



JULIA ANASTAZJA SIENKIEWICZ-WIŁOWSKA

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Między średnią a późną dorosłością – zajęcia dla „seniorów 50+”

ABSTRACT: Julia Anastazja Sienkiewicz-Wilowska, *Between the average and late adulthood – classes for “seniors 50+”* [Między średnią a późną dorosłością – zajęcia dla „seniorów 50+”]. Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej, nr 9, Poznań 2015. Pp. 119–131. Adam Mickiewicz University Press. ISBN 978-83-232-3051-9. ISSN 2300-391X

The article analyzes occurrences related to conducting classes for “seniors 50+”, targets of the design of such an offer and the strengths and weaknesses of this approach. These issues are considered in the context of the theory associated with aging, as well as with the changes which are taking place in society. In conclusion it has been shown that these activities can play a preventive and development-oriented function.

KEY WORDS: activity, late adulthood, preventive function

Wstęp

Wedle definicji WHO osoby starsze/w wieku późnej dorosłości to osoby po 65. roku życia. Stale wzrasta średnia długość życia i dla kobiet wynosi ona w niektórych krajach około 85 lat. Wiek emerytalny został w Polsce wydłużony do 67. roku życia. Osoby w wieku 50+ są to zatem obecnie w Polsce osoby w wieku produkcyjnym.

W tej sytuacji nazywanie osób 50-letnich seniorami wydaje się nieuzasadnione, tymczasem nierzadko w nazwach różnych placówek czy ofercie zajęć spotkać się możemy z terminem „seniorzy 50+”. Grupa osób 50-letnich znajduje się więc w sytuacji paradoksalnej. Z jednej strony są to bowiem osoby w większości aktywne zawodowo, które ze względu na wiek nie zaliczają się do grupy seniorów, z drugiej – w ofercie zajęć sporo jest takich, które adresowane są do „seniorów 50+”. Celem artykułu jest przede wszystkim rozważenie zasadności stosowania terminu „seniorzy 50+” oraz określenie funkcji, jakie pełnić mogą zajęcia adresowane do tak określonej grupy wiekowej.

Jak definiowana jest grupa odbiorców zajęć dla „seniorów 50+”?

Osoby 50-letnie bardzo często są w pełni aktywne zawodowo i zgodnie z wieloma definicjami nie są zaliczane do grupy seniorów. Wedle jednej z najpopularniejszych klasyfikacji, stworzonej przez WHO, osoby w wieku późnej dorosłości to osoby po 60. roku życia (www.who.int). W książce *Starość w starzejącym się społeczeństwie: socjologiczne wprowadzenie do nauki o starości* [*Alter(n) in der alternden Gesellschaft: Eine soziologische Einfuehrung in die Wissenschaft vom Alter(n)*] Frank Thieme stwierdza, że za osoby starsze uznawane mogą być dopiero osoby po 60. lub 65. roku życia. Doprecyzowuje jednakże, że

powinno być dokonane rozróżnienie między „młodymi starymi” (od 60 lub 65 do 70), „starymi” (od 70 do 80 lub 85) oraz „bardzo starymi” lub „w podeszłym wieku” (od 80 lub 85)¹.

Kolejna niejasność związana z definiowaniem grupy odbiorczej zajęć dla „seniorów 50+” wiąże się z ich relacją z zajęciami mającymi

¹ F. Thieme, *Alter(n) in der alternden Gesellschaft: Eine soziologische Einfuehrung in die Wissenschaft vom Alter(n)*, Springer-Verlag 2008, s. 36–37 [przekład autorki].

mi na celu podnoszenie kwalifikacji, przede wszystkim zawodowych. Zajęcia dla „seniorów 50+” mogą być bowiem prowadzone jako forma kształcenia ustawicznego lub jako zajęcia aktywizujące seniorów, mające na celu ich wszechstronny (poznawczy, ale także emocjonalny i społeczny) rozwój bliższy koncepcji rozwoju na przestrzeni życia (ang. *life span development*) czy pozytywnego starzenia się (ang. *successful aging*). Do tego wrócę w dalszej części artykułu. Kształcenie ustawiczne stanowi element całościowego uczenia się (ang. *life long learning*) i jest związane przede wszystkim z rozwijaniem kompetencji i podnoszeniem kwalifikacji². Specyfika zajęć dla „seniorów 50+” polegałaby na tym, że sytuują się one pomiędzy tak rozumianym kształceniem ustawicznym a zajęciami dla osób starszych, związanymi z ideą pozytywnego starzenia się. W tym kontekście szczególnie zastanawia, dlaczego mówi się o zajęciach dla „seniorów 50+”, a nie dla „osób 50+”. Kwestią dyskusyjną pozostaje bowiem, czy pracujące zawodowo, aktywne osoby 50-lletnie będą się utożsamiać z seniorami.

