

Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika, ss. 81-92

**Artykuł przeglądowy**

**Review article**

Data wpływu/Received: **28.02.2019**

Data recenzji/Accepted: **24.04.2019**

Data publikacji/Published: **10.06.2019**

Źródła finansowania publikacji: **Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, środki własne autorów**

DOI: **10.5604/01.3001.0013.2288**

Authors' Contribution:

(A) Study Design (projekt badania)

(B) Data Collection (zbieranie danych)

(C) Statistical Analysis (analiza statystyczna)

(D) Data Interpretation (interpretacja danych)

(E) Manuscript Preparation (redagowanie opracowania)

(F) **Literature Search (badania literaturowe)**

Julita Markiewicz-Patkowska\*

Sławomir Pytel\*\*

Piotr Oleśniewicz\*\*\*

Rafał Tyszkiewicz\*\*\*\*

## **ROLA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU W KSZTAŁTOWANIU JAKOŚCI ŻYCIA SENIORÓW I ZARZĄDZANIU CZASEM**

### **WPROWADZENIE**

Proces starzenia się ludności spowodował, że wielu badaczy zainteresowało się tym istotnym problemem, gdyż godne starzenie się jest ważne dla jakości życia. To, jak będziemy się starzeć, kształtujemy już znacznie wcześniej, np. poprzez aktywność fizyczną, dbałość o zdrowie, optymizm, a przede wszystkim przez trening umysłu. Dlatego istotną rolę w przygotowaniu ludzi do starości przypisuje się uniwersytetom

---

\* ORCID: 0000-0003-4408-5387. Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu.

\*\* ORCID: 0000-0002-0886-5151. Uniwersytet Śląski w Katowicach.

\*\*\* ORCID: 0000-0002-0426-0630. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

\*\*\*\* ORCID: 0000-0003-1525-0697. Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu.

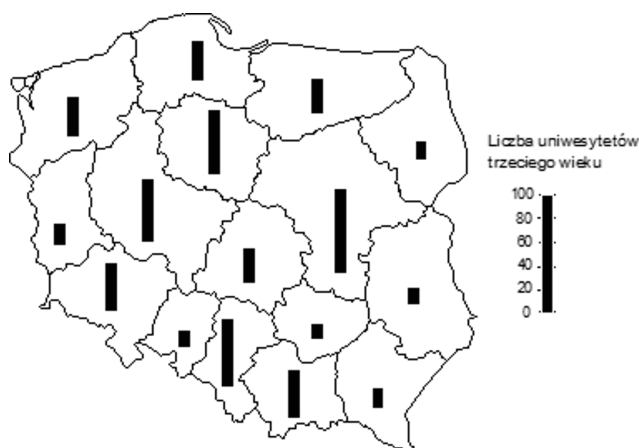
trzeciego wieku, których głównym celem jest pobudzenie osób w starszym wieku do aktywnego starzenia się. Obecnie bardzo szybki postęp cywilizacyjny wymusza konieczność kształcenia jednostki przez całe życie. Osoby, które uczestniczą w tym procesie, łatwiej dostosowują się do zachodzących zmian, również w starszym wieku. Łagodniej przechodzą proces stawania się seniorem. Dzięki edukacji emeryci przyswajają i aktualizują wiedzę oraz umiejętności.

Celem pracy jest ukazanie roli, jaką odgrywają uniwersytety trzeciego wieku w kształtowaniu jakości życia osób starszych.

