



# **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

## **ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

### **ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

#### **Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών**

#### **Προαγωγή Υγείας στην Τρίτη Ηλικία**

#### **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Δια Βίου Μάθηση στην Τρίτη Ηλικία ως ενισχυτικός παράγοντας στην Ενεργό Γήρανση - συστηματική ανασκόπηση».**

**Φοιτήτρια: Ελπινίκη Φρουζή**

**ΑΜ: 202134**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Ευανθία Σακελλάρη  
(Αναπληρώτρια Καθηγήτρια)**

**ΑΘΗΝΑ, Οκτώβριος 2023**



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH DEPARTMENT OF  
PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH**

**Postgraduate Program  
Health promotion in Third Age**

**DIPLOMA THESIS**

**"Lifelong Learning in Old Age as an Enhancing Factor in Active  
Aging - a systematic review"**

**Student: Elpiniki Frouzi**

**AM: 202134**

**Supervising Professor:**

**Evanthia Sakelaris**

**(Associate Professor)**

ATHENS, October 2023



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ  
ΥΓΕΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

Δια Βίου Μάθηση στην Τρίτη Ηλικία ως ενισχυτικός παράγοντας  
στην Ενεργό Γήρανση - συστηματική ανασκόπηση

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική  
Επιτροπή:

A/a	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
	ΕΥΑΝΘΙΑ ΣΑΚΕΛΑΡΗ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ – ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΚΑΝΑΒΗ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΔΑ – ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	
	ΒΕΝΕΤΙΑ ΝΟΤΑΡΑ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ – ΜΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Ελπινίκη Φρουζή του Γεωργίου, με αριθμό μητρώου 202134 φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Προαγωγή Υγείας στην Τρίτη Ηλικία» του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι: «Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι 30/04/2024 και έπειτα από αίτησή μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή.

Η Δηλούσα



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ηέννοια της δια βίου μάθησης στην τρίτη ηλικία απευθύνεται σε άτομα που βρίσκονται στο στάδιο της συνταξιοδότησης, δηλαδή σε ηλικία 60 ετών και άνω. Η δια βίου μάθηση φαίνεται βιβλιογραφικά να έχει πολυάριθμα πλεονεκτήματα καθώς συμβάλει στη διατήρηση της ενεργού συμμετοχής του ατόμου σε αρκετά επίπεδα προκειμένου την επίτευξη της «ενεργού γήρανσης» - αντί για τον όρο «γήρανση», που συνήθως παραπέμπει σε κάτι που οφείλεται σε ανεπάρκεια. Θεωρείται εξίσου με τις άλλες μεθόδους ως μια σημαντική εκπαιδευτική διαδικασία η οποία βοηθάει τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν το δυναμικό τους, να λαμβάνουν ατομική ικανοποίηση και να έχουν κοινωνική συνεισφορά προάγοντας έτσι και τη βασική φιλοσοφία της πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη τρίτη ηλικία.

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση είναι μια προσπάθεια να παρουσιαστούν οι φορείς - τα εκπαιδευτικά ιδρύματα κάθε είδους που προάγουν τον όρο της δια βίου μάθησης ως δομές που προωθούν την επιτυχή γήρανση μέσω της βελτίωσης της γνωστικής και ψυχοκοινωνικής λειτουργίας του ατόμου.

Η ανασκόπηση διενεργήθηκε σύμφωνα με τα Προτιμώμενα Στοιχεία Αναφοράς για Συστηματικές Ανασκοπήσεις και Μετα-ανάλυση (PRISMA) σε διάφορες βάσεις δεδομένων, ενώ, οι όροι αναζήτησης περιλάμβαναν μόνο αγγλική ορολογία με προσπάθεια εστίασης σε μελέτες από το 2010 και μετά. Μεταξύ των μελετών που αναζητήθηκαν, τέσσερις μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης και αξιολογήθηκαν στην τελική ανασκόπηση.

Μέσα απ τις μελέτες διαφάνηκε ότι η μάθηση, τυπική ή άτυπη φαίνεται να έχει καθοριστικό ρόλο στην ζωή των ανθρώπων τρίτης ηλικίας καθώς με τις γνώσεις που αποκτά το άτομο βελτιστοποιεί τις ικανότητές του, ανανεώνει τις γνώσεις του και αποκτά νέες, ενώ, παράλληλα του δίδεται η ευκαιρία αυτό - εκπλήρωσης σε ένα δημοκρατικό περιβάλλον που το δραστηριοποιεί διαδραστικά. Τα άτομα έχουν την ευκαιρία να γεράσουν υγιά και ενεργά συμμετέχοντας σε δραστηριότητες και μπορούν να διατηρήσουν την ενεργό ιδιότητα του πολίτη.

**Λέξεις Κλειδιά:** τρίτη ηλικία, δια βίου μάθηση, εκπαίδευση ενηλίκων, πλεονεκτήματα, ενεργός γήρανση.

## **ABSTRACT**

The term of lifelong learning in the elderly is addressed to people at the stage of retirement, at the age of 60 years and above. Lifelong learning appears in the literature to have advantages in helping to maintain a person's active participation at sufficient levels to achieve 'active ageing' - rather than the term 'ageing', which usually connotes something due to insufficiency. It is considered equally with the other methods as an important educational process which helps the elderly to use their potential, obtain individual satisfaction and make a social contribution thus promoting the basic philosophy of the European Union's policy on old age.

The present systematic review is an attempt to present the agencies, educational institutions of all kinds that promote lifelong learning and funded by universities and government agencies, as the main agents that promote successful aging through the improvement of cognitive function.

The review was conducted according to the Preferred Reportfor Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) in various databases, while the search terms included only English terminology with an attempt to focus on studies from 2010 onwards. Among the studies searched, four studies met the inclusion criteria and were assessed in the final review.

Through the studies it concluded that learning, formal or informal, seems to have a decisive role in the lives of elderly people, as with the knowledge that the person acquires, optimizes his abilities, renews his knowledge and acquires new ones, while, at the same time, he is given the opportunity for self-fulfillment in a democratic environment that activates it interactively. Individuals have the opportunity to age healthy and active by participating in activities and can maintain active citizenship.

**Key Words: old age, lifelong learning, adult education, advantages, active ageing.**

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ από καρδιάς όσους συνεισέφεραν αναφορικά με τον σχεδιασμό και την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης εργασίας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αποδίδω στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κα Ευανθία Σακελάρη για την εξαιρετικά ωφέλιμη συνεργασία μας για το διάστημα που διήρκεσε η διπλωματική μου εργασία και για τις γνώσεις που μας μετέδωσε σε όλη τη πορεία φοίτησης της υποφαινόμενης στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα της τρίτης ηλικίας.

Επίσης, ευχαριστώ τους καθηγητές του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Προαγωγής Υγείας στην Τρίτη Ηλικία» τόσο για την ευαισθησία με την οποία προσέγγισαν ένα τόσο ευαίσθητο θέμα, όσο και για τις γνώσεις και προσωπικές εμπειρίες αναφορικά με τα πλαίσια εργασίας τους που τόσο απλόχερα μας προσέφεραν. Ευχαριστώ ιδιαίτερω την υπεύθυνη του εν λόγω προγράμματος κα Αναστασία Μπαρμπούνη για την αποδοχή μου σε αυτό καθώς και για όλα τα γνωστικά εφόδια που μας παρέιχε. Τις καθηγήτριες κες Σκαναβή και Νοταρά που αποδέχτηκαν τη πρόσκληση να γίνουν μέλη της τριμελούς μου επιτροπής.

Σημαντική παράληψη θα ήταν η μη αναφορά μου στη στήριξη που είχα από την οικογένεια και το σύζυγό μου, καθώς και την ομάδα εργασίας των συμφοιτητών μου για τη δημιουργική συνεργασία μας.

## ΠΕΡΙΕΓΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	6
Ευχαριστίες.....	8

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Εισαγωγή.....	11
1.1 Ορισμός ηλικίας – τρίτη ηλικία.....	11
1.2 Στατιστικά δεδομένα για τη γήρανση.....	13

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2.1 Ορισμός Δια Βίου Μάθησης.....	14
2.2 Θετικά χαρακτηριστικά Δια Βίου Μάθησης στην τρίτη ηλικία.....	15
2.3.1 Βελτίωση γνωσιακής λειτουργίας μέσω της Δια Βίου Μάθησης...	17
2.3.2 Κοινωνικοποίηση και Δια Βίου Μάθηση.....	19

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3.1 Η πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Δια Βίου Μάθηση.....	20
3.2 Η πολιτική της Ελλάδας για τη Δια Βίου Μάθηση.....	23
3.3 Φορείς και προγράμματα Δια Βίου Μάθησης στην Ελλάδα.....	25
3.3.1 Πανεπιστήμιο τρίτης ηλικίας.....	26
3.3.2 Άτυπα προγράμματα επιμόρφωσης στην τρίτη ηλικία.....	28

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4.1 Σκοπός Συστηματικής Ανασκόπησης.....	30
4.2 Μεθοδολογία/Αναζήτηση πηγών.....	30
4.3 Αποτύπωση μελέτης.....	31
4.4. Αποτελέσματα.....	33
4.5 Συζήτηση .....	37



<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>39</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>40</b>
<b>Διαδικτυακές πηγές.....</b>	<b>45</b>

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

## Εισαγωγή

Με δεδομένη την ηλικιακή αύξηση οι ικανότητες του ατόμου μειώνονται σταδιακά. Με βάση μια ανεξάρτητη ζωή μετέπειτα ξεκινά η εξάρτηση από τους άλλους, αρχικά, σε απλές δραστηριότητες και μετέπειτα σε απλούστερες δραστηριότητες της καθημερινότητας, μέχρι να εξασθενίσουν ακόμα και οι πολύ βασικές. Η ηλικία στην οποία συμβαίνει αυτό διαφέρει ξεχωριστά για το κάθε άτομο, με βάση πολλούς και σύνθετους παράγοντες.

Οι ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων με συγκεκριμένο τύπο αναπηρίας - ασθένειας χρήζουν εξέχουσας αναφοράς καθώς υφίστανται στους περισσότερους ηλικιωμένους, με συνέπεια πολλοί από αυτούς να είναι εξαρτώμενοι από άλλα άτομα για την όποιο είδους φροντίδας τους. Συνεπώς, η υποστήριξη τους έχει ως προαπαιτούμενο τη πρόσθετη εξειδίκευση, συνεχή κλινική και επαγγελματική φροντίδα, το υψηλό κόστος, τη διαθεσιμότητα τεχνογνωσίας σε τοπικό επίπεδο και άλλους παράγοντες που για μερικούς ανθρώπους θεωρούνται ανέφικτοι. Ωστόσο, όλα τα παραπάνω μπορούν να διαφέρουν σε διαφορετικούς πολιτισμούς και κοινωνίες.

Είναι ουσιώδες λοιπόν να παρατηρήσουμε τις απόψεις σχετικά με το «πότε αρχίζει το γήρας», «το τι μπορούμε να κάνουμε κάτι να το αντιστρέψουμε ή να το καθυστερήσουμε», «πως βοηθά ο παράγοντας της δια βίου μάθησης τον ηλικιωμένο μέσω της πρόκλησης της εγκεφαλικής ενδυνάμωσης».

## 1.1 Ορισμός ηλικίας - τρίτη ηλικία

Ως ηλικία χαρακτηρίζεται η έννοια σε κοινωνικοπολιτισμικό επίπεδο που ορίζει την κατάσταση των ατόμων σε ποικίλα επίπεδα στη διάρκεια ζωής τους, όσο και στο επίπεδο της κοινωνικής τους ζωής. Η ηλικία είναι ένα σημαντικό ρυθμιστικό στοιχείο στην κοινωνία ως φορέα που αποδίδει κοινωνικούς ρόλους στα άτομα και καθορίζει την ένταξη ατόμων σε ορισμένα πεδία κοινωνικής δραστηριότητας (Featherstone, 2005).

Στις μελέτες, όπου η ηλικία εξετάζεται και θεωρείται ως κοινωνιολογικός όρος, οι τύποι ηλικίας ταξινομούνται γενικά σε 3 κατηγορίες ως εξής:

- Χρονολογική ηλικία: Ο συνολικός αριθμός των χρόνων που ζει το άτομο, ξεκινώντας αριθμητικά από τη γέννησή του. Ονομάζεται επίσης και «ημερολογιακή ηλικία».
- Λειτουργική Ηλικία: Ορίζεται με βάση την εμφάνιση των ατόμων και τις δραστηριότητες που είναι σε θέση να κάνουν (το επίπεδο της ικανότητας του ηλικιωμένου στις καθημερινές δραστηριότητες).
- Υποκειμενική ηλικία: Η ηλικία που ορίζεται ως προς το πώς το ηλικιωμένο άτομο αισθάνεται τον εαυτό του/της.

Μεταξύ των τύπων ταξινόμησης της ηλικίας, η υποκειμενική ηλικία σχετίζεται στενά με τη λειτουργική ηλικία επειδή τα άτομα τείνουν να αξιολογούν την υποκειμενική ηλικία μέσω των λειτουργιών είτε αυτές είναι συνεχιζόμενες είτε όχι. Για παράδειγμα, ενώ ένα άτομο στα δεκαεννιά του, που είναι ακόμα παραγωγικό, αισθάνεται τον εαυτό του/της νεότερο, ένα άλλο άτομο στα δεκαπέντε του, που δεν θεωρείται καν χρονολογικά γerasμένο, μπορεί να αισθάνεται τον εαυτό του/της υποκειμενικά γέρος επειδή πιστεύει ότι οι λειτουργίες της ζωής του/της μειώνονται δραματικά (Featherstone, 2005).

Η γήρανση είναι μια διαδικασία αλλαγής από σωματική και ψυχοκοινωνική άποψη. Θεωρείται γενικά μια βιολογική διαδικασία, παρόλα αυτά, τα νοήματα που αποδίδονται σε αυτήν θεωρούνται αποκυήματα κοινωνικής κατασκευής (Featherstone, 2005).

Εκτός λοιπόν από βιολογικό και φυσιολογικό φαινόμενο η γήρανση αντιπροσωπεύει επιπλέον περίοδο που ορίζεται και ως κοινωνική.

Ο Laslett(1989) από την άλλη σε αναφορά του κατηγοριοποίησε τη ζωή ως πρώτη, δεύτερη, τρίτη και τέταρτη ηλικία.

*Πρώτη Ηλικία*, ορίζεται επίσης ως περίοδος εξάρτησης. Θεωρείται ως μια περίοδος που λαμβάνει χώρα η ανάληψη κοινωνικών ευθυνών, γίνονται προετοιμασίες για το ρόλο του ενήλικα κατά την περίοδο καθόλα κοινωνικής ολοκλήρωσης – ενσωμάτωσης που αρχίζει με τη διδασκαλία ένταξης στο εκπαιδευτικό σύστημα.

*Δεύτερη σε σειρά Ηλικία* αναφέρεται ως η φάση «παραγωγικότητας». Σε αυτή την περίοδο, το άτομο έχει ήδη ενταχθεί ενεργά στην αγορά εργασίας με εισοδηματικές απολαβές, ενωφάνεται να συμμετέχει και στην ενεργό επαγγελματική ζωή. Ξεκινά σχέσεις που σχετίζονται με τη σύναψη σχέσεων γάμου και την απόκτηση παιδιών, παρουσίας κλπ.