Idea kształcenia ustawicznego rozwinęła się szczególnie w latach 70. w ramach procesów aktywizacji i przemiany społecznej. Z kolei wedle ustawy o systemie oświaty z 1991 r. kształcenie ustawiczne, to: „kształcenie w szkołach dla dorosłych, a także uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy ogólnej, umiejętności i kwalifikacji zawodowych w formach pozaszkolnych przez osoby, które spełniły obowiązek szkolny”³. Kształcenie ustawiczne dotyczy osób dorosłych,

² E. Solarczyk-Ambrozik, *Przemiany współczesnego świata – globalne wyzwanie edukacyjne*, [w:] *Kształcenie ustawiczne w warunkach globalizacji i rozwoju społeczeństwa informacyjnego*, red. A. Zwierzchowska, Instytut Wiedzy, Warszawa 2002, dostęp na stronie www.instytut.info [20.03.2015]; eadem, *Kształcenie ustawiczne w perspektywie globalnej i lokalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2004; eadem, *Uczenie się przez całe życie jako rzeczywistość edukacyjna. Dyskurs całościowego uczenia się w tle zmian społeczno-ekonomicznych*, [w:] *Całościowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej*, red. E. Solarczyk-Ambrozik, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013.

³ Ustawa o systemie oświaty, z dnia 7 września 1991, Dz. U. 1991 nr 95, poz. 425; rozdz. 1, art. 3.

często aktywnych zawodowo lub chcących taką aktywność podjąć/kontynuować. W 2013 r. zatrudnionych w Polsce było jednak jedynie 41,3% osób między 55. a 64. rokiem życia (www.50plus.gov.pl). Strona internetowa [50plus.gov.pl](http://www.50plus.gov.pl) jest stroną kampanii „Wyrównywanie szans na rynku pracy dla osób 50+”. Kampania ta koncentruje się na celach związanych z kształceniem ustawicznym.

Zajęcia dla „seniorów 50+” mogłyby także wspierać aktywizację zawodową, przynajmniej osób w wieku przedemerytalnym. Jednakże bardzo często grupa docelowa takich zajęć nie jest do końca określona. Uczestniczą w nich bowiem osoby w bardzo różnym wieku, częściej jednak 60–65+. Nierzadko zajęcia te stają się więc elementem *active/succesful aging*, w szczególności jeśli są w odpowiedni sposób dostosowane do seniorów i zakładają realizację różnorodnych ich potrzeb (także np. społecznych). Osoby młodsze, które przede wszystkim zamierzają podnieść swoje kwalifikacje, wybierają zazwyczaj nie zajęcia dla „seniorów 50+”, ale różnorodne formy kształcenia ustawicznego, takie jak kursy dokształcające, studia podyplomowe. Niewątpliwie jednak wszelkie zajęcia organizowane dla seniorów, w tym dla niejednorodnie definiowanych „seniorów 50+”, są ważnym elementem całonocnego uczenia się. Dotyczy to zarówno zajęć nieformalnych, np. różnego typu warsztatów prowadzonych przez osoby prywatne, odczytów, spotkań oraz samokształcenia, jak i organizowanych w sposób sformalizowany i systematyczny, np. przez Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) czy ośrodki kultury. Umożliwiają one bowiem poszerzanie kompetencji, rozwój, zyskiwanie nowych umiejętności i szeroko rozumianą samorealizację.