Badania nad tym problemem są szeroko omawiane w literaturze. Dzięki temu można wyodrębnić kilka nurtów badawczych. Edukacją seniorów zajmowali się między innymi: Adamczyk (2017), Bielawska i inni (2012), Dziegielewska (2009), Halicki (2013, 2014), Mandrzejewska-Smól (2012), Piłkuła (2014). Sytuację społeczną seniorów badali między innymi Bonk i Retowski (2013) oraz Borczyk (2012). O uniwersytetach trzeciego wieku pisali: Borczyk i inni (2014), Kobylarek (2010), Lubryczyńska-Cichočka (2013), Marcinkiewicz (2012), Skibińska (2007), Szymanek (2010), Ziębińska (2009), Zych (2012). Badaniami aktywności seniorów zajmowali się: Grzanka-Tykwińska i Kędziora-Kornatowska (2010), Morgulec-Adamowicz i inni (2011), Poślusznia (2012), Regulska (2017), Richert-Kaźmierska i Forkiewicz (2013), Turek (2011), Wróblewska i Błaszczuk (2012). O jakości życia pisali między innymi: Kozieł i inni (2008), Kozieł i Trafiałek (2007), Pędziwiatr (2016), Zielińska-Więczkowska i Kędziora-Kornatowska (2009).

## UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU

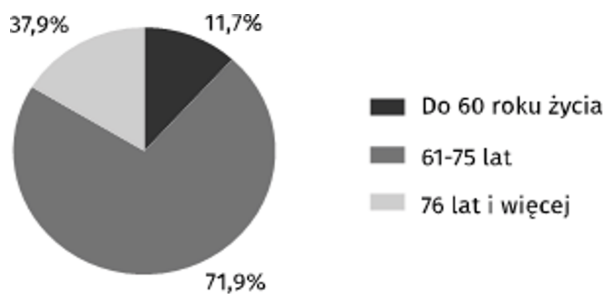
Marcinkiewicz (2012) podaje, że początków powstania uniwersytetów trzeciego wieku należy szukać w już w XIX w. w Danii, gdzie Nikolai Frederik Severin Grundtvig stworzył koncepcję uniwersytetu ludowego. Pierwsza placówka przeznaczona do kształcenia osób starszych powstała we Francji w 1973 r. z inicjatywy profesora prawa międzynarodowego i socjologii Pierre'a Vellasa. Zaś pierwszy uniwersytet trzeciego wieku w Polsce powołano 12 listopada 1975 r. w warszawskim Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego pod nazwą Studium III Wieku. Jego założycielką była prof. Halina Szwarz – doktor nauk medycznych zajmująca się gerontologią. Do lat 90 XX w. uniwersytety trzeciego wieku rozwijały się powoli i było ich kilkadziesiąt. Gwałtowny wzrost ich liczby nastąpił po 2002 r., a w 2018 r. w Polsce istniało 640 uniwersytetów trzeciego wieku. Działały one na terenie wszystkich województw; najwięcej, bo aż 80 jednostek, położonych było na terenie województwa mazowieckiego (ryc. 1).



**Ryc. 1.** Liczba uniwersytetów trzeciego wieku w poszczególnych województwach w 2018 r.

**Źródło:** GUS (2019).

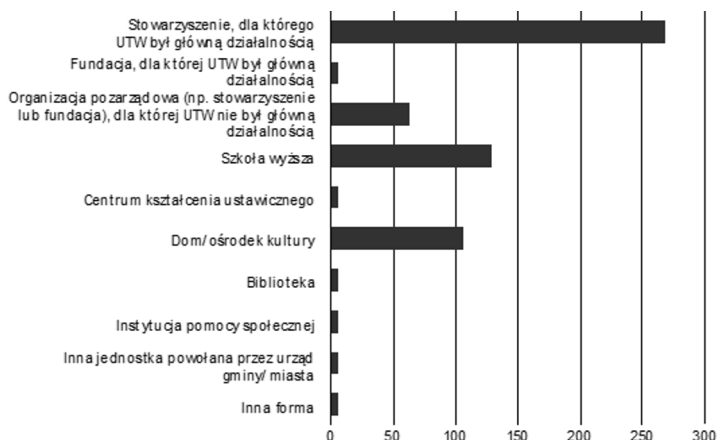
Na wszystkich uniwersytetach trzeciego wieku w Polsce studiowało łącznie 113,2 tys. słuchaczy, w tym 95,4 tys. kobiet. Najwięcej studiujących seniorów to osoby w wieku 61-75 lat (71,9%) (ryc. 2). Pod względem poziomu wykształcenia dominowały osoby z wykształceniem średnim (50,5%), najwięcej słuchaczy miało status emeryta (87,9%) (GUS, 2019).



