

Chmielnicka Akademia Humanitarno-Pedagogiczna

OLENA PEHOTA

ORCID: 0000-0001-9089-7138

olenapehota2020@gmail.com

Rozwój umiejętności zdrowotnych dorosłych podczas pandemii

Development of Adults' Health Skills during a Pandemic

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Pehota, O. (2022). Rozwój umiejętności zdrowotnych dorosłych podczas pandemii. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 35(1), 131–140. DOI: <http://dx.doi.org/10.17951/j.2022.35.1.131-140>.

ABSTRAKT

W ostatnich latach kwestia edukacji pozaformalnej stała się bardzo aktualna w wielu krajach. Z analizy wynika, że wszystkie aspekty rozwoju politycznego, gospodarczego i społecznego prowadzą do tego, iż edukacja pozaformalna potwierdza swoje prawo do istnienia zarówno we współczesnym świecie, jak i w Ukrainie. Staje się integralnym składnikiem regulacyjnym, zwłaszcza w zakresie zdrowotnym. Sytuacja, która ukształtowała się w warunkach pandemii, przyczyniła się do dużego międzynarodowego zainteresowania rozwojem i wdrażaniem programów edukacyjnych mających na celu usprawnianie umiejętności życiowych osoby dorosłej, szczególnie umiejętności zdrowotnych. Obecna praktyka pokazuje, że programy nauczania zdrowotnych umiejętności życiowych powinny stać się obowiązkowym elementem systemu pozaformalnej edukacji dorosłych. Lepsze umiejętności życiowe przyczyniają się do aktywności społecznej i obywatelskiej, poczucia własnej skuteczności i możliwości zatrudnienia osoby dorosłej. Ujmując to szerzej, zapewniają wygodną egzystencję w demokratycznym społeczeństwie oraz powszechną inkluzyjność. Umiejętności życiowe, w tym zdrowotne, są zatem niezbędne do tego, aby człowiek mógł żyć w określonym środowisku, uwzględniając warunki pandemii i wspólnego życia w szerokich kręgach społeczeństwa. Umiejętności życiowe dają dorosłym narzędzia do rozwiązywania nowych zagadnień oraz praktycznego i emocjonalnego wspierania innych. Są też przydatne dla osób uczących się, dorosłych i otaczających ich społeczności oraz do komunikowania się i przekazywania doświadczeń z pokolenia na pokolenie.

Słowa kluczowe: edukacja dorosłych; pozaformalna edukacja dorosłych; pandemia; umiejętności życiowe osoby dorosłej; umiejętności zdrowotne

Aktualność zagadnienia usprawniania umiejętności prozdrowotnych osoby dorosłej w warunkach kwarantanny COVID-19 jest niezwykle ważna. Pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 poważnie dotknęła całą Europę i inne regiony świata. Codzienne życie milionów ludzi uległo radykalnej zmianie; wielu z nich zaczęło bardziej troszczyć się o swoje zdrowie i zdrowie swoich rodzin, dostępność pracy i dobrobyt. W całej Europie dostawcy usług edukacyjnych dla dorosłych zostali zmuszeni do przejścia na kursy online. Spowodowało to pewne konsekwencje zarówno dla samych dostawców, trwałości ich organizacji, jak i dla tych, którzy się uczą. Jednocześnie w wyniku kryzysu społeczno-gospodarczego, który nastąpił po pandemii, pozaformalna edukacja dorosłych i zawodowe szkolenie dorosłych stały się bardziej potrzebne niż kiedykolwiek.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) w dniu 11 marca 2020 r. ogłosiła początek pandemii COVID-19. Według definicji WHO pandemia to rozprzestrzenianie się nowej choroby w skali światowej. Charakteryzuje się brakiem zbiorowej odporności ludzkości i z reguły brakiem skutecznych środków testowania, zapobiegania (szczepionek) i leczenia choroby. Dyrektor generalny WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus zauważył, że świat nigdy wcześniej nie miał do czynienia z pandemią tak trudną do opanowania, jak ta wywołana przez koronawirusa SARS-CoV-2. Jak stwierdził: „To nie jest tylko kryzys systemu ochrony zdrowia, to kryzys, który dotknie każdy sektor ludzkiego życia – więc każdy sektor i każdy człowiek muszą być zaangażowani w walkę” (cyt. za: Kremien, 2020, s. 9).