*Τρίτη Ηλικία*, ή περίοδος συνταξιοδότησης, Τα άτομα της εν λόγω ομάδας δεν είναι ενταγμένα σε συνθήκες εργασίας-παραγωγικής διαδικασίας. Συνεπώς, έχουν την ελευθερία να κατακτήσουν προσωπικές ανάγκες και πάθη λόγω λήξης - μείωσης αρκετών οικιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

*Τέταρτη Εποχή* θεωρείται επίσης ως περίοδος «εξάρτησης». Τα άτομα διατηρούν κοινωνικές δραστηριότητες παρόλο που βρίσκονται πια εκτός ενεργού εργατικού δυναμικού. Επίσης, πιθανόν να αισθάνονται μεγαλύτερα από τη χρονολογική τους ηλικία.

Ο Laslett αναφέρει ότι η τρίτη ηλικία δεν μπορεί να οριστεί ως μια αυστηρά χρονολογική καθώς είναι μια αρκετά σημαντική φάση της υποκειμενικής ηλικίας η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με τη κοινωνία και το άτομο. Αναφέρεται επίσης σε μια φάση, κατά την οποία τα άτομα διανύουν μια μεγάλη περίοδο συνταξιοδότησης (μέσω παρατεταμένης προσδοκίας ζωής) και έχουν υψηλό διαθέσιμο εισόδημα, είναι δραστήριοι και υγιείς και ίσως αυτός είναι ο λόγος που χαρακτηρίζει αυτήν την περίοδο ως «στεφάνι της ζωής».

## 1.2 Στατιστικά δεδομένα για τη γήρανση

Αναφορικά με τα νέα δεδομένα που αφορούν σε παγκόσμια κλίμακα ο αριθμός των ηλικιωμένων ατόμων ηλικίας εξήντα (60) ετών και πάνω αναμένεται να αυξηθεί αρκετά. Συγκεκριμένα, επίκειται να ανέλθει από 841 εκατομμύρια το έτος 2013 σε περισσότερα από 2 δισεκατομμύρια το έτος 2050 (U.N., 2013).

Ο παράγοντας της διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου υγιούς γήρανσης προκειμένου τη μείωση του αποκαλούμενου «κόστους υγείας» και «κοινωνικής φροντίδας» θεωρείται ως υψηλή προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία (Foster & Walker, 2015 & WHO, 2015). Στοιχεία που αναφέρουν οφέλη ενός κατά τα άλλα σωματικά ενεργού τρόπου ζωής φαίνονται ως αρκετά θετικά αποδεικνύοντας σταθερές σχέσεις αναφορικά με τον παράγοντα της βελτιωμένης σωματικής και ψυχικής υγείας, κινητικότητας και ευεξίας καθώς και μειωμένο κίνδυνο θνησιμότητας σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Bauman, et.al., 2016, Chodzko-Zajko et al., 2009, Hamer, et.al., 2014, Windle, et.al., 2010, Withall et al., 2014).

Όσο ο πληθυσμός αυξάνει σε ηλικία, η ζήτηση για υπηρεσίες υγείας - κοινωνικής φροντίδας, όπως είναι φυσικό, αυξάνονται (Stathi, et.al., 2014). Το παραπάνω γεγονός θεωρείται ως ιδιαίτερα σημαντικό καθώς έννοιες όπως η μοναξιά, απομόνωση και κακή ψυχική και συναισθηματική υγεία, με παράλληλη την υιοθέτηση ενός περισσότερο ποιοτικού τρόπου ζωής, έχουν εξέχουσα σημασία (Cattan, et.al., 2005).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### 2.1 Ορισμός Δια Βίου Μάθησης

Το ζήτημα του ορισμού της μάθησης φαίνεται να είναι αρκετά πολύπλοκο με κάθε κράτος μέλος να έχει δικό του ορισμό και συχνά να χρησιμοποιούν διαφορετικές έννοιες για να αποτυπώσουν τις ίδιες δραστηριότητες. Διαφορετικοί ορισμοί μπορεί επίσης να συνυπάρχουν σε μια χώρα.

Σχετικά με τον επίσημο – αποδοθέντα ορισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη «Δια Βίου Μάθηση» (ΔΒΜ), φαίνεται να συμπεριλαμβάνει όποια μαθησιακή - εκπαιδευτική δραστηριότητα που πραγματοποιείται σε όλη τη ζωή του ατόμου με βασικό σκοπό τη βελτίωση γνώσεων, δεξιοτήτων - εφοδίων, στο πλαίσιο σαφώς της προσωπικής, κοινωνικής οπτικής ή οπτικής απασχόλησης» (European Commission, Com, 2001).

Θεωρείται μια συνεχή - ολόπλευρη διαδικασία για όλους τους ανθρώπους που αποκύμα έχει έννοιες όπως η αυτοβελτίωση ατομικά καθώς και ως μέλη της κοινωνίας. Παράλληλα, αναφορικά με τον εν λόγω όρο, αναπτύσσεται ικανότητα για ενεργό συμμετοχή σε κοινές κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές αναπτυξιακές δράσεις. Σχετίζεται σε δεύτερο χρόνο με τον όρο απασχόληση επαγγελματική ένταξη διευρύνοντας προοπτικές ως προς βελτίωση της ποιότητας της ήδη παρεχόμενης εργασίας. Περιλαμβάνει ως όρους τη τυπική, μη τυπική και άτυπη μάθηση-εκπαίδευση.

Ο Tissot (2004) διαχωρίζει τις προαναφερθείσες έννοιες της μάθησης- εκπαίδευσης ως εξής:

- Η *Τυπική μάθηση*: λαμβάνει χώρα μέσα σε οργανωμένο - δομημένο πλαίσιο και δύναται να οδηγήσει σε δίπλωμα ή πιστοποιητικό,
- Η *μη τυπική μάθηση*: αφορά μάθηση- εκπαίδευση που μεσυγκεκριμένες δραστηριότητες μη τυπικά εδραιωμένες που περιέχουν σημαντικό μαθησιακό στοιχείο ή δεξιότητα και
- Η *άτυπη μάθηση*: μάθηση- εκπαίδευση που αφορά δραστηριότητες καθημερινής ζωής που σχετίζονται λόγω με θεσμούς όπως η οικογένεια, η εργασία ή ο ελεύθερος χρόνος. Εναλλακτικά αναφέρεται και ως βιωματική – τυχαία μάθησης.

Σε παγκόσμιο επίπεδο η πρόκληση αφορά την υιοθέτηση όρων που να είναι ευρείς (με βάση τις κάθε φορά ιδιαιτερότητες του κάθε πληθυσμού αναφοράς) αλλά παράλληλα να είναι αρκετά σαφείς ώστε να δύνανται να κάνουν ανταλλαγή πιθανών εμπειριών, ενώ η εύρεση ενός αδιαμφισβήτητου ορισμού για τη ΔΒΜ για κάποιον, ουσιαστικά είναι μια αναζήτηση για μια χίμαιρα (Colardyn & Bjornavold, 2005).

Παρά το γεγονός ότι ο όρος ΔΒΜ έχει ευρύ φάσμα και μεγάλη εφαρμογή στα πλαίσια αναφοράς, η σημασία που έχει είναι συχνά αβέβαιη καθώς υπάρχει έλλειψη εννοιολογικής σαφήνειας για τον όρο και ανάγκη για σαφή

ορισμό του. Η έννοια πλέον της παγκοσμιοποίησης με παράλληλη την ανάπτυξη ταχέως μεταβαλλόμενης οικονομίας - γνώσης συνεπάγεται ότι οι άνθρωποι χρειάζονται βελτίωσης προς δεξιότητες που αφορούν τη διάρκεια της ενήλικης ζωής για να αντιμετωπίσουν τα σύγχρονα δεδομένα (αναφορικά με εργασία και ιδιωτική ζωή). Επιπλέον, στις μέρες μας, υπάρχει επιπλέον ικανότητα, εκείνη της μάθησης και προσαρμογής στις νέες απαραίτητες δεξιότητες και κατάρτιση (Aspinetal., 2000) .

Πλέον, η κοινωνία της αποκαλούμενης «μάθησης» αφορά το όραμα για μια κοινωνίαστηνοποίαθαυφίστανταιθεμελιωμένεςκαι αναγνωρισμένες ευκαιρίες για μάθηση για κάθε άτομοόλους, ασχέτως των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του (Green,2002) και, όπως σοφότερα ισχυρίζεται ο Walters (2010) «ο πλανήτης δεν θα μπορέσει να επιζήσει αν δεν ολοκληρωθεί ψυχοσυναισθηματικά με τον όρο μάθησης μέσω της ζωής».

## **2.2 Θετικά χαρακτηριστικά της Δια Βίου Μάθησης στην τρίτη ηλικία**

Σύμφωνα με βιβλιογραφικές αναφορές υπάρχουν αρκετά οφέλη που συνδέονται άρρηκτα με τον όρο της Δια Βίου Μάθησης (ΔΒΜ) στητρίτη ηλικία, ενώ η διαδραστικότητα της έννοιας προϋποθέτει ότι, κατανοώντας τα οφέλη, μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε πραγματικά προς όφελός μας.

Ο όρος Δια Βίου Μάθηση κυριολεκτικά σημαίνει η μάθηση πρέπει να επιτελείται σε όλο το λεγόμενο κύκλου ζωής (από την αρχής ως το τέλος της ζωής μας) και, σε πιο πρόσφατες έρευνες, ότι θα επιτελείται εφ' όρου ζωής – να ενσωματώνεται σε όλα τα πλαίσια της ζωής (σχολείο, εργασιακό χώρο, σπίτι και κοινότητα). Επομένως, η κοινωνία της μάθησης καθίσταται ως φιλοδοξία - όραμα της κοινωνίας όπου υπάρχουν αναγνωρισμένες ευκαιρίες για μάθηση για όλα ανεξαρτήτως τα άτομα(Aspin, 2007).

Η Δια Βίου Μάθηση φορά τη συνεχή οικοδόμηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων κατά τη διάρκεια της ζωής κάποιου – διαμορφώνεται από εμπειρίες της ζωής του και είναι μια διαρκώς υποστηρικτική διαδικασία που διεγείρειδιαδραστικά και ενδυναμώνει τα άτομα να αποκτήσουν όλες τις γνώσεις, αξίες - δεξιότητες και κατανόηση – δεξιότητες χρήσιμες και σημαντικές καθ όλη τη διάρκεια της ζωής τους και να τις εφαρμόσουν. Επιπλέον, αποδίδει αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα και απόλαυση σε όλους τους ρόλους, περιστάσεις και περιβάλλον (Bryce, etal., 2000).

Είτε η ΔΒΜ λαμβάνει χώρα στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, στην οικία,ήτην κοινότητα, οι άνθρωποι πάντα είναι σε θέση να αποκτούν νέες γνώσεις και δεξιότητες. Στις μέρες μας ζούμε σε μια πραγματικότητα όπου ο άνθρωποςθα πρέπει να αναγνωρίζει και εκτιμά και να προσαρμόζεταισεόλες τις μορφές μάθησης, γιατί πρέπει να είναι σε θέση να κατανοεί, να ερμηνεύει και να επεξεργάζονται πληροφορίες.

Τα σαφή πλεονεκτήματα που προσφέρει η ΔΒΜ για τους ηλικιωμένους, συλλαμβάνει, όπως αναφέρει ο Hildebrand (2008), είναι ότι:

- Βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου.

- Θεμελιώνει άρτια τον όρο της αυτοπεποίθησης. Κατά διαστήματα είναι πιθανόν όταν κάποιος άνθρωπος δεν έχει βγει από τη ρουτίνα του για κάποιο χρονικό διάστημα και δεν έχει αναλάβει καμία νέα πρόκληση ή πρακτικές για να μάθει κάτι νέο, μπορεί να βρει την εμπειρία λίγο αποθαρρυντική. Εφαρμόζοντας όμως τη ΔΒΜ αυτός ο φόβος ξεπερνιέται πιο εύκολα καθώς βοηθά στην απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό, στην ικανότητα μάθησης και ως προς το να μοιραστεί ο ηλικιωμένος πληροφορίες και εμπειρίες με άλλους· - να αποκτήσουμε εμπιστοσύνη στο ποιοι είναι και τι έχουν να προσφέρουν.
- Ακονίζει τις διαπροσωπικές - κοινωνικές δεξιότητες.
- Διευρύνει τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας.
- Δίνει τη δυνατότητα να εξελιχθούν φιλοδοξίες προκειμένου να προχωρήσει μια καριέρα στο επόμενο επίπεδο, ή να ενισχύσει να ενισχύσει δεξιότητες που ήδη έχουν.
- Βοηθά στην εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας και προωθεί την έννοια της βελτίωσης της πιθανότητας για ενδεχόμενη νέα επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη.
- Αυξάνει την ικανότητα επικοινωνίας.
- Χρησιμοποιεί και αναπτύσσει δεξιότητες (ανάγνωση, ακρόαση και γραφή). Δεξιότητες απαραίτητες για την ικανότητα επικοινωνίας – ψυχοσυναισθηματικής επαφής των ατόμων.
- Παρέχει δεύτερες ευκαιρίες στη ζωή για τα άτομα τρίτης ηλικίας. Συγκεκριμένα συμβάλει στην εκπλήρωση ονείρων και σπουδών που δε μπόρεσαν να επιτελεστούν, ενημέρωση βασικών δεξιοτήτων και προσφορά ευκαιριών μάθησης σε περισσότερο προχωρημένα επίπεδα. Η ΔΒΜ λειτουργεί ως ορισμός που οδηγεί σε μια εμπλουτισμένη ζωή αυτοεκπλήρωσης.
- Μέσα από την ακαδημαϊκή μάθηση, τα εκπαιδευτικά ταξίδια περιπέτειας και την ανανεωμένη αίσθηση του εθελοντισμού, διευρύνεται η επίγνωση του ατόμου και τα άτομα τρίτης ηλικίας δημιουργούν πραγματικά μια συναρπαστική πολυδιάστατη ζωή.
- Η ΔΒΜ βοηθά πολλές φορές το ηλικιωμένο άτομα να βρει νόημα στη ζωή του.
- Βοηθά τη προσαρμογή σε ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο και την προσαρμογή σε νέες τεχνολογίες. Ένα μαθησιακό περιβάλλον με νέους συνομηλίκους - συμμαθητές όχι μόνο καθιστά δυνατή την διατήρηση του ατόμου ενήμερου, αλλά αλλάζει και κάνει τη διαδικασία μάθησης πιο διασκεδαστική. Έννοιες όπως η σοφία και η διορατικότητα του ηλικιωμένου αποκτά άλλη διάσταση προς όφελος για τον κόσμο γύρω μας.
- Η ΔΒΜ δίνει τη δυνατότητα να διαδεί το ηλικιωμένο άτομο τη ζωή του με μια άλλη προοπτική αυξάνοντας την κατανόηση για προηγούμενες επιτυχίες και αποτυχίες (βοηθά να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους).
- Δημιουργεί ένα περίεργο, «πεινασμένο» για μάθηση νου. Η ώθηση και η επιθυμία για μάθηση κρατούν το άτομο σε εγρήγορση, αναζητώντας συνεχώς περισσότερα ερεθίσματα – διευρύνοντας τον ορίζοντα του ηλικιωμένου.
- Προωθεί την ελεύθερη ανταλλαγή ιδεών και απόψεων μεταξύ των μεγαλύτερων σε ηλικία μαθητών.

