

TRZECIA ZMIANA

Andragogiczne rozważania na temat projektu *@ktywny Senior*

TRZECIA ZMIANA
Andragogiczne rozważania na temat projektu
@ktywny Senior

Pod redakcją
Ewy Jurczyk-Romanowskiej

Wrocław 2012

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego,
Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego,
Fundacja Aktywny Senior,
Stowarzyszenie AVEC

Recenzja
prof. dr hab. Jerzy Semków

Redakcja
dr Ewa Jurczyk-Romanowska

© Copyright by Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej we Wrocławiu

ISBN 978-83-62618-00-2

Wydanie publikacji sfinansowane przez Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej

Projekt okładki
Artur Busz

Opracowanie graficzne:
Andrzej Kirsz, Artur Gniazdowski



Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB
ul. K. Pułaskiego 6/10, 26-600 Radom, tel. centr. (48) 364-42-41, fax (48) 3644765
e-mail: instytut@itee.radom.pl <http://www.itee.radom.pl>

Spis treści

Wprowadzenie (Ewa Jurczyk-Romanowska)	7
CZĘŚĆ I – Wokół aktywizacji seniorów	11
Aktywizacja osób starszych. Istota – możliwości – ograniczenia (Walentyna Wnuk)	13
Budowanie komunikacji grupowej wśród seniorów. Analiza badań własnych (Joanna Ryłko)	25
Warsztaty „Uczenie się z życia i z własnej biografii” (Magdalena Wnuk-Olenicz)	45
Genealogia jako pasjonująca aktywność seniorów (Grzegorz Mendyka)	55
Edukacja językowa seniorów (Marek Gulanowski)	65
CZĘŚĆ II – Edukacja informatyczna seniorów	77
Motywacje, oczekiwania i postulaty towarzyszące seniorom w podjętej edukacji informatycznej (Ewa Jurczyk-Romanowska)	79
Kurs obsługi komputera dla seniorów – doświadczenia płynące z projektu @ktywny Senior (Joanna Golonka)	97
Zaawansowany etap kursu komputerowego dla seniorów – wprowadzenie uczestników w świat Internetu (wskazówki dla prowadzących) (Jacek Gulanowski)	111
Szkolenie z zakresu nauki obsługi komputera i Internetu – scenariusze zajęć (Ewa Jurczyk-Romanowska, Joanna Golonka, Jacek Gulanowski)	123
CZĘŚĆ III – Edukacja zdrowotna seniorów	151
Dolegliwości wieku dojrzałego (Jacek Stankowski)	153
Badania medyczne jako jedno z działań w pilotażowym projekcie @ktywny Senior (Anna Żyszczyńska)	163
Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu chorób wieku podeszłego (Iwona Krysiak-Zielonka, Justyna Mazurek)	167
Styl życia a przekonania zdrowotne seniorów (Marta Koszczyc, Łukasz Koper)	173
Aktywność starszych ludzi w kontekście promocji zdrowia (Małgorzata Synowiec-Piłat) .	191
CZĘŚĆ IV – Projektowa działalność prosenioralna	215
Unijne możliwości finansowania przedsięwzięć prosenioralnych.	
Przegląd i systematyka źródeł (Ewa Jurczyk-Romanowska, Natalia Romanowska)	217

Opracowanie budżetu dla projektu <i>@ktywny Senior</i> (Anna Dobrzycka)	235
Zarządzanie ryzykiem projektu <i>@ktywny Senior</i> (Aneta Bressa)	255
Podsumowanie programu w ramach projektu <i>@ktywny Senior</i> (Marian Ferenc)	275
Informacje o partnerach i wykonawcach projektu <i>@ktywny Senior</i>	281
Alfabetyczny spis autorów	287

Wprowadzenie

Monografia „**TRZECIA ZMIANA. Andragogiczne rozważania na temat projektu @ktywny Senior**” jest poświęcona wieloaspektowej edukacji osób starszych, tym cenniejsza, że oparta na doświadczeniach. Stanowi ona nie tylko przykład dobrych praktyk, ale także cechuje się naukowym podejściem do prezentowanych treści. Do powstania publikacji przyczynili się przedstawiciele różnych środowisk i grup społecznych, między innymi pracownicy i doktoranci wrocławskich uczelni wyższych (Uniwersytetu Wrocławskiego, Akademii Wychowania Fizycznego oraz Akademii Medycznej), pracownicy dolnośląskich organizacji pozarządowych, a przede wszystkim Seniorzy zaangażowani w projekt. To właśnie tym ostatnim przypisać należy autorstwo tytułu „**TRZECIA