

Beata Boczukowa

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wydział Humanistyczny

Metody zapobiegania procesom uwsteczniającym – pomiędzy andragogiką rewalidacyjną a gerontologiką

Methods to prevent regressive processes –

between andragogy revalidation and gerontologica

Abstrakt: W niniejszym opracowaniu autorka starała się wykazać, że metody zapobiegania procesom uwsteczniającym mają istotne znaczenie dla prawidłowego przebiegu procesu edukacji i jego wyników, jak również przygotowania człowieka do okresu starości, radzenia sobie w życiu, wykonywania zawodu, uczestnictwa w kulturze, życiu rodzinnym i społecznym. Uzasadniono szczególnie wpływ tych metod na życie ludzi niepełnosprawnych, pozbawionych przez los możliwości pełnowartościowej egzystencji i wynikające z niepełnosprawności trudności życiowe. Podkreślono też szczególną rolę profilaktyki i edukacji ustawicznej w przygotowaniu człowieka do starości. W celu przeprowadzenia badań wykorzystano metody badań andragogiki rewalidacyjnej: metodę sondażu diagnostycznego i metodę monografii andragogicznej. Przedmiotem badań tej subdyscypliny andragogicznej jest system kształcenia dorosłych niepełnosprawnych, jego przydatność do integracji celów, treści, form i metod edukacji osób niepełnosprawnych. Ponieważ problematyka badawcza dotyczy także okresu późnej dorosłości, wykorzystano elementy gerontologii jako nauki o wychowaniu, kształceniu, samowychowaniu i samokształceniu ludzi starszych. Przeprowadzone badania pozwoliły wysnuć wniosek o potrzebie głębszego zrozumienia, racjonalnego zaspokajania potrzeb edukacyjnych niepełnosprawnych, co w konsekwencji prowadzi do ich usamodzielnienia, godnego życia i pracy.

Słowa kluczowe: andragogika rewalidacyjna, osoba dorosła niepełnosprawna, przygotowanie do starości, edukacja ustawiczna, profilaktyka

Abstract: In this paper, the author sought to demonstrate that the methods of prevention processes regressive are essentials for the proper conduct of the educational process and its results as well as in the preparation of man to the period of old age, coping life, occupation, participation in culture, family life and social. It was justified by the particular impact of these methods on the lives of people with disabilities, deprived by fate wholesome existence and the resulting disability hardships. It also highlighted the special role of preven-

tion and education in preparing man to old age. For the test used test methods andragogy revalidation. The research of this sub-discipline andragogy a system of adult learning disabilities, its suitability for integration purposes, content, forms and methods of education of people with disabilities. Since the issue of research also applies to the period of late adulthood, components are used gerontogika as the science of education and training of older people. The study allowed to draw a conclusion about the need for a deeper understanding of the rational meeting the educational needs of people with disabilities, which in turn leads to their empowerment, dignified life and work.

Keywords: andragogy revalidation, an adult with disability, preparation for old age, continuing education, prevention

Przygotowanie do starości

Po zakończeniu biologicznego rozwoju (ok. 25 roku życia) w organizmie człowieka zachodzą, na początku bardzo powoli, procesy uwsteczniające. Człowiek starzeje się stopniowo przez wiele lat, dochodząc do okresu późnej dorosłości, czyli wieku 65 lat. Aby jak najdłużej zachować sprawność fizyczną i umysłową, powinien całe życie zapobiegać procesom uwsteczniającym. Ponieważ starzenie się człowieka jest procesem nieuchronnym, na zajęciach dydaktycznych omawiamy ze studentami metody zapobiegania procesom uwsteczniającym, jakimi są m.in.: higiena, racjonalne odżywianie, zdrowy tryb życia, profilaktyka zdrowotna, uprawianie sportu i turystyki, ustawiczne dokształcanie, czytelnictwo, aktywny udział w kulturze, życiu społecznym i politycznym, nawiązywanie kontaktów towarzyskich, uczestnictwo w uniwersytetach trzeciego wieku i innych tego typu placówkach (np. klubach seniora), rozwijanie swoich pasji i zainteresowań [Beata Boczukowa, 2011, s. 365].

