pohybových aktivít v živote seniorov. Presentovať spektrum možností pôsobnosti a podporovať ich realizáciu v priebehu celého života. Pri aktivizácii seniorov je potrebné zamerať sa na tie aktivity, ktoré majú pozitívny účinok pre zdravie človeka v neskoršom veku. Záujmové vzdelávanie patrí medzi najvýznamnejšie a najhodnotnejšie aktivity v živote seniorov.

Kľúčová slova: pohyb, pohybové aktivity, životný štýl, seniori, záujmové vzdelávanie.

Summary:

At present, movement locomotive activity is the inherent part of rational lifestyle. The aim of this paper is to point out the significance of movement locomotive exercises in the life of seniors, and to present the spectrum of possibilities and to support movement locomotive activities during all stages of life. Activation should be focused on the activities that have a positive impact on man's health in older age. Interest-based education is one the most important and most valuable activities in the life of elderly.

Key words: activities, lifestyle, seniors locomotion, locomotive, interest-based education.

Text je výstupom riešenia výskumnej úlohy VEGA č. projektu 1/0754/13 "Determinanty profesijného rozvoja lektora v kontexte kvality vzdelávania dospelých".

Úvod

Záujmové vzdelávanie predstavuje v súčasnosti širokospektrálny proces, ktorý umožňuje sebarealizáciu človeka prostredníctvom uspokojovania jeho špecifických edukačných potrieb a záujmov. Jeho charakteristickým znakom je otvorenosť dotýkajúca sa rovnako obsahu ako aj procesuálnych charakteristík (foriem a metód). Jednou z historicky etablovaných oblastí výchovy a vzdelávania dospelých, ktorá má bezprostredný vzťah práve k segmentu záujmového vzdelávania je oblasť telovýchovy a športu. Dokumentujú to aj staršie pramene, ktoré sa zameriavajú na proces v súčasnosti označovaný ako záujmové vzdelávanie (viď Jůva, 1984; Fábry 1985, a iné). Telovýchova a šport aj v súčasnosti predstavujú dôležitú súčasť voľnočasovej edukácie nielen dospelých, ale aj seniorov (Šerák 2005, s. 150). Telovýchova a šport nadobudli masový charakter a zapojenie sa do nejakej formy pohybových činností sa pre mnohých jednotlivcov stáva úplnou samozrejmosťou a každodennou potrebou. Pohybové aktivity, na ktoré zameriavame pozornosť, prestali byť výsadou ranných ontogenetických štádií (detstvo, mladšia dospelosť) a stávajú sa reálnou súčasťou života človeka aj v neskoršej dospelosti resp. v senu. Inak povedané tak, ako vzdelávanie vo všeobecnosti i telesná aktivita a šport nadobúdajú biodromálny charakter. Uvedená skutočnosť zrejme bezprostredne súvisí so zmeneným pohľadom na kvalitu života človeka. Snaha byť aktívnym a tendencia plnohodnotne prežívať život sa nedotýka len profesijnej dráhy, resp. iných sociálnych rolí, ale prejavuje sa aj v tendencii plnohodnotne využívať priestor, ktorý poskytuje voľný čas. Problematika telesnej výchovy, športu, či v širšom kontexte pohybových aktivít je problematikou multidisciplinárnou. Pri analýze je nevyhnutné zohľadňovať nielen edukologické, ale aj psychologické, sociálne, ekonomické a iné aspekty. Ak chceme pozornosť zamerať na význam pohybových aktivít seniorov je absolútne nevyhnutné zdôrazniť i medicínsky aspekt týchto procesov.

Autori V.S. Hotár, P. Paška, J. Perhács a kol. (2000, s. 445) definujú telesnú výchovu ako „cieľavedomú výchovnú činnosť, ktorá pôsobí predovšetkým na telesný, pohybový a funkčný rozvoj človeka, ako integrálnu súčasť celkovej výchovy dospelých, ktorá popri plnení špecifických cieľov prispieva k duševnému, sociálnemu a morálnemu

vývoju človeka.“ Podľa jednotlivých cieľov, ktoré má plniť sa telesná výchova člení na základnú, rekreačnú a zdravotnú telesnú výchovu v ktorých sa jednotlivé aktivity realizujú. Cieľom týchto aktivít je prispieť k udržaniu telesnej a pohybovej výkonnosti zároveň poskytnúť oddych, potešenie a zábavu tak dospelým ako aj seniorom. Okrem iného v rámci špecifických cieľov pomáha odstraňovať alebo z časti eliminovať vzniknuté poruchy organizmu (oslabenie pohybového aparátu, držanie tela, svalstva a pod.). V súčasnej dobe sa vyskytujú ochorenia príčinou ktorých je nesprávny životný štýl, nedodržanie správnej životosprávy, nedostatočná pohybová aktivita. Pohyb je jednou z ciest k zlepšovaniu nepriaznivého stavu populácie a jedným z hlavných faktorov správneho životného štýlu je práve potreba každodenného pohybu v akejkoľvek forme. U každého človeka je dôležité aby si od útleho detstva zvykal na sústavnú a pravidelnú pohybovú aktivitu. Často teda záleží na samotnom záujme každého jednotlivca, ktorému druhu aktivity sa bude venovať a o ktorú činnosť prejaví záujem. Práca v záhrade, turistika alebo rôzne druhy rekreačnej športovej činnosti, pohyb na čerstvom vzduchu, v prírode, všetky prispievajú okrem zvyšovania telesnej zdatnosti aj k vytváraniu pocitu psychickej pohody, ktorá zároveň pozitívne pôsobí na človeka v stresových situáciách.

Vplyv a význam pohybu a telesnej aktivity na zdravie

Telesná aktivita a pohyb zohrávajú významnú úlohu v priebehu celého života človeka. Pohybové aktivity podporujú fyzické a psychické zdravie človeka až do vysokého veku. Jednotlivé zmeny v období starnutia a staroby nie sú prekážkou telesnej činnosti. Preto je telesná aktivita dôležitá aj v období staroby. Pohybové aktivity v tomto období nepredlžujú len vek, ale predovšetkým prispievajú k spokojnosti, sebaistočnosti, samostatnosti, rozvíjajú fyzickú zdatnosť a majú veľký vplyv na celý organizmus človeka. Nedostatočná pohybová aktivita, nevhodný životný štýl a nesprávna výživa spôsobujú zhoršenie zdravotného stavu a spolu s civilizačnými ochoreniami u seniorskej populácie podstatne zhoršujú kvalitu života. S pribúdajúcim vekom v organizme postupne dochádza k mnohým zmenám, ktoré sú príznakom telesného a psychického opotrebovania. Zmeny sú síce nevyhnutné, ale ich miera a rýchlosť, ktorou nastupujú

nie sú vždy rovnaké. Procesy starnutia možno významne ovplyvniť na niekoľkých úrovniach, predovšetkým mierou primeranej psychickej a fyzickej aktivity a správnu výživou. Jednu z prvých pozícií zaujíma rovnako stabilné zakotvenie na sociálnej úrovni a kvalita kontaktov s okolím. Neoddeliteľnou súčasťou kvality života seniorov sú pohybové aktivity, ktorým sa podrobnejšie venujeme, pretože pohyb môže významne prispieť v neskoršom veku k udržaniu pohybovej výkonnosti, upevneniu zdravia a k spomaleniu involučných procesov. Ako sme už uviedli, tento cieľ možno dosiahnuť- realizovať rôznymi spôsobmi.

Formy pohybu a telesnej aktivity sú rozmanité, každý si môže vybrať to čo je najvhodnejšie a najprimeranejšie jeho veku, fyzickému i zdravotnému stavu. K duševnej sviežosti človeka často prispieva aj samotná chôdza, ktorá je jednou z najdôležitejších, najprirodzenejších a najcharakteristickejších ľudských pohybových aktivít. Pravidelná a primeraná pohybová aktivita je jedna z najjednoduchších ciest k zlepšeniu a udržiavaniu vlastného zdravia. Pohybová aktivita má rôzne podoby, ale jej cieľ je jeden - udržať človeka zdravého. Pohyb a telesná aktivita:

- zlepšuje zdravotný stav ovplyvnením všetkých telesných systémov
- zvyšuje imunitu – obranyschopnosť organizmu, vedie k otužovaniu organizmu
- dodáva organizmu životnú energiu, zlepšuje silu a kondíciu, zvyšuje sebadôveru
- poskytuje zvýšenú schopnosť telesného a duševného uvoľnenia
- zlepšuje náladu a pocit radosti, zlepšuje spánok
- dodáva organizmu schopnosť sústredenia a vytrvalosti
- znižuje napätie a stres.

Všeobecne možno konštatovať, že pohybové aktivity majú pozitívny, preventívny vplyv na zachovanie, upevňovanie, obnovovanie duševnej a fyzickej výkonnosti a vplývajú na zdravie každého človeka. Pohybová aktivita je podľa J. Šimoneka (2010) definovaná ako „činnosť, ktorá v dostatočnej miere zvyšuje požiadavky na funkcie organizmu, vyžadujúca energetický výdaj nad úroveň výdaja v pokoji“.

Faktory zachovania zdravia a predĺženia aktívneho veku podľa uvedeného autora sú:

- každodenná intenzívna duševná činnosť
- záujmová činnosť
- riadená telovýchovno – športová aktivita (individuálna alebo kolektívna).

Cieľom pohybových aktivít je:

- upevniť, zachovať zdravie
- redukovat' hmotnosť
- formovať, zachovať telesné proporcie
- predĺžiť dĺžku aktívneho veku
- zvýšiť, zachovať primeranú pohybovú výkonnosť
- spomaliť priebeh involučných procesov (Šimonek, 2010).

Dostatočná pohybová aktivita v období staroby pomáha v troch smeroch:

- udržuje nezávislosť na cudzej pomoci
- predchádza vzniku chorôb v starobe
- prispieva k pocitu dobrej pohody a duševnej sviežosti (Šipr, 1997. s. 101).

M. Šerák (2005, s.150) uvádza, že pri zapájaní sa do jednotlivých aktivít je človek motivovaný fyziologicky, sociálne a psychologicky. K najvýznamnejším motivátorom, ktoré autor uvádza patria:

- fyzické zdokonaľovanie a udržiavanie fyzickej zdatnosti
- zvyšovanie svalovej hmoty a výkonnosti
- kompenzácia nedostatku telesného pohybu
- regenerácia a rehabilitácia ako aj odstraňovanie zdravotných defektov a komplikácií
- starostlivosť o zdravie a vzhľad
- zábava
- túžba po sociálnych kontaktoch.

Účasť na pohybových aktivitách človeka povzbudzuje, motivuje, prináša mu radosť, vzrušenie a uspokojenie. Medzi základné motivačné činitele k pohybovým aktivitám patria predovšetkým: rodinné prostredie, priatelia a ich vzťah k pohybu, odporúčanie lekára a zdravotné dôvody.

Za faktory, ktoré ovplyvňujú účasť na jednotlivých pohybových aktivitách považuje M. Štilec (2004, s. 24) tieto: *osobnostné faktory: fyzické a psychické, faktory okolia: sociálne a ekologické*.

Na samotnej fyzickej inaktivite (nedostatočná fyzická aktivita, nečinnosť) sa podieľa viacero faktorov, ale najčastejšie sa uvádza nedostatok času, strach z možného poškodenia alebo úrazu, ale aj dôvody, ktoré vedú k prerušeniu pravidelnej pohybovej činnosti ako napr.: zdravotné dôvody *objektívne* (lekárom potvrdené) *subjektívne* (pocit únavy, zníženie záujmu, zmena záujmu). Následne to môžu byť aj iné rozhodnutia z dôvodov rodinných v rámci opatrovateľskej starostlivosti o jednotlivých členov rodiny. Fyzická inaktivita patrí k rizikovým faktorom. Ak hovoríme o sociálnych faktoroch, pre ľudí je dôležitá komunikácia a socializácia, vytváranie spoločenstiev a komunít, vytyčovanie si cieľov krátkodobých ako aj dlhodobých. V rámci jednotlivých sociálnych zmien často dochádza k zmene rolí, ktorá je spájaná s úbytkom sociálnych vzťahov a postupne sa znižuje aj okruh rovesníkov. Dochádza k zmenám sociálneho postavenia, mení sa životný program a preto nedostatočná aktivita vedie k apatii, deprivácii, frustrácii a človek má pocit bezmocnosti. Jednotlivé zmeny sú pre človeka na zvládnutie veľmi náročné, mnohokrát spôsobujú negatívne reakcie v súvislosti s novovzniknutými situáciami. Podľa J. Šimoneka (2010) pohybová aktivita má za úlohu „podporiť prirodzený vývin organizmu, neustále zvyšovať pohybovú výkonnosť a osvojiť si širokú paletu pohybových činností, získať dostatok poznatkov o význame a vplyve pohybových aktivít a riadiť vlastnú pohybovú aktivitu“.

V súčasnej dobe je tejto problematike venovaná stále väčšia pozornosť. Pohyb má dôležité miesto pri aktívnom odpočinku pri obnovovaní psychofyzickej rovnováhy každého človeka. Pravidelné aktivity majú aj významný socializačný účinok nie len v mladom veku, ale aj v období starnutia a staroby. Preto prioritným poslaním v oblasti zdravotnej a telesnej výchovy je, ako uvádza C. Határ (2008, s. 91) rozvíjanie kladného postoja k pohybu a športu, utváranie správneho životného štýlu seniorov. Telesná a zdravotná výchova by mala plniť podľa autora štyri základné funkcie:

- výchovnú – zameranú na vzťahy, spolupatričnosť, súťaživosť

- vzdelávaciu – ide o osvojovanie si systému poznatkov v oblasti telesnej kultúry
- zdravotnú – ktorá udržiava telo v určitej bio-psycho-sociálnej a duchovnej harmónii, zdokonaľovanie telesného a duševného zdravia seniorov
- rehabilitačno – kompenzačnú, ktorá súvisí s kompenzáciou následkov stereotypného života, rehabilitácia poškodených a narušených funkcií orgánov.

Rekreačná telesná výchova a šport patrí medzi záujmové formy organizácie pohybovej činnosti. Cieľom telovýchovného procesu je podľa J. Labudovej (2002, s. 51) :

- zvyšovať telesný, funkčný, rozumový, pohybový rozvoj účastníkov v individuálnych alebo kolektívnych formách
- zlepšiť zdatnosť, fitnes, welnes v každom veku
- podporovať a skvalitňovať starostlivosť o vlastné zdravie
- rozvíjať pohybové schopnosti, osvojiť si návyky a zručnosti a vedieť ich celoživotne využiť
- uspokojovať záujmy, vytvárať pozitívny vzťah k športu
- formovať morálny a spoločenský profil.

Tento proces vzdelávania si vyžaduje vyššiu koncentráciu a rešpektovanie určitých zásad.

„V zásade ide o špecifický proces, v ktorom sa plnia ciele, úlohy športu na základe vzájomnej interakcie medzi telovýchovným pedagógom (trénerom, cvičiteľom), športovcom, športovými činnosťami a podmienkami. Tento proces je obohatený aj o vnútorné vzťahy v rámci jeho jednotlivých zložiek, ako aj o vzťahy s okolím“ (Labudová, 2002, s. 50).

J. Labudová (2002, s. 54) uvádza niekoľko zásad telovýchovného procesu:

1. *Názornosť* – každý účastník tréner aj cvičiaci musia mať svoju predstavu o tom, ako by mali jednotlivé cviky vyzerat' a čo od cvičenia ako takého očakávajú. Musia presne vedieť, čo očakávajú a snažiť sa nájsť kompromis v ich predstavách. Úlohou trénera je názorne ukázať za pomoci audiovizuálnych pomôcok, alebo osobne čo od zverenca vyžaduje a prispôbiť cvičenie jeho schopnostiam. Ďalej je potrebné zabezpečiť aby pohybový návyk mal svoju trvácnosť.

2. *Primeranosť* – pri tejto zásade je vhodné aby bol rozsah jednotlivých činností, intenzita, frekvencia, trvanie cvičenia a zaťaženia v optimálnej miere a predovšetkým aby nezaťažoval samotný organizmus človeka, čo je najmä u starších ľudí dôležité. Nejde teda len o obsah tréningového procesu, ale i o rozsah.
3. *Sústavnosť a uvedomelosť* – pri cvičení je okrem množstva času strávených pohybom dôležité dohliadnuť aj na celkovú kvalitu pohybovej činnosti a jej periodicitu. Príznačná je aj systematickosť cvikov.
4. *Individuálny prístup* – každý účastník má individuálne limity, očakávania a možnosti, preto tréner musí zohľadňovať tak zdravotný stav, vek, pohlavie, pohybovú výkonnosť, úroveň pohybových zručností a návykov, možnosti telesného rozvoja. Individuálny prístup zvyšuje profesionalitu trénera a prispieva k jeho lepšej akceptácii a socializácii.

Medzi jednotlivé výchovno-vzdelávacie aktivity pre seniorov zaraďuje C. Határ (2008, s. 92): kurzy správnej výživy, ranné cvičenia, sledovanie televíznych a športových podujatí, čítanie kníh z oblasti športu, dejín a telesnej kultúry, účasť na športových podujatiach, prechádzky, meditačné a relaxačné cvičenia, rekreačné pobyty, turistiku, liečebnú a telesnú výchovu, nácvik prvej pomoci a iné. Ak pod vzdelávaním rozumieme proces osvojovania si poznatkov, získavanie vedomostí a zručností, rozvíjanie telesných a duševných schopností, tak môžeme do jeho celkovej štruktúry zaradiť aj telesnú kultúru. Vzdelávanie v danej oblasti je žiadúce v každom veku, pretože pohyb znamená život, vitalitu, výkonnosť človeka až do najstaršieho veku.

Pohybová aktivita v starobe

Pohybové aktivity je možné prakticky realizovať rôznymi formami. Pri rešpektovaní princípov a zásad je možné identifikovať niekoľko vhodných typov pohybových aktivít akceptujúcich špecifiká seniorského veku. Pri konkrétnom výbere a realizácii je však vždy potrebné vychádzať z cieľov, ktoré chceme prostredníctvom týchto aktivít dosiahnuť.

L. Hegyi a Š. Krajčík (2010, s. 52) v tejto súvislosti konštatujú, že dostatočná pohybová aktivita je „najprirodzenejším a najlepším základom pre zachovanie zdravia a dôstojnosti celého organizmu. Schopnosť pohybu je dôležitým všeobecným fenoménom pri posudzovaní duševného a telesného zároveň zdravotného stavu.“ Pohybová schopnosť sa s pribúdajúcimi rokmi mení. Preto u mnohých v neskoršom veku je dôležité uvedomiť si, že fyzická záťaž musí byť dávkovaná postupne a správne.

Telesná aktivita patrí k faktorom, ktoré rozhodujúcim spôsobom ovplyvňujú kvalitu života vo vyššom veku. Jej obmedzovanie alebo strata pôsobí negatívne a znižujú kvalitu života seniora (Hegy, 1993). „Základným poslaním pohybových aktivít pre vekovú skupinu nad 55 rokov je zachovať aktívne zdravie jednotlivca a brániť predčasnému starnutiu“ (Čornaničová, 1998, s. 112).

Každý senior potrebuje k plnohodnotnému životu potrebný stupeň telesnej aktivity, ktorá podľa L. Hegyho a Š. Krajčíka (2010, s. 52) umožňuje:

- zvládanie každodennej záťaže bez podstatných ťažkostí a únavy
- tvorbu energetickej rezervy pre prijateľné zvládnutie pohybovo náročnejších intermitentných aktivít a zvyšuje odolnosť voči telesnej námahe, čo je potrebné pri kalamitných situáciách
- znížiť riziká vzniku najrozličnejších ochorení
- zvýšiť možnosti spoločenského uplatnenia a udržania psychickej rovnováhy.

Mnohí ľudia v období staroby riešia svoje problémy rôznym spôsobom. Ako uvádza M. Benjan (2010, s. 17) :

- niektorí navštevujú častejšie lekárov v snahe získať lieky
- niektorí hľadajú pomoc v aktivite - prácou, v štúdiu, v záujmových činnostiach
- iní sa venujú neužitočnej forme zábavy
- niektorí nepodniknú nič, rezignujú, takí u ktorých v popredí je nečinnosť a posedávanie.

Ako zdôrazňuje M. Benjan (2010, s. 21) starobu nemožno zastaviť ani „symptómy sénia“ nemožno celkom eliminovať. Starobu

treba prijať a akceptovať ako realitu. Neznamená to však, že netreba vôbec nič robiť, nič nepodniknúť. Medzi uvedenými činnosťami sú veľké rozdiely. Niektoré zo spomenutých postupov alebo snáh riešiť problémy možno pomôžu, ale len na krátky čas, z dlhodobého hľadiska môžu byť však veľmi škodlivé pre organizmus. Samotná rezignácia a nečinnosť urýchľujú starnutie so všetkými negatívnymi javmi, inaktivita vedie k atrofii svalov, iným orgánovým zmenám, depresii, abúlii (strata vôle, rozhodnosti) a adynamii (strata sily, slabosť).

Preto z vyššie uvedených spôsobov riešenia problémov staroby je vhodná najmä kombinácia telesnej a psychickej aktivity. Vhodná aktivita spomaľuje involučné zmeny ako telesné, tak aj psychické. Pohybová aktivita by seniora nemala príliš zaťažovať. Tolerancia záťaže je veľmi individuálna, často podmienená zdravotným stavom, je závislá od telesných návykov, trénovanosti a rôznych iných endogénnych a exogénnych faktorov. Preto by telesná aktivita mala byť čo najväčšia - nie však taká, ktorá vedie k výrazným ťažkostiam (Benjan, 2010, s. 18). Okrem týchto všeobecných cieľov majú pohybové aktivity potenciál napĺňať i ciele špecifické, ktoré sú do značnej miery determinované medicínsko-fyziologickými charakteristikami človeka v určitom veku. Napr. K. Gurský (2008, s. 21) v tejto súvislosti identifikuje vplyv pohybových aktivít resp. tréningu na kvalitu jednotlivých funkcií organizmu po 50. roku života.

Pokles funkcií po 50. roku života

Výkonnosť srdca Vitálna kapacita Kyslíková spotreba Funkcie periférnych ciev Pružnosť šliach Kĺbová pohyblivosť Hrubá svalová sila Koordinačné schopnosti Látková premena	Tréning zlepšuje
Pevnosť kostí Rýchlosť	Tréning nezlepšuje
Zraková ostrosť Sluchová ostrosť	Tréning kompenzuje

Zdroj: (Gurský, 2008, s.21)

V súvislosti s pohybovými aktivitami v senu je potrebné vnímať aj skutočnosť, že prehnaná činnosť zvyšuje nie len pravdepodobnosť poškodenia jednotlivých orgánov, ale môže mať nepriaznivé účinky na telo, nervový a imunitný systém. Preto musíme predovšetkým pochopiť prínosy a riziká týchto aktivít. Generácia staršej populácie v spoločnosti je vzhľadom na zníženú mobilitu a náchylnosť v podobe fraktúr jednou z najohrozenejších skupín, preto sa pri praktizovaní jednotlivých aktivít osvedčili určité metódy a prístupy.

Pohybová aktivita seniorov podľa K. Gurského (2008, s. 19) okrem retardácie procesov starnutia zlepšuje funkcie srdcovocievneho a dýchacieho ústrojenstva, ako aj krvotvorného systému. Podľa autora „fyzický pohyb je hlavným prirodzeným stabilizátorom adaptácie obehu, ale aj iných systémov. Na jeho kvalite, ale i kvantite závisia adekvátne stereotypy v pracovnom, mimopracovnom ako aj športovom živote.“ Z hľadiska realizácie všeobecných i špecifických cieľov záujmového vzdelávania seniorov v oblasti prostredníctvom pohybových aktivít sa v súčasnosti ako efektívne ukazujú niektoré špecifické činnosti, ktoré majú nie len význam z pohľadu upevňovania fyzického zdravia, ale majú potenciál zvýšiť resp. udržať aj duševnú sviežosť a sociálnu aktivitu seniorov. V nasledujúcej časti sa sústreďujeme na analýzu niektorých z týchto aktivít.

Vhodné telovýchovné aktivity pre seniorov

Cvičenie/gymnastika	Jogging
Športová chôdza	Minitenis
Putovanie na horách	Badminton
Lyžiarska turistika	Softball
Beh na lyžiach	Stolný tenis
Plávanie	Tanec
Cyklistika	Jazda na koni

Zdroj: (Gurský, 2008, s.19)

Pred „dávkaním“ pohybovej aktivity je dôležité aby boli seniori komplexne vyšetrení. Tieto vyšetrenia sú zamerané na srdcovo-cievny aparát, pohybový a neurologický systém, vyšetrenie zraku a pod. Podľa jednotlivých výsledkov možno začať s postupným

zaťažovaním. „Tréning vyžaduje väčšiu kontrolu a dohľad aj dostatočnú inštruktáž pred začatím záťaže. Dôvodom je zraniteľnosť pohybového aparátu ako aj krehkosť“ (Hegyi, Krajčík, 2010, s. 53). Aby bolo možné riešiť uvedené úlohy, musí mať pohybová aktivita komplexný charakter, dostatočný objem a intenzitu.

Podiel jednotlivých druhov pohybových aktivít podľa J. Šimoneka (2010) by mal byť:

- 50- 60% aeróbne aktivity
- 15- 20% silové aktivity
- 10-15% koordinačné aktivity
- 10-15% aktivity vplývajúce na ohybnosť.

Aeróbne aktivity

Aeróbne pohybové aktivity sú tie pohybové činnosti, ktoré vyžadujú zvýšený prísun kyslíka počas dlhšieho obdobia a kladú na organizmus také požiadavky, ktoré ho nútia zvýšiť využívanie kyslíka. Dôsledkom pohybovej aktivity sú priaznivé zmeny v pľúcach, srdci a cievnom systéme. Aeróbne pohybové aktivity zahŕňajú vytrvalostné činnosti miernej intenzity. Medzi tieto aktivity ako uvádzajú mnohí autori patrí: chôdza, beh, plávanie, cyklistika, aerobik, športové hry a rôzne iné. E. Weil (2007, s. 207) uvádza, že chôdza je najlepším cvičením, ktoré môže uspokojiť potrebu tela, je výbornou formou cvičenia, pretože nevyžaduje žiadne zvláštne vybavenie a prináša najmenšie nebezpečenstvo úrazu.

Silové aktivity

Tieto aktivity sú zamerané predovšetkým na rozvoj silových schopností alebo ako uvádza J. Šimonek (2010) na zabránenie predčasnej svalovej atrofie. Medzi tieto aktivity podľa autora zaradíme *cvičenia bez doplnkov* (drepy, výskoky a pod.) alebo *cvičenia s doplnkovou záťažou* (malé činky, lopty, posilňovacie stroje) a iné pomôcky.

M. Štilec (2004, s. 45) vymedzuje niekoľko pravidiel v rámci silových aktivít:

- v počiatočnom štádiu posilňovania je potrebné svaly predovšetkým uvoľniť
- posilňovať by sa malo s výdychom, pretože to znižuje nebezpečenstvo zvyšovania vnútrohrudného tlaku
- aktivity a cviky by sa mali vyberať čo najjednoduchšie a je vhodné zapojiť predovšetkým oslabené svaly.

Tento druh cvičenia patrí v súčasnosti medzi rozšírené a populárne športy v rôznych vekových kategóriách s rozdielom u seniorov, kde majú iný charakter ako u mladých ľudí. Seniorom sa odporúča cvičiť pomaly s minimálnou záťažou. Za jednu z metód pre skvalitnenie tréningového procesu sa považuje aj využitie strečingu, ktorého úlohou je rozvoj pohyblivosti kĺbov a udržanie svalovej rovnováhy.

Koordinačné aktivity

Koordinačné aktivity sú zamerané na rozvoj koordinačných schopností. Podľa J. Šimoneka (2010) „sú zamerané na rozvoj a udržanie pre život nevyhnutnej úrovne koordinačných schopností - reakčnej, rovnovážnej a kinesteticko-diferenciálnej schopnosti (schopnosť riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike). Medzi tieto aktivity zaraďujeme špeciálne cvičenia a rôzne iné aktivity komplexného charakteru ako stolný tenis, tenis, futbal, volejbal a rôzne iné.

Aktivity na rozvoj ohybnosti

Úlohou týchto aktivít je zachovať vhodnými a primeranými aktivitami ohybnosť až do vysokého veku. Využívajú sa rôzne gymnastické, jogové a strečingové cvičenia. V dnešnej dobe existuje mnoho športových aktivít a cvičení, ktoré sú v súčasnosti seniorom ponúkané.

Jednotlivé druhy, ako uvádzajú autori M. Štilec (2004) a D. Klevetová, I. Dlabalová (2008) obohacujú cvičenia zábavnými, kreatívnymi formami ako tanec a rôzne hry. Tieto aktivity poskytujú zábavu, spontánnosť, odreagovanie sa a pestrosť.

Pohybové aktivity u seniorov sa realizujú v dvoch rovinách:

- skupinové spoločné cvičenia (riadené)

- individuálne cvičenia (informácie o individuálnych formách domáceho cvičenia).

Možnosti spoznávať rôzne druhy športu podnecujú seniorov k aktivite, podnecujú a prispievajú k tomu, aby sa pohyb stal pre nich potrebou. Niektoré činnosti sa však môžu vykonávať len v spolupráci so záujmovými, športovými organizáciami a občianskymi združeniami.

Okruhy telovýchovných, športových a turistických záujmových činností podľa J. Pávkovej a kol. (2002, s. 97): kondičné cvičenia s pomôckami a bez pomôcok, prípadne s hudbou, rytmickú gymnastiku a tanec, športové hry, drobné pohybové hry, sezónne športy a zábavy, turistiku pešiu, vodnú, cykloturistiku, branné športy. Pohybové - relaxačné aktivity pre seniorov by mali spĺňať tieto zásady:

- učiť k aktívnemu prístupu k životu a k uvedomelej sebakontrolle
- posilňovať sebadôveru a sebestačnosť v životných postojoch
- viesť seniorov k zodpovednosti za svoje zdravie (Štílec, 2004, s. 128 – 129).

Zároveň autor uvádza pravidlá pre správnu účinnosť jednotlivých programov: komplexnosť pôsobenia, vyváženosť telesného a duševného zaťaženia, psychické uspokojenie, radosť, pravidelnosť a primeranosť, zohľadnenie telesného a zdravotného stavu.

V poslednej dobe majú seniori záujem o netradičné pohybové aktivity ako sú jogové cvičenia, Feldenkraisova metóda, relaxačné cvičenia, čínske a tibetské cvičenia. Tieto cvičenia psychicky stabilizujú organizmus v starobe, zároveň sa využívajú vhodné kombinácie koncentračných a relaxačných cvičení, ktoré ovplyvňujú emocionalitu ako aj vitalitu človeka. (Štílec, 2004, s. 54).

M. Dessaintová (1999) uvádza, že pri cvičení je vhodné dodržiavať nasledujúce odporúčania: dostatočne voľné oblečenie, ktoré neprekáča v pohybe. Každé cvičenie má začínať a končiť uvoľňujúcimi cvikmi. Pri prvých cvičeniach nezaťažovať a neprepínať svaly, cvičiť podľa vlastného rytmu, prispôbiť sa vlastnému telu a rešpektovať obmedzenia. Nezvyšovať rýchlo počet cvikov a intenzitu pohybov, medzi jednotlivými cvikmi dodržiavať prestávky, zhlboka dýchať a každý pohyb riadiť v tempe dýchania, vyvarovať

sa náhlym pohybom a náhlym zmenám polôh. Pri dodržiavaní týchto odporúčaní má samotné cvičenie lepší účinok na organizmus ako celok senior má zároveň väčšiu radosť z pohybu.

Výsledky výskumu

Cieľom výskumu bolo zistiť aktuálny stav realizácie pohybových aktivít v seniorskom veku. Predmetom výskumu boli názory respondentov na otázky súvisiace so zdravím a pohybovými aktivitami. Na dosiahnutie cieľa sme považovali za potrebné zrealizovať nasledovné výskumné úlohy:

- zistiť zdravotný stav respondentov
- zistiť, ktoré motivačné faktory v súčasnosti najviac ovplyvňujú záujem seniorov o zdravie a pohybové aktivity
- zistiť účasť respondentov na zdravotno-výchovných podujatiach zameraných na pohybové aktivity
- zistiť frekvenciu pohybových aktivít
- zistiť preferenciu pohybových aktivít

Výskum bol realizovaný v rokoch 2013-2014 v Banskobystrickom regióne. Pri získavaní empirických údajov sme využili prioritne exploratívnu metódu a to metódu dotazníka. Štruktúra dotazníka vyjadrovala zámer a cieľ výskumu. Pri tvorbe dotazníka sme postupovali podľa pravidiel, ktoré možno zhrnúť do niekoľkých bodov:

- úvod obsahoval úvodný text, zároveň obsahoval inštruktáž ako majú respondenti na otázky odpovedať, spôsob ako majú zvolené alternatívy označovať.
- Objem - v rámci predvýskumu bolo potrebné určiť, či objem nie je príliš obťažujúci, či daný respondent je schopný sa sústrediť na celý objem.
- anonymita v tomto prípade, že je dotazník anonymný treba anonymitu respondentom vysvetliť.

Ako doplnkovú metódu sme využili neštandardizovaný rozhovor, v ktorom sme mali pripravené jednotlivé okruhy problémov, otázky sme tvorili v priebehu rozhovoru podľa situácie a reakcií respondentov. Najdôležitejším úkonom pri použití dotazníkovej techniky bolo samotné vypracovanie dotazníka pre danú cieľovú skupinu.

Preto sme dotazník konštruovali do jednotlivých okruhov: všeobecné údaje o respondentovi, motivácia k zdravotno-výchovným podujatiam zameraných na pohybové aktivity, formy realizácie pohybových aktivít, preferencia aktivít. Otázky mali charakter uzavretých, otvorených, kombinovaných otázok. Pri spracovaní výskumných údajov sme využili kvantitatívnu a kvalitatívnu analýzu.

Empirický výskum sme realizovali v Banskobystrickom regióne v mestách (Banská Bystrica, Brezno, Zvolen, Lučenec). Náš výskumný súbor tvorilo 242 respondentov, ktorých odpovede analyzujeme. Výskum sme realizovali v jednotlivých zariadeniach, ktoré realizujú zdravotno-edukačné aktivity zamerané na pohyb a pohybové aktivity (UTV, ATV, Kluby dôchodcov) ako aj realizačné miesta pohybových aktivít (športové a relaxačné centrá). Pre zlepšenie kvality ich života je veľmi dôležité, aby si udržiavali dobrú telesnú kondíciu k čomu potrebujú aj dostatok vhodných podmienok na nenáročnejšie cvičenie a šport. Preto sme v rámci výskumu chceli zmapovať, aké podmienky a možnosti majú seniori pre pohybové aktivity a nakoľko sú primerané ich záujmu, potrebám a sociálnym možnostiam. Dostupným výberom sme si stanovili výskumnú vzorku, ktorú tvorilo 242 respondentov. Demografické charakteristiky výskumnej vzorky uvádzame v T3 a T4.

T3 Zloženie výskumnej vzorky podľa veku

VEK	spolu	
	n	%
60 – 69	138	57,02
70 – 79	84	34,71
80 a viac	20	8,27
Spolu	242	100

Vzhľadom na vek respondentov výskumnú vzorku tvorili respondenti seniorskej populácie žien a mužov v jednotlivých vekových kategóriách. Vekové zloženie respondentov sme v našom prípade pre lepšiu prehľadnosť rozdelili do jednotlivých vekových kategórií. Vo veku 60-69 rokov sa zúčastnilo 138 respondentov (57,02 %) vo vekovej kategórii 70-79 rokov 84 respondentov (34,71 %) nad 80 rokov a viac sa nášho výskumu zúčastnilo 20 (8,27%) respondentov. Z hľadiska pohlavia výraznú väčšinu respondentov v našej vzorke

tvorili ženy. Celkový počet žien bol 66,52 percent (n = 161) mužov 33,48 percent (n = 81).

T4 Zloženie výskumnej vzorky podľa rodovej príslušnosti respondentov

POHLAVIE	spolu	
	n	%
muži	81	33,48
ženy	161	66,52
spolu	242	100

Štruktúra obyvateľstva podľa pohlavia závisí od úrovne troch typov pohybu obyvateľstva a to pôrodnosť, úmrtnosť a migrácia. Demografické údaje z posledných rokov potvrdzujú prevahu žien v populácii SR. Cieľom skúmania bolo zistiť potrebné údaje od respondentov v teréne a podľa možností v územnom rozsahu Banskobystrického regiónu, pre návrh ďalšieho rozvoja výchovy a osvetovej činnosti v tejto oblasti. Spolu sme oslovili 270 respondentov v rámci distribúcie dotazníkov. Vrátilo sa nám 242, čo predstavuje 89,62 percentnú úspešnosť v návratnosti. Vzhľadom na zameranie výskumu sme za jeden z ťažiskových, východiskových faktorov považovali zistenia dotýkajúce sa zdravotného stavu respondentov, pretože práve zdravotný stav podľa nášho názoru môže ovplyvňovať záujem ľudí o zdravotno-výchovné podujatie a pohybové aktivity. Zdravotný stav je výsledkom zložitej súhry genetického materiálu, vybavenia ekonomickej a psychosociálnej situácie, výživy a životného štýlu, kvality životného a pracovného prostredia. Zdravie považujeme za kľúčové preto je podľa nás táto položka veľmi vhodná.

T 5 Zdravotný stav respondentov

Zdravotný stav	Respondenti					
	60 – 69		70 – 79		80 a viac	
	N	%	n	%	n	%
Výborný	18	13,04	10	11,90	1	5,00
dobrý	96	69,56	68	80,96	6	30,00
zlý	14	10,15	6	7,14	13	65,00
neviem	10	7,25	-	-	-	-
Spolu	138	100	84	100	20	100

Svoj zdravotný stav hodnotili respondenti ako dobrý v niektorých prípadoch s vyskytujúcimi sa ochoreniami, ktoré v súčasnosti postihujú celú populáciu bez rozdielu veku. Ako uvádzali respondenti u mnohých sa vyskytujú chronické ochorenia dýchacieho aparátu, tráviaceho traktu, okrem iných ochorenia srdcové, cievne, často uvádzali výskyt hypertenzie, osteoporózy, diabetes mellitus a rôzne iné ochorenia. Starostlivosť o svoje zdravie chápu ako činnosť jednotlivca, ktorú uskutočňujú vo vlastnom záujme, aby si uchovali dobrý zdravotný stav a pohodu.

T 6 Periodicita účasti respondentov na zdravotno-vzdelávacom podujatí

Periodicita	Respondenti					
	60 – 69		70 – 79		80 a viac	
	n	%	n	%	n	%
prvýkrát	63	45,65	10	11,90	5	25,00
opakovane	72	52,17	70	83,34	15	75,00
neviem	3	2,18	4	4,76	-	
Spolu	138	100	84	100	20	100

Na vzdelávacích podujatiach, ktoré boli realizované sme na základe periodicity zisťovali prejavovaný záujem u respondentov o zdravotno-edukačné aktivity. Pre lepšiu prehľadnosť výsledky prezentujeme v T6 celkovo, ako aj v rámci vekových kategórií.

Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že o zdravotno-vzdelávacie podujatia prejavili respondenti záujem. Respondenti sa zúčastnili na podujatiach, ktoré boli zamerané hlavne na zdravý životný štýl, správnu výživu, pohybové aktivity, antistresové programy, prevenciu civilizačných ochorení, poskytovanie prvej pomoci a iné. Ochorenia srdca a obehovej sústavy predstavujú celosvetový problém. Srdcovo-cievne ochorenia spolu s cukrovkou, nádorovými a chronickými chorobami dýchacích orgánov sa stali na začiatku 21. storočia hlavným problémom. Epidemický charakter výskytu týchto ochorení má mimoriadne vážny dosah nielen na zdravie a dĺžku života, ale znamená aj vysokú ekonomickú a sociálnu záťaž (Jurkovičová, 2005, s. 14). Situácia v SR je v oblasti kardiovaskulárnych ochorení značne nelichotivá, preto nás záujem respondentov o dané témy pozitívne prekvapil. Úmrtnosť na srdcovo-

cievne ochorenia, vychádzajúc zo štatistík SR prekračuje nielen rámec európsky, ale aj celosvetové štandardy, pričom alarmujúci je najmä výrazný posun vzniku týchto ochorení do mladších vekových kategórií. Respondenti taktiež prejavili záujem o tému hypertenzie. Hypertenzia patrí v súčasnosti k najčastejším poruchám zdravotného stavu v populácii. Komplikácie hypertenzie patria medzi najčastejšie príčiny úmrtí a invalidity. Podľa jednotlivých prieskumov a výskumov kvality zdravia zdravotnými inštitúciami je vysoký krvný tlak najčastejšou príčinou návštevy lekára a hypertenzíva sú tiež najčastejšie užívanými liekmi hneď za liekmi na bolesť hlavy a liekmi na bolesť a liečbu pohybového aparátu. S hypertenziou súvisia aj ostatné rizikové faktory ako zvýšený cholesterol, nadváha a obezita.

Pre celú populáciu sa javí ako najvýhodnejšia a najúčinnějšía cesta predovšetkým úpravou faktorov životného štýlu. Kľúčovú úlohu zohráva ako zdôrazňujú odborníci úprava stravovania a zvýšenie fyzickej aktivity spolu so znížením telesnej hmotnosti. V primárnej prevencii sa odporúča udržiavať normálnu hmotnosť alebo redukovať nadváhu a obezitu najmä znížením energetického príjmu, zmenou stravovacích zvyklostí a zvýšením fyzickej aktivity. Záujem respondenti prejavili aj o témy v oblasti výživy. Výživa predstavuje podľa J. Jurkovičovej (2005, s. 84) „súbor fyziologických a biochemických pochodov, ktorými organizmus z vonkajšieho prostredia prijíma a využíva látky nevyhnutné pre svoj život“. Výživa by mala obsahovať všetky látky, ktoré organizmus potrebuje v optimálnom množstve a nemala by obsahovať látky poškodzujúce zdravie. Trochu prekvapujúco znie fakt nezájmu všetkých skupín oboch pohlaví o tému pitný režim. Zrejme dodržiavanie príjmu tekutín, nie je silnou stránkou respondentov. Pitný režim súvisí s udržiavaním dostatočného množstva tekutín a minerálov v organizme.

Každá strata vody, ak nie je vyrovnaná pitím znižuje výkonnosť, koncentráciu, pocit dobrej pohody. Preto je podľa nás nutné venovať náhrade tekutín dostatočnú pozornosť. Vnútorne prostredie svojho tela by sme mali udržiavať v poriadku, dostatočným príjmom tekutín. Voda je totiž najdôležitejšou zložkou potravinového reťazca. Pozitívnym zistením je pre nás záujem všetkým vekových skupín o správnu výživu, pretože sa významnou mierou podieľa na zdravotnom stave, ovplyvňuje kvalitu a dĺžku života a je hlavnou pod-

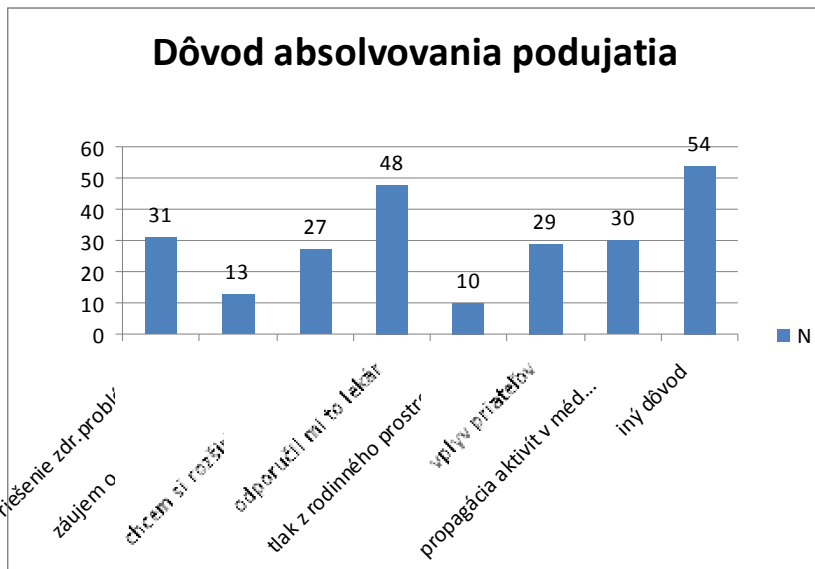
mienkou prevencie a liečby najvýznamnejších ochorení. Zdravá výživa je možná iba konzumáciou rozličných druhov potravín udržiavajúcich požiadavky rovnováhy živín. Zásady správnej výživy sa opierajú o vedecké poznatky, dôkladne, preskúmané a overené.

Zdravie je v tomto prípade rozhodujúce a potrebujeme ho všetci v každom veku a v každej situácii. Kvalita života a úspech v živote človeka závisia od nášho zdravia a je zrejme, že si to uvedomujú aj respondenti. Zdravie je výhra, úspech, významná hodnota, konkurenčná výhoda zároveň základná priorita každého z nás, celoživotná úloha, ktorá si vyžaduje pevnú vôľu, motiváciu a disciplínu.

Za jednu z kľúčových otázok nášho výskumu sme považovali otázku v ktorej sme sa respondentov opýtali, čo ich motivovalo k účasti na zdravotno – edukačnom podujatí. V rámci hodnotenia výsledkov využívame hodnotenie celkové. Pod vnútornou motiváciou chápeme prvé tri možnosti výberu, nášho dotazníka, ktoré sme ponúkli respondentom. Riešiť svoj zdravotný problém prejavilo 12,81 percent (n = 31) respondentov, dlhodobejší záujem o zdravotnú problematiku uviedlo 5,37 percent (n = 13) respondentov, rozšíriť si poznatky prejavilo 11,16 percent (n = 27) respondentov v rámci účasti na zdravotno – edukačnom podujatí. Pod vonkajšou motiváciou rozumieme ostatné uvedené možnosti v rámci výberu. Odporúčania od lekára uviedlo 19,83 percent (n = 48) respondentov, tlak z rodinného prostredia 4,13 (n = 10), vplyv priateľov 11,98 percent (n = 29), pod vplyvom propagácie v médiách 12,40 percent (n = 30) respondentov. Ako iný dôvod uviedlo 22,31 percent (n = 54) respondentov, najčastejšie dôvody uvádzali respondenti tlak od zamestnávateľa, ako iný dôvod uviedli zmenu zamestnania (získanie odbornej spôsobilosti opatrovateľskej služby), akceptáciu jednotlivých nariadení v zákonoch a vyhláškach (získanie odbornej spôsobilosti v poskytovaní prvej pomoci) a rôzne iné. Z výsledkov vyplýva, že respondenti boli väčšinou motivovaní k účasti na podujatiach z vonkajšieho prostredia. Motivácia je štartérom všetkých pozitívnych zmien a rozhodnutí. Ak hovoríme o motivácii máme na mysli predovšetkým vnútornú a vonkajšiu motiváciu. Základom vnútornej motivácie je vnútorná integrita človeka, pretože len on sám musí jednoducho chcieť, rozhodovať sa dobrovoľne. Má pocit úspechu, potrebu zdokonaľiť sa v jednotlivých aktivitách. Vonkajšia motivácia nie je vždy účinná, ak je nápomocná tak mnohokrát len krátko, bez dlhodobého efektu.

Vonkajší tlak je dočasný nie vždy efektívny. Význam správnej, účinnej a trvalej vnútornej motivácie je nenahraditeľný. Je preto z nášho pohľadu základnou podmienkou úspechu a prináša mnoho pozitívnych výsledkov. Budovanie zdravia je podľa viacerých odborníkov dlhodobý, cieľavedomý a namáhavý celoživotný proces, ktorý si vyžaduje vôľu a predovšetkým disciplínu človeka.

Graf 1 Motivácia k účasti na podujatí



Jednou z parciálnych výskumných otázok a zároveň aj jednou z úloh v rámci riešenia problematiky bolo zistiť, ktoré motivačné faktory v súčasnosti najviac ovplyvňujú záujem seniorov o oblasť zdravotnej edukácie.

Predpokladali sme, že najvýznamnejšími motivačnými faktormi z pohľadu účastníkov v oblasti zdravotnej edukácie dospelých (seniorov) budú faktory vonkajšie (tlak prostredia).

Na porovnanie očakávaných početností pozorovaného javu a početnosťami, ktoré boli namerané pri realizácii výskumu sme použili test zhody. Pri teste zhody ako testovacie kritérium sme použili Chi kvadrát. Na potvrdenie hypotézy sme preto použili test zhody.

Uvedené výpočty sme realizovali v počítačovom programe Excell 2003.

Chi - kvadrát je vypočítaný z údajov, ktoré sme uviedli v tabuľkách. Keďže hodnota vypočítaného chi - kvadrátu je väčšia ako tabuľková hodnota chi - kvadrátu, môžeme H_0 zamietnuť na hladine významnosti 0,05 (t.j. 95 %). Platí H_1 , t.j. motivačný faktor je závislý na vonkajšom prostredí. Miera závislosti vypočítaná pomocou kontingenčného koeficientu (Pearsonovo C) svedčí o menšej miere závislosti, čo ale môže byť ovplyvnené aj veľkosťou skúmanej vzorky. Na základe výsledkov považujeme náš predpoklad za potvrdený.

V kontexte s motiváciou sme zisťovali z akých zdrojov sa respondenti dozvedeli o zdravotno-edukačnom podujatí. Jedným z hlavných zdrojov ako respondenti uviedli boli predovšetkým informácie od priateľov a známych 35,95 percent ($n = 87$), iný zdroj uviedlo 25,21 percent ($n = 61$) respondentov, uvádzali – zamestnávateľa, inzerát, internet, tlač, kluby dôchodcov, UTV a iné. Od lekára získalo 16,94 percent ($n = 41$), médiá 14,46 percent ($n = 35$). Prítomnosť a zainteresovanosť blízkeho okolia v rámci ochrany a podpory zdravia pre ľudí je v tomto prípade zjavná. Napriek tomu môžeme konštatovať, že dominantnými sú aj médiá, informácie od subjektov organizovaných zdravotníckymi pracovníkmi. Je ale dôležité pripomenúť, že tieto možnosti primárnej prevencie, nie sú podľa respondentov dostatočne prezentované, bolo by vhodné zvýšiť propagáciu zdravotno-edukačných podujatí lebo informácie sú niekedy sporadické, propagované na internetových stránkach, ktoré nie sú vhodné v rámci vyhl'adávania najmä pre seniorskú populáciu.

Edukácia v oblasti prevencie, ochrany a podpory zdravia sa od ostatného vzdelávania dospelých odlišuje tým, že samotní účastníci prichádzajú s rozličnými očakávaniami, ktoré vyplývajú mnohokrát z ich špecifickej situácie. Otázku sme práve zamerali na očakávania, aký bude prínos zdravotno-edukačného podujatia pre účastníkov.

Niektorí účastníci prichádzajú z vlastného záujmu získať nové vedomosti, niektorí v rámci pomoci pri zhoršenom zdravotnom stave, iní prichádzajú bohužiaľ aj s nevôľou – odporúčaním iných. Záujem respondentov v rámci pomoci a zlepšenia svojho zdravia ako aj zdravotného stavu uviedlo 60,33 percent ($n = 146$). Niektorí respondenti neočakávali priamy dopad podujatia smerom k ich problému 23,97 percent ($n = 58$) vnímali ho len ako doplnenie nejakých nových

informácií. Účasť na podujatiach na základe nevdle prejavilo 15,70 percent (n = 38) respondentov. Z výsledkov vyplýva, že základom sú získané vedomosti, zručnosti ale aj kompetencie. Žijeme v informačnom svete – dobe kedy sme mnohokrát pod tlakom stále nových informácií, ktoré prichádzajú z rôznych strán (noviny, televízia, billboardy, reklama). Otázkou zostáva, ako ich vieme efektívne a objektívne spracovať, alebo doplniť práve nejakým edukačným podujatím, ktoré by zatienilo akýsi informačný šum alebo dezinformačný chaos, mnohokrát nepravdivých informácií. Úlohou dobrej informovanosti v danej oblasti je oboznámiť populáciu so správnymi postupmi, vedecky overenými zásahmi ako to dokazujú mnohé štúdie, aby sa človek vedel lepšie orientovať v množstve odporúčaní v rámci ochrany zdravia, aby sa človek vyvaroval krokom, ktoré by mohli ohroziť jeho život. Netreba zabúdať aj na to, že v rámci komerčného využitia reklám, môže byť efekt masmediálnych prostriedkov niekedy opačný. Výsledkom takéhoto hodnotenia a spracovania prijímaných informácií je práve ich kvalita vo výchove a vzdelávaní, kvalita vzdelávacieho procesu ako pozitívny prínos pre život človeka.

Z tohto pohľadu sme následne zisťovali dôležitosť organizovaných podujatí zameraných na pohybové aktivity v oblasti ochrany a podpory zdravia. Výsledky nám prinášajú pozitívne zistenia. Ako z výsledkov vyplýva respondenti označili výchovno – vzdelávacie podujatia, ktoré absolvovali za veľmi dôležité v 50,83 percentách (n = 123) a dôležité 35,54 percentách (n = 86), nevedelo posúdiť 11,16 percent (n = 27), za menej dôležité označilo 1,65 percent (n = 4) a zbytočné 0,83% (n = 2) respondenti. Vychádzajúc z výsledkov je zrejmé, že mnohí si uvedomujú že zdravie – je náš cieľ, ktoré je potrebné počas celého života systematicky budovať, udržiavať a chrániť. Každý z nás je iný, má iné predpoklady, iný genetický základ a každý žije a pôsobí v iných podmienkach. Počas vývoja má každá etapa svoje priority. Preto potrebujeme reálny a individuálny program v rámci rastu, konkrétne kroky a správne rozhodnutia, pretože ľahšie je niečo udržať ako znovu získať. Podľa nášho názoru je dôležité brať zdravie ako významnú prioritu a účasť na edukačných aktivitách rozhodne ako investíciu do budúcnosti. Prekvapujúcim zistením boli výsledky z otázky kde respondenti uviedli, že nemajú dostatočný prehľad o jednotlivých podujatiach, ktoré región ponúka pre seniorov.

Až 55,37% (n = 134) uviedlo, že nemá prehľad, napriek tomu 44,63% (n = 108) respondentov uviedlo, že prehľad má. Zároveň v rámci rozhovoru vyjadrili svoj názor, prekvapujúcim zistením bol fakt, že väčšinou nepoznali podujatia. Z realizovanej výskumnej činnosti vyplynulo, že niektoré aktivity neboli dostatočne prezentované. Napriek medializácii sa do južných častí regiónu jednotlivé informácie nedostávajú tak ako vo väčších mestách. Napriek tomu by bolo vhodné zvýšiť propagáciu aktivít, využiť rozhlas, zvýšiť distribúciu informačných letákov.

Za jednu z kľúčových položiek nášho výskumu sme považovali otázku v ktorej sme zisťovali frekvenciu účasti na pohybových aktivitách. Pri zúčastňovaní sa na pohybových aktivitách dominantnou odpoveďou u všetkých vekových kategórií bola odpoveď nepravidelne. Celkovo spomedzi všetkých respondentov z jednotlivých miest vychádza, že pravidelnú aktivitu má 41,91%. Výsledky sú síce priaznivé v rámci pozitívneho prístupu, ale pravidelnej pohybovej aktivite sa napriek tomu nevenuje ani polovica respondentov. Na základe zistenia sa domnievame, že vhodnou edukáciou seniorskej populácie by sa počet aktívnych starších ľudí mohol zvýšiť. Pri porovnaní zistených výsledkov evidentný rozdiel môžeme pozorovať u M. Máčka (In Kalvach, 2004, s. 154), ktorý uvádza, že len asi 13% respondentov vo veku 60-70 rokov sa venuje pravidelnej telesnej aktivite, pričom vo vyššom veku počet aktivít hlavne u žien klesá. Preto môžeme konštatovať, že výsledky, ktoré sme získali sú priaznivejšie. Pohyb v živote človeka je veľmi dôležitý a je lepšie ak sa jednotlivým aktivitám venujú aspoň nepravidelne ako vôbec. Viditeľná je v tomto prípade klesajúca tendencia realizovaných pohybových aktivít vo vzťahu k veku. Zachovanie telesnej zdatnosti patrí k pozitívnym faktorom dlhovekosti. Pohybový deficit však predstavuje pre seniorov ohrozenie fyzického zdravia. Podmienkou správnej realizácie jednotlivých aktivít je postupné zaťažovanie organizmu primeraná celková záťaž a vhodný výber pohybovej aktivity. Vekové obmedzenie v tomto prípade neexistuje, ale je potrebné vziať do úvahy primeranosť pohybových aktivít k zdravotnému stavu. Následne sme sa respondentov opýtali, akej konkrétnej pohybovej aktivite sa v súčasnosti venujú. Najčastejšie sa seniori venujú pešej chôdzi, prechádzkam, turistike čo v našom výskume uviedlo celkovo 62,83%. Naopak plávanie, cyklistika, lyžovanie, tanec nepatrili k častým od-

povediam. Okrem iných respondentí uvádzali prácu v záhrade, kondičné cvičenia, beh. Niektorí respondenti uvádzali využívanie cvičení druhu fitness alebo aerobik.

Za vhodné aktivity pre seniorov sa podľa respondentov považuje pešia turistika, plávanie, cyklistika, jogové cvičenia, strečing a pod. Podľa nášho názoru sú práve tieto pohybové aktivity u seniorov obľúbené, lebo sú vhodné pre všetky vekové kategórie a nie sú finančne náročné. Prvenstvo chôdze a turistiky môžeme odôvodniť aj tým, že ich môžu seniori vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek. Dôležitú úlohu v celom procese zohráva predovšetkým motivácia a prejavovaný záujem o jednotlivé pohybové aktivity ponúkané v regióne. K dominantnej motivácii patrili v rámci našich zistení zdravotné aspekty, ale aj udržanie si sociálnych kontaktov. Nasledujúcu otázku nášho výskumu sme zamerali na prekážky, ktoré zabraňujú seniorom vykonávať pravidelne pohybové aktivity. Najviac respondentov považuje za prekážku, ktorá im bráni v intenzívnejšej pohybovej aktivite, nedostatok finančných prostriedkov 50,59%. Seniori často trpia mnohými chorobami a ochoreniami, preto sú nútení vynakladať finančné prostriedky na lieky. Po uhradení nákladov spojených s bývaním a obživou, im zo starobných dôchodkov veľa neostáva, čo výrazne limituje ich možnosti seberealizácie. Zmeny, ktoré sme uviedli, ovplyvňujú možnosti pohybovej aktivity seniorov. S tým súvisí skutočnosť, že druhým najčastejším dôvodom sú zdravotné ťažkosti respondentov 24,71%. Ako tretiu prekážku seniori uviedli nedostatočnú ponuku pohybových aktivít v regióne 12,94%. 11,76% respondentov uviedlo možnosť „iné, aké“, konkrétne, že nemajú vrstovníka, ktorý by sa zúčastňoval pohybových aktivít.

Vykonávanie jednotlivých aktivít v organizovaných formách označilo 42 % respondentov ostatní respondenti uviedli, že realizujú aktivity v domácom prostredí. Z odpovedí respondentov vyplýva, že podľa možnosti využívajú aj ponuku rôznych zariadení v regióne – športové centrá, telocvične, fitness centrá, v ktorých realizujú pohybové aktivity.

Záver

Na základe získaných výsledkov odporúčame motivovať seniorskú populáciu k pohybovej aktivite, poukázať na jej význam

pri ochrane zdravia, prevencii ochorení (napr. osteoporózy vo vyššom veku a mnohých závažných chorôb), zlepšení už vzniknutých zdravotných problémov, pre skvalitnenie života a udržiavanie nezávislosti v seniorskom veku.

Odporúčame venovať väčšiu pozornosť problematike bariér pohybovej aktivity, pričínám nezájmu seniorov, zároveň hľadať prostriedky na ich odstránenie. Bolo by vhodné vytvárať dostatočné možnosti pre realizáciu aktivít, rozšíriť programy pre seniorov. Naďalej vykonávať zdravotno – edukačné aktivity v rámci primárnej prevencie. Informovať seniorov o vhodných pohybových aktivitách.

Záujmové vzdelávacie aktivity prinášajú množstvo nových poznatkov, spoločenských kontaktov a prispievajú k zlepšeniu kvality života seniora. Samotné vzdelávanie môže byť ako hobby, záujem o poznanie. Motívom je často túžba po sociálnych kontaktoch, očakávania okolia, ale i snaha nájsť zmysel života. Vzdelávanie má často charakter prevencie, odstránenia a kompenzácie deficitov, ktorého cieľom je predovšetkým udržanie telesných a intelektuálnych síl. Pri tvorbe jednotlivých aktivít prihliadame na vek človeka, zdravotný stav, návyky, kondíciu. Kvalitný program aktivít je nielen nutným doplnkom v rámci starostlivosti o seniorov, ale je aj vysoko účinný, terapeutický nástroj pre udržanie ich duševného a fyzického stavu. Vhodný výber pohybových aktivít môže slúžiť ako prevencia, mnohokrát ako cesta k zlepšeniu zdravotného stavu. Poskytuje im fyzickú činnosť, príležitosť k vzájomnému zblížovaniu sa a spoločenskému životu, ktoré sú pre psychiku človeka v seniorskom veku nutné. Pri tvorbe jednotlivých programov vychádzame predovšetkým z potrieb seniorov. Každý program by mal obsahovať trochu zábavy a trochu terapeutického účinku pretože jedine také aktivity, ktoré plne uspokojujú potreby ľudí sú účinné a vyhľadávané. Každá činnosť by mala vychádzať z potrieb a hlavne záujmu seniora pretože ich záujmy sú práve tak dôležité ako ich kondícia. Preto treba pri zostavovaní pohybových aktivít brať do úvahy aj organizačné prvky, pretože správna organizácia je veľmi dôležitá pre ich zdravie.

V inštitúciách a organizáciách realizujúcich aktivity pre seniorov by mali pribúdať výchovné programy na rozvoj pozitívneho postoja a na získanie potrebných vedomostí, zručností a návykov, ktoré by naďalej rozvíjali aktívny, zdravý životný štýl aj v seniorskom veku.

Bibliografia:

- Benjan M. (2010), *Starnutie a staroba – príčiny, príznaky problémy prevencie a pomoc pri problémoch*. Zvolen: Bratia Sabovci s.r.o.
- Čornaničová R. (1998), *Edukácia seniorov: vznik rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998.
- Dessaintová M.D. (1999), *Nezačínajte stárnuť*. Praha: Portál. 1999.
- Fábry V. (1985), *Princípy, metódy a formy osvetovej činnosti*. Bratislava: Obzor,
- Gurský K. (2008), *Šport v prevencii a liečbe. Fyziologické základy športovej liečby*. Prešov: PU Fakulta zdravotníctva.
- Határ C. (2008), *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: Effeta.
- Hegyí L. (1993), *Zlyhanie adaptácie vo vyššom veku*. Bratislava: Askepios.
- Hegyí L., Krajčík Š. (2010), *Geriatría*. Bratislava: Herba.
- Hotár S., Paška P., Perhács J. et al. (2000), *Výchova a vzdelávanie dospelých, Andragogika, Terminologický a výkladový slovník*, Bratislava: SPN.
- Jurkovičová J. (2005), *Vieme zdravo žiť? Zdravotný stav slovenskej populácie 1999-2004 a prevencii kardiovaskulárnych a civilizačných ochorení*. Bratislava: Lekárska fakulta UK.
- Júva V. (1984), *Mimoškolská výchova dospelých*. Bratislava: Obzor, 1984. 236 s.
- Klevetová D., Dlabalová I. (2008), *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing.
- Labudová J. et al. (2002), *Šport pre všetkých*. Bratislava: Slovenský zväz rekreačnej a telesnej výchovy a športu : PEEM.
- Máček M. (2004), *Stárnutí a tělesná aktivita*. In: KALVACH, Z. a kol. *Geriatrie a gerontologie*. Praha: Grada Publishing.
- Pávková J. et al. (2002), *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. 2002.
- Šerák M. (2005), *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Katedra andragogiky a personálního řízení UK FF.
- Šimonek J. (2010), *Pohybová aktivita v živote súčasného človeka*. [online] Dostupné: <http://www.cdvue.sk/blade/index.php?c=967&> [cit.2010.10.12]
- Šipr K. (1997), *Jak zdravě stárnuť*. Brno: Gloria.
- Štílec M. (2004), *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.
- Weil E. (2007), *Zdravé stárnutí. Celoživotní průvodce pro vaši tělesnou a duševní pohodu*. Praha: Pragma.

REMIGIUSZ KIJAK

Problematyka seksualności osób w podeszłym wieku

Abstrakt:

Starzenie się jest obecnie przedmiotem intensywnych badań naukowych, między innymi dlatego iż liczba osób starszych gwałtownie rośnie. Wśród licznych publikacji o tematyce starości, mało miejsca poświęca się tematyce seksualności, a seks w okresie starości najczęściej kojarzy się z zanikiem aktywności seksualnej. Mimo iż współżycie seksualne jest niezbywalną cechą każdego człowieka, społeczne podejście do zagadnień seksualności osób starszych również starszych niepełnosprawnych pozostaje nadal negatywne i nie często poruszane jest w literaturze specjalistycznej. Artykuł poświęcony jest problematyce seksualności człowieka w podeszłym wieku. Jest to próba eksploatacji literatury w tym względzie – szczególnie obcojęzycznej. Artykuł ma charakter pracy pogładowej.

Słowa kluczowe: seksualność, starość, zmiany involucyjne a seksualność.

Summary:

Ageing is currently the subject of intense research. Among the numerous publications on ageing, little is written about sexuality. Sex in old age is associated with loss of sexual activity. Although sexual intercourse is an indispensable feature of every human, social approach to sexuality of older people also older with disabilities is still negative and not often discussed in the specialist literature. The article is devoted the issues human sexuality in the elderly. It is an attempt to explore the literature in this regard - especially foreign language.

Key words: Sexuality, age, involution changes and sexuality.

Starość i seksualność

Współcześnie wśród osób starszych obserwujemy zmianę modelu życia. Wiele osób starszych częściej podróżuje, uprawia sport, ćwiczy, a ostatnio nawet siedzi na „czacie” i „serfuje po sieci”. Zmiany te oczywiście nie dotyczą wszystkich seniorów, ale ich pozytywna aktywizacja staje się coraz bardziej widoczna i powszechna. Również seksualność podlega przemianom i częściej niż kiedyś seniorzy przyznają się do podejmowania aktywności seksualnej, choć w przypadku tej sfery życia nadal panuje szereg krzywdzących etykiet i wiele nieprawdziwych przekonań.

We wstępie tego artykułu można postawić następującą tezę: człowiek nigdy nie jest za stary, aby cieszyć się szczęśliwym i zdrowym życiem seksualnym. Mimo to, wiele osób młodych jest zdumionych faktem podejmowania aktywności seksualnej przez osoby po sześćdziesiątym roku życia. Często zakłada się, że starsze osoby tracą swoje pragnienia seksualne, jednak - pomimo faktycznego osłabienia funkcji i reakcji seksualnych – aktywność ta pozostaje cały czas ważna w ich życiu. Powstaje zatem szereg pytań, na które postaram się w tym artykule odpowiedzieć: jaka jest aktywność seksualna seniorów?, Czy wbrew obiegowym opiniom o braku potrzeb seksualnych w tym wieku seniorzy podejmują współżycie seksualne?, Czy czerpią z niego przyjemność?, Jakie są ich potrzeby w tym względzie? Artykuł będzie przeglądem literatury na ten temat, głównie anglojęzycznej.

Jak podają W. P. Bouman, J. Arcelus, (2001: 27–31), L. D. Garnets, L. A. Peplau, (2001: 111–122) i S. T. Lindau et.al. (2007: 762–774), porównując częstotliwość aktywności seksualnej obserwujemy jej wyraźne zmniejszanie się z wiekiem, ale nie zanik.

- 73 % badanych osób w wieku 54 – 64 lat podejmuje aktywność seksualną (badania Bouman, Arcelus 2001),
- 53 % badanych osób w wieku 64–75-lat współżyje seksualnie z partnerem (badania Bouman, Arcelus 2001), 26 % badanych osób w wieku 75–85 lat jest aktywnych seksualnie (badania Bouman, Arcelus 2001),

- ponad połowa 50-latków ma stosunki seksualne 2 – 3 razy w miesiącu, a 23 % raz na tydzień (Garnets, Peplau 2001), kobiety są mniej aktywne seksualnie, a powodem spadku zainteresowania seksem jest brak odpowiedniego partnera (por. badania Bouman, Arcelus 2001),
- dla co trzeciej kobiety (35%) i co dziesiątego mężczyzny (13%) seks nie jest bardzo ważny (zainteresowanie związane jest z wykształceniem i stanem zdrowia) (por. Lindau et.al. 2007),
- wraz z wiekiem zmieniają się również upodobania seksualne. Z upływem lat stają się one bardziej subtelne, częściej nastawione na okazywanie sobie uczuć, przywiązania, częściej bez penetracji, za to intensywniej i dłużej utrzymywana jest atmosfera podniecenia (niekoniecznie związanego z erekcją członka u mężczyzny i wilgotnością pochwy u kobiety). Spada liczba osób preferujących kontakty oralne (60% przed 65. rokiem życia i 32% po 75. roku życia) (por. Lindau et.al. 2007),
- masturbację stosuje 52 % seniorów i 25% senierek po 75. roku życia (Lindau et.al. 2007),
- 14 % mężczyzn i 1 % kobiet stosuje środki zwiększające wydolność seksualną (Lindau et.al. 2007).

Wyraźny wzrost długości życia w ciągu ostatniego stulecia spowodował, że osoby w wieku powyżej 65 lat stanowią coraz większą część naszej populacji – mimo to, bardzo mało uwagi poświęca się problematyce ich seksualności – nadal starsze osoby są postrzegane jako bezpłciowe, które straciły zarówno zainteresowanie seksem, jak i zdolności do zachowań seksualnych. Seksualność jest aspektem rozwoju każdego człowieka, niezależnie od wieku, płci czy społecznej przynależności. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa zmianie ulega jakość życia w starości. Starość staje się coraz bardziej widoczna, a tym samym coraz bardziej zauważalne stają się specyficzne potrzeby ludzi starszych. Potrzeba zrozumienia prawidłowego rozwoju seksualnego starzejących się ludzi, staje się coraz bardziej istotna z punktu widzenia samych ludzi starszych jak i ich otoczenia społecznego i instytucjonalnego. nadmierne przywiązywanie wagi do procesów chorobowych związanych ze starością spowodowało, iż całkowicie

został pominięty aspekt zdrowia w starości w tym zdrowia seksualnego, dlatego coraz bardziej koniecznym staje się odmitologizowanie tego aspektu życia ludzi starych. Ważne zadanie leży również przed pedagogami, pedagogami specjalnymi, czy gerontologami społecznymi. Ich zadanie związane jest z promocją zdrowia do i w starości, promocja zdrowa seksualnego, kształcenia się na temat konkretnych wyzwań i korzyści związanych z seksualnością w późnym życiu.

R. Kijak (2013) analizując literaturę z tego zakresu stwierdza, iż istnieją rozbieżności w badaniach (por. Bouman, Arcelus, 2001, s. 27–31, Garnets, Peplau, 2001, s. 111–122), głównie w sposobie opisu funkcji seksualnych i zaburzeń seksualnych wśród starszych osób. Niektóre badania wskazują, iż funkcje seksualne tylko nieznacznie się osłabiają, a wraz z wiekiem nie tyle zmniejsza się zainteresowanie seksem, co zmienia się forma zachowań seksualnych.

Dokonując przeglądu badań na temat seksualności osób starszych, dostrzega się – iż niewiele jest badań podłużnych, co utrudnia analizę porównawczą, a także uchwycenie różnic między grupami badanych osób. Dowody z badań wskazują, że u kobiet spada wraz z wiekiem zainteresowanie seksualnością – choć jednocześnie, na co wskazują inne badania, wzrasta ich aktywność społeczna i zawodowa. Spadek zainteresowania seksualnością u kobiet obejmuje najczęściej – pragnienie, częstotliwość orgazmu i częstotliwość współżycia seksualnego – jednakże nie jest jasne, czy pobudzenie seksualne zmniejsza się czy przyjmuje wartość stałą. W podłużnych badaniach R. Hayesa stwierdzono spadek funkcji seksualnych u kobiet, jednakże wzorce stabilności i poprawy funkcji seksualnych, obserwowano także w krótkich okresach czasu (por. Hayes, Dennerstein, 2005) – co oznacza, iż późny wiek wcale nie musi wiązać się ze spadkiem aktywności seksualnej.

C. Degauquier i inni (2012) pisze, iż wielu autorów prowadzi jedynie badania dotyczące zachowań seksualnych osób starszych, ilustrując empirycznie związek między słabnącym życiem seksualnym, a postępującym starzeniem się. Jednak wiedza z zakresu zdrowia seksualnego wykazuje, że biologiczne starzenie się jest bardzo zróżnicowane i różnorodne u mężczyzn jak i kobiet. Często staje w sprzeczności ze stereotypem wieku starczego, bowiem zdarza się, że życie seksualne ludzi starych wcale nie słabnie, zmieniają się tylko potrzeby seksualne. Wielu seniorów spostrzega, że dążenie do współżycia sek-

sualnego, wcale nie musi być celem życia seksualnego, bowiem równie przyjemne staje się obcowanie z bliską osobą, pieszczoty, stymulacja pozagenitalna, erotyzm itp.

Niekiedy jednak choroby seksualne (brak nawilżenia pochwy, dyspareunia, zaburzenia erekcji, niezdolność do osiągnięcia orgazmu) i choroby związane z okresem starzenia, mają wpływ na jakość życia seksualnego. U niektórych osób starszych obserwuje się istotny spadek zainteresowania seksem i jego skorelowanie z okresem starości. Jednak to nie sama starość powoduje spadek zainteresowania seksem a ogólne podejście człowieka do seksu, bowiem pożądanie seksualne jest bardziej skorelowane z osobistymi postawami wobec seksualności niż czynnikami biologicznymi, chorobami czy wiekiem. Na aktywność seksualną w okresie starości wpływ ma:

- podejmowanie aktywności seksualnej przez całe życie – seks stanowił i nadal stanowi wartość,
- obecność partnera,
- subiektywne i obiektywne poczucie zdrowia,
- dobra seksualna samoocena,
- przyjemne doświadczenia z przeszłości,
- postawa pozytywna wobec, seksu
- ale najbardziej decydującym czynnikiem związanym z udanym życiem seksualnym w okresie starzenia się jest umiejętność dostosowania się do nowej jakości życia seksualnego w okresie starości – mniej skupionej na wydajności i sprawności seksualnej, a bardziej na zmysłowości.

Życie seksualne w okresie starości – perspektywa społeczna

Światowe badania na temat roli seksualności w życiu człowieka starego i poczucia jego atrakcyjności wskazują, iż utrata młodego i atrakcyjnego wyglądu ma ogromne znaczenie dla współczesnych seniorów, którzy negatywnie oceniają swój wygląd aż w 45% (Helgason, Adolfsson, Dickman, Arver, Fredrikson, Göthberg, 1996, s. 285–291). Badania T. Casha (2002; za. R. Kijak 2013) na próbie 2 tys. Amerykanów dowiodły, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni wykazują duży stopień niezadowolenia ze swojego wyglądu. Badania Starr, Weiner (1981, za: R. Kijak 2013) potwierdzają te dane i dodają, iż

wraz z wiekiem poziom niezadowolenia z własnego wyglądu wzrasta – przymus piękna i atrakcyjności spowodował, że współczesny senior cały czas chce wyglądać pięknie i atrakcyjnie. Badania D. M. Garnera (1997) wskazują, iż w Stanach Zjednoczonych zapotrzebowanie na operacje plastyczne u kobiet po 50. roku życia wzrosło pięciokrotnie w porównaniu z latami 70. XX wieku. Tendencje te obserwowane są również w Europie, a także w Polsce – choć skala zjawiska jest zdecydowanie mniejsza. Warto dodać, że badania D. M. Garnera z końca lat 90. XX wieku potwierdzają dane uzyskane przez B. D. Starr, M. B. Weiner z lat 80., a nawet wskazują na tendencję wzrostową niezadowolenia z własnego wyglądu wśród badanych. Przeprowadzone przez Garnera (1997) badania na próbie 4 tysięcy osób – różnych narodowości: Amerykanów, Europejczyków, Azjatów i Afrykanów – dowodzą, iż społeczeństwo wykazuje duże niezadowolenie z własnego wyglądu: aż 38% badanych kobiet i 34% badanych mężczyzn była niezadowolona z własnego ciała i wyglądu.

Istnieje niewiele badań na temat aktywności seksualnej ludzi starszych. Pierwsze badania pojawiły się w latach 40. (Kinsey, et al. 1948) oraz latach 60. (Masters, Johnson, 1966) – jednak były to badania obejmujące zbyt małą grupę respondentów, by móc je uogólniać i wyciągać z nich wnioski. Niemniej były to pierwsze próby opisanie starczej seksualności. Badania z lat 80. XX wieku, prowadzone przez J. Bretschneidera i N. McCoya (1988) już dostarczają reprezentatywnych danych. Były to badania prowadzone w grupie 70 osób w wieku 65–80 lat, mieszkańców domów spokojnej starości w Kalifornii. Badacze stwierdzili, iż 62% mężczyzn i 30% kobiet w wieku powyżej 80 lat miało ostatnio stosunek seksualny, podczas gdy 87% mężczyzn i 68% kobiet miała pewne intymne kontakty. R. E. Matthias i inni (1997) na podstawie przeprowadzonych badań na próbie 1216 osób starszych, mieszkających w Los Angeles, stwierdzili, iż blisko 30% badanych osób podjęło współżycie seksualne w ostatnim miesiącu, a 67% w ciągu ostatniego roku podęła jakąkolwiek aktywność seksualną.

Badania prowadzone wśród europejskich seniorów dostarczają podobnych danych. Jednak ich dokładna analiza pokazuje, iż częściej seksualność seniorów utożsamiana jest z zagrożeniem i lękiem. Tłumaczyć to można na dwa sposoby. Po pierwsze od dawna pokutuje stereotyp osoby starej, która ma być bardziej bierna, stateczna, być

wsparciem dla wnuków i dzieci, niż aktywna, przebojowa, realizująca swoje potrzeby, tym bardziej niestosowne wydaje się być realizowanie potrzeb seksualnych. Starość ma być aseksualna tak w wymiarze subiektywnych jak i obiektywnych oczekiwań. Po drugie sama perspektywa zbliżającego się kresu życia zawiera element zagrożenia, z którym trzeba sobie jakoś poradzić. Różne powody i objawy lęku kumulują się w ciągu życia. Na starość zagrożone mogą zostać wartości, które mają istotne znaczenie dla istnienia jednostki: nie tylko samo życie fizyczne, ale także wolność psychiczna (w skutek konieczności narzucenia sobie niezgodnych z wyznawanymi norm postępowania i modelem życia). Zagrożenie może dotyczyć także innych wartości, takich jak miłość określonej osoby, seksualność, aktywność i realizacja potrzeby seksualnej w związku, prestiż zawodowy, umiłowana praca lub idea. Zagrożenie tych wartości prowadzi do lęków i niepokoju.

Badania przeprowadzone przez L. Arias-Castillo i innych (2009) wśród 136 starszych osób w wieku 52 – 90 lat, wskazują, że u kobiet w wieku 60 – 70 lat najsilniej występuje obawa przed samotnością, chorobą, śmiercią i przyszłością. U kobiet w wieku powyżej 70 lat najliczniej wymieniane są lęk przed śmiercią i chorobą, a także złymi ludźmi i samotnością. Badania dowodzą również, iż wraz z wiekiem następuje nasilenie obaw typu biologicznego, związanych z postępującym zniechęceniem i procesami dezintegracyjnymi zachodzącymi we własnym organizmie. Oprócz wymienionych występują także lęki irracjonalne (przed prześladowcami), pojawiają się lęki moralne (zdawanie sprawy z całości życia). Mężczyźni w wieku od 60 do 70 lat ujawnili lęk przed śmiercią, chorobą, obawę o dzieci i przyszłość, lęk przed cudzą oraz własną agresją, przed własną bezradnością, losem, popełnionymi winami. Dla blisko 67% badanych osób seks stanowił istotny aspekt ich życia, 58% poinformowało, że nadal odczuwa pożądanie seksualne, a 54% nadal podejmuje aktywność seksualną, a blisko 16% przyznało się do uprawiania masturbacji w ciągu ostatniego roku. Z analiz wielowymiarowych wynika, iż pomimo odczuwanego lęku i niepokoju z powodu istnienia potrzeb seksualnych ponad połowa badanych odczuwa pożądanie seksualne i podejmuje aktywność seksualną. Pojawia się więc wniosek iż jakość życia seksualnego tych osób z powodu permanentnie odczuwanego wewnętrznego konfliktu jest raczej niska. Rodzina również nie uła-

twia człowiekowi staremu rozładowania tych stanów, bagatelizując na ogół i lekceważąc jego uczucia. Brak zrozumienia specyficznego charakteru rozterek starego człowieka w zakresie jego życia seksualnego powoduje, iż wiele starszych osób całkowicie rezygnuje z zaspokajania swoich potrzeb seksualnych lub cierpi z powodu zaburzeń seksualnych (brak erekcji, suchość pochwy), które nie są wynikiem starzenia się a efektem nierozwiązanego konfliktu pomiędzy własnymi potrzebami a oczekiwaniami najbliższego środowiska.

Rezygnacja z życia seksualnego może mieć jednak złożone uwarunkowania – możemy mówić o trzech grupach czynników (R Kijak 2013 za: Taylor, Gosney 2001):

1. Czynniki fizjologiczne:
 - opóźnienie pobudzenia i większa potrzeba mechanicznej stymulacji narządów płciowych;
 - zmniejszona sztywność penisa i nawilżenia pochwy;
 - brak orgazmu.
2. „Czynniki medyczne:
 - leki, które mogą powodować impotencję lub brak popędu płciowego;
 - choroby (np. cukrzyca), która może prowadzić do impotencji;
 - chirurgia prostaty lub macicy;
 - bariery fizyczne (np. cewniki lub globulki);
 - słaba mobilność seksualna z powodu zapalenia stawów lub udaru mózgu;
 - zmiana obrazu ciała (np. po mastektomii lub amputacji jąder);
 - depresja, która prowadzi do utraty zainteresowania seksem” (Taylor, Gosney 2001).
3. Czynniki psychospołeczne:
 - brak partnera seksualnego;
 - brak prywatności (związane z ciągłą opieką pielęgniarstwa lub zamieszkiwaniem w domach pomocy społecznej);
 - społeczne uwarunkowania (stereotypy i uprzedzenia do seksualności osób starych),
 - seksualność, choć to tylko jeden z aspektów naszej istoty, to odgrywa ważną rolę w procesie starzenia się. Ta rola ma

konsekwencje fizyczne i psychologiczne. Kwestie te stanowią wyzwanie dla współczesnych gerontologów, geriatrów, pedagogów. To ogromna odpowiedzialność, która wymaga wiedzy, ale również postawy zrozumienia i wrażliwości.

M. L. Sipski i C.J. Alexander (1997) podają, że fizyczne problemy życia seksualnego obejmują najczęściej kwestie związane ze zmianami hormonalnymi i chorobami przewlekłymi, typowymi dla osób w wieku starszym (cukrzyca, choroby krążeniowe itp.). Problemy te, jak piszą badacze, są nieuchronnie i znacząco wpływają na samopoczucie fizyczne – mogą również zmienić jakość reakcji seksualnych. Fizyczne przyczyny problemów seksualnych u osób starszych to:

- zmiany hormonalne – wpływ estrogenów i niedobór testosteronu u starszych kobiet, który może powodować (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013):
- w obszarze narządów płciowych: zmniejszenie nawilżenia, zanikowe zmiany skórne, skurcz i zanik łechtaczki i pochwy, zmniejszenie czucia, nietrzymanie moczu;
- zmysł węchu: zmniejszona wrażliwość na zapach;
- skóra: zmniejszona wrażliwość na dotyk;
- mięśnie i kości: utrata masy mięśniowej i masy kostnej;
- mózg: spowolnienie zdolności poznawczych, utrata koncentracji;
- zaburzenia naczyniowe, powodujące m.in. wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, choroby serca (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013);
- zmniejszony przepływ krwi w obrębie miednicy, wtórne do starzenia się, urazu lub zabiegu chirurgicznego (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013);
- miażdżycowa choroba, powodująca zmiany w ścianach pochwy i łechtaczki –zwłóknienie mięśni (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013);
- zaburzenia neurologiczne, rodzący np. uszkodzenia rdzenia kręgowego, choroby centralnego lub obwodowego układu nerwowego (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013);

- skutki uboczne leków, takich jak leki przeciwdepresyjne, β - blokery, leki przeciwpsychotyczne, antycholinergiki (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013);
- choroba i niepełnosprawność (pierwotne skutki choroby i skutki uboczne leczenia) (M. L. Sipski i C.J. Alexander 1997, por. R. Kijak 2013).

Biologiczne uwarunkowania seksualności osób starszych – ogólne prawidłowości

Ponieważ starzenie się jest często związane z chorobami, które mogą upośledzać sprawność seksualną, warto choć w ogólnym zarysie zasygnalizować pojawiające się wraz z wiekiem trudności w życiu seksualnym uwarunkowane biologicznie. Dla pedagoga specjalnego kwestie te mogą nie stanowić istoty problemu, ale jeżeli na seksualność mamy patrzeć z szerokiej perspektywy to ogólna wiedza z tego zakresu wydaje się być konieczna.

Wraz ze wzrostem starzenia, pragnienie nie zawsze może spowodować podniecenie seksualne. W podeszłym wieku wyzwalanie podniecenia seksualnego staje się dla bardzo wielu mężczyzn kwestią bardziej mechanicznej stymulacji poprzez bezpośredni bliski kontakt niż poprzez działanie bodźców pozazmysłowych. Dla wielu mężczyzn intensywność fantazji seksualnych wyraźnie spada, co ma bardzo duże znaczenie dla pojawienia się erekcji (które są rzadsze i krótsze około 7 min po 65 roku życia) oraz wytrysku (który może być znacznie opóźniony). Fizjologiczne zmiany są wymienione w rubryce 1. Ponadto należy pamiętać, iż starsi mężczyźni doświadczają zmian anatomicznych, w tym przerzedzenia włosów łonowych, rozluźnienia tkanki moszny (która staje się mniej elastyczna i bardziej rozciągnięta), powolny zanik mięśni krocza, utrata tkanki kolagenu. Faza wytrysku przechodzi zmiany, które powodują spadek intensywności orgazmu. Objętość ejakulatu może być zmniejszona o 50%. Popęd płciowy i wydajność znacznie się różnią między osobami tej samej grupy i utrzymanie aktywności seksualnej zależy od takich czynników, jak: regularna aktywność seksualna, obecność partnera seksualnego, brak poważnej choroby fizycznej.

Rubryka 1

Fizjologiczne zmiany w starzejących się mężczyzn:

- problemy z erekcją penisa,
- zmniejszony poziom testosteronu,
- opóźnienia w osiągnięciu erekcji
- erekcje mogą być złej jakości,
- opóźnienie w osiągnięciu i utrzymaniu pełnego wzwodu prącia,
- spadek intensywności orgazmu
- obniżony poziom hormonów wiąże się ze zmniejszonym popędem seksualnym.

Źródło: opracowanie własne

Zmiany związane z wiekiem u kobiet (patrz rubryka 2) obejmują przerzedzenie włosów łonowych, skurcz warg sromowych, błona śluzowa pochwy staje się znacznie cieńsza, obserwujemy również rozluźnienie mięśni krocza, zanikanie śluzówki pochwy i zmniejszenie nawilżenia co może powodować dyspareunię i krwawienie podczas stosunku. Skurcze podczas orgazmu mogą stać się bolesne.

Rubryka 2

Fizjologiczne zmiany w starzejących się kobiet:

- spadek wydzielania estrogenów po menopauzie,
- utrata sprężystości w tkance sutka i utrata wymiarów sutka,
- szyjki macicy i macica zaczyna się kurczyć,
- zmiany ściany kanału pochwy i długości pochwy oraz zmniejszenie jej szerokości,
- zmniejszenie nawilżenia pochwy
- obniżony popęd płciowy

Źródło: opracowanie własne

Dostępne badania stale wskazują, że wiek związany jest ze zmniejszonym zainteresowaniem seksem. Im człowiek starszy tym zainteresowanie seksem spada. Ankieta przeprowadzona A. D. Helgason'a i inni (1996) wśród starszych szwedzkich mężczyzn w wieku 50 – 80 pokazała, że starsi respondenci mieli mniejsze zainteresowanie seksem. Mężczyźni w wieku 50 – 59 lat wykazywali zainteresowanie seksem w 98%, ale już tylko w 72% mężczyzn w wieku 70 – 80 lat. Ciekawe są włoskie badania na temat jakości życia seksualnego u star-

szych mężczyzn. Na podstawie badań stwierdzono istotnie mniejsze zainteresowanie seksem wśród 38 badanych stulatków. Ciekawe jest jednak, że badani stulatkowie wykazywali większą satysfakcję z życia rodzinnego i relacji rodzinnych niż badani w młodszych grupach wiekowych (M. D. Buono i inni 1998, s. 207 – 216, por. A. Taylor, M. A. Gosney 2011). Duże badania na próbie 3005 osób dorosłych amerykańców przeprowadził zespół S. T. Lindau'a (2007). Badania wykazały, że choć zainteresowanie seksem było niższe w starszych grupach wiekowych, to aż 59% 75 – 85 latków wciąż przypisał pewną wagę do seksu.

Istotne jakościowe zmiany w obszarze seksualności starszych kobiet opisali na podstawie literatury przedmiotu A. Reroń i A. Jaworowski (2013). Autorzy zgodnie twierdzą, iż występowanie objawów klinicznych u kobiet w okresie około i pomenopauzalnym są zróżnicowane. Różnice dotyczą zarówno rodzaju objawów jak i ich nasilenia i czasu trwania. Uciążliwość i nagłość ich powstawania jest źródłem niepokoju i spadku dobrego samopoczucia.

L. A. Phanjoo (2000) pisze, iż bardzo niewielu ludzi starszych korzysta z pomocy specjalistów w zakresie dysfunkcji seksualnych. Niemniej jednak średnia długość życia wydłuża się a osoby starsze stają się coraz bardziej świadome swoich potrzeb seksualnych, stad też klinicyści i profesjonaliści powinni być przygotowani do prowadzenia specjalistycznej edukacji w tym względzie (dobrą przestrzenią dla działań edukacyjnych w tym zakresie mogą być coraz bardziej powszechne Uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora inne).

W mojej opinii można mówić o kilku kluczowych sprawach, które są do rozwiązania między innymi dla pedagogów specjalnych, lekarzy i gerontologów:

- problemy seksualne są częste w podeszłym wieku, ale starsi ludzie nie chcą szukać pomocy lub też nie wiedzą, kto w tym zakresie może im pomóc,
- Problemy seksualne są związane z biologicznymi zmianami organizmu, chorobami wpływem różnych leków, ale również wszechobecnie działającym społeczno – kulturowym etosem człowieka starego pozbawionego potrzeb seksualnych,

- Starsi ludzie potrzebują edukacji podstawowej i poradnictwa dotyczącego ich seksualności, wsparcia jak dostosować się do fizjologicznych zmian związanych z wiekiem, zmian w swojej seksualności,
- Farmakologiczne leczenie jest bardzo skuteczne w zaniku erekcji, niezależnie od etiologii, niemniej jednak istnieje wiele innych problemów do rozwiązania, przede wszystkim problemów natury społecznej, psychologicznej w obszarze seksualności
- Powinno się otwarcie mówić o krzywdzących postawach i zachowaniach opiekunów w instytucjach pomocowych, potrzebne jest również edukowanie personelu tych ośrodków, na temat seksualności i potrzeb seksualnych ludzi starych. M. Gott, S. Hinchliff (2003) podają, iż niedawno opublikowany został w Wielkiej Brytanii raport „National Sexual Health Strategy” postulujący ochronę, wspieranie i przywrócenie zdrowia seksualnego, jako kluczowej roli przypisanej podstawowej opiece zdrowotnej. Jednakże, aby tę rolę spełniać, pacjenci muszą być gotowi do omówienia swoich problemów seksualnych w ramach konsultacji lekarskich. Badacze M. Gott, S. Hinchliff (2003) przebadali 1768 dorosłych osób w różnych częściach Wielkiej Brytanii i uznali, iż 49% (N = 281) mężczyzn i 39% (N = 293) kobiet chciałaby pomocy w zakresie problemów seksualnych, ale tylko 6 % z tych uczestników rzeczywiście zrobiła jakiś krok w tym kierunku. Badania prowadzone wśród kobiet w wieku 40 – 80 lat z cukrzycą typu II, w większości dowiodły, iż podejmowanie tych spraw podczas konsultacji z lekarzem jest trudna – a niekiedy wręcz niemożliwa, z uwagi na postawę lekarzy. Uczestnicy tych badań czuli się nieswojo w kwestii podnoszenia tych problemów z lekarzami. Wielu pacjentom przeszkadzało w podejmowaniu tych tematów, zbyt krótki czas podczas wizyty lekarskiej, poczucie że lekarz nie zrozumie ich problemów oraz brak prywatności w gabinecie lekarskim. Co więcej leczenie (czy nawet tylko konsultacja problemów seksualnych) w ramach podstawowej opieki po-

zostaje niejasna dla samych lekarzy i pacjentów. Być może jest to pewna luka, która należy wypełnić?

- ogólnie rzecz biorąc, niewiele wiadomo na temat doświadczeń seksualnych osób starszych, ponieważ większość badań skupia się na osobach młodych. Może to w pewnym zakresie odzwierciedlać podejście większości osób do kwestii seksualnych ludzi starych, gdzie starość traktuje się, jako okres bezpłciowy. Stereotypy te często przyjmowane są przez samych ludzi starszych i jako takie, wpływają na ich postawy wobec własnej seksualności.

Podsumowanie

Kończąc należy powiedzieć iż pomimo, że możliwości seksualne człowieka spadają wraz z wiekiem, to jak wykazały liczne badania prezentowane w tym artykule, seniorzy prowadzą życie seksualne i są tą aktywnością zainteresowani. Badania opublikowane w *New England Journal of Medicine* (2007), przeprowadzone na ponad trzytyśięcnej próbie kobiet i mężczyzn wykazały, iż osoby w wieku 57 – 85 lat, mieszkających w Stanach Zjednoczonych. utrzymywała kontakty seksualne w ciągu ostatniego roku. Co więcej, połowa badanych w przedziale wiekowym 57 – 75 lat, deklarowała, że uprawia seks równie często jak w młodości, choć nie jest on już tak wydajny to nadal sprawia im przyjemność. Dwie trzecie podopiecznych amerykańskich domów pomocy społecznej dla osób starszych deklaruje iż jest zainteresowana seksem.

Życie seksualne jest częścią zdrowia seksualnego i swym zakresem wchodzi w obszar szeroko rozumianego zdrowia. Dlatego dla poprawy, jakości życia człowieka (również starego) istotne staje się promowanie zdrowego stylu życia – również seksualnego. W tym celu przyjęta została podczas XIV Światowego Kongresu Seksuologów w Hongkongu, 26 sierpnia 1999 roku Powszechna deklaracja praw seksualnych. Natomiast w maju 2002 r. została opublikowana przez profesora Marca Gana, prezydenta Światowego Towarzystwa Seksuologicznego, a następnie, w tym samym roku, przyjęta i rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia. Zgodnie z powszechna deklaracją praw seksualnych zostały opracowane zasady promocji

zdrowia seksualnego przez zespoły ekspertów, a istota deklaracji została oparta na trzech filarach:

- „Seksualność jest integralną częścią osobowości każdej istoty ludzkiej. Jej pełny rozwój zależy od zaspokojenia podstawowych ludzkich potrzeb, takich jak pragnienie kontaktu, intymności, ekspresji uczuć, przyjemności, czułości i miłości.
- Seksualność kształtuje się w wyniku wzajemnych relacji pomiędzy osobą a strukturami społecznymi. Całkowity rozwój seksualności ma zasadnicze znaczenie dla indywidualnego, międzyludzkiego i społecznego dobra.
- Prawa seksualne są uniwersalnymi prawami człowieka bazującymi na niezbywalnej wolności, godności i równości wszystkich istot ludzkich. Ponieważ zdrowie jest fundamentalnym prawem człowieka, tak samo podstawowym prawem człowieka musi być jego zdrowie seksualne. W celu zapewnienia zdrowego rozwoju seksualności jednostek ludzkich i społeczeństw następujące prawa seksualne muszą być uznawane, promowane, szanowane i broniące przez wszystkie społeczeństwa wszystkimi środkami”.

W celu respektowania praw seksualnych ważna i kluczowa staje się promocja zdrowia seksualnego, która powinna kierować się kilkoma zasadami:

- Kreowanie pozytywnej postawy wobec seksualności człowieka na każdym etapie jego życia, niezależnie od stopnia życiowej czy społecznej sprawności;
- Uwzględnienie złożonych uwarunkowań i czynników determinujących seksualne zachowania, relacje i satysfakcje.
- Przeciwdziałanie dyskryminacji, izolacji, segregacji w zakresie seksualności.

Bibliografia:

Arias-Castillo L, Ceballos-Osorio J, Ochoa JJ, Reyes-Ortiz CA. (2009), *Correlates of sexuality in men and women aged 52-90 years attending a university medical health service in Colombia*. Journal Sex Med. 2009 nr. 6(11).

- Bouman WP, Arcelus J. (2001), *Are psychiatrists guilty of "ageism" when it comes to taking a sexual history?* "Int J Geriatr Psychiatry" nr 16.
- Bretschneider JG, McCoy NL. (1988), *Sexual interest and behavior in healthy 80- to 102-year-olds.* "Arch Sex Behav." nr. 17(2), s. 109-129.
- Buono MD, Urciuou O, De Leo D.(1998), *Quality of life and longevity: a study of centenarians.* Age Ageing nr. 27, s. 207-216.
- Degauquier C., Absil A.S., Psalti I., Meuris S., Jurysta F. (2012), *Impact of ageing on sexuality* "Rev Med Brux". nr 33(3) s. 153-163.
- Garner D. M. (1997), *The 1997 body image survey results.* "Psychology Today" nr. 30/1, s. 30.
- Garnets LD, Peplau LA. (2001), *A new paradigm for women's sexual orientation: Implications for therapy,* (w:) Kaschak E, Tiefer L. (red.), *A new view of women's sexual problems.* Binghamton: Haworth Press.
- Gott M, Hinchliff S. (2003), *Barriers to seeking treatment for sexual problems in primary care: a qualitative study with older people.* Fam Pract nr 20, s. 690-695.
- Hayes R., Dennerstein L. (2005), *The Impact of Ageing on Sexual Function and Sexual Dysfunction in Women: A Review of Population-Based Studies.* "The Journal of Sexual Medicine" nr 2(3) s. 317-330.
- Helgason AR, Adolfsson J, Dickman P, et al. (1996), *Sexual desire, erection, orgasm and ejaculatory functions and their importance to elderly Swedish men: a population based study.* Age Ageing nr. 25, s. 285-291.
- Kijak R., Szarota Z., (2013), *Starość między diagnoza a działaniem.* Warszawa: Wydawnictwo Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Lindau ST, Schumm P, Laumann E, Levinson W, O'Muirheartaigh C, Waite L. (2007), *A study of sexuality and health among older adults in the USA.* N Engl J Med nr. 357, s. 762-774.
- Matthias, R.E. Lubben J.E. Atchison K.A, Schweitzer S. O. (1997), *Sexual activity and satisfaction among very old adult: Result from a community-dwelling medicare population survey* "Gerontologist" nr. 37, s. 6-14.
- Phanjoo A. L. (2000), *Sexual dysfunction in old age* "Advances in Psychiatric Treatment" nr. 6, s. 270-277.
- Reroń A., Jaworowski A., (2013), *Procesy starzenia się żeńskiego układu rozrodczego* (w:) A. Marchewska, Z. Dąbrowski, J. Żołądź (red.), *Fizjologia starzenia się. profilaktyka i rehabilitacja,* Warszawa: PWN.
- Sipski ML, Alexander CJ. (1997), *Impact of disability or chronic illness on sexual function* (w:) Sipski ML, Alexander CJ, (red.) *Sexual Function in People With Disability and Chronic Illness.* Gaithersburg: Aspen Publishers.
- Taylor A, Gosney MA. (2011), *Sexuality in older age: essential considerations for healthcare professionals.* Age Ageing nr. 40, s. 538-543.

ANDREA BONTOVÁ

Podpora zmysluplného učenia v dospelosti a v starobe - pole andragogického výskumu

Abstrakt:

Štúdia rozvíja problematiku vybraných kategórií učenia dospelých. Štúdia sa zameriava najmä na kategóriu skúsenostného učenia (experiential learning), akceptujúc teoretický a legislatívny rámec informálneho učenia. Opačnú polaritu učenia dospelých predstavuje sebariadené učenie (self-regulated learning), ako súčasť procesov ne/formálneho vzdelávania (vrátane sebavzdelávania). Skúsenostné a sebariadené učenie v štúdií ponímame ako komplement, ktorý (neúplne) reprezentuje spektrum procesov učenia vyskytujúcich sa v životnej realite dospelých a seniorov. Text je štruktúrovaný nasledovne. Procesy skúsenostného učenia a ich individuálna rôznorodosť. Otázka podpory a facilitujúcich podmienok pre procesy učenia sa dospelých. Od skúsenostného učenia k riadeniu svojich skúseností? Otázka komplementu procesov (skúsenostného a sebariadeného) učenia. Otázka potenciálu andragogiky v procesoch informálneho učenia v skupinách dospelých. Otázka facilitácie procesov učenia v období senia (edukačné aktivity versus informálnosť učenia). Štúdia má kvalitatívny charakter a čerpá zo záverov kvalitatívnych výskumoch vo viacerých skupinách dospelých a seniorov. Hlavný zámer spočíva v poukázaní na možnosti ďalšieho andragogického výskumu.

Kľúčová slova: učenie (sa) dospelých a seniorov, životná cesta, informálne učenie, skúsenostné učenie, sebariadené učenie.

Summary:

This study develops selected categories issues of adult learning . The study focused on the category of experiential learning , accepting the theoretical and legislative framework for informal learning. Opposite polarity of adult learning is a self -regulated learning, as part of the

formal and non-formal education (including self-education). Experiential learning and self-regulated learning is in this study seen as a complement. Complement (incompletely) represents a spectrum of learning processes occurring in living reality of adults and seniors. The text has the following structure. Individual diversity of the experiential learning processes. The issue of support and facilitated conditions for adult learning processes. From experiential learning to own experience management? The question of the complement of the processes (self-regulated and experiential) learning. The question of the potential of andragogy in the processes of informal learning in the groups of adults. The question of the facilitation of the learning processes during old age (education versus non-formality of learning). The study has qualitative character and draws conclusions from qualitative research in several groups, adults and seniors. The main intention lies in identifying the options for further andragogical research.

Key words: learning of the adults and seniors, life path, informal learning, experiential learning, self-regulated learning.

Text je výstupom riešenia výskumnej úlohy VEGA č. projektu 1/0754/13 "Determinanty profesijného rozvoja lektora v kontexte kvality vzdelávania dospelých".

Úvod

Štúdiu začneme otázkou, ktorá je na prvý pohľad konfrontačná s jej názvom. Predstavuje edukácia (výchova a vzdelávanie) jediná bránu k procesom učenia dospelých?

V prvých dvoch tretinách štúdie sa zaoberáme učiacim sa *dospelým* v jeho jedinečnej životnej realite. V poslednej tretine zameriame pozornosť na *sénium* ako na finálny úsek životnej cesty.

Procesy učenia dospelých a seniorov nie je zrejme možné uchopiť komplexne. Pozornosť preto centrujeme na dve vybrané kategórie: skúsenostné učenie a učenie sebariadené. Polarita uvedených kategórií učenia umožňuje skúmať škálu procesov učenia „uprostred“ s otvorenými závermi. Ak vkladáme učiacemu sa dospelému do rúk slobodu a zodpovednosť za riadenie procesov vlastného učenia – na

akej úrovni je rozvinutá jeho kompetencia učiť sa? Rozpozná jednotliviec potrebu rozšíriť svoje poznanie učením? Nakoľko je učenie vedomé? Nakoľko je jednotlivcom riadené? Kedy siahne dospelý po edukačnej či inej profesionálnej podpore pri učení? Kto nás sprevádza procesmi skúsenostného učenia v realite denného života? Kde sme nadobudli a ako rozvíjame kompetenciu učiť sa? Uvedené otázky viažeme na najdlhšiu etapu ľudského života – na dospelosť. Rezignovať na procesy učenia však zrejme nie je možné ani v období staroby.

Učenie nachádzame v každom zo sklíčok kaleidoskopu ľudského života (veríme, že nejde o skreslenie profesionálnou optikou andragóga). Profesionalita andragógov spočíva z nášho pohľadu (o. i.) v rozpoznávaní učenia - nielen v edukačnej - životnej realite. Utvárajúca sa andagogická prax je konfrontovaná s množstvom predsudkov o učení sa dospelých. Jedným z nich je podliehanie ilúzii „skutočného učenia“ výlučne v prostredí škôl a vzdelávacích inštitúcií. Časové a teritoriálne ohraničenie procesov učenia vstupom a opustením typického edukačného prostredia.

Životné finále je náročné. Starostlivosť a pomoc pri udržiavaní - nie len fyzicky - prijateľného životného štandardu je žiaduca. Účinná pomoc človeku zrejme začína vnímaním jeho bio-psycho-sociálnej jednoty. Dezorientácia v kaleidoskope vlastného života a meniaceho sa sveta môže vyústiť do izolácie, hostility voči sebe i voči druhým. Termínom E. Eriksona - zúfalstvom. Životné finále však môže mať svetlejší scenár. Podporu pri hľadaní integrity a zmysluplnosti (pre)žitého života vnímame ako službu. Službu, o ktorú človek na konci životnej cesty môže no nemusí žiadať. Opora často spočíva v prostom vypočutí, ktoré vyžaduje pripraveného poslucháča. V skupine sociálnych pracovníkov v rezidenčných zariadeniach reflektujeme ako jednu z prekážok – čas. Andragógov, ako relatívne novú skupinu profesionálov pripravených sprevádzať procesmi učenia variabilné skupiny, vnímame ako skupinu otvárajúcu nové príležitosti. Jednou z nich je príležitosť sýtiť potrebu učiť sa v dialógu s druhým človekom aj v posledných momentoch životnej cesty.

Metodológia výskumu⁸

Určujúcim dizajnom prvého kvalitatívneho výskumu monitorujúceho procesy informálneho učenia v pracovnom prostredí (Bontová, 2012) bola zakotvená teória. Druhým zdrojom (medzigeneračné učenie) sú údaje získané kvalitatívnymi hĺbkovými (in-depth) rozhovormi a metódou životného príbehu (oral/live history). Vekový interval zachytáva všetky etapy dospelého života, v rozpätí 19 – 80 rokov (1. obdobie vstupu do produktívneho veku, 2. produktívny vek, 2. poproduktívny vek). Tretím zdrojom je pozorovanie skupín denných a externých študentov, ktoré bolo doplnené skupinovými a individuálnymi rozhovormi. Samostatný výskumný nástroj (pološtrukturovaný rozhovor) sme vyvinuli pre skúmanie skúsenostného učenia a pre skúmanie sebariadeného učenia. Kombinácia verbálnych a písomných výpovedí sa ukázala ako efektívna. Na základe sumarizácie poznatkov uvedených kvalitatívnych výskumných záverov zaujímame k problematike skúsenostného učenia a sebariadeného učenia autorské stanoviská a závery otvorené konfrontácii.

Procesy skúsenostného učenia a ich individuálna rôznorodosť

Spôsob „ako“ sa učíme v dospelosti a senu, z nášho pohľadu prakticky a nadčasovo platne reflektuje Kolbov cyklus skúsenostného učenia⁹. Otázkou ostáva, ktorý podnet, ktorá skúsenosť - so sebou či

⁸ Terminológia a významové ponímanie termínov (sémantické vymedzenie), s ktorými v texte pracujeme, sa usiluje o súlad so súčasnou andragogickou teoretickou bázou (napr. Beneš, 2003, 2008; Prusáková, 2005; Mužík, 2011, Krystoň, 2011, Průcha-Veteška, 2012 atď.). Teoretické ukotvenie riešenej problematiky tvoria súčasné východiská pedagogickej psychológie, všeobecnej didaktiky a psychodidaktiky (napr. Kulič, 1992; Mareš, 1998, 2013; Čáp-Mareš, 2007; Petlák, 2011; Turek, 2010, 2011; Kosíková, 2011; Škoda-Doulík, 2011 a iní). Filozofickou bázou je humanistický, na človeka zameraný prístup vychádzajúci z diel C. R. Rogersa a konštruktivistické východiská.

⁹ Bázu nachádzame v koncepciách D. A. Kolba a P. Honey – A. Mumforda. Myšlienkovú zhodu nachádzame v koncepcii C. R. Rogersa. Teoreticky vychádzame aj z jeho ponímania reflexie ako jedného zo stupňov zážitkového učenia. Prvým stupňom zážitkového učenia je *otvorené, neobmedzujúce prežívanie, získavanie skúsenosti*. Druhá, *reflektívna fáza*, spočíva vo vybavení skúsenosti a v jej kognitívnom spracovaní. Tretia fáza umožňuje opätovné „naštudovanie“ skúsenosti a hľadanie dostupných intelektuálnych súvislostí.

so svetom - nadobudne intenzitu potrebnú (predpokladajme, že k žiaducej) zmene. Individuálne odlišnosti vnímame v každej z nižšie rozvádzaných kategórií. Kategórie, ktoré tvoria v nasledujúcom texte muštru pre uchopenie procesov skúsenostného učenia, súhrnne uvádzame v tabuľke 1. V tabuľke sa pokúšame o konfrontáciu skúsenostného učenia s učením sebariadeným.

Na základe výsledkov kvalitatívnych skúmaní procesov skúsenostného učenia konštatujeme nasledovné. Ako významné „**zdroje učenia**“ (skúsenostné zdroje) s väzbou na individuálne konkretizované obsahy sa javia: 1. *sebarefektívne procesy* (konfrontácia udalostí so sebou samým, vnútorný dialóg) 2. *pozorovanie života iných a následná reflexia* 3. *komunikácia s inými* (vrátane vzdelávateľov) a *konfrontácia s ich životnými skúsenosťami* 4. *literatúra, tlač, médiá, virtuálna realita* ako skúsenostný podnet 5. *životné udalosti* (od denného diania a jeho reflektívneho spracovania jednotlivcom až po významné životné udalosti) 6. *spirituálne zdroje* (dialóg s Bohom a pod.).

V ďalšom texte čiastkovo rozvieme otázku **motívov a stimulov učiť sa**. Skúsenosť, ako stimul pre učenie, ako aj skúsenosť podporujúca motív učiť sa v dospelom veku, sa javí v rôznych životných etapách rôznorodá, meniac sa. Stimuly prichádzajú z celej šírky sociálneho prostredia, v ktorej jednotlivec žije (širokoživotné učenie). V texte uvádzame vybrané príklady, ktoré šírku čiastočne reflektujú.

Motív učiť sa môže byť podnetom vyhľadať vyhovujúcu formu vzdelávania. Reflektovaná edukačná potreba môže byť sýtená vzdelávaním. Skúsenosť bola dostatočne silným stimulom pre rozhodnutie vzdelávať sa. V skupine podnikových manažérov (*pracovné prostredie*) však opísaný model nebol funkčný. Identifikácia problému riešiteľného vzdelávaním, nevedla v každom skúmanom prípade k identifikácii edukačnej potreby jednotlivcom. Táto skutočnosť však nebola prekážkou jeho otvorenosti učiť sa inak, a zjednodušene - obísť vzdelávanie. Ako príklad uvedieme nasýtenie potreby – získať konkretizovanú IKT zručnosť - prostredníctvom sebaučenia. Jednotlivec si uvedomoval možnú „skratku“ k nadobudnutiu zručnosti prostredníctvom konzultácie s kolegom. Zvolil však časovo náročnejšiu cestu svojpomocného prebádania softvéru, ktorá bola pre neho efektívnejšia (hlbka sebaopoznania umožňujúca siahnuť po vyhov-

ujúcej stratégii učenia). Iným príkladom z pracovného prostredia je získavanie kompetencie pre zvládanie pracovnej záťaže. Pre nadobudnutie tejto kompetencie sa v citovanom kvalitatívnom výskume javil ako efektívnejší zdroj rozhovor s kolegom či s niekým zo siete priateľských kontaktov, v porovnaní napr. s internetom (hoci aj tento zdroj bol jednotlivcami využívaný).

V skupine podnikových manažérov, ale aj v skupinách pracujúcich externých vysokoškolských študentov (andragogiky) sledujeme motív učiť sa preto, aby lepšie rozumeli sebe a druhým. Sociálne kompetencie (interpersonálne a intrapersonálne) sa javia ako jeden zo vzdelávacích motívov (Bontová, 2011, 2012).

Rodina si vyžaduje plnenie sociálnych rol, ktoré môžu byť vnímané ako prekážka pre zámer dospelého jednotlivca – učiť sa. Demotivačným činiteľom učenia dospelých, vychádzajúcim z prostredia rodiny, je vnímanie vzdelávacích ambícií jedného z dospelých členov - ako ohrozujúcich. Motív vzdelávať sa, môže byť potenciálne zdrojom vnútorných konfliktov, v snahe uspokojiť potreby rodiny a súčasne vlastné vzdelávacie potreby. Subsidiarita rodiny sa javí ako významná pre rozhodnutie, alebo prehodnotenie rozhodnutia dospelého - vytrvať vo vzdelávacej aktivite.

Pre podporu motívu učiť sa ako významné ukazujú *priateľské vzťahy*, ako aj *prostredie vzdelávacích inštitúcií*.

Z citovaných kvalitatívnych výskumov je pre *pracovné prostredie* možné rozlíšiť tri **obsahové oblasti**, v rámci ktorých sa skúsenostný (vnútrogeneračný a medzigeneračný) transfer poznatkov ukázal ako významný:

1. Obsah viazaný na *intrapersonálne sociálne kompetencie*. Vzťah k sebe samému, utváranie profesijnej identity s presahom na utváranie celku identity osobnej, utváranie a prehodnocovanie spôsobu profesionálnej komunikácie, spôsoby vyrovnávania sa so záťažovými situáciami v pracovnom prostredí atď.
2. Obsah viazaný na *interpersonálne sociálne kompetencie*. Vzťah k iným. Ako významný sa ukázal vzťah k predstaviteľom jednej generácie utvorený v doterajšom živote na základe skúseností. Kvality postoja k danej vekovej skupine sa prenášajú do pracovného prostredia (napr. pozitívna skúsenosť s dôchodcom a s jeho ochotou pomôcť

či solidárny postoj k staršiemu človeku na základe vzťahu k staršiemu príbuznému, spoluutvára kvalitu postoja k staršiemu zamestnancovi v pracovnom prostredí).

3. Obsah viazaný na *odborné kompetencie*. V tejto obsahovej kategórii vnímame vysokú mieru rozporuplnosti. (Ne)ochota deliť sa o poznatky odborného charakteru je viazaná na množstvo negatívne polarizovaných postojov, presvedčení i predsudkov. Ako rozhodujúca sa ukazuje osobnosť lídra ako facilitátora učenia v pracovnom prostredí.

Ako si uvedené obsahy navzájom komunikujeme?

Zo získaných údajov vyplýva, že cesta prenosu poznatku je individuálne odlišná. Individuálne odlišné sú preferencie získavania a spracúvania informácií. *Pozorovanie* (bez aktívneho vstupu do interakcie s iným človekom) spolu s *rozhovorom* (*s aktívnym počúvaním*) tvoria základný rámec, v rámci ktorého je možné neúplne a zjednodušene vymedziť získavanie poznatkov medzigeneračným i vnútrogeneračným učením. Zdrojom, nositeľom informácie je jednotlivec alebo skupina, predstaviteľ či predstavitelia ktorejkoľvek generácie. Podmienkou prenosu je otvorenosť, vnímavosť prijímateľa informácie. Informácia je pretavená na poznatok reflexiou. Kvalita reflexie determinuje rozsah, v akom sa poznatok stane významným pre poznatkový konštrukt jednotlivca.

Pri skúmaní procesov skúsenostného učenia sa stretávame s individuálne rôznorodo vnímanými javmi, ktoré sa javia **ako prekážky či problémy v procesoch skúsenostného učenia**. Porovnávaním problémov v procesoch individuálneho skúsenostného učenia a učenia sebariadeného, konštatujeme spoločné znaky. Jeden z problémov priblížime na vybraných príkladoch. Problémom je *jav ustrnutia*, „*uviaznutie*“ v *niektorej z etáp cyklu učenia*. Príkladom je neprímerane a individuálne nevyhovujúco dlhá reflexia a „neschopnosť konceptualizovať“ (generovať závery, riešiť problém, utvárať dynamický systém otvorený zmenám a pod.). Iným príkladom je tendencia ľpieť na učení aktívnou skúsenosťou s vnímanou neschopnosťou konfrontovať praktickú skúsenosť s teoretickými poznatkami. Pozn. Nejde o preferenciu jedného štýlu (aktívneho), ani o teoreticky objasnenú tendenciu pridržať sa vyhovujúceho štýlu učenia.

Ide o individuálne reflektovanú „neschopnosť“ vnímanú v procesoch učenia ako problém.

Konfrontáciu s rôznorodou, odbornou i neodbornou literatúrou a s elektronickými informačnými zdrojmi, na tomto mieste ponímame ako súčasť skúsenostného učenia. Otvorenou otázkou v skupinách dospelých ostáva napr. „čítanie s porozumením“. Otázna je úroveň, na ktorej dospelí čitatelia odborné informácie spracúvajú. Tieto otázky vnímame v skupinách dospelých študentov ako jeden z problémov. Problém a jeho príčiny vnímame ako širšie, zaoberať sa napr. žiaducimi kvalitami textu nie je však našim zámerom.

Otázka podpory a facilitujúcich podmienok pre procesy učenia sa dospelých

V tomto tematickom celku hľadáme odpovede na otázku, kto nás procesmi učenia počas života sprevádza. Parciálne sledujeme, kde bola nadobudnutá a ako je rozvíjaná kompetencia učiť sa. Problematiku *kompetencie učiť sa* rozvíjame aj v ďalších častiach štúdie.

Charakter vplyvu sociálneho prostredia spolu s väzbou na tamojšie skúsenosti, sa vo vekovo heterogénnych skupinách dospelých účastníkov javí ako jeden z ukazovateľov, ktorý umožňuje rozpoznať „obsah“ učenia. Pozn. V nižšie uvedenej enumerácii nejde o hierarchické usporiadanie. Konštatujeme však neprehliadnuteľný význam *sociálnej siete priateľov*, ktorí sa ukázal ako významný v každej skupine, s výnimkou skupiny starých seniorov. V tejto skupine nadobúda význam väzba na *rodinu* a to napriek rezidenciálnej starostlivosti o starého seniora (Predpokladáme oživenie významu väzieb z minulosti aj na základe „spoločlivosti“ dlhodobej pamäti. Predpokladáme sytenie potreby bezpečia v zachovaných spomienkach. Predpokladáme potrebu zachovávanía kontinuity vlastného života s presahmi do minulosti i budúcnosti v rámci rodinných väzieb.).

V skupine dospelých a seniorov sme identifikovali nižšie uvedené sociálne a osobné zdroje podpory v procesoch učenia. **Sociálne zdroje:**

Priatel'ia. Sociálna sieť priateľov sa javí ako jedna zo substancií potrebných pre utvorenie optimálnych podmienok učenia. Podpora spočíva v potvrdení dôležitosti osobného významu učenia pre jednotlivca, v podpore a povzbudení v obdobiach stagnácie a osobných kríz.

Podpora spočíva vo vyjadrení prijatia a uznania voči rozhodnutiu dospelého učiť sa. Vzájomná podpora je viazaná na učenie sa vo vzdelávacích situáciách, ako aj na procesy skúsenostného učenia (vyjadrené napr. podporou v rozhodnutí venovať sa voľnočasovej aktivite kompenzujúcej pracovné zaťaženie, či podporou rozhodnutia konzultovať osobné problémy so psychológom atď.).

Kolegovia a vedúci pracovného tímu. Pracovné prostredie disponuje významným potenciálom pre procesy skúsenostného učenia. Potenciál môže byť využitý pozitívne i negatívne.

Rodičia. Z výpovedí vyplýva, že „vzorec“ ako sa učiť – môže (nemusi) byť zakomponovaný do metakognitívnych stratégií pevne. Napriek jeho spornej efektívite pre jednotlivca, vzorec odoláva ďalším skúsenostiam svedčiacim o potrebe jeho prehodnotenia. Príkladom sú dospelí externí vysokoškolskí študenti, ktorí zotrávajú pri rovnakej stratégii učenia osvojenej v detstve bez reflektovania jej efektívnosti.

Iní členovia rodiny - súrodenci, v dospelosti partneri a vlastné deti. V skupinách dospelých sledujeme prehodnocovanie stratégií učenia (napr. v strednom veku) na základe pozorovania vlastných detí. Pozn. Stredný vek (hranica približne 40 rokov) a tendenciu k zmene kognitívneho štýlu v tomto veku, nachádzame aj v teórii D. A. Kolba.

Vzdelávateľia. V dospelom veku je spektrum vzdelávateľov široké. Z výpovedí vyplýva trvalý, nie vždy jasne uvedomovaný vplyv učiteľov z obdobia detstva. Intenzita pretrvávajúceho vplyvu učiteľov z minulosti sa javí viazaná na výroky učiteľov (pozitívny i negatívny labeling), ktorý zrejme do rôznej miery ostáva determinantom určujúcim aktuálnu sebahodnotiacu charakteristiku kompetencie učiť sa. S celoživotným významom pozitívnych výrokov učiteľov (uložených do dlhodobej pamäti) sme sa stretli v skupine seniorov (kvalitatívny záver). Konštatujeme pozitívny vplyv retrospektívne vybavenej pochvaly a ocenenia učiteľom, ktorý sa javil ako podpora zachovávanía vlastnej identity a hodnoty vlastného života v terminálnom úseku životnej cesty.

Profesionálna podpora učenia pomáhajúcich profesií - duchovní, kouči, sociálni pracovníci, („laickí“) facilitátori učenia.

Profesionáli v starostlivosti o psychofyzické zdravie – lekári, psychológovia, terapeuti.

Osobné zdroje, t. j. *sebareflexia* na základe viac či menej významných životných udalostí.

Individuálna konfrontácia s poznatkami z literatúry, médií, kontakt s virtuálnou realitou.

Uvedený výpočet možných sprevádzateľov učením v dospelom veku odzrkadľuje pestrosť úrovne ich profesionality. Naznačuje, no nerozvádza kvalitu - akosť, napr. intenzitu možného vplyvu, nerozvádza jestvujúce riziká.

Akákoľvek intervencia, edukačná, poradenská či terapeutická, sa stáva zmysluplnou za podmienky otvorenosti jednotlivca potenciálnej zmene. S týmto vedomím pokračujeme exkurzom procesmi učenia dospelých a seniorov.

Od skúsenostného učenia k riadeniu svojich skúseností?

V nasledujúcich teoretických reflexiách sa pokúsime ohraničiť pole nášho skúmania a zároveň vymedziť kategórie učenia a vzdelávania, v rámci ktorých tému rozvíjame.

Informálne učenie¹⁰, vnímame ako širšie rámcovanie procesov učenia, do ktorých spadá skúsenostné učenie. Charakteristiky informálneho a skúsenostného učenia sa však neprehliadnuteľne prekrývajú. Rozpor zaznamenávame v otázke: je možné racionálne kontrolovať a riadiť neuvedomované procesy učenia? Ak je informálne učenie prezentované výlučne ako neuvedomované, z nášho pohľadu nežiaduco zužujeme, ba uzatvárame možnosti aktívnej práce s procesmi učenia napr. v prostredí zamestnávateľských inštitúcií. Monitorovanie procesov, ktoré umožňujú identifikovať postupne sa vynárajúci cieľ, dáva predpoklad pre uplatnenie takých andragogických činností, akými sú *koučovanie, konzultovanie, kariérne poradenstvo, ale aj vedenie ľudí s dôrazom na utváranie facilitujúcich podmienok učenia v pracovnom prostredí.*

Je akceptovateľná myšlienka implementácie *riadenia procesov informálneho učenia do pracovného prostredia*? Od skúsenostného

¹⁰ Informálne učenie je definované (Průcha-Veteška, 2012) ako proces získavania vedomostí, zručností, postojov a kompetencií z každodenných skúseností a činností v práci, v rodine a vo voľnom čase. Na rozdiel od formálneho a neformálneho vzdelávania je informálne učenie neorganizované, spravidla nesystematické a inštitucionálne nekoordinované. Dochádza k nemu zvyčajne spontánne, nemá charakter zámerného učenia.

učenia k citlivému riadeniu skúsenosti jednotlivcami, pracovnými tímami a lídrami? Podporu uvedenej myšlienke poskytujú závery kvalitatívneho výskumu ukotveného do pracovného prostredia a skúmajúceho procesy vzdelávania učenia v kontexte s individuálnymi špecifikami podniku a jeho lídrov (Bontová, 2012). Zo záverov na tomto mieste prezentujeme dve vybrané kategórie, významné pre skúmanie procesov skúsenostného učenia.

1. Otvorenosť manažéra procesom učenia sa/otvorenosť manažéra zmene vo vzťahu ku učiacemu sa podniku /podniku otvorenému zmene (ústredná kategória).

- Bez pozitívneho obsahu v ústrednej kategórii nie je predpoklad otvorenosti skúsenostnému učeniu sa ani vzdelávaniu.
- Pozitívny obsah v ústrednej kategórii je predpokladom plynulého cyklu skúsenostného učenia sa jednotlivcov (špirála rastu) a predpokladom rozvoja podniku smerom k učiacej sa organizácii.
- Ďalšie závery reflektujúce kontext problematiky skúsenostného učenia:
- *Sociálna interakcia, ako prostriedok skúsenostného učenia sa manažéra*, sa ukazuje ako významnejší informačný poznatkový zdroj v porovnaní s internetom a so zámerným (neinštitucionalizovaným) sebvzdelávaním.
- *Vzťah medzi manažérovou otvorenosťou učeniu sa a facilitujúcim (nedirektívnym) vedením ľudí je preukázateľný*. Pozorovateľné je kritickejšie sebahodnotenie miery vlastnej otvorenosti učeniu sa a tolerantnejšie sebahodnotenie v miere manažérovej individualizácie prístupu a facilitujúceho (nedirektívneho) vedenia.

V prospech potreby *uvedomenia procesov skúsenostného (ako aj informálneho?) učenia* na vypovedajú aj ďalšie kategórie citovaného výskumu. Kategórie sa viažu k osobnosti lídra (manažéra).

2. Uvedomenie si procesov učenia sa v zmysle osobnej sebareflexie manažéra a jeho situačnej a procesuálnej reflexie - uvedomenie si procesov učenia „v práci, prácou a pre prácu“.

- Uvedomenie si procesov skúsenostného učenia/sa (kognitívna rovina).

- Učenie sa v reálnych pracovných situáciách („zážitok“, afektívna rovina).
- Učenie sa vykonávaním pracovnej činnosti a učením iných (aplikácia, konatívna rovina).

Otázka komplementu procesov (skúsenostného a sebariadeného) učenia.

Ak uvažujeme o miere riadenia procesov *skúsenostného učenia* jednotlivcom, pohybujeme sa v celej šírke spektra kvalít, akými sú uvedomenosť vs. neuvedomenosť, spontánnosť vs. regulácia, ako aj individuálnosť a individualizovanosť vs. sociálna determinovanosť.

Akú intenzitu vplyvu na potenciálnu zmenu jednotlivca majú procesy spontánneho, neriadeného učenia v bežnom živote? Ide skutočne o učenie neuvedomované? Je reflexia ako jedna z fáz cyklu učenia neuvedomovaným procesom?

Skúsenosť nemusí byť využitá bezprostredne. Reflexia je časovo variabilnou etapou, ktorá sa môže dostaviť aj v značnom časovom odstupe od momentu „skúsenosti“. V ďalšom texte siahneme ku skúsenostiam dospelých viazaným na edukačné prostredie. Vrátime sa tiež k problematike kompetencie učiť sa.

Nadobúdame kompetenciu učiť sa skúsenosťou? V kvalitatívnom výskume sme boli konfrontovaní s individuálnymi odlišnosťami v „dostupnosti“ - v uvedomovaní individuálnej skúsenosti s nadobúdaním uvedenej kompetencie. Denní i externí vysokoškolskí študenti, ako aj učitelia sa dospelí iných skupín, účastníci prezentovaných kvalitatívnych výskumov, vnímajú dynamiku zmien v utváraní a v pretváraní spôsobu akým sa učia (kognitívne a metakognitívne aktivity) v priebehu života.

Zdroje významné pre nadobudnutie kompetencie učiť sa možno rozdeliť na 2 skupiny: zdroje sociálne a osobnostné. Uvedené poradie rešpektuje frekvenciu výskytu s limitmi kvalitatívneho skúmania údajov: 1. rodičia a starší súrodenci, konfrontácia rodičovskej a súrodeneckej skúsenosti s učením 2. vlastná skúsenosť jednotlivca (metóda pokusov a omylov) 3. spolužiaci (konfrontácia s názormi a prístupmi iných študentov či kolegov) 4. učitelia, v niekoľkých prípadoch špeciálny pedagóg a psychológ. Od uvedených zdrojov

sa odvíja dynamický (meniaci sa) model individuálnej kompetencie učiť sa.

Príkladom istej „kvality kompetencie učiť sa“ sú študenti, ktorí s výrazným časovým odstupom „objavujú“ teóriu v praxi. Absencia praktickej skúsenosti počas štúdia im neumožnila hlbšie porozumieť (tvorivo aplikovať, syntetizovať, hodnotiť). Cyklus učenia nachádza kontinuitu až po vstupe študenta do praxe. Príkladom opačného postupu sú externí študenti. Autenticky slovami externej študentky: „...*prax by som aj mala, teraz som si ju prišla podložiť teoreticky...*“.

V nižšie uvedenej tabuľke sa pokúšame o utvorenie (otvoreného) rámca so zámerom konfrontovať dve, v reálnom živote prepojené kategórie učenia.

Tab. 1. Charakteristické znaky kategórií učenia (Od skúsenostného k sebariadenému učeniu dospelých?)

	Skúsenostné učenie ...ako súčasť prevažne informálneho učenia (aj v prostredí vzdelávacích inštitúcií)	Sebariadené učenie ...ako súčasť procesov (seba)učenia v rámci ne/formálneho vzdelávania
Prostredie a podpora učenia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ učenie v rámci variabilných prostredí (pracovné, rodinné, i edukačné) ▪ učenie v rámci variabilných skupín (vnútrogeneračné, medzigeneračné učenie) ▪ <i>facilitačný/inhibičný vplyv podmienok učenia</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ učenie v <i>individuálne modelovanom prostredí</i> ▪ učenie <i>iniciované jednotlivcom, akcentované podnetmi konkrétneho prostredia</i> (napr. pracovného, edukačného) ▪ <i>edukačná podpora ako facilitátor učenia</i>
Charakteristika a cieľ učenia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>prevažne spontánne učenie</i> ▪ <i>učenie rôzne uvedomované</i> ▪ <i>cyklické učenie s otvorenou cieľovou predstavou a s dôrazom na procesualnosť („cesta je cieľ“)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>učenie aktívne riadené jednotlivcom</i> (regulácia kognitívnych a metakognitívnych aktivít) <i>s vonkajšou edukačnou podporou</i> ▪ <i>uvedomované učenie</i> ▪ <i>učenie cyklické s jasne stanovenými cieľmi</i>

<p>Proces a jeho regulácia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>neriadený, spravidla neuvedomovaný cyklický proces</i> ▪ <i>celoživotný, nepretržitý proces (individuálne zmeny v procese aj v priebehu života)</i> ▪ <i>intenzita učenia individuálne variabilná, kolísavá</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>proces štruktúrovaný a riadený jednotlivcom</i> ▪ <i>proces cyklický, ale aj epizodický (napr. jednorazové vzdelávacie podujatie, ktoré iniciuje epizódu samoučenia)</i> ▪ <i>intenzita učenia individuálne variabilná, kolísavá</i>
<p>Obsah</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>individuálne odlišný obsah i rozsah učenia</i> ▪ <i>obsah v súlade s aktuálnymi životnými potrebami (individuálnymi a spoločenskými) a (zrejme neuvedomenými) motívami</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>individuálne odlišný obsah i rozsah učenia</i> ▪ <i>obsah v súlade s aktuálnymi a budúcimi potrebami jednotlivca</i>
<p>Individuálna a sociálna zmysluplnosť učenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>osobne významné učenie</i> ▪ <i>učenie sociálne determinované (individuálny rešpekt voči spoločenskej požiadavke)</i> ▪ <i>spoločensky žiaduce učenie (bez dokladov)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>osobne významné učenie</i> ▪ <i>učenie s edukačnou podporou</i> ▪ <i>podpora vzdelávacie inštitúcie je predpokladom certifikácie.</i>
<p>Motívy</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>v rôznej miere reflektované potreby a motívy učiť sa</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>spravidla jasne reflektované motívy učiť sa</i>
<p>Zdroje učenia (prostriedky)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Poznatkovými zdrojmi je skúsenosť a jej reflexia jednotlivcom v priebehu životnej cesty. Individuálna preferencia zdrojov (sebareflexia, reflexia udalostí, reflexia medziľudských interakcií).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Individuálna preferencia zdrojov (podpora vzdelávacej inštitúcie, či kouča, literatúra, médiá a internet, kontakt s profesionálmi vo vybranej oblasti atď.)</i>
<p>Efektívnosť učenia a jeho výsledky</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>ťažko merateľná, individuálne rôzne reflektovaná v procesuálnej, cieľovej i vo výsledkovej rovine</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>v cieľovej a výsledkovej rovine pozorovateľná (selektívne merateľná), procesuálna efektívnosť možná na základe sebareflexie</i>

Zdroj: vlastné spracovanie

Pre **sebamotiváciu v procesoch sebariadeného učenia** sa ako významné ukázali nasledovné skupiny motívov:

- *sebarealizačné a sebaaktualizačné* - motívy vedomostného a osobnostného rastu, motív zlepšenia sebahodnotenia na základe úspechu.
- *kooperatívne, prosociálne, altruistické motívy* – nachádzame najmä v motivácii pre štúdium odboru zo spektra „pomáhajúcich profesií“. Vnímaná zmysluplnosť učenia tkvie v sociálnom úžitku. Gradáciu týchto motívov vnímame v motívoch *spirituálnych/presahujúcich/transcendentných*, reprezentovaných výrokmi: „*byť lepší, využiť svoj potenciál pre iných, dozrieť* (napomôcť zreniu vzdelávaním), *predstúpiť pred Boha pripravený*“, motív byť „*vzorom v učení*“ (model pre rodinných príslušníkov, pre členov pracovného tímu a pod.);
- „*získané*“ (*ulilizačné*) – získanie titulu, ktoré korelujú s motívmi *existenčnými* (udržanie pracovnej pozície, istoty pracovného miesta);
- *kompetitívne* (súťaživé), snaha byť lepší v porovnaní s inými, motív byť ocenený vonkajšími hodnotiteľmi.

Otvorená otázka na záver: Nakoľko korelujú motívy skúsenostného učenia a sebariadeného učenia?

Otázka potenciálu andragogiky v procesoch informálneho učenia v skupinách dospelých

V prekladanej štúdií ponechávame nezodpovedanú otázku aktuálnej legislatívy, ktorá súvisí s ponímaním a názvoslovím rôznych kategórií (napr. informálne učenie, formálne a neformálne vzdelávanie). Pokúsili sme sa o exkurz do procesov učenia samotných. Dôležitosť monitorovania meniacej sa legislatívy a potrebu aktívneho riešenia problému nejednotnosti a rôznorodosti terminológie, si však plne uvedomujeme. S rešpektom zdôrazňujeme konštatovanie M. Krystoňa (2011, s. 39): „*Verifikovanou skutočnosťou je že koncept celoživotného a všeživotného učenia (sa) stále viac akcentuje význam*

informálneho učenia (sa), čo je potrebné reflektovať aj v andragogickej a pedagogickej teórii.“

Ako konfrontácii otvorenú predostierame otázku do vlastných radov. Otázku andragogike, ako aplikatívnej vede skúmajúcej procesy učenia a vzdelávania dospelých. Nakoľko je v rozpore so súčasnými koncepciami ponímanie jednej z (mnohých) úloh súčasnej andragogiky – prinášať do praxe uvedomenie (si) procesov informálneho učenia? Autoregulácia učenia je považovaná za dôležitú súčasť celoživotného vzdelávania. Prečo viazať autoreguláciu výlučne na procesy učenia v edukácii? Prečo oberať jednotlivcov a society o uvedomenie si procesov učenia v dennej realite?

Z nášho súčasného pohľadu andragogika otvára príležitosti pre uchopenie procesov informálneho učenia prostredníctvom konkrétnych andragogických činností. Príkladmi sú: koučovanie, konzultovanie, poradenstvo, facilitácia učenia prostredníctvom vedenia ľudí. Samotné edukačné intervencie – t. j. akékoľvek vzdelávanie - otvára priestor pre neformálnu výmenu poznatkov (vrátane skúseností). Čo rozhoduje o individuálnej selekcii obsahu, ktorý je pre jednotlivca v aktuálnom čase významnejší? Ak je pre jednotlivca podstatné „prežiť“, vyberá na základe vlastných potrieb, až potom záujmov. Vyrovnávanie sa s pracovnou záťažou, sa v kvalitatívnych záveroch nášho výskumu ukazuje ako významné práve v procesoch skúsenostného učenia. Akákoľvek komunikácia o problémoch zvládania špecifických záťažových situácií, sa vo výpovediach respondentov javí ako významnejšia v porovnaní s inými - odbornými profesijnými obsahmi. Inrapersonálne a interpersonálne kompetencie sú rozvíjané učením bez ohľadu na akúkoľvek kategóriu. (Pre)žiť zmysluplne v ľudskej societe. Hrubý odliatok motívov učenia dospelých?

V procesoch informálneho učenia je možné zvažovať **bariéry učenia** typické pre učenie sa vo vzdelávacích situáciách.

Inštitucionálne či situačné bariéry v edukačnom prostredí je zrejme možné analogicky pripodobniť k sociálnemu prostrediu (rodín, pracovísk, voľnočasových a sociálnych zariadení). Prostredie, ktoré utvára facilitujúce alebo inhibične pôsobiace podmienky. *Osobnostné bariéry* jestvujú. Ich kvalita zrejme koreluje s osobnostnými bariérami pre vzdelávanie. Záujem, zmysel učenia spolu so „zázemím“ - facilitujúcimi podmienkami danými prostredím, tvoria z nášho pohľadu triádu aplikovateľnú a uľahčujúcu učenie vo

vzdelávacích situáciách (formálne a neformálne vzdelávanie), ako aj v informálnom učení.

Prostredníctvom andragogických činností andragogika prináša svetu práce staronové možnosti:

- procesy informálneho učenia diagnostikovať (Aké sú?);
- identifikovať a regulovať inhibičné faktory učenia – identifikovať a riešiť príčiny inhibície procesov učenia na pracovisku;
- procesy informálneho učenia facilitovať: 1. utváraním facilitujúcich podmienok učenia v pracovnom tíme (napr. v súlade so známou Rogersovou triádou podmienok) 2. spôsobom vedenia pracovného tímu 3. podporou procesov učenia prostredníctvom andragogických činností.

Otázka facilitácie procesov učenia v období sénia (Edukačné aktivity versus informálnosť učenia)

Didaktický náhľad na vekovú skupinu *starších seniorov* v procesoch edukácie reflektuje opakujúci sa teoretický problém – potrebu prelínania neformálneho vzdelávania a informálneho učenia. Závery uvádzame ako podporu pre myšlienkovú otvorenosť pri práci s uvedenými kategóriami, ktoré len ako komplement reflektujú učenie dospelého v rôznych životných obdobiach.

Uvedomujúc si isté zjednodušenie a bez snahy generalizovať, vo vzťahu k voľbe metód pre vymedzenú skupinu konštatujeme: 1. *Pred kvantitou edukačných metód pre skupinu starších seniorov preferujeme kvalitu.* 2. *Od sporadickosti (prednáška) prejdime k pravidelnosti* - opakovanie poznatkov dôležitých pre denný život vo zvýšenej frekvencii. 3. *Od formálnosti prejdime k neformálnosti* - metóda ako prirodzená a zmysluplná súčasť zakomponovaná do denného života seniora, prelínanie neformálneho a informálneho učenia (Bontová, 2013).

Pre vekové skupiny seniorov nie je z nášho pohľadu účelné hľadať nové didaktické metódy. Kreatívne využívanie jestvujúcich metód a hľadanie optimálneho prístupu vo vzťahu ku konkrétnym skupinám a jednotlivcom heterogénnej skupiny seniorov sa nám javí ako podstatnejšie. Poznatky neurovied, ako aj aplikáciu vybraných

terapeutických metodických postupov, napr. kinezioterapia, arteterapia, pokladáme za zmysluplnú podporu edukačných aktivít. V technikách kinezioterapie a arteterapie nachádzame možnosti relaxácie, ktorá má potenciál edukačný proces spríjemniť, emocionálne oživiť, ako aj adekvátne vyvážiť kognitívnu záťaž.

*Otázku prístupu k staršiemu seniorovi v edukačnom procese rozviníme úsporne. Prikláňame sa k akcentácii postojov pomáhajúcich profesionálov, ktoré prezentuje M. Tokovská (2013) v súlade so starostlivosťou zameranou na človeka (PCC, angl. person centred care). Ako citovaná autorka hovorí „...od pomáhajúcich profesionálov závisí, ktorý uhol pohľadu si zvolia v komunikácii s osobou (napr.) s ochorením demencie...“. Pomyslenou i reálnou triádou, ktorá z nášho pohľadu podporuje udržanie zmysluplnosti existencie seniora (motívy žiť) s postupným prijímaním limitov vlastných možností, je: *trvalo prejavované porozumenie, spoľahlivá podpora v udržiavaní prijateľnej kvality života a zrozumiteľne komunikované akceptovanie hodnoty človeka a významu jeho životnej cesty vrátane životného finále.* Intenzita edukačnej podpory na ceste starobou by z nášho pohľadu mala byť rovnocenná s tou, ktorá je poskytovaná v iných vekových obdobiach.*

Za trvalo otvorenú pokladáme otázku, ako je možné heterogénnosť skupiny seniorov pozitívne využiť. Výskumne je z nášho pohľadu rozvíjať (o. i.) nasledovné výskumné problémy:

- Ako využiť potenciál mladých seniorov pre prácu so starými seniormi. (Seniori seniorom?)
- Rezignovať na učenie vo finálnom úseku životnej cesty? Motívy učiacich sa seniorov. Motív sprevádzať (starších) v skupine mladých seniorov. Senior ako potenciálny facilitátor učenia, lektor, kouč.
- Cesta je cieľ? Podoby neformálneho vzdelávania a informálneho učenia v séniu. Význam procesualnosti v edukačnom procese. Otázka zmysluplných (i tabuizovaných) obsahov edukácie. Otázka zmysluplných cieľov.

Záver

Ak hľadáme odpovede na otázky, ak tie otázky v nás rezonujú dost' intenzívne, nachádzame stále viac odpovedí v dennom živote.

Nachádzame ich v dialógoch s druhými, nachádzame ich v nových skúsenostiach, nachádzame ich vo vlastných, nanovo pretavovaných spomienkach.

Kým detstvo a mladosť sú v optimálnej konštelácii obdobím sýtenia bezpečím, istotou, dôverou... tak dospelosť sa nám javí ako obdobie hľadania vnútornej odvahy a slobody. Starobu vnímame ako príležitosť spomaliť, upokojiť sa. Staroba vyžaduje prijatie skutočnosti ubúdajúcej sily a zužujúcich sa možností „prenášať hory“. Vyžaduje prijatie toho, že starostlivosť o seba samého bude vyžadovať stále viac času. A napokon – vyžaduje si prijatie pomoci od iných.

Životný príbeh je tvorený a pretváraný skôr nevedome než vedome. Znejú v ňom hlasy našich rodičov, alebo ľudí, ktorí tvorili naše zázemie, keď sme boli deťmi. Hlasy tých, od ktorých sme od začiatku príbehu a hádam až po jeho koniec očakávali prijatie našej existencie. Prijímanie je celoživotným smädom. Celoživotnou potrebou je bezpečie, ktoré vo finálnom úseku životnej cesty možno nachádzame v posteli zariadenia rezidenciálnej starostlivosti. Realita, ako ju vníma jeden z nás. Domov má byť oázou, nie púšťou. Domov má byť miestom, kde sú sýtené naše fyzické potreby, ale aj naša celoživotná túžba dovidieť ďalej...

Podporu pre učenie sa v celoživotnej línii, ako aj v zužujúcom sa lúči „širokoživotnosti“ v jeho závere, si zaslúži každý z nás.

Bibliografia:

- Bontová A. (2012), *Analýza vzdelávacích potrieb manažérov malých a stredných podnikov*, [Dizertačná práca] Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta; Katedra andragogiky. Vedúca dizertačnej práce: prof. PhDr. Viera Prusáková, CSc. Banská Bystrica: PF UMB.
- Bontová A. (2011), *Identifikácia problémových oblastí aktuálneho andragogického kurikula vo vzťahu k praktickému uplatneniu absolventov*, [Rigorózna práca] Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická Fakulta, Katedra andragogiky. Vedúca rigoróznej práce: prof. PhDr. V. Prusáková, CSc. Banská Bystrica: PF UMB.
- Bontová A. (2013), *Veková diverzita ako devíza pre medzigeneračné učenie v pracovnom prostredí*,. Nепublikované.

- Krystoň M. (2011), *Záujmové vzdelávanie dospelých – systémové východiská*, [w:] Krystoň, M a kol., *Záujmové vzdelávanie dospelých*,: Pedagogická fakulta UMB, Banská Bystrica.
- Průcha J, Veteška J. (2012), *Andragogický slovník*, Grada Publishing, a.s., Praha.
- Tokovská M. (2013), *Psychosociálne malignity a ich vplyv na prácu s osobou s demenciou*, [w:] *Aktivizácia seniorov a nefarmakologické prístupy v liečbe Alzheimerovaej choroby*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie, Slovenská Alzheimerova spoločnosť, Centrum Memory a Neuroimulogický ústav SAV, Bratislava.

ŁUKASZ TOMCZYK

Pomiędzy działaniami andragogicznymi a pedagogiką szkolną
Pozaformalna edukacja seniorów w obszarze nowych mediów¹¹

Abstrakt:

W artykule podjęto próbę ukazania różnic podejścia andragogicznego oraz pedagogicznego w procesie nauczania i uczenia się osób starszych obsługi mediów elektronicznych. Celem tekstu jest również podkreślenie wagi mediów elektronicznych w życiu osób starszych w kontekście przystąpienia do pozaformalnego zdobywania wiedzy i umiejętności. Niniejsze rozważania są istotne z powodu ilościowego rozwoju instytucji zajmujących się edukacją osób w wieku senioralnym. Analiza zagadnień geragogiki mediów elektronicznych nie może odbywać się z pominięciem kontekstu obrazującego rozwój społeczeństwa informacyjnego oraz profesjonalizacji zawodu edukatora osób starszych, dlatego wskazane punkty stanowią bazowe tło rozważań.

Słowa kluczowe: nowe media, pedagogiczny oraz andragogiczny model uczenia się i nauczania, edukator osób w wieku późnej dorosłości, wykluczenie cyfrowe.

Summary:

In the article, an attempt was made to depict the differences in the matter of teaching and learning of seniors concerning new electronic media use from the point of view of andragogy and pedagogy. The aim of the paper is also to underline the importance of electronic media in life of seniors in the context of non-formal acquisition of knowledge and skills. The mentioned topic is important due to quantitative development of institutions dedicated to educating people in senior age. The analysis of contents of electronic media geragogy

¹¹ Tekst powstał w ramach projektu pt. „*Senior dla kultury*” finansowanego ze źródeł Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, realizowanego przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową (NASK).

cannot be performed without the context connected with the development of information society and professionalization of the occupation of the.

Key words: new media, educational and andragogiczny model of learning and teaching, educator people in late adulthood, the digital divide.

O mediach elektronicznych we współczesnym świecie

We współczesnym świecie nowe media stanowią dla wielu grup zawodowych i wiekowych jedno z najważniejszych narzędzi ułatwiających wykonywanie codziennych czynności. Pośrednia i bezpośrednia informatyzacja procesów życiowych wymusza posługiwanie się coraz to nowszymi rozwiązaniami technicznymi w postaci urządzeń elektronicznych oraz korzystanie z aplikacji służących podnoszeniu jakości życia.

E-usługi pozwalają na szybką komunikację, wykonywanie tańszych zakupów, przeglądanie trudno dostępnych w „tradycyjnym” (w rozumieniu dostępu fizycznego) świecie zasobów informacyjnych. Media elektroniczne ułatwiają bycie na „bieżący” w obszarze kultury (zwiedzanie muzeów cyfrowych, zapoznawanie się z treściami zgromadzonymi w bibliotekach elektronicznych, słuchanie muzyki i oglądanie filmów, rezerwację biletów na spektakle, sprawdzanie repertuaru kin i teatrów). Większość osób należących do tzw. społeczeństwa informacyjnego nie wyobraża sobie na obecnym poziomie rozwoju techniki życia bez nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych (ITC).

W kontekście analizowanego zagadnienia warto podkreślić, iż media elektroniczne nie są równomiernie użytkowane przez wszystkie grupy wiekowe. W procesie socjalizacji technologicznej coraz częściej nawet kilkulatki są w stanie intuicyjnie obsługiwać urządzenia elektroniczne typu tablet, korzystając z interfejsów dotykowych oraz eksplorując wybrane zasoby internetowe, np. strony internetowe z bajkami i grammi online. Jednakże, jak pokazują wyniki badań m.in. „Diagnozy Społecznej 2013”, wraz z wiekiem maleje

grupa osób korzystających systematycznie z dobrodziejstw sfery informatycznej (Batorski, 2014, s.357-384). Dla młodych osób użytkowanie nowych mediów jest kwestią nieskomplikowaną, wręcz naturalną (zob. Szyszka, Walotek-Ściańska, 2013; Walotek-Ściańska, Szyszka, Wąsiński, Smołucha, 2014). Specyficzna socjalizacja technologiczna jest zjawiskiem o tyle złożonym i wartym poznania, iż do tej pory urządzenia służące do komunikacji masowej nie były aż tak złożone w obsłudze oraz dostępne dla ogółu. Wyrastając w świecie zdominowanym przez media elektroniczne, młode osoby użytkują je w intuicyjny, bezproblemowy sposób. Analogiczną sytuację możemy zaobserwować wśród starszego pokolenia, które posługiwało się radiem oraz telewizją niemalże intuicyjnie. Stare media nie wymagały wysokiego poziomu kompetencji językowych, specyficznej koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz znajomości obsługi systemów operacyjnych typu: Windows, Android, Mac OS, umożliwiających komunikację pomiędzy urządzeniem, siecią, innymi e-usługami a użytkownikiem. Obsługa radia czy też telewizora była zdecydowanie prostsza niż urządzeń posiadających złożone graficzne interfejsy użytkownika.

Skrajny rozdzźwięk pomiędzy cyfrowymi imigrantami¹² a autochtonami przejawia się w postaci wykluczenia cyfrowego. Warto w tym momencie nadmienić, że sposób użytkowania mediów determinuje przynależność do określonej grupy w społeczeństwie informacyjnym. Zjawisko to dzieli społeczeństwo na trzy elementarne grupy (zob. Tomczyk, 2008, s.393-402):

- E-obywateli posiadających niezbędne kompetencje do korzystania z e-usług, którzy są aktywnymi członkami wirtualnej przestrzeni (zob. Jaroszevska, 2012, s.571-594; Jaroszevska, 2013, s.162-183);
- Wykluczonych cyfrowo realnie nie posiadających umiejętności oraz dostępu do infrastruktury informatycznej, co znacząco odbija się na jakości życia tej grupy – typowy przykład wykluczenia cyfrowego (np. część osób w wieku poprodukcyjnym – pokolenie 50+);

¹² M. Prensky definiuje cyfrowych autochtonów jako osoby wyrosłe w świecie zdominowany przez media elektroniczne. Za okres kluczowy związany z pojawieniem się nowego pokolenia przyjmuje się II połowę lat 80tych XX wieku.

- Wykluczonych cyfrowo pozornie nie posiadających żadnych umiejętności związanych z obsługą ICT; dla tej społeczności produkty informatyczne nie mają żadnego znaczenia, a propagowany styl życia związany jest głównie z materialno-fizycznym odniesieniem do usług i informacji (znaczna część osób w wieku poprodukcyjnym).

Jest to o tyle istotny podział, gdyż zarysowuje różnice na obecnym etapie rozwoju społeczeństwa informacyjnego. Należy podkreślić, że nie wszystkie osoby starsze muszą korzystać z nowych mediów, aby podnieść swoją jakość życia. Być może zabrzmi to paradoksalnie w kontekście praktycznej implementacji idei uczenia się przez całe życie oraz konsekwencji w postaci współuczestnictwa w przestrzeni nowych mediów. Jednakże istnieje spora grupa starszych osób, które nie były i nigdy nie będą zainteresowane aktywnym użytkowaniem nowych mediów, ponieważ ich wszystkie potrzeby są zaspokojone poprzez usługi występujące w świecie realnym.

„Wykluczeni cyfrowo realnie” stanowią w dalszym ciągu znaczącą podgrupę pośród ogółu osób wykluczonych cyfrowo i to do nich powinny być adresowane wszelkie działania podnoszące kompetencje mentalne (m.in. rozumienie mechanizmów związanych z oddziaływaniem mediów na jednostki i społeczeństwo) i instrumentalne związane z technicznymi aspektami obsługi komputerów, smartfonów, tableatów.

Korzystając z typologii M. Prenskeyego (2001, 2012), należy zaznaczyć, że cyfrowi imigranci dorastali w epoce pozbawionej dominacji mediów w takim wymiarze, jak ma to miejsce w dzisiejszych czasach. Wiele osób z pokolenia wyżu powojennego pamięta okres, gdy dostęp do informacji był możliwy jedynie za sprawą gazet lub w ograniczonym stopniu poprzez telewizję czarnobiałą. Dorastanie seniorów przypada zatem na czas powolnego upowszechniania się starych mediów, z kolei współczesność cechuje się diametralnie innym mechanizmem związanym z intensywnym upowszechnianiem polisensorycznych urządzeń. Rozwiązania mediów elektronicznych zdominowały zdecydowanie bardziej sferę zawodową i prywatną niż stare media. Istnieje znaczna grupa seniorów odnajdujących się jako użytkownicy mediów elektronicznych na równi z cyfrowymi autochtonami. Aktywna część starszego pokolenia użytkowników sieci ceni sobie najbardziej popularne e-usługi, takie jak: przeglądanie ser-

wisów informacyjnych, komunikację synchroniczną (np. komunikatory internetowe) i asynchroniczną z bliskimi (poczta e-mailowa, fora dyskusyjne), porównywanie cen, sprawdzanie połączeń kolejowych i autobusowych (zob. Huk, 2014, s.115).

Niektórzy badacze (Spitzer, 2013; Żylińska, 2013) twierdzą, że mózgi osób w wieku senioralnym funkcjonują zupełnie inaczej niż młodego pokolenia wyrosłego na polisensorycznym oddziaływaniu nowych mediów. Cyfrowi imigranci, w odróżnieniu od cyfrowych autochtonów, preferują bardziej linearne uczenie się, w procesie zdobywania wiedzy korzystają z materiałów drukowanych o wiele chętniej niż z e-booków, mają większe problemy ze zrozumieniem świata wirtualnego. Czynniki te implikują potrzeby namysłu nad metodyką uczenia się i nauczania opisywanej grupy wiekowej.

O uczeniu się i nauczaniu obsługi mediów elektronicznych wśród grupy osób starszych

Do końca lat 60. XX wieku edukacja dorosłych postrzegana była w kategoriach podporządkowanych procesowi nauczania. Rola ucznia i nauczyciela wynikała z obligatoryjnych wytycznych zapisanych w programach nauczania, gdzie jednoznacznie artykułowano cele, formy i środki kształcenia. Nauczanie cechowało się przede wszystkim wykorzystaniem metod podających. Model ten determinowany był przez cele społeczne, definiowane ogólnie. Działalność edukacyjna koncentrowała się na instytucjonalnych formach kształcenia i wychowania osób dorosłych (Kławsiuć-Zduńczyk, 2014, s.10). Warto w tym miejscu nadmienić, iż kategoria kształcenia osób dorosłych nie obejmowała przez długi czas osób starszych. Pierwsze instytucjonalne rozwiązania włączające osoby w wieku senioralnym jako wartościowe podmioty do procesu edukacyjnego pojawiły się za sprawą implementowania na polski grunt idei Uniwersytetów III Wieku w 1975 r.

Kolejne lata związane są z systematyczną zmianą w sposobie myślenia na temat możliwości uczenia się osób starszych, których potencjał jako uczniów coraz częściej zaczynał być dostrzegany. Stan ten odnosi się przede wszystkim do środowisk gerontologów społecznych oraz edukatorów pracujących z osobami starszymi. Stopniowo zmieniało się również podejście do zagadnienia edukacji przez całe

życie w kontekście kształcenia osób dorosłych. Ubiegły wiek to czas, kiedy konstytuowała się dyscyplina określana andragogiką. To także okres, gdy rozwijała się powoli praktyka kształcenia osób w wieku senioralnym.

Wśród prekursorów nauki zajmującej się oświatą dorosłych na szczególną uwagę zasługuje Malcolm S. Knowles, który jako jeden z pierwszych postulował zmianę dominacji tradycyjnych form kształcenia bazującego na metodach podających na rzecz wykorzystania potencjału tkwiącego w metodach aktywizujących. Knowles również sukcesywnie ukazywał różnice wynikające z założeń i sposobów uczenia się dzieci i dorosłych (Kławsiuć-Zduńczyk, 2014, s.13). Wypracowane kilkadziesiąt lat temu elementarne zasady uczenia się i nauczania osób dorosłych mogą być szczególnie istotne w nawiązaniu do włączania osób starszych w społeczeństwo informacyjne. W poniższej tabeli zestawiono różnicę pomiędzy podejściem andragogicznym i pedagogicznym.

Element	Podejście pedagogiczne ¹³	Podejście andragogiczne
Przygotowanie ucznia	Minimalne	Zapewnienie niezbędnych informacji, przygotowanie do uczestnictwa, pomoc w sformułowaniu realistycznych oczekiwań, zainicjowanie namysłu nad treściami kształcenia
Atmosfera	Formalna nastawiona na współzawodnicstwo, zorientowana na	Relaks, zaufanie, obustronny szacunek, nieformalne, ciepłe stosunki, współdziałanie,

¹³ W nawiązaniu do uwagi Recenentki warto podkreślić, że „współczesna pedagogika odnotowała w ostatnim stuleciu niebagatelny postęp, a jej przedstawiciele dawno już zauważyli, że uprzedmiotowienie ucznia, niezależnie od jego wieku, nie jest krokiem w dobrym kierunku. I choć w szkołach publicznych, tzw. konwencjonalnych, w dalszych ciągach można obserwować spuściznę herbartyzmu, to jednak funkcjonuje tak wiele szkół alternatywnych, nawiązujących do koncepcji pedagogiki Montessori, Freineta, Steinera, Deweya i wieku innych, gdzie fundamentem jest podmiotowość, a więc aktywizowanie ucznia i uczenie go autonomii (także w kształceniu dorosłych)”(A. Jaroszevska). Zastosowanie niniejszego podziału służy ukazaniu elementarnych różnic w procesie kształcenia dorosłych (również w okresie późnej dorosłości). Skrajne rozróżnienie na podejście szkolne i andragogiczne stanowi punkt bazowy do dalszych analiz.

	nauczyciela	wsparcie, otwartość i autentyzm, troska
Planowanie	Przez nauczyciela	Wspólne planowanie przez ucznia i nauczyciela
Diagnozowanie potrzeb	Przez nauczyciela	Poprzez wspólne oszacowanie
Wyznaczanie celów	Przez nauczyciela	Poprzez obszernie negocjacje
Tworzenie planu uczenia się	Logika przedmiotowa, w całości skoncentrowane na treści	Sekwencyjne, w zależności od gotowości ucznia, w całości skoncentrowane na problemie
Metody i techniki	Koncentracja na przekazie	Koncentracja na poszukiwaniu
Ewaluacja	Przez nauczyciela	Wzajemne ponowne diagnozowanie potrzeb, wspólna ocena programu

Źródło: (Knowles, Holton, Swanson, 2009, s. 108)

W Polsce na przestrzeni ostatnich kilku lat następuje wzrost ilości badań oraz analiz odnoszących się do działań edukacyjnych odnoszących się do osób w późnej dorosłości. Reorientacja części badaczy z środowiska andragogów (m.in. Z. Szarota, E. Skibińska, E. Dubas, J. Semków, A. Fabiś) na procesy edukacyjne dotyczące osób starszych sprzyja systematycznemu wyłanianiu się nowej subdyscypliny określonej mianem geragogiki.

Planując proces dydaktyczny związany z uczeniem się przez osoby starsze obsługi nowych rozwiązań informatycznych, takich jak: obsługa komputera, tabletu, smartfona, należy mieć na względzie szereg powyższych wskazówek zaproponowanych przez prekursora andragogiki. Realizując zajęcia w formie grupowej w ramach edukacji nieformalnej np. w klubach seniora lub niezwykle popularnych w Polsce i za granicą Uniwersytetów Trzeciego Wieku edukator musi mieć na względzie, iż osoba starsza podejmując się, nowego wyzwania posiada bagaż doświadczeń życiowych. Doświadczenia oraz potrzeby stanowią punkt bazowy do formułowania oczekiwań odnośnie programu nauczania. Przykładowo duża grupa seniorów podejmujących naukę oczekuje szybkiego rozwoju kompetencji w zakresie komunikacji. Wynika to z potrzeby kontaktu z bliskimi osobami, którzy wielu powodów nie mogą komunikować się z osobami starszymi poprzez tradycyjną telefonię, czy choćby listownie. Formułowanie

realistycznych, a więc osiągalnych, celów kursu ma służyć procesowi upodmiotowieniu procesu kształcenia, w którym uczeń senior włącza się w m.in. w kreowanie programu nauczania, dobór treści, wyznaczanie nowych celów, itd.

Atmosfera panująca na zajęciach przygotowujących osoby starsze do sprawnego posługiwania się ICT powinna znacząco odbiegać od szkolnego modelu nauczania. Uczeń w wieku późnej dorosłości wymaga szczególnego rodzaju empatii ze strony edukatora. Nowe technologie w szczególności, w początkowym okresie zapoznawania się z możliwościami tychże urządzeń, sprawiają wiele problemów osobom starszym. Związane jest to z wytworzeniem nietypowej dla osób starszych koordynacji wzrokowo-ruchowej¹⁴ warunkującej zrozumienie mechanizmów obsługi mediów elektronicznych. Zachowanie należytej atmosfery (zaangażowania prowadzącego, pełnej komunikacji, rozmowy o pojawiających się problemach, podkreślanie sukcesów) tworzy poczucie bezpieczeństwa, której większość seniorów oczekuje w ramach zajęć. Poznanie skomplikowanych z punktu widzenia osób starszych technologii wymaga od instruktora zupełnie odmiennego podejścia niż ma to miejsce w kształceniu typowo podającym, bazującym na metodach typu wykład, instruktaż, nauczanie pamięciowe.

Planowanie, diagnozowanie potrzeb oraz wyznaczanie celów są to elementy w toku procesu dydaktycznego ściśle powiązane ze sobą. W odróżnieniu od modelu pedagogicznego, gdzie za wszystkie wymienione składowe odpowiedzialny jest nauczyciel, w podejściu andragogicznym dorośli uczący się wskazują treści, swoje oczekiwania, proponują ilość czasu poświęcanego na dane zagadnienie. Realizując zagadnienia wprowadzające w podstawy obsługi komputera nie jest możliwe przerzucenie tychże etapów tylko i wyłącznie na seniorów, gdyż osoby starsze nie posiadają odpowiedniego poziomu wiedzy w zakresie obsługi ICT. Zastosowanie modelu andragogicznego możliwe jest na dalszych poziomach kształcenia, gdy osoby w późnej dorosłości: posiadają wgląd w poziom rozwoju własnych kompetencji, są świadomi słabych i mocnych stron w zakresie obsługi komputera i Internetu, a także bardziej precyzyjnie formułują oczekiwania

¹⁴ Związanej przede wszystkim ze zmianami narządów wzroku, słuchu, motoryki osób w okresie późnej dorosłości.

względem poszczególnych e-usług z których chcą korzystać w ramach codziennego funkcjonowania w wirtualnej przestrzeni.

Wspomniana kategoria odpowiedzialność za proces dydaktyczny spoczywa na wszystkich uczestnikach przedsięwzięcia edukacyjnego. Niemniej jednak biorąc pod uwagę model pedagogiczny to nauczyciel odpowiada za dobór treści i ich realizację. Ewaluacja zajęć odbywa się w tym wypadku poprzez zastosowanie różnego rodzaju testów, egzaminów ustnych i pisemnych, zadań związanych z rozwiązaniem problemu. W modelu andragogicznym podejście zmienia się diametralnie. Za postępy odpowiada w bardzo dużej mierze osoba starsza, gdyż edukator pełni rolę nie tylko podmiotu odpowiedzialnego za przekazywanie wiedzy oraz stymulowanie do naśladownictwa (np. obsługi programów metodą krok po kroku), lecz przede wszystkim doradcy. Nauczyciel dorosłych powinien być raczej osobą stwarzającą warunki do rozwijania wiedzy oraz nabywania nowych kompetencji niż onnipotentnym źródłem wiedzy. W modelu andragogicznym jego zadaniem jest prowadzenie narracji ukazującej zagadnienie w sposób algorytmiczny. Jednakże będąc świadomy swojej misji, stwarza głównie warunki rozwoju, stymuluje do podejmowania samokształcenia, ukazuje złożoność świata cyfrowego, stawia seniora przed szeregiem problemów, które zmuszają do aktywnego uczenia się. Model andragogiczny ma nie tylko na celu przeniesienie na osobę starszą częściowej odpowiedzialności za wyniki procesu uczenia się, lecz generuje przestrzeń, w której osoba starsza zyskuje świadomość, iż bez własnego zaangażowania nie jest w stanie opanować umiejętności sprawnego posługiwania się ICT.

Metody i techniki uczenia się przez osoby starsze obsługi nowych mediów wymagają odwoływania się do warunków i zasad wypracowanych w środowisku andragogów¹⁵. W tym w szczególności należy uwzględnić (Por. Malewski, 2001, s.276):

- Wspomaganie uczenia się wynikającego z doświadczeń osób starszych (przykładowo postawienia ich w roli mentorów,

¹⁵ Prof. O. Czerniawska wielokrotnie podkreśla, że procesy edukacyjne osób w wieku senioralnym są obszarem zainteresowań przede wszystkim andragogów. Z braku wystarczająco rozwiniętych teorii geragogicznych, dosyć często w polskiej literaturze przedmiotu wyjaśnianie uwarunkowań procesów uczenia się i nauczania osób starszych realizowane jest poprzez teorie andragogiczne, które stanowią podstawy analiz i badań geragogicznych.

aby podzielili się sposobami z jakich oni korzystają z mediów elektronicznych obaw, jakie im towarzyszą w trakcie poznawania urządzeń, czy też sukcesów jakie odnieśli dzięki nowym mediom);

- Wykorzystywanie metod nie tylko pokazowych (polegają zazwyczaj na prezentowaniu algorytmu obsługi danej aplikacji krok po kroku, metodą instruktażową), lecz także stosowanie metod problemowych, samokształcenia kierowanego, współpracy grupowej (wspólne rozwiązywanie zadań);
- Integrowanie wiedzy i umiejętności z różnych zakresów. Jest to jedno z rozwiązań, które można z powodzeniem zastosować m.in. w zinstytucjonalizowanych formach kształcenia, np. Uniwersytet III Wieku (UTW), gdy seniorzy jednocześnie uczestniczą np. w różnych kołach zainteresowań. Przykładowo nowe media można także zaimplementować w proces edukacji kulturalnej. Wówczas mogą służyć do poznania lub też do nauki języka obcego przy wykorzystaniu programów komputerowych;
- Edukator osób dorosłych, jako osoba otwarta, powinien nie tylko posiadać zespół cech niezbędnych do skutecznej edukacji (m.in. otwartość, komunikatywność, empatia, cierpliwość, standardy etyczne, merytoryczność, znajomość geragogiki), lecz również wzmacniać poczucie pojawiających się postępów w zakresie umiejętności obsługi mediów elektronicznych.

Wprowadzenie modelu andragogicznego w nieformalny proces kształcenia osób starszych w zakresie nowych mediów nie jest zadaniem prostym. Seniorzy, angażując się w instytucjonalną edukację, realizowaną np. w klubach seniora, stowarzyszeniach, domach kultury, UTW oczekują w wielu przypadkach podążania „utartymi, sprawdzonymi ścieżkami”, do których zostali przyzwyczajeni w toku wczesniej edukacji. Wypracowane sposoby uczenia się, które prowadzą uczącego się krok po kroku są charakterystyczne bardziej dla modelu pedagogicznego (szkolnego) niż dla modelu andragogicznego determinowanego głównie przez: wiek, postawy i merytoryczne przygotowanie geragoga, nastawienie starszych osób do nowych mediów.

Model realizacji zajęć w obszarze ICT w wymiarze szkolnym w wielu istotnych zakresach jest przeciwstawny do modelu andragogicznego. Rolą nauczyciela jest w tym wypadku wypracowanie podejścia łączącego obie koncepcje w zależności od pojawiających się potrzeb. W szczególności na początkowym etapie kształcenia seniorzy oczekują podejścia pedagogicznego w odniesieniu do przejęcia odpowiedzialności za dobór treści oraz tradycyjny sposób przekazywania wiedzy. Wraz ze wzrostem poziomu wiedzy i umiejętności edukator może ukierunkowywać realizowane zajęcia w stronę modelu propagowanego przez M. Knowlesa czy też na polskim gruncie przez M. Malewskiego.

Podsumowanie

Trudno wyobrazić sobie na obecnym etapie rozwoju społeczeństwa informacyjnego uczestnictwo w życiu kulturalnym, społecznym, zawodowym bez użycia ICT. Biorąc pod uwagę dane związane z wykluczeniem cyfrowym w Polsce (Batorski, 2014) istnieje jednak szczególna potrzeba uczenia się pozaformalnego (np. poprzez samokształcenie) i nieformalnego (wykraczającego poza system formalny, realizowanego poza administracyjnie regulowanym systemem oświaty) osób w wieku senioralnym należących do kategorii wykluczonych cyfrowo realnie. Działania te realizowane są sukcesywnie dzięki intensywnie rozwijającym się pod względem ilościowym i jakościowym instytucjom typu: UTW, kluby seniora oraz wybrane organizacje pozarządowe. Ponadto do wspomnianych jednostek dołącza szereg wolontariuszy działających w całej Polsce, np. w ramach programu Latarnicy Cyfrowej Polski (Tomczyk, 2013). Zatem można stwierdzić, iż zjawisko kształcenia osób starszych w zakresie nowych mediów jest coraz bardziej rozbudowanym systemem, jednakże w celu zapewnienia optymalnych warunków edukacji należy prowadzić pogłębioną refleksję nad tworzeniem prawidłowych modeli kształcenia oraz warunków uczenia się.

Zmiana spojrzenia na edukację osób w wieku senioralnym związana jest z upowszechnianiem się idei uczenia się przez całe życie, dostrzeganiem potencjału osób starszych jako grupy, która posiada zdolności pozwalające na skuteczne nabywanie nowej wiedzy. Dodatkowo sposoby edukacji osób starszych związane są z prze-

obrażeniami w teoriach kształcenia dorosłych oraz zmianami cywilizacyjnymi. Stopniowe i świadome stosowanie modelu szkolnego lub andargogenicznego wymusza nie tylko na teoretykach, lecz również na praktykujących geragogach podjęcie szczególnego namysłu nad metodyką kształcenia, gdyż tylko ona gwarantuje odpowiednią jakość edukacji osób w wieku senioralnym.

Bibliografia:

- Batorski D. (2014), *Polacy wobec technologii cyfrowych – uwarunkowania dostępności i sposobów korzystania*, [w:] J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza Społeczna 2013 Warunki i jakość życia Polaków*, Wyd. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej oraz Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa.
- Huk T. (2014), *Pedagogika medialna*, Impuls, Kraków.
- Jaroszewska A. (2012), *W poszukiwaniu źródeł aktywności seniorów. Studium przypadku z pogranicza glottodydaktyki i geragogiki* [w:] E. Białek, M. Czarneckiej, U. Kawalec i E. Tomiczek (red.), „*Orbis Linguarum*” Vol. 38, Neisse Verlag & Oficyna Wydawnicza ATUT – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Dresden – Wrocław.
- Jaroszewska A. (2013), *Perspektywy e-edukacji w kontekście wdrażania polityki wielojęzyczności w systemie kształcenia seniorów w Polsce*, [w:] Wąsiński A., Tomczyk Ł. (red.), *Seniorzy w świecie nowych technologii. Implikacje dla praktyki edukacyjnej oraz rozwoju społeczeństwa informacyjnego*, „Biblioteka Gerontologii Społecznej. Tom 1–2/2013. Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice.
- Kławisiuń-Zduńszczyk A. (2014), *Poradnictwo całonocne jako element wsparcia w edukacji dorosłych*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń.
- Knowles M., Holton E., Swanson R. (2009), *Edukacja dorosłych*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.
- Malewski M. (2001), *Modele pracy edukacyjnej z ludźmi dorosłymi*, [w:] E. Przybylska (red.), *Andragogiczne wątki, poszukiwania, fascynacje*, Toruń.
- Prensky M. (2001), *Digital Natives, Digital Immigrants*, “On the Horizon”, Vol. 9, No. 5.
- Prensky M. (2012), *From Digital Natives to Digital Wisdom: Hopeful Essays for 21st Century Learning*, SAGE Publications, London.
- Spitzer M. (2013), *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wyd. Dobra Literatura, Słupsk.
- Walotek-Ściańska K., Szyszka M., Wąsiński A., Smołucha D. (2014), *New media in the social spaces. Strategies of influence*, Verbum, Praga.

- Szyszką M., Walotek-Ściańska K. (2013), *Osoby starsze w środkach masowego przekazu*, [w:] K. Walotek-Ściańska, M. Šerák, M. Szyszką, Ł. Tomczyk (red.), *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie / Stárnutí a stáří v rychle se měnícím světě*, Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec-Praga.
- Tomczyk Ł. (2008), *Wykluczenie cyfrowe w społeczeństwie informacyjnym*, [w:] P. Sienkiewicz, J. S. Nowak (red.), *Spoleczeństwo informacyjne. Krok naprzód, dwa kroki wstecz*, Wyd. Polskie Towarzystwo Informatyczne, Katowice 2008, s.393-402
- Tomczyk Ł. (2013), *Latarnicy Cyfrowej Polski – charakterystyka nauczania osób starszych w obszarze obsługi nowych mediów w ramach działalności wolontariackiej* [w:] K. Walotek-Ściańska, M. Šerák, M. Szyszką, Ł. Tomczyk (red.), *Starzenie się i starość w dynamicznie zmieniającym się świecie / Stárnutí a stáří v rychle se měnícím světě*, Oficyna Wydawnicza Humanitas, Sosnowiec-Praga.
- Żylińska M. (2013), *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.

MAŁGORZATA BORTLICZEK

Dobre słowo bez recepty

Abstrakt:

Artykuł *Dobre słowo bez recepty* jest przeglądem wybranych biografii oraz sag rodzinnych spisanych głównie przez aktorów. W szkicach, opowiadaniach, esejach czy rozmowach zmierzali się z materią języka, dbając o dobór słów i obrazów dzięki nim kreowanych. Zarówno propozycje lektur, jak i sposób ich prezentacji podporządkowane zostały nadrzędnemu celowi. Jest nim poszukiwanie w anonsowanych lekturach słów pouczających, wyważonych i szlachetnych, które koją smutek i ból. Dobór cytatów z książek znanych polskich aktorów powiązany został z preferowanymi przez nich wartościami społecznymi: miłością, rodziną czy przyjaźnią.

Słowa kluczowe: autobiografia, kategoria dobrego słowa, biblioterapia, wartości społeczne.

Summary:

The paper entitled *A good word without a recipe* is a review of the selected biographies and family sagas described mainly by actors. They square up to the subject matter of language in drafts, stories and essays, paying attention to a selection of words and pictures used creatively. Both the books suggested and the manner of their presentation are subordinated to the upper purpose. It is the search for instructive, balanced and noble words, which soothe sadness and pain, in the books declared. A sample of quotations from the books written by well-known Polish actors is linked with the social values preferred by them including love, family and friendship.

Key words: autobiography, category of good word, library-therapy, social values.

*Książki są jak towarzystwo,
które sobie człowiek dobiera*
(Monteskiusz).

Inspiracją do rozwinięcia tematu biblioterapeutycznego stał się artykuł Wandy Matras-Mastalerz *Książki na receptę, recepta na życie* (Matras-Mastalerz, 2012, s. 147-158). Używane przeze mnie wyrażenie *dobrze słowo* to metonimia zastępująca leksem *książka*. W szkicu piszę o książkach, które powinny być wybierane i dawkowane bez specjalnych ograniczeń. Chodzi o książki napisane przez dojrzałego człowieka, Polaka, dla którego coraz cenniejszą wartością jest czas poświęcony samorozwojowi, spędzony na rozmowie z bliską osobą, który głosi pogląd, że „świadomie »nie mieć« jest nobilitacją i uspokojeniem” (Janda, 2003, s. 8).

Za inspirujące uznałam także spostrzeżenie poczynione przez Matras-Mastalerz: „Každy z nas, budząc się rano, otrzymuje kredyt 86 400 sekund życia na dany dzień. Wymieniona cyfra to dokładna liczba sekund, które mieszczą się w jednej dobie. Czy i jak ten czas wykorzystamy, zależy od nas” (Matras-Mastalerz, 2012, s. 155). Dla uściślenia, tyle sekund mamy do dyspozycji w ciągu doby; od tej puli powinniśmy odliczyć czas na sen, który w rytmie dobowym cyklicznie pojawia się i przemija, powodując bezruch i zniesienie świadomości (z wyjątkiem świadomego snu).

Wielkość i wagę każdej upływającej chwili można oceniać z różnych perspektyw. Bardzo przekonująco ujęła kwestię względności czasu bohaterka książki *A jeśli to prawda...*: „Chcesz zrozumieć, czym jest rok życia? Zapytaj o to studenta, który oblał roczny egzamin. Czym jest miesiąc życia, powie ci matka, która wydała na świat wcześniaka i czeka, by wyjęto go z inkubatora, bo dopiero wówczas będzie mogła przytulić całe i zdrowe maleństwo. Zapytaj, co to znaczy tydzień, robotnika pracującego na utrzymanie rodziny w fabryce albo kopalni. Czym jest dzień, powiedzą ci rozdzielni kochankowie, czekający na kolejne spotkanie. Co znaczy godzina, wie człowiek cierpiący na klaustrofobię, kiedy utknie w zepsutej windzie. Istotę sekundy poznasz, patrząc w oczy człowieka, który uniknął wypadku

samochodowego; o ułamek sekundy pyta biegacza, który zdobył na igrzyskach olimpijskich srebrny medal, a nie ten złoty, o którym marzył przez całe życie. Życie to magia!” (Levy, 2002, s. 221-222).

Znaczenie ulotności chwili, a zarazem moc smakowania życia tu i teraz zrozumiał kilkulatek, tak zwierając się w liście do Boga: „Panie Boże! Myślałem że pomarańczowy nie pasuje do purpurowego dopuki¹⁶ nie zobaczyłem tego zachodu słońca który zrobiłeś we wtorek. To było super. Adam” (Hample, Marshall, 1999). To cenna umiejętność – dostrzeżenie tego, co chwilowe i ulotne, celebrowanie chwili.

W niniejszym artykule, pisząc o subiektywnie dobranych lekturach, przekonuję czytelników, że pouczająca książka biograficzna, autobiograficzna, saga rodzinna lub książka niby-biograficzna¹⁷ zasługuje na nobilitację. Autorzy tych książek-tabletek – znane postaci kultury – umiejętnie władają piórem (dlatego warto czytać ich teksty, skrzące dowcipem, pełne ze swadą opowiedzianych anegdot i niebanalnych sentencji) i znają wartość oraz moc dobrego słowa (dlatego – po raz wtóry – warto czytać ich teksty, nasycone słowami miłości, przyjaźni, wiary, troski o drugiego człowieka, spełnienia, zadowolenia, akceptacji i atencji). Ich teksty mogą leczyć, uzdrawiać i uodparniać. Myślę, że tak należy odczytywać tytuł niniejszego szkicu (*Dobre słowo bez recepty*), w którym obok siebie znalazły się: wyrażenie *dobre słowo* oraz leksem *recepta*.

Słowo, słowo, słowo...

O magicznej mocy słowa piszą językoznawcy, semantycy, teoretycy literatury. Słowo może pocieszać, wzmacniać, podnosić na duchu, dodawać odwagi. Słowo może także ranić, drażnić, obrażać, poniżać, znieważać, a nawet – zabić. Słowo ma moc oddziaływania na

¹⁶ Zachowuję zapis (ortografię i interpunkcję) przyjęty w źródle.

¹⁷ Posługując się tą kategorią, mam na myśli przede wszystkim książki-felietony Krystyny Jandy (*Różowe tabletki na uspokojenie*, 2003) i Beaty Tyszkiewicz (*Kocha, lubi i żartuje...*, 2006), w których przeplatają się wątki autobiograficzne i wątki cudze (ich autorki utrwaliły je w sposób fascynujący i niepowtarzalny, dostrzegając w codzienności cud życia, moc miłości i teatr złudzeń), a także książkę-rozмовę *Łapa w łapę* (cykl różnotematycznych rozmów Kamili Łapickiej z mężem Andrzejem Łapickim, 2012).

rzeczywistość i na ludzką psychikę. Takie sprawcze, performatywne, a nawet magiczne działanie słowa ilustrują frazeologizmy z tym leksemem. Zanim więc oddam głos autorom książek, zanim zacytuję niektóre z ich *dobrych słów*, przytaczam wybrane związki frazeologiczne, aby przekonać czytelnika, jak silna i sprawcza jest moc *słowa*.

W *Słowniku frazeologicznym języka polskiego* Stanisława Skorupki (1989) zwracam uwagę na następujące związki wyrazowe, np. *słowo nie wiatr* w znaczeniu ‘należy się liczyć z tym, co się mówi; to, co się mówi pozostaje’ (39)¹⁸, a także *ważyc słowa* w znaczeniu ‘mówić z rozmysłem’ (148); można również *docierać, dotrzeć do kogo słowem* (69) albo *mieć (jakie, np. słodkie, miodowe) słowa na ustach* w znaczeniu ‘mówić o czymś w jaki sposób (np. przyjemnie)’ (93); wreszcie można *dziękować słowami, w słowach, w gorących słowach* (78) (Skorupka, 1989, s. 144-147). Oczywiście słowa mają także moc destrukcyjną, o czym przekonują m.in. takie wyrażenia i zwroty, jak: *brzydkie, paskudne słowa* w znaczeniu ‘wymysły, przekleństwa’ (2); *nie przebierać w słowach* w znaczeniu ‘używać dosadnych, ordynarnych wyrazów’ (127) oraz *łżyć, łąjać słowami* (86) (Skorupka, 1989, s. 144-147).

Zestaw frazeologizmów w *Słowniku* Skorupki liczy 194 elementy. Bardzo interesujący jest punkt 174, gromadzący tzw. zwroty, czyli połączenia leksemu *słowo* (w skrócie – s.) z czasownikami. Poniżej w całości przytaczam zestaw zwrotów ujętych w pozycji 174: „s. boli; brzmi (w uszach); **budzi radość, śmiech, zadowolenie** (wyróżnienie M.B.); dochodzi, dociera do kogo, dokąd; dolatuje dokąd; kona na ustach; opiewa kogo a. co; przechodzi, nie przechodzi przez gardło, krtani; przeciska się, ledwo się przeciska, przeciska się z trudem przez usta, z ust; przychodzi komu trudno, łatwo; sływa z warg; stygnie na ustach, na wargach; ulatuje, ulatuje z ust, warg; utknęło w gardle, krtani; utkwilo w pamięci; więźnie, uwięzło komu w gardle, w krtani, w ustach; wybiega, wychodzi, wylatuje, wymyka się (na usta, z ust); wyrywa się, wyrywa się z piersi, z ust; z duszy, z serca; s. wypsnęło się; s. zamiera, zawisa na ustach; zjawia się, zjawia się na ustach, w mowie, w języku; s. wchodzi do języka; **s. żyje, żyje w duszy, w sercu** (wyróżnienie M.B.)” (Skorupka, 1989, s. 147).

¹⁸ W nawiasach podawane są numery, pod jakimi dany frazeologizm figuruje w haśle *słowo*.

W *Słowniku frazeologicznym PWN z Bralczykiem* frazeologizmy zebrane w haśle *słowo* tworzą kolekcję trzydziestotrzyelementową. Na uwagę zasługuje wyrażenie *dobre słowo* w znaczeniu ‘życzliwe słowa, wyrażające przychylny stosunek do kogoś’. Znaczenie to dokumentuje zdanie: Już starożytni wiedzieli, że dobre słowo leczy (8). Równocześnie można *nie usłyszeć od kogoś dobrego słowa* w znaczeniu ‘nie usłyszeć od kogoś nic pozytywnego o sobie’ (14), ani też – na zasadzie antonimii – *nie usłyszeć od kogoś złego słowa*, czyli ‘nie spotkać się z żadnymi zarzutami z czyjejś strony, nie usłyszeć żadnych przykrych słów, opinii’, co ilustruje opis: Normalne dzieci byłyby nadęte, gdyby je kto tak doprowadził do domu po przewinieniu. No, ale te pewnie złego słowa od matki nie usłyszały, to czemu by się miały bocyć (15). Można także *dobierać, odmierzać słowa* ‘mówić z namysłem, dbać o precyzję wypowiedzi’, który to frazeologizm ilustruje wypowiedź: Trzeba naprawdę mówić szybko, bez wahań, bez dobierania słów. Admirał może rozpoznać natychmiast każdy fałszywy ton (7). Budujące jest też znaczenie związku: *nie powiedzieć komuś, na kogoś, o kimś złego, marnego słowa* w znaczeniu ‘nic komuś nie zarzucić, nie powiedzieć o kimś nic złego’, co zostało potwierdzone takim opisem: Kiedyś dostałem czerwoną kartkę. Zszedłem z boiska, a trener nie powiedział mi złego słowa (12) (Sobol, 2008, s. 289).

Słowo było u samego początku, u początku stworzenia świata. Tylko człowiek – istota mówiąca – jest w stanie komunikować się przy pomocy słów, dzięki którym tworzy teksty. Kwerenda frazeologizmów z leksemem *słowo* przekonuje, że słowo może między innymi koić ból, leczyć i pocieszać. Dlatego w kolejnych częściach szkicu oddają głos osobom, które sownie dzielą się dobrym słowem z czytelnikami, szczerze używając słów nacechowanych optymistycznie, dzięki którym budują językowy obraz przyjaznego świata. Bo jak powiedział ksiądz Jan Twardowski: „Świat wydaje się straszny, gdy ogląda się dużo telewizji, w której pleni się przemoc, zbrodnia, gwałt. Złe rzeczy się działy na świecie zawsze. Ale jeszcze o niczym i nigdy nie było tak głośno jak teraz o wojnach. [...] Nie trzeba wpatrywać się hipnotycznie w ekran telewizora, nasłuchiwać bez przerwy, jak zło o sobie daje znać, bo to nas zniszczy. [...] Zło zawsze i wszędzie jest hałaśliwe. A dobro jest jak powietrze, jego się nie dostrzega. Dobro jest dyskretne. Ale ono istnieje” (Twardowski, 2007, s. 254-255).

Identyczną myśl odnalazłam w książce Krystyny Jandy. Zamknęła ją w następujących słowach: „Tyle ostatnio dookoła mowy o depresjach, o starości, o mizarii naszego życia, o niedobrych perspektywach dla Polski, a co za tym idzie, dla kultury i przyszłości naszych dzieci. Tyle przerażających wiadomości przynosi nam codzienność. A jakby tak, całkowicie tendencyjnie, zauważać też pozytywy? Nie uprawiać propagandy sukcesu, ale uprawiać miłe drobiazgi, miłe wydarzenia, choćby interesujące, po prostu? Uznawać sukcesy, cieszyć się osiągnięciami, nie podważać autorytetów? Stosować taktykę miłszego życia, małymi krokami?” (Janda, 2003, s. 37). W następnej części zapraszam – dzięki wyłuskany z lektur fragmentom – do zapoznania się z obrazem harmonijnej rzeczywistości.

Lektura, lektura, lektura...

Odpowiednio dobrana lektura może stać się antidotum na hałas i chaos informacyjny. Książka może być panaceum na rozterki i lęki. Trzeba ją wtedy stosować regularnie i systematycznie, indywidualnie dobierając dawkę dzienną. Mądre książki powinniśmy czytać regularnie w trosce o spokój i harmonię; tak jak regularnie przyjmujemy leki zaordynowane przez doktora, aby odzyskać czy podreperować kondycję. Przewidziała to Krystyna Janda, opatrując serię swoich esejów (pierwotnie publikowanych w miesięczniku „Uroda”) tytułem: *Różowe tabletki na uspokojenie* (2003).

Książka może być także przyjacielem. Najlepiej istotę przyjaźni człowieka i książki ujmuje następujące przysłowie chińskie: „Kiedy przeczytam nową książkę, to tak jakbym znalazł nowego przyjaciela, a gdy przeczytam książkę, którą już czytałem – to tak jakbym spotkał się ze starym przyjacielem”. Poszukujmy zatem nowych przyjaciół i spotykajmy się ze starymi. Każda z wymienionych w tym szkicu książek może być załącznikiem nowej przyjaźni lub wspomnieniem starej.

Typując zestaw pozytywnych lektur, zwracałam uwagę przede wszystkim na walory językowo-stylistyczne, a w konsekwencji na kreowany przez pryzmat języka pozytywny obraz świata, który – co należy podkreślić – jest jednym z podstawowych składników terapii dobrym słowem bez względu na wiek czytelnika. Zawężając zakres

odbiorców książek do grona czytelników-seniorów¹⁹, dla których ważna jest stabilizacja emocjonalna, sięgnęłam po książki z dużą dozą wyważonego optymizmu, dystyngowanego humoru i dojrzałej mądrości.

W repertuarze lektur proponowanych przeze mnie bez recepty, ale ze wskazaniem do regularnego stosowania, znajdują się między innymi książki Beaty Pawlikowskiej, Krystyny Jandy, Krystyny Sienkiewicz, Beaty Tyszkiewicz, Magdaleny Zawadzkiej, Jerzego Stuhra, Jana Twardowskiego, Andrzeja i Kamili Łapickich. Jest to absolutnie subiektywny wybór, wynikający z przedstawionego powyżej rozumienia kategorii *dobrego słowa*. Uznałam je także za szczególnie predestynowane do opisu i oceny rzeczywistości ze względu na tzw. efekt generacyjny, czyli swoistą więź pokoleniową między piszącymi i czytającymi. Autorami i odbiorcami książek są osoby o podobnym doświadczeniu, zdeterminowanym przez warunki społeczno-kulturowe, specyficzne dla danego okresu historycznego.

Pozytywną moc słowa doskonale rozumie i opisuje Beata Pawlikowska w książce *Planeta dobrych myśli* (2013). Znalazłam w niej taki oto fragment, który – moim zdaniem – może być odczytywany jako metafora życia, pozytywna afirmacja wieku dojrzałego: „Nie boję się jesieni / Kiedyś czułam strach / Że będzie zimno, szaro i deszcz / Ale dziś czuję ciepło w sobie / Wewnętrzny płomień / który mnie ogrzewa / przez cały rok” (Pawlikowska, 2013, s. 18). Kilkanaście stron dalej autorka zamieściła refleksję o życiu chwilą (tu i teraz), a także o cierpliwym oczekiwaniu na to, co się zdarzy: „Zobacz, / jak łagodnie i mądrze / życie cię prowadzi / wysyła cię do miejsc, / z których możesz łatwiej / spojrzeć z perspektywy na życie / Korzystaj z tego, co masz / Nie myśl zbyt wiele / Rozglądaj się, smakuj, ciesz się / życie samo przyniesie ci rozwiązanie” (Pawlikowska, 2013, s. 34).

¹⁹ Jak zauważyła Matras-Mastalerz: „Wagę wpływającego czasu docenia się szczególnie w wieku senioralnym. W Polsce żyje obecnie 12 milionów osób powyżej pięćdziesiątego roku życia. Stanowi to blisko 1/3 populacji ogólnej kraju. Z prognoz demograficznych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w 2030 roku udział tej grupy wiekowej w ogólnej liczbie ludności naszego kraju będzie wynosił blisko 45%. Co czwarta osoba starsza będzie miała blisko 80 lat i więcej. Dlatego tak ważnym zadaniem staje się aktywizacja osób w okresie »jesieni życia«” (Matras-Mastalerz, 2012, s. 155).

W rekomendowanych książkach poszukuję przemyśleń o życiu, sposobów na życiowe meandry, metod na życie tu i teraz; wyluskuję z nich opisy wartości, jakimi autorzy kierują się w życiu, na jakich budują relacje z drugim człowiekiem i ze światem. Jest ich wiele, ale często są te same, niezienne od pokoleń, constans; warto je przypomnieć: rodzina, przyjaciele, miłość, poczucie humoru, afirmacja życia. Jest to wybór subiektywny, daleki od wyczerpania wartości wymienianych w istniejących klasyfikacjach, ale podyktowany tematyką analizowanych lektur.

Wartości o mocy energetycznej

Początkowo myślałam, że o każdej wartości napiszę oddzielnie. Nie można jednak oddzielić rodziny od domu, domu od stołu, a tego wszystkiego od miłości i małżeństwa oraz wielu jeszcze innych drobniaków i okrucich składających się na życie ludzkie. Dlatego ten fragment oparzyłam podtytułem: *Wartości o mocy energetycznej*. Zaproszeni „goście” mówią w nim między innymi o rodzinie, miłości, poczuciu humoru, afirmacji życia, szczęściu.

Jako pierwszemu oddaję głos Jerzemu Stuhrowi, który pisząc o rodzinie jak o wartości na nowo odkrywanej na pewnym etapie życia, tak rozpoczął sagę *Stuhrowie*: „Wartość i siłę rodziny odkrywa się powoli, dojrzewając latami do tej wiedzy” (Stuhr, 2009, s. 5). W kolejnym zdaniu uzasadnił swój sąd, dzieląc się znaną obserwacją: „Młodzi ludzie nie upatrują dziś w rodzinie jedyne go celu swego życia. Dzieci wychowują się bez rodziców. Rodzice nie uczestniczą w życiu dzieci. Tymczasem zebrane w tej książce relacje moich dzieci o mnie, moje wspomnienia o rodzicach i dziadkach, i wszystko to, co wygrzebaliśmy z zakamarków XIX wieku, uświadamiają, jaką siłę może dać rodzina” (Stuhr, 2009, s. 5). Kilka zdań dalej natomiast przedstawił motywację dla spisania swojej historii: „Uznałem, że moje życie, które jest na granicy spełnień zawodowych, dążeń, marzeń, klęsk również, a w którym to życiu rodzina bardzo silnie zaistniała, może być dla kogoś przykładem. Nie chodzi o to, by po przeczytaniu powiedział: »OK, od jutra robię tak i tak«. Nie. Chcę tylko powiedzieć, że jeśli ktoś kontynuuje rodzinną ciągłość, nie odrzuca bagażu, w jaki wyposażają go przodkowie, to po latach dojdzie do podobnych wniosków” (Stuhr, 2009 s. 5).

U podstaw szczęśliwego życia rodzinnego, zdaniem Krystyny Sienkiewicz, powinny być dom i drewniany stół, wokół którego rodzina mogłaby się gromadzić. „Według mnie do pięknego życia – pisze aktorka – trzeba mieć przede wszystkim własny dom, taki prawdziwy dom z ogrodem i dużym drewnianym stołem. Na tym polega recepta na rodzinę, na szczęście: dać ludziom możliwość mieszkania w ładnym domu, który urządzi, albo przynajmniej możliwość posiadania widnej kuchni, w której zmieściłby się stół bez kantów, stojący pod abazurem. Mogłaby przy nim zasiąść do posiłku rodzina, a resztę wymyślimy sami” (Sienkiewicz, 2013, s. 8-9). Ostatecznie stwierdzenie jest otwarte na sploty zdarzeń wpisanych w portret rodziny, każdej rodziny.

Dom może być wymarzonym pałacem na południu Francji. Podczas licznych podróży po świecie Beata Tyszkiewicz obserwowała ludzi, gromadziła ich historie. Jedną z nich to historia szczęśliwego francuskiego małżeństwa z domem, a właściwie pałacem, w roli głównej: „Pałac, imponujący, obszerny, miał w sobie ciepło domowe. Jego wnętrza i zadbane ogrody urzekły urodą i funkcjonalnością. Pamiętam kolację podaną na wielkim tarasie. Pięknie nakryty stół, kolorowy obrus, potężne kandelabry z niezliczoną ilością świec. [...] W czasie naszej długiej rozmowy spytałam generała, od ilu pokoleń pałac jest w posiadaniu rodziny? Roześmiał się serdecznie. – To, co pani opowiem, wydaje się nieprawdopodobne, ale naprawdę tak było. To nie jest posiadłość, którą odziedziczyliśmy. Nigdy nie mieliśmy pieniędzy, ale będąc jeszcze w Paryżu, moja żona nie mogła obojętnie przejść obok starszych ludzi, którzy na ulicach [...] sprzedawali losy loterii państwowej. [...] Aż tu któregoś dnia wygrała główną nagrodę i to była niewyobrażalna suma. Wiedziałem, że marzyła zawsze o domu na południu. Sam nie mogłem jej tego obiecać, bo nie dotrzymałbym słowa. Ona niepoprawnie twierdziła, że i tak kiedyś zdobędziemy taki dom. I tak się stało” (Tyszkiewicz, 2006, s. 164-167). Tę nieprawdopodobną historię Beata Tyszkiewicz skomentowała pytaniem retorycznym: „Ale żeby mieć szczęście i na loterii, i w miłości?” (Tyszkiewicz, 2006, s. 167).

A więc ciepły dom to nie tylko dom ubogi, skromny, prząsny. Dom emanuje szczęściem jego mieszkańców. Jak ogromnym rezerwuarem miłości musiał być opisywany pałac, emanujący ciepłem rodzinnym?

Dom nie musi mieć ogrodu, nie musi być pałacem. Może być zwykłym i zarazem niezwykłym domem stworzonym gdziekolwiek, ale wspólnie. Pisze o tym Magdalena Zawadzka, podkreślając istotę ciepła domowego tkwiącą w byciu razem: „Wszyscy troje dobrze czujemy się w naszym domu. Czasem, w ciągu dnia, wpadamy nawet na krótką chwilę, ot, umyć ręce, wypić herbatę, posiedzieć sekundę. Niby nic, a nabiera się sił na resztę dnia. Lubimy też razem pomilczeć. Zajmujemy się swoimi sprawami, ale jesteśmy razem i tylko to się liczy” (Zawadzka, 2011, s. 256-257).

Krystyna Sienkiewicz za największy komplement uznała pytanie, czy swój dom odziedziczyła po rodzicach. „To znaczy, że stworzyłam dom swoich marzeń, czyli taki, że wszystkim się wydaje, że mieszka w nim już kolejne pokolenie” (Sienkiewicz, 2013, s. 11). Czytelnicy *Cacka* będą mieli okazję przekonać się, że autorka bardzo wczesnie utraciła rodzinne gniazdo, dlatego z ogromną starannością stworzyła dom od nowa, dom z duszą. Opisuje go następująco: „Dom, który stał się moją ostoją i przystanią, jest idealnym miejscem, przechowalnią wszystkich wspomnień, jakichś kamyczków do mozaiki. Udało mi się stworzyć dom z duszą. To jest sprawa wychowania, to, co ja w swoich różnych filozofiach, które powymyślałam, przekazuję, że jeden wyniósł z domu dobre wychowanie, a drugi telewizor” (Sienkiewicz, 2013, s. 10).

Współczesna rodzina ma do podtrzymywania więzi także różne media. O jednym z nich ze swadą, a zarazem przekonująco pisze Krystyna Janda. *Kocham mój telefon komórkowy* – takim tytułem opatrzyła jeden z felietonów, traktując rzeczzone urządzenie jako najlepsze, najdoskonalsze medium dla utrzymywania stałego kontaktu z bliskimi: „Nie wyobrażam już sobie życia bez niego. [...] Dzięki niemu jestem mniej samotna, mam mniej lęków, dał mi poczucie bezpieczeństwa i zmniejszył ciągle dręczące wyrzuty sumienia, że nie ma mnie tam, gdzie powinnam być przede wszystkim. Wychowuję z jego pomocą dzieci, robię zakupy, przyjaźnię się, kocham, zawiadamiam mamę, że jadę i można wstawiać ziemniaki. Wyłączam go tylko wtedy, kiedy muszę, to znaczy, kiedy stoję na scenie, a i tak przez cały spektakl tego żałuję. W przerwie dopadam do niego i sprawdzam, czy nikt mnie nie potrzebował. Mam na myśli mój telefon specjalny, telefon zarezerwowany dla dzieci, rodziny i niektórych przyjaciół. Jego numeru nie podaję nikomu obcemu. Kiedy się odzywa, wiem, że to

woła linia serce-serce, dusza-dusza, jak powiedział jeden przywódca duchowy z Tybetu, który podobno wie, jak żyć” (Janda, 2003, s. 133).

Istnieje potoczny sąd, wedle którego małżeństwo jest jak dwie połówki jabłka; jeżeli spotykające się osoby są właściwymi połówkami jabłka, to stworzą szczęśliwy związek. Filozoficznie do tego obiegowego sądu podeszła Krystyna Sienkiewicz: „Wierzę w teorię, że na pewno gdzieś na świecie istnieje nasza druga połowa. Można się na nią nie natknąć, ale na pewno gdzieś jest! Na szczęście możemy trafić też na duplikaty, wtórniki i kopie. Dlatego warto wierzyć w filozofię dwóch połówek jabłka. Ja swojej nie znalazłam, ale... miałam za to kilka naprawdę dobrych duplikatów!” (Sienkiewicz, 2013, s. 100).

Relacje międzyludzkie wymagają taktu i wyrozumiałości, bo nie zawsze jest sielankowo. Można sprzeczać się o drobiazgi, nie należy natomiast kruszyć kopii w sprawach zasadniczych – takiej rady udzieliła Magdalena Zawadzka, pisząc: „Nie zawsze jest idyllicznie. Czasem sprzeczymy się, ale nie są to awantury czy kłótnie, po których ludzie się na siebie obrażają. Nie karzemy się »cichymi dniami« i chęcią rewanzu. Sprzeczymy się o drobiazgi, nigdy o pryncypia, w sprawach naprawdę ważnych idziemy jak konie w zaprzęgu. Na pewno denerwuje go moja skrupulatność i pedanteria, ale tłamsi w sobie zniecierpliwienie i ustępuje. Mnie drażnią notoryczne pytania o to, co gdzie leży, chociaż jest w tym samym miejscu od lat. Od pytania: »Czy mamy w domu jakiś nóż (łyżkę, miskę)?« stają mi włosy na głowie. Dziwne, że gdy wyjeżdżam, doskonale daje sobie ze wszystkim radę i wie, gdzie jest »jakiś nóż«, cukier, młotek, parasol” (Zawadzka, 2011, s. 257).

W sytuacjach „kryzysowych” pomaga śmiech, którego pouczającą i zapewne terapeutyczną moc docenił Ignacy Krasicki, pisząc w *Monachomachii*: „I śmiech niekiedy może być nauką, / Kiedy się z przywar, nie z osób natrząsa”. W kwestii śmiechu ekspertką jest Krystyna Sienkiewicz – aktorka ceniąca poczucie humoru u siebie i u innych, która tak zaanonsowała jeden z dowcipów Stanisława Tyma: „Ale ja miałam szczęście, wielkie szczęście do ludzi z poczuciem humoru” (Sienkiewicz, 2013, s. 57). A sam oryginalny prezent otrzymany od Tyma opisała następująco: „Stanisław Tym dał m kiedyś na imieniny białą emaliowaną miednicę pełną zastygłej galaretki (gotował ją i zsiadał cały dzień) z napisem z białej śmietany: »Autorowi

W pustyni i w puszczy – Staś«. Nawet gronostaje królewskie nie są w stanie zaćmić takiego prezentu” (Sienkiewicz, 2013, s. 57).

Terapię śmiechem zaleca także Krystyna Janda, pisząc: „Nie jestem osobą ani smutną, ani zamkniętą, ani skomplikowaną. Śmieję się łatwo, często i ze wszystkiego, a najczęściej z siebie. Za radością, żartem, człowiekiem, który potrafi rozśmieszyć, poszłabym na czworakach na koniec świata [...]” (Janda, 2003, s. 35).

Beata Tyszkiewicz czasownik *żartować* umieściła już w tytule *Kocha, lubi i żartuje...*, którym opatrzyła zbiór kilkudziesięciu opowiadań. Rzeczywiście jej szkice poświęcone ludziom, zdarzeniom i miejscom są rezultatem wnikliwego obserwowania ludzi i analizowania ich cech, subtelnego humoru i dystygowanego stylu. Szlachetny język, takt i dystans stosowane w portretowaniu osób powodują, że nawet ludzkie ułomności, przywary czy wręcz wady zasługują na chwilę uwagi. Ale tylko wówczas, jeżeli są opisane w sposób wyważony. Jako dowód niech posłuży fragment opowiadania zatytułowanego *Aleksander*: „Aleksander po ukończeniu Korpusu Kadetów rozpoczął studia, co pozwoliło mu mieć trochę własnych pieniędzy i stać się niezależnym. [...], ale Aleksander przerwał studia i zaczął błąkać się ciekawy świata. [...] Lata dostojnej tułaczki rozsmakowały Aleksandra w tym, by żyć jak ubodzy, z dnia na dzień. [...] Z czasem zawędrował do Paryża. Wyglądał tak niechlujnie, że nie wpuszczano go do kawiarni. Znalazł sobie swoją ścianę po lewej stronie pod wiaduktem tuż przy Luwrze. [...] Przejeżdżający obok niego ludzie, którzy każdego dnia jechali do pracy i widzieli Aleksandra, zatrzymywali samochody i wręczali mu paczki z jedzeniem lub ubraniem. Z godnością im dziękował, ale uważał to za całkiem naturalne. [...] Mój przyjaciel, wspaniały fotograf Krzysztof Pruszkowski, przejeżdżał tamtędy specjalnie, by pozdrowić Aleksandra, którego fotografował. Pewnego dnia Aleksandra już tam nie było... Rozczarowanie dla tych wszystkich, którzy latami przywykli do jego widoku. Ale mój przyjaciel odbił naturalnej wielkości fotografię Aleksandra, na tle tego muru, o który się zwykle opierał, i wkleił ją na stałym miejscu jego obecności. To było piękne i wzruszające. Niezwykła cecha, tak pięknie umieć spostrzec to, czego wszystkim brakowało. [...]” (Tyszkiewicz, 2006, s. 8-9). Niezwykłą cechą jest umiejętność portretowania postaci, opisywania trudnych wątków i zagmatwanych losów. To zaleta szkiców

Kocha, lubi i żartuje... Beaty Tyszkiewicz, w sposób zdystansowany opisujących życie w różnych jego odmianach.

Nie czytamy i nie słuchamy – chciałoby się zaordynować – ponurych, złowieszczych i katastroficznych wiadomości. Szukamy dobrych stron życia. Krystyna Sienkiewicz jako równoważne potraktowała poczucie humoru oraz inteligencję i uczciwość: „Nie wyobrażam sobie życia wśród ludzi ponurych. Poczucie humoru jest jedną z ważniejszych cech charakteru i w mojej własnej tabeli rozpycha się łokciami między inteligencją a uczciwością, a w większości sytuacji życiowych stoi nawet na pierwszym miejscu” (Sienkiewicz, 2013, s. 54).

I jeszcze o jednej właściwości warto napisać – o odczuwaniu szczęścia. Krystyna Sienkiewicz w kilku miejscach *Cacka* dzieli się refleksjami o tym stanie ducha. Raz pisze tak: „Dużo rozmyślałam na temat szczęścia. To uczucie jest bardzo subiektywne. Dla rolnika szczęściem będzie, że pada deszcz, a dla nas nie, bo nie wzięłyśmy w »życiową podróż« parasolki. Mamy wypadek, tracimy jedną rękę i mówimy, jakie to szczęście, że nie dwie. Czyli szczęście to mniejsze zło” (Sienkiewicz, 2013, s. 67). W innym miejscu, dalej traktując szczęście jako uczucie i względne, i takie, o które należy zadbać, napisała: „O szczęściu można mówić różnie. Jeden poślizgnie się, złamie nogę i mówi, jakie to szczęście, że nie pękła mi czaszka. Ktoś inny nazywa szczęściem wzruszenia, które podsuwa mu przyroda, różne szczęścia podpowiada mu życie. Tak jest pewnie z moim szczęściem. Jestem szczęśliwa, że zdobyłam jedzenie, że zwierzaki są w dobrym zdrowiu, ale ja zadbałam o takie szczęście. O to, co mam wokół siebie, jakich ludzi, jakie zwierzęta, przedmioty, zdarzenia. Mam szczęście zbudowane na własną miarę – 157 centymetrów wzrostu” (Sienkiewicz, 2013, s. 8). Puenta o szczęściu skrojonym na własną miarę podkreśla, że szczęście nie zależy od bogactwa. Jest w nas. I prawdopodobnie jest go tyle, ile sobie zaaplikujemy, myśląc dobrze oraz czytając i wypowiadając dobre słowa.

Być samym, być samotnym...

A co, kiedy nieszczęścia burzą w miarę ustabilizowane życie? Kiedy naszym doświadczeniem stają się: choroba i śmierć, rozstanie i rozwód, samotność i smutek. Kiedy docieramy do muru i nie potra-

fimy się nawet o niego oprzeć? Doskonałą receptę wypisała Beata Tyszkiewicz: „Odetchnij głęboko, pokochaj siebie od nowa. Dziś jesteś mocniejszą osobą. Takie ciężkie przeżycia nas umacniają, nie pozwól sobie na samodestrukcję. Ja wiem, że to ma słodki smak kłęski. Ale to nie grypa, kiedy czasem lubimy uczucie łamania w kościach i temperaturę i to rozgrzesza naszą bezsilność. Nie rozsmakuj się w swoim nieszczęściu. Przekuj to w moc” (Tyszkiewicz, 2006, s. 205). W zdaniu podsumowującym, którego tutaj nie zacytowałam, bo puentuje jednostkowe zdarzenie, autorka zawarła bardzo cenną informację – żeby wyjść ze stanu samodestrukcji, potrzebna jest obecność kogoś, komu zależy na danej osobie, kogoś, kto powie: Ja jestem przy tobie.

Bycia samą nie akceptuje Krystyna Janda, pisząc: „Nie chcę być sama. Nie lubię być sama. Robię wszystko, żeby nie być sama. Sama w sensie dosłownym, bo samotna nie byłam nigdy, nie jestem i pewnie nigdy nie będę. Za dużo mam dzieci, rodziny, przyjaciół, zwierząt i ludzi, którzy mnie z jakichś powodów potrzebują, za co im dziękuję. Zdumiewające jest to, że nawet przed wyjściem na scenę nie lubię być sama [...]. W szpitalach krzyczę – tylko nie izolotka. W domu, kiedy nie ma męża, śpię z dziećmi, jeśli do mnie nie przychodzą i śpią u siebie, chętnie zgadzam się na psa i kota korzystających z okazji, jeśli i oni mają swoje nocne ogrodowe sprawy, nie wyłączam telewizora i śpię przy nim” (Janda, 2003, s. 95-96). Tak, to możliwa do zaaplikowania recepta na unikanie bycia samym. Przy czym osoby pragnące się skoncentrować przeważnie szukają miejsca odosobnionego, żeby się wyciszyć i zrealizować sprawdzone rytuały.

Są jednak chwile i sytuacje, kiedy jesteśmy zupełnie sami, nawet jeżeli ktoś nam towarzyszy. Bardzo celnie samotność wśród bliskich w sytuacji ostatecznej, w sytuacji śmierci, ujęli Andrzej i Kamila Łapiccy. Na początku ona mówi: „Każdy umiera w samotności. Trochę mnie to przeraża, pewnie dlatego że to prawda” (K.Ł., Łapiccy, 2012, s. 35). Andrzej Łapicki dopowiada: „Wiesz, człowiek jest w ogóle sam [...]” (A.Ł., Łapiccy, 2012, s. 35). Po czym oboje konstatują: „Ja też często czuję się samotna czy sama. Wiem, że moje życie należy tylko do mnie. Ja to ja” (K.Ł.). „Też tak uważam. Każdy odpowiada tylko za siebie i każdy jest w decydującej chwili sam” (A.Ł., Łapiccy, 2012, s. 36). Są takie sytuacje, kiedy nie mamy wstępu

do życia drugiego człowieka. Pozwolenia na wstęp do świata drugiego człowieka nie daje także małżeństwo ani żaden inny związek.

Wybieranie rodzinnego grobu, dyspozycje co do wyglądu miejsca pochówku, a także oniryczne relacje żywych i zmarłych opisała Krystyna Janda, przywołując przede wszystkim zachowania swojej babci: „Dla babci śmierć była czymś absolutnie zwyczajnym, nie budziła w niej większych emocji. Obcowała z umarłymi ciągle i było to dla niej całkowicie naturalne” (Janda, 2003, s. 100). Wspomnienia o babcinych dyspozycjach co do pochówku zamknęła w takim obrazie: „Znajdziecie mi miejsce na górze, żebym miała ładny widok [...]. Posadzisz mi przy grobie brzozę, to moje ulubione drzewo, no i dzięki niej nie będzie tam takiego skwaru” (Janda, 2003, s. 100). Można pokusić się o stwierdzenie, że istnieje pewna prawidłowość – osoby afirmujące życie, równocześnie w sposób naturalny rozmawiają o śmierci, własnej i bliskich. Zachwycają się światem, cieszą się cudem, jakim jest życie, równocześnie pamiętając, że doczesność nie jest wieczna. I żeby być szczęśliwym tu i teraz, nie trzeba mieć dużo wymagań.

Jerzy Pilch w wywiadzie dla „Tygodnika Powszechnego” (2013), zatytułowanym *Gen transferu*, przyznał się do następującej weryfikacji poglądów o życiu: „Za późno zrozumiałem, że życie jest czymś zachwycającym. Parę tygodni temu przeczytałem pierwsze zdanie felietonu Jerzego Urbana, człowieka sędziwego, coraz częściej piszącego o sprawach schyłkowych, dobrze władającego piórem, który w jednej frazie zawarł całą myśl Ciorana: »lepiej się nie urodzić, bo potem żal umierać«. Więc żal umierać, choć się jeszcze nie zbieram i nieraz mówiłem, że chcę uniknąć roli dziadka-mentora. Latami wydawało mi się, że życie jest bezsensowne i udręczające, ale niedawno odezwał się gen transferu i przechodzę do grupy zachwyconych, której kiedyś szczerze nie znośiłem. Wszystko wydaje się rzeczą istotną, wartą uwagi, którą warto pisanie zatrzymać” (Pilch, 2013).

Słowo utrwała i zatrzymuje to, co istotne, warte uwagi. Natomiast czytanie książek pisanych przez osoby, które afirmują życie, a przy tym mają doskonałe wycucie słowa, to wart propagowania pomysł na popularyzowanie optymizmu, na smakowanie życia, na luksus towarzyszenia wielu osobom i bycia w wielu miejscach.

Zakończenie

A zatem nie pytam: Czy książki powinno się zapisywać na receptę?, ponieważ nie o rozstrzygnięcie tego typu chodzi. Nie pytam: Czy słowo ma moc czynienia dobra?, ponieważ odpowiedź na to pytanie jest oczywista. Ale przypominam: Pamiętajmy o pozytywnej mocy słowa!

Przedstawione książki składają się na historię opowiedzianą przez jej uczestników i kreatorów, świadków i dziejopisów. Doskonale to, co chcę przekazać, przywołując wielowątkowe opowieści o życiu spisane przez wybitnych artystów, ujmują słowa, jakimi trzy-nastoletnia Joanna sportretowała swojego dziadka: „W mniemaniu moich znajomych dziadek to najczęściej starszy pan, który podpierając się laską, przesiaduje w parku na ogrzanej słońcem ławce lub krusząc w swych spracowanych dłoniach chleb, karmi ptaki. Dla mnie jednak dziadek to osoba wyjątkowa, która od zawsze imponowała mi swoją mądrością, zdobytą w ciągu wielu lat swojego życia” (Kumiega, 2002, s. 235).

Z takich opowieści babć i dziadków, jak zauważa Jerzy Kumiega, można zrekonstruować historię Polski sięgającą początku XX wieku, lat wojny i okupacji, lat powojennych czy lat stanu wojennego. O takich opowieściach piszą autorzy podręcznika *Klucz do historii 4*: „Dla wielu z nas historia to wielkie wydarzenia – bitwy, życie królów i sławnych polityków. Jednak to tylko część prawdy. Historię tworzyli także zwykli ludzie. [...] Za sto, dwieście lat, czasy, w których żyjemy, będą historią. [...] Naszym zachowaniem, strojem, rozrywkami wszyscy piszemy przyszłą historię” (Kalwat, Lis, 2012, s. 9).

Rekomendowane lektury to historie jednostek, rodzin, grup zawodowych. Ich autorzy to artyści słowa. Osoby, które na co dzień interpretują cudze słowa, ale w książkach używają słów własnych, słów dobrych i krępujących, słów, do których same dojrzały.

Bibliografia:

- Hample S., Marshall E. (1999), *Listy dzieci do Boga*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Janda K. (2003), *Różowe tabletki na uspokojenie*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa.

- Kalwat W., Lis M. (2012), *Klucz do historii 4. Podręcznik do historii i społeczeństwa dla szkoły podstawowej*, WSiP, Warszawa.
- Kumiega J. (2002), *Rodzina w wypowiedziach literackich dzieci*, [w:] *Kultura literacka dzieci i młodzieży u progu XXI wieku*, red. J. Papuzińska, G. Leszczyński, Wydawnictwo CEBID, Warszawa, s. 231-239.
- Levy M. (2002), *A jeśli to prawda...*, przeł. K. Szeżyńska-Maćkowiak, Wydawnictwo Muza, Warszawa.
- Łapiccy A. i K., 2012, *Łapa w łapę. Z Andrzejem Łapickim rozmawia Kamila Łapicka*, Wydawnictwo Czerwone i Czarne, Warszawa.
- Matras-Mastalerz W. (2012), *Książki na receptę, recepta na życie*, [w:] *Lektury pokoleniowe i ponadpokoleniowe. Z zagadnień recepcji*, red. I. Socha, A. Łakomy, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 147-158.
- Pawlikowska B. (2013), *Planeta dobrych myśli*, Wydawnictwo G+J, Warszawa.
- Pilch J. (2013), *Gen transferu*, z Jerzym Pilchem rozmawia K. Kubisiowska, „Tygodnik Powszechny”, 51-52/2013, 22-29.12.2013 – <http://tygodnik.onet.pl/szynka-pod-choinka-i-inne-prezenty/jp5zw> [27.12.2013].
- Sienkiewicz K. (2013), *Cacko*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Skorupka S. (1989), *Słownik frazeologiczny języka polskiego. R-Ż*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Sobol E. (oprac.) (2008), *Słownik frazeologiczny PWN z Bralczykiem*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Stuhr J. (2009), *Stuhrowie. Historie rodzinne*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Twardowski J. (ksiądz) (2007), *Autobiografia. Myśli nie tylko o sobie*, tom 2, *Czas coraz prędszy 1959-2006*, oprac. A. Iwanowska, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Tyszkiewicz B. (2006), *Kocha, lubi i żartuje...*, Wydawnictwo Klucz, Białystok.
- Zawadzka M. (2011), *Gustaw i ja*, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa.

MAJA DZIEDZIC

Zuzanna i starcy. O miłości i flircie w jesieni życia

Abstrakt:

Artykuł przedstawia wyniki analizy tekstów poświęconych relacjom miłosnym między mężczyznami w wieku senioralnym a młodymi kobietami. Autorka dokonuje przeglądu zapatrywań na takie relacje, występujących w literaturze i sztuce polskiej oraz zagranicznej. Bez względu na to jak w danej epoce traktowano starców: czy z należnym im szacunkiem ze względu na wiek czy też z pogardą z powodu indolencji psychicznej i fizycznej, stary mężczyzna pożądanym młodej kobiety, nawiązujący z nią flirt albo romans od wieków spotykał się z dezaprobatą otoczenia, wzbudzał śmiech, litość, a w wielu przypadkach nawet obrzydzenie. Wpływ na takie postrzeganie damsko-męskich relacji miały, zdaniem autorki, literatura i sztuka, a współcześnie w znacznym stopniu także media, które starcom przypisały inne role niż amantów, uwodzicieli czy kochanków.

Słowa kluczowe: starość, starzec, flirt, romans, miłość.

Summary:

The article (*Zuzanna and the Elders. On Love and Flirt in the Autumn of One's Life.*) discusses results of an analysis of the texts describing relationships between elderly men and young women. The Author examines perceptions of such contacts present in both literature and art, both Polish and foreign. Regardless of how the elderly were treated in a given era: with respect due to their seniority or with contempt due to their physical and mental indolence, over the centuries an old man desiring a young woman, engaging himself in a flirt or romance with her has been met with disapproval of the society at large, aroused laughter, compassion, or even disgust. According to the Author, literature and art impacted perceptions of such male-female relationships. Today it is mass media that assign roles to the elderly that are quite different from those of paramours, seducers, or lovers.

Key words: elderliness, elderly man, flirt, love affair, love.

Zuzanna obnażyła się
I weszła do kąpieli,
A siwowłosi starcy dwaj
Za pniami drzew stanęli.
I napawali oczy swe
Wdziękami cnej Zuzanny,
Które lubieżnie pieścił nurt,
Nurt przezroczysty, szklanny.
Zuzannie, gdy ujrzała ich,
Żal zdjął rumieniec z twarzy,
Nurt bowiem przezroczysty był,
A starcy bardzo starzy.
/K. Przerwa-Tetmajer, *Zuzanna*/

Zażycie świeboby każe wiek młody,
Miłość służy wiosnie
W zgrzybiałej zimie Wenus nie przyjmie
Starym kochać sprośnie
(Wespazjan Kochowski, *Na odwrót*)

Historia biblijnej Zuzanny uwiedzionej podstępem przez lubieżnych starców inspirowała artystów od wieków²⁰. W malarskich i literackich wizjach twórcy skupiają głównie uwagę na chwili, kiedy piękna, niewinna i bogobojna kobieta zażywa kąpieli obserwowana przez pożądlivych starców. Zawarte w greckim dodatku do *Księgi Daniela* opowiadanie, zdaniem Josego Eisenberga, stanowi wyraz hołdu złożonego kobiecej nocie i religijności (Eisenberg, 1996, s.

²⁰ Motyw Zuzanny podglądanej podczas kąpieli przez starców szczególnie upodobali sobie malarze. Biblijną piękność malowali m.in.: Pinturicchio [1493-1495], Albrecht Altdorfer [1526], Lorenzo Lotto [1517], Jacopo Bassano [1571], Jacopo Tintoretto [1560-1562], Peter Paul Rubens [dwa obrazy: 1607/8, 1609/10], Guercino [1617], Guido Reni [1620], Anthonis van Dyck [1621], Rembrandt [1647], Jean-Baptiste Santerre [1704], Franciszek Żmurko [1879] i in. Szczegółowe analizy wybranych dzieł znajdziemy w pracach: *Kobiece ciało i męskie spojrzenie. Malarstwo weneckie „Cinquecenta”* (Gentili, 1999, s. 125-148), *Gwałt na Zuzannie* (Néret, 1996, s. 56-58). W rodzimej literaturze motyw Zuzanny i starców wykorzystali m. in.: Jan Kochanowski w poemacie *Zuzanna*, a także Kazimierz Przerwa-Tetmajer w utworze o tym samym tytule oraz Anna Janko w wierszu *Zuzanna i starcy*. Spośród wielu prac poświęconych powyższemu tematowi zob.: *Motyw Zuzanny i starców w literaturze staropolskiej* (Walecki, 1972, s. 27-48), *Zuzanna Jana Kochanowskiego* (Ziomek, 1957, s. 115-139).

258-259)²¹. Dla autorki niniejszej pracy natomiast stało się impulsem do zbadania miłosnych relacji między mężczyznami w podeszłym wieku²² a młodymi kobietami, a w związku z tym próbą odpowiedzi na pytanie, czy możliwy jest między nimi flirt?

Potoczne, oparte w znacznej mierze na kulturowych stereotypach, myślenie zakłada, że stary mężczyzna uwodzący młodą kobietę ma nieuczciwe zamiary, sprośne intencje, a flirt podejmuje, aby zaspokoić swoje lubieżne żądze²³. Wpływ na takie postrzeganie damsko-męskich relacji miały zapewne literatura i sztuka, a współcześnie w znacznym stopniu także media, które starcom przypisały inne role niż amantów, uwodzicieli czy kochanków.

Bez względu na to jak w danej epoce traktowano starców: czy z należnym im szacunkiem ze względu na wiek czy też z pogardą z powodu indolencji psychicznej i fizycznej, stary mężczyzna pożądający młodej kobiety, nawiązujący z nią flirt albo romans od wieków spotykał się z dezaprobatą otoczenia, wzbudzał śmiech, litość, a w wielu przypadkach nawet obrzydzenie.

Potwierdzenie powyższej myśli odnajdziemy w dwóch dziełach poświęconych historii starości. Jedno z nich autorstwa Georgesa Minois'a bada problemy wieku starczego w okresie od antyku do renesansu, drugie, którego twórcą jest Jean-Pierre Bois od odrodzenia do

²¹ Przypomnijmy treść biblijnej historii. Dwaj lubieżni starcy, a równocześnie szanowani sędziowie, knują spisek przeciwko Zuzannie – pięknej i cnotliwej matce, która samotnie spaceruje po ogrodzie. Mężczyźni szantazem próbują zmusić ją do uległości, w przeciwnym razie oskarżą ją o cudzołożenie z napotkanym w ogrodzie młodzieńcem. Kobieta opiera się starcom, którzy ostatecznie pozywają ją przed zgromadzenie, świadcząc fałszywie przeciw niej. Zuzanna, na którą wydano karę śmierci, obwieszcza swoją niewinność i akceptuje wyrok. Lituje się nad nią młody mężczyzna – Daniel, który przeprowadza dodatkowe śledztwo i demaskuje perfidnych starców. Zuzanna zostaje uniewinniona, natomiast mężczyźni za oszustwo skazani na śmierć.

²² Za początek starości uznaję ten moment, który najczęściej wyznaczają badacze zajmujący się gerontologią, tzn. kiedy człowiek wkracza w wiek poprodukcyjny, emerytalny, i zmienia się jego aktywność, a co istotne dla mojej analizy, zachodzą zmiany w wyglądzie zewnętrznym (Szatur-Jaworska, 2000, s. 33-34).

²³ O stereotypach dotyczących starości zob. m. in. prace: *Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi w podeszłym wieku* (Kołodziej, 2006, s. 91-102), *Starość nie radość – rozważania ulotne* (Duda, 2009, s. 7-16).

początków naszego stulecia²⁴. Obaj historycy zgodnie prezentują późną namiętność „trzeciego wieku” jako żalną próbę zachowania młodości, a starych zalotników, którzy farbują włosy i zażywają cudownych eliksirów jako desperatów, którzy siłą lub dzięki pieniądzom uwodzą kobiety, w dodatku są sprośni, schorowani i odpychający.

Świat grecki, twierdzi Minois, bezwzględny był w stosunku do mężczyzn pragnących w jesieni życia uczestniczyć w miłosnych podbojach. Fizyczne, a często umysłowe niedołęstwo wykluczało starych ludzi z życia towarzyskiego, a każda próba flirtu czy uwodzenia stała się przedmiotem kpin, co skrzętnie wykorzystywali ówczesni komediopisarze. Wszystkie ludzkie namiętności w wydaniu starców, przybierały groteskową postać. Późna namiętność spotykała się z krytyką społeczną, a tych mężczyzn, którzy pragnęli realizować swoje miłosne pragnienia, nazywano starymi lubieżnikami. Starzec, z którego nie szydzono, przypomina badacz, to ten, który nic nie robił, przestawał jeść i pić, a co istotne obcować z kobietami (Minois, 1995, s. 61)²⁵.

Chrześcijańscy pisarze okresu średniowiecza, którzy nazaczyli starość piętnem brzydoty, również potępiali sędziwych mężczyzn zainteresowanych młodymi kobietami. Na karę według nich, zasługiwał ten, który w podeszłym wieku zachowywał się jak młodzik i skrapiał włosy pachnidłami. W wielu pismach religijnych przestrzegano starców, by nie flirtowali z młodymi kobietami, bo starość to czas na pokutę, a nie na przyjemności cielesne. Starce niedołęstwo ciała – zdaniem ówczesnych autorów – miało zapewnić skierowanie myśli ku sprawom nieba, poza tym, zaznacza Minois, było odpychające dla płci przeciwnej (Minois, 1995, s. 137-140).

²⁴ Zob. *Historia starości: od antyku do renesansu* (Minois, 1995), *Historia starości: od Montaigne’a do pierwszych emerytur* (Bois, 1996). Znaczna część wstępnych rozważań opiera się na wymienionych dziełach.

²⁵ W rozważaniach rzymskich filozofów – kontynuuje autor *Historii starości* – idealny starzec, to ten, który nie pożąda, dla którego przyjemności ciała są zakazane, a jeśli nie potrafi temu sprostać może zostać uznanym za niepoczytalnego. Okres starości powinny bowiem cechować, według starożytnych myślicieli, wzmożona praca umysłowa i duchowe rozważania (Minois, 1995, s. 61).

Nieatrakcyjność, brzydotę, a przede wszystkim słabość „trzeciego wieku” podkreślali również renesansowi myśliciele²⁶. Według nich starcowi brak było siły, stanowczości, a nawet sprawności umysłowej. Szpetota, niedołęstwo i gadulstwo odbierały mu wszelki urok, który mógłby zachęcić do flirtu płeć przeciwną. Starzejący się mężczyzna nie mógł już, chociaż usilnie o to zabiegał, zaimponować młodej kobiecie walorami cielesnymi, bo takowe minęły wraz z jego młodością. Erazm z Rotterdamu kpił ze starców, którzy, aby powstrzymać niechciane oznaki upływającego czasu, uciekali się do licznych mistyfikacji: farbowali włosy, ukrywali pod peruką łysinę, niektórzy posługiwali się pożyczonymi sztucznymi zębami (Minois, 1995, s. 278). Zabiegi kosmetyczne starzejących się zalotników z humorem ujął przedstawiciel kolejnej epoki, barokowy poeta Jan Andrzej Morsztyn:

Prosił Jadwigi o noc Bartosz chciwy;
Nie zezwoliła, że był bardzo siwy.
Postrzegł się, że tam siwemu nie dadzą,
I głowę czarną ufarbował sadzą.
Tak w teźże twarzy, ale z inszą głową
Powrócił tamże i z taką namową.
Ona poznawszy, czując, że tam zgoła
Nie wszystko dobrze, choć poprawił czoła:
„Dalej z tym – rzekła – nazbyt prosisz siłą,
Dopierom ojcu twemu odmówiła” (Morsztyn, 2009, s. 35)

Liczne przykłady żalonych flirciarzy w nestorowym wieku pozwalają sądzić, że jedynymi atutami, które przyciągały ku nim kobiety, były ich majątek lub sława. Wątek uwodzenia dziewcząt przy pomocy złota podejmowały często renesansowe *commedie dell'arte* (Minois, 1995, s. 270)²⁷. Uwypuklane przez ówczesnych literatów fałsz i pozory, na jakich opierały się miłosne zaloty przedstawił na

²⁶ O renesansowym postrzeganiu starości zob. również: *Baśń zimowa. Esej o starości* (Przybylski, 1998, s. 17-48).

²⁷ W celu ukazania odrażających aspektów rozpustnej starości – przypomina Minois – w literaturze pojawia się m. in. zakochany starzec – Pantalón. Przyjmuje on postać schorowanego kupca, którego atrybutem jest wiecznie wzniesiony członek i pełna kiesa (Minois, 1995, s. 270).

obrazie *Scena rodzajowa* niemiecki malarz Lucas Cranach. Minois tak opisuje sędziwego mężczyznę poddającego się urokowi młodzieńczej dziewczyny: „Jego twarz jest zarazem szpetna i lubieżna; bezzębne usta i kościste rysy są przeciwstawione gładkiej, zaokrąglonej twarzy młodej kobiety, która z uśmiechem uczestniczy w tej grze: zręczną dłonią sięga do sakiewki starca, zaślepionego pożądliwością” (Minois, 1995, s. 271).

Na zakończenie swoich rozważań autor *Historii starości. Od antyku do renesansu* bez optymizmu konstatuje: „Położenie starych ludzi bardziej niż pozostałe okresy życia wyraża dwoistość ludzkiego losu. Choć starcy żyją na tym świecie, traktuje się ich tak, jakby już do niego nie należeli” (Minois, 1995, s. 323).

Powyzszą przygnębiającą diagnozę francuskiego historyka podziela w swojej rozprawie o starości Bois. Badacz już na wstępie zaznacza, że „starość to okres pokuty, medytacji, przygotowania przejścia na tamten świat. Życie światowe jest nieodpowiednie dla starego człowieka; przeminął dla niego czas namiętności” (Bois, 1996, s. 45). Jednym z nielicznych pisarzy, przypomina autor rozważań, który, zanim sam odczuł skutki starzenia się, wyznawał pogląd, iż „serce nie siwieje”, był Corneille (Bois, 1996, s. 45)²⁸. Pisarz domagał się, aby starcy mieli prawo do kochania i bycia kochanymi, walczył o to, aby istniała możliwość związku między starym mężczyzną a młodą kobietą. Tłumaczył, że uroda i młodość przemija i ta, która dziś jest ładna i atrakcyjna, też się kiedyś zestarzeje. Niestety również Corneille musiał przyznać się do porażki i ulec starości. Swojemu bohaterowi, zakochanemu starcowi z *Sertoriusza*, odebrał istotne atrybuty potrzebne do uwiedzenia kobiety, bezlitośnie pozostawił: fizyczne zużycie, siwe włosy, pobrużdżone czoło, pokryte żółkłymi fałdami. Ostatecznie francuski dramaturg ustami nieszczęśliwego starca przyznał: „W moim wieku tak bardzo nie przystoi kochać,/ Że kryję to nawet przed tą, która mnie zachwyciła” (Bois, 1996, s. 65).

Pewien minimalny przełom – jak zaznacza Bois – dokonał się w XVIII wieku. Chociaż nadal kpieno z dojrzałych mężczyzn pragnących młodych kobiet, to przynajmniej drwina ta nie była tak prostacka

²⁸ Pisarz w wieku pięćdziesięciu lat przeżył późną namiętność do dwudziestotrzyletniej pani Du Parc.

i wulgarna jak wcześniej. Wprawdzie przestano ordynarnie wyśmiać podeszły wiek, zaczęto za to przed nim uciekać. Jedną z form ucieczki od starości było poszukiwanie magicznych sposobów odmłodzenia się. Ówczesni medycy zalecali przebywanie w towarzystwie młodych dam i inhalowanie się wydychanym przez nie powietrzem. Dodatkowo można było używać tajemniczych balsamów. Taki wątek, przypomina historyk, odnajdziemy w *Fauście* Johana Wolfganga Goethego²⁹. Tytułowy bohater, aby zmienić swój starczy wygląd, wypija magiczną miksturę, która przywraca mu młodość. W zmienionej postaci Faust może w końcu uwieść Małgorzatę.

Nadzieję na kontakt z płcią piękną odebrał sędziwym mężczyznom opublikowany w 1910 roku traktat Émile'a Fagueta. W dziele tym, czytamy w *Historii starości*, pisarz potraktował starość jako chorobę, jako stan odrętwienia całej istoty, a także serca, zmysłów i umysłu. Według autora traktatu stary człowiek jest niezgrabny, każdy ruch go ośmiesza, a przede wszystkim nie ma już w sobie męskości potrzebnej do flirtu, zatem nie powinien robić z siebie bawidamka. Co więcej, z powodu swojej niedoskonałości musi unikać ludzi w myśl zasady: „*turpe senex miles*: nie przystoi w pewnym wieku udawać wojaka” (Bois, 1996, s. 283).

Wydawać by się mogło, że wieki XX i XXI, chępiące się tolerancją wobec inności i tego, co niestandardowe, pozwolą starcom na większą swobodę, na flirt, na miłość. Niestety, współczesne badania dowodzą, że zapoczątkowana na przełomie XIX i XX wieku hipertrofia ciała, jego wszechobecność w każdym wymiarze kultury wpłynęły na to, że atrakcyjność fizyczna stała się jednym z podstawowych komponentów sukcesu, porównywalnym z inteligencją czy nabytymi zdolnościami. Nadmierne zainteresowanie wyglądem i ciałem spowodowało natomiast lęk przed starością (Gajewska-Oseła, Milanowska, Olchowski, 2009, s. 96). Starością, której zaczęto unikać w mediach, głównie przy prezentowaniu scen mających podłoże erotyczne. Suge-

²⁹ Dodajmy, że i w naszej rodzimej literaturze pojawił się wątek cudownego specyfiku przywracającego młodość. Posłużył się nim w *Lalce* pozytywistyczny pisarz Bolesław Prus. Bohaterka jego powieści stara pani Minclowa, zakochana w dużo od niej młodszym Stanisławie Wokulskim, postanowiła odzyskać utracony wdzięk i urok młodości przy pomocy tajemniczej maści. Dwa dni później zmarła z powodu zakażenia krwi. Wprawdzie Prus starością nazaczył kobietę, a nie mężczyznę, ale sens tego literackiego obrazu jest jasny: bez względu na płeć nie można odzyskać utraconej młodości.

rowano w ten sposób, jak twierdzi Ian Stuart-Hamilton, że namiętność, miłosna gra przeznaczone są jedynie dla ludzi młodych. Starcom natomiast przypisany został obszar humoru, znajdujący pożywkę na płaszczyźnie uprzedzeń względem aktywnych płciowo starszych ludzi, a także, dodajmy, flirtujących czy uwodzących kobiety. Uczestniczących w miłosnej grze sędziwych mężczyzn znów jak przed stuleciami uznano za „sprośnych starców”, albo zaliczono do kategorii brzydkich i zdesperowanych. Nieliczni, których uznano za seksownych, stali się medialni, wybrani, ale tylko dlatego, że, jak pisze autor *Psychologii starzenia się* „nie wyglądali na swój wiek” (Stuart-Hamilton, 2006, s. 157).

Poglądy przywołanego wyżej badacza dzielą autorzy poradnika *Przyjemnej starości!* W swoich badaniach opartych na analizie dzieł literackich i filmowych wspólnie dochodzą do wniosku, iż: „W scenach erotycznych otwarcie opisywanych w literaturze i prezentowanych w filmie, najczęściej uczestniczą ludzie młodzi. Namiętne sceny z udziałem aktorów w podeszłym wieku uznane zostałyby za niemożliwe i śmieszne. U czytelników i widzów nie zostałyby wywołany zamierzony oddźwięk, ponieważ trudno by im było uwierzyć, że przedstawione sceny są prawdziwe. [...]. Uważa się najwidoczniej że złote lata życia są złote w innych jego aspektach niż miłość erotyczna” (Skinner, Vaughan, 2004, s. 151-154).

Wydaje się, że konsekwencją marginalizowania problemów późnej namiętności czy trwającego od wieków wyśmiewania miłosnych pragnień starców jest to, iż wciąż tkwią one w sferze tabu i o ile literatura i sztuka podejmują problemy cielesności ludzi starych, to o związkach „niedopasowanych” wiekowo par wciąż zbyt mało się pisze, zakładając, że nie wypada.

Starzy mężczyźni pozbawieni możliwości flirtu, a często dobrowolnie z niego rezygnujący, przyjmują role *voyeurów*, biernych obserwatorów, którzy czerpią satysfakcję jedynie z oglądania czy raczej podglądania kobiet. Potwierdza ten fakt socjolog Andrzej Klimczuk, który badając wizerunki starych ludzi pojawiające się w Internecie, stwierdził, że na zdjęciach seniorzy zdają się przyjmować role tylko i wyłącznie oglądających świat z zewnątrz, co pozwala sądzić, że nie mają już sił, potrzeby uczestnictwa w czynnościach, które absorbują otoczenie. W wyróżnionej przez badacza kategorii „Starość spragniona doznań” zamiast miłosnych ekscesów żwawych

starsuszków zobaczymy dziadków siedzących na ławkach i przyglądających się młodym stewardesom i pielęgniarcom (Klimczuk, 2009, s. 178-185).

Ewa Cybulska na podstawie poetyckich refleksji „starych poetów” – Tadeusza Różewicza i Czesława Miłosza stwierdza, że sędziwy człowiek „może być jedynie obserwatorem – nigdy uczestnikiem gry miłosnej. Podglądaczem, a nie zdobywcą” (Cybulska, 2007, s. 223). Na poparcie swoich słów badaczka przywołuje fragmenty wierszy obu poetów: „Każdą podglądam osobno, ich tyłki i uda, zamyślony kołysany/ marzeniami porno” (Miłosz) i „Siedzimy obok siebie/ Rośnie oddalenie i uśmiech/ Co ginie po drodze do mnie” (Różewicz). Cybulska podkreśla, że kiedy stary człowiek zda sobie sprawę, że mimo stałej obecności bodźców zmysłowych nie może zrealizować związanych z nimi erotycznych pragnień, to jest moment uświadomienia sobie, że przeżyło się już samego siebie. Ponadto o statusie starca przypomina zmieniające się ciało, które dotychczas było młode i godne pożądania (Cybulska, 2007, s. 224).

Badając miłosne relacje między starcami i młodymi kobietami dochodzimy do wniosku, że zasadniczymi ograniczeniami uniemożliwiającymi flirt są cielesność starzejącego się mężczyzny, utrata przez niego sił witalnych, a przez to również męskości³⁰. I chociaż zaloty z założenia mają być grą, zabawą, przyjemnością, której towarzyszy rozmowa, przekomarzanie się, znaczące spojrzenia, uśmiechy to zanim do tego dojdzie, muszą zaistnieć tajemnicze porozumienie między mężczyzną a kobietą, wzajemne przyciąganie, zew płci. Ostatni z wymienionych elementów wiąże się z całym spektaklem gestów, ruchów podkreślających podstawowe cechy płci obojga partnerów (Olekszyk, 2005, s. 195). I tu, zdaje się, ukryty jest zasadniczy problem. Teoretycznie starszy mężczyzna mógłby lepiej od młodszego poradzić sobie z trudną sztuką flirtowania, ze względu właśnie na swój dojrzały wiek i znajomość dawnych zasad „miłosnej inwokacji”

³⁰ W tradycyjnym rozumieniu – pisze Piotr Kowalski – starcy są istotami, którym zostaje przypisany status mediacyjności. Tracąc moce płodności, wymykają się oni podziałom taksonomicznym rządzącym światem człowieka, wśród których podstawowe są opozycje płci. W pewnym zatem sensie tracą oznaki męskości. (Kowalski, 1998, s. 529).

(Olekszyk, 2005, s. 29)³¹. Niestety, biorąc pod uwagę fakt, iż „flirt jest w 30 procentach komunikacją słowną, a w 70 – niewerbalną” mężczyźni w jesieni życia z góry skazani są na porażkę (Olekszyk, 2005, s. 17)³². W miarę bowiem upływu czasu seniorzy tracą zewnętrzne walory atrakcyjności i męskości, które zajmują ważne miejsce w specyficznej grze seksualnej jaką jest flirt. Tomasz Szlendak, autor *Architektoniki romansu*, pisze: „Atrakcyjność fizyczna, którą u ludzi wyznaczają (zdawałoby się) kulturowe standardy piękna, w przyrodzie oznacza po prostu zdolność do prokreacji, młodość, siłę oraz proporcjonalność (symetryczność) budowy ciała i twarzy, sygnalizując „dobry” materiał genetyczny, mogący ułatwić przeżycie ewentualnego potomstwa w niegościnniej przyrodzie. Może się to wydawać dziwne, ale mimo naszego psychologicznego wyrafinowania kulturowe standardy tak zwanego piękna funkcjonujące w społecznościach ludzkich nie odbiegają zasadniczo od kryteriów doboru partnerów do prokreacji wśród zwierząt. Ludzie reagują pozytywnie na gładką i czystą skórę, bujne włosy, wzrost, symetryczną twarz bez widocznych uszczerbków, białe zęby itp.” (Szlendak, 2002, s. 33).

Zatem przeredzone włosy, pomarszczona, pożółkła skóra, zgarbiona sylwetka ciała obniżają atrakcyjność starych mężczyzn i eliminują ich jako potencjalny obiekt gry miłosnej. Dyskwalifikuje ich również to, że zazwyczaj nie potrafią w należyty sposób zadbać o swoją aparycję, odpowiedni wygląd, nie kontrolują swojego zachowania, emocji, a czasem podniecenia. Starcom przypisana została większość wad, które potocznie nazwano „zabójcami flirtu”, są to przede wszystkim brak higieny, niechlujność, a nierzadko grubiaństwo i nachalność. Z kręgu flirtujących wykluczają seniorów zbytnia otwartość, śmiałość, sprośne propozycje oraz gwałtowne, niecierpliwe gesty. Poza tym nie akceptowane są charakterystyczne dla starczego wieku burkliwość, ospałość i brak entuzjazmu. Dodajmy, że podczas flirtu nie na miejscu jest również eksponowanie oznak zamożności (Olekszyk, 2005, s. 18). Ponętne dla kobiet męskie walory: władczość, tężyznę fizyczną, potencję i dominację, starsi mężczyźni rekompensują potencjalnym partnerkom swoją opiekuńczością, wrażliwością

³¹ Badaczka wykorzystuje określenie zaczerpnięte z artykułu *Flirt: Miłosna inwokacja* Izabelli Kurzajewskiej.

³² Olekszyk przywołuje dane statystyczne z pracy Charlotte Coulon.

i zrozumieniem. Zdarza się, że przy bliższym poznaniu kobieta zaczyna dostrzegać, że zmarszczki, które z początku uznała za symptom starości są oznaką charakteru, siły emocjonalnej i dojrzałości, a także doświadczenia życiowego (Kopaliński, 1995, s. 669). Jednym słowem starcy tracą, kiedy chodzi o pierwsze wrażenie, zyskują przy drugim, mogą wówczas imponować cechami charakteru czy walorami intelektualnymi, na dalszy plan bowiem schodzi ich wygląd. Pamiętał o tym Giovanni Boccaccio, który ustami zakochanego starca z *Dekameronu* wyznał: „My, ludzie sędziwi, nie mamy oczywiście tych sił, których trzeba do igr miłosnych, jednakowoż nie brak nam dobrej woli ani rozumu, którym poznajemy, co jest miłości godne, a umiemy to czynić lepiej niż młodzieńcy, bo więcej od nich mamy rozeznania” (Boccaccio, 2000, s. 45). Dlatego, mimo społecznej krytyki, starcy wciąż podejmują „ryzyko” i uczestniczą we flirtach. Wiedzą bowiem, że jest to jedyna droga do spotkania życiowej partnerki, a w konsekwencji ucieczka przed samotnością i monotonią codziennego życia.

Hiszpański historyk sztuki, Juan Eduard Cirlot, pisze, że Starca uważa się „za personifikację odwiecznej wiedzy ludzkości albo zbiorowego nieświadomego” (Cirlot, 2000, s. 386). Badacz, powołując się na słowa Carla Gustawa Junga, przypomina również, że „Starzec, zwłaszcza gdy pojawia się wyposażony w specjalne moce, wspaniałość lub chwałę jest symbolem osobowości źródłowej” (Cirlot, 2000, s. 386). Przywołane wyżej przymioty (rzeczywiste bądź wyobrażone), zauważa Zygmunt Pietrasik, tłumaczą fascynację młodych adeptek mistrzem, którym może być wybitny nauczyciel czy cieszący się poważaniem twórca. „Nic dziwnego, – konstatuje autor artykułu *Jeszcze nie wieczór* – że w biografiiach wielu najslawniejszych artystów pojawia się w roli głównej bądź epizodycznej młoda kobieta” (Pietrasik, 2009, s. 82-84).

W jednym z greckich anakreontyków czytamy o triumfie starości nad jej przyrodzonymi ograniczeniami:

Choć włos mój biały, dziewczico,
Ty nie uciekaj ode mnie.
Choć młodość krasi twe lico,
Niech ja nie wzdycham nadaremnie.
Niech cię nie zraża różnica!
Choć róża szkarłatem pała,

A lilia zgoła jest biała,
Wieniec z nich splecion zachwyca (Prokop, Sławiński, red.,
2001, s. 35).

Optyzmizm, jaki płynie z powyższych słów świadczy o tym, że związek starca i młodej kobiety nie musi kojarzyć się jedynie z tytułem obrazu Quentina Matsysa *Niedobrana para*³³.

Bibliografia:

- Boccaccio G. (2000), *Dekameron (wybór)*, przeł. E. Boyé, Wydawnictwo Siedmioróg, Wrocław.
- Bois J. P. (1996), *Historia starości: od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, przeł. K. Marczevska, Wydawnictwo „Marabut”, Warszawa.
- Cirlot J. E. (2000), *Słownik symboli*, przeł. I. Kania, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Coulon Ch. (2001), *Poflirtujmy sobie*, przeł. M. Mirońska, KDC, Warszawa.
- Cybulska E. (2007), „*Starzy łowcy motyli*”: *cielesność widziana oczami starych poetów* („*Na oczy nieznajomej T. Różewicza i „Uczciwie opisanie samego siebie...” Cz. Miłosza*) *wobec tradycji*, [w:] *Przekraczanie granic. O twórczości Tadeusza Różewicza*, red. W. Borowy, J. Orska, A. Poprawa, TAIWPN UNIVERSITAS, Kraków.
- Duda H. (2009), *Starość nie radość – rozważania ulotne*, [w:] *Spoleczna empatia a ludzie starsi. Materiały z konferencji naukowej „Psychologiczno-społeczne implikacje starzejącego się społeczeństwa w najbliższych latach*, red. S. Rogala, Wydawnictwo Instytut Śląski, Opole.
- Eco U. (red.) (2007), *Historia brzydoty*, przeł. zbior., Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Eisenberg J. (1996), *Kobieta w czasach Biblii*, przeł. I. Badowska, Wydawnictwo Marabut, Gdańsk.
- Gajewska-Oseła M., Milanowska J., Olchowski W. (2009), *Wizerunek kobiety w kampanii „Dove pro.age”*, [w:] *Patrząc na starość*, red. H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowski, UAM, Poznań.
- Gentili A. (1999), *Kobięce ciało i męskie spojrzenie. Malarstwo weneckie „Cinquecenta”*, przeł. H. Cieśla, [w:] *Akt. Eros, natura, sztuka*, red. G. Fossi, Iskry, Warszawa.
- Klimczuk A. (2009), *W kreatywnym chaosie. O zróżnicowaniu starości na przykładzie prac społeczności dewiant.Art.com*, [w:] *Patrząc na sta-*

³³ Obraz ten zdobi okładkę *Historii brzydoty* Umberto Eco.

- rość, red. H. Jakubowska, A. Raciniewska, Ł. Rogowski, UAM, Poznań.
- Kołodziej W. (2006), *Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi w podeszłym wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Kopaliński W. (1995), *Encyklopedia „drugiej plci”*, Oficyna Wydawnicza Rytm, Warszawa.
- Kowalski P. (1998), *Leksykon. Znaki świata. Omen, przesąd, znaczenie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wrocław.
- Kurzajewska I. (1998), *Flirt: miłosna inwokacja*, „Elle”, nr 8.
- Prokop J., Słwiński J. (red.) (2001), *Liryka polska. Interpretacje*, Słowo/Obraz Terytoria, Gdańsk.
- Minois G. (1995), *Historia starości: od antyku do renesansu*, przeł. K. Marczewska, Wydawnictwo „Volumen”, Warszawa.
- Néret G. (1996), *Erotyzm w malarstwie*, przeł. W. Sadowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Olekszyk J. (2005), *O języku flirtu prawie wszystko*, Wydawnictwo Trio, Warszawa.
- Pietrasik Z. (2009), *Jeszcze nie wieczór*, „Polityka”, nr 26.
- Przerwa-Tetmajer Kazimierz, (2009), *Zuzanna*, [w:] *Sekscytacje. Antologia polskiej literatury frywolnej, rubasznej i obscenicznej*, red. A. Możdżonek, Wydawnictwo Interwers, Brwinów.
- Przybylski R. (1998), *Baśń zimowa. Esej o starości*, Sic!, Warszawa.
- Sawicka-Jurek J. (2006), *Starość w poezji Wespazjana Kochowskiego*, [w:] *Dojrzewanie do pełni życia. Starość w literaturze polskiej i obcej*, red. S. Kruka, E. Flis-Czerniak, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Skinner B. F., Vaughan M. E. (2004), *Przyjemnej starości! „Poradnik praktyczny”*, przeł. J. Siuta, WiR Partner, Kraków.
- Stuart-Hamilton I. (2006), *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, przeł. A. Błachnio, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Szatur-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, IPS, Warszawa.
- Szlendak T. (2002), *Architektonika romansu. O społecznej naturze miłości erotycznej*, Wydawnictwo Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Walecki W. (1972) *Motyw Zuzanny i starców w literaturze staropolskiej*, „Rocznik Komisji Historyczno-Literackiej”, nr X.
- Ziomek J. (1957), *Zuzanna Jana Kochanowskiego*, „Studia Staropolskie”, t. V.