

Наталія Чаграк

кандидат педагогічних наук, доцент
ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
м. Івано-Франківськ, Україна

РОЛЬ ОСВІТНЬО-ТУРИСТИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В АДАПТАЦІЇ ДО СТАРОСТІ

Анотація

Несприятливі тенденції в демографічних процесах, зокрема стрімке старіння населення, створюють суспільству багато викликів політичного, економічного та соціального характеру. Одне з основних завдань суспільства – забезпечення соціальної адаптації та реадaptaції людей похилого віку, збереження людського потенціалу. Людина, яка знаходиться поза суспільним і культурним життям, втрачає мотиваційну сферу, а відтак і якість життя. Теоретичні і практичні дослідження доводять, що освіта і туристична активність у похилому віці – ефективний адаптаційний механізм, спосіб подальшого розвитку і самореалізації особистості. Освітньо-туристична активність є успішнішою формою позитивного старіння, головною метою яких є збереження активної життєвої позиції людей похилого віку.

Ключові слова: люди похилого віку, освітня геронтологія, позитивне старіння, соціальна адаптація, старіння.

Annotation

Nataliya Chahrak. Role of educational and tourist activity of older persons in adaptation to ageing.

Adverse trends in demographic processes, in particular the rapid aging of the population, lead to the political, economic and social issues. One of the primary goals of society is to provide social adaptation and rehabilitation of older people,

preserve the human potential. A person who is out of the social and cultural life can lose the motivation sphere, and hence the quality of life. Theoretical and experimental studies show that learning and tourist activity in later life is an effective adaptation mechanism, a way of further development and personal fulfillment. The main objective of educational and tourist activity is to maintain an active life course of the elderly.

Key words: older people, educational gerontology, successful ageing, social adaptation, ageing.

Старість – своєрідний віковий і психологічний період життя людини, який характеризується значними фізіологічними, психічними та психологічними змінами організму. Традиційно старіння сприймається як процес деградації і спаду життєвих функцій, однак все більше наукових досліджень доводять, що розвиток особистості відбувається і протягом цього періоду, зокрема завдяки активізації життя, активності людини і набуттю нових знань та компетенцій, що є необхідною умовою поліпшення якості її життя в старості. Старість не є поняттям сталим і його трактування змінюється під впливом соціально-економічних та культурних факторів. Так, зі зміною демографічної структури населення багатьох країн (зокрема розвинених) і зростанням кількості пенсіонерів, виникає необхідність переосмислення понять «старість» і «старий»: «Поняття старості стає невідповідним, оскільки населення, детерміноване пенсійним віком, стає більш диференційоване та охоплює осіб цілком вправних, яких за жодними критеріями не можна вважати старими людьми» [3, с. 105].

Найважливішими тенденціями зміни суспільної парадигми старості, які спостерігаються в останні десятиліття ХХ – початку ХХІ ст., можна вважати:

- «омолодження» старості, що виражається, насамперед, у зміні підходу самих людей до свого віку і схильності до зарахування себе до групи осіб радше зрілого, а не похилого віку;

- зміна структури суспільства, що полягає в істотному збільшенні частки людей похилого віку відносно загальної чисельності населення;
- зниження професійної активності у похилому віці;
- фемінізація старості;
- сингуляризація старості;
- достатній рівень матеріального забезпечення людей похилого віку;
- еволюція поглядів на старість у суспільній перцепції – від негативних стереотипів до різного роду поглядів, залежно від віку і психофізичного стану людей похилого віку [16, с. 15]; [3, с. 107–108].

Старість як завершальний етап життя людини займає належне місце в суспільній свідомості XXI ст. Наскільки у XX ст. панувало загальне переконання про нижчу цінність цього періоду життєвого шляху людини, який сприймався як процес поступового занепаду життєвих функцій, фізичної, психічної та інтелектуальної деградації людини, настільки тепер акцентується увага на його новому вимірі; стає зрозуміло, що цей етап життя може бути так само творчий і активний, як і час молодості та зрілості. Серед причин реінтерпретації старості можна назвати:

- зростання значення ідеї активності, яка акцентує на залежності суспільних змін від активності людини;
- збільшення (у глобальному масштабі) частки осіб похилого віку;
- збільшення тривалості пост-пенсійної фази життя;
- зростання відсотка осіб похилого віку з вищою освітою;
- розвиток інформаційних технологій, що може призвести до соціальної ізоляції людей похилого віку;
- зростаючий потенціал вільного часу;
- стереотипи щодо старіння і старості.