Człowiek powinien być do starości przygotowany, a przygotowuje się do niej przez całe życie w procesie wychowania, socjalizacji, edukacji. Zatem jednym z zadań edukacji dorosłych jest przygotowanie do okresu życia w tzw. wieku nieprodukcyjnym. Aleksander Kamiński w następujący sposób określił przygotowanie do starości: „Wychowanie do starości polega właśnie na pomaganiu ludziom w nabywaniu zainteresowań i aspiracji oraz umiejętności i przyzwyczajzeń, które –

gdy nadejdzie czas emerytury – dopomagają w realizowaniu trybu życia i sprzyjają wydłużaniu młodości i dającej satysfakcję aktywności. Przygotowanie do tego okresu życia należy rozpocząć wcześniej. Właściwie jest nim całe dorosłe życie” [Kamiński, 1978, s. 359-375].

Zgodnie z koncepcją humanistyczną wychowania, każdy człowiek jest ze swej istoty jednostką aktywną i samodzielną, a nie bezwolnie ulegającą wpływom środowiska fizycznego i społecznego oraz podatną jedynie na zachowania reaktywne. Jest podmiotem działania, odpowiedzialnym za kierowanie własnym życiem i zdolnym do decydowania o własnym losie. Każdy człowiek ma zatem prawo i obowiązek ponoszenia odpowiedzialności za własny rozwój oraz aktualizowanie drzemiących w nim możliwości. Powinien więc świadomie wpływać na coraz pełniejszy i dojrzały kształt swojego życia. Efekt taki uzyskuje dzięki procesowi samorealizacji lub samoaktualizacji, stanowiącej wrodzoną cechę człowieka. Zasadnicze zadanie życiowe człowieka polega na aktualizowaniu tkwiących w nim możliwości. W ich odkryciu i wykorzystaniu można pomóc, ale nie przez bezpośrednią ingerencję w formie pouczenia, namawiania, wymuszania, lecz za sprawą stwarzania odpowiednich warunków sprzyjających samorealizacji. Zatem wychowanie jest przede wszystkim wspomaganie wychowanków w ich naturalnym rozwoju. Ma głównie dopomóc stać się każdemu z nich osobą w pełni funkcjonującą, otwartą na nowe doświadczenia, niepoddającą się mechanizmom obronnym [Łobocki, 2008, s. 67-69]. Wobec tego, zgodnie z założeniami koncepcji humanistycznej, człowiek powinien nieustannie się doskonalić, dokształcać, aktywnie działać, także dla dobra innych i w tych działaniach należy mu pomagać. Na tym polega również wychowanie do starości.

Każdy człowiek się starzeje i do tej ostatniej fazy życia powinien się dobrze przygotować. Należy więc zadbać o integrację seniorów z młodszą generacją, o wzajemne relacje, aby żyć razem, a nie obok siebie. Dlatego wskazane jest rozwijanie wspólnych zainteresowań, podtrzymywanie więzi rodzinnych, przyjacielskich [Boczkowa, 2011, s. 366]. Młodzi ludzie mogą czerpać mądrość życiową z doświadczenia starszych, z kolei starsi powinni się uczyć od młodych nowocze-

sności, np. nowinek technicznych i nowoczesnego stylu życia, by móc iść z duchem czasu i nadażyć za tempem współczesnych przemian.

Szczególnie osoby niepełnosprawne powinny przygotować się do starości ze względu na to, że ich funkcjonowanie społeczne i zawodowe jest wyjątkowo trudne; wymaga mądrości, heroizmu, siły duchowej, a także przygotowania do rozwiązywania problemów życiowych związanych z działalnością zawodową, życiem rodzinnym i uczestnictwem w kulturze.