Na koniec 2021 r. na świecie było kilka miliardów osób poddanych kwarantannie, czyli ponad połowa mieszkańców świata znajdowała się w sytuacji ekstremalnej. „Miliardy na kwarantannie” potrzebują pomocy specjalistów, ponieważ ta ekstremalna sytuacja dogłębnie zmienia sposób życia ludzi i zmusza ich do odpowiedniego przystosowania się do nowych warunków egzystencji. Kwarantanna jest zdefiniowana jako zespół środków administracyjnych i sanitarnych mających na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, polegający na izolacji i zabezpieczeniu przez określony czas pacjentów i osób mających z nimi kontakt, zawieszeniu ruchu ludzi, zwierząt i towarów z zakażonych lokalizacji.

W kontekście pandemii COVID-19, gdy według danych WHO na całym świecie codziennie zostaje zakażonych tysiące ludzi, problem rozwijania umiejętności prozdrowotnych dorosłych staje się szczególnie dotkliwy. Można go rozwiązać m.in. poprzez wprowadzenie pozaformalnej edukacji dorosłych opartej na rozwijaniu prozdrowotnych umiejętności życiowych.

Znaczenie umiejętności prozdrowotnych wynika z globalnego trendu wzrostu liczby osób w podeszłym wieku oraz z pragnienia społeczności międzynarodowej zapewnienia im godnych warunków życia i środków do życia. Na przełomie XX i XXI w. na świecie jest około 600 mln ludzi w wieku powyżej 60 lat. Według danych WHO z 2018 r. udział w światowej populacji ludzi w wieku powyżej 60 lat

zwiększy się do 2050 r. i będzie wynosił około 2 mld ludzi. Obecnie obserwowane jest o wiele szybsze tempo starzenia się ludności, niż było to w przeszłości. Azja i Europa to dwa kontynenty, które już zmierzyły się z tym problemem. W Ukrainie, która jest jednym z najszybciej starzejących się krajów na świecie, liczba osób powyżej 60. roku życia wzrosła z 20% w 2018 r. do 33% w 2051 r.

Złożone realia społeczno-gospodarcze i trendy demograficzne wymagają od wszystkich krajów wdrażania innowacyjnych podejść do rozwiązywania problemów osób w podeszłym wieku oraz tworzenia godnych warunków dla ich życia i samorealizacji. W tym kontekście istotne jest zainteresowanie naukowe i praktyczne przejawiające się badaniem międzynarodowych doświadczeń w zakresie tworzenia i funkcjonowania uniwersytetów trzeciego wieku, których działalność ma na celu rozwiązywanie istniejących problemów socjalnych, poprawę warunków życia i samorealizacji życiowej osób starszych. Ta kategoria wymaga szczególnej uwagi, jeśli chodzi o kształtowanie umiejętności prozdrowotnych.

Należy podkreślić, że umiejętności prozdrowotne zajmują najważniejsze miejsce wśród społecznych umiejętności życiowych osoby dorosłej.

Termin „umiejętności życiowe” jest dosłownym tłumaczeniem angielskiego zwrotu *life skills*, przy czym w języku angielskim *skills* to nie tylko nawyki (umiejętności rozwinięte do automatyzmu), lecz także zdolność do czegoś lub kompetencje. W związku z tym termin „kompetencja życiowa” byłby bardziej trafny, jednak w krajach postradzieckich przyjęty został termin „umiejętności życiowe” i dlatego będziemy go nadal używać, rozumiejąc umiejętności życiowe jako szereg kompetencji psychologicznych i społecznych, które pomagają człowiekowi w pozostaniu w harmonii ze swoim światem wewnętrznym i w budowaniu produktywnych relacji z otoczeniem społecznym i światem zewnętrznym (Pehota, 2021, s. 396).