**Ryc. 2.** Słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku według wieku w 2018 r.

**Źródło:** GUS (2019).

Powstanie uniwersytetów trzeciego wieku poprzedzone było utworzeniem licznych organizacji o zasięgu międzynarodowym i lokalnym działających na rzecz seniorów. Ponad 56% uniwersytetów dla seniorów funkcjonowało w strukturze organizacji pozarządowych, w tym 44,7% było stowarzyszeniami założonymi wyłącznie w celu prowadzenia uniwersytetu. Ponadto uniwersytety trzeciego wieku działały w strukturach uczelni (21,5%) oraz domów i ośrodków kultury (17,7%) (ryc. 3).



**Ryc. 3.** Formy organizacyjno-prawne uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce  
**Źródło:** GUS (2019).

## MODEL EDUKACJI OSÓB STARSZYCH

Misją uniwersytetów trzeciego wieku jest prowadzenie badań naukowych dotyczących starości i starzenia się w celu optymalizacji życia seniorów, a także pomoc w ich wszechstronnym rozwoju. Instytucje te wspierają mobilizację intelektualną, fizyczną i artystyczną seniorów oraz zarządzanie czasem. Różnorodność systemów szkolnictwa, jak i warunków rozwoju społeczeństw w poszczególnych krajach spowodowała, że model i zakres działalności uniwersytetów trzeciego wieku ulegały zmianom.

Levesque (2006, za: Adamczyk, 2017) wyróżnił pięć modeli kształcenia osób starszych w ramach uniwersytetów trzeciego wieku:

- „Vellas” to model klasyczny (francuski). Opiera się na przekonaniu, iż kształcenie seniorów powinno się odbywać w ścisłym związku uniwersytetu trzeciego wieku z uczelnią wyższą oraz środowiskiem uniwersyteckim.
- Model anglosaski realizowany jest od 1981 r. w Wielkiej Brytanii, Australii, Irlandii oraz Nowej Zelandii. Zakłada, że starość nie jest kategorią demograficzną, ale społeczną. W związku z tym na uniwersytetach trzeciego wieku mogą studiować osoby, które są nieaktywne zawodowo i nie mają już obowiązków rodzinnych.
- Model północnoamerykański strefy języka francuskiego to połączenie modelu anglosaskiego i francuskiego. Uniwersytecką formułę zajęć uzupełnia znaczący udział słuchaczy w doborze tematyki.
- Model południowoamerykański charakteryzuje się powiązaniem z wyższą uczelnią, jednak studentami uniwersytetów są nie tylko seniorzy, ale także osoby społecznie wykluczone.

- Model chiński kładzie nacisk na tradycyjne sztuki, rzemiosło oraz na kształtowanie harmonii fizycznej osób starszych. Opiera się na nauce Konfucjusza, zgodnie z którą właściwa edukacja ma być nie tylko dobrem dla jednostki, lecz także korzyścią dla całego społeczeństwa.

## **EDUKACJA FORMALNA, POZAFORMALNA I NIEFORMALNA SENIORÓW**

Współczesna edukacja seniorów mocno się zmienia. Sformalizowane modele kształcenia odchodzą w przeszłość, a pojawia się samokształcenie obejmujące wszystkie zorganizowane działania edukacyjne, które nie mieszczą się w definicji edukacji szkolnej.

