

mgr Joanna Ryłko

Uniwersytet Wrocławski

jrylko@wp.pl



Jest absolwentką Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, swoją pracę magisterską przygotowała w oparciu o projekt *@ktywny Senior*. Wśród jej zainteresowań zawodowych wymienia: animację społeczno-kulturową, komunikację społeczną oraz gerontologię. Posiada szerokie doświadczenia w zakresie prowadzenia warsztatów z komunikacji grupowej wśród młodzieży podczas szkoleń zawodowych oraz wśród seniorów. Prywatnie interesuje się muzyką, grafiką, wzornictwem, lubi także pisać wędrownki oraz jazdę na rowerze.

Budowanie komunikacji grupowej wśród seniorów. Analiza badań własnych

Streszczenie: Twórczy charakter zajęć jest przydatny, zwłaszcza obecnie, kiedy w krótkim czasie ludzie pragną osiągnąć dalekosiężne rezultaty swoich poczynań. Metody twórczego działania w grupie pozwalają na szybkie poznanie innych osób, stworzenie więzi w zespole i kształtowanie przepływu informacji oraz zdobycie wiedzy poprzez aktywne i twórcze działanie. Najważniejszy wniosek związany jest jednak z tezą, że budowanie komunikacji grupowej za pomocą twórczych metod działania jest odpowiednie także dla osób starszych. Pozwala im na pełną integrację, sprzyja także ich pobudzeniu do podejmowania aktywnych form spędzania czasu i uczenia się, a co za tym idzie, rozwijaniu się do pełnienia roli aktywnego seniora. Można zasugerować, że twórczość i aktywność wytworzona podczas warsztatów z komunikacji grupowej stanowi dla seniorów rodzaj doświadczenia społecznego, być może dla większości nowego, ale nie znaczy to, że przez nich negowanego albo wypieranego. Jak wynika bowiem z przeprowadzonych warsztatów, seniorzy są świadomi konieczności zmian i są na nie otwarci, potrzebują jedynie zrozumienia i wsparcia na drodze do nich. Sposoby edukacji i przystosowywania się ludzi starszych w obecnych czasach do różnego rodzaju zmian, nie muszą zatem odbiegać od standardów uczenia młodych ludzi. Z pewnością niektórzy seniorzy potrzebują w trakcie ucze-

nia się trochę więcej czasu i wyrozumiałości. Jednak jak w każdej grupie wiekowej, wśród ludzi starszych także znajdują się osoby bardziej bystre i energiczne oraz osoby spokojne czy nieśmiałe. Nie ma natomiast istotnych powodów, które miałyby ich dyskwalifikować w ramach skutecznego uczenia się i poznawania nowych rzeczy.

Słowa kluczowe: seniorzy, osoby starsze, komunikacja grupowa, projekt, twórczość, aktywność, zajęcia, działanie, inicjatywa, potrzeby, edukacja.

*Jesień jest mądra! Odślania odchodzące piękno (...)
Dzięki za jesień! Jesienią nic nie jest niedojrzałe, gwałtowne, nierównoważone.
Wszystko jest spokojne, wypełnione, dojrzałe, pogodzone, spójne.
[Pino Pellegrino, Kocham jesień]*

Wprowadzenie

Komunikacja między ludźmi, za pomocą różnych sposobów zawsze była i nadal jest, podstawą procesu socjalizacji, zdobywania wiedzy, ale i zaspokajania elementarnych potrzeb. Zdaniem psychologów w każdej spotykającej się grupie uczestnicy mają trzy zasadnicze potrzeby: poczucia przynależności, wywierania pewnego wpływu oraz poczucia wartości (ważności)¹⁾. Tym bardziej więc komunikacja w grupie musi mieć pewien poziom, dzięki któremu możliwe jest zaspokojenie wymienionych potrzeb. Obecnie świat rozwija się bardzo szybko i nieustannie zmienia, co niesie ze sobą konieczność nowatorskich metod edukacji społeczeństwa. Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że współcześnie sposób nawiązywania konwersacji jest istotny i nieodzowne staje się prowadzenie warsztatów uczących prawidłowych relacji międzyludzkich. Wśród licznych przeobrażeń, które mają miejsce współcześnie, konieczne staje się zwłaszcza właściwe podejście do ludzi starszych i ich dalszego rozwoju. Ludzie w wieku „60+” stanowią grupę osób, która najbardziej jest narażona na zagubienie we współczesnym świecie, jeżeli we właściwy sposób nie zostanie przygotowana do licznych zmian. Obecnie kładzie się więc nacisk na rozwój ludzi starszych. Wydłużający się okres życia stawia bowiem przed ludzkością nowe wyzwania. Za najważniejsze z nich uważam edukację ludzi starszych oraz ich pobudzanie do czynnego udziału w życiu społecznym. Można założyć, że im więcej człowiek podejmuje kontaktów interpersonalnych, tym lepiej się komunikuje z otoczeniem. Jak twierdzi J. Kargul: „(...) jest wiele sposobów przekazywania komunikatów, którymi posługują się ludzie podczas interakcji interpersonalnych i jeżeli postrzega się je jako obszar edukacji, wówczas – najprościej rzecz ujmując – podczas interakcji człowiek uczy się komunikowania z innymi ludźmi”²⁾. E. Trafiałek z kolei

¹⁾ E. Wójcik, *Metody aktywizujące w pedagogice grup*, Kraków 2000, s. 62.

²⁾ J. Kargul, *Obszary pozaformalnej i nieformalnej edukacji dorosłych. Przesłanki do budowania teorii edukacji całościowej*, Wrocław 2001, s. 93.

zwraca uwagę, że w ówczesnym cywilizowanym świecie mamy do czynienia z nową regułą przeżywania starości i nowym stylem życia na emeryturze. „To sport, rekreacja, wyjazdy, życie towarzyskie, kulturalne, poszerzanie zainteresowań, to wreszcie coraz większe zapotrzebowanie na edukację, kształcenie, aktualizację wiedzy o otaczającej rzeczywistości. W istocie nowy styl życia to ustawiczna aktywność, optymalna mobilność³⁾”.

Uczestnictwo w projekcie *@ktywny Senior* dotyczyło zatem budowania grupowych kontaktów interpersonalnych wśród seniorów. Poprzez prowadzenie warsztatów z osobami starszymi z zakresu komunikacji grupowej, starałam się zademonstrować twórcze techniki uczenia. Zależało mi bowiem na sprawdzeniu, czy edukacja ludzi w wieku senioralnym może przebiegać aktywnie i stanowić jeden ze sposobów na adaptację tej grupy wiekowej do aktualnego tempa życia oraz kontaktowania się z innymi grupami wiekowymi. Komunikacja interpersonalna stanowi bowiem proces kulturotwórczy i osobotwórczy odgrywający szczególną rolę w edukacji⁴⁾. Celem podjętych działań edukacyjnych uczyniłam przede wszystkim zwrócenie uwagi na grupę stanowiącą uczestników badań, czyli osoby starsze, i ich adaptację do warunków aktywnego postępowania w trakcie ćwiczeń oraz przyswajalność informacji. Zamierzeniem przeprowadzonych warsztatów było także ukazanie budowania kontaktów interpersonalnych wśród osób starszych za pomocą twórczych metod prowadzenia zajęć oraz założenie, że komunikacja grupowa sprzyja rozwojowi człowieka w każdym wieku. Nieodzowne stało się także ukazanie potrzeby prowadzenia edukacji wśród osób starszych, propagowanie projektów stworzonych specjalnie z myślą o nich, projektów, takich jak *@ktywny Senior*, w którym to prowadzone były między innymi zajęcia z komunikacji grupowej.

