

Kiriakos Chatzipentidis

UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU W OBLICZU PANDEMII COVID-19

STRESZCZENIE

Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) to instytucje edukacyjne przeznaczone dla osób starszych w wieku poprodukcyjnym tzw. trzecim wieku. Analiza porównawcza działalności UTW z Malty, Hongkongu i Polski podczas pandemii COVID-19 została przeprowadzona w trzech obszarach: 1. Zmiana organizacji UTW podczas pandemii; 2. Problemy i potrzeby słuchaczy UTW podczas pandemii; 3. Formy wsparcia słuchaczy UTW oferowane przez dany UTW. Analiza wykazała m.in.: konieczność elastyczności organizacyjnej i dydaktycznej podczas zmiany trybu edukacji na zdalny, nudę, brak motywacji oraz lęk i niepokój jako najbardziej dotkliwe problemy emocjonalne słuchaczy UTW, a także obniżenie sprawności fizycznej; konieczność ustawicznego kształcenia osób starszych w obszarze nowych technologii komputerowych i informacyjnych, uwzględnienie w ofercie programowej elementów terapeutycznych, a także warsztatów wzmacniających motywację do ćwiczeń fizycznych i zachowania zdrowego trybu życia.

Słowa kluczowe: Uniwersytety Trzeciego Wieku, UTW, osoby starsze,
pandemia

Pandemia COVID-19 zdezorganizowała ludzkie życie w wielu różnych obszarach funkcjonowania. Najbardziej poszkodowaną grupą społeczną są bez wątpienia osoby starsze, wyjątkowo podatne na zakażenie oraz najmocniej dotknięte nałożonymi restrykcjami i wymuszoną izolacją. W tych niekorzystnych warunkach szczególny nacisk należy położyć na produktywną organizację czasu seniorów, aby zapobiec destruktywnej nudzie, poczuciu psychofizycznej bezsilności oraz problemom emocjonalnym, w tym w szczególności zachowaniom depre-

W tych niekorzystnych warunkach szczególny nacisk należy położyć na produktywną organizację czasu seniorów, aby zapobiec destruktywnej nudzie, poczuciu psychofizycznej bezsilności oraz problemom emocjonalnym, w tym w szczególności zachowaniom depresyjnym.

syjnym. Odpowiedź – a zarazem cenną formę wsparcia – na wyżej wymienione potrzeby samotnych osób starszych w czasach przed pandemią stanowiła działalność uniwersytetów trzeciego wieku – instytucji edukacyjnych przeznaczonych dla osób starszych w wieku poprodukcyjnym, tzw. trzecim wieku bądź „jesieni życia”. Tym samym niezwykle ważna wydaje

się analiza szczególnej sytuacji uniwersytetów trzeciego wieku oraz ich słuchaczy podczas globalnej pandemii COVID-19, nie tylko w kontekście krajowym, ale także w szerszym – międzynarodowym. W związku z tym, przedmiotem niniejszego tekstu będzie analiza porównawcza wybranych uniwersytetów trzeciego wieku z Malty, Polski i Hongkongu; krajów, gdzie idea UTW jest wyjątkowo żywa, bogata, szeroko rozpowszechniona i mocno zakorzeniona w systemie edukacyjnym.

Pierwszy UTW powstał we Francji w 1973 r., następnie idea instytucji edukacyjnych dla osób w wieku emerytalnym została rozpropagowana na całym świecie. Uniwersytety trzeciego wieku są zgrupowane w akredytowanym przy Organizacji Narodów Zjednoczonych Międzynarodowym Stowarzyszeniu Uniwersytetów Trzeciego Wieku (AUITA) zrzeszającym tysiące organizacji z całego świata i miliony słuchaczy[1]. Dość wspomnieć, że w Polsce w 2007 roku działało 125 uniwersytetów trzeciego wieku, aktualnie zaś funkcjonuje już 476 UTW[2].