Richert-Kaźmierska i Forkiewicz (2013) twierdzą, że edukacja osób starszych to nie tylko uniwersytety trzeciego wieku, i wskazują trzy wymiary edukacji osób dorosłych:

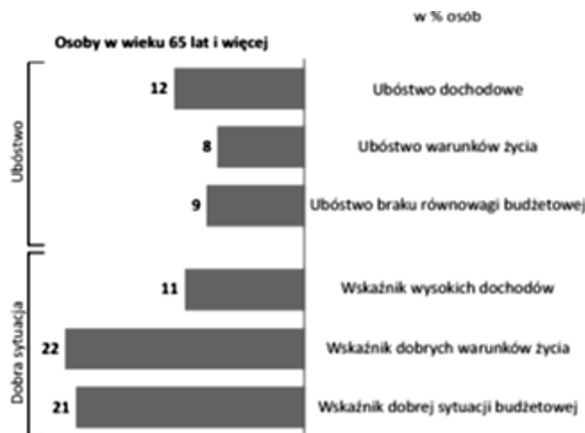
- edukację formalną (szkolną) – prowadzoną przez instytucje szkolne na podstawie przyjętego programu kształcenia;
- edukację nieformalną (nauka przez praktykę), która ma miejsce poza głównym systemem edukacyjnym;
- edukację pozaformalną (incydentalną) – stanowiącą część naszego życia, obejmującą wszelkiego rodzaju rozmowy, spotkania towarzyskie, które poprzez wymianę informacji dostarczają wiedzy oraz kształtują nasze myślenie o świecie.

Z badań, które przeprowadził Lowe (1982), wynika, że potrzeba i chęć dalszego kształcenia osób dorosłych zależą wprost proporcjonalnie od poziomu zdobytego wykształcenia. Dotyczy to również osób starszych.

## **JAKOŚĆ ŻYCIA SENIORÓW**

Poprzez jakość życia autorzy rozumieją wyznacznik satysfakcji, perspektywę pomyślnego starzenia się i starości postrzeganą przez osoby starsze. Jakość życia w definicjach psychologicznych, jak podaje Daszykowska (2010), wyznaczana jest często przez satysfakcję jednostki z optymalnej jakości własnego życia. Satysfakcja może stanowić ogólną ocenę refleksji nad życiem i poszczególnymi jego obszarami: pracą, życiem rodzinnym, zdrowiem czy relacjami z innymi ludźmi (Straś-Romanowska, 2005). Zdaniem Straś-Romanowskiej (2005) jakość życia odzwierciedla nastawienie emocjonalne oraz poznawcze do określonych obszarów życia. Badania Głównego Urzędu Statystycznego (GUS, 2019) wskazują, że aż 22% seniorów deklaruje brak przejawów złych warunków, a 21% osób w gospodarstwach domowych twierdzi, że posiada swobodę budżetową, i pozytywnie ocenia możliwości gospodarowania swoimi

dochodami. Wskaźnik wysokich dochodów wystąpił u 11% osób w gospodarstwach domowych (tj. tych, których miesięczny dochód ekwiwalentny był ok. 2,8 razy wyższy od przyjętej relatywnej granicy ubóstwa) (ryc. 4).



**Ryc. 4.** Sytuacja materialna seniorów w 2015 r.

**Źródło:** GUS (2019).

Ponad 66% seniorów deklaruje, że oprócz rodziny mają przyjaciół i często ich odwiedzają. Aż 11% odwiedza swoich znajomych i rodzinę raz w tygodniu lub częściej, a 37% 1-3 razy w miesiącu. Jednak aż 18% seniorów nie spotyka się ze znajomymi prawie wcale. Osoby starsze dzięki istnieniu przyjaciół i rodziny czują się też zabezpieczone finansowo w razie trudnej sytuacji. Aż 91% deklaruje, że może liczyć na ich pomoc (GUS, 2019).

## BADANIA JAKOŚCI ŻYCIA

Wielu badaczy próbuje określić jakość życia emerytów. Ważne badania przeprowadzili Wróblewska i Błaszczuk (2012) w grudniu 2011 r. wśród 114 słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku we Wrocławiu. Wśród badanych przeważały kobiety (68,4%). Większość ankietowanych mieściła się w przedziale wiekowym 60-79 lat (97,3%). Okazało się, że starość odczuwana jest przede wszystkim jako kolejny etap życia (76,3%); jedynie 5,2% osób stwierdziło, że jest to okres, w którym się choruje. Wyniki te wskazują na optymizm seniorów. Badani przejawiają też aktywność ruchową, która zdecydowanie poprawia ich samopoczucie (65,7%). Wolny czas przeznaczają głównie na podróże (52,6%) i hobby (44,7%).