Formułując cele edukacji dorosłych osób poszkodowanych na zdrowiu, andragogika wskazuje na konieczność preferowania celów takich, jak: przygotowanie niepełnosprawnych dorosłych do zrozumienia i akceptacji swojej niepełnosprawności, do szukania innych możliwości swojego działania w myśl zasady: „sprawni inaczej”, do uczenia się tych wiadomości i umiejętności, które zapewniają im możliwość wykonywania pracy zawodowej, poczucia odpowiedzialności oraz samodzielności w życiu [Turos, 1999, s. 341].

Edukacja i ustawiczne kształcanie

Nasze społeczeństwo starzeje się. Przybywa ludzi starszych, toteż edukacja powinna być nastawiona na potrzeby tej grupy wiekowej. Edukacja trzeciego wieku nabiera szczególnego znaczenia, a uniwersytety trzeciego wieku służą zapobieganiu procesom uwsteczniającym. Ich podstawowym celem jest poprawa jakości życia ludzi starszych dzięki nauce. Działając przy różnych instytucjach (np. przy szkołach wyższych, ZNP, TWP, domach kultury, bibliotekach) realizują wielokierunkową działalność: edukacyjną, kulturalną i artystyczną, turystyczną i sportową, charytatywną, towarzysko-rozrywkową. Uniwersytety te oferują słuchaczom prace w sekcjach, kołach zainteresowań, organizują wykłady, ćwiczenia i seminaria z rzeczoznawcami, wycieczki do muzeów, do teatrów, na koncerty, a także zajęcia muzyczne i plastyczne oraz formy rekreacyjne i sportowe, jak: basen, spacer, gimnastyka, wycieczki w pobliże i dalsze okolice, spotkania towarzy-

skie, a także prowadzą działalność charytatywną skierowaną do ludzi starszych – pomoc, opieka, wsparcie [Boczukowa, 2010, s. 180-181].

Pojęcie edukacji może mieć dwa znaczenia: instytucjonalne (zorganizowane) i pozainstytucjonalne (swobodne, indywidualne). W pierwszym znaczeniu chodzi głównie o szkoły takie, jak: uniwersytety trzeciego wieku, natomiast w drugim znaczeniu jest to edukacja nastawiona na indywidualny rozwój. Nad tym rozwojem czuwa osoba w niej uczestnicząca, która bierze udział w różnych formach kształcenia, np. kursach komputerowych, językowych, zręcznościowych (szybia, dziergania, gotowania), umysłowych (nauka gry w szachy, wykorzystywanie programów, gier komputerowych), ogólnorozwojowych (ćwiczenia gimnastyczne, taniec, pływanie) [Roguska, 2009, s. 77-78]. Osoba wybiera tę formę kształcenia, która odpowiada jej potrzebom i aspiracjom. W związku z tym istotne jest, aby rozwijać własne pasje, najlepiej już od dzieciństwa, gdyż z biegiem lat człowiek dojrzewa, a nieustannie rozwijając własne zainteresowania staje się wszechstronny i bardziej użyteczny. Szczególnie po wielu latach, w okresie późnej dorosłości, gdy nie ma już wielu zajęć i obowiązków, pasje te stają się sensem jego życia.

Profilaktyka przed starym niedołęstwem powinna obejmować wczesne wykrywanie i leczenie różnych chorób. Do działań profilaktycznych powinna być włączona ocena predyspozycji genetycznych do wystąpienia chorób. W młodości należy pamiętać o podnoszeniu swojego poziomu wykształcenia, okresowym kontrolowaniu swojego stanu zdrowia, unikaniu używek, stosowaniu diety niskocholesterolowej, utrzymaniu aktywności fizycznej celem zachowania masy mięśniowej, planowym gromadzeniu środków na starość w celu uniknięcia ubóstwa [Boczukowa, 2010, s. 181]. Należy poznać zasady zdrowego żywienia, w tym celu można sięgnąć po odpowiednią lekturę, brać udział w prelekcjach, dyskusjach i wysłuchać rad specjalistów, udzielanych m.in. w środkach masowego przekazu. Warto wiedzieć, że człowiek powinien spożywać posiłki w miarę regularnie. Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców wzmacnia organizm i oczyszcza z toksyn. Należy więcej jeść rano, a wieczorem mniej, ponieważ poranne jedzenie da-