Terenem prowadzonych przeze mnie badań było Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych – Sektor 3, mieszczące się we Wrocławiu przy ul. Legnickiej 65. Grupę osób, które zostały poddane badaniom, poprzez branie udziału w warsztatach z budowania komunikacji grupowej, tworzyły osoby starsze, mieszkańcy wrocławskiego osiedla Popowice. Byli to uczestnicy *@ktywnego Seniora*, wyłonieni i zakwalifikowani drogą rekrutacji. W rezultacie w projekcie, a co za tym idzie, w moich badaniach, wzięło udział 57 osób, w tym 41 kobiet i 16 mężczyzn. Większość z nich była w wieku 61–70 lat, znalazło się jednak kilka osób w przedziale wiekowym 50–60 lat oraz kilkanaście osób powyżej 70 roku życia. Odbiorcami byli emeryci i renciści, do nich bowiem był skierowany i dla nich stworzony program zajęć całego projektu. Osoby biorące udział w zajęciach podzielone zostały na 6 grup. Misją projektu *@ktywny Senior* było przede wszystkim podniesienie jakości życia osób starszych. Z inicjatywy kierownika tego przedsięwzięcia zrealizowany został plan działania związany z edukacją informatyczną dla osób starszych, poszerzony o inne zajęcia, związane między innymi z kulturą fizyczną czy właśnie warsz-

³⁾ E. Trafiałek, *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Kielce 2006, s. 43.

⁴⁾ E. Wołodźko, *Komunikacja interpersonalna jako istota procesu edukacyjnego*, „Edukacja” 1999, nr 1, s. 43.

tatami z komunikacji grupowej. Przedsięwzięcie miało miejsce w okresie od 2 marca do 28 kwietnia 2009 roku. Czas moich badań wynosił sześć tygodni, w trakcie których przeprowadziłam sześć zajęć szkoleniowych dla każdej z grup, po jednym spotkaniu w tygodniu. Zajęcia trwały 45 minut, a po nich odbywała się piętnastominutowa przerwa. Początek badań stanowiło przywitanie i przedstawienie się na pierwszych zajęciach każdej z grup oraz zarys sposobu prowadzenia poszczególnych zajęć, ich liczba i częstotliwość przeprowadzania. Bardzo ważne było poinformowanie uczestników projektu o poddaniu ich badaniom i zaprezentowanie celu eksploracji oraz przedstawieniu się w roli badacza i trenera. Na pierwszych zajęciach została także omówiona i rozdana do wypełnienia ankieta stanowiąca podstawę moich badań. Spośród rozdanych 57 ankiet wróciły do mnie 54. Analiza odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie oraz obserwacje poczynione w trakcie prowadzenia zajęć stanowią podstawowe źródło refleksji na temat badań i ich wyników.

Analiza zebranego materiału

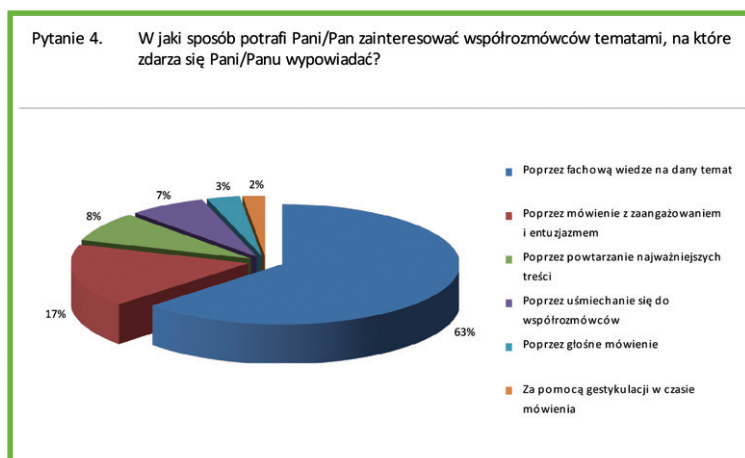
Zgromadzony materiał badawczy i wyciągnięte na jego podstawie wnioski stanowią próbę odpowiedzi na pytanie: W jaki sposób wśród osób starszych budowana jest komunikacja grupowa? Na podstawie analizy zgromadzonego materiału, w postaci notatek z obserwacji i odpowiedzi ankietowanych udzielonych w kwestionariuszach, wyznaczyłam obszary, które warunkują prowadzenie warsztatów z komunikacji grupowej i są odpowiednie dla osób starszych. Według mnie bardzo ważne w tej kwestii są następujące płaszczyzny badawcze, dotyczące: sposobu przekazywania informacji, relacji między osobami starszymi, twórczych metod działania w edukacji seniorów.

Przekazywanie informacji może odbywać się w różny sposób. Jak nadmienia w swej pracy T. Warner, na wybór metod przekazu informacji wpływa, oprócz celu i programu nauczania, zakres wiedzy i umiejętności, które stanowią przedmiot zajęć⁵⁾. Dzięki ćwiczeniom, które prowadziłam, udało mi się zaobserwować, że ważne jest, aby wybrany sposób pracy z grupą odpowiadał każdej ze stron biorących w nim udział. Na jakość stosunków międzyludzkich wpływa bowiem sposób przekazywania informacji. O tej płaszczyźnie badawczej traktował poniżej prezentowany zestaw pytań w ankiecie.

Odpowiedzi na pytanie 2, które brzmiało: Co jest dla Pani/Pana najważniejsze podczas prowadzenia rozmowy z grupą/w grupie osób? stanowią istotne informacje związane z omawianą w tej części problematyką.

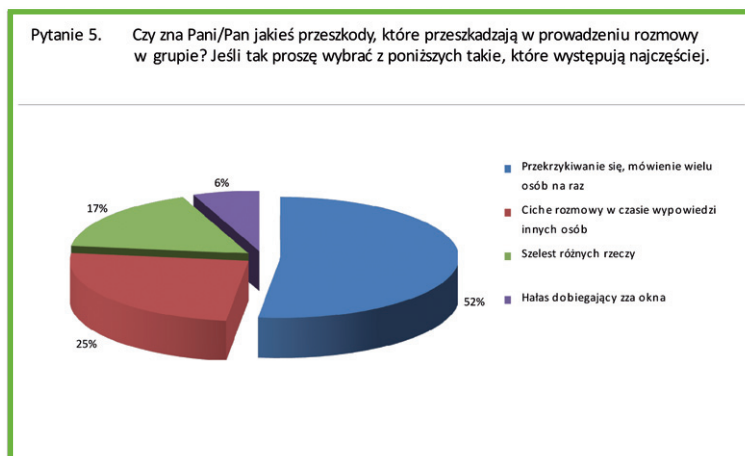
Pytanie 4 zawierające następującą treść: W jaki sposób potrafi Pani/Pan zainteresować współromówców tematami, na które zdarza się Pani/Panu wypowiadać? dotyczyło ustalenia preferowanych form stosowanych przez ludzi starszych podczas wypowiedzania się. Szczegółowe dane zawiera wykres 2.

⁵⁾ T. Warner, *Umiejętności w komunikowaniu się*, Wrocław 1999, s. 296.



Wykres 1. Najważniejsze sytuacje podczas prowadzenia rozmowy z grupą i w grupie osób

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

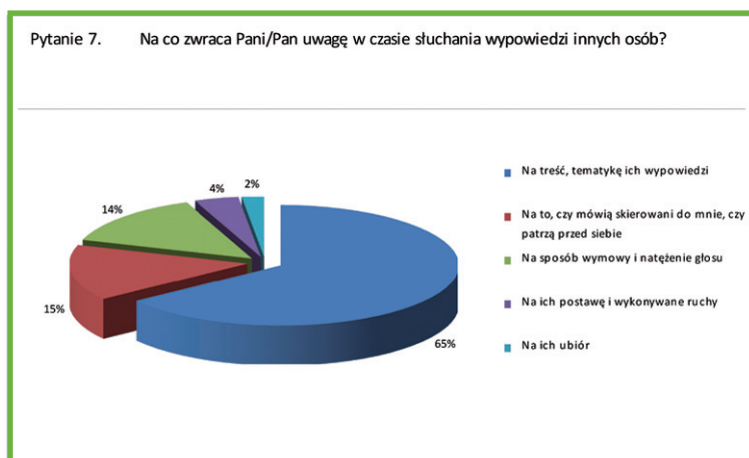


Wykres 2. Sposoby przekazywania informacji gwarantujące zainteresowanie współrozmówców