Zatem po pierwsze, osoby 50-letnie trudno zaliczyć w ścisłym sensie do seniorów; po drugie, grupa odbiorców zajęć dla „seniorów 50+” jest bardzo zróżnicowana, w efekcie osoby te mają różne potrzeby i różne motywacje udziału w zajęciach. W związku z tym nie wszystkie potrzeby osób należących do tak zróżnicowanej grupy mogą zostać zrealizowane, choć zróżnicowanie to, odpowiednio wykorzystane, może posiadać także walor pozytywny. Omawiam go w ostatniej części dotyczącej tutoringu międzypokoleniowego.

Poza Polską zdarzają się zajęcia kierowane do grupy *seniors 50+* – i w tej ofercie dominują zajęcia językowe – oraz działają placówki, które tak określają grupę docelową swoich działań (np. *Center 50+*, *City of Salem Senior Center*). Nie są one jednak częste, przeważająca część placówek na całym świecie kieruje bowiem ofertę do grupy *seniors 60+*. W Stanach Zjednoczonych dominuje wręcz oferta kierowana do osób 65+ lub do *superseniors 70+*. W Niemczech oferta dla seniorów kierowana jest do osób 60 lub 65+.

Dlaczego zatem „seniorzy 50+”?

Poszerzanie potencjalnej grupy odbiorców zajęć, a zatem adresowanie ich do „seniorów 50+” jest związane między innymi z rachunkiem ekonomicznym – opłacalnością zajęć. Osoby w wieku 50–67 lat to bowiem osoby w większości jeszcze pracujące, często zamożniejsze niż emeryci, sprawniejsze. Jest to także grupa bardziej aktywna i doceniająca rolę systematycznej aktywności jako pełniącej funkcję prewencyjną, zapobiegającą spadkowi sprawności w późniejszym wieku. Niewątpliwie poszerzeniu grupy odbiorców sprzyjają działania komercyjne – np. hotele, ośrodki sanatoryjne kierują swoją ofertę do „seniorów 50+”. Zgodnie z tym założeniem seniorem nie jest bowiem jedynie osoba 70+, ale już od 50. roku życia. W konsekwencji takich działań oferta zajęć dla „seniorów 50+” staje się coraz bogatsza, zarazem oddaje wspomniane na wstępie terminologiczne zawikłanie.

Zajęcia dla „seniorów 50+” organizowane były do niedawna przez poznańską „Akademię Seniora 50+”; do „seniorów 50+” adresowane są także targi „Aktywni 50+”; w ten sposób określana jest grupa adresatów zajęć ruchowych, takich jak joga, oraz wiele innych prowadzonych przez organizacje pozarządowe oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych. Podobna placówka, „Akademia Seniora – miejsce spotkań osób 50+” działa między innymi także w Szczecinie. Kursy dla osób 50+ organizuje wrocławska Akademia Rozwoju Seniora, jednak już wrocławski internetowy informator

Kulturadlaseniora.pl nosi podtytuł: „Informator kulturalno-rozrywkowy dla seniorów 60+”. Łódzka Akademia Seniora także kieruje swoją ofertę do osób 60+ (www.60pluslodz.pl). W Łodzi działa również odpowiednik poznańskiego Centrum Inicjatyw Senioralnych – Centrum Aktywnego Seniora (www.seniorzy.uml.lodz.pl), w ramach którego działa „Informacja 60+”, oraz „Centra Aktywnego Seniora 60+”. Ale z kolei w Kwidzynie istnieje „Kwidzyńskie Stowarzyszenie Seniorzy 50+”. Zaś ogólnopolskie forum, z siedzibą w Warszawie, zrzeszające organizacje zajmujące się wspieraniem seniorów, nosi nazwę „Forum 50+. Seniorzy XXI wieku”. Na stronie internetowej organizacji można wyczytać, że „forum 50+ jest nieformalnym, otwartym związkiem organizacji, które łączy wspólna misja – *poprawa jakości życia ludzi starszych w Polsce*”.

Do „seniorów 50+” kierowane są także oferty komercyjne, między innymi wczasy organizowane przez Instytut Zdrowia Człowieka (Wczasy 50+ Oferta Senior), Ośrodek Wczasowy Merkury w Mrzeżynie (owmerkury.pl) oferuje pakiety: „Senior 50+ nad morzem”, „senior 50+ z zabiegami”, „aktywny senior 50+”.