je energię na cały dzień, natomiast po godzinie osiemnastej zwalnia się przemiana materii, dlatego wtedy dobrze jest spożywać potrawy lekkostrawne, np. jabłko, jogurt. Warto też poznać właściwości pokarmów; pomidory, buraki, musztarda są antyrakowe, sól kuchenna jest szkodliwa dla zdrowia, zatem wskazane jest dodawanie do potraw soli niskosodowej, która ma walory smakowe takie same, jak zwykła sól, jednak nie zawiera substancji szkodliwych, natomiast magnez bardzo potrzebny do regulowania pracy systemu nerwowego zawarty jest w czekoladzie, kakao, fasoli i kaszy gryczanej.

Przygotowanie do emerytury jest głęboko zakorzenione w polskiej gerontologii społecznej i wychowawczej. Już w latach siedemdziesiątych A. Kamiński pisał o wychowaniu do starości proponując planowanie drugiego zawodu tzw. rezerwowego, rozwijanie zainteresowań wolnoczasowych, w tym społecznych, aktywność intelektualną, artystyczną, fizyczną. Współcześnie wiele starszych osób działa na rzecz zapisania „białych kart historii”. Tworzą one m.in. archiwa Armii Krajowej, listę katyńską, stowarzyszenia przyjaciół Wilna, Lwowa, Grodna, biorą udział w życiu społecznym i politycznym kraju, piszą pamiętniki, poszukują swoich korzeni [Czerniawska, 2000, s. 161-162]. Aby w podeszłym wieku móc zajmować się takimi sprawami, już na wcześniejszych etapach życia należy człowieka odpowiednio ukierunkować na aktywność społeczną. Duże znaczenie ma tutaj odpowiednie wychowanie w domu i w szkole.

Edukacja i ustawiczne doksztalcanie w różnych dziedzinach odgrywają kluczową rolę w zakresie przygotowania się do emerytury i starości. Podeszły wiek nie zawsze jest wyznacznikiem zaniechania pracy zawodowej. Obecnie obserwuje się model starości bez emerytury lub emerytury bez bycia emerytem, który prezentują starsze znane osoby zaangażowane w szczególnie istotny dla nich obszar działań – politycy, artyści, naukowcy, np. Kazimierz Kutz, Andrzej Wajda, Maryla Rodowicz. Przedłużanie aktywności zawodowej ma istotne znaczenie dla funkcjonalności człowieka w okresie późnej dorosłości. Dlatego należy uświadomić społeczeństwu zalety aktywności zawodowej i innych form aktywności, np. kulturalnej, społecznej, politycz-

nej, a nawet potrzebę bycia aktywnym na różnych płaszczyznach życia w różnym wieku jako istotne wyzwanie ze względu na konieczność nadążania za nieustannymi zmianami i nieustannie zwiększającą się populację osób po 60. roku życia [Wawrzyniak, 2009, s. 323].

Wraz z biegiem życia następuje stopniowe wyzwianie się jednostki ze społecznych determinantów uczenia się. Dopiero w okresie późnej dorosłości społeczne determinanty stają się mniej znaczące na tyle, że ludzie uzyskują większe możliwości uczenia się autonomicznego, zgodnego z zainteresowaniami i rzeczywistymi potrzebami, niewymuszonego przez zewnętrzne uwarunkowania. To właśnie w tej fazie życia ludzie znajdujący się między momentem życiowego zwrotu a starością mają największe szanse na wzięcie osobistej odpowiedzialności za przebieg uczenia się zorientowanego na rozwój własnej osobowości [Olejarz, 2008, s. 57]. Wtedy zazwyczaj człowiek znajduje czas na swoje hobby, uprawia turystykę lub sport, angażuje się w życie kulturalne, społeczne i polityczne swojego regionu i kraju. Udział w tych formach aktywności jest dobrowolny, zgodny z jego predyspozycjami fizycznymi i psychicznymi, z jego zainteresowaniami, jego osobowością i światopoglądem.