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

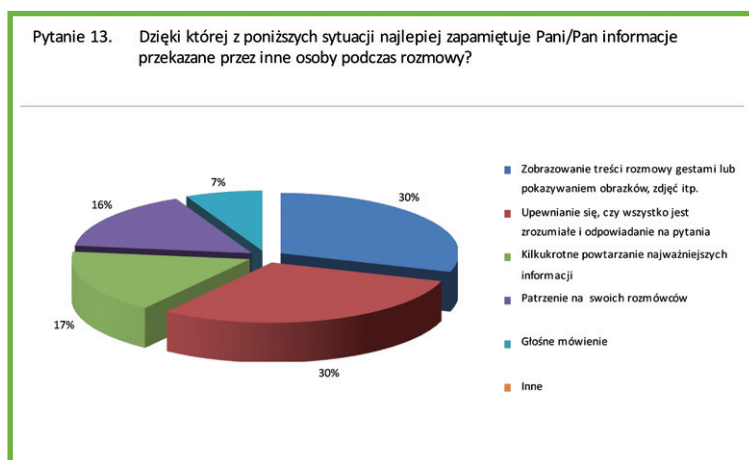
Odwrotnością pytania 4 było pytanie 5, które dotyczyło ustalenia sytuacji, zakłócających proces komunikacji, tym samym dezorganizujących zainteresowanie grupy tematem rozmowy. Pytanie brzmiało następująco: Czy zna Pani/Pan jakieś przeszkody, które zakłócają prowadzenie rozmowy w grupie? Jeśli tak, proszę wybrać z poniższych takie, które występują najczęściej. Jeśli nie, proszę przejść do następnego pytania. Odpowiedzi na to pytanie prezentowane są na wykresie 3.

Pytanie 7 związane było ze wskazaniem przez ankietowanych czynników, które ich zdaniem warunkują słuchanie osób wypowiadających się. Ustalenie tej kwe-



Wykres 3. Rodzaje przeszkód w komunikowaniu się w grupie

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.



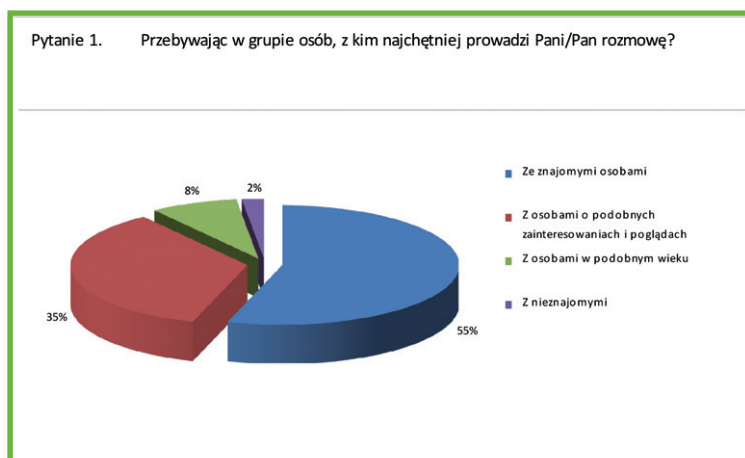
Wykres 4. Elementy związane ze słuchaniem wypowiedzi innych osób

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

stii zostało sformułowane w postaci pytania: Na co zwraca Pani/Pan uwagę w czasie słuchania wypowiedzi innych osób? Wyniki, związane z odpowiedziami respondentów, obrazuje wykres 4.

Ostatnią kwestię, związaną z omawianą w tej części analizy problematyką, stanowi pytanie 13, które miało następującą treść: Dzięki której z poniższych sytuacji najlepiej zapamiętuje Pani/Pan informacje przekazane przez inne osoby podczas rozmowy? Prezentację ustalonych danych zawiera wykres 5.

Na podstawie analizy zaprezentowanych powyżej odpowiedzi na pytania ankietowe można dojść do wniosku, że sposób przekazywania informacji wśród re-



Wykres 5. Czynniki warunkujące zapamiętywanie przekazywanych w trakcie rozmowy informacji

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

spondentów jest przede wszystkim związany ze słuchaniem osób wypowiadających się i zabieraniem głosu w kolejności przez wszystkich członków w grupie. Większość osób deklaruje także, że w czasie konwersacji ważny jest kontakt wzrokowy, czyli spoglądanie na rozmówców i mówienie do nich. Istotne w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych są także dla respondentów predyspozycje, takie jak fachowa wiedza na wypowiadany temat, mówienie z zaangażowaniem oraz powtarzanie najważniejszych treści. Natomiast gestykulacja i głośne mówienie były wskazywane tylko przez nielicznych. Za bariery komunikacyjne, które zakłócają wypowiedzi w grupie, zostało uznane przekrzykiwanie się i ciche rozmowy wśród osób słuchających. Jako najmniej dręczące przeszkody wymieniono hałas dobiegający z ulicy i szelest różnych rzeczy. Większość respondentów w kontaktach interpersonalnych w grupie docenia stosowanie takich bodźców jak obrazowanie i pytanie o zrozumiałość przekazywanych treści oraz przede wszystkim kontakt wzrokowy. Można pokusić się zatem o pogląd, że sposób przekazywania informacji w trakcie komunikowania się w grupie jest związany z wieloma sytuacjami, które dla osób starszych mają znaczenie i są przez nich ściśle określone. Kontynuację i uzasadnienie odpowiedzi respondentów w ankiecie stanowią obserwacje poczynione w trakcie prowadzenia zajęć.

Zaobserwowany postęp uczestników badań został osiągnięty dzięki aktywnym formom realizacji zadań, pracy w grupie, wzajemnemu wsparciu ze strony uczestników warsztatów i trenera. Warto wspomnieć, że charakter aktywnych zajęć od początku mile zaskoczył seniorów. Gry integracyjne okazały się ważnym bodźcem do rozwoju komunikacji grupowej podczas zajęć, ale także i poza nimi. Przykładem są ożywione rozmowy w grupach podczas przerw, a także nawiązywanie bliższych kontaktów. Ważny wniosek dotyczy także atmosfery, jaka panowała wśród uczest-

ników na zajęciach. Jak twierdzi J. Rojewska, w każdym z nas jest naturalna predyspozycja do rozwiązywania zagadek, krzyżówek, szarad i istnieje ochota do przyglądania się innym w momencie rozwiązywania przez nich zadania⁶⁾. Z obserwacji uczestników podczas zajęć grupowych wynika, że zastosowanie ćwiczeń angażujących niewerbalną stronę przekazywania informacji sprzyja aktywności grupy i pobudza poszczególnych członków do czynnego udziału w ćwiczeniach. Podczas zajęć udało mi się także zauważyć, że osoby starsze mają pewne problemy z zapamiętywaniem informacji oraz szybką reakcją na ich zademonstrowanie. Jest to jednak zupełnie normalne zjawisko poruszane w wielu publikacjach medycznych. Jak wskazuje także A. Chabior, w sferze zmian psychicznych u ludzi starszych, wraz z postępującym wiekiem dochodzi do ograniczenia sprawności motorycznej i osłabienia pamięci, uwagi czy zdolności uczenia się, ale jednocześnie, jak wynika z poglądów współczesnych znawców tematu, zmiany te są niewielkie. Między innymi traktuje o tym przytoczona przez Chabior wypowiedź J. Birrena: „Różnice między uczeniem się młodych i starych należy raczej odnieść do percepcji, uwagi, motywacji, stanu fizjologicznego organizmu aniżeli do zmian samej zdolności uczenia się”⁷⁾. Na uwagę zasługuje także fakt, że pewne fizyczne niedyspozycje zdrowotne u niektórych osób nie wpłynęły negatywnie na ich ruchy i gesty. Osoby te, jak wynika z obserwacji, potrafiły przełamać czasami nawet ból, aby wykonać ćwiczenie i w ten sposób pokazać na co je stać. Aktywność ruchowa ludzi starszych pełni bowiem w ich życiu ważne funkcje społeczne i indywidualne. Chabior akcentuje, że dzięki ruchowi ludzie starsi zaspokajają podstawowe potrzeby psychiczne, takie jak akceptacja i poważanie, samourzeczywistnianie, miłość, przynależność i kontakt z ludźmi⁸⁾. Warto nadmienić, że pomimo wyników badań ankietowych, w których gestykulacja nie była wskazywana przez osoby badane jako często wykorzystywany środek w przekazie informacji, to dzięki aktywnym ćwiczeniom z tego obszaru wiele osób udało się pobudzić do korzystania z gestów. Można także stwierdzić, że charakter wszystkich zajęć, prowadzonych w ramach projektu *@ktywny Senior* oraz miejsce ich odbywania się, wpłynęły pozytywnie na rozwój wspomnianej wyżej i uznanej za bardzo ważne kryterium u ludzi starszych – aktywności ruchowej i ich mobilności.