Zajęcia dla „seniorów 50+” a UTW

Sytuacja Uniwersytetów Trzeciego Wiek jest w znacznym stopniu podobna do zajęć adresowanych do „seniorów 50+”. Słuchaczami UTW są bowiem przede wszystkim osoby po 60. roku życia – stanowią około 89% uczestników⁴. W zajęciach prowadzonych przez te placówki uczestniczyć mogą jednak osoby już od 50. roku życia, także aktywne zawodowo (www.50plus.gov.pl). Zajęcia w UTW ujmowane są bardzo często w kontekście kształcenia ustawicznego⁵, UTW bowiem jako placówki edukacyjne mogą oferować swoim słuchaczom także możliwość podnoszenia kwalifi-

⁴ B. Ziębińska, *Uniwersytety Trzeciego Wiek jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2010, s. 232–234.

⁵ R. Koniczna-Woźniak, *Uniwersytety Trzeciego Wiek w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Wydawnictwo Eruditus, Poznań 2001, s. 107–113.

kacji zawodowych, w przypadku osób, które chcą i mogą podjąć taką aktywność. Jak wynika z badań Renaty Koniecznej-Woźniak część słuchaczy UTW to osoby w wieku produkcyjnym – z 987 osób objętych przeprowadzonym przez nią badaniem, w wieku 40–60 lat było 22,7% kobiet i 10,9% mężczyzn⁶. Kobiety stanowiły niemal 87% badanej próby.

Podobnie jak zajęcia dla „seniorów 50+”, UTW wpisują się w ideę całościowego uczenia się, jednak ponieważ osoby w wieku produkcyjnym stanowią zdecydowaną mniejszość słuchaczy, działalność UTW jest związana w niewielkim stopniu ze zwiększaniem kompetencji przydatnych na rynku pracy i doszkalaniami zawodowym. Koncentrują się bowiem przede wszystkim na wspieraniu rozwoju i potrzeb edukacyjnych, szeroko rozumianej aktywizacji oraz wspieraniu dobrostanu seniorów.

Zajęcia dla „seniorów 50+” jako element *successful aging* – funkcja prewencyjna

Mimo konstатовanej przez mnie niejasności terminologicznej, nieprecyzyjnie definiującej grupę odbiorców zajęć dla „seniorów 50+”, zajęcia te są jednak prowadzone i stanowią znaczący element oferty zajęć. W związku z tym warto rozważyć, czy takie określenie grupy odbiorców ma jakieś pozytywne strony. Można wskazać kilka, przede wszystkim na pewno funkcję prewencyjną, jaką pełnią te zajęcia, a także możliwość *tutoringu międzypokoleniowego* w grupach odbiorców zróżnicowanych wiekowo.

Zajęcia dla „seniorów 50+” związać można niewątpliwie z koncepcją rozwoju na przestrzeni całego życia (ang. *life-span development*)⁷. Nowe podejście do problematyki rozwoju człowieka,

⁶ Ibidem, s. 81.

⁷ C.M. Hasse, J. Heckhausen, C. Wrosch, *Developmental regulation across the life span: toward a new synthesis*, „Developmental Psychology”, 49(5), 2013, s. 964–972

zapropozowane przez psychologię rozwoju człowieka w ciągu całego życia (ang. *life-span developmental psychology*), zapoczątkowane zostało w latach 70.⁸. Model ten, choć zakłada, że istnieją pewne biologicznie uwarunkowane kierunki rozwoju, w szczególności sposób eksponuje jednak indywidualny proces rozwoju każdej jednostki, charakterystyczne dla niego zjawiska i mechanizmy. Zgodnie z tym rozumieniem rozwój nie musi przebiegać wedle z góry ustalonych prawidłowości i w jednakowym czasie u różnych osób. Teorie dotyczące rozwoju na przestrzeni życia odnoszą się także do zmieniających się celów, które charakteryzują odmienne stadia życiowe, np. bycie kreatywnym i produktywnym w okresie średniej dorosłości albo zwracanie się w kierunku emocjonalnej integralności w okresie późnej dorosłości⁹. Rozwój człowieka jest zatem dynamicznym procesem, trwającym przez cały okres życia człowieka. Obecnie teza, że rozwój nie kończy się wraz z osiągnięciem dorosłości, ale zachodzi również w okresie późnej dorosłości, brzmi wręcz banalnie.