Wśród wielu metod zapobiegania procesom uwsteczniającym należy wspomnieć również o rozwijaniu kompetencji międzykulturowej. Jej nabywanie jest dla człowieka procesem rozpoczynającym się już w dzieciństwie i trwającym nieprzerwanie, choć ze zmiennym nasileniem, do późnej starości. Za warunek zainicjowania i późniejszej kontynuacji tego procesu należy uznać kontakt człowieka z inną kulturą. Kompetencja międzykulturowa wspiera procesy postrzegania inności kulturowej, jej interpretowania i oceny, a także warunkuje określone reakcje na tę inność. Procesy te przebiegają zaś na gruncie postaw otwartych, wyrażających się w poszanowaniu i zrozumieniu innych kultur, a także w ich tolerowaniu lub akceptacji. Posiadanie przez ludzi kompetencji międzykulturowej wiąże się z istnieniem międzykulturowości [Jaroszevska, 2009, s. 66-68]. Współczesna edukacja powinna wychodzić naprzeciw oczekiwaniom i potrzebom społecznym. Jedną z takich potrzeb jest potrzeba życia w wielokulturowości, a wraz z tym

potrzeba umiejętności współdziałania z innymi ludzkimi kulturami, do czego wymagane jest odpowiednie przygotowanie. W dobie integracji europejskiej, jak również integracji szerszej, między narodami z różnych kontynentów, wielokulturowość staje się dominującą cechą współczesnej cywilizacji. Obecnie edukacja powinna więc być podstawą kreowania społeczeństwa wielokulturowego, powinna kształtować postawy otwartości i tolerancji, które mogą brać udział w tworzeniu pluralizmu kulturowego. Istotne jest więc ukazywanie i wyjaśnianie procesu uwrażliwiania na inność i różnice kulturowe, doświadczanie ich, a tym samym ustawiczne kreowanie i wzbogacanie tożsamościowe. Są to zadania edukacji międzykulturowej. W dialogu międzykulturowym człowiek nabywa też jeszcze innych, niezwykle istotnych umiejętności, jak np. empatia i umiejętność komunikacji z różnymi kulturami i narodami.

Uczenie się poprzez lekturę biografii znanych osób także służy zapobieganiu procesom uwsteczniającym. Biografia to historia życia określonej jednostki, a analiza tego życia, wyciąganie z niej wniosków oraz porównywanie ze swoim życiem pozwala wzbogacać wiedzę i uczy właściwego postępowania w różnych sytuacjach, aby odnosić sukcesy, a unikać porażek. Z biografii wybranych postaci można też dowiedzieć się, jakie są źródła ich zainteresowań, np. Józef. Półturzycki analizując dokładnie życie naszego wieszca w artykule pt.: „Adam Mickiewicz jako nauczyciel dorosłych” stwierdza, że najdłużej w swym aktywnym życiu był on nauczycielem, a prace oświatowe podejmował chętnie i sumiennie je wykonywał. „Decydowały o tym przede wszystkim warunki życia oraz możliwości podejmowania pracy zarobkowej, ale także wyraźne przywiązanie do aktywności nauczycielskiej i rzetelne jej wykonywanie. Już w domu rodzinnym i szkole nowogródzkiej znajdujemy pierwsze przejawy zainteresowań działalnością oświatową. W domu powierzono mu pieczę nad biblioteką, był lektorem gazet i innych tekstów, których rodzice lubili słuchać wieczorami. Sam Adam też lubił czytać i czytał dużo. Po zgonie ojca podjął obowiązki dozorczy domowego uczniów młodszych jako uczeń klasy piątej i szóstej” [Półturzycki, 2010, s. 49]. Następnie J. Półturzycki wyjaśnia, w jaki spo-