Sytuacje, które udało mi się zaobserwować podczas prowadzenia warsztatów, pozwoliły wysunąć wniosek, że sposób przekazywania informacji w trakcie budowania komunikacji grupowej jest ważny i w znaczący sposób decyduje o powodzeniu zajęć. Szczególnego znaczenia nabiera fakt, że dla osób starszych – uczestników badań, energiczne i angażujące ich ćwiczenia oraz twórcza ich realizacja miały pozytywny wpływ i pozwoliły wytworzyć atmosferę zrozumienia między nimi oraz

⁶⁾ J. Rojewska, *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*, cz. II, Wrocław 2000, s. 58.

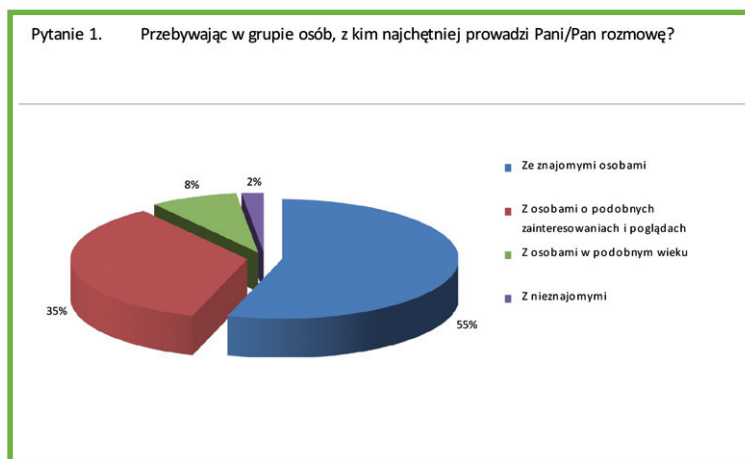
⁷⁾ A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom – Kielce 2000, s. 30–31.

⁸⁾ Tamże, s. 119.

osobą prowadzącą zajęcia. Jak wynika z obserwacji i z większości wyżej przeanalizowanych pytań z ankiety, ludzie starsi są świadomi potrzeb komunikacyjnych i nie stronią od nich. Potrafią właściwie określić predyspozycje nadawcy i odbiorcy, ale nie zawsze wierzą w swoje możliwości komunikacyjne oraz odpowiednie sposoby ich realizacji. Potrzebują zatem wsparcia i wzmocnienia. Najważniejsze, że nie zamykają się w sobie, nie są, wbrew stereotypom, zatwardziali i uparci, są za to skłonni się otworzyć i uczyć.

Podczas warsztatów z komunikacji grupowej przeprowadziłam także kilka ćwiczeń, dzięki którym zaobserwowałam, jak tworzą się i ewoluują relacje między poszczególnymi uczestnikami, ale także między nimi a mną, czyli osobą trenera biorącą udział w ćwiczeniach. Aby uzyskać informacje na temat drugiej wyznaczonej przeze mnie płaszczyzny badawczej, oprócz odpowiednich ćwiczeń grupowych, zastosowałam także kilka pytań w ankiecie, które związane są z przyjętą hipotezą.

Pytanie 1 dotyczyło ustalenia preferowanych przez osoby badane partnerów jako współtwórców aktu komunikacji. Treść pytania była następująca: Przebywając w grupie osób z kim najchętniej Pani/Pan prowadzi rozmowę? Odpowiedzi zaprezentowane są na wykresie 6.



Wykres 6. Dobór osób jako partnerów do rozmowy

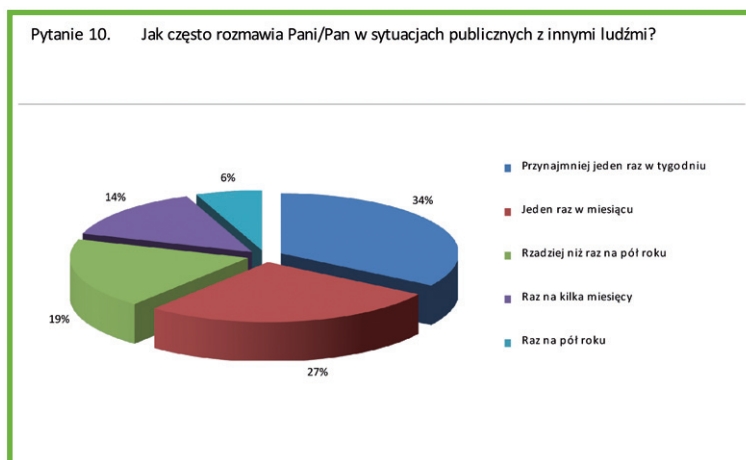
Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Dla określenia podejścia osób starszych do publicznych wypowiedzi sformułowałam pytanie 3, które brzmiało: Czy lubi Pani/Pan wypowiadać się publicznie przed grupą osób? Z uzyskanych w wyniku odpowiedzi respondentów danych wynika, iż 28% seniorów lubi wypowiadać się publicznie, 57% tego nie lubi. 15% osób zaznaczyła odpowiedź „nie wiem”.

Z kolei pytanie 9 dotyczyło zbadania stanowiska respondentów, dotyczącego posiadania świadomości związanej z odbiorem ich przez innych w trakcie konwer-

sacji. Tematykę tę zawarłam w postaci pytania zamkniętego: Czy zwraca Pani/Pan uwagę na to, w jaki sposób może być Pani/Pan odbierana/-y przez innych ludzi w czasie prowadzenia z nimi rozmów? Okazuje się, iż aż 69% osób zaznaczyło odpowiedź pozytywną, a 21% odpowiedź „czasami”, tylko 4% wskazało odpowiedź negatywną. Pozostałych 6% respondentów nie zna odpowiedzi na to pytanie.

W celu ustalenia częstotliwości podejmowania kontaktów interpersonalnych w sferze publicznej przez osoby starsze, zostało zadane pytanie 10, które brzmiało: Jak często rozmawia Pani/Pan w sytuacjach publicznych z innymi ludźmi? Szczegółowe dane, dotyczące odpowiedzi respondentów, uwidocznione są na wykresie 7.



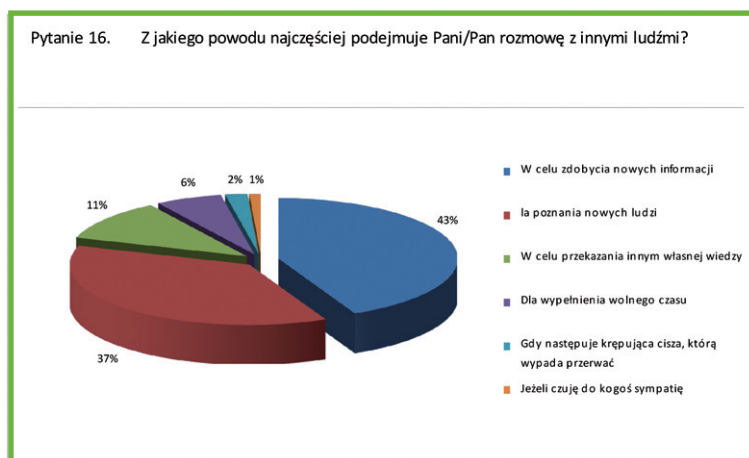
Wykres 7. Częstotliwość podejmowania kontaktów interpersonalnych

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Pytanie 11 dotyczyło nawiązywania i podtrzymywania kontaktów towarzyskich przez osoby starsze. Jego treść była następująca: Czy lubi Pani/Pan nawiązywać i podtrzymywać kontakty towarzyskie? 80% odpowiedzi ankietowanych było pozytywnych, 13% negatywnych. Natomiast za żadną opcją nie opowiedziało się 7%.

Dla ustalenia przyczyn podejmowania kontaktów interpersonalnych przez badaną grupę, zadane zostało pytanie 16: Z jakiego powodu najczęściej podejmuje Pani/Pan rozmowę z innymi ludźmi? Odpowiedzi zawiera wykres 8.