Problemu dobrego funkcjonowania w starszym wieku dotyczą także takie koncepcje, jak koncepcja *successful aging*, która odnosi się do fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu w wieku późnej dorosłości. Często podkreśla się znaczenie adaptacji do zmieniających się warunków oraz istotność obiektywnych wskaźników psychicznego i fizycznego dobrostanu dla dobrego funkcjonowania w starszym wieku. Okazuje się jednak, że wiele osób, mimo że nie spełnia „obiektywnych kryteriów” pozytywnego starzenia się, jest szczęśliwych. Dobre strategie radzenia sobie oraz wsparcie społeczne bardzo często są bowiem ważniejszym wskaźnikiem dobrego funkcjonowania niż np. obiektywny stan zdrowia.

Podczas analizy wskaźników, które zapewniają pozytywne starzenie się bardzo przydatny jest model selektywnej optymalizacji

⁸ P.B. Baltes, H.W. Reese, L.P. Lipsitt, *Life-Span Developmental Psychology*, „Annual Review of Psychology”, 31, 1980, s. 65–110.

⁹ C.D. Ryff, B.H. Singer, *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*, „Journal of Happiness Studies”, 9, 2008, s. 22.

z kompensacją (ang. *model of selective optimization with compensation*, SOC), opracowany przez Paula Baltesa¹⁰. Założył on, że za dobre funkcjonowanie w starszym wieku odpowiadają trzy procesy: selekcja, optymalizacja i kompensacja. Pierwszy związany jest z wyborem możliwych do osiągnięcia celów, takich, które stanowić będą wyzwanie, ale jednocześnie nie będą obciążone zbyt dużym ryzykiem porażki. Procesowi temu towarzyszy rezygnacja z celów, które są niemożliwe do osiągnięcia oraz z nieefektywnych zachowań. Drugi proces, optymalizacji, polega na wyborze odpowiednich metod osiągania postawionych celów, poszukiwaniu nowych metod działania odpowiadających charakterowi stawianych sobie wyzwań. Kompensacja z kolei związana jest z poszukiwaniem celów i rozwiązań, które kompensują deficyty w innych sferach.

Koncepcja *successful aging* dobrze uzasadnia przydatność zajęć dla „seniorów 50+”. Dzięki wyrobieniu nawyku systematycznej aktywności w wieku 50 lat łatwiejsza staje się bowiem jej kontynuacja w późniejszym wieku. Osoby uczęszczające na dodatkowe zajęcia, o charakterze edukacyjnym czy twórczym, w naturalny sposób mogą kontynuować tę aktywność po przejściu na emeryturę, sprzyja to także zmniejszaniu stresu związanemu z momentem zakończenia aktywności zawodowej. Zapewnia zatem ciągłość aktywności. Zajęcia dla „seniorów 50+” pełnią więc ważną funkcję prewencyjną – zapobiegają spadkowi aktywności w późniejszym wieku oraz procesom marginalizacji i wykluczania osób starszych. Osoby uczęszczające systematycznie przez dłuższy czas na zajęcia są bowiem

¹⁰ P.B. Baltes, M.M. Baltes, *Psychological perspectives of successful aging: the model of selective optimization with compensation*, [w:] *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, The European Science Foundation, red. P.B. Baltes, M.M. Baltes, 1993, s. 1–35; M.M. Baltes, F.R. Lang, *Everyday functioning and successful aging: the impact of resources*, „Psychology and aging”, 12(3), 1997, s. 433–443; A.M. Freund, P.B. Baltes, *Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging*, „Psychology and Aging”, 4”, 1998, s. 531–543; A.M. Freund, P.B. Baltes, *Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 82(4), 2002, s. 642–662.

otoczone siecią wsparcia społecznego i uzyskują możliwość nawiązywania kontaktów społecznych, co staje się szczególnie istotne w momencie związanym z wiekiem pogorszenia sprawności.

Jeśli odniesiemy do zajęć dla „seniorów 50+” model selektywnej optymalizacji z kompensacją (SOC) można uznać, że zajęcia te wspierają selekcję celów adekwatnych do potrzeb i możliwości w danym okresie życia – np. przejście od zwiększania kompetencji i poszerzania kwalifikacji w wieku średniej dorosłości do rozwoju osobistego i samorealizacji w wieku późnej dorosłości. Dalej – różnorodność zajęć prowadzonych w ramach oferty dla „seniorów 50+”, sprzyja optymalizacji metod osiągania założonych przez nich celów, każdy bowiem może wybrać takie środki osiągania zamierzeń, które są zgodne z jego możliwościami i potrzebami w danym okresie życia (średnia/późna dorosłość). Wreszcie zajęcia takie mogą pełnić funkcje kompensacyjne, poprzez umożliwienie podejmowania takich działań, które są w danym okresie możliwe, zamiast takich, które stają się niedostępne (np. edukacja w celu samorozwoju w miejsce aktywności zawodowej).

Wnioski te w wymiarze praktycznym potwierdza obserwacja zajęć prowadzonych w Dziennych Domach Pomocy Społecznej (DDPS) w ramach terapii zajęciowej. Niewątpliwie sprzyjają one aktywizacji osób starszych, zapewniają wielostronne wsparcie społeczne, a uczestniczą w nich osoby w wieku 50+ – także 50-letnie, ale przeważają osoby starsze, co sprzyja wymianie międzypokoleniowej.

Zajęcia dla seniorów 50+ a tutoring międzypokoleniowy

Choć z oferty dla „seniorów 50+” korzystają głównie osoby 60+, część uczestników stanowią jednak osoby młodsze. W efekcie w grupie tej, podobnie jak w przypadku terapii zajęciowej prowadzonej w DDPS-ach, różnica wieku między uczestnikami wynosić może wręcz 30, 40 lat! Rodzi to oczywiście szereg problemów związanych z nierzadko odmiennymi potrzebami oraz możliwościami

odbiorców. W efekcie trudno jest przygotować propozycje, które byłyby w stanie zadowolić wszystkich. Dotyczy to choćby zajęć ruchowych, które uwzględniać muszą nieraz bardzo zróżnicowany poziom sprawności uczestników.

W grupach jednorodnych wiekowo bardzo często obserwować możemy pojawiające się spontanicznie lub wspierane przez prowadzącego zajęcia przejawy tutoringu rówieśniczego. W tych sytuacjach osoby kompetentniejsze w jakiejś dziedzinie pomagają osobom słabszym, podczas realizacji kolejnego zadania role te mogą się odwrócić. W grupach bardziej zróżnicowanych wiekowo, zwłaszcza w przypadku zajęć o charakterze twórczym, takie zróżnicowanie może być korzystne. Stwarza bowiem okazję do wspierania tutoringu międzypokoleniowego¹¹. Osoby z różnych pokoleń wymieniać się bowiem mogą doświadczeniami, które dla drugiej osoby z różnych względów były/są niedostępne, w efekcie osoby te mogą dostarczać sobie unikalnych form wsparcia.

I tak osoby starsze mogą uczyć różnych, częstokroć zapomnianych technik rękodzielniczych, wymieniać się doświadczeniami czy informacjami dotyczącymi przeszłości. Osoba młodsza zyskuje wtedy możliwość uzyskania wiadomości i umiejętności niepowtarzalnych, niemożliwych do uzyskania w inny sposób, a także konfrontacji swojego sposobu postrzegania świata, stylu życia z całkowicie inną wizją. Może dzielić się swoimi doświadczeniami, umiejętnościami związanymi z wykorzystaniem nowych technologii, obserwacjami dotyczącymi współczesnej kultury, zjawisk społecznych. Wymiana ta jest korzystna, ponieważ sprzyja zacieśnianiu więzi, kształtuje poczucie kompetencji i własnej przydatności. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku późnej dorosłości, które zakończyły już aktywność zawodową i w efekcie mają mniej okazji do tego, by kształtować i podtrzymywać swoje poczu-

¹¹ J.A. Wilowska, *Uczenie się od nauczyciela i od rówieśników w procesie edukacji artystycznej podejmowanej w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, red. A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2007, s. 147–167.

cie kompetencji. Zjawiska te w efekcie zapobiegają wykluczeniu społecznemu osoby starszej, angażując ją w życie i aktywności młodszych pokoleń.