sób A. Mickiewicz prowadził wykłady, jaka była ich tematyka, skąd czerpał do nich materiały: „Jako autor wykładów Mickiewicz wprowadzał swoistą strukturę: nie przestrzegał chronologicznego wywodu, a każda prelekcja stanowiła wyodrębnioną całość, w której pojawiały się zagadnienia polityczne, kulturalne i literackie, rozwijane o analogie oraz o silne akcenty relacji Słowian z resztą Europy. (...) Jako uczoney i skrupulatny filolog ze szkoły Groddecka trzymał się faktów i konstruował swoje wizje opierając się na prawdzie oraz rzetelnej wiedzy. Z tych założeń wynikało to, że tam, gdzie należało, z uznaniem mówił o historycznej roli Rosji oraz wpływie kultury rosyjskiej” [Półturzycki, 2010, s. 64]. Jest to cenny materiał do badań naukowych, jak również ważny aspekt dydaktyki dorosłych wskazujący na to, jak należy prowadzić zajęcia dydaktyczne, aby przyniosły one zamierzone rezultaty w procesie kształcenia i wychowania ludzi dorosłych.

Człowiekowi staremu zawsze przypisywano niezwykłą rolę w życiu polskiej rodziny. Babcia i dziadek mają obdarowywać wsparciem, miłością, ale także służyć wiedzą zdobytą przez wiele lat swojego życia. Bez nich życie rodzinne jest uboższe pod względem emocjonalnym, moralnym i poznawczym. Rodzina to grupa społeczna, w której dochodzi do szczególnych międzygeneracyjnych spotkań dzieci, dorosłych i starszych ludzi. Rodzina bywa określana „wspólnotą rodzinną”, miejscem najbardziej głębokiego kontaktu osobowego, opartego na miłości i dobrowolności, na głębokim i uzupełniającym się związku pokoleń, które pomagają sobie wzajemnie w osiągnięciu pełniejszej mądrości życiowej. Rodzina w życiu starszego człowieka ma szczególne znaczenie. Życie rodzinne absorbuje seniorów oraz staje się dla nich bardzo często preferowanym sposobem spędzania wolnego czasu. W ostatniej fazie życia człowieka, kiedy jego kontakty społeczne maleją, rodzina zaczyna odgrywać coraz większą rolę [Sidorczuk, 2011, s. 323-324]. Współcześnie ludzie starsi przekazują młodszym zdobywaną przez lata mądrość życiową, uczą historii, tradycji, zwyczajów oraz ponadczasowych zasad i wartości. Człowiek w podeszłym wieku pełni wiele znaczących funkcji w rodzinie. Babcia i dziadek, matka czy ojciec w okresie późnej dorosłości, stają się skarbnicą wiedzy na temat świata,

do której młode pokolenie bez międzygeneracyjnych spotkań ma ograniczony dostęp [Sidorczuk, 2011, s. 332]. Zatem człowiek nieustannie powinien się przygotowywać do okresu późnej dorosłości, a wraz z tym do pełniejszego uczestnictwa w życiu rodzinnym. Wówczas staje się spełniony, potrzebny innym, stworzony dla innych, najczęściej dla najbliższych. Przed laty miło było usłyszeć, gdy mój mały syn powiedział do swojej babci: „Babciu, Ty jesteś dla mnie stworzona”. Babcia tak silnie była tym podbudowana i zmotywowana do pomocy i udziału w jego rozwoju, że coraz chętniej przebywała z wnukiem, rozmawiała z nim i opiekowała się chłopcem, wyjaśniając mu wiele spraw. Międzypokoleniowe uczenie się również należy zaliczyć do metod zapobiegania procesom uwsteczniającym.