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε μια φυσική επιθυμία να μάθουμε. Πρέπει πραγματικά να επικεντρωθούμε σε αυτή την επιθυμία και να την καλλιεργήσουμε για να καρπωθούμε τα οφέλη της. Από την ποιότητα ζωής, τα οικονομικά πλεονεκτήματα μέχρι και τη βοήθεια που αυτή προσφέρει στα άτομα τρίτης ηλικίας ως προς το να τα βοηθήσουν να προσαρμοστούμε σε αυτόν τον τρελό και χαοτικό κόσμο που ζούμε (Eggelmeyer, 2010).

### **2.3.1 Βελτίωση της γνωσιακής λειτουργίας μέσω της Δια Βίου Μάθησης**

Η πηγή της νιότης ενός ανθρώπου διέφυγε από τον Πόνσε Ντε Λεόν. Ακόμα κι έτσι όμως, οι Αμερικανοί που γεννήθηκαν σήμερα μπορούν αναμένουν ότι θα ζήσουν σχεδόν 30 χρόνια περισσότερο από τους Αμερικανούς που γεννήθηκαν πριν από έναν αιώνα (Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας, 2005).

Η τρέχουσα πρόκληση δεν αφορά όμως το να προσθέσουμε χρόνια τις ζωές μας, αλλά κρατήσουμε τις ζωές μας ενεργές στα χρόνια μας. Με άλλα λόγια, δεν είμαστε ικανοποιημένοι απλώς να ζούμε πολύ. Στόχος μας είναι να ζήσουμε πολύ καλά. Οι Rowe και Kahn (1988), στην πρωτοποριακή έρευνά τους για τη θετική γήρανση, πρότειναν τρία κλειδιά. Το πρώτο αφορά τη διατήρηση της υψηλής γνωστικής και σωματικής λειτουργίας, το δεύτερο τη διατήρηση της αφοσίωσης στη ζωή και το τρίτο την αποφυγή ασθενειών.

Η γνωστική λειτουργία περιλαμβάνει την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε, να συλλογιζόμαστε και να κρίνουμε. Πολλοί επιστήμονες μελετούν τη γνώση (π.χ. γνωστική ψυχολογία, γνωστική νευροεπιστήμη, νευροψυχολογία), συχνά εξετάζοντας θέματα όπως η προσοχή, η μνήμη και η νοημοσύνη. Όλοι είναι εξοικειωμένοι με τον επιστημονικό ορισμό της γνώσης, οι περισσότεροι όμως ζουν με το φόβο της απώλειας ή μείωσης της γνωστικής ικανότητας σήμερα.

Συγκεκριμένα, η νόσος Alzheimer, η οποία είναι κατά κύριο λόγο μια γνωστική διαταραχή, είναι η κύρια ανησυχία των ηλικιωμένων. Επομένως, υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για την εύρεση τρόπων διατήρησης ή βελτίωσης της γνωστικής ικανότητας στη μετέπειτα ζωή.

Η γνωστική λειτουργία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Πρώτον, η γνώση εξαρτάται από την υγεία και τη φυσική κατάσταση του εγκεφάλου. Η φυσική κατάσταση του εγκεφάλου μπορεί να βελτιωθεί με γνωστική και σωματική διέγερση. Η ψυχική υγεία και οι κοινωνικοί παράγοντες έχουν επίσης αντίκτυπο στη γνωστική λειτουργία (π.χ. κατάθλιψη). Ενώ πολλοί άνθρωποι υποθέτουν ότι έχουμε πολύ λίγο έλεγχο στη γνώση μας, δεν είναι όλοι εξοικειωμένοι με τον επιστημονικό ορισμό του όρου γνώση με τους περισσότερους ανθρώπους να φοβούνται την ολική απώλεια ή μείωση της γνωστικής τους ικανότητας. Ως προς τη λειτουργικότητα του ατόμου, ο τρόπος ζωής μας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη γνωστική λειτουργία. Μερικές σχετικά απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας είναι εξαιρετικά πιθανό να μπορούν να βελτιώσουν δραματικά την ευκαιρία μας γήρανση.

Η ιδιότητά που έχει το άτομο να σκέφτεται εξαρτάται από τη λειτουργία του εγκεφάλου. Δυστυχώς, ο εγκεφάλος μας υφίσταται τις καταστροφικές συνέπειες της γήρανσης, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας εγκεφαλικού βάρους μέσω, συν τοις άλλοις, της απώλειας νευρώνων και κυττάρων.



Ο υπόκαμπος, ένα μέρος του εγκεφάλου μας, απαραίτητο για τη μάθηση και τη μνήμη (Numan, 2000), ειδικεύεται ιδιαίτερα στη διαδικασία της γήρανσης. Οι αλλαγές στον υπόκαμπο συσχετίζονται με την μείωση της ικανότητας εκμάθησης νέων εργασιών κλπ (Gageetal., 1984).

Η υγεία του εγκεφάλου και η διατήρηση της καλής φυσικής του κατάστασης είναι σημαντικές ανησυχίες κατά τη περίοδο της γήρανσης. Μπορεί όμως να γίνει οποιαδήποτε μείωσή αντίστροφη των επιβλαβών συνεπειών της γήρανσης στον υπόκαμπο; Ευτυχώς, η απάντηση είναι «ναι». Η γνωστική διέγερση φαίνεται να μπορεί να μειώσει, αν όχι να αντιστρέψει, τις αρνητικές επιπτώσεις της γήρανσης στον εγκέφαλο με τα όποια αναμενόμενα θετικά αποτελέσματα.

Αναφορικά με τα δεδομένα που έχουν διαφανεί μέσα από έρευνες, μπορούμε να πούμε ότι έρευνες με δείγματα ζώα έχουν δείξει ότι ο τρόπος ζωής τους (εμπλουτισμένο περιβάλλον, τραγούδι) έχει σαφώς αντίκτυπο στη γνωστική τους ικανότητα. Αυτή όμως η επίδραση της μάθησης στη γνώση και στον εγκέφαλο επεκτείνεται και στους ανθρώπους. Η «Διαχρονική Μελέτη του Σιάτλ» θεωρείται ως μια από τις πιο εκτεταμένες ψυχολογικές ερευνητικές μελέτες αναφορικά με το πώς οι άνθρωποι αναπτύσσονται και αλλάζουν κατά τη περίοδο της ενηλικίωσης.

Αυτή η μελέτη παρακολούθησε 500 μέλη της Ομάδας Υγείας από το 1956 έως το 1998 σε διαστήματα επτά ετών. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε διάφορα επίπεδα για να λάβουν υπόψη την αλλαγή που σχετίζεται με την ηλικία, ιδιαίτερα τη γνωστική έκπτωση. Αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μεταβλητές που είναι σημαντικές για τη μείωση της γνωστικής έκπτωσης περιλαμβάνουν τη συμμετοχή σε περίπλοκο και πνευματικά διεγερτικό περιβάλλον και τη διατήρηση υψηλών επιπέδων αντιληπτικής ταχύτητας επεξεργασίας. Αντίθετα, η περιορισμένη γνωστική εμπλοκή μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη γνωστική έκπτωση. Θεωρείται λοιπόν ότι η γνωστική μείωση που παρατηρείται σε πολλούς ηλικιωμένους ενήλικες που κατοικούν στην κοινότητα μπορεί να αντιστραφεί με την αύξηση της γνωστικής διέγερσης. (Schaie, 1997).

Ακολούθησε μια άλλη μελέτη που περιελάμβανε διαχρονική εξέταση μοναχών και ιερέων από το 1993. Η μελέτη αυτού του πληθυσμού ασχολήθηκε με την ενεργοποίηση του εγκεφάλου τους για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα σε οποιαδήποτε από τις επτά δραστηριότητες επεξεργασίας πληροφοριών (συμπεριλαμβανομένης της ανάγνωσης εφημερίδα, μετάβασης σε μουσεία και το να παίζει κάποιος παιχνίδια παζλ κλπ). κατέδειξε λοιπόν ότι τα άτομα είχαν 47% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν τη νόσο Αλτσχάιμερ από ότι οι άνθρωποι που δεν διέγειραν σε συστηματική βάση το μυαλό τους με αυτόν τον τρόπο (Wilsonetal., 2002).

### **2.3.2 Κοινωνικοποίηση και Δια Βίου Μάθηση**

Η κοινωνικοποίηση είναι επίσης ως ένας κατεξοχήν διαδραστικός και πολυδιάστατος παράγοντας ως προς την υγεία και ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων (Vermeulen, et.al., 2011). Αντίθετα, ο όρος κοινωνικό απομόνωση έχει σχέση με αρνητικούς παράγοντες όπως κατάθλιψη, γνωστική εξασθένηση (Stathi,etal., 2012), χαμηλότερη

αυτοαναφορά της υγείας (Wahrendorf&Siegrist, 2010) και υψηλότερη ευαισθησία ως προς τον, όλο και αυξανόμενο, παράγοντα της άνοιας κλπ (Cattaneta, 2005).

Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα μέσω της κοινωνικοποίησης είναι άλλος πιθανός μηχανισμός που χρησιμοποιεί το άτομο μέσω του οποίου η κοινωνική σύνδεση μπορεί να οδηγήσει σε αρκετά θετικά αποτελέσματα. Έχει διαφανεί στο πληθυσμό των ηλικιωμένων, ότι η συχνότητα επισκέψεων σε εξωτερικούς χώρους σχετίζεται με σαφώς υψηλότερα επίπεδα μέτριας έως έντονης σωματικής άσκησης (Davisetal., 2011), καλύτερη σωματική λειτουργία και μεγαλύτερη ανεξαρτησία (Vermeulenetal., 2011).

Η συχνότητα των επαφών των ηλικιωμένων ατόμων με εξωτερικούς χώρους φαίνεται να σχετίζεται θετικά με όρους όπως δραστηριότητες σε ομάδες (Marquet & Miralles-Guasch, 2015), αυτοπεποίθηση ως προς τη συμμετοχή σε κοινοτικές δραστηριότητες, κοινωνική υποστήριξη καθώς και διαθεσιμότητα του ατόμου να παρακολουθήσει διάφορες άλλες δραστηριότητες (Stathi et al., 2012).

Συνεπώς, η αλληλεπίδραση μεταξύ κοινωνικής διασύνδεσης, συχνότητας εξόδων μακριά από την οικία και σωματικής άσκησης υποδηλώνει ότι οι πολιτικές που ενθαρρύνουν τη δέσμευση στην κοινότητα μπορεί να παρέχουν πολυάριθμα οφέλη για την υγεία και την ευημερία στα ηλικιωμένα άτομα, εν αντιθέσει με εκείνους τους συνομηλίκους τους που θεωρούνται ανενεργοί και κοινωνικά απομονωμένοι.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ**

### 3.1 Η Πολιτική της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Δια Βίου Μάθηση

Στο τέλος του προηγούμενου αιώνα διατυπώθηκε μια τάση που αφορούσε την πρόωρη συνταξιοδότηση αρκετά μεγάλου αριθμού ηλικιωμένων τόμων. Σκοπός την εν λόγω διαδικασία φάνηκε να είναι η μείωση του μέσου όρου ηλικίας του εργατικού δυναμικού ώστε οι επιχειρήσεις να καταστούν, όπως θεωρούσαν, πιο αποτελεσματικές.

Οι νέοι εργάτες, σε δεύτερο χρόνο, οι οποίοι έφεραν νέα γνώση αντικατέστησαν τους ηλικιωμένους οι οποίοι, συν τοις άλλοις, λόγω ηλικίας θεωρούνταν άτομα με μειωμένες ικανότητες και αντιπαραγωγικοί. Ωστόσο τα νέα δημογραφικά δεδομένα, έχουν οδηγήσει σε αναθεώρηση αυτής της πολιτικής καθώς με γνώμονα την πολιτική της ανανέωσης του εργατικού δυναμικού έγινε προσπάθεια να αντιμετωπιστεί το κομμάτι της ανεργίας - δίνοντας θέσεις παραγωγικές σε νέους ανθρώπους. Τα νέα στοιχεία όμως δείχνουν ότι θα υπάρξει τα επόμενα χρόνια έλλειψη σε νέα εργατικά χέρια - την ίδια στιγμή που, παράλληλα, θα γιγαντώνεται όπως προείπαμε, ο αριθμός των ατόμων που θα αποσύρονται συνταξιοδοτούμενοι από την εργασία τους. Συνεπώς, οι λίγοι θα εργάζονται για να συντηρούν πολλούς (Stephen, 2017).

Μπροστά σε αυτά τα νέα δεδομένα, οι κυβερνήσεις παγκοσμίως αναγκάζονται να αλλάξουν πολιτική κατεύθυνση και να προωθήσουν αύξηση χρόνων εργασίας και πιο ενεργή συμμετοχή ηλικιωμένων ατόμων στην παραγωγική διαδικασία. Όπως γίνεται κατανοητό, καθώς τα νέα εργατικά χέρια λιγοστεύουν, το ενδιαφέρον στρέφεται δυναμικά στην «ενεργό γήρανση» των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Η Δια βίου μάθηση σε αυτή την αλλαγή φέρει έναν πολύ σημαντικό και διαδραστικό ρόλο καθώς με την συνεχή εκπαίδευση είναι δυνατή η διατήρηση - ενεργοποίηση ηλικιωμένων εργατών παραγωγής. Όλα τα παραπάνω, είχαν σαν συνέπεια, η Ευρωπαϊκή Ένωση να προσαρμόσει την εκπαιδευτική πολιτική, δίνοντας βαρύτητα στην ίδια τη δια βίου μάθηση (Gelpi, 1984).

Ειδικότερα, για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι, το 1993 θεσπίστηκε από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο το λεγόμενο «Λευκό Βιβλίο για την Ανάπτυξη, Ανταγωνιστικότητα και Απασχόληση». Με τον τρόπο αυτό, στην Ευρώπη εδραιώθηκε μια νέα στρατηγική σε αυτούς τους παραπάνω τομείς με βασικό άξονα την επίτευξη της μέγιστης δυνατής ανάπτυξης και ανταγωνιστικότητας στην παγκόσμια αγορά. Η επένδυση στο ανθρώπινο κεφάλαιο αναφορικά με τον όρο της Δια Βίου Μάθησης θεωρήθηκε κατεξοχήν αναγκαία, ενώ οι προτεραιότητες που έθεσε ήταν οι εξής:

- Βελτίωση πρόσβασης - ποιότητας εκπαίδευσης - κατάρτισης με ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού σε έρευνα, επιστήμη και τεχνολογία.
- Αύξηση ανταγωνιστικότητας και πρόληψη ανεργίας (προσαρμογή του εργατικού δυναμικού σε προκλήσεις αλλαγής, μέσα από συστηματική πρόσβαση σε Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση).
- Παροχή ευκαιριών απασχόλησης σε άτομα μακροχρόνια ανέργους – αποκλεισμένους (παράλληλη ανάπτυξη μέτρων ενσωμάτωσης).