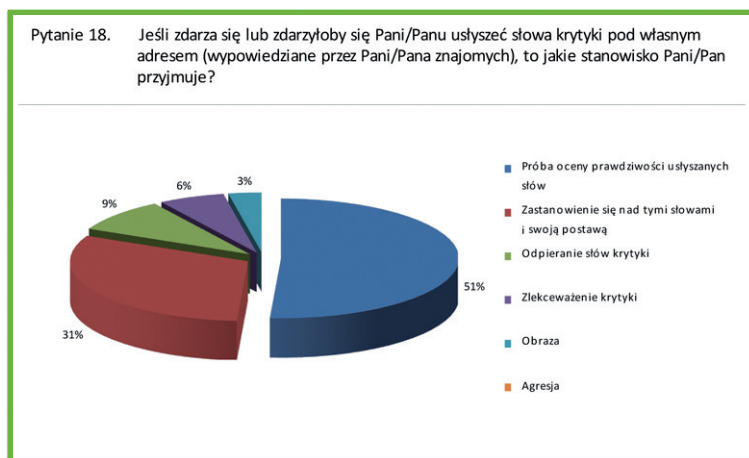
Wśród pytań dotyczących omawianej w tej części problematyki znalazło się pytanie 17 związane z budowaniem samoświadomości za pomocą rozmów z innymi ludźmi. Konstrukcja tego pytania była następująca: Jak Pani/Pan uważa, czy poprzez rozmowy z innymi ludźmi można dowiedzieć się czegoś nowego o sobie? Zdecydowana większość – 72% ankietowanych – udzieliła odpowiedzi pozytywnej, a tylko 10% negatywnej. Pozostałych 18% seniorów nie ma zdania na ten temat.



Wykres 8. Przyczyny podejmowania kontaktów interpersonalnych

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Kolejne pytanie, oznaczone numerem 18, związane jest ze wskazaniem przez osoby starsze postaw, jakie przyjmują wobec zaistniałej krytyki w kontaktach interpersonalnych. Zagadnienie to zostało ujęte w postaci pytania: Jeśli zdarza się lub zdarzyłyby się Pani/Panu usłyszeć słowa krytyki pod własnym adresem (wypowiedziane przez Pani/Pana znajomych), to jakie stanowisko Pani/Pan przyjmuje, lub – w przypadku tylko założenia takiej sytuacji – jakie stanowisko Pani/Pan przyjęłaby/-ąłby? Szczegółowe dane zawiera wykres 9.



Wykres 9. Postawy wobec krytyki w kontaktach interpersonalnych

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Pytanie 19 oscyluje wokół ustalenia tendencji u osób starszych do przerywania wypowiedzi innych osób. Określone zostało w postaci pytania zamkniętego: Czy zdarza się Pani/Panu wtrącać do wypowiedzi innych osób w trakcie jej trwania? 64% ankietowanych przyznało się do sporadycznego przerywania wypowiedzi, a 10% wyraziło zdecydowane potwierdzenie, natomiast 26% zaprzeczyło takim praktykom.

W nakreśleniu relacji interpersonalnych między badanymi osobami, nieodzowne stało się też ustalenie ich wieku, płci, poziomu wykształcenia oraz zawodu. Jak już wspomniałam na wstępie artykułu, większość uczestników badania była w wieku 61–70 lat, a grupa składała się z 41 kobiet (74%) i 16 mężczyzn (26%). Przeważały osoby z wyższym (54%) oraz średnim (42%) wykształceniem. Wśród badanych znaleźli się przedstawiciele różnych zawodów, przy czym najliczniej reprezentowana była grupa nauczycieli (14%).

Na podstawie analizy odpowiedzi na zaprezentowane w tej części pytania ankietowe, mogę stwierdzić, że badani przede wszystkim preferują rozmowy z osobami znajomymi i o podobnych do nich zainteresowaniach. Wszelkie kontakty towarzyskie większość osób podejmuje dosyć często, głównie w celu informacyjnym i zapoznawczym. Zaledwie jedna trzecia ankietowanych lubi wypowiadać się publicznie. Większość respondentów zwraca uwagę na to, co inni o nich myślą i jak ich postrzegają podczas konwersacji. Jednocześnie szczególnie ważny – ze względu na wiek badanych osób – jest wniosek wynikający z pytania dotyczącego sposobów radzenia sobie z krytyką. Istnieje bowiem społeczne przekonanie, że ludzie starsi wykazują większą wrażliwość i nie potrafią przyjąć we właściwy sposób krytycznych opinii na ich temat. Analiza odpowiedzi dotyczących tego zjawiska pozwala jednak obalić ten pogląd. Wynika z nich bowiem, że w sytuacjach związanych z przyjmowaniem słów krytyki na własny temat ponad połowa ankietowanych przede wszystkim ocenia prawdziwość usłyszanych słów, a jedna trzecia respondentów snuje refleksję nad sobą i adekwatnością zarzutów wobec nich. Ankietowani w zdecydowanej większości mają także świadomość tego, że prowadzenie rozmów z innymi ludźmi może wpływać na pogłębienie ich wiedzy na temat samych siebie.

Jeśli chodzi o pytania dotyczące wieku, płci, poziomu wykształcenia, zawodu oraz miejsca zamieszkania wnioski z odpowiedzi respondentów są następujące. Ze względu na brak zróżnicowania ankietowanych pod względem miejsca zamieszkania (wszyscy uczestnicy byli mieszkańcami Wrocławia) nie sposób ustalić w przeprowadzonych badaniach wpływu tego czynnika na relacje między podmiotami komunikacji grupowej. Z uwagi na zbliżony wiek respondentów, czyli osoby w większości pomiędzy 60 a 70 rokiem życia, nie ma możliwości wskazania na różnice między poszczególnymi przedziałami wiekowymi. Podział osób badanych ze względu na płeć oraz wskazanie zawodów i wykształcenia świadczy natomiast o ich zróżnicowaniu, możliwym jednak do opisania tylko na podstawie obserwacji osób badanych podczas prowadzonych zajęć.

Z analizy notatek z obserwacji uczestników w trakcie ćwiczeń wynika, że jeśli chodzi o podział osób badanych ze względu na płeć, przewaga kobiet miała znaczenie dla relacji łączących uczestników badań. Kobiety były bardziej aktywne i częściej podejmowały kontakty interpersonalne. Natomiast zróżnicowane wykształcenie osób badanych, od poziomu podstawowego do wyższego, które na podstawie pytania zawartego w ankiecie zostało ustalone, podczas realizowanych zajęć nie było uwidocznione. Czynnikiem ten nie miał znaczenia dla przebiegu komunikowania się w grupach. Relacje łączące uczestników badania oscylowały wokół tematów bardziej życiowych niż profesjonalnych i zawodowych. W związku z tym wykształcenie poszczególnych osób nie powodowało zaburzenia lub poprawy kontaktów z pozostałymi.

Zupełnie inaczej przedstawiają się wnioski odnośnie do różnorodności zawodów wskazanych przez uczestników badań. To kryterium miało olbrzymie znaczenie dla poziomu relacji łączących uczestników. Czynnikiem ten wpłynął przede wszystkim na integrację osób o zbliżonych zainteresowaniach zawodowych, ale także na poszerzenie wiedzy wszystkich uczestników o specyfikę profesji, które stanowiły mały udział w stosunku do reszty zawodów. Na podstawie obserwacji osób badanych, prowadzonych głównie w trakcie przerw między zajęciami, zauważyłam, że wymieniają się oni wiedzą na temat zainteresowań zawodowych. Kilkakrotnie w czasie zajęć także miały miejsce tego typu rozmowy. Być może znaczenie wymiany doświadczeń z innymi ludźmi na temat własnej specjalizacji wynika u większości ludzi starszych z braku kontaktu w teraźniejszości z pracą zawodową. Rozmowy na ten temat były bowiem prowadzone na zasadzie swoistego rodzaju sentymentu i powrotu do przeszłości. W trakcie prowadzenia warsztatów zdarzyły się także przypadki wypowiedzi osób, które zwierzyły się, że bardzo trudnym momentem w ich życiu było przejście na emeryturę. Znajduje to potwierdzenie w literaturze przedmiotu. Między innymi L. Dyczewski wspomina o tym, że do sytuacji kryzysowych w życiu ludzi z pewnością należy moment przejścia na emeryturę lub na rentę. Wiąże się to z ograniczeniem kontaktów społecznych i obniżeniem stopy życiowej. Osłabieniu ulega też często prestiż społeczny, pojawiają się różne schorzenia. Dla wielu ludzi jest to z pewnością sytuacja kryzysowa, bo nowa i inna od wszystkich do tej pory przeżywanych⁹⁾. Podsumowując ten wątek, okazało się, że wymiana informacji między uczestnikami na temat wykonywanej obecnie lub w przeszłości pracy zawodowej wpłynęła na wzmocnienie relacji interpersonalnych między nimi i poszerzenie wiedzy na różne tematy.