Uniwersytety trzeciego wieku można ogólnie zdefiniować jako „centra społeczno-kulturalne, w których osoby starsze zdobywają nową wiedzę na ważne tematy albo sprawdzają (uaktualniają) już posiadaną wiedzę w przyjaznym otoczeniu,

zgodnie z uznanymi i akceptowalnymi metodami” [1]. Regulaminy poszczególnych UTW wychodząc od tej definicji, uszczegóławiają ją w zależności od własnych potrzeb. Np. regulamin UTW na Uniwersytecie Wrocławskim wskazuje za swój nadrzędny cel prowadzenie działalności w zakresie profilaktyki gerontologicznej oraz w dziedzinie oświaty, kultury i zdrowia na rzecz dobrowolnie zrzeszonych ludzi starszych (emerytów i rencistów). Natomiast do swoich zadań w szczególności zalicza: dbanie o zachowanie i zwiększenie intelektualnej, psychicznej i fizycznej sprawności osób starszych, aktywizację społeczną osób starszych, prowadzenie wykładów z różnych dziedzin nauki (w szczególności medycyny, biologii, socjologii, prawa, ekonomii, historii, literatury i sztuki), krzewienie kultury fizycznej pod kierunkiem profesjonalnych instruktorów, realizowanie kół zainteresowań z różnych dziedzin i zakresów prowadzonych przez samych uczestników lub poszczególnych specjalistów. Ponadto regulamin wskazuje, że UTW może prowadzić działalność informacyjną i programową za pomocą środków masowego przekazu oraz działalność naukowo-badawczą i organizować działalność szkoleniową w zakresie podnoszenia kwalifikacji zawodowych edukatorów osób starszych [3].

Pandemia koronawirusa w oczywisty sposób przeorganizowała działalność uniwersytetów trzeciego wieku, a tym samym w znaczący sposób wpłynęła na funkcjonowanie słuchaczy UTW.

Pandemia koronawirusa w oczywisty sposób przeorganizowała działalność uniwersytetów trzeciego wieku, a tym samym w znaczący sposób wpłynęła na funkcjonowanie słuchaczy UTW. W badaniach z tzw. pierwszej fali epidemii wymienia się następujące negatywne skutki zamknięcia uniwersytetów trzeciego wieku dla ich słuchaczy: społeczna izolacja, obniżona jakość życia, problemy emocjonalne (stres, niepewność, depresja), nuda, brak motywacji, problemy rodzinne i małżeńskie, pogarszające się zdrowie i dobrostan fizyczny (poziom siły, ogólnej sprawności ruchowej, funkcjonalności), będące skutkiem przymusowego zaniechania uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych, sportowych i rehabilitacyjnych realizowanych do tej pory na UTW; utrata apetytu, zmiana nawyków żywieniowych, utrata masy mięśniowej [4].

Powyższe, na chwilę obecną unikalne badania, przeprowadzone za pomocą wywiadów ze słuchaczami Brazylijskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, stanowią podstawę zaprezentowanej analizy porównawczej działalności wybranych uniwer-



syntetów trzeciego wieku oraz sytuacji ich słuchaczy podczas pandemii. Analiza ta została przeprowadzona przede wszystkim w oparciu o wywiady z osobami sprawującymi nadzór merytoryczny i administracyjny nad tymi instytucjami oraz informacje uzyskane ze stron internetowych prezentowanych przez UTW. Zebrane informacje zostały uszeregowane wg trzech obszarów: 1. Zmiana organizacji UTW podczas pandemii; 2. Problemy i potrzeby słuchaczy UTW podczas pandemii; 3. Formy wsparcia słuchaczy UTW oferowane przez dany uniwersytet trzeciego wieku.

UNIVERSITY OF THE THIRD AGE (U3A MALTA), UNIVERSITY OF MALTA

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Malcie został założony w Valletcie 23 stycznia 1993 r. pod auspicjami Uniwersytetu Maltańskiego. Zakres tematyczny oraz wysoka jakość programów nauczania sprawiły, że U3A został uznany przez władze kraju za podstawę maltańskiej polityki wewnętrznej w zakresie uczenia się przez całe życie i aktywnego starzenia [5].