Τα μέτρα, συνεπώς, που προωθούσε το «Λευκό Βιβλίο» είχαν στόχο την καταπολέμηση της ανεργίας με παράλληλη προώθηση του όρου Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση και Επαγγελματική Κατάρτιση.

Το 1995 εκδόθηκε ένα επιπλέον «Λευκό Βιβλίο» που αφορούσε σαν βασικό του γνώμονα την «εκπαίδευση και την κατάρτιση». Το εν λόγω βιβλίο σκοπό του είχε να συνδέσει την εκπαίδευση - κατάρτιση με τον όρο απασχόληση. Συνεπώς, για να φύγουν όλα εκείνα τα εμπόδια που οδηγούσαν σε αποκλεισμό και ανεργία πρότεινε την παροχή ευρείας βάσης γνώσεων σε όλο το πληθυσμό - προκειμένου να μπορούν να αναπτύξουν και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις και τις ικανότητες τους (Stephens, 2017).

Ένα από τα μέτρα που προτάθηκαν αναφορικά με τις συγκεκριμένες δράσεις αφορούσε και την ίδρυση «Σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας» που ως κύριο σκοπό τους είχαν να δώσουν πρόσβαση σε νέες γνώσεις και τεχνολογίες αυξάνοντας έτσι την ανταγωνιστικότητα των ατόμων γενικότερα και δίνοντας τους την ευκαιρία να ενταχθούν ομαλά στον κοινωνικό ιστό μέσα από απασχόληση και εργασία.

Οι προτάσεις αφορούσαν τους παρακάτω άξονες:

- Ενθάρρυνση απόκτησης νέων γνώσεων.
- Προσέγγιση σχολείου και αγοράς εργασίας.
- Γνώση τριών ευρωπαϊκών γλωσσών.
- Εξασφάλιση επενδύσεων για την κατάρτιση.
- Καταπολέμηση κοινωνικού αποκλεισμού.

Σημαντικό σημείο, που θα πρέπει να αναφερθεί αναφορικά με την πορεία του όρου της «Δια βίου μάθησης» ήταν το έτος 1996, το οποίο ανακηρύχτηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ως το «Ευρωπαϊκό Έτος για τη Δια Βίου Μάθηση».

Κατά το συγκεκριμένο έτος καθιερώθηκε στενή συνεργασία και διάλογος σε όλα τα μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης με απώτερο στόχο την διαμόρφωση ενιαίας πολιτικής αναφορικά με τον συγκεκριμένο τομέα. Παράλληλα, ξεκίνησε εκστρατεία ενημέρωσης όλων των Ευρωπαίων πολιτών για την σημασία του όρου της Δια βίου μάθησης και τον εξέχοντα ρόλο – οφέλη που μπορεί να έχει στη ζωή όλων μας (Gelri, 1984).

Το συγκεκριμένο χρόνο επιχειρήθηκε μια περισσότερο εύστοχη σύνδεση μεταξύ των δομών εκπαίδευσης και αγοράς εργασίας, ενώ άρχισαν να αναγνωρίζονται τα επαγγελματικά τους προσόντα. Γίνεται αποσαφήνιση της πρόθεσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως προς το να επενδύσει σε εκπαίδευση και κατάρτιση εργατικού δυναμικού, προσφέροντας ισάξιες ευκαιρίες και διευκολύνοντας την όποια κινητικότητα στον τομέα της απασχόλησης (Stephens, 2017).

Ερχόμενοι στο έτος 2000 το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο καθόρισε μελλοντικούς στόχους των εκπαιδευτικών συστημάτων με σκοπό την προσαρμογή της εκπαίδευσης στις απαιτήσεις της οικονομίας, γνώσης, καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και δυνατότητα σε όλους τους ευρωπαίους πολίτες να συμμετάσχουν σε αυτή.

Οι βασικοί στόχοι ήταν οι εξής:

- Βελτίωση ποιότητας και αποτελεσματικότητας των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης.
- Διευκόλυνση πρόσβασης όλων των ατόμων στην εκπαίδευση και κατάρτιση σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.
- Συστήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης ανοιχτά σε ευρύτερο κοινό.

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο θέτει ως προτεραιότητα τον χώρο της εκπαίδευσης και της κατάρτισης με στόχους:

- Να επιτευχθεί το υψηλότερο ποιοτικό επίπεδο εκπαίδευσης και κατάρτισης, ποιότητας και σκοπιμότητας συστημάτων και ιδρυμάτων της.
- Τα συστήματα εκπαίδευσης - κατάρτισης να είναι επαρκώς συμβατά (προκειμένου τα άτομα – πολίτες να μεταβαίνουν από το ένα στο άλλο και να επωφελούνται από την ποικιλομορφία τους).
- Προσόντα, γνώσεις και δεξιότητες που θα αποκτούνται στην ΕΕ θα έχουν πραγματική εγκυρότητα σε όλη την ένωση.
- Ευρωπαίοι κάθε ηλικίας θα έχουν πρόσβαση στη Δια Βίου Μάθηση.
- Η Ευρωπαϊκή κοινότητα θα είναι ανοιχτή σε συνεργασία με άλλες – διαφορετικές περιοχές(ως προορισμός σπουδαστών και επιστημόνων – ερευνητών κι από άλλες περιοχές του κόσμου).

Οι συγκεκριμένοι στόχοι θα μπορούσαν γενικά να χαρακτηριστούν ως πολύ φιλόδοξοι. Ωστόσο, θεωρήθηκαν ότι θα ωφελήσουν πραγματικά τους πολίτες, αφού θα αναβαθμιστεί το ποιοτικό επίπεδο της ήδη παρεχόμενης εκπαίδευσής τους. Αυτό όμως που θα πρέπει να τονιστεί για την επίτευξη τους είναι οι όροι «στενή» και «συνεχής» συνεργασία ανάμεσα σε ευρωπαϊκές χώρες, έτσι ώστε μέσα από τους προβληματισμούς και τις συζητήσεις να προκύπτουν πολιτικές που θα εφαρμόζονται από κοινού σε όλες (Gelpi, 1984).

### **3.2 Η πολιτική της Ελλάδας για τη Δια Βίου Μάθηση.**

Η Ελλάδα ως κομμάτι της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν διαφοροποιείται σημαντικά σε σχέση με τις γενικότερες πληθυσμιακές τάσεις που επικρατούν. Οι δημογραφικές προβλέψεις δείχνουν ότι ο πληθυσμός της σαφώς και γερνάει

αφού όλες οι ηλικιακές ομάδες άνω των 40 παρουσιάζουν αύξηση. Η μεγαλύτερη αύξηση όμως παρατηρείται στα άτομα που θεωρούνται ως υπέργηρα, στα οποία το ποσοστό αύξησης τους θα είναι πάνω από 30%.

Σύμφωνα με την Eurostat ο δείκτης πληθυσμιακής εξάρτησης (θεωρείται ως το πηλίκο του μη ενεργού προς τον οικονομικά ενεργό πληθυσμό) αναμένεται για την Ελλάδα από 48,14% που ήταν το 2005 στο 59,2 το 2030. Το γεγονός αυτό από μόνο του, καθιστά αναγκαία μια πολιτική άμεσης διαχείρισης γηραιού πληθυσμού καθώς οι τάσεις αυτές συνηθίζεται να οδηγούν σε μεγάλα κοινωνικο-οικονομικά προβλήματα. Συγκεκριμένα, στο κομμάτι της ασφάλισης τα ταμεία κρίνονται ανεπαρκή ως προς το να καλύψουν τις συνταξιοδοτικές εισφορές ενώ ταυτόχρονα, το σύστημα υγείας αποτυγχάνει να παρέχει αυξημένης ποιότητας υπηρεσίες υγείας.

Μέσα σε αυτό το κάθε άλλο παρά θετικό κλίμα οικονομικής ύφεσης και ραγδαίων αλλαγών που ανακύπτουν με βάση τις δημογραφικές αλλαγές, η επένδυση στην Δια βίου μάθηση αρχίζει να γίνεται εργαλείο για την έξοδο από την κρίση και κύριος μοχλός ως προς την επίτευξη ανάπτυξης. Είναι πλέον κατανοητό ότι η εκπαίδευση πρέπει να ενταχθεί ως αναπόσπαστο κομμάτι σε όλο τον ανθρώπινο βίο αφού η τυπική εκπαίδευση είναι ανεπαρκής για να καταστήσει τους Έλληνες ικανούς ως προς το να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις της τρέχουσας εποχής (Stephens, 2017).

Η μεταστροφή της Ελλάδας προς την Δια βίου μάθηση γίνεται ξεκάθαρη καθώς και απαραίτητη από την προσθήκη της ως έννοια και στον τίτλο του αντίστοιχου υπουργείου που αφορά τα ανάλογα θέματα εκπαιδευτικής πολιτικής – μετονομάζοντάς το σε «Υπουργείο Παιδείας Δια βίου μάθησης και Θρησκευμάτων» (περιλαμβάνοντας τυπική μάθηση, μη τυπική και άτυπη μάθηση που αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες).

Η ανάπτυξη του όρου της Δια βίου μάθησης είναι ο σκοπός επίσης και του νόμου 3879 που ψηφίστηκε το έτος 2010. Αυτή θα επιτευχθεί μέσω της αναγνώρισης εναλλακτικών εκπαιδευτικών διαδρομών, της δικτύωσης των φορέων δια βίου μάθησης και της διασφάλισης της διαφάνειας και της ποιότητας, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η διασύνδεση της δια βίου μάθησης με την απασχόληση, η διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας των ατόμων και γενικότερα η κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη.

Είναι αδιάψευστη η προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα δομημένο δίκτυο φορέων «Δια βίου μάθησης» το οποίο να παρέχει ποιοτική εκπαίδευση και να συνδέεται με τον τομέα της απασχόλησης. Επίσης, να δίνεται έμφαση στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά σαν οντότητα, στοχεύοντας έτσι σαφώς και στην καθεαυτό προσωπική ολοκλήρωση – γεγονός που συν τοις άλλοις θα επιφέρει και κοινωνική - οικονομική ανάπτυξη.

Αναλυτικότερα στόχοι του νόμου ορίζονται ως εξής:

- Συστηματοποίηση και συντονισμός της διερεύνησης εκπαιδευτικών -επιμορφωτικών αναγκών ενηλίκων (σε σχέση και με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας - κοινωνικής ανάπτυξης).

- Προγραμματισμός - αποκέντρωση δράσεων δια βίου μάθησης, συστηματική υποστήριξη φορέων του Εθνικού Δικτύου Δια Βίου Μάθησης και προγραμματική συνεργασία των φορέων διοίκησης με φορείς παροχής υπηρεσιών δια βίου μάθησης.
- Ανάδειξη επαγγελματικής κατάρτισης γενικής εκπαίδευσης ενηλίκων ως δύο ισότιμοι πυλώνες του όρου δια βίου μάθησης,
- Θεσμοθέτηση προτύπων - μέσων προκειμένου την ανάπτυξη και ποιοτική αναβάθμιση του όρου δια βίου μάθησης,
- Διασφάλιση δυνατότητας πρόσβασης ατόμων(ιδιαίτερα κοινωνικά ευπαθών και ευάλωτων ομάδων) σε δράσεις κατάρτισης.
- Συνεχιζόμενη εκπαίδευση - αξιολόγηση εκπαιδευτών - εκπαιδευτών ενηλίκων.
- Δημιουργία συνεκτικού εθνικού πλαισίου αξιολόγησης - πιστοποίησης για τη κατάρτιση- γενική εκπαίδευση ενηλίκων
- Συγκρότηση ενιαίου πλαισίου αναγνώρισης προσόντων - πιστοποίησης γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων.

Αναλύοντας τους παραπάνω στόχους μπορούμε να δούμε ότι γίνεται προσπάθεια ως προς τη δημιουργία αποκεντρωμένου - ισχυρού δικτύου ως προς τη Δια βίου μάθηση το οποίο θα διαμορφώνεται με βάση τις ανάγκες των ενηλίκων ατόμων και είναι άμεσα συνδεδεμένο με την αγορά εργασίας. Στόχος θεωρείται πλέον η αναβαθμισμένη ποιοτικά εκπαίδευση η οποία θα έχει εύκολη πρόσβαση για όλους.

Αυτό που θεωρείται ότι έχει εξέχουσα σημασία είναι η πιστοποίηση γνώσεων δεξιοτήτων - μέχρι τώρα δεν υπήρχε σαφές πλαίσιο καθώς βεβαιώσεις και πιστοποιητικά που είχαν στην κατοχή τους τα άτομα δεν ανταποκρίνονταν στις ανάγκες της αγοράς εργασίας. Χωρίς καθορισμένο τρόπο αναγνώρισης καθώς και πιστοποίησης προσόντων συνεπώς και γινόταν δύσκολη η επαγγελματική σταδιοδρομία και εξέλιξη των ατόμων.

Ερχόμενος ο νόμος 3879/2010 στην Ελλάδα ανήλθε για πρώτη φορά στο προσκήνιο το λεγόμενο «Εθνικό Πλαίσιο Προσόντων» σε αντιστοιχία με το αντίστοιχο ευρωπαϊκό. Οργανώνεται έτσι ένα σαφές πλαίσιο αναγνώρισης μαθησιακών δραστηριοτήτων και υπάρχει πλέον ενιαίος τρόπος πιστοποίησης των προσόντων του κάθε ατόμου. Ιδρύθηκε και ο «Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων», ο οποίος εξυπηρετεί τον παραπάνω σκοπό. Ο φορέας αυτός έχει ως πρωταρχικό σκοπό του τον ορισμό ενός ενιαίου τρόπου αξιολόγησης γνώσεων - δεξιοτήτων που αποκτώνται διαμέσου της τυπικής ή της μη τυπικής εκπαίδευσης και της άτυπης μάθησης. Τοιουτοτρόπως, διευκολύνεται η πρόσβαση σε διαδικασίες δια βίου μάθησης με την εκπαίδευση να αποκτά σύνδεση με τις όποιες ανάγκες της αγοράς εργασίας – επιτρέποντας παράλληλα στα άτομα να έχουν μια προσωπική εργασιακή ανέλιξη.

Ο νόμος 3879/2010 ορίζει ως φορείς διοίκησης του δικτύου Δια βίου μάθησης τους παρακάτω:

- Γενική Γραμματεία Δια βίου Μάθησης

- Υπηρεσιακές μονάδες περιφερειών που ασκούν αρμοδιότητες σε ανάλογα θέματα μάθησης
- Αντίστοιχες υπηρεσιακές μονάδες των εκάστοτε Δήμων
- Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης Δομών Δια βίου Μάθησης.
- Εθνικό Οργανισμό Πιστοποίησης Προσόντων.
- Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού.
- Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης.

### 3.3 Φορείς και προγράμματα Δια Βίου Μάθησης στην Ελλάδα.

Στην ελληνική πραγματικότητα, ο βασικός φορέας παροχής υπηρεσιών συνεχιζόμενης μάθησης θεωρείται το Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Ο εν λόγω φορέας υπάγεται στη Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης. Πρόκειται για ένα νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου, το οποίο ιδρύθηκε με τον νόμο 2327/1995. Από το 2001 υπάγεται στην Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης με σκοπό *την τεχνολογική και επιστημονική υποστήριξη των προγραμμάτων της Γ.Γ.Δ.Β.Μ.(ΦΕΚ 90/τ.α'/2-5-2001/ν.2909) και την υλοποίηση ενεργειών που αφορούν στη δια βίου μάθηση*. Εξασφαλίζει την υλικοτεχνική και επιστημονική υποδομή καθώς και την διάδοση του εκπαιδευτικού και επιμορφωτικού υλικού, επιδιώκει την ενσωμάτωση της τεχνολογίας, της πληροφορίας και των επικοινωνιών με τη χρήση σύγχρονων μέσων και ειδικών ερευνητικών προγραμμάτων για ενήλικες.