Wróblewska i Błaszczuk (2012) zapytali seniorów o motywy podjęcia studiów. Taka sama liczba osób odpowiedziała, że była to chęć poszerzenia wiedzy i utrzymania sprawności intelektualnej (81,5%). Ponad połowa badanych (55,2%) wskazała, że celem było utrzymanie więzi z osobami z tej samej grupy wiekowej, 44,7% chciało

zachować sprawność fizyczną, 36,8% zagospodarować czas wolny, 26,3% poczuć się osobą kompetentną bez względu na wiek, 21,0% zrealizować młodzieńcze marzenia o studiowaniu, a 10,5% pozbyć się poczucia osamotnienia. Ważne ustalenia dotyczą nowych zainteresowań seniorów. Połowa badanych stwierdziła, że dzięki uczestnictwie w zajęciach rozbudziły się u nich nowe zainteresowania lub mieli okazję rozwinąć te już istniejące. Tylko 7,8% odpowiedziało, że aktywność w ramach uniwersytetu trzeciego wieku nie wpłynęła na rozwinięcie ich wiedzy.

Również istotne badania przeprowadziły w 2008 r. Zielińska-Więczkowska i Kędziora-Kornatowska (2009). Próba badawcza liczyła 80 słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku w Bydgoszczy. Większość ankietowanych stanowiły kobiety; 70% miało wykształcenie średnie, 24% wyższe, 4% zawodowe, 2% podstawowe. Ponad połowa (65%) deklarowała, że jest zdrowa i nie ma żadnych dolegliwości. Istotną kwestią było określenie, w jakim stopniu seniorzy mają wpływ na kształt i jakość własnego życia. Ok. 87% badanych zaznaczyło odpowiedź, że w ok. 50-75%, niemal 7% słuchaczy wybrało odpowiedź „w ok. 25%”, a ponad 6% uważało, że całkowicie (w 100%) steruje własnym życiem. Ponad połowa respondentów oceniła swoje życie jako „ciekawe i udane”, niewiele mniej osób jako „ani złe, ani dobre”, a 2,5% badanych jako „nudne i zmarnowane”. Prawie co drugi ankietowany (49%) zadeklarował, że udało mu się w życiu osiągnąć zamierzone cele, 48,5% zaznaczyło odpowiedź „częściowo”, a 2,5% odpowiedź „nie”. Przewagę osiągnięć w swoim życiu wskazało 90% respondentów. Uzyskane wyniki potwierdzają zaobserwowane przez Wróblewską i Błaszczuka (2012) optymistyczne nastawienie do życia wśród seniorów.

Badania przeprowadzone przez Zielińską-Więczkowską i Kędziórę-Kornatowską (2009) wskazały, że ponad 60% seniorów podejmowało działania w celu opóźnienia procesu starzenia się – poprzez czytanie książek, gry, rozwiązywanie krzyżówek, gimnastykę, masaże, diety oczyszczające, kontakt z innymi ludźmi. Aktywność preferowało 92,5% słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku, natomiast bierny styl życia zadeklarowało 7,5%. Bardzo istotną kwestią poruszoną w badaniach było uzyskanie opinii seniorów, czy starość może być dla człowieka okresem pomyślnym. Odpowiedź „zdecydowanie tak” i „raczej tak” wskazało łącznie 58,7% badanych, 35% zaznaczyło, że „zależy to w znacznej mierze od jednostki starzejącej się”, a odpowiedź „raczej nie” wybrało 6,3%. Nikt nie udzielił odpowiedzi „zdecydowanie nie”.