Зазначені причини генерують потребу проектування та реалізації освітніх та рекреаційних програм, які б дозволили старшим людям якнайдовше зберігати активність і самостійність. При створенні таких програм важливо спиратися на положення нової концепції активного й успішного старіння, так званого позитивного старіння.

Активність в аналізованому контексті означає дійсну участь людини в суспільному, культурному і духовному житті. Позитивне старіння полягає у можливості збереження здоров'я, активності, безпеки з метою забезпечення кращої якості життя. Люди похилого віку демонструють як діяльний спосіб життя, так і повну пасивність та відсторонення від нього. Згідно з дослідженнями у галузі освітньої геронтології, освіта і туризм є ефективним способом активізації людей у літньому віці.

Оскільки розумова активність людей похилого віку є дієвим чинником збереження їх когнітивної функції, а відтак і якості життя у період старості [17], вивчення цього питання зайняло значний сегмент геронтологічних досліджень. Найбільш суперечливими у науковій літературі можна назвати висновки щодо розумової здатності та можливості навчання людей похилого віку. Так, Д. Брумлі (D. Broomley) вважає, що фізіологічно здатність до розумової діяльності знижується уже після 25 років. Процеси запам'ятовування та навчання підлягають змінам під впливом віку, однак вони мають індивідуальний характер. [4, с. 117–119]. За висновком Дж. Біррена (J. Birren), з віком зміни у здатності до навчання є незначними, а відмінність між процесом учіння в молодих людей і людей похилого віку лежить радше у сфері сприйняття, уваги, мотивації та фізіологічного стану організму, аніж власне у змінах самої здатності навчатися [12, с. 117]. Схожої позиції дотримується П. Скавран (P. Skawran), наголошуючи, що здатність до розумової діяльності у старшому віці не знижується, а тільки змінюється, тому для її вивчення некоректно застосовувати тести, призначені для молодих людей [13, с. 33]. На думку І. Карні (I. Karney), розвиток дорослої людини полягає у зростанні її здатності усвідомлювати взаємозв'язок людина

– середовище [9, с. 90]. Д. Левінсон (Levinson D., 1978) вважає, що головною складовою розвитку дорослої людини є зміни структури життя і видів діяльності [11]; Р. Гулд (R. Gould, 1978) зауважує, що дорослість в розумінні періоду життя після певної фізичної зрілості людини містить елемент регресу і розвитку: регрес виникає зі старінням організму, а розвиток є наслідком впливу суспільних та індивідуальних чинників [6]. Спираючись на дослідження Дж. Горн (J. Horn), які доводять, що з віком у людини знижується когнітивна здатність, але у людей розумово активних накопичуються знання та інтелектуальний досвід [7] (С. Клонівич (S. Klonowicz) називає це «явищем позитивного трансферу» [10]). І. Карні (I. Karney) наголошує, що «так, як фізична активність підтримує рухову здатність людини до старечого віку, так і активність розумова сприяє збереженню і навіть розвиткові інтелектуальних можливостей до глибокої старості» [15]. П. Балтез (P. Baltes) пояснює цей факт наявністю так званого резерву розумової активності, який не використовується як потенціал, але «може бути запущений, якщо присвятити йому більше часу й енергії» [1]. Тобто розумова активність є не тільки фактором підтримання когнітивної здатності людини у похилому віці, але й невід’ємною умовою її ціложиттєвого розвитку.

Біологічні і психічні зміни, які відбуваються з віком, призводять до обмеження здатності осіб похилого віку до навчальної діяльності, однак старість – це не стагнація, а фаза життя, у якій можливо здобувати знання та набувати нових умінь. Дослідження доводять, що мозок людини потребує постійного тренування, тобто підтримання розумової активності, інакше він піддається атрофії. Набуття нових компетенцій цілком можливе у період старості, але вимагає вироблення способів діяльності, відповідних можливостям людей похилого віку [2]. Незважаючи на слабші (порівняно з можливостями молодих людей) біологічні та психічні можливості розвитку, люди похилого віку мають багатший життєвий досвід, який при відповідному використанню дозволяє випрацювати оптимальні способи діяльності, що,

своєю чергою, полегшує людям керування власним життям і робить його змістовним і вартісним [17].

Провідною ідеєю навчальної діяльності людини похилого віку є припущення, що активність людей похилого віку, зокрема розумова, затримує наслідки біологічного і психічного старіння. Пролонгуючи період фізичної та інтелектуальної здатності людини і детермінованої цією здатністю соціальної мобільності, розумова активність відтермінує час старечості, безпомічності та залежності від допомоги інших людей. За висновком геронтологів, «... швидкість старіння зумовлена генетично і підлягає модифікації тільки через виховання, стиль життя і середовище» [5, с. 61].