Το ΙΔΕΚΕ διαχειρίζεται προγράμματα όπως τα σχολεία δεύτερης ευκαιρίας, τα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, σχολές γονέων και κέντρα δια βίου εκπαίδευσης – επιμόρφωσης ενηλίκων.

Συγκεκριμένα, για τους τομείς που μας αφορούν (βλ. πίνακα 1 παράρτημα):

- *Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας*: Καινοτόμα εκπαιδευτικά ιδρύματα που αποβλέπουν στη καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού παράλληλα με τη βελτίωση της απασχόλησης και την ενεργώ συμμετοχή των πολιτών στο κοινωνικό - πολιτισμικό γίγνεσθαι. Έχουν συνολική διάρκεια προγράμματος τα δύο (2) έτη ενώ μετά την αποφοίτηση απονέμεται τίτλος με ισοτιμία Γυμνασίου. Τα Σ.Δ.Ε. στην Ελλάδα θεσμοθετήθηκαν με το νόμο 2525/97 με ομάδα στόχου πολίτες άνω των 18 ετών που δεν έχουν ολοκληρώσει την υποχρεωτική κατώτερη βαθμίδα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- *Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Κ.Ε.Ε.)*: Αποτελούν ένα νέο πλαίσιο στο τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων ως προς τη δια βίου μάθηση. Προσφέρουν ποικιλία προγραμμάτων με διάφορες θεματικές νεότητες όπως Ελληνικά γλώσσα και Ιστορία, Ευρωπαϊκές Γλώσσες, βασικές γνώσεις μαθηματικών, τεχνολογίες πληροφορικής – επικοινωνιών, ενεργός πολίτης δικαιώματα και υποχρεώσεις, πολιτισμός και τέχνες κ.ά. Ως ομάδες στόχου απευθύνονται προς όλους τους ενήλικες πολίτες 18 ετών και άνω καθώς και σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.



- *Κέντρα Δια Βίου Μάθησης από απόσταση*: Προγράμματα εκπαίδευσης βασισμένα στη χρήση διαδικτύου, διαδραστικών πολυμέσων και ηλεκτρονικών οδηγιών αξιολόγησης, ασκήσεων και τεστ αυτό αξιολόγησης. Έχουν στόχο την ηλεκτρονική εκπαίδευση (e-learning) η οποία δεν έχει περιορισμούς ως προς το χώρο παροχής της και είναι από απόσταση.
- *Σχολές γονέων*: απευθύνεται σε γονείς κάθε ηλικίας, ανεξαρτήτου κοινωνικο-πολιτισμικών χαρακτηριστικών, προκειμένου να βελτιωθεί η επικοινωνία στην οικογένεια, να προαχθούν γνώσεις των γονέων σχετικά με τις ανάγκες των παιδιών τους, να αναπτυχθούν δεξιότητες ανάδρασης και ανίχνευσης δυσκολιών συμπεριφοράς των παιδιών, κατανόησης της θέσης των ατόμων τρίτης ηλικίας μέσα στην οικογένεια, παροχή συμβουλευτικής στήριξης και αγωγής υγείας στις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και να υποστηριχθούν ψυχοσυναισθηματικά γονείς παιδιών με αναπηρίες.
- *Κέντρα Επαγγελματικής Κατάρτισης (Κ.Ε.Κ.)*: αποτελούν φορείς συνεχιζόμενης κατάρτισης που στοχεύουν στη καταπολέμηση της ανεργίας και προάγουν την απασχόληση. Παρέχουν ποιοτική επαγγελματική εκπαίδευση καθώς και ένταξη των ανέργων στην αγορά εργασίας. Απευθύνονται και σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες με θεματικές ενότητες επαγγέλματα περιβάλλοντος, υγείας και πρόνοιας, πολιτισμού και αθλητισμού, παιδαγωγικά επαγγέλματα, οικονομίας και διοίκησης, πληροφορικής, τουριστικά και παροχής υπηρεσιών, αγροτικά επαγγέλματα, επαγγέλματα μεταφορών κ.ά.

### 3.3.1 Πανεπιστήμιο τρίτης ηλικίας

Μεταξύ των ηλικιωμένων που εγκαταλείπουν την ενεργό εργασιακή δράση με τη συνταξιοδότηση, ειδικά οι επαγγελματίες ιδιόκτητων εργασιών, αναγκάζονται να εγκαταλείψουν την επαγγελματική ζωή χωρίς να χρησιμοποιούν επαρκώς τις πληροφορίες ή την εργασιακή εμπειρία που έχουν αποκτήσει. Όλα αυτά συνεπώς οδηγούν σε ασυνέχεια στη ζωή των ηλικιωμένων και εμποδίζουν τη δυνατότητα της μετάβασης από τη περίοδο της ζωής τους στην άλλη, καθώς και οποιαδήποτε άλλη προσφοράς τους στο κοινωνικό σύνολο.

Οι βιομηχανικές χώρες όπου το εργατικό τους δυναμικό είναι πολυδύναμο έχουν αναπτύξει σύγχρονους εκπαιδευτικούς οργανισμούς με το όνομα «University of the ThirdAge» («Πανεπιστήμιο Τρίτης Ηλικίας») που δίνει τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να χρησιμοποιήσουν το προαναφερθέν δυναμικό τους.

Τα πανεπιστήμια της τρίτης ηλικίας διαθέτουν ευκαιρίες μάθησης σε ηλικιωμένους και θεωρούνται ως κοινωνικο-πολιτιστικά κέντρα που μπορούν να παρέχουν νέες γνώσεις και καθοδήγηση στο τρέχων δυναμικό τους καθώς και να μοιράσουν οι ηλικιωμένοι τις γνώσεις τους με μαθητές της τρίτης ηλικίας (Formasa, 2016).

Τα Πανεπιστήμια Τρίτης Ηλικίας ως εναλλακτική εκπαιδευτική εφαρμογή για ηλικιωμένους παρέχουν την προοπτική της τρίτης ηλικίας ως προς τον όρο δια βίου μάθησης με μαθήματα πρακτικού χαρακτήρα- εγκαταστάσεις αναψυχής αφού δίνουν τη δυνατότητα σε μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες αλλά και γνώσεις.

Από την ίδρυσή τους εν έτη 1972 τα εν λόγω πανεπιστήμια έχουν παράσχει ευκαιρίες σε εκατομμύρια ηλικιωμένους. Συνολικά, υπήρχαν 19.300 εκπαιδευτικά κέντρα τις αρχές του 2000 (Thompson, 2002) μετα Πανεπιστήμια της Τρίτης Ηλικίας να έχουν εξαπλωθεί και σε χώρες όπως η Γαλλία, η Αγγλία, το Βέλγιο, η Ολλανδία, η Γερμανία, η Ιταλία και η Ισπανία, οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, ο Καναδάς, η Κίνα και η Ιαπωνία (The ThirdAgeTrust, 2009).

Συστηματική ανασκόπηση μελετών που επικεντρώνονται στους καθοριστικούς παράγοντες που δίνουν τη δυνατότητα στα ηλικιωμένα άτομα να νιώσουν παραγωγικά, επιτυχημένα με παράλληλα τονισμένο το κομμάτι της ενεργού γήρανσης διαπιστώνοντας ότι η συνεχής μάθηση αποτελεί βασικό παράγοντα ψυχοσυναισθηματικής εξέλιξης και ενδυνάμωσης (Formosa, 2010).

Αν και δεν υπάρχουν διαχρονικές έρευνες που να αφορούν τη σχέση μεταξύ της ιδιότητας μέλους Πανεπιστημίου τρίτης ηλικίας και της βελτίωσης της σωματικής και γνωστικής ευεξίας, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι διάφορες συγχρονικές μελέτες σκιαγράφησαν πως οι συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί φορείς επιφέρουν ευδιάκριτα οφέλη ως προς την υγεία των μελών τους (Niedzielska et al. 2017).

Συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής σε Πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας και των διάφορων επιπλέον βελτιωμένων επιπέδων που αφορούν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση συμμετοχής - ανήκειν από τη μια πλευρά και τη παράλληλη μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους είναι μια συχνή συσχέτιση στην έρευνα (Tomagón et al. 2016).

Μελέτη σχετικά με τη σχέση συναισθηματικής ευημερίας (αυτονομία, προσωπική ανάπτυξη, έλεγχος, θετικές σχέσεις με άλλους, σκοπός, προσωπική αποδοχή και γενναιότητα) και συμμετοχής στο São Paulo University of Third Age στη Βραζιλία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι «οι μαθητές που φοιτούσαν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στο πρόγραμμα του ινστιτούτου που μελετούσαν, εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής και ψυχολογικής ευεξίας όπου η ικανοποίηση και τα θετικά αποκρήματα της μάθησης επεκτάθηκαν και σε διάφορους τομείς της ζωής τους (Ordóñez et al. 2011).

Τα Πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας συνιστώνται επίσης για την επίλυση των εντάσεων που προκύπτουν από την ώθηση σε μια πιο παραγωγική χρήση του ελεύθερου χρόνου του ηλικιωμένου και την «απελευθέρωση» με θετικούς όρους της «καλώς κερδισμένης ανάπαυσης» της συνταξιοδότησης. Πράγματι, όταν τα μέλη ερωτώνται τι κερδίζουν από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες όπως οι προαναφερθείσες, το πρώτο πράγμα που συνήθως αναφέρουν δεν σχετίζεται γενικά γύρω από τις μαθησιακές δραστηριότητες αυτές καθαυτές, αλλά τα σχετικά με τα κοινωνικά αποτελέσματα, όπως το να κάνουν νέους φίλους και να συμμετέχουν σε ομάδες υποστήριξης (Ordóñez et al. 2011).

Παρά όμως από τις προαναφερθείσες θετικές επιπτώσεις, η έρευνα αποκάλυψε επίσης μια σειρά από κενά. Μια συνεπής κριτική που ασκείται στα συγκεκριμένα εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι αυτή του «ελιτισμού», καθώς τόσο τα δεδομένα έρευνας όσο και τα εθνογραφικά δεδομένα αποκαλύπτουν το συνυπολογιστικό ταξικό χάσμα μεταξύ των μελών (Formosa, 2016). Συγκεκριμένα, παρόλο που το πανεπιστήμιο δεν εμποδίζει την αποδοχή σε οποιοδήποτε άτομο, τα μέλη τείνουν να είναι άτομα της μεσαίας κοινωνικής τάξης. Πράγματι, ενώ οι ηλικιωμένοι της μεσαίας τάξης που εντάσσονται στο πανεπιστήμιο επιστρέφουν σε μια αρένα στην οποία αισθάνονται σιγουριά

και αυτοπεποίθηση για το αποτέλεσμα και την ανάπτυξή της, οι πρεσβύτεροι της εργατικής τάξης φοβούνται να ενταχθούν σε έναν οργανισμό με τόσο βαρύ τίτλο. Τα πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας έχουν επίσης επικριθεί για τις προκαταλήψεις που μεταφέρουν λόγω φύλου.

Από τη μία πλευρά, η Formosa σημείωσε πως τα πανεπιστήμια τείνουν να χαρακτηρίζονται από μια «αρρενωπή» τάση όπου οι γυναίκες φιμώνονται και γίνονται παθητικές, η υπεραριθμία των ανδρών σε σχέση με τις γυναίκες δασκάλες και η αντίληψη των μεγαλύτερων σε ηλικία μαθητών ως ομοιογενούς πληθυσμού που συμβάλει σε μια «αρσενική αρχηγική τάση» ως προς το περιβάλλον εκμάθησης.

### 3.3.2 Άτυπα προγράμματα επιμόρφωσης στην Τρίτη ηλικία

Στον ελλαδικό χώρο, τα προγράμματα δράσης μέσω της εκπαίδευσης των ηλικιωμένων ατόμων δείχνουν να αυξάνονται σημαντικά τα τελευταία χρόνια λόγω της αναγκαιότητας ενίσχυση της υγιούς γήρανσης σε παγκόσμια κλίμακα. Αν και δεν εντοπίστηκαν μελέτες σε εθνικό επίπεδο παρατίθενται παρακάτω κάποια προγράμματα και δράσεις που απευθύνονται σε ηλικιωμένους.

- Εθελοντές από την Τρίτη ηλικία βοηθούν στην ενσωμάτωση των μεταναστών.

Το πρόγραμμα αυτό θεωρείται ως πρόγραμμα εκπαιδευτικό που απαρτίζεται από εθελοντές τρίτης ηλικίας και ως στόχο έχει την ενσωμάτωση μεταναστών και προσφύγων με μέσο την εκμάθηση της γλώσσας της φιλοξενούσας χώρας. Ταυτόχρονα, μέσω αυτής δράσης γίνεται προσπάθεια για καταπολέμηση κοινωνικού αποκλεισμού ατόμων της τρίτης ηλικίας μέσω ενασχόλησης τους με τα κοινά καθώς προηγείται βασική εκπαίδευσή τους από τους διοργανωτές (Seniors4migrants.eu, 2020).

- Συνταξιούχοι εν δράση

Η οργάνωση «Συνταξιούχοι εν Δράσει» θεωρείται ως εθελοντική αλλά μη κερδοσκοπική ομάδα που δραστηριοποιείται στην Αθηναϊκή πραγματικότητα ήδη από το έτος 2011 με στόχο να κινητοποιεί τους συνταξιούχους. Οι τελευταίοι καλούνται να ενεργοποιηθούν μέσα από διάφορες δράσεις που αφορούν το περιβάλλον, μάθηση, βοήθεια στο συνάνθρωπο, ενημέρωση του κοινού κλπ.

- ΕΛΙΕ

Η οργάνωση ΕΛΙΕ διοργανώνει δράσεις - προγράμματα συν τοις άλλοις και για μεγαλύτερα ηλικιακά άτομα (SENIOR). Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα άνω των 50 ετών με δράσεις που προσφέρουν ένα αρκετά ευρύ πεδίο δυνατοτήτων ως προς την επαφή με τη φύση, άσκηση και επιμόρφωση - εκμάθηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων μέσα από εθελοντική προσφορά και συνεργασία με άλλους συμμετέχοντες.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ**

### **4.1 Σκοπός**

Στόχος αυτής της συστηματικής ανασκόπησης ήταν, πρώτον, ο εντοπισμός των μελετών που αξιολογούν – αναφέρονται στον όρο δια βίου μάθηση μεταξύ των ατόμων τρίτης ηλικίας σε όλο τον κόσμο και, δεύτερον,

η αξιολόγηση της συμβολής της στη διατήρηση της λεγόμενης ενεργού συμμετοχής του ατόμου σε αρκετά επίπεδα - προκειμένου την επίτευξη της «ενεργού γήρανσης» των ηλικιωμένων. Τέλος παρουσιάζονται τα κύρια ευρήματα των μελετών που αφορούν ως κύρια δεδομένα τους παραπάνω παράγοντες.