Nieodzowne w czasie pracy z grupą było zastosowanie kontraktu grupowego. Z postawy osób badanych wynikało, że punkty kontraktu, które zaproponowałam a seniorzy rozwinęli, były dla nich oczywistymi zasadami do przestrzegania. Świadczy to o dużej dyscyplinie uczestników i ich wysokiej kulturze osobistej. Na uwagę

⁹⁾ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 81.

zasługuje zatem bardzo tradycyjne podejście ludzi starszych do dobrego wychowania, wynikające z reguł i zasad, które zostały im mocno wpojone w latach młodości. Wracając do idei kontraktu grupowego, spełnił on swoją rolę. Wzbudził w uczestnikach przede wszystkim poczucie ich mocy sprawczej do tworzenia czegoś, co będzie istotne na każdych kolejnych zajęciach.

Stosunki między uczestnikami aktu komunikacji kształtuje także kategoria samoświadomości, czyli wiedzy o samym sobie. Podczas dyskusji grupowej, przeprowadzonej po ćwiczeniu polegającym na wzmocnieniu tego czynnika u osób starszych, uczestnicy uznali ten obszar za bardzo ważny i warty rozwijania poprzez poznawanie opinii innych o sobie i na podstawie tego – kształtowanie wiedzy na swój temat. Sposób przyjęcia przez osoby badane ocen od innych był adekwatny do wyników, które na podstawie analizy odpowiedzi na jedno z pytań zawartych w ankiecie, przedstawiłam powyżej. Nie było osób obrażonych czy smutnych, jedynie osoby uśmiechnięte, mile zaskoczone, a tylko w mniejszości – z refleksyjną miną świadcząca o prowadzonej weryfikacji danych o sobie. W trakcie trwania następných zajęć zauważyłam, że dzięki ćwiczeniu polegającemu na wzmocnieniu samoświadomości wśród uczestników zdecydowanie doszło do głosu „ja” indywidualne. Świadczy to o tym, że dla zaistnienia zdrowych relacji interpersonalnych ważne jest nie tylko poszerzenie wiedzy o partnerach interakcji, ale także – a może przede wszystkim – o samym sobie.

Na relacje łączące uczestników warsztatów wpłynęły także gry wprowadzające, związane z szybkimi sposobami na zapoznanie się. Dzięki reakcji seniorów w trakcie tych ćwiczeń doszłam do podobnego wniosku, jak M. Łąguna, że uczenie się w grupie jest okazją do nabywania różnych umiejętności społecznych, rozwijania inteligencji emocjonalnej oraz nawiązywania relacji społecznych¹⁰. Przykładem potwierdzającym cel krótkich ćwiczeń wprowadzających jest fakt, który miał miejsce na zajęciach z jedną z grup. Po wykonaniu zadania „Tak jak ja...” (polegającego na wypowiedziach typu: „Kto tak jak ja lubi psy” itp.) dwie panie nagle stwierdziły, że znają się z lat młodości. Przypomniały sobie wspólnie spędzony okres w ich życiu. Ich radość była wielka a reakcja spontaniczna. Nastąpiła bowiem niczym nieskrępowana integracja. Wpłynęło to na wytworzenie dobrego klimatu w grupie. Zaistniałe reakcje uczestników pozwoliły mi także na przychylenie się do słów B. Sufy, która stwierdza, że znaczące jest osiągnięcie odpowiednich relacji w grupie na zasadzie stymulowania rozwoju partnerów interakcji, a nie poprzez przymus¹¹. Okazało się, że zwłaszcza w przypadku interakcji z osobami dorosłymi istotne jest podmiotowe traktowanie każdego uczestnika. Szczególnie w odniesieniu do osób starszych ważne jest przede wszystkim działanie oparte na szacunku i wyrozumiałości. Z powyższego przykładu wynika także, że dzięki zabawie

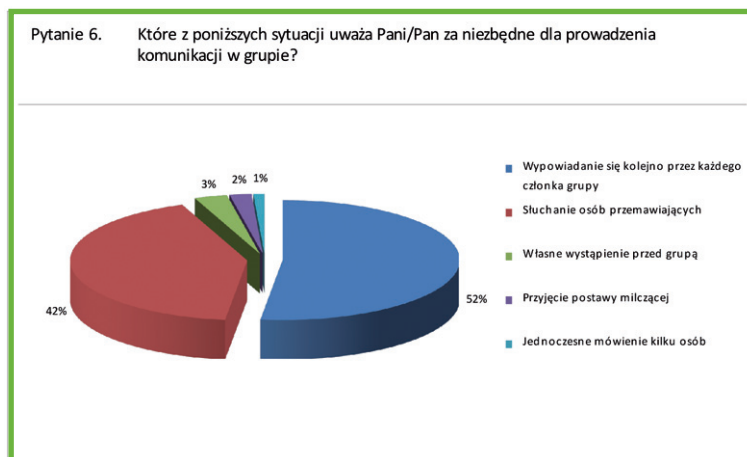
¹⁰ M. Łąguna, *Szkolenia*, Gdańsk 2004, s. 188.

¹¹ B. Sufa, *Styl komunikowania się nauczyciela z uczniami a skuteczność porozumiewania się i współdziałania w klasie*, [w:] *Edukacja kreatywna*, E.A. Zwolińska (red.), Bydgoszcz 2005, s. 142.

i aktywnym formom nauki nastąpiła eksploracja i kontynuacja poszerzania znajomości poza jednostką, w której prowadzone było całe przedsięwzięcie szkoleniowe. Jednocześnie należy nadmienić, że przede wszystkim miejsce prowadzenia projektu i atmosfera stworzona przez organizatorów zajęć skłoniły seniorów do ich dalszej aktywności wykraczającej poza tok zajęć.

Aktywny sposób realizacji zajęć zainspirował mnie do założenia, że budowanie komunikacji grupowej za pomocą twórczych metod działania pozwala osobom starszym na pełną integrację i pobudzenie do podejmowania czynnych form życia i uczenia się. Pokusiłam się o przypuszczenie, że taki stan może sprzyjać ogólnemu rozwojowi, nawet w wieku senioralnym. Odpowiedzi udzielone przez respondentów na pytania zamieszczone w ankiecie i dotyczące tego problemu, dostarczyły informacji o zapatrywaniu się ludzi starszych na twórcze podejście do komunikacji grupowej.

Pytanie 6 dotyczyło ustalenia kryteriów niezbędnych dla prowadzenia komunikacji grupowej. Jego treść była następująca: Które z poniższych sytuacji uważa Pani/Pan za niezbędne dla prowadzenia komunikacji w grupie? Szczegółowe dane zawiera wykres 10.

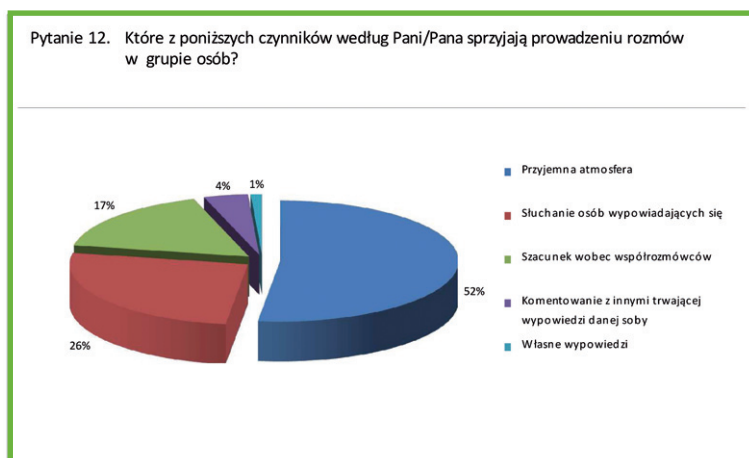


Wykres 10. Kryteria niezbędne dla prowadzenia komunikacji grupowej

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Problem dotyczący czynników sprzyjających komunikowaniu się w grupie, znalazł się w pytaniu 12: Które z poniższych czynników według Pani/Pana sprzyjają prowadzeniu rozmów w grupie osób? Odpowiedzi respondentów przedstawia wykres 11.