З точки зору соціальної педагогіки, людина – істота біосоціокультурна. Період старості у неї є останньою фазою росту і розвитку; чим довше людина живе, тим має більший шанс пройти можливий повний розвиток і цілковито використати свій потенціал. Однак, результати геронтологічних досліджень показують, що освіта й виховання у старості є не тільки можливістю заповнення вільного часу, який значно збільшується з виходом людини на пенсію, а часто й потребою, що уможлиблює збереження індивідуальності та самоідентифікації людини похилого віку [9]. Засновником класичної концепції освіти й виховання до і в старості вважається А. Каміньський. Обґрунтовуючи виховання у похилому віці, автор спирався на дві засадничі тези: по-перше, «... додаймо життя до років, а не роки до життя»; а по-друге, «... у старості люди такі ж, якими були в молодості» [8]. Тобто концепція А. Каміньського побудована на переконанні, що умовою спокійної позитивної і, насамперед, гідної старості є активність людини у всіх сферах життя. Навчальну діяльність людей похилого віку автор трактує як чинник їх адаптації до суспільства. Основним завданням навчання у цьому віці є забезпечення умов для набуття чи поглиблення інтересів, знань та умінь, що дає людині відчуття задоволення від власної діяльності та способу життя у пенсійний період. Найбільш ефективним у контексті освіти у похилому віці,

вважає автор, є аспект самовиховання особистості, свідомої свого майбутнього, тобто готової до старості: «... правильне виховання до старості – найкращий спосіб примирення з нею» [8].

Старість характеризується послідовним відстороненням людини від певних сфер суспільного життя. З переходом на пенсію та з втратою професійних ролей осіб похилого віку часто сприймають як «маловартісних» для суспільства, тому перед ними постає проблема захисту своєї суспільної значущості. Однак, не тільки професійні функції людини визначають її вагу у суспільстві. На погляд норвезького науковця С. Даатланда (S. O. Daatland), старшим людям не обов'язково здобувати свій суспільний престиж таким же способом і у таких сферах діяльності, як це роблять молоді люди, а реалізовувати його через неформальну зайнятість, зокрема у підтриманні навчальної чи туристичної діяльності. У старості людина більшою мірою залежить як від свого безпосереднього оточення, так і від приналежності до своєї соціальної групи, тобто, з віком для людини зростає значення соціальних зав'язків у площині індивід – родина – друзі. Саме їх наявність підтримує людей похилого віку та дозволяє долати почуття відсторонення і непотрібності [14, с. 321]. У цьому, власне, і полягає суть залучення до освітньої-туристичної діяльності, що сприяє підтриманню відчуття залучення у суспільне життя. «(...) люди стають активними через набуття нових знань і компетенцій, пізнання світу й міжособистісне спілкування у неформальному середовищі і таким чином створюють підстави для власної ідентифікації» [18, с. 118].

Освітньо-туристична діяльність людини у похилому віці загалом означає можливість розвитку інтересів, хобі, підтримання товариських стосунків, участь в житті більшої громади. Для збереження хорошого самопочуття і здоров'я недостатньо задоволення основних потреб; важливим є не відсторонюватися від активного способу життя, а продовжувати і розвивати на пенсії такі види діяльності як навчальну, культурну і туристичну. Така активність виконує кілька функцій:

- *адаптаційну*, яка сприяє кращому пристосуванню осіб похилого віку до нових соціальних ролей;
- *інтеграційну*, яка призводить до кращого пристосування людини в соціальній групі;
- *компенсаційну*, що забезпечує долання відчуття нестачі чи прогалини в інших сферах життя людини;
- *навчальну*, яка сприяє особистісному розвитку;
- *рекреаційно-розважальну*, що сприяє долати стрес, повертає бажання жити і заповнює вільний час людини на пенсії;
- *психологічну*, яка створює почуття задоволення, самореалізації, а відповідно й впливає на якість життя.

Варто також наголосити, що навчання у старшому віці є засобом тренування мислення, пам'яті, набуття нових знань і компетенцій, спілкування з іншими людьми. Туризм, як форма рекреації, яка забезпечує людині відпочинок, фізичний рух та улюблене заняття, може ефективно протидіяти фізичним і психічним змінам організму, які відбуваються у процесі старіння. Створюються умови перетворення буденного монотонного життя на приємне і корисне проведення вільного часу. Крім того, освітньо-туристична активність є способом порозуміння людей похилого віку з іншими людьми у своїй соціальній групі та з представниками різних поколінь, що набуває особливого значення з віком, і, що найбільш важливо, є способом підтримання власної незалежності та самостійності у побуті та щоденному житті.