1. Zmiana organizacji U3A Malta podczas pandemii

Zazwyczaj program U3A Malta na następny rok akademicki przygotowywany jest na początku maja bieżącego roku, a najpóźniej – na przełomie maja i czerwca. Z powodu pandemii COVID-19 nastąpiły problemy z ustaleniem listy wykładów podczas pierwszych miesięcy pandemii. Zapisy słuchaczy odbyły się już w połowie września 2020 r., lecz mimo to liczba zapisanych słuchaczy zmniejszyła się do 1/3 stanu sprzed epidemii. Wykłady rozpoczęły się w pierwszym tygodniu października 2020 r. Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia ilość osób uczestniczących w wykładach została dostosowana do metrażu pomieszczeń. Obowiązuje nakaz noszenia maseczek oraz utrzymywania dystansu społecznego. Wykłady są nagrywane, a linki do wersji elektronicznej wysyłane na skrzynki mailowe słuchaczy. Większość słuchaczy jako osoby w wieku 60+, z obawy przed zarażeniem, jak i przed podróżą autobusem, nie uczestniczą w wykładach osobiście w budynku U3A Malta.

2. Problemy i potrzeby słuchaczy U3A Malta podczas pandemii

Pracownicy U3A Malta na podstawie rozmów ze słuchaczami UTW wyszczególniają następujące problemy emocjonalne, z jakimi borykają się ich podopieczni podczas pandemii, tj. lęk, niepokój i obawa przed zarażeniem, dotkliwa nuda oraz brak motywacji, ponadto poczucie nieszczęścia i samotność spowodowane brakiem kontaktu i rozmów z przyjaciółmi z UTW. Jednocześnie spadek aktywności fizycznej wpływa na pogorszenie się sprawności słuchaczy UTW. U3A Malta stara się temu przeciwdziałać poprzez organizowanie wspólnych spotkań na świeżym powietrzu raz w miesiącu, ale wg słuchaczy jest to niewystarczające [9]. Dane uzyskane z U3A Malta pokrywają się z badaniami dotyczącymi wpływu COVID-19 na zdrowie psychiczne całego społeczeństwa maltańskiego, tj. wzrost poziomu niepokoju, poczucia bezsilności, nudy, a tym samym spadek poziomu dobrostanu psychicznego [10].

3. Formy wsparcia słuchaczy oferowane przez U3A Malta

Większość słuchaczy U3A Malta posiada dobre zdolności z zakresu komunikacji zdalnej poprzez sieci internetowe. Stanowi to dużą zaletę, ponieważ U3A Malta pozostaje z nimi w stałym kontakcie i przesyła najnowsze informacje odnośnie sytuacji epidemicznej. U3A Malta stara się zapewniać słuchaczom naukową wiedzę nt. COVID-19 poprzez wiadomości przesyłane na adresy mailowe. U3A Malta nie oferuje pomocy wybranym słuchaczom typu robienie zakupów, zakup leków itp., ponieważ jako instytucja nie świadczy takiej pomocy. Nie oznacza to jednak, że studenci Uniwersytetu Maltańskiego nie angażują się w takie formy wsparcia.

ELDERLY ACADEMY, EDUCATION UNIVERSITY HONGKONG

Elder Academy (Akademia Starszyny) to uniwersytet trzeciego wieku powołany przez Uniwersytet Edukacji w Hongkongu (EdUHK). Instytucja ta zapewnia osobom starszym szeroką ofertę programową realizowaną w grupach mieszanych wiekowo tzn. z o wiele młodszymi studentami uniwersytetu EdUHK. Najbardziej popularne wśród słuchaczy Elder Academy są kursy z zakresu zdrowia, stylu życia



i kultury. W ramach Elder Academy działa również centrum doskonałości zajmujące się badaniami nad rozwojem edukacji osób starszych. Elder Academy zgodnie ze swoją misją aspiruje do roli regionalnego lidera w dziedzinie edukacji i uczenia się osób starszych w regionie Azji i Pacyfiku [6].