Ως επιπρόσθετοι στόχοι μπορούν να θεωρηθούν η κατεξοχήν ανάδειξη του όρου δια βίου μάθηση ως μια σημαντική διαδικασία η οποία βοηθάει ολιστικά τους ηλικιωμένους σε τομείς που αφορούν στο να χρησιμοποιούν το δυναμικό τους, να λειτουργήσουν ψυχοσυναισθηματικά και νοητικά άρτια, να λαμβάνουν ατομική ικανοποίηση, να έχουν κοινωνική συνεισφορά κλπ.

## 4.2 Μέθοδοι/ Αναζήτηση πηγών

Αυτή η συστηματική ανασκόπηση διενεργήθηκε σύμφωνα με τα Προτιμώμενα Στοιχεία Αναφοράς για Συστηματικές Ανασκοπήσεις και Μετα-ανάλυση (PRISMA). Η έρευνα έλαβε χώρα στις βάσεις δεδομένων PubMed/Medline, Cochrane, PsycINFO-ProQuest Research Library, Scopus, Web of Science, CINAHL και Google Scholar ενώ, οι όροι αναζήτησης περιλάμβαναν μόνο αγγλική ορολογία.

Η εστίαση επικεντρώθηκε σε μελέτες από το 2010 και μετά, γιατί τότε ήταν η έναρξη της κύριας παγκόσμιας χρηματοοικονομικής κρίσης, που οδήγησε σε σοκ πλήττοντας τα διάφορα κράτη μέλη σε διαφορετικό βαθμό. Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται οφείλονται στους διαθέσιμους όρους του θησαυρού σε συγκεκριμένες βάσεις δεδομένων - μια προσπάθεια μετάφρασης του MeSH όροι που χρησιμοποιούνται και βασίστηκε στους ακόλουθους όρους: (thirdage OR elderly OR olderadults OR olderpeople) AND (lifelonglearning OR adulteducation) AND (benefits of lifelonglearning) AND (activeageing).

Η σχετική βιβλιογραφία αναζητήθηκε από τον Ιούνιο του 2022, χωρίς περιορισμό στις ημερομηνίες δημοσίευσης. Η διαδικασία αναζήτησης, ακολουθούμενη από τις οδηγίες PRISMA (Moheretal., 2009), παρουσιάζεται στο Σχήμα 1.

Αρχικά, ανακτήθηκαν 1053 άρθρα. Μετά την κατάργηση διπλότυπων, παρέμειναν 817 άρθρα για περαιτέρω μελέτη αναφορικά με το τίτλο και τη περίληψη. Σε αριθμό 696 άρθρα αφαιρέθηκαν με βάση τον τίτλο και τη περίληψη δεδομένου ότι δεν ήταν σχετικά με τον στόχο της παρούσας ανασκόπησης.

Μεταξύ των υπολοίπων 121 άρθρων, 33 είχαν άσχετο σχεδιασμό μελέτης, 49 αφορούσαν άσχετο δείγμα μελέτης και ήταν επικεντρωμένες σε νεότερο ηλικιακό δείγμα και σε 34 είχαν άσχετο αποτέλεσμα ενδιαφέροντος. Ως εκ τούτου, 4 μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης και αξιολογήθηκαν στην τελική ανασκόπηση. (παρουσιάζονται τα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού στον Πίνακα 1).

## 4.3 Αποτύπωση Μελέτης

Αρχικά, συγκεντρώθηκαν όλα τα αρχεία της μελέτης προκειμένου να διαχειριστούν -μελετηθούν και εντοπιστούν οι διπλοεγγραφές. Από συνολικές εγγραφές, μετά την αφαίρεση των διπλότυπων (n=817), παρέμειναν συνολικά 4 εγγραφές.

Πίνακας 1: «Κριτήρια ένταξης – αποκλεισμού μελέτης».

---

### Κριτήρια Ένταξης/Συμπερίληψης

---

- Άρθρα γραμμένα στην αγγλική γλώσσα
- Μελέτες που διεξήχθησαν σε ηλικιακή ομάδα 60 ετών και άνω.

---

### Κριτήρια Αποκλεισμού

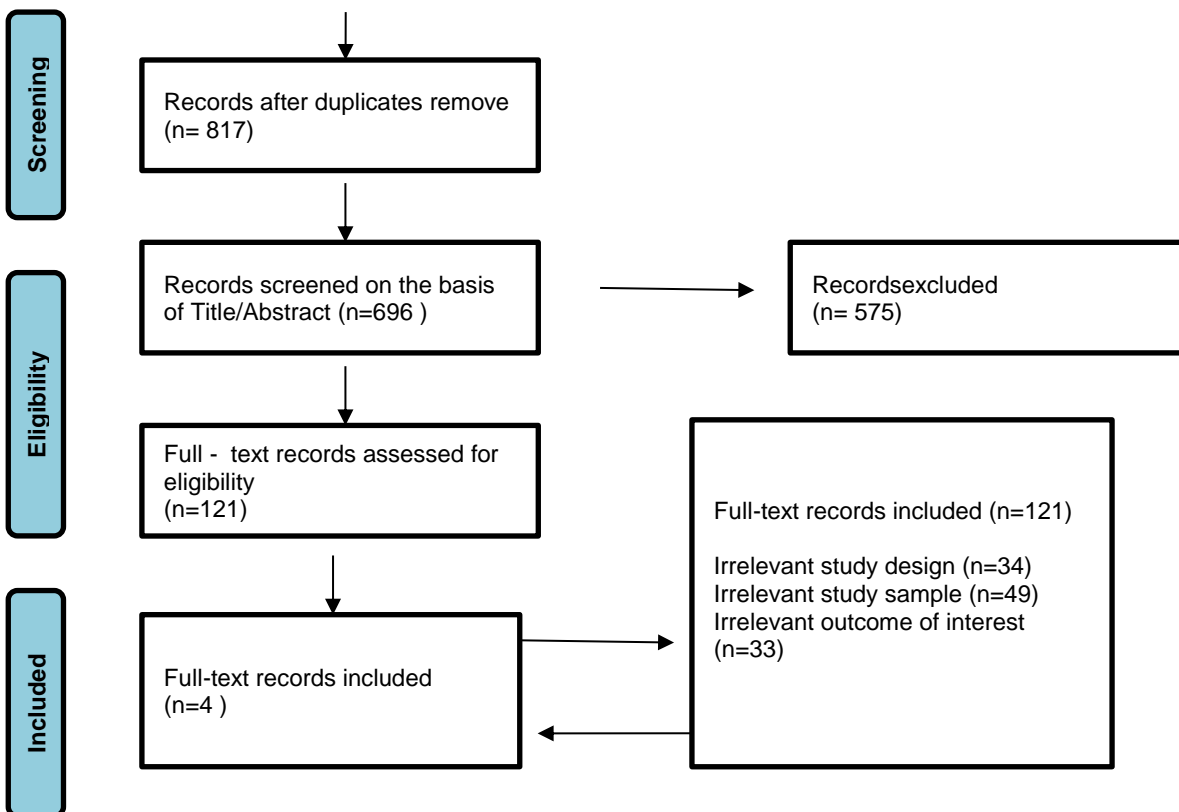
---

- Άρθρα συστηματικών ανασκοπήσεων.
- Κριτικές βιβλίων ή/και επιστολές
- Άρθρα σύνταξης και σχολιασμού.
- Ερευνητικά πρωτόκολλα

#### Identification of studies via databases and registers

Records identified through  
database searching  
(n=1053 )

CINAHL (n =133 )  
Scopus (n=478)  
Pubmed/Medline (n=256)  
Cochrane (n=85),  
PsycINFO-ProQuest Research Library  
(n=33)  
Web of Science (n=14)  
Google Scholar (n=54 )



Σχήμα 1. «Διάγραμμα ροής συστηματικής ανασκόπησης».

#### 4.4 Αποτελέσματα

Συνολικά στον αριθμό τέσσερις (4) μελέτες πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης και αξιολογήθηκαν περαιτέρω. Αυτές οι μελέτες διεξάγονται σε διαφορετικές χώρες παγκοσμίως, μία στον Καναδά, μια στη Μάλτα, μία στη Βόννη, μια στο Λονδίνο και μια στο Βέλγιο.

Η πρώτη με συγγραφείς του Narushimaetal. (2016), η οποία αφορούσε τον Καναδά. εξέτασε τη συσχέτιση μεταξύ της διάρκειας συμμετοχής των ηλικιωμένων σε μαθήματα και του επιπέδου ψυχολογικής τους ευεξίας, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, το φύλο, την αυτοαξιολόγηση της υγείας και το επίπεδο ευαλωτότητάς τους.

Σαν δείγμα περιελάμβανε 416 μαθητές ηλικίας 60 ετών και άνω. Οι συμμετέχοντες εγγράφηκαν σε ένα δημόσιο μη τυπικό πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης – πρόγραμμα που διεξήχθη από ένα τοπικό σχολικό συμβούλιο, το οποίο συνεργάστηκε με διάφορες κοινοτικές εγκαταστάσεις, όπως κοινοτικά κέντρα, κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, λύκεια και οίκους ευγηρίας.

Προσέφεραν δωρεάν μαθήματα γενικού ενδιαφέροντος σε τέσσερις θεματικές ενότητες: (α) τέχνες και χειροτεχνίες, (β) φυσική κατάσταση και άσκηση, (γ) μουσική και χορός και (δ) γλώσσα, υπολογιστές και άλλες πρακτικές δεξιότητες.

Τέσσερις ερευνητές επισκέφτηκαν 158 τάξεις και διένειμαν μια αυτοδιαχειριζόμενη έρευνα που ζητούσε τρεις τύπους πληροφοριών (βασικές δημογραφικές πληροφορίες και πληροφορίες σχετικά με την υγεία, γενική ψυχολογική ευεξία και πρότυπα συμμετοχής). Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε στο σπίτι από τους συμμετέχοντες και επέστρεψε την επόμενη εβδομάδα στην τάξη.

Δεδομένου ότι η έρευνα αφορούσε ένα από τα μεγαλύτερα δημόσια προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης σε μια μεγάλη μητρόπολη, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες (υψηλού κινδύνου, μεσαίου κινδύνου και χαμηλού κινδύνου) με βάση την κοινωνικοδημογραφική κατάσταση, τη συμπεριφορά και την κατάσταση της υγείας τους.

Σαν αποτέλεσμα της μελέτης διαφάνηκε σαφή συσχέτιση μεταξύ της συνεχούς συμμετοχής στη συγκεκριμένη μορφή μαθημάτων δια βίου μάθησης και της ψυχολογικής ευημερίας των ηλικιωμένων, ακόμη και μετά από έλεγχο για την ηλικία, το φύλο, την κατάσταση της υγείας και τις ευπάθειες. Τα ευρήματα υποστήριξαν τα οφέλη της ουσιαστικής κοινωνικής συμμετοχής για την ενεργό γήρανση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία. Πιο συγκεκριμένα, αυτή η μελέτη παρέχει πρόσθετα στοιχεία για τα οφέλη της δια βίου μάθησης στην ψυχολογική ευεξία και υγεία των ηλικιωμένων.

Όσο περισσότερο οι ηλικιωμένοι παρέμειναν σε ένα μάθημα ή ακολούθησαν το ίδιο αντικείμενο, τόσο καλύτερη ψυχολογική ευημερία ανέφεραν. Η συνεχής και συνεχής συμμετοχή σε προγράμματα δια βίου μάθησης συμβάλλει στη διατήρηση της ψυχολογικής ευημερίας των μεγαλύτερων σε ηλικία μαθητών με την πάροδο του χρόνου (Narushima et al., 2016).

Μια άλλη μελέτη (Formosa, 2010), η οποία διεξήχθη στη Μάλτα είχε ως στόχο την ανάλυση του χαρακτήρα της μάθησης στην τρίτη ηλικία - προσπάθεια επέκτασης των προγραμμάτων εκπαίδευσης ηλικιωμένων ενηλίκων. Αφορούσε έρευνα πεδίου που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της τρίτης ηλικίας στη Μάλτα σε άτομα 65 ετών και άνω με συμμετοχή ηλικιωμένων ηλικίας 65 ετών και άνω σε αυτόνομα τμήματα όπου μπορούν να αποκτήσουν νέες γνώσεις για σημαντικά θέματα ή να συγκεκριμενοποιήσουν τις γνώσεις που ήδη κατέχουν. Αναφερόταν στην παροχή ενός παραδοσιακού τύπου εκπαίδευσης ελεύθερων τεχνών, την οργάνωση δραστηριοτήτων ομάδων ενδιαφερόντων έως την εκδήλωση αλληλεγγύης σε ευάλωτα τμήματα του ηλικιωμένου πληθυσμού. Ως αποκύημα



της μελέτης ήταν το γεγονός ότι μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές οδηγήθηκαν σε βελτιωμένα επίπεδα σωματικής, γνωστικής, κοινωνικής και ψυχολογικής ευεξίας. Επίσης, φάνηκε να εξυπηρετεί – ωφελεί και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που αντιμετωπίζουν σωματικές και γνωστικές προκλήσεις καθώς μέσα από εργαστήρια και διαλέξεις οι συμμετέχοντες αποκτούν νέες γνώσεις, ανταλλάσσουν σκέψεις και εμπειρίες, εξασκούν το σώμα και το πνεύμα τους ενισχύουν την σωματική – πνευματική – ψυχική ευεξία τους, κοινωνικοποιούνται και εν τέλει βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής τους.

Η τρίτη μελέτη που διεξήχθη στη Βόννη (JyriManninenetal., 2014), αφορά τη μελέτη BeLL και κύριος σκοπός της ήταν να διερευνήσει τα ατομικά και κοινωνικά οφέλη που έγιναν αντιληπτά από ενήλικες εκπαιδευόμενους που συμμετείχαν σε φιλελεύθερα μαθήματα εκπαίδευσης ενηλίκων(οργανωμένη μη τυπική, μη επαγγελματική, εθελοντική εκπαίδευση) στην Ευρώπη. Χρηματοδοτήθηκε από εννέα κράτη μέλη (Τσεχία, Γερμανία, Φινλανδία, Αγγλία και Ουαλία, Ιταλία, Ρουμανία, Σερβία, Σλοβενία, Ισπανία και Ελβετία) συν τη Σερβία ως δέκατος συνδεδεμένος εταίρος και το έργο διήρκεσε από την 1η Νοεμβρίου 2011 έως τις 31 Ιανουαρίου 2014.

Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι, η μελέτη BeLL χρησιμοποίησε έναν σχεδιασμό μικτών μεθόδων που αποτελούνταν από δύο αλληλένδετες φάσεις της έρευνας. Στην πρώτη φάση συλλέχθηκαν ποσοτικά δεδομένα μέσω ερωτηματολόγιο που αναπτύχθηκε, εφαρμόστηκε πιλοτικά και βελτιώθηκε και στη δεύτερη φάση, πραγματοποιήθηκαν ποιοτικές ημιδομημένες συνεντεύξεις.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε εκπαιδευτικά κέντρα χρηματοδοτούμενα από δημόσια αρχή ή από διάφορους φορείς του κοινωνικού τομέα και συνολικά, είχαμε 8646 έγκυρα ερωτηματολόγια και 82 συνεντεύξεις από τις δέκα συμμετέχουσες χώρες.