Kolejne 14 pytanie brzmiało: Czy według Pani/Pana w rozwiązaniu jakiejś sytuacji problemowej może pomóc dyskusja grupowa? Pomimo wprowadzenia czte-

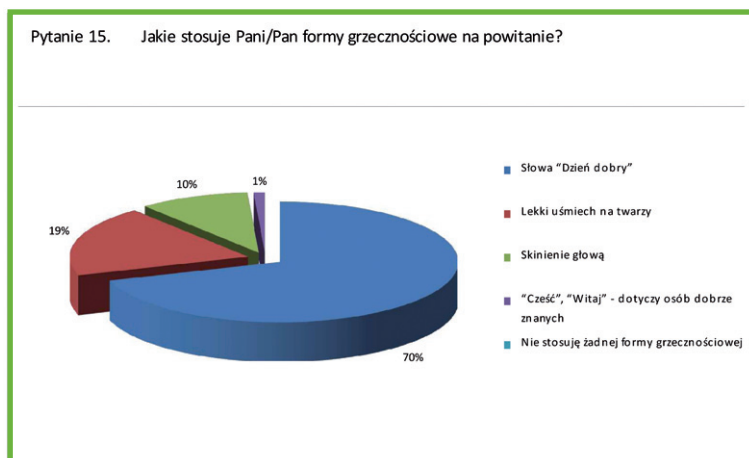


Wykres 11. Czynniki sprzyjające komunikowaniu się w grupie

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

rech możliwych odpowiedzi, seniorzy wybrali warianty skrajne: 54% potwierdziło, a 46% odrzuciło istnienie takiej możliwości.

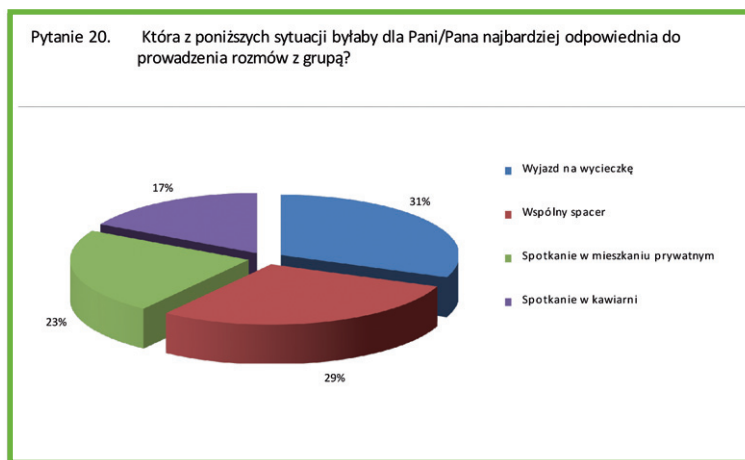
Pytanie 15 dotyczyło ustalenia form grzecznościowych stosowanych przez osoby starsze na powitanie. Sformułowane zostało w następującej postaci: Jakże stosuje Pani/Pan formy grzecznościowe na powitanie? Dane uzyskane na podstawie odpowiedzi respondentów prezentuje wykres 12.



Wykres 12. Stosowane formy grzecznościowe na powitanie

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Ostatnie poddane tu analizie jest pytanie 20 o treści: Która z poniższych sytuacji byłaby dla Pani/Pana najbardziej odpowiednia do prowadzenia rozmów z grupą osób? Dotyczyło ustalenia preferowanych sytuacji komunikacyjnych przez osoby starsze. Dokładne dane, związane z tym obszarem, zawiera wykres 13.



Wykres 13. Preferowane sytuacje komunikacyjne

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Jak wynika z graficznej prezentacji powyższych pytań ankietowych, większość badanych uznaje, że zachowanie pewnych reguł konwersacyjnych jest niezbędne dla prowadzenia komunikacji grupowej. Najwięcej osób wskazuje tu wypowiedzianie się kolejno przez członków grupy oraz słuchanie przemawiających. Za twórcze działanie uznaje się stymulowanie uczestników do zabierania głosu w dyskusji grupowej. Dlatego też pojawiło się w ankiecie pytanie związane z przydatnością bądź nie tego obszaru działania w rozwiązywaniu sytuacji problemowych. Z odpowiedzi na nie wynika, że dla osób starszych odpowiednia jest i akceptowana przez nich taka forma wypowiedzi publicznej. Ponad połowa seniorów uznała bowiem, że dyskusja grupowa może być sposobem na rozwiązywanie sytuacji problemowych, a pozostali ankietowani wskazali ją za właściwą czasami. Nie było osób przeciwnych temu zabiegowi. Do takiego samego wniosku doszłam, analizując notatki z obserwacji, z których wynika, że uczestnicy warsztatów chętnie podsumowywali przebieg zajęć i wyciągali z nich naukę na podstawie energicznych dyskusji grupowych kończących każde zajęcie. Z twórczością w budowaniu komunikacji grupowej związana jest też kategoria kreatywności. Przejawem tego typu działania były odpowiedzi ankietowanych na pytanie związane ze stosowanymi przez nich formami grzecznościowymi na powitanie. Najczęściej respondenci wybierali tradycyjny model, ogólnie przyjęty w polskim społeczeństwie, czyli słowa „dzień dobry”.

Zaistniała tu jednak inwencja twórcza seniorów. Dotyczy to głównie tych respondentów, którzy skłonni byli wybrać odpowiedzi związane z niewerbalną stroną komunikacji stosowaną na powitanie, czyli skinieniem głowy lub uśmiechem. Elementem twórczego i energicznego podejścia do życia ludzi starszych jest także ich gotowość do nawiązywania kontaktów interpersonalnych podczas wycieczek i spacerów oraz spotkań w kawiarni. Znalazła się także grupa przychylna komunikowaniu się w mieszkaniu prywatnym. Ogólnie jednak przeważają w odpowiedziach aktywne miejsca i formy nawiązywania komunikacji grupowej. Można zatem zasugerować wniosek, że postawa zdecydowanej większości badanych osób pozwala obalić panujący często w społeczeństwie pogląd, że ludzie starsi stanowią zamkniętą grupę i są głównie domatorami. Na ten fakt zwraca uwagę L. Dyczewski, który przedstawia człowieka starszego jako zaprzeczenie ogólnie przyjętego obrazu „kogoś stojącego poza życiem”¹²⁾. Ludzie starsi są zróżnicowani i nie można ich zaszufłdkować. Jak kontynuuje wspomniany autor, społeczna natura i potrzeba jej realizacji nie obumiera w człowieku wraz z wiekiem, a jedynie zmienia czy poszukuje „innych form urzeczywistniania się”¹³⁾.

Rolę twórczości w nauczaniu udało się przedstawić przede wszystkim dzięki serii ćwiczeń przeprowadzonych w trakcie warsztatów. Twórczy aspekt w nauczaniu najlepiej pozwoliło zaprezentować zadanie polegające na zobrazowaniu przez uczestników tematyki warsztatów w postaci plakatów zatytułowanych „Wygląd dobrej komunikacji”. Do tworzenia prac przygotowane były różnego rodzaju materiały: wycinanki, klej, wydzieranki z gazet i czasopism oraz kredki i flamastry. Od preferencji uczestników i ich pomysłowości zależało korzystanie z danych przedmiotów. M. Łaguna zwraca bowiem uwagę, że niekonwencjonalne pomoce i materiały wpływają na klimat grupy. Stanowią one, co udało się ustalić w tym zadaniu, sposób na pobudzenie i rozwój komunikacji związanej głównie z niewerbalną i pisemną jej odmianą¹⁴⁾. Podczas tworzenia plakatów zauważyłam, że uczestnicy podeszli do tego zadania bardzo poważnie. Nie wszyscy jednak byli zaangażowani w sposób czynny. Nieodzowna w tym momencie stała się rola liderów w danych grupach, którzy, najczęściej nieformalnie, wyłonili się w toku zajęć. Nie było jednak przymusu w czynnym wykonywaniu zadań. Ważny był natomiast podział pracy. Ogólnie panowała atmosfera napięcia, ale i pełnej współpracy. Obserwacja zachowania osób badanych w czasie tego ćwiczenia, a także analiza powstałych plakatów doprowadziły mnie do sformułowania następującego wniosku. Na powodzenie w działaniu zespołowym i jego wynik końcowy wpłynęła praca w grupie, oparta na kooperacji i jasnym przekazywaniu sobie informacji, ustalaniu formy plakatu i tego, co na nim wystąpi.