1. Zmiana organizacji Elderly Academy (EA) podczas pandemii

Podczas pierwszej fali epidemii COVID-19 Elderly Academy pozostała otwarta od lutego do czerwca 2020 r., z tym że wszystkie zajęcia zmieniły formę ze stacjonarnej na zdalną. Z kolei nabór słuchaczy na I semestr (wrzesień-grudzień) roku akademickiego 2020/2021 został zawieszony. EA nie jest jednak w pełni zamknięta i nadal prowadzi swoją statutową działalność, a większość zajęć odbywa się w formie zdalnej. Informacje uzyskane od słuchaczy EA jednoznacznie wskazują, że formuła nauczania i kształcenia zdalnego im nie odpowiada, ponieważ niektórzy z nich nie są biegli w korzystaniu z sieci www i komunikatorów internetowych. Większość słuchaczy preferuje kontakt twarzą w twarz podczas spotkań z nauczycielami i kolegami z EA.

2. Problemy i potrzeby słuchaczy Elderly Academy podczas pandemii

Informacje uzyskane od władz Elderly Academy wskazują, że słuchacze EA (większość z nich to aktywne fizycznie i towarzysko osoby) w okresie pandemii odczuwają przede wszystkim nudę z powodu niemożności uczestnictwa w zajęciach stacjonarnych w EA. Jednak badania dotyczące zdrowia psychicznego mieszkańców Hongkongu podczas epidemii COVID-19 pozwalają sądzić, że wśród słuchaczy EA tak jak wśród innych osób mógł nastąpić znaczny wzrost poziomu lęku, stresu, postrzeganej podatności na zachorowanie na koronawirusa oraz m.in. obniżenie odczuwanej jakości życia [11].

3. Formy wsparcia słuchaczy EA oferowane przez Elderly Academy

Formy wsparcia przybierają formę kontaktu jeden na jeden, w postaci rozmowy telefonicznej bądź wymiany maili z pracownikami Elderly Academy. Jednocześnie słuchacze mogą liczyć na wsparcie całej społeczności EA, z tym

że komunikacja pomiędzy członkami wspólnoty odbywa się za pośrednictwem telefonów, emaili, serwisu Facebook.

Przed epidemią EA nie prowadziła warsztatów z zakresu posługiwania się nowymi technologiami komunikacyjnymi, ale już podczas wczesnej fazy pandemii w ofercie EA pojawiły się sesje treningowe z korzystania z aplikacji Zoom w celu nabycia umiejętności nauki on-line. EA uzyskała również wsparcie ze strony studentów Education University w Hongkongu w dwóch obszarach: nauczaniu słuchaczy EA korzystania z aplikacji Zoom do nauki zdalnej oraz udzielania wskazówek, jak wyszukiwać i oceniać prawdziwe i przydatne informacje dotyczące pandemii, a tym samym przeciwdziałać rozpowszechnianiu fake newsów. Na stronie internetowej uczelni, w której działa Elderly Academy, zostały zamieszczone informacje na temat obostrzeń i zaleceń sanitarno-higienicznych w czasie pandemii. Każdy słuchacz EA ma możliwość zapoznania się z zamieszczonymi tam treściami.

Elderly Academy nie organizuje wolontariuszy, którzy świadczyliby pomoc poszczególnym słuchaczom EA w zakresie zakupów spożywczych, zakupu leków itp., ponieważ głównym celem EA jest edukacja osób starszych.

UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU, UNIwersYTET WROCLAWSKI (UTW UWR)

Uniwersytet trzeciego wieku działający przy Uniwersytecie Wrocławskim został założony w 1976 r., tym samym jest drugim po Warszawie UTW w Polsce oraz jednym z pierwszych na świecie [7]. Jako jeden z „najważniejszych ośrodków prowadzących działalność w zakresie edukacji i aktywizacji seniorów oferuje szeroką ofertę programową, a słuchacze mają do wyboru udział w kilkunastu sekcjach zainteresowań” [7]. UTW UWr „umożliwia starszym słuchaczom uzupełnianie i aktualizowanie wiedzy ze szczególnym uwzględnieniem ich potrzeb” w ramach następujących obszarów wiedzy teoretycznej i praktycznej tj.: medycyna, filozofia, fizyka, religioznawstwo, sztuka, psychologia, filologia klasyczna, andragogika, socjologia, metodologia badań naukowych, dziennikarstwo, trening pamięci, malarstwo, gra aktorska, obsługa komputera i nauka języków obcych [7].

1. Zmiana organizacji UTW UW_r podczas pandemii

Podczas pierwszej fali epidemii COVID-19, w okresie od 11 marca do 30 września 2020 roku, działalność UTW UW_r w formule stacjonarnej została zawieszona na podstawie regulacji przyjętych ogólnie przez władze Uniwersytetu Wrocławskiego, określających zasady funkcjonowania społeczności akademickiej w związku z wystąpieniem stanu epidemii COVID-19. Na początku drugiej fali epidemii (jesień 2020) UTW UW_r w nowo uchwalonym regulaminie organizacyjnym określił szczegółową organizację pracy w roku akademickim 2020/2021 dopuszczającą na przełomie września i października 2020 r. organizację zajęć w trybie:

- stacjonarnym w siedzibie UTW, przy zobowiązaniu słuchaczy do bezwzględnego przestrzegania *Zarządzenia w sprawie zasad funkcjonowania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w związku z wystąpieniem stanu epidemii COVID-19*;

- hybrydowym, gdzie zajęcia realizowane są częściowo w małej grupie stacjonarnie w siedzibie UTW i częściowo zdalnie, z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość;

- zdalnym, poprzez udostępnianie wykładów na stronie internetowej UTW oraz w serwisie Facebook. Od połowy października 2020 r. zajęcia UTW realizowane są wyłącznie w formie zdalnej w postaci wykładów, warsztatów i spotkań online oraz poprzez umieszczanie materiałów edukacyjnych na stronie internetowej UTW i na kanale Uniwersytet Trzeciego Wieku w serwisie YouTube.

2. Problemy i potrzeby słuchaczy UTW podczas pandemii

Okres pandemii dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Wrocławskim jest niezwykle trudny. Słuchacze UTW to z definicji osoby aktywne, odczuwające potrzebę kontaktu i nawiązywania relacji społecznych. Przed epidemią potrzeba ta zaspokajana była przez działalność UTW. Wymuszone przez pandemię zamknięcie stacjonarnej działalności UTW skutkuje odczuwaniem przez słuchaczy przemożnej nudy, połączonej z brakiem motywacji. Co więcej, słuchacze wspominają o wzrastającym poziomie poczucia lęku i niepokoju. Uczucia te mają swoje podłoże w przesyconiu przestrzeni medialnej obniżającymi nastroj informacji agresywnie relacjonującymi przebieg epidemii, wzrost zakażeń

i liczby zgonów. Słuchacze UTW, z racji wieku, jako osoby z chorobami współistniejącymi znajdują się w największej grupie ryzyka. Równocześnie niepewność końca epidemii zwiększa u nich poziom stresu i frustracji, co w efekcie wiąże się z zachowaniami agresywnymi podczas izolacji w gronie rodzinnym. Z kolei osoby samotne spośród słuchaczy (np. wdowy) wykazują bardzo wysoki poziom poczucia osamotnienia i zachowania depresyjne [8].