Według definicji WHO umiejętności życiowe to zdolność do adaptacji, pozytywnego zachowania i pokonywania trudności życia codziennego (Nawyczky zarady zdrowia, 2004, s. 123).

Umiejętności życiowe są podstawą niezależności i poczucia własnej skuteczności. Są połączeniem różnych umiejętności, które generalnie pozwalają uczyć się przez całe życie i rozwiązywać problemy, aby prowadzić samodzielne życie jako osoby i uczestniczyć w życiu zbiorowym. Umiejętności życiowe są ściśle powiązane z kluczowymi problemami, z jakimi borykają się ludzie w dzisiejszym świecie.

Lepsze umiejętności życiowe przyczyniają się do aktywności społecznej i obywatelskiej, poczucia własnej skuteczności i możliwości zatrudnienia osoby. W szerszym ujęciu zapewniają współistnienie w społeczeństwie demokratycznym, inkluzywność dla wszystkich i aktywne obywatelstwo w społeczeństwie wielokulturowym. Umiejętności życiowe są zatem niezbędne, aby człowiek działał w określonym środowisku zgodnie z podstawowymi zasadami demokracji

i współistnienia w zróżnicowanym społeczeństwie. Dostarczają one narzędzia do rozwiązywania nowych zadań oraz praktycznego i emocjonalnego wsparcia innych. Są też przydatne dla osób uczących się, dla ludzi i społeczności wokół nich oraz do komunikowania się i przekazywania doświadczeń z pokolenia na pokolenie.

Obecna sytuacja pandemiczna przyczyniła się do dużego międzynarodowego zainteresowania opracowaniem i wdrażaniem programów edukacyjnych w zakresie rozwoju umiejętności prozdrowotnych.

Problem staje się centralny i potrzebuje rozwiązania na poziomie międzypaństwowym, na poziomie państwa, społeczeństwa i poszczególnych ludzi. W tych warunkach szybko rozwija się ukierunkowane kształcenie pozaformalne. Odgrywa ono kluczową rolę w ochronie najbardziej narażonych grup w społeczeństwie, zapewniając im odpowiednią przestrzeń do wspólnego uczenia się i pomagając tworzyć nowe społeczności w sieciach społecznościowych. Najbardziej narażone grupy są najbardziej dotknięte kryzysem nie tylko z powodu wysokiego ryzyka utraty swojej pracy i środków do istnienia, perspektyw społecznych, lecz także dlatego, że często nie mają dostępu do sprzętu, technologii informacyjno-komunikacyjnych i umiejętności cyfrowych potrzebnych do nauki online. Niestety, obecny kryzys pokazuje, że w najtrudniejszej sytuacji znajdują się osoby starsze, które nie posiadają umiejętności obsługi komputera i przez to mają słabe kontakty ze światem zewnętrznym.

Nieformalna edukacja dorosłych pomaga ludziom i społeczeństwu być bardziej odpornymi zarówno podczas pandemii, jak i – co najważniejsze – w opracowywaniu skuteczniejszych narzędzi do przezwyciężenia kryzysu społeczno-gospodarczego, który z pewnością nastąpi po pandemii. Pilnie potrzebne jest odpowiednie wsparcie polityczne i finansowe dla pozaformalnej edukacji dorosłych, tak w czasie kryzysu, jak i po nim. W obecnej sytuacji, w warunkach samoizolacji, ważny jest samorozwój umiejętności prozdrowotnych człowieka. Problem ten dotyczy nie tylko Ukrainy, ale i całej społeczności europejskiej i światowej.