Σαν αποκυήματα της μελέτης διαφάνηκαν κοινωνικά (δημόσια) μη χρηματικά οφέλη που ωφελούν την κοινωνία, όπως η εμπιστοσύνη, η κοινωνική συνοχή, πολιτική σταθερότητα και δημοκρατία, καθώς και προσωπικά (ιδιωτικά) μη χρηματικά οφέλη, όπως αξία μάθησης, κατάσταση υγείας, ζωή, ικανοποίηση και βελτιωμένη οικογενειακή ζωή (JyriManninenetal., 2014),

Τελευταία, η μελέτη των Donderetal., 2014 που αφορούσε τη διερεύνηση της εκπαιδευτικής συμμετοχής των ηλικιωμένων ενηλίκων αντιμετωπίζονται ερευνητικά ερωτήματα αναφορικά με το ποσοστό συμμετοχής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες στο Βέλγιο, ποιο είναι το ατομικό προφίλ των (μη) συμμετεχόντων στην εκπαίδευση δραστηριότητες/μαθήματα καθώς και το αν σχετίζεται η συμμετοχή στη δια βίου μάθηση με την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων.

Τα δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη συλλέχθηκαν στο πλαίσιο των βελγικών μελετών για τη γήρανση (BAS) μεταξύ 2004 και 2011 και περιελάμβαναν πληροφορίες από 67.560 ηλικιωμένους που κατοικούν στο σπίτι. Όλοι οι ερωτηθέντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε διαφορετικές πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως η εκπαιδευτική συμμετοχή, συμμετοχή σε μεγάλη ηλικία (κοινωνική, πολιτική και πολιτιστική), ψυχολογική ευημερία, διαγενεακές επαφές κλπ. Η συλλογή δεδομένων βασίστηκε σε μια συμμετοχική μεθοδολογία που ονομάζεται έρευνα συνομηλίκων. Παλαιότεροι εθελοντές, συμμετείχαν στο πρόγραμμα στα πλαίσια των δήμων και εκπαιδεύτηκαν για την συμμετοχή και τη συλλογή ερωτηματολογίων και την παροχή

πληροφοριών όπου θεωρούνταν απαραίτητο. Οι ερωτηθέντες βεβαιώθηκαν για τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους, το δικαίωμά τους να αρνηθούν να απαντήσουν και το απόρρητο των απαντήσεών τους. Ούτε οι ερωτηθέντες ούτε οι εθελοντές έλαβαν οποιαδήποτε αμοιβή για τη συμμετοχή τους. Ο πληθυσμός-στόχος της μελέτης περιελάμβανε κατοίκους, ηλικίας 60 ετών και άνω.

Συμπερασματικά, η ενεργός γήρανση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής καθώς, όταν οι άνθρωποι γερνούν δημιουργούνται ευκαιρίες για συμμετοχή, ασφάλεια και υγεία. Σε αυτή την έκθεση εξετάζοντας τα δεδομένα του (N=65.760), μπορεί να αναφερθεί ότι 1 στους 4 ηλικιωμένους συμμετέχει ενεργά στην κοινωνία μέσω της συμμετοχής σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Παρά τα θετικά αυτά αποτελέσματα, υπάρχουν και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που δεν συμμετέχουν (73,8%). Συγκεκριμένα, συμμετοχή σε μαθήματα και σεμινάρια εμφανίστηκε λιγότερο μεταξύ της μεγαλύτερης ηλικιακής ομάδας, των γυναικών και των χήρων ηλικιωμένων. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με άλλες γεροντολογικές έρευνες, επισημαίνοντας ότι οι ανισότητες στα ποσοστά συμμετοχής μεταξύ των ηλικιωμένων συχνά σχετίζονται με το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση κλπ. Τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι οι ηλικιωμένοι με χαμηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση συμμετέχουν λιγότερο συχνά σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, ενώ το επίπεδο της προηγούμενης εκπαίδευσης βρέθηκε να δημιουργεί το ισχυρότερες διαφοροποιήσεις.

Η σχέση με την κοινωνική συμμετοχή καταδεικνύει ότι η υποστήριξη της εκπαιδευτικής συμμετοχής θα μπορούσε να δημιουργήσει πρόσθετα οφέλη με τους ηλικιωμένους που παρακολουθούν μαθήματα, ασχολούνται πιο συχνά ως εθελοντές, πιο συχνά ως μέλη κοινωνικών ενώσεων και να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πιο συχνά ή έχουν αυξημένη συμμετοχή σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες να αξιολογούνται πιο θετικά. Το να είσαι ενεργός σε έναν τομέα μπορεί να αυξήσει την τάση να εμπλακείς σε έναν άλλο - με ορισμένες δραστηριότητες να σχετίζονται ανταγωνίζονται μεταξύ τους (εκπαιδευτικοί πάροχοι, σύλλογοι και κοινωνικές υπηρεσίες συχνά στοχεύουν στην αύξηση της εκπαιδευτικής συμμετοχής μεταξύ του «ηλικιωμένου» πληθυσμού και των ηλικιωμένων). Επιπλέον, η μελέτη δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, το εισόδημα, την οικογενειακή κατάσταση, τη σωματική υγεία και το ποσοστό δραστηριότητας - ενεργοποίησης σε άλλους τομείς, με το καθένα να επηρεάζει τα ποσοστά συμμετοχής στην εκπαίδευση - με τους παρόχους εκπαίδευσης να πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτή την ποικιλομορφία κατά την ανάπτυξη και υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για ηλικιωμένους πληθυσμούς (Ballard, 2005).

Συγγραφέας Έτος/ Χώρα	Σκοπός	Συμμετέχοντες Ηλικία/ Αριθμός	Μέθοδοι/ Εργαλεία	Περιεχόμενο Εργαλείων	Αποτελέσματα
Nanashima et al. (2016), Καναδάς	Η διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ της διάρκειας συμμετοχής των ηλικιωμένων σε μαθήματα και του επιπέδου νυχθολογικής τους ευεξίας.	N= 416 άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.	Οι συμμετέχοντες εγγράφηκαν σε δημόσιο μη τυπικό πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης που διεξήχθη από ένα τοπικό σχολικό συμβούλιο, το οποίο συνεργάστηκε με διάφορες κοινοτικές εγκαταστάσεις, όπως κοινοτικά κέντρα, κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, λίκαια και οικούς ενηλπίων.	Διεξήχθησαν μαθήματα γενικού ενδιαφέροντος σε τέσσερις θεματικές ενότητες. Τέσσερις ερευνητές επισκέφθηκαν 158 τάξεις διενεμών αυτοδραστηριοποιημένα έρευνα αναφορικά με δημογραφικές πληροφορίες και πληροφορίες υγείας, γενικής νυχθολογικής ευεξίας και πρότυπα συμμετοχής. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε στο σπίτι από τους συμμετέχοντες και επέστρεψε την επόμενη εβδομάδα στην τάξη. Έλεγχος για ηλικία, φύλο, κατάσταση υγείας και ευπάθειες.	Διαφάνθηκε σαφή συσχέτιση μεταξύ της συνεχούς συμμετοχής στη συγκεκριμένη μορφή μαθημάτων δια βίου μάθησης και της νυχθολογικής ευημερίας των ηλικιωμένων. Υποστηρίχθηκαν τα οφέλη της ουσιαστικής κοινωνικής συμμετοχής για την ενεργό γήρανση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία.
Manininen et al., (2014), Βόνη	Να διερευνηθεί τα ατομικά και κοινωνικά οφέλη σε ηλικιωμένους εκπαιδευμένους που συμμετείχαν σε φιλειλεuthera μαθήματα εκπαίδευσης ενηλίκων (οργανωμένα μη τυπικά, μη επαγγελματικά, εθελοντικά εκπαιδευση) στην Ευρώπη	N= 8646, ηλικίας 60 ετών και άνω.	Προγραμματοποιήθηκε σε εκπαιδευτικά κέντρα χρηματοδοτούμενα από δημόσια αρχή ή από διάφορους φορείς του κοινωνικού τομέα	Δύο αλληλένδετες φάσεις της έρευνας. Στην πρώτη φάση συλλέχθηκαν ποσοτικά δεδομένα μέσω ερωτηματολόγιο που αναπτύχθηκε, εφαρμόστηκε πιλοτικά και βελτιώθηκε και στη δεύτερη φάση, πραγματοποιήθηκαν ποιοτικές ημιδομημένες συνεντεύξεις.	Εξυπνόθηκαν κοινωνικά (δημόσια) μη χρηματικά οφέλη που οφελούν την κοινωνία, όπως η εμπιστοσύνη, η κοινωνική συνοχή, πολιτική σταθερότητα και δημοκρατία, καθώς και προσωπικά (διωτικά) μη χρηματικά οφέλη, όπως αξία μάθησης, κατάσταση υγείας, ζωή, ικανοποίηση και βελτιωμένη οικογενειακή ζωή
Donder et al.,(2014), Βέλγιο	Η διερεύνηση της εκπαιδευτικής συμμετοχής των ηλικιωμένων ενηλίκων, το ποσοστό συμμετοχής των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες το ατομικό προφύλ των (μη) συμμετεχόντων στην εκπαίδευση, δραστηριότητες μαθήματα, αν σχετίζεται η συμμετοχή στη δια βίου μάθηση με την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων.	N= 67.560 ηλικιωμένοι, ηλικίας 60 ετών και άνω.	Οι ερωτηθέντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που αφορούσε διαφορετικές πτυχές της καθημερινής ζωής, εκπαιδευτική συμμετοχή, συμμετοχή σε μερίδα ηλικία, (κοινωνική, πολιτική και πολιτιστική), νυχθολογική ευημερία, διατηνετικές επιφοές.	Βασίστηκε σε συμμετοχική μεθοδολογία - έρευνα συνωμυλικών. Πιλοτικότερα εθελοντές συμμετείχαν στο πρόγραμμα στα πλαίσια των δήμων και εκπαιδεύθηκαν για την συμμετοχή και τη συλλογή ερωτηματολογίων.	Η ενεργός γήρανση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής καθώς όταν οι άνθρωποι γεννούν δημιουργούνται ευκαιρίες για συμμετοχή, ασφάλεια και υγεία.
Formosa, (2010), Μάλτα	Η ανάλυση του χαρακτήρα της μάθησης στην τρίτη ηλικία - προσάθεια εκάτωσης των προγραμμάτων εκπαίδευσης ηλικιωμένων ενηλίκων	N= 1035 άτομα 60 ετών και άνω. Προγραμματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της τρίτης ηλικίας στη Μάλτα	Συμμετοχή ηλικιωμένων σε αυτονόμα τμήματα όπου μπορούν να αποκτήσουν νέες γνώσεις για σημαντικά θέματα ή να συγκεκριμενοποιήσουν τις γνώσεις που ήδη κατέχουν.	Παροχή ενός παραδοσιακού τύπου εκπαίδευσης ελατθέρων τεχνών, οργάνωση δραστηριοτήτων ομάδων ενδιαφερόντων, εκδήλωση αλληλεγγύης σε εύλογα τμήματα του ηλικιωμένου πληθυσμού. Αυτοσμπληρούμενα ερωτηματολόγια.	Μεγαλύτεροι σε ηλικία μαθητές οδήγηθηκαν σε βελτιωμένα επίπεδα σωματικής, γνωστικής, κοινωνικής και νυχθολογικής ευεξίας. Οφέλεια σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που αντιμετωπίζουν σωματικές και γνωστικές προκλήσεις (μέσα από εργαστήρια και διαλέξεις οι συμμετέχοντες απέκτησαν νέες γνώσεις, ανταλλάξαν σκέψεις και εμπειρίες, εξύψωσαν σώμα και πνεύμα, ενισχύοντας την σωματική - πνευματική - νυχτική ευεξία τους). Κοινωνικοποιούνται βελτιώνοντας την ποιότητα της ζωής τους.

## 4.5 Συζήτηση

Η μάθηση είτε τυπική είτε άτυπη παίζει καθοριστικό ρόλο στην ζωή του ανθρώπου από την αρχαιότητα, καθώς μέσω αυτής πραγματοποιήθηκαν όλα τα επιστημονικά και τεχνολογικά επιτεύγματα. Με τις γνώσεις που αποκτά το άτομο βελτιστοποιεί τις ικανότητές του έτσι ώστε να βελτιώνει συνεχώς το βιοτικό του επίπεδο. Ωστόσο, η διαδικασία της μάθησης δεν έχει στενά χρονικά όρια αλλά συνεχίζεται δια βίου, ανανεώνοντας τις γνώσεις και αποκτώντας νέες.

Στην σύγχρονη εποχή έχει καταστεί σαφής η αναγκαιότητα και η εξαιρετική σημασία της Δια βίου μάθησης. Η γρήγοροι ρυθμοί με τους οποίους αναπτύσσεται η τεχνολογία και οι συνεχείς αλλαγές που σημειώνονται σε όλους τους τομείς αναγκάζουν το άτομο να βρίσκεται σε μια κατάσταση εγρήγορσης για να μπορεί να ακολουθήσει αυτές τις εξελίξεις. Είναι σημαντικό για τον σύγχρονο άνθρωπο να αποκτήσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες εκείνες που θα τον βοηθήσουν να αξιοποιήσει και να επωφεληθεί από τις δυνατότητες που του παρέχει η σύγχρονη κοινωνία της γνώσης για επικοινωνία, κινητικότητα και απασχόληση. Αυτή η ανάγκη γίνεται ακόμη πιο επιτακτική από το γεγονός ότι η τυπική εκπαίδευση που λαμβάνει ο καθένας δεν επαρκεί ώστε να ανταποκριθεί σε αυτούς τους γρήγορους ρυθμούς ανανέωσης και στον μεγάλο όγκο των νέων γνώσεων και πληροφοριών.

Όπως διαφάνηκε βιβλιογραφικά, αναφορικά με τις μεταβολές που παρατηρούνται στη φάση της γήρανσης και διακρίνονται σε βιολογικές και γνωστικές (οξύτητα των αισθητήριων οργάνων, στο νευρικό και καρδιοαναπνευστικό σύστημα αλλά και στην εξωτερική εικόνα του ατόμου, στην ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών σε νοητικό επίπεδο, καθώς απαιτείται περισσότερος χρόνος να κατανοήσουν μια κατάσταση, να λύσουν ένα πρόβλημα ή ακόμα και να εκτελέσουν κάποια διεργασία).

Εκτός, όμως, από τα προβλήματα που σχετίζονται με τις μεταβολές λόγω γήρανσης, επισημαίνονται βιβλιογραφικά ότι η ύπαρξη καλού επιπέδου υγείας και επαρκούς εισοδήματος, σε συνδυασμό με την έλλειψη επαγγελματικών - οικογενειακών υποχρεώσεων για τα άτομα τρίτης ηλικίας, αποτελούν ευκαιρία για προσωπική ολοκλήρωση, έχοντας νέα ενδιαφέροντα, στόχους αλλά και προσδοκίες. Αντίθετα, διαφάνηκε ότι πολλοί ηλικιωμένοι δεν αντιλαμβάνονται τη γήρανση με θετική διάθεση αλλά βιώνουν τη συγκεκριμένη περίοδο με έντονα αρνητικά συναισθήματα, νοσταλγία για την πρότερη ζωή τους και έχουν την τάση της εσωστρέφειας, συμμετέχοντας ελάχιστα σε δραστηριότητες που συμβάλλουν στη μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού.