3. Formy wsparcia słuchaczy UTW oferowane przez dany *Uniwersytet Trzeciego Wieku*

Oferta wsparcia UTW UW r jest mocno rozbudowana i składa się z następujących form: koleżeńskiej pomocy wzajemnej, wsparcia informatycznego (możliwość kontaktu z informatykiem), bezpłatnych warsztatów komputerowych w formie zdalnej (instruktaż udziału w zajęciach online), szkoleń online z zakresu obsługi smartfona, komputera (laptopa) z udziałem Internetu lub bez. Co więcej, UTW UW r prowadzi konsultacje psychologiczne dla słuchaczy UTW, a studenci Uniwersytetu Wrocławskiego zgłaszają gotowość do pomocy i wsparcia słuchaczy UTW w codziennych obowiązkach, tj. zrobienie zakupów, wykupienie leków w aptece lub innych drobnych zadaniach (możliwość kontaktu poprzez pocztę e-mail).

ANALIZA

Tempo starzenia się populacji w krajach rozwiniętych i towarzysząca mu zmiana społeczna sprawia, że obszar edukacji osób starszych, aktywnego starzenia się oraz nauki przez całe życie

wciąż się rozwija i powiększa, wytwarzając nowe formy organizacyjne. Co więcej w obliczu pandemii, struktury w postaci uniwersytetów trzeciego wieku okazują się na tyle silne, zakorzenione społecznie i przede wszystkim elastyczne, że wciąż funkcjonują pomimo skrajnie niesprzyjających warunków, i to już drugi pandemiczny rok akademicki z rzędu. Opisane przykłady UTW z Malty, Hongkongu

W obliczu pandemii, struktury w postaci uniwersytetów trzeciego wieku okazują się na tyle silne, zakorzenione społecznie i przede wszystkim elastyczne, że wciąż funkcjonują pomimo skrajnie niesprzyjających warunków.

i Polski dobitnie wskazują, że pomimo nowych wyzwań związanych z pandemią zinstytucjonalizowana działalność edukacyjna wśród seniorów wciąż jest możliwa.

Sytuacja pandemiczna wymusiła zmiany w każdym z trzech porównywanych obszarów funkcjonowania UTW oraz ich słuchaczy. Pandemia miała wpływ na możliwości realizacji oferty programowej w semestrze letnim roku akademickiego 2019/2020. Każdy z uniwersytetów trzeciego wieku musiał przestawić się z edukacji stacjonarnej na hybrydową bądź w całości zdalną. Związane to było z koniecznością nowelizacji i aktualizacji wewnętrznych aktów normatywnych regulujących organizację i pracę każdego z UTW, wypracowania nowych procedur postępowania zgodnie z wytycznymi właściwego ministerstwa zdrowia w zakresie bezpieczeństwa, higieny i dystansu społecznego, oraz przede wszystkim wdrożenia edukacji zdalnej w przypadku braku możliwości realizacji zajęć dydaktycznych na terenie UTW. Kształcenie w trybie online wiązało się nie tylko ze zmianą formy procesu dydaktycznego, ale też nabycia nowych umiejętności, zarówno przez wykładowców, jak i słuchaczy.

Biorąc pod uwagę doświadczenia opisywanych UTW we wsparciu swoich słuchaczy, niezwykle ważne wydaje się systematyczne wdrażanie do oferty edukacyjnej UTW warsztatów praktycznej nauki umiejętności informacyjnych, znajomości nowych technologii komunikacyjnych oraz podstaw obsługi urządzeń elektronicznych typu komputer, laptop, tablet, smartfon, a tym samym – przeciwdziałanie technofobii. Jednocześnie tworzenie i utrzymywanie więzi w ramach mediów społecznościowych pozytywnie oddziałuje na wspólnotę słuchaczy i edukatorów poszczególnych UTW. Co więcej, wskazana jest edukacja słuchaczy UTW w zakresie krytycznej recepcji przekazu medialnego ws. epidemii (łącznie z umiejętną nawigacją w natłoku obniżających nastrój wiadomości), identyfikacji fake newsów dotyczących COVID-19, a także rzetelna informacja na temat sytuacji pandemicznej, zasad bezpieczeństwa, higieny i dystansu społecznego oraz źródeł pomocy i wsparcia.