Rządy krajowe i regionalne muszą podjąć skuteczne środki, aby umożliwić dostawcom usług edukacyjnych radzenie sobie z konsekwencjami tego nieprzewidywalnego kryzysu. W oświadczeniu European Association for the Education of Adults (EAEA) „Szkolenie i edukacja podczas i po pandemii koronawirusa” (kwiecień 2020 r.) zaproponowane zostały środki mające na celu rozwój edukacji dorosłych, które obejmują:

- ustanowienie funduszy kryzysowych dla organizacji non-profit zajmujących się edukacją dorosłych, samozatrudnionych trenerów-andragogów i innych pracowników, których sytuacja zawodowa została szczególnie zagrożona przez koronawirusa, podobnych do funduszy kryzysowych dla sektora kulturalnego ustanowionych w niektórych krajach,

- pełną rekompensatę za kursy przeprowadzane przez władze publiczne w kontekście interwencji na rynku pracy, promocji integracji lub innego wsparcia, które nie może zostać zrealizowane z powodu pandemii i zamknięcia ośrodków kształcenia dorosłych,
- promowanie edukacji dorosłych poprzez dodatkowe fundusze publiczne w celu złagodzenia skutków kryzysu społeczno-gospodarczego po pandemii, np. poprzez bony edukacyjne dla wszystkich mieszkańców, obywateli i migrantów lub poprzez specjalistyczne programy szkoleniowe,
- ustanowienie funduszy digitalizacyjnych dla organizacji non-profit zajmujących się edukacją dorosłych, aby pomóc im przejść na formaty cyfrowe.

Dla programów, kursów i szkoleń wspieranych przez regionalne, krajowe i europejskie źródła finansowania niezbędne jest zniesienie ograniczeń dotyczących przemieszczenia kursów do trybu online oraz wymogu fizycznej obecności uczestników w celu uzyskania dofinansowania kursów i szkoleń, w szczególności zaś wymogu zawartego w programach finansowanych ze środków unijnych dotyczącego prowadzenia list obecności lub rejestrowania obecności w inny sposób w ośrodkach szkoleniowych. Jeśli kursy mogą być prowadzone w formacie cyfrowym, należy również przyjąć metody nauczania ze znacznym udziałem samokształcenia. Oznacza to na przykład, że nie należy przekładać 6-godzinnego jednodniowego szkolenia w centrum szkoleniowym na 6 godzin dziennie w postaci webinarów lub wideokonferencji. Elementy „odwróconej sali klasowej” lub innych metodologii należy uznać za odpowiednie narzędzia kształcenia, które zapewniają te same efekty nauki. Sponsorzy i agencje, którzy finansują kursy szkoleniowe, powinni zapewnić beneficjentom maksymalną elastyczność przy reorganizacji ich programów szkoleniowych (European Association for the Education of Adults, 2020).

Wszystko to ma bezpośredni związek z sytuacją, która ukształtowała się w Ukrainie w okresie pandemii.

Oczywiście największą wartością człowieka jest zdrowie i sama kwestia zdrowia powinna być traktowana przez państwo jako kluczowa. Ważne więc jest, aby w tak niezwyklej sytuacji ukształtować podstawowe umiejętności i nawyki człowieka w zakresie zdrowego stylu życia, które z czasem staną się istotnym elementem jego ogólnej kultury podczas pandemii. Jest to jeden z najważniejszych powodów przeniesienia procesu uczenia się do przestrzeni online podczas kwarantanny. Stało się to możliwe przy udziale w procesie pozaformalnej edukacji dorosłych wysoko wykwalifikowanych andragogów, którzy zawodowo zajmują się kształtowaniem zdrowego stylu życia człowieka.