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, iż jakość życia większości polskich emerytów studiujących na uniwersytetach trzeciego wieku jest dobra. Polscy seniorzy starzeją się aktywnie, co oznacza, że zachowują sprawność fizyczną, biorą czynny udział w życiu społecznym, ekonomicznym, kulturowym.

Richert-Każmierska i Forkiewicz (2013) wskazali następujące czynniki zewnętrzne determinujące rozwój aktywnego starzenia się:

- czynniki ekonomiczne (wysokość świadczeń emerytalnych, zachęty finansowe);
- czynniki społeczne (stereotyp osoby starszej i procesu starzenia się, dostęp do edukacji);

- otoczenie fizyczne (infrastruktura dostosowana do potrzeb osób starszych, niepełnosprawnych fizycznie);
- usługi ochrony zdrowia (dostępność programów profilaktycznych, opieka zdrowotna nad osobami starszymi).

Wróblewska i Błaszczuk (2012) twierdzą, że zaproponowanie seniorom różnych form aktywizacji może zmniejszyć straty, jakie niesie ze sobą proces starzenia, a to z kolei wpływa na osobowość człowieka. Wskazują także, że ważne jest stosowanie zasad profilaktyki gerontologicznej, gdyż zmniejsza ona prawdopodobieństwo wystąpienia niepełnosprawności, a tym samym zależności od innych. Badania prowadzone były w większości wśród osób, które pochodziły z dużych miast, miały wyższe wykształcenie i wciąż pozostawały w związkach małżeńskich, co zdaje się mieć dodatkowe znaczenie dla ich oceny starości. Ankietowani byli aktywni zarówno intelektualnie, jak i fizycznie, chętnie uczestniczyli w wycieczkach proponowanych przez uniwersytet trzeciego wieku. Badacze postawili tezę, że działalność uniwersytetów trzeciego wieku ma przeciwdziałać alienacji seniorów i dzięki temu skłonić ich do przestrzegania starości w sposób naturalny i traktowania jej głównie jako kolejnego etapu życia. Przeprowadzone badania potwierdziły tę tezę. Badacze wskazują, że istotną rolę odgrywa aktywność, gdyż przyczynia się ona do pozytywnego nastawienia do życia. W odpowiedzi na pytanie dotyczące przyszłości ankietowani wskazali, że się o nią nie martwią. Wróblewska i Błaszczuk (2012) dowiedli, że istnieje potrzeba tworzenia uniwersytetów trzeciego wieku. Potwierdzili także słuszność ich ogólnych założeń, które mówią o zaspokajaniu potrzeb samokształcenia, poznawania środowiska, poszerzania wiedzy i umiejętności, wykonywania działań społecznie użytecznych, bycia uznanym za część społeczeństwa czy grupy, wypełnienia wolnego czasu, utrzymywania więzi towarzyskich oraz stymulacji psychicznej i fizycznej.

## WNIOSKI

Zaprezentowane wyniki badań jednoznacznie potwierdzają pozytywny wpływ uniwersytetów trzeciego wieku na kształtowanie jakości życia seniorów. Większość ankietowanych wskazuje na związek pomiędzy studiowaniem na uniwersytecie trzeciego wieku a poprawą jakości życia. Pozytywne odpowiedzi świadczą o pomyślnym starzeniu się słuchaczy, dla których bardzo ważną kwestią jest aktywność, optymizm oraz otwarcie się na innych. Potwierdza to Halicki (2013), dodając, że programy realizowane przez uniwersytety trzeciego wieku służą przede wszystkim ogólnemu rozwojowi oraz przygotowaniu do działalności społecznej i współpracy międzypokoleniowej, a ważnymi wartościami promowanymi w ramach tych instytucji są aktywność i samorządność.