Wydaje się, że profesjonalne wsparcie psychologiczne ze strony specjalistów z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego może stanowić nieoceniony wkład w podwyższanie jakości życia i dobrostanu grupy słuchaczy najbardziej podatnych na zachowania depresyjne. Najnowsze badania z obszaru psychoterapii w dobie COVID-19 zalecają następujące formy pomocy psychologicznej, tj. interwencję kryzysową [12], terapię indywidualną i grupową, terapię traumy oraz programy

terapeutyczne oparte na technice terapeutycznej Mindfullnes (tzw. praktyka uważności), a także warsztaty relaksacyjne [13] i reminiscencyjne [8, 14].

Niestety większość słuchaczy UTW, niezależnie od ich kondycji psychofizycznej, narzeka na wszechogarniającą nudę, brak motywacji oraz pogarszającą się sprawność funkcjonalną. Wskazane zatem jest poszukiwanie form edukacji zdalnej motywujących do wysiłku intelektualnego i fizycznego, wzbogaconych o informacje z zakresu zbilansowanej diety i zdrowego odżywiania się. Równoległe wskazane byłoby poszerzenie oferty programowej

Wskazane byłoby poszerzenie oferty programowej UTW o treści terapeutyczne redukujące lęk, niepokój i zachowania agresywne np. w ramach terapii narracyjnych, wspomnieniowych, terapii life review.

UTW o treści terapeutyczne redukujące lęk, niepokój i zachowania agresywne np. w ramach terapii narracyjnych, wspomnieniowych, terapii life review (przeglądu życia), które wyjątkowo mocno korespondują z potrzebami emocjonalnymi osób starszych. Szczególnie w sytuacjach wzmagających obawę o własne życie, tj. pogarszający się stan zdrowia, choroba, poczucie przemijania i obecny czas pandemii. W tym miejscu chciałbym oddać głos słuchaczom i organizatorom uniwersytetów trzeciego wieku, którzy wskazują, że:

Warto wrócić do wspomnień, (...) „odkryć na nowo” wartość rozmowy przy wspólnym stole, przemyśleć swój świat wartości i zastanowić się nad jakością życia osoby starszej, szczególnie w czasie i po pandemii. Może odwołując się do własnych, najbardziej znaczących dla nas autorytetów, ułożyć na nowo relacje z innymi ludźmi, szczególnie z tymi, którzy czują się osamotnieni, którzy oczekują naszej pomocy. A może zwyczajnie przeczytać zaległe lektury [8].

PODSUMOWANIE

Przykład działalności uniwersytetów trzeciego wieku z Malty, Hongkongu i Polski wskazuje dobitnie na kluczową umiejętność radzenia sobie w sytuacji pandemii: elastyczność organizacyjną i dydaktyczną (w szczególności w zakresie nauczania zdalnego). Jest to zarówno elastyczność organizatorów i wykładowców



