

חינוך ולמידה עבור קשישים: למי, איך ומה?

תקציר

ניתן לתאר את הלמידה בצורותיה הגבוהות כהבנה, ראייה אחרת של הדברים ואפילו גם כשינוי של האישיות. הדבר נכון לכל גיל ולכן הצורך והרצון של אנשים בעת זקנה ללמוד הוא טבעי. החשיבות של למידה בגיל זקנה מודגשת גם באמצעות דגם ההתפתחות של אריקסון הרואה בלמידה בשלב ההתפתחותי השמיני (חוכמה/שלמות) צורך הכרחי גם עבור הקשישים עצמם וגם עבור החברה בה הם חיים. הרפלקציה אודות הידע והניסיון שלהם מתאפשרת בעקבות הלמידה והיא מהווה עוגן מרכזי בהתפתחותם התרבותית. בנוסף לכך, ממצאי ארגון הבריאות העולמי מצביעים על כך, שחינוך ולמידה מהווים גורמים חשובים שמאפשרים מעורבות בחברה ותורמים להעלאת איכות החיים. מחקרים מאשרים כי מעורבות בפעילות משמעותית בגיל זקנה תורמת לבריאות טובה, לשביעות רצון מהחיים ולאריכות ימים. בנוסף, היא מצמצמת את הפגיעות למחלות פיזיות ונפשיות.

מחקרים מצביעים באופן חד משמעי, שללמידה יש תפקיד חשוב בהזדקנות חיובית. למידה בגיל זקנה חשובה במיוחד בחברה דינאמית המתאפיינת בשינויים טכנולוגיים רבים. בתנאים אלה למידה מאפשרת לאנשים מבוגרים להפיק תועלת מחידושים טכנולוגיים ומדעיים רבים, ולשפר את איכות חייהם. למידה פורמאלית ולא פורמאלית גורמת לתחושת הנאה מהחיים, ביטחון עצמי, סיפוק עצמי, פיתוח מיומנויות הסתגלות בתחומים שונים, הגברת מעורבות חברתית ושיפור במצב הבריאות. בנוסף, ממצאים של מספר מחקרים נוירולוגיים מצביעים על כך, ש"התעמלות אינטלקטואלית" בגיל זקנה עשויה לא רק לחזק את התפקוד המנטאלי, אלא אף להקטין את הירידה בזיכרון. קיימים גם ממצאים שמעידים על כך שעידוד הפעילות המנטאלית בגיל שבעים ומעלה משפיע בחלקו על ירידה ביכולת הזיכרון ובעלייה בידע הוורבאלי. כמו כן, מחקר עדכני שעסק במבחנים נוירו-פסיכולוגיים של הקשישים מצביע על כך שירידה בתפקוד של מערכות קוגניטיביות, בהתייחס לידע ורבאלי וזיכרון לטווח הארוך קטנה יותר בקרב קשישים בעלי רמה השכלתית גבוהה יותר. לאחרונה, אף הועלתה השערה המנוגדת לדעה שרווחת במחקרים מדעיים קודמים והיא שיצירת תאי מוח נמשכת גם בגיל זקנה ופעילות קוגניטיבית עשויה להציע אף מסלולים עצביים חדשים במקום אלה שנהרסו.

עד לשלב זה עסק המאמר בחשיבות של הלמידה בגיל זקנה, אך נשאלת השאלה: האם גם בגיל זה קיימת יכולת ללמוד? מחקרים רבים מצביעים דווקא על כך שבגיל זה יש ירידה בתפקוד הקוגניטיבי, האטה בעיבוד מידע וירידה ביכולת הזיכרון לטווח קצר. מכשולים אלה מקשים על תהליך הלמידה אך אינם מונעים אותו. אנשים בגיל זקנה יכולים להשיג את אותן תוצאות לימודיות כמו לומדים צעירים יותר, וזאת בתנאי שיהיה להם זמן פנוי ומוטיבציה חזקה. לפיכך, יש לקחת בחשבון כי היכולת ללמוד בגיל זקנה מושפעת מהרגלי

התקציר מבוסס על המאמר:

Boulton-Lewis, GM. (2010). Education and learning for the elderly: Who, How, What. *Educational Gerontology*, 26(3), 213-228.

הלמידה בגילאים הקודמים. באופן כללי, ניתן לומר כי למרות שאנשים בגיל זקנה לומדים לאט יותר וזקוקים ליותר פרקטיקה, במרבית המקרים המוטיבציה שלהם תהיה חזקה דייה על מנת ללמוד ולרכוש מיומנויות חדשות.

מוטיבציה וביטחון עצמי הינם תנאים חיוניים ללמידה מוצלחת בכל גיל, אך הם חשובים במיוחד בגיל הזקנה. המוטיבציה העומדת מאחורי רצון בני הגיל השלישי ללמוד מאוד מגוונת. תוצאות המחקר הנוכחי מצביעות על כך, שהגורם הנפוץ ללמידה מוצלחת הוא הרצון לפעילות מנטאלית מאתגרת לאורך החיים. בין המניעים הנוספים ללמידה ניתן למצוא את הרצון למעורבות פעילה בחיים, יצירת קשרים חברתיים חדשים, כינון משמעות ועוד. בין הנושאים המועדפים ללמידה שנבחרו על ידי הקשישים במחקר הנוכחי היו מיומנויות ומקצועות לימוד חדשים, טכנולוגיה (אם כי אצל רבים מהקשישים קיימת רתיעה מלימודי טכנולוגיה), שפות, אומנויות ואקטואליה. ההעדפות של הקשישים באשר לאופן ואופני הלמידה היו גם כן מגוונים וכללו צורות חינוך לא פורמאליות ופורמאליות. מחקר שנעשה בבריטניה מצביע על כך, שקשישים בדרך כלל מעדיפים דווקא דרכי למידה לא פורמאלית.

בפני הקשישים עומד מגוון של אפשרויות ללמידה. חלקם קיימים בתוך המערכת הפורמאלית או נתמכים על ידה, למשל, אוניברסיטאות של הגיל השלישי. קבוצות הגיל השלישי באוסטרליה פועלות תחת החסות של אוניברסיטאות ידועות. בעוד, שבבריטניה פועלות תכניות לימודיות לקשישים ואלה אורגנו בתוך האוניברסיטאות. לעומת זאת, בארצות הברית נפוצות יותר תכניות לא פורמאליות והן נבנו על ידי קשישים למען קשישים. יש לציין את חשיבות התפקיד של הקהילה ביכולת לקדם את המעורבות של הקשישים בלמידה במספר דרכים:

- א. באמצעות יצירה של סביבה ומוסדות שבהם אנשים יכולים להשתתף.
- ב. באמצעות יצירה של נורמות ואמון שמתפתח מתוך רשתות חברתיות.
- ג. באמצעות מאמץ שיטתי אשר מקדם לכידות חברתית ופעילות קולקטיבית.

לסיכום, בקהילות מקומיות רבות בארצות שונות מופעלות תכניות למידה לקשישים ונוצרות קבוצות למידה לגיל השלישי. בין היתר, ניתן להצביע על תוכניות קהילתיות רבות להקניית מיומנויות בשימוש בטכנולוגיה מקוונת. לעתים, בתוכניות האלה מתבצע לימוד בין-דורי ובני הנוער הם אלה שמדריכים את הקשישים, ובתכניות אחרות קשישים מדריכים קשישים.