Okazało się również, że twórczy sposób podejścia osoby prowadzącej do uczestników jest czynnikiem generującym ożywioną reakcję ze strony grupy. Zaobserwo-

¹²⁾ L. Dyczewski, dz. cyt., s. 37.

¹³⁾ Tamże, s. 48.

¹⁴⁾ M. Łaguna, dz. cyt., s. 114.

wałam bowiem, że przy moim aktywnym zaangażowaniu w realizację zajęć następowало sprzężenie zwrotne w postaci odpowiedzi od grupy, czyli partnerów kontraktu. Były to wypowiedzi słowne, nawiązanie kontaktu wzrokowego, uśmiech czy skinienie głową. Wszystkie te obszary stawały się bodźcem do dalszego prowadzenia zajęć i wpływały znacząco na ich charakter. Można zatem stwierdzić, że przekazywanie informacji oparte na twórczych metodach polega głównie na indywidualnym podejściu do programu zajęć i do kondycji wszystkich podmiotów. Jak pisze K.J. Szmidt, dzięki twórczemu podejściu ludzie mogą wchodzić w interakcje, odkrywać i konstruować coś wspólnie z innymi¹⁵). Na podstawie analizy notatek z obserwacji wszystkich omówionych ćwiczeń oraz informacji zwrotnych od osób badanych mogę zgodzić się z opinią K.J. Szmidta, że podstawowym założeniem twórczej pracy jest pomoc w działaniu pojmowana jako budzenie, ożywianie, wspieranie, dopomaganie oraz tworzenie warunków rozwoju kreatywności¹⁶). A. Minczanowska z kolei podaje, że kreatywność zakłada koncepcję wychowania związaną z umożliwieniem występowania nieskrępowanego rozwoju osobowości, respektowaniem potrzeb, aspiracji i pragnień jednostek oraz podmiotowym traktowaniem¹⁷). Tego typu sytuacja była także stworzona przez organizatorów projektu i miała miejsce podczas trwania całego przedsięwzięcia.

Na podstawie przeprowadzonych zajęć z seniorami, można zasugerować stwierdzenie, że metody twórczego działania w grupie pozwalają na poznanie innych osób w krótkim czasie, stworzenie więzi w zespole i kształtowanie przepływu informacji oraz skuteczne zdobywanie wiedzy. Najważniejszy wniosek związany jest jednak z tezą, że budowanie komunikacji grupowej za pomocą twórczych metod działania jest odpowiednie także dla osób starszych. Pozwala im na pełną integrację, sprzyja także ich pobudzeniu do podejmowania aktywnych form spędzania życia i uczenia się, a co za tym idzie, rozwijaniu się do pełnienia roli aktywnego seniora. Można zatem stwierdzić, że twórczość i aktywność wytworzona podczas warsztatów z komunikacji grupowej stanowi rodzaj doświadczenia społecznego, o którym pisze O. Czerniawska. Uważa ona bowiem, że wraz z różnymi doświadczeniami społecznymi zmieniają się poglądy osób starszych na to, co wiąże się z ich codziennym życiem, potrzebami i aspiracjami, a także zmianą stereotypu człowieka starszego w społeczeństwie. Interakcje społeczne stanowią zatem, jak to ujmuje O. Czerniawska: „pola aktywności ludzi starszych i ich zainteresowania”¹⁸). Ważne jest zatem, aby w obecnych czasach tworzyć pola do interakcji społecznych. Po zakończeniu projektu *@ktywny Senior* z pewnością można stwierdzić, że stanowi on jedno z takich pól działania.

¹⁵ K.J. Szmidt, *Dydaktyka twórczości*, Kraków 2003, s. 83.

¹⁶ Tamże, s. 88.

¹⁷ A. Minczanowska, *Kreatywność jako wartość i cel edukacji*, [w:] E.A. Zwolińska (red.), dz. cyt., s. 23.

¹⁸ O. Czerniawska, *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii. Szkice i rozprawy*, Łódź 2007, s. 139.

Podsumowanie

Przeprowadzone przeze mnie badania, a także poczynione obserwacje podczas spotkań z grupami osób starszych pozwoliły na wyodrębnienie obszarów związanych z powstawaniem udanej komunikacji grupowej zmierzającej także do rozwijania się i trwania aktywności wśród seniorów. Przyjęte kryteria sprawdziły się wśród osób będących podmiotami prowadzonych zajęć. Kończąc rozważania, można zasugerować stwierdzenie, że sposoby edukacji i przystosowywania się ludzi starszych w obecnych czasach do różnego rodzaju zmian nie muszą odbiegać od standardów uczenia młodych ludzi. Może niektórzy seniorzy potrzebują trochę więcej czasu i wyrozumiałości, ale nie wszyscy. Jak w każdej grupie wiekowej, wśród nich także znajdują się osoby bardziej bystre i energiczne oraz osoby spokojne czy nieśmiałe. Nie ma natomiast innych powodów, które dyskwalifikowałyby seniorów w zakresie skutecznego uczenia się i poznawania nowych rzeczy. Przykładem jest choćby wspomniany wyżej neutralny charakter fizycznych problemów zdrowotnych w korzystaniu z proponowanych aktywnych sposobów uczenia się. Najważniejszą kwestią w edukacji seniorów wydaje się być indywidualne podejście i równe szanse dla wszystkich. Można zatem przyjąć, za O. Czerniawską, że edukacja w trzecim wieku jawi się dziś jako zjawisko znaczące, którego nie można oddzielić i wyizolować z oświaty dorosłych¹⁹⁾. Należy zatem dążyć do ich rozwoju i uczestnictwa w dalszej edukacji, korzystaniu z takich propozycji, jak działalność w ramach projektu @ktywny Senior, propagującego postęp seniorów, powołanego dla realizacji tego celu.

Bibliografia:

- Argyle M., *Psychologia stosunków międzyludzkich*, Warszawa 2001.
- Chabior A., *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom – Kielce 2000.
- Czerniawska O., *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii. Szkice i rozprawy*, Łódź 2007.
- Dyczewski L., *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994.
- Kargul J., *Obszary pozaformalnej i nieformalnej edukacji dorosłych. Przesłanki do budowania teorii edukacji całościowej*, Wrocław 2005.
- Łaguna M., *Szkolenia*, Gdańsk 2004.
- Minczanowska A., *Kreatywność jako wartość i cel edukacji*, [w:] Zwolińska E.A. (red.), *Edukacja kreatywna*, Bydgoszcz 2005.
- Rojewska J., *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*, cz. II, Wrocław 2000.
- Sufa B., *Styl komunikowania się nauczyciela z uczniami a skuteczność porozumiewania się i współdziałania w klasie*, [w:] Zwolińska E.A. (red.), *Edukacja kreatywna*, Bydgoszcz 2005.
- Szmidt K.J., *Dydaktyka twórczości*, Kraków 2003.
- Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Kielce 2006.
- Warner T., *Umiejętności w komunikowaniu się*, Wrocław 1999.
- Wołodźko E., *Komunikacja interpersonalna jako istota procesu edukacyjnego*, „Edukacja” 1999, nr 1.
- Wójcik E., *Metody aktywizujące w pedagogice grupy*, Kraków 2000.
- Zwolińska E.A. (red.), *Edukacja kreatywna*, Bydgoszcz 2005.
- Zych A.A., *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, Warszawa 1995.

¹⁹⁾ Tamże, s. 111–115.