Основними чинниками, які впливають на участь людини похилого віку в освітньо- туристичній активності, є:

- *освіта*: чим вищий рівень освіти людини, тим вищий ступінь її активності;
- *вплив родинного середовища*: активність залежить від особистості, родини, соціального походження, від контактів з дітьми, внуками та іншими родичами;

- *стан здоров'я та фізичної здатності;*
- *побутові умови* можуть значно обмежити види активності;
- *стать:* більше жінок пенсійного віку беруть участь в освітньо-туристичних програмах;
- *місце проживання;*
- *вплив освітніх і культурних інституцій:* якщо в межах місця проживання людини є який-небудь заклад відповідного спрямування, то залучення людей похилого віку до освітньо-туристичної діяльності відбувається активніше.

Таким чином, освітньо-туристична активність осіб похилого віку задовольняє значну частину потреб людини, що сприяє до підвищення адаптації до старості і, відповідно, до поліпшення якості життя. Зокрема, такий вид активності задовольняє пізнавальні потреби людини, дає відчуття приналежності до певної соціальної чи вікової групи, сприяє хорошему фізичному стану, компенсує прогалини в освіті, сприяє особистісному розвитку, стимулює нові зацікавлення, а також допомагає налагодженню добрих стосунків у родині.

Відповідно до найновіших демографічних прогнозів, у розвинених країнах світу зростає частка осіб похилого віку, причому вони більш освічені, відкриті до змін і нових форм активності, свідомі своїх прав, але також зацікавлені у власному особистісному розвитку, що означає зростання значення сфери освіти, туризму і культури.

Список використаних джерел:

1. Baltes P. B. Theoretical Prepositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline // *Developmental Psychology*. – 1987. – Vol. 23. – No. 5. – P. 611 – 626.
2. Baltes, P. B., Freund, A. M., & Li, S. The psychological science of human aging. / M. L. Johnson (Ed.). *The Cambridge handbook of age and aging*. New York: Cambridge University Press, 2005. – P. 47 – 71.

3. Błądowski P. Lokalna polityka społeczna wobec ludzi starych. – Warszawa: Oficyna Wyd. SGH, 2002. – 262 s.
4. Broomley D. B. Psychologia starzenia się / D. B. Bromley [tł. z ang. Zofia Zakrzewska]. – Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1969. – 472 s.
5. Coni N., Davison W., Webster S. Starzenie się. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 1994. – 212 s.
6. Gould R. Transformations. – New York: Simon and Schuster, 1978.
7. Horn J. L., Donaldson G. On the myth of intellectual decline in adulthood // American Psychologist. – 1976. – No. 31. – P. 701 – 719.
8. Kamiński Aleksander. Funkcje pedagogiki społecznej. – Warszawa: PWN, 1982.
9. Karney I. Rozwoj człowieka dorosłego a edukacja dorosłych (charakterystyka psychologiczna i andragogiczna) / Edukacja dorosłych w dobie przemian // Biblioteka Edukacji Dorosłych. - T. 3. – Torun, 1993. – S. 90.
10. Klonowicz S. Starzenie się – stan zdrowia – praca. – Warszawa: PZWL, 1973.
11. Levinson D. J., Darrow N., Klein E. B., Levinson M. M., McKee B. The season of a men's life. – New York: Knopf, 1978.
12. Peterson D.A., Thornton J., Birren J.E. (Eds.). Education and aging: Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, Inc., 1987.
13. Skawran P. R. Die Intelligenz des altern Menschen / Wisniewska-Roszkowska Kinga. Starość jako zadanie. – Warszawa: Instytut wydawniczy PAX, 1989. – 150 s.
14. Schulz R. Encyclopedia of Ageing / E. Schulz [Ed. in chief], L. S. Noelker, K. Rockwood, R. L. Sprott [Ass. Ed.]: Fourth Ed.: 2-volume set. – New York: Springer Publishing Comp., 2006. – 720 p.
15. Susułowska M. Psychologia starzenia się i starości. – Warszawa: PWN, 1989. – 354 s.
16. Tews H. P. Neue und alte Aspekte des Strukturwandes des Alters / Lebenslagen im Strukturwandels des Alters. Alternde Gesellschaft – Folgen für die Politik / G. Naegel, H. P. Tews (red.). – Westdeutscher Verlag: Opladen, 1993.
17. Willis S. L. Towards an educational psychology of the adult learner / J. E. Birren and K. W. Schaie (Eds.). Handbook of the psychology of aging. – New York: Van Nostrand Reinhold, 1985. – P. 818 – 847.
18. Worach-Kardas H. Wiek, a pełnienie ról społecznych. – Warszawa – Łódź: PWN, 1983.