Zadanie, które staje przed nami, to zmiana myślenia większości społeczeństwa, które twierdzi, że w życiu człowieka jest czas na naukę i czas na odpoczynek. Znacząca część seniorów woli spędzać czas przed telewizorem, a nie na poszerzaniu swojej



wiedzy – a wynika to z ukształtowanych w przeszłości stereotypów. Nasz system edukacyjny za małą wagę przywiązuje do wdrażania nawyku uczenia się przez całe życie. Tymczasem proces uczenia się powinien przebiegać od dzieciństwa do późnej starości i obejmować różne formy kształcenia – od formalnego, poprzez pozaformalne, do nieformalnego. Nawyk uczenia się przez całe życie powinien być krzewiony już od lat młodzieńczych. Jednak zanim stanie się to faktem, należy promować uniwersytety trzeciego wieku, gdyż to właśnie one aktywizują seniorów, a to jest podstawą sukcesu.

## BIBLIOGRAFIA

Adamczyk, M.D. (2017). Modele edukacji osób starszych. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 8.

Bielawska, A., Pieścikowska, J., Bączyk, G., Pyszczorska, M., Bernad, D., Skokowska, B., Gacek, L. (2012). Uniwersytet Trzeciego Wieku – edukacja zawsze na czasie. *Nowiny Lekarskie*, 81.

Bonk, E., Retowski, S. (2013). Emerytura – ulga czy udręka? Postrzeganie emerytury na przykładzie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. *Gerontologia Polska*, 21.

Borczyk, W. (2012). *Sytuacja osób starszych w kontekście doświadczeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku*. Pobrano z lokalizacji: [http://www.wrzos.org.pl/download/Ekspertyza\\_2\\_ASOS.pdf](http://www.wrzos.org.pl/download/Ekspertyza_2_ASOS.pdf)

Borczyk, W., Nalepa, W., Knapik, B., Knapik, W. (2014). *Standardy działania uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce*. Nowy Sącz.

Daszkowska, J. (2010). Rozwój a jakość życia współczesnego człowieka. W: P. Dančák, D. Hruška, M. Rembierz, R. Šoltés (red.), *Personalizmus a súčasnosť I*. Prešov.

Dzięgielewska, M. (2009). Edukacja jako sposób przygotowania do starości. *Chowanna*, 2.

Główny Urząd Statystyczny [GUS] (2019). Pobrano z lokalizacji: <https://stat.gov.pl/>

Grzanka-Tykwińska, A., Kędziora-Kornatowska, K. (2010). Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku. *Gerontologia Polska*, 18.

Halicki, J. (2013). Edukacja osób starszych w Polsce – jej wymiar teoretyczny i praktyczny. *Edukacja Dorosłych*, 2.

Halicki, J. (2014). *Zaspokajanie potrzeb edukacyjnych jako czynnik aktywnego starzenia się*. Łódź.

Kobylarek, A. (2010). Uniwersytet Trzeciego Wieku jako kanał transferu wiedzy i informacji. W: W. Horyń, J. Maciejewski (red.), *Nauczyciel andragog we współczesnym społeczeństwie*. Wrocław.

Kozieł, D., Kaczmarczyk, M., Naszydłowska, E., Gałuszka, R. (2008). Wpływ kształ-

cenia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku na zachowania zdrowotne ludzi starszych. *Studia Medyczne*, 12.

Koziół, D., Trafiałek, E. (2007). Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów. *Gerontologia Polska*, 15.

Lowe, J. (1982). *Rozwój oświaty dorosłych. Tendencje światowe*. Warszawa.

Lubryczyńska-Cichocka, K. (2013). Rozwój kształcenia ustawicznego w polskich uczelniach wyższych na przykładzie Uniwersytetu Otwartego Uniwersytetu Warszawskiego. *Studia BAS*, 3.

Mandrzejewska-Smół, I. (2012). Aktywność edukacyjna seniorów jako forma uczestnictwa społecznego. W: D. Seredyńska (red.), *Uczestnictwo społeczne w średniej i późnej dorosłości*. Bydgoszcz.

Marcinkiewicz, A. (2012). Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja przeciwdziałająca marginalizacji osób starszych. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 2.

Morgulec-Adamowicz, N., Rutkowska, I., Rekowski, W., Kosmol, A., Bednarczuk, G. (2011). Zajęcia aktywności fizycznej w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce. *Gerontologia Polska*, 19.