UTW, jak i elastyczność słuchaczy (osób starszych), które powinny świadomie i bez technofobicznych uprzedzeń korzystać z nowych technologii komunikacyjnych, aby w pełni włączyć się w działania edukacyjne i czerpać z nich korzyści.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Formosa M., *Education and Older Adults at the University of the Third Age*, „Educational Gerontology Volume” 38, 2012 - Issue 2, pages 114-126.
- [2] Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej Departament Polityki Senioralnej (2020). *Uniwersytety Trzeciego Wieku*. Dostęp 21.11.2020, http://senior.gov.pl/katalog_dobrych_praktyk/strona/14
- [3] Załącznik do zarządzenia Nr 124/2020 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 23 września 2020 r. *Regulamin organizacyjny Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim*.
- [4] Nascimento de Maio M., *Covid-19: U3A students' report on the impacts of social isolation on physical and mental health and access to information about the virus during the pandemic*, „Educational Gerontology”, 46:9, 499-511, DOI: 10.1080/03601277.2020.1795371.
- [5] University of Malta (n.d). *University of the Third Age Malta*, <https://www.um.edu.mt/services/u3a> [dostęp 21.11.2020].
- [6] The Education University of Hong Kong (n.d). *Elder Academy*, <https://www.eduhk.hk/cllrd/view.php?secid=2563> [dostęp 21.11.2020].
- [7] Uniwersytet Wrocławski (n.d.). *Uniwersytet Trzeciego Wieku*, <https://uni.wroc.pl/seniorzy/> [dostęp 21.11.2020].
- [8] Warmuz S., *Wstęp*, „Kurier UTW: Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku” 2020, nr 30, s. 9-10.
- [9] Wywiad Autora pracy z asystentem dyrektora U3A Malta p. Josephem Saidem przeprowadzony 16 listopada 2020 r.
- [10] Grech, P., & Grech, R., *COVID-19 in Malta: The mental health impact*, „Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy” 2020, 12(5), 534-535. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000925>
- [11] Cheung T., Fong T. K. H., Bressington D., *COVID-19 under the SARS Cloud: Mental Health Nursing during the Pandemic in Hong Kong*, „Journal of



- Psychiatric and Mental Health Nursing” 2020, 00, pp.1-3. DOI: 10.1111/jpm.12639.
- [12] Duan L., Zhu G., *Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic*, “The Lancet Psychiatry” 2020, Vol. 7, Iss. 4, pp. 300-302. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- [13] Vostanis P., Bell C. A., *Counselling and psychotherapy post-COVID-19*, “Counselling and Psychotherapy Research” 2020, Vol. 20, Iss. 3, September, pp. 389-393.
- [14] Chatzipentidis K., *Biblioterapia reminiscencyjna osób starszych i możliwości jej zastosowania podczas epidemii COVID-19*, „Dyskurs&Dialog” 2020, nr 4, s. 107-117.



UNIVERSITIES OF THE THIRD AGE FACING THE COVID-19 PANDEMIC

ENGLISH SUMMARY

Universities of the Third Age (U3A) are educational institutions intended for the elderly in retirement age, the so-called third age. A comparative analysis of the activities of U3As from Malta, Hong Kong and Poland during the COVID-19 pandemic was carried out in three areas: 1. Change of the organization of the U3A during the pandemic. 2. Problems and needs of U3A students during a pandemic. 3. Forms of support for U3A students offered by a given U3A. The analysis showed among others: the need for organizational and didactic flexibility when changing the form of education to remote; boredom, lack of motivation, anxiety are the most acute emotional problems of U3A students, as well as low level of physical fitness; the necessity of continuous education of elderly people in the area of new information technologies, as well as including therapeutic workshops in the program offer to strengthen the wellbeing, and motivation to exercise and maintain a healthy lifestyle.

Keywords: Universities of the Third Age, U3A, elderly people, COVID-19 pandemic, quality of life, U3A Poland, U3A Malta, U3A Hong Kong

Kiriakos Chatzipentidis



Uniwersytet Wrocławski

nr ORCID 0000-0001-7682-4856

Kiriakos Chatzipentidis - bibliotekarz, pedagog, biblioterapeuta. Współtwórca Studiów Podyplomowych Biblioterapii na Uniwersytecie Wrocławskim oraz rocznika naukowego „Przegląd Biblioterapeutyczny”, były przewodniczący Sekcji Bibliotek Naukowych Stowarzyszenia Bibliotekarza Polskich, honorowy członek Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego. Zainteresowania badawcze: biblioterapia, terapia przez sztukę, uniwersytety trzeciego wieku, pedagogika starości. Odbywał wizyty studyjne m.in. w Psychological Institute of Russian Academy of Education in Moscow, University of Malta oraz Seoul National University.