Στο σύνολο των προαναφερθέντων μελετών - παρεμβάσεων προαγωγής υγείας, όπως τις είδαμε μέσω της συστηματικής ανασκόπησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας, η δια βίου μάθηση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας φαίνεται να σχετίζεται συν τοις άλλοις με αύξηση των δεικτών υγείας και ευημερίας των συμμετεχόντων ενώ φαίνεται να ενισχύει τις προαναφερθείσες κοινωνικές, σωματικές, ψυχικές και γνωστικές δραστηριότητές τους.

Τα προγράμματα δια βίου μάθησης καθώς και τα Πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας μπορούν να οριστούν ως βασικοί άξονες που έχουν να προσφέρουν τα μέγιστα αναφορικά με εκπαιδευτικές πρακτικές και μαθησιακές προσεγγίσεις κάνοντας το ρόλο της τρίτης ηλικίας αισθητό στην κοινωνία και αποδίδοντας νέες έννοιες σε αυτήν.

Δεν υπάρχει αμφιβολία το πόσο εξέχουσα είναι για την κοινωνία η επένδυση στον τομέα αυτό. Οι συνεχείς επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις και η συσσώρευση γνώσεων καθιστούν αυτή την επένδυση κατ'εξοχήν αναγκαία. Εξάλλου οι δημογραφικές αλλαγές, την καθιστούν ήδη απαραίτητη καθώς ο πληθυσμός της Ευρώπης έχει την τάση να γερνάει.

Άμεσες φαίνεται να είναι οι επιπτώσεις στην οικονομία, καθώς, όπως διαφάνηκε, ένα μεγάλο ηλικιακά εργατικό δυναμικό χρειάζεται υποστήριξη και ενίσχυση για να καθίσταται αποδοτικό και παραγωγικό. Ταυτόχρονα, με βάση τις βιβλιογραφικές αναφορές, εγείρεται το ζήτημα της αναθεώρησης των χρόνων εργασίας, καθώς είναι επιτακτική η ανάγκη για παραμονή στην εργασία των ηλικιωμένων και όχι η πρόωρη συνταξιοδότηση τους. Η νέα στρατηγική και πρωταρχική λύση για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου φαινομένου είναι *η ενεργός γήρανση* του πληθυσμού.

Με την εκπαίδευση, δύνανται να αποκτηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες που θα δώσουν περισσότερες ευκαιρίες στα άτομα, ενώ ταυτόχρονα οι ηλικιωμένοι θα οδηγηθούν στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους καθιστώντας τους ενεργούς πολίτες μέσα στην κοινωνία – με ποικίλα, όπως διαφάνηκαν και από τις μελέτες της συστηματικής μας ανασκόπησης ψυχοσυναισθηματικά, κοινωνικά και πολιτισμικά οφέλη.

Με την πρόληψη, επιπλέον, για τον παράγοντα υγείας, όπως είδαμε και παραπάνω, στόχος είναι η μείωση του κόστους περίθαλψης, με ταυτόχρονη τη βελτίωση της ποιότητας παροχής υπηρεσιών, καθώς πρόκειται για μια προσπάθεια προκειμένου τα άτομα τρίτης ηλικίας να απολαμβάνουν, συν τοις άλλοις μια περισσότερο ποιοτική ζωή, μακριά από την φτώχεια και από προβλήματα υγείας.

Σαν μελλοντικοί στόχοι θα πρέπει να τονιστούν ο σημαντικός ρόλος της φιλελεύθερης εκπαίδευσης ενηλίκων και το ευρύ φάσμα τύπων μαθημάτων της και θεμάτων ως μέρος του συστήματος της Δια Βίου Μάθησης, ενώ θα πρέπει παράλληλα να αναγνωρίζονται καλύτερα - επίσημα ευρέως σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Επίσης, οι διοργανωτές της κατάρτισης και οι εκπαιδευτές ενηλίκων πρέπει να αναγνωρίσουν τον αντίκτυπο του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο λαμβάνει χώρα η μάθηση – να δίνεται μεγαλύτερη αξία στις κοινωνικές πτυχές φυσικής συμμετοχής, με τα βελτιωμένα κοινωνικά δίκτυα να έχουν αυξημένη σημασία, καθώς θα πρέπει να παρέχουν επαρκείς πόρους για ενήλικες, μαθήματα κατάρτισης και εκπαιδευτές ενηλίκων εξειδικευμένους για τη τρίτη ηλικία - που θα πρέπει να καλύψουν συγκεκριμένες ανάγκες της εν λόγω ηλικιακής ομάδας κάνοντας μέγιστη χρήση των εργαλείων που προβλέπονται καθώς και βέλτιστη χρήση των όποιων ομαδικών διαδικασιών.

Οι νομοθέτες, τέλος, θα πρέπει να αυξήσουν τις δημόσιες επενδύσεις στη μάθηση για ενήλικες ενώ θα πρέπει να ενθαρρυνθεί περαιτέρω έρευνα σχετικά με τα ευρύτερα οφέλη της εκπαίδευσης ενηλίκων. Όπως, για παράδειγμα, να εξετάσει το ενδεχόμενο προσθήκης ερωτήσεων σχετικά με τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες για τη Διεθνή Αξιολόγηση Ικανοτήτων Ενηλίκων και άλλα (Brick, 2011).

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Στην σύγχρονη εποχή έχει καταστεί σαφής η αναγκαιότητα και η εξαιρετική σημασία του όρου της Δια βίου μάθησης αφού με τους γρήγορους ρυθμούς με τους οποίους αναπτύσσεται η τεχνολογία και οι συνεχείς αλλαγές που σημειώνονται σε όλους τους τομείς αναγκάζουν το άτομο να βρίσκεται σε μια κατάσταση εγρήγορσης για να μπορεί να ακολουθήσει αυτές τις εξελίξεις.

Η μάθηση είτε τυπική είτε άτυπη φαίνεται να έχει καθοριστικό ρόλο στην ζωή του ανθρώπου καθώς, όπως διαφαίνεται από την συστηματική ανασκόπηση, με τις γνώσεις που αποκτά το άτομο τρίτης ηλικίας βελτιστοποιεί τις ικανότητές του, ανανεώνει τις γνώσεις του και αποκτά νέες, ενώ, παράλληλα του δίδεται η ευκαιρία αυτοεκπλήρωσης σε ένα δημοκρατικό περιβάλλον που το δραστηριοποιεί διαδραστικά. Θεωρείται ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν την ευκαιρία να γεράσουν υγιή και ενεργά συμμετέχοντας σε δραστηριότητες και μπορούν να διατηρήσουν την ενεργό ιδιότητα του πολίτη χωρίς να απομακρύνονται από την κοινωνική ζωή τους.

Για την εξέλιξη του όρου της «δια βίου μάθησης» και της «ενεργού ιδιότητας του πολίτη», που είναι οι λόγοι για την ύπαρξη κοινωνία της μάθησης, η πρωταρχική προτεραιότητα στη μάθηση θεωρείται ότι θα πρέπει να δοθεί στον καθορισμό της κοινωνικής και ψυχοθεραπευτικής προοπτικής για τη τρίτη ηλικία.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## Ξενογλώσση

- Aspin, D. N. & Chapman, J. D. (2000). Lifelong learning: concepts and conceptions. *International Journal of Lifelong Education*, 19 (1), 2-19.
- Aspin, D. N. & Chapman, J. D. (2007). Lifelong learning: concepts and conceptions. In Aspin D. (Ed.), *Philosophical Perspectives on Lifelong Learning* (Chapter 1, pp.19-38). Netherland.
- Ballard, S.M., & Morris, M.L. (2005). Factors influencing midlife and older adult's attendance in family life education programs. *Family Relations*, 54, 461-472.
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F.C., Buchner, D.M., & Singh, M. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "active aging." *The Gerontologist*, 56.
- Brick, J. M. (2011). The future of survey sampling. *Public Opinion Quarterly*, vol. 75, no. 5 (2011), pp. 872-888.
- Bryce, J., Frigo, T., McKenzie, P. & Withers, G. (2000). *The Era of Lifelong Learning: Implications for Secondary Schools*. Australian Council for Educational Research, ACER Publishing.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2015). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Aging & Society*, 25.
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and physical activity for older adults: American College of Sports Medicine position stand. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41.
- Colardyn, D. & Bjornavold, J. (2005). The learning continuity: European inventory on validating non-formal and informal learning, National policies and practices in validating non-formal and informal learning. Cedefop Panorama series, Thessaloniki.
- Eggelmeyer, S. (2010) What are the benefits of lifelong learning? Expert Answer, ;Creative Education, Vol 4.
- Featherstone M.& Hepworth M., (2005), *Images of Positive Aging, Images of Aging*, Taylor&Francis.
- European Commission website: <https://www.europarl.europa.eu/meetdocs/>

- Formasa, M. ,(2016), Universities of the Third Age: A Rationale for Transformative Education in Later Life, in Journal of Transformative Education.
- Formosa M (2010) Universities of the Third Age: a rationale for transformative education in later life. J Transform Educ 8.
- Gage, F. H., Kelly, P. A., & Bjorkland, A. (1984). Regional changes in brain glucose metabolism reflect cognitive impairments in aged rats. *Journal of Neuroscience*, 4, 2856-2866.
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The Gerontologist*, 55, 83–90.
- Gelpi , E. (1984). Lifelong Education: opportunities and obstacles. *International Journal of Lifelong Education*, 3 (2), 79- 87.
- Green, A. (2002). The many faces of lifelong learning: recent education policy trends in Europe. *Journal of Education Policy*, 17 (6), 611-626.
- Hamer, M., de Oliveira, C., & Demakakos, P. (2014). Non-exercise physical activity and survival: English Longitudinal Study of Aging. *American Journal of Preventive Medicine*, 47, 452–460.
- Hildebrand, D. S. (2008). The powerful benefits of lifelong learning. Winnetka, California; Creative Education, Vol 3.
- Laslett, P.,(1989), A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age, London: Weidenfeld & Nicolson.
- Donder L., Brosens D., Witte N., Buffelac T., (2014). Lifelong Learning in Old Age: Results from the Belgian Ageing Studies, Elsevier Procedia - Social and Behavioral Sciences 116 513 – 517.
- Marquet, O., & Miralles-Guasch, C. (2015). Neighborhood vitality and physical activity among the elderly: The role of walkable environments on active aging in Barcelona, Spain. *Social Science & Medicine*, 135, 24–30.
- Manninen J., Sgier I., Fleige M., Benefits of Lifelong Learning in Europe: Main Results of the BeLL- Project Research Report, Bonn, May 2014.
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: the PRISMA Statement. *Ann Intern Med*. 2009; 151(4): 264-269.



Narushina M., Liu J., Diestlkamp N., Lifelong learning in active ageing discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability, Cambridge University Press, 21 November 2016.

Niedzielska E, Guskowska M, Kozdroń E, Leś A, Krynicki B, Piotrowska J (2017) Quality of life and its correlates in students of a University of the Third Age. *Pol J Sport Tourism* 24:35–41.

Niedzielska E, Guskowska M, Kozdroń E (2017) “Quality of Life and correlates in students of a University of the Third Age”, *Pol J Sport Tourism* 24:35-41.

Numan, R. (2000). Septal modulation of the working memory for voluntary behavior. In: Numan, Robert (Ed.), *The behavioral neuroscience of the septal region*. (pp. 298-326). New York: Springer-Verlag Publishing.

Ordonez TN, Lima-Silva TB, Cachioni M (2011) “Subjective and psychological well-being of students of a University of the third age”, *Dement Neuropsychol* 5 (3):216-225.

Rowe, J., and Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon.

Schaie, K.W., (1996). *Intellectual development in adulthood: the Seattle longitudinal study*. New York: Cambridge University Press.

Schuller T., Desjardins R., *Wider Benefits of Adult Education*, Elsevier March 2011.

Stathi, A., Fox, K., Withall, J., Bentley, G., & Thompson, J. (2012). Promoting physical activity in older adults: A guide for local decision makers. Retrieved 10/11/21.

Stathi, A., Fox, K., Withall, J., Bentley, G., & Thompson, J. (2014). Promoting physical activity in older adults: A guide for local decision makers. Retrieved 14/01/20.

Stephens, C., (2017). From success to capability for healthy ageing: shifting the lens to include all older people, *Critical Public Health*, 27:4, 490-498.

The Third Age Trust, University of Third Age web site : [www.u3a.org.uk](http://www.u3a.org.uk)

Tissot, P. (2004). Terminology of vocational training policy: a multilingual glossary for an enlarged Europe (pp. 70, 76, 112). Cedefop (Ed), Luxembourg.

Tomagová M, Farský I, Bóriková I, Zánovitová M (2016) Selected indicators of mental health in the elderly. The participants The University of the Third Age. *Cent Eur J Nurs Midwifery* 7(2):437–443.

Tomagova M, Farsky I, Borikova (2016) “Selected indicators of mental health in elderly. The participants The University of the Third Age. *Cent Eur J Nurs Midwifery* 7 (2):437-443.

Thompson, J.,2002, “The Amazing Universities of the Third Age in China Today”, Retrieved , July 21.

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2013). *World population aging*. New York: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division.

Vermeulen, J., Neyens, J., van Rossum, E., Spreeuwenberg, M.D., & de Witte, L. (2011). Predicting ADL disability in community-dwelling elderly people using physical frailty indicators: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 11, 33.

Walters S. (2010). The planet will not survive if it’s not a learning planet, *International journal of lifelong education*, 29(4), 427-43643.

Warner, L., Jiang, D., Chong, A., Li, T., Wolff, J., & Chou, K.L. (2019). Study protocol of a multi-center RCT testing a social-cognitive intervention to promote volunteering in older adults against an active control. *BMC Geriatr*, 19, 22.

World Health Organization site:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/1/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/1/WHO_FWC_ALC_15.01_eng.pdf)

Wilson TD, 2002, The nonsense of knowledge management information Research, Vol. 8 No. 1.

Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health*, 14, 652–669.

Withall, J., Thompson, J.L., Fox, K.R., Davis, M., Gray, S., de Koning, J., Lloyd, L., Parkhurst, & G., Stathi, A. (2014). Participant and Public Involvement in Refining a Peer-Volunteering Active Aging Intervention: Project ACE (Active, Connected, Engaged). *Gerontologist*. 2018 Mar 19;58(2)

ΕθνικόΚέντροΣτατιστικώνΥγείας site: National Center for Health Statistics (2005). Health, United States, 2005. Online document available at <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus05.pdf> Accessed 2005.

ΕΛΙΞ - Δράσεις για ενήλικες 50+ στην Ελλάδα, “self-growth 4 grown-ups” website: <https://www.elix.org.gr/be-volunteer-gr/workcamps-gr/workcamps-in-greece/self-growth-4-grown-ups-by-elix-2019-20-gr>

Ι.Δ.Ε.Κ.Ε. ΕλληνικήΔιαΒίουΜάθηση web site: [https://www.greek-language.gr/greekLang/modern\\_greek/guides/adult\\_education/page\\_003.html](https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/guides/adult_education/page_003.html).