Niektórzy ludzie bardzo przeżywają odejście na emeryturę, zadając sobie pytanie: co ja będę robić w domu? Niestety, czas płynie szybko i jeszcze w okresie młodości powinni być świadomi tego, że będą musieli po pewnym czasie odnaleźć się w takiej sytuacji. Toteż wychowanie do starości ma istotne znaczenie w życiu człowieka. Jednak czy los polskiego emeryta ma polegać tylko na siedzeniu na ławce w parku, na skwerku, przed domem, w kościele bądź w poczekalni przychodni lekarskiej? Taki jest obraz emeryta w naszym kraju, może więc warto to zmienić?

Podsumowanie

O problemach dojrzałej dorosłości pisze się w ostatnich latach coraz więcej i coraz częściej zarówno w literaturze publicystycznej, jak i naukowej. Jednym z powodów owego zainteresowania problematyką gerontologiczną jest zjawisko starzejącego się społeczeństwa, którego jesteśmy świadkami zarówno w Polsce, jak i w innych krajach. Świadomość nasilania się tego zjawiska skłania badaczy i andragogów do zwiększonego zainteresowania się problematyką osób starszych, a w szczególności możliwościami, kontekstami, perspektywami, szansami i ograniczeniami uczenia się w okresie starości [Olejarz, 2008, s. 57]. Inne powody, dla których wzrasta znaczenie gerontologii, to: wzrost świadomości społecznej, a wraz z nią potrzeba permanentnej

edukacji – że warto i trzeba się uczyć; szybkie tempo przemian współczesnej cywilizacji i postęp w różnych dziedzinach życia, za którymi należy nadążyć; rozległość zasobów intelektualnych człowieka, którą należy wykorzystać dla dobra ludzkości; zabezpieczenie przed stagnacją umysłową.

Powstanie i rozwój andragogiki rewalidacyjnej (rehabilitacyjnej) są związane ze wzrostem liczby ludzi dorosłych niepełnosprawnych. Są to ludzie: niewidomi, głusi, pozbawieni rąk i nóg, nie w pełni sprawni, mający problemy w znalezieniu pracy i jej wykonywaniu. Ci ludzie wymagają większego zainteresowania, pomocy, troski, specjalistycznej opieki lekarskiej, specjalnych instytucji i urządzeń architektonicznych, społecznego zrozumienia ich sytuacji i prawa do pełnowartościowego udziału w życiu społecznymi i rodzinnym. Formułując cele edukacji dorosłych osób niepełnosprawnych, andragogika rehabilitacyjna wskazuje na konieczność preferowania takich celów, jak: rozwój zdolności umożliwiających niepełnosprawnym dorosłym – zmianę lub udoskonalenie działalności zawodowej; rozwijanie ich zainteresowań sprzyjających wartościowemu spędzaniu wolnego czasu; wyrobienie silnej woli i silnego charakteru, warunkującego zachowanie człowieczeństwa mimo mniejszej sprawności; uczenie współpracy z ludźmi (z rodziną, sąsiadami, współpracownikami w zakładzie pracy), od których niepełnosprawny jest w pewnym stopniu uzależniony; uczenie umiejętności rekompensowania sobie niepełnosprawności w jednej dziedzinie sprawnością i sukcesami w innej dziedzinie (np. w grze w szachy, w pisaniu wierszy itp.) [Turos, 1999, s. 339-342].

Z przeprowadzonych badań wynika, że wiele osób niepełnosprawnych wykonuje pracę zawodową i społeczną, doksztalca się, rozwija swoje pasje, np. sport i turystykę. Wynikiem tego są sukcesy – podczas paraolimpiady w Rio de Janeiro w 2016 r. polscy sportowcy zdobyli 39 medali. Dzięki temu ci ludzie poprawiają swój stan zdrowia, czują się potrzebni i użyteczni. Stosowanie metod zapobiegania procesom uwsteczniającym również nadaje ich życiu sens. Idea integracji re-

alizowana w naszym kraju od wielu lat daje szansę takim osobom na rozwój i funkcjonowanie w świecie pełnym wyzwań współczesności.