Podsumowanie

Wśród coraz bogatszej oferty zajęć projektowanych z myślą o seniorach zauważalną część stanowią te, których adresatami są „seniorzy 50+”. Choć z punktu widzenia merytorycznego takie określenie wydaje się dyskusyjne, ponieważ osoby 50+ bardzo często są w pełni aktywne zawodowo i fizycznie, nie mieszczą się też w kryteriach wiekowych późnej dorosłości, zajęcia takie spełniać mogą także pozytywną funkcję. Przede wszystkim bowiem wdrażają one już w młodszym wieku nawyk podejmowania systematycznej aktywności pozazawodowej, która może być kontynuowana w momencie przejścia na emeryturę. Wydaje się to łatwiejsze niż zachęcanie do powrotu do aktywności przerwanej na wiele nieraz lat. Zajęcia takie są też okazją do wymiany doświadczeń przez osoby w różnym wieku w ramach tutoringu międzypokoleniowego. Wszystko to pełni ważną funkcję prewencyjną, zapobiegając zjawiskom wykluczenia i marginalizacji osób w starszym wieku.

Bibliografia

- BALTES P.B., BALTES M.M., *Psychological perspectives of successful aging: the model of selective optimization with compensation*, [w:] *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, The European Science Foundation, red. P.B. Baltes, M.M. Baltes, 1993.
- BALTES M.M., LANG F.R., *Everyday functioning and successful aging: the impact of resources*, „Psychology and aging”, 12(3), 1997.
- BALTES P.B., REESE H.W., LIPSITT L.P., *Life-Span Developmental Psychology*, „Annual Review of Psychology”, 31, 1980.
- FREUND A.M., BALTES P.B., *Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging*, „Psychology and Aging, 4”, 1998.

- FREUND A.M., BALTES P.B., *Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity*, "Journal of Personality and Social Psychology", 82(4), 2002.
- HASSE C.M., HECKHAUSEN J., WROSCHE C., *Developmental regulation across the life span: toward a new synthesis*, "Developmental Psychology", 49(5), 2013.
- JOPE D., SMITH J., *Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: on the protective effect of selection, optimization, and compensation*, "Psychology and Aging", 21(2), 2006.
- KONIECZNA-WOZNIAK R., *Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce. Profilaktyczne aspekty edukacji seniorów*, Wydawnictwo Eruditus, Poznań 2001
- OUEHAND C., DE RIDDER D.T.D., BENSING J.M., *A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy*, "Clinical Psychology Review", 27(8), 2007.
- RYFF C.D., SINGER B.H., *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*, "Journal of Happiness Studies", 9, 2008.
- SIENKIEWICZ-WIELOWSKA, J.A., *Samopoczucie w okresie późnej dorosłości u uczestników terapii zajęciowej w Dziennych Domach Pomocy Społecznej*, „Studia Psychologiczne”, 51(3), 2013.
- SOLARCZYK-AMBROZIK, E., *Przemiany współczesnego świata – globalne wyzwania edukacyjne*, [w:] *Kształcenie ustawiczne w warunkach globalizacji i rozwoju społeczeństwa informacyjnego*, red. A. Zwierzchowska, Instytut Wiedzy, Warszawa 2002, dostęp na stronie www.instytut.info [20.03.2015].
- SOLARCZYK-AMBROZIK E., *Kształcenie ustawiczne w perspektywie globalnej i lokalnej*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2004.
- SOLARCZYK-AMBROZIK E., *Uczenie się przez całe życie jako rzeczywistość edukacyjna. Dyskurs całościowego uczenia się w tle zmian społeczno-ekonomicznych*, [w:] *Całościowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej*, red. E. Solarczyk-Ambrozik, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2013.
- THIEME F., *Alter(n) in der alternden Gesellschaft: Eine soziologische Einführung in die Wissenschaft vom Alter(n)*, Springer-Verlag 2008.
- URRY H.L., GROSS J.J., *Emotion regulation in older age*, "Current Directions in Psychological Science", 19, 2011.
- WIELOWSKA J.A., *Uczenie się od nauczyciela i od rówieśników w procesie edukacji artystycznej podejmowanej w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, red. A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2007.
- ZIĘBIŃSKA B., *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2010.