Pędziwiatr, K. (2016). Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce. *Space – Society – Economy*, 14.

Pikuła, N. (2014). Senior w centrum oddziaływań edukacyjnych. *Przegląd Pedagogiczny*, 2.

Posłuszna, M. (2012). Aktywność rodzinna i społeczna osób starszych. *Nowiny Lekarskie*, 81.

Regulska, A. (2017). Działalność uniwersytetów trzeciego wieku w aspekcie aktywizacji seniorów. *Roczniki Pedagogiczne*, 4.

Richert-Każmierska, A., Forkiewicz, M. (2013). Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się. *Studia Ekonomiczne*, 131.

Skibińska, E. (2007). Proces kształcenia seniorów. *Rocznik Andragogiczny*, 2007.

Straś-Romanowska, M. (2005). Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę. *Kolokwia Psychologiczne*, 13.

Szymanek, Z. (2010). *Podmiotowe i społeczne uwarunkowania edukacji seniorów*. Łódź.

Turek, K. (2011). Aktywność społeczna osób starszych w Polsce. Trzeci sektor seniorów. W: J. Mucha, Ł. Krzyżowski (red.), *Ku socjologii starości*. Kraków.

Wróblewska, I., Błaszczuk, J. (2012). Uniwersytet Trzeciego Wieku jako instytucja aktywizująca osoby starsze – badania własne. *Nowiny Lekarskie*, 81.

Zielińska-Więczkowska, H., Kędziora-Kornatowska, K. (2009). Jakość starzenia się i starości w subiektywnej ocenie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. *Gerontologia Polska*, 17.

Ziębińska, B. (2009). Uniwersytety trzeciego wieku – wybrane aspekty funkcjonowania organizacji. *Polityka Społeczna*, 3.

Zych, A. (2012). Globalne starzenie się oraz potrzeby społeczne, kulturalne i edukacyjne ludzi starych – wyzwanie dla uniwersytetów trzeciego wieku. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 2.

## ROLA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU W KSZTAŁTOWANIU JAKOŚCI ŻYCIA SENIORÓW I ZARZĄDZANIU CZASEM

**Słowa kluczowe:** uniwersytet trzeciego wieku, edukacja seniorów, jakość życia seniorów, zarządzanie czasem

**Streszczenie:** W starzejącym się społeczeństwie ogromną rolę odgrywa jakość życia seniorów, na którą wpływa aktywność fizyczna, dbałość o zdrowie, trening umysłu. Istotną rolę w przygotowaniu ludzi do starości przypisuje się uniwersytetom trzeciego wieku, których głównym celem jest pobudzenie osób starszych do aktywnego starzenia się i pomoc w zarządzaniu wolnym czasem. Szybki postęp cywilizacyjny wymusza konieczność kształcenia jednostki przez całe życie. Osoby, które uczestniczą w tym procesie, łatwiej dostosowują się do zachodzących zmian i łagodniej przechodzą proces starzenia się. Zaprezentowane wyniki badań jednoznacznie potwierdzają pozytywny wpływ uniwersytetów trzeciego wieku na kształtowanie jakości życia seniorów.

## THE ROLE OF THE UNIVERSITIES OF THE THIRD AGE IN SHAPING SENIORS' QUALITY OF LIFE AND TIME MANAGEMENT

**Keywords:** University of the Third Age, seniors' education, seniors' quality of life, time management

**Abstract:** In the ageing society, seniors' quality of life plays a significant role. It is influenced by physical activity, care of health, training of the mind. A considerable role in preparing

people to ageing is ascribed to Universities of the Third Age, whose main purpose is to stimulate the elderly to active ageing and help them in their free time management. The quick civilizational progress makes it necessary to educate individuals throughout their lives. Those who participate in this process adapt to change more easily and pass through ageing more smoothly. The presented research results clearly confirm the positive impact of Universities of the Third Age on shaping seniors' quality of life.