Starałam się omówić wybrane metody zapobiegania procesom uwsteczniającym, które są jednocześnie metodami wychowawczymi, aktywizującymi działalność człowieka w kierunku samowychowania i samokształcenia. Myślę, że jest to temat istotny, zwłaszcza dlatego że każdy z nas idzie tą samą drogą – prowadzącą do starości. Starzenie się to proces nieunikniony, ale można nad nim zapanować i zachować sprawność fizyczną i umysłową do późnych lat życia, stosując metody zapobiegania procesom uwsteczniającym. Niektóre metody każdy powinien stosować. Są to: zdrowy tryb życia, racjonalne odżywianie, higiena, profilaktyka zdrowotna, ustawiczna edukacja. Które z pozostałych metod wybrać – sport i turystykę, grę w szachy, udział w kulturze, w życiu społecznym czy inne? Dobór odpowiednich metod zapobiegania procesom starzenia się organizmu zależy od: stanu zdrowia, warunków materialnych człowieka, jego sytuacji życiowej, zainteresowań, potrzeb i aspiracji. Osoba niepełnosprawna powinna dobrać te metody w zależności od stopnia i rodzaju niepełnosprawności. Należy zapobiegać procesom starzenia od najmłodszych lat życia, w zasadzie już nasz dom rodzinny jest odpowiedzialny za to, jak będziemy funkcjonować w okresie późnej dorosłości (wychowanie, odżywianie dziecka itp.). Dzięki stosowaniu tych metod człowiek niepełnosprawny poprawia swój stan zdrowia, będzie pełniej uczestniczył w życiu rodzinnym i kulturze, będzie lepiej wykonywał pracę zawodową. W efekcie zapobieganie procesom uwsteczniającym przekłada się na jakość i długość ludzkiego życia. Aby starość nie była przykłą dla nas samych i dla naszych bliskich, należy jej zapobiegać przez całe życie.

Bibliografia

Boczukowa B., 2011, *Edukacja regionalna na południowym Podlasiu – uwarunkowania i perspektywy*, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach.

- Boczukowa B., 2010, *Jak kształcić dorosłych – refleksje andragoga*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Czerniawska O., 2000, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi.
- Jaroszewska A., 2009, *O potrzebie kształtowania kompetencji międzykulturowej wśród seniorów*, „Edukacja Dorosłych” nr 2.
- Kamiński A., 1978, *Studia i szkice pedagogiczne*, Warszawa.
- Łobocki M., 2008, *Teoria wychowania w zarysie*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Olejarz M., 2008, *Na drodze do autonomicznego uczenia się w okresie dojrzalej dorosłości*, „Rocznik Andragogiczny”.
- Półturzycki J., 2010, *Adam Mickiewicz jako nauczyciel dorosłych*, „Edukacja Dorosłych” nr 2.
- Roguska A., 2009, *Edukacja permanentna osób dorosłych w starości*, w: Tamara Zacharuk, B. Boczukowa (red.), *Edukacja permanentna dorosłych w dobie przemian*, Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, Siedlce.
- Sidorczuk A., 2011, *Edukacyjna rola człowieka starego w rodzinie – dawniej i dziś*, w: Agata Cudowska (red.), *Kierunki rozwoju edukacji w zmieniającej się przestrzeni społecznej. Księga jubileuszowa dedykowana profesorowi doktorowi habilitowanemu Michałowi Balickiemu*. Wydawnictwo Trans Humana, Białystok.
- Turos L., 1999, *Andragogika ogólna*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
- Wawrzyniak J.K., 2009, *Starość funkcjonalna – determinanty i profilaktyka*, „Rocznik Andragogiczny”.