Zagadnienia zdrowego stylu życia i kultury zdrowia ujawniły się w badaniach N. Baszawec, W. Bobryckiej, W. Horaszczuka, G. Krywoszejewej, W. Orzechowskiej, L. Suszczenko i innych. Problemowi wykorzystania technologii prozdrowotnej w działalności zawodowej z kolei poświęcone są badania W. Jefimowej, J. Paliczuka, O. Waszczenko, B. Dołyńskiego i innych.

Różne aspekty badań nad zachowaniem zdrowia znalazły odzwierciedlenie również w pracach zagranicznych naukowców, takich jak I. Bolog, T. Dittmer, J. Holkomb, D. Kaplan, E. Winder i innych.

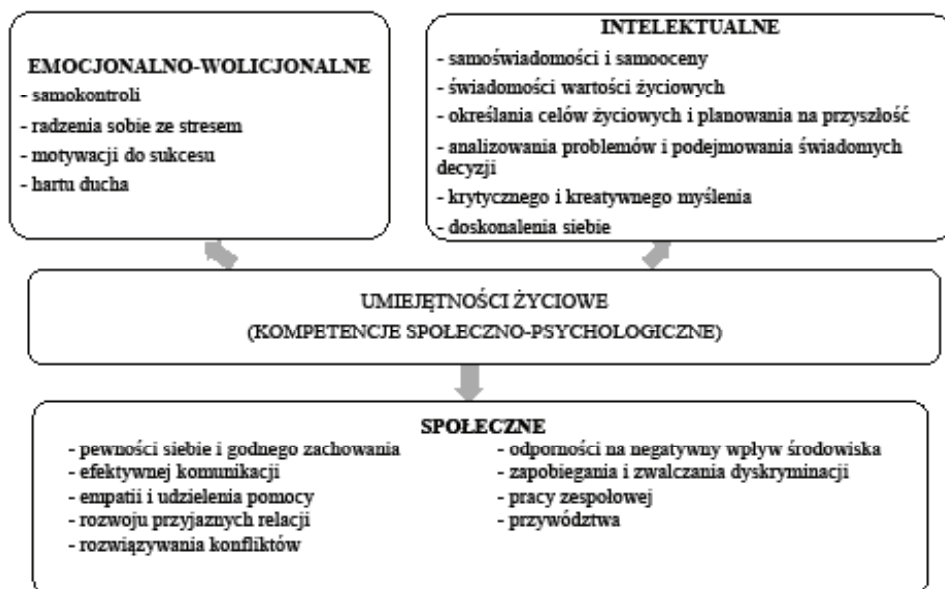
Nowością naukową naszego badania jest określenie oraz teoretyczne uzasadnienie pedagogicznych warunków rozwoju umiejętności prozdrowotnych osób dorosłych w warunkach pozaformalnej edukacji dorosłych (zapewnienie trwałej motywacji do rozwoju umiejętności prozdrowotnych; tworzenie środowiska prozdrowotnego dla ciągłego rozwoju umiejętności zdrowotnych; zapewnienie interakcji na poziomie podmiot–podmiot między dorosłymi za pomocą środków technologii szkoleniowych). Wszystko to jest bardzo trudne do realizacji podczas pandemii.

Praktycznym znaczeniem uzyskanych wyników badania jest opracowanie i wdrożenie w systemie pozaformalnej edukacji dorosłych programów: „Kwarantanna: samoorganizacja w warunkach samoizolacji” oraz „Samoizolacja z punktu widzenia samorozwoju człowieka”, prowadzonych przez Centrum „Europejska Edukacja Dorosłych” (Mikołajów, Ukraina, 2020–2021) w postaci webinarów.

Jednym z rodzajów programów w zakresie kształtowania umiejętności życiowych dorosłych są specjalne programy edukacyjne służące kształtowaniu zdrowego stylu życia. W tej interpretacji umiejętność prowadzenia zdrowego stylu życia postrzegana jest jako zestaw niezbędnych umiejętności życiowych.

Obecna praktyka pokazuje, że programy kształtowania umiejętności życiowych powinny stać się obowiązkowym elementem pozaformalnego systemu edukacji dorosłych. Programy takie są opracowywane i wdrażane zarówno przez państwowe placówki oświatowe, jak i przez organizacje społeczne oraz osoby prywatne, które zgłaszają je władzom publicznym, otrzymują odpowiednią akredytację i występują jako partnerzy instytucji edukacyjnych w realizacji tych programów. W warunkach ciągłych zmian zachodzących w społeczeństwie człowiek potrzebuje również specjalnych umiejętności, które kształtują zdrową samoocenę, zwiększają jego odporność na stres i pomagają w osiągnięciu celów.

Oczywiście nie ma jasno określonej listy umiejętności życiowych, ale jest ich około stu. W szczególności są to: umiejętność podejmowania decyzji; umiejętności komunikacyjne; umiejętności ekspresji uczuć i ich kontroli; umiejętność krytycznego myślenia; umiejętności z zakresu świadomości negatywnych wpływów i presji ze strony innych, a także umiejętności oporu wobec nich (mówienia „nie” narkotekom, alkoholowi, paleniu tytoniu, wczesnym stosunkom seksualnym itp.); umiejętność wyznaczania celów; umiejętności w zakresie zachowania i poprawy zdrowia itp. Nie ma również jednej ogólnie przyjętej klasyfikacji umiejętności życiowych. Najczęściej dzieli się je na dwie grupy: umiejętności intrapersonalne (psychologiczne) i umiejętności interpersonalne (komunikacyjne). Umiejętności intrapersonalne dzielą się na intelektualne (poznawcze) i emocjonalno-wolijonalne (Woroncowa, Ponomarenko, 2021) (rysunek 1).



Rysunek 1. Klasyfikacja umiejętności życiowych

Źródło: (Woroncowa, Ponomarenko, 2021).

Programy usprawniania umiejętności życiowych powinny być obowiązkową częścią systemu pozaformalnej edukacji dorosłych.

W *Manifeście na rzecz uczenia się dorosłych w XXI w. – Siła i radość uczenia się*, ogłoszonym przez EAEA, edukacja dorosłych jest postrzegana jako klucz do przezwyciężenia głównych wyzwań, przed którymi stoi współczesna Europa (Jewropejska asociacja oswity dorosłych, 2020).

Według danych pozyskanych w badaniu BeLL dla ludzi ważne są nie tylko bezpośrednie efekty uczenia się. Dorośli uczniowie czerpią wiele korzyści z edukacji pozaformalnej – czują się zdrowsi i wydają się prowadzić zdrowszy tryb życia, lepszej jakości, a także tworzą nowe sieci społecznościowe i cieszą się większym dobrobytem. Co więcej, dorośli uczniowie zaangażowani w edukację liberalną wydają się bardziej zmotywowani do udziału w uczeniu się przez całe życie i postrzegają to jako szansę na poprawę własnego życia. Takie korzyści zgłaszają uczestnicy szkoleń z różnych dziedzin – od nauki języków i sztuki po sport i edukację obywatelską. Szczególnie osoby o niskim poziomie wykształcenia czerpią korzyści z uczestnictwa w programach edukacji dorosłych (Jewropejska asociacja oswity dorosłych, 2020).

Klasyfikacja umiejętności życiowych przedstawiona w *Manifeście na rzecz uczenia się dorosłych w XXI w.* wygląda w następujący sposób:

- piśmienność (rozumienie i pisanie tekstu: codzienna interakcja z informacją pisaną; wykorzystanie tych możliwości do aktywnego uczestnictwa w życiu publicznym),
- umiejętności zachowania zdrowia (posiadanie niezbędnej wiedzy i umiejętności do dbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dbania o innych, w tym wiedzy jak uzyskać dostęp i korzystać z usług medycznych, a także rozumienie podstawowych informacji medycznych, np. o lekach, przechowywaniu podstawowych artykułów żywnościowych),
- kompetencje finansowe (umiejętność zarządzania własnymi finansami oraz korzystania z usług informacyjnych i doradczych niezbędnych do efektywnego zarządzania własnymi finansami),
- umiejętności liczenia (rozpoznawanie, angażowanie i wykorzystywanie informacji cyfrowych w życiu codziennym, wykorzystywanie operacji matematycznych do rozwiązywania problemów, opisywania, wyjaśniania i przewidywania tego, co się wydarzy),
- umiejętności cyfrowe (umiejętności obsługi komputera i środowiska internetowego, korzystania z mediów cyfrowych, środków masowego przekazu i zasobów, np. do wyszukiwania informacji, rozwiązywania praktycznych zagadnień, tworzenia treści i produktów cyfrowych i zarządzania danymi; rozwój krytycznego myślenia w zakresie wykorzystywania technologii i zrozumienia wpływu przekazów medialnych),
- świadomość ekologiczna (świadomość wpływu codziennych działań na środowisko, np. sposoby produkcji i konsumpcji żywności, energia, utylizacja, redukcja odpadów; rozumienie pojęcia zrównoważonego rozwoju i jego relacji ze środowiskiem, elementy społeczne i gospodarcze),
- umiejętność analizy interpersonalnej i komunikacji interpersonalnej (zarządzanie sobą, poczucie własnej wartości i empatia; umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów; umiejętność poważnego komunikowania się z innymi ludźmi, rozwiązywania konfliktów i współpracy z innymi pomimo występujących różnic),
- umiejętności obywatelskie (zrozumienie, jak demokracja działa w praktyce, jak uczestniczyć w procesach demokratycznych i życiu społeczności; zrozumienie i szacunek dla różnic wyznaniowych i kulturowych) (Jewropejska asocjacija oswity doroslych, 2020).

W Mikołajowie w ciągu 2021 r. Centrum „Europejska Edukacja Dorosłych” realizowało projekt, który zwyciężył w konkursie projektów budżetu partycypacyjnego Mikołajowa „Akademia życia: Life skills – 2021”. Zleceniodawcą projektu była społeczność Mikołajowa. Celem był rozwój społecznych umiejętności życiowych dorosłych obywateli, co poprawiało jakość życia zarówno osobistego i zawodowego, jak i całej społeczności. W ramach jego realizacji odbyły się szkolenia, warsztaty, prezentacje, wycieczki, wystawy oraz Międzynarodowa

konferencja naukowo-praktyczna „Rozwój umiejętności życiowych dorosłych”. Kształtowaniu zdrowego stylu życia w warunkach pandemii poświęcony był warsztat autorski „Zdrowy człowiek – szczęśliwe życie”, przeprowadzony przez trenerów Centrum Fitness Natalii Zawieruichy.

W kontekście pandemii COVID-19 problem umiejętności prozdrowotnych dorosłych jest szczególnie istotny. Jednym z warunków jego rozwiązania jest wprowadzenie pozaformalnej edukacji dorosłych w oparciu o ich rozwój.

Aktualność umiejętności prozdrowotnych wynika z globalnego trendu wzrostu liczby ludzi w podeszłym wieku. Przewiduje się, że ich liczba zwiększy się ponad trzykrotnie do 2050 r. (z 600 mln do około 2 mld ludzi). Azja i Europa to dwa kontynenty, które już zmierzyły się z tym problemem. W Ukrainie, która jest jednym z najszybciej starzejących się krajów na świecie, liczba osób powyżej 60. roku życia wzrośnie do 33% w 2051 r.

Złożone realia pandemiczne i trendy demograficzne wymagają wprowadzenia innowacyjnych podejść do rozwiązywania problemów osób w podeszłym wieku. Ważną rolę do odegrania mają uniwersytety trzeciego wieku, których działalność ma na celu rozwiązywanie istniejących problemów społecznych, poprawę warunków życia i samorealizację osób starszych.

Sytuacja, która ukształtowała się z powodu pandemii, przyczyniła się do opracowania i wdrożenia programów edukacyjnych mających na celu rozwój umiejętności prozdrowotnych i poprawy zdrowia. Pozaformalna edukacja dorosłych nie tylko zapewnia wiedzę, umiejętności i kompetencje, lecz także przyczynia się do adaptacji społecznej najsłabszych grup społecznych. To właśnie te grupy najbardziej cierpią z powodu kryzysu. Ponadto w tej skomplikowanej sytuacji gospodarczej i społecznej priorytety ludzi przesuwają się w kierunku zaspokajania najpilniejszych potrzeb osobistych i potrzeb swoich rodzin.

Pozaformalna edukacja dorosłych, pomimo trudnej sytuacji, zawiera możliwości do łagodzenia skutków kryzysu w trybie online. Obecnie, bardziej niż kiedykolwiek, należy rozwijać treści i technologie edukacji dorosłych, która koncentruje się na rozwijaniu umiejętności prozdrowotnych osoby dorosłej.

Spółeczność światowa potrzebuje rozwiniętego sektora edukacji dorosłych do rozwiązywania problemów, które zaistniały w warunkach pandemii.

BIBLIOGRAFIA

LITERATURA

- Kremien, W.H. (red.). (2020). *Psychologija i pedahohika u protydiji pandemiji COVID-19: Poradnik internetowy*. Kijów: TOW „Jurka Lubczenka”.
- Nawyczky zarady zdorowja. (2004). *Nawczannia zdorowomu sposobu žyttia na zasadach rozwytku žyrtiwych nawyczok*. WOOZ: Informacyjna serija „Zdorowja w szkoli”. Dokument 9. Kijów: Kobza.
- Pehota, O.M. (red.). (2021). *Technolohiji oswity dorosłych: poradnik edukacyjno-metodyczny*. Miłkołajów: Ilion.

NETOGRAFIA

- European Association for the Education of Adults. (2020). *Resilience of Individuals, Communities and Economies: We need more Adult Learning and Education in and after the Coronavirus Pandemic. EAEA Statement*. Pobrane z: <https://eaea.org/wp-content/uploads/2020/04/EAEA-statement-on-COVID-19-and-ALE.pdf> (dostęp: 10.11.2021).
- Jewropejska asociacja oswity doroslych. (2020). *Manifest pro nawczannia doroslych u XXI stolitti: Sylta ta radist wid nawczann*. Pobrane z: http://www.uaod.org.ua/data/EAEA/Manifest_2019-UA.pdf (dostęp: 10.11.2021).
- Woroncowa, T., Ponomarenko, W. (2021). *Wczynmosia zyty razem. Sklad i klasyfikacja zyttiewych nawyczok*. Pobrane z: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/19/105#2> (dostęp: 10.11.2021).

ABSTRACT

In recent years, the issue of non-formal education has become very relevant in many countries. The analysis shows that all aspects of political, economic and social development lead to the fact that non-formal education not only confirms its right to exist both in the modern world and Ukraine, but also becomes an integral regulatory component, especially in health issues saving. The pandemic situation has contributed to a wide international interest in the development and implementation of educational programs for adults' life skills, especially health skills. Current practice shows that health life skills curricula should become a compulsory component of the non-formal adult education system. Better life skills contribute to social and civic activity, self-efficacy and employment opportunities. More broadly, they ensure a comfortable existence in a democratic society, inclusiveness for all. Thus, life skills, including health, are necessary for a person to live in a particular environment in accordance with the conditions of a pandemic and live together in society. Life skills give adults the tools to solve new problems, as well as practically and emotionally support others. Life skills are useful for learners, adults and the communities around them, as well as for communicating and passing on experiences from generation to generation.

Keywords: adult education; non-formal adult education; pandemic; adult's life skills; health life skills