

Анджей Рокіцький

## АКТИВІЗАЦІЯ СЕНЬОРІВ У ПОЛЬЩІ<sup>1</sup>

*У статті зроблено спробу замислитися над проблемою, яку породжує факт старіння суспільства: чи осінь життя означає пасивність, чи цей етап можна прожити активно? Публікація окреслює способи активізації сеньйорів, показуючи широкий спектр благодатного впливу цього процесу. Автор представляє інноваційні пропозиції для сеньйорів та модерні форми діяльності університетів третього віку в Польщі.*

**Ключові слова:** старість, університет третього віку, форми активізації.

Andrzej Rokicki

## SENIORS' ACTIVATION IN POLAND\*

*The article makes an attempt to reflect on the problem that stems from the fact of societies' ageing. Does the autumn of life mean passivity or is it appropriate to experience this particular stage of life actively? The publication outlines some ways of seniors' activation, showing a wide range of its beneficial effects. The author also presents the innovative offers for seniors and modern forms of activities of Universities of The Third Age in Poland.*

**Keywords:** old age, University of The Third Age, forms of activation.

Проблемі старості – з огляду на процес старіння польського суспільства – присвячують останнім часом багато уваги. Ця проблема вже має для

---

<sup>1</sup> У Польщі й багатьох інших країнах сеньйорами називають людей похилого віку. Цей термін використовується і в цій статті – прим. перекладача.

\* In Poland and many other countries aged people are called seniors. The mentioned term is used in the article – translator's note.

Польщі стратегічне значення. Продовження тривалості життя є безумовним досягненням цивілізації, але водночас створює ряд викликів у різних сферах: економічній, суспільній, культурній, освітній, соціальній. Тепер у Польщі особи віком понад 65 років становлять 14% суспільства. Дослідження Головного статистичного управління показують, що в цій групі лише 3,5% осіб професійно активні. Решта ж після виходу на пенсію перебуває пасивно вдома, й у цій групі аж 12% є під загрозою бідності. Серед осіб старшого віку участь у різного роду культурних заходах не є популярною. Близько 90% осіб похилого віку не бере участі в жодних культурних імпрезах (не ходять у кіно, театри, на концерти)<sup>2</sup>.

Пауперизація, проведення часу вдома перед телевізором, відсутність можливості й бажання повноцінно брати участь у житті веде до суспільного виключення. До того ж, особи старшого віку часто самотні, обтяжені хворобами (почасти набутими внаслідок воєнних дій), не дають собі ради з проблемами щоденного життя, і це ще більше загострює проблему. З суспільного погляду, дуже важливо не допустити такої ситуації та протидіяти їй. Отже, слід творити для сеньйорів альтернативу домашньому проведенню часу, пропонувати активізуючі заходи, допомагати дізнаватися про «новинки». Пору, проведеному на пенсії, можна використати ефективно, розвиваючи зацікавлення і захоплення, на які доти не вистачало вільного часу. Активна старість все ще є чимось новим у польських умовах. Наше суспільство й далі улягає стереотипному баченню особи похилого віку як хворої, самотньої, неактивної. Цей стереотип, на жаль, підтримують медіа. Це потрохи змінюється, передовсім завдяки прикладу осіб старшого віку, які беруть активну участь у суспільному, господарському та політичному житті. Велику роль у цьому можуть відіграти громадські організації, добрим прикладом яких є, зокрема, університети третього віку.

З віком знижується справність організму, збільшується ризик хвороби чи неповносправності. Це, без сумніву, одна з причин меншої професійної та суспільної активності старших людей. Однак у цьому випадку спостерігається виразна кореляція: пасивність у професійному й суспільному житті, обмеження міжлюдських контактів призводять до явного погіршення психічної та фізичної кондиції старших людей. Для них професійна чи громадська робота є не лише способом підтримати добрий стан здоров'я, – це будує їхній престиж, визначає місце і роль у суспільстві та в сім'ї. Професійна чи громадська робота часто є головним, а не раз і єди-

<sup>2</sup> Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050 / Główny Urząd Statystyczny [Електронний ресурс]. Режим доступу: opzz.org.pl.

ним стимулом до життєвої активності: вона надає сенс життю, змушує виходити з дому, дбати про зовнішній вигляд, про фізичний і психічний стан. Це найкраще видно на самотніх людях, які не можуть реалізуватися в сім'ї, виконуючи роль дідуса чи бабусі. Професійні обов'язки дають змогу багатьом особам старшого віку віднайти свою цінність і корисність. Для багатьох із них праця – це й одна з небагатьох можливостей бути серед людей, зав'язувати контакти із зовнішнім світом. Громадська активність і служіння іншим – одна з найбільших потреб старших людей. Серед страхів, пов'язаних зі старістю, найчастіше називають страх бути непотрібним, тягарем для інших та страх самотності. Чим активнішою була людина в молодості, чим краще вона розвивалась і реалізувалася професійно, тим більше вона боїться виходу на пенсію та припинення активності.

Зміни, які відбуваються в Польщі, вписуються у проект активного старіння, до якого дедалі частіше звертаються у формуванні суспільної та економічної політики. Концепція активного старіння, що розвивається вже понад десять років, спрямована на підтримку економічної та суспільної продуктивності осіб старшого віку. Оце активне старіння – не що інше, як «здатність людей, попри те, що минають роки, вести продуктивне життя в суспільній і господарській сферах. Це означає, що вони здатні приймати гнучкі рішення в управлінні своїм часом упродовж життя – часом, який вони присвячують навчанню, праці, відпочинку та допомозі іншим»<sup>3</sup>.

Університети третього віку (УТВ) у Польщі – найпоширеніша інституційна форма освіти й підтримки осіб старшого віку, яка реалізує більшість потреб цих людей. Ці осередки належать до системи безперервного навчання. Безперервна освіта, яка передбачає навчання протягом цілого життя, від ранніх дитячих літ до пізньої старості, – найліпший спосіб справитися з викликами сучасного світу та суспільними, технологічними, економічними, культурними й господарськими змінами, які в ньому відбуваються. Це процес постійного оновлення, вдосконалення й розвитку загальної та професійної кваліфікації особи, що триває протягом усього її життя. Освіта, здобута в шкільній системі, поступово застаріває, і постає необхідність у навчанні та формації в таких формах і обсягах, які є оптимальними для даної професії<sup>4</sup>.

Аналіз літератури з предмету дозволяє констатувати, що УТВ – це міжнародний рух, який заохочує осіб старшого віку продовжувати навчання практично все життя і дає їм змогу проводити час у групі осіб-ровесників.

<sup>3</sup> J. Perek-Białas, B. Worek. *Aktywne starzenie się. Aktywna starość*. Kraków 2005, с. 13.

<sup>4</sup> Див. М. Walancik, М. Kot-Radojewska. Uniwersytet Trzeciego Wieku jako forma kształcenia ustawicznego – dobre praktyki // *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem* / ред. А. Zych. Sosnowiec-Dąbrowa. Górnicza 2014, с. 414.

Після появи перших УТВ у багатьох європейських, американських та азійських країнах практикуються різні форми навчання сеньйорів.

У середині 1950-х років в Америці старші люди брали участь у численних програмах, організованих державними інституціями і професійними спілками. Навчання відбувалося в університетах і публічних школах, а також у формі заочних курсів. В Австралії та Новій Зеландії навчанням сеньйорів зайнялися в середині 1980-х років. Японці розпочали організувати заняття для сеньйорів уже в 1960-ті роки, а з 1980 р. сеньйорам було запропоновано курси в рамках Програми продовження освіти осіб старшого віку. Крім того, уряд підтримував заходи з навчання старших людей і через освіту в колегіях для сеньйорів, організованих при осередках соціальної опіки. У Південній Кореї програми для осіб старшого віку реалізуються з 1972 р., у Сінгапурі – від середини 1980-х років. У Данії та Швеції освіта сеньйорів відбувається в народних університетах. У Фінляндії організовано академії для сеньйорів у рамках народних університетів, а також дво-тритижневі курси, що готують до пенсії. Підготовкою до пенсії займаються також інші інституції (у 80-ті роки це була, наприклад, Центральна ліга опіки над особами старшого віку). У Франції навчання старших людей, як і вся освіта дорослих, переважно має ухил у професійне навчання. Існують три освітні сфери навчання дорослих: 1) поєднання народної освіти з педагогікою вільного часу, тобто сфера суспільно-культурної активності; 2) освітня праця професійних спілок; 3) професійне навчання. Освіту дорослих у Франції вже у 80-ті роки окреслили як суспільно-економічне навчання. Особливий наголос робиться на навчання неповносправних осіб та осіб пенсійного віку.

Від початку функціонування УТВ виокремилися дві їх основні моделі: французька модель, у якій УТВ становить частину вищого навчального закладу, і британська модель, у якій УТВ має досить вільний зв'язок із вищим навчальним закладом і функціонує самостійно. Обидві концепції, згідно із задумом, мають за мету заохотити старших людей до активного життя на пенсії та продовження процесу навчання.

Перший польський УТВ постав у 1975 р. з ініціативи проф. д-ра мед. наук Галини Шварц, яка 2 квітня 1975 р. зустрілася в Мілані з піонером цієї справи П. Велласом<sup>5</sup>. Ще 1975 р. вона заснувала перший польський Університет третього віку при Медичному центрі післядипломного навчання у Варшаві, яким керувала 26 років. У 1981 р. з її ініціативи було засновано Відділ університетів третього віку, що виникали один за одним у Вроцлаві,

<sup>5</sup> O. Czerniawska. Edukacja osób trzeciego wieku // *Wprowadzenie do andragogiki* / ред. Т. Wujek. Warszawa 1996, с. 232-233.

Щеціні, Ополю, Лодзі, Любліні й кількість яких урешті сягнула 30. Спочатку такі університети засновували у великих університетських містах. Однак скоро вони здобули величезну популярність, наслідком чого стало заснування університетів третього віку також в іншій формі: при товариствах, осередках регіональної влади, домах культури. Часто їх створюють при парафіях, бібліотеках та центрах соціальної допомоги. Ці університети значною мірою є самофінансованими інституціями, оскільки учасники сплачують членські внески. Додаткові кошти університети можуть отримати від регіональної влади, культурних інституцій або ж спонсорів. Слід підкреслити також велике значення волонтерів – осіб, що розуміють цінність цієї справи та активно підтримують ідею доступу людей старшого віку до навчання.

УТВ відіграють величезну роль у процесі навчання сеньйорів, оскільки це навчання не змушує здобувати вищу кваліфікацію чи професію, а відвідування є вільне. Основною ціллю УТВ є освіта в широкому сенсі. Іншими цілями є:

- поширення знань із різних царин,
- особистий розвиток слухачів,
- поліпшення якості життя,
- пробудження творчості,
- спільне створення умов «доброго старіння»,
- активізація та підтримка кондиції старших людей,
- полегшення контактів з особами, які мають подібні життєві цілі та зацікавлення.

Університети третього віку розвиваються на теренах Польщі нерівномірно. Найбільше їх є у Мазовецькому, Сілезькому, Нижньосілезькому та Великопольському воєводствах. Далеко позаду залишаються Свентокшиське, Підляське й Підкарпатське воєводства.

Університети третього віку діють, взоруючись на різні інституційні моделі. Передовсім це навчальні заклади, які служать навчанню старших осіб; по-друге, простір для особистого розвитку та розвитку зацікавлень. Сповнюють вони й товариські функції. Університети діють подібно до самоврядної інституції, школи, неурядової організації або неформальної товариської групи. Завдяки поєднанню різних форм ведення діяльності, Університети третього віку можуть великою мірою допасувати свій едукативний арсенал до потреб чи зацікавлень старших осіб. Активність УТВ у Польщі стає особливо важливою з огляду на перспективу старіння польського суспільства<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Uniwersytety Trzeciego Wieku [Електронний ресурс]. Режим доступу: senior.gov.pl.

У ХХ столітті УТВ розвивалися в Польщі поступово. Тоді постало кілька десятків таких інституцій. На початку 2016 р. їх діє 558, а в заняттях бере участь понад 100 тис. осіб. Ця тенденція пов'язана із зростанням кількості пенсіонерів. У 2000 р. їх було 4,6 млн, у 2005 – 5,4 млн, а в 2010 – вже 6,4 млн.<sup>7</sup> У нашій країні виникло три типи університетів третього віку:

- ті, що діють у структурах і під патронатом вищого навчального закладу, найчастіше під керівництвом особи, уповноваженої ректором цього навчального закладу;
- засновані товариствами, що ведуть популярно-наукову діяльність;
- а також ті, що діють при будинках культури, бібліотеках, будинках денного перебування, осередках соціальної допомоги тощо.

Згідно з даними Всепольської федерації об'єднань УТВ, 13% університетів діють у структурах вищих навчальних закладів, 15% – у рамках структур місцевого самоврядування, а 65% мають юридичну форму товариства або фундації. УТВ найчастіше не володіють власними приміщеннями, тому заняття відбуваються в орендованих залах, будинках культури, бібліотеках. Практичні заняття проводяться також на лоні природи.

Університети третього віку в Польщі виконують дуже важливу роль у справі активізації старших осіб. Головними цілями УТВ є надання можливості сеньйорам здобути й актуалізувати свої знання, поліпшити якість життя. У пересічному університеті навчається в середньому 230 слухачів. Але діють осередки, де збирається всього 10 осіб. У 2014/2015 навчальному році на заняття ходило близько 100 тис. осіб. Беручи до уваги, що в Польщі живе близько 14 млн осіб віком понад 50 років, одна особа із 150 є слухачем університету. Набір до університету третього віку проходить найчастіше у вересні, а слухачами можуть стати пенсіонери, які бажають брати участь у заняттях. Деякі осередки визначають також мінімальний вік слухачів – часом це мають бути особи, яким сповнилося 50 або 60 років. Деякі навчальні заклади ставлять також вимоги до освіти майбутніх слухачів – наприклад, приймають осіб із принаймні середньою або вищою освітою. Більшість слухачів УТВ – це жінки. У 2014/2015 навчальному році в заняттях і лекціях брало участь 85 тис. жінок і 15 тис. чоловіків<sup>8</sup>. Особи до 50-го року життя становлять 5% слухачів, 51-65 років – 55%, а після 65 років – 40%. В останній групі є лише 15% мужчин. Причини цього явища різноманітні. Жінки живуть довше, а їхня професійна активність – ко-

---

<sup>7</sup> Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW [Електронний ресурс]. Режим доступу: federacjaautw.pl.

<sup>8</sup> ZOOM na UTW: Raport z badania. Warszawa, grudzień 2012 [Електронний ресурс]. Режим доступу: zoomnautw.pl.

ротша. Вони втішаються кращим здоров'ям. Мають також більшу потребу виходити з дому, зустрічатись із знайомими. Пропозиція університетів, отже, відображає головні потреби жінок. Згідно з прогнозами, з часом відсоток осіб після 70-го року життя, що братимуть участь у заняттях УТВ, буде зростати. Сьогодні найстаріші зі слухачів університетів третього віку мають понад 80 років, і це дуже активні особи. Нарівні з молодшими друзями й подругами вони беруть участь у заняттях, а також у виїздах та прогулянках. Деякі УТВ мають серед слухачів навіть 90-річних осіб.<sup>9</sup>

УТВ мають за ціль, зокрема, надихати осіб старшого віку до різного роду фізичної активності, навчати здорового стилю життя, доносити до їхньої свідомості значення руху в щоденному житті сеньйорів, а також спонукати до планування й раціонального проведення вільного часу. Діяльність УТВ сприяє задоволенню таких потреб сеньйорів, як самоосвіта, набуття знань, нових умінь, діяльність на благо місцевої спільноти, принесення користі іншим (наприклад, через волонтаріат), наповнення вільного часу, підтримання товариських зв'язків, позитивна психічна і фізична стимуляція, а часом навіть можливість реалізувати плани й мрії молодості. УТВ, спричиняючись до поліпшення якості життя осіб старшого віку, виконують дуже важливу суспільну роль. Можна сказати, що діяльність УТВ охоплює старших осіб багатомірним процесом навчання, активізації та інтеграції, що надає сенс життю на тлі цивілізаційних, суспільних та культурних перемін. Надихання сеньйорів до різних форм розумової та фізичної активності (у тому числі суспільної, культурної, в інтересах здоров'я) має завданням протидіяти їх суспільному виключенню та дискримінації. Це також вираз турботи про задоволення особам у зрілому віці гідного місця в громадянському суспільстві<sup>10</sup>.

Польські УТВ пропонують своїм слухачам навчальні заняття, лекції та бесіди. Величезна більшість університетів проводить різного роду лекції. Найбільшим зацікавленням втішаються лекції з права, охорони здоров'я, історії, мистецтва. Популярними є також теми з туризму, географії, краєзнавства, психології. Майстерні й практичні заняття відбуваються в майже всіх УТВ і передбачають активну участь слухачів. Найбільше зацікавлення слухачі виявляють до комп'ютерних і мовних курсів, мистецьких і туристичних секцій. Організуються також інтеграційні заняття, святкові зустрічі, краєзнавчі мандрівки, спільні походи до театру, на виставки живопису, фестини, музичні виступи. УТВ часто організують реабілітаційні

<sup>9</sup> Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie: Raport Uniwersytety trzeciego wieku jako odpowiedź na potrzeby środowiska osób starszych [Електронний ресурс]. Режим доступу: fpnp.pl.

<sup>10</sup> W. Borczyk, W. Nalepa, B. Knapik, W. Knapik. *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*. Nowy Sącz 2012, с.13.

та релаксаційні заняття, що мають за мету поліпшення фізичного стану, як-от: корекційна гімнастика, басейн, аеробіка, скандинавська ходьба. Отож університети третього віку допомагають реалізувати наявні бажання і мрії та пробуджують нові. Вони стараються зробити так, щоб період старості був періодом повнокровного, вартісного життя, який так захопить людину, що вона буде готова навіть змінити свою позицію щодо світу і людей, якщо це виявиться слухним<sup>11</sup>.

Ролі, що їх сповнює університет третього віку, можна згрупувати в трьох основних функціях: едукаційній – поширення й актуалізація знань; психотерапевтичній – підвищення самооцінки, формування позитивного образу, зростання активності й поліпшення самопочуття, урізноманітнення та збагачення життя; та інтеграційній – уможливлення контактів з іншими через спільне проведення часу, взаємодопомогу, контакт із різними віковими групами.<sup>12</sup>

Іншою формою активізації осіб старшого віку в Польщі є діяльність клубів сеньйора. Це незалежні, самостійно діючі об'єднання людей сеньйорального віку. Головним завданням клубів сеньйора є подолання ізоляції та самотності, з якими часто стикаються старші люди. Це форма підтримки й задоволення багатьох потреб людей старшого віку. Участь у клубі сеньйора добровільна й ні до чого не зобов'язує. Головною метою діяльності клубів сеньйора, як і УТВ, є активізація та інтеграція осіб старшого віку. Слід також наголосити на важливості рухових занять, організованих з думкою про сеньйорів. Форми рухливого відпочинку, рекомендовані та достосовані до можливостей осіб старшого віку, обмеженіші за ті, що існують для дітей, молоді чи навіть осіб продуктивного віку. Чим вища справність людини, чим регулярніше й стабільніше вона тренувалася, тим більше форм рухливого відпочинку їй приступні. Однак старші особи можуть брати участь у майже всіх формах рухливих занять після відповідної їх модифікації та достосування до віку й можливостей особи, яка тренується.

Однією з найбільш усесторонніх і доступних форм фізичного руху є гімнастика. Завдяки їй можна поправити самопочуття сеньйорів, зміцнити руховий апарат, поліпшити дихальні функції, роботу серця, кровообіг, а також загальний стан здоров'я і кондицію.

Ходьба також належить до найчастіше застосовуваних особами старшого віку форм, головню тому що вона легкодоступна і не вимагає спеці-

<sup>11</sup> M. Dziegielewska. Edukacja jako sposób przygotowania do starości // *Chowanna*, т. 2 (33) (Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego 2009), с. 49-62, тут с. 60.

<sup>12</sup> A. Leszczyńska-Rejchert. *Człowiek starszy i jego wspomaganie: w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn 2005 (додр. 2010), с. 172.



ального й дорогого спорядження. Прогулянки у формі ходьби лісом, парком чи містом уже самі по собі становлять конкретну рухову активність.

Проведення вільного часу може також опиратися на забаві. До цієї категорії занять належать різного роду рухові забави й відпочинкові ігри. Ця форма використання вільного часу є нагодою для свободи, радості, сміху, згуртування спільноти сеньйорів, приносить різноманіття й полегшує товариські контакти.

Тривогу викликає те, що в шкільній системі освіти й громадянського виховання молоді проблема підготування до власної старості, старості батьків і дідусів не трактується належно. У школах і навчальних програмах надто мало уваги приділяють тому, щоб учити молодих людей шанувати старших; не пояснюють процесу старіння суспільства й не говорять про те, яку роль можуть відігравати в ньому особи похилого віку – переважно особи в доброму фізичному стані, які прагнуть нормально функціонувати в суспільстві.

Тривала відсутність просвічення суспільства щодо проблем старості, дуже мале знання про плюси і мінуси цього етапу нашого життя призводить до формування в багатьох осіб похилого віку негативної поведінки. Тому потрібні багатовекторні зміни, які охоплять усе суспільство, а не лише групу старших людей. Ці зміни мають охопити передовсім освіту, а також поведінково-звичаєву сферу та галузь охорони здоров'я.

На завершення наведу слова про старість, які належать Леонардо да Вінчі: «Якщо збагнеш, що старість живиться мудрістю, працею у молодості так, аби в старості тобі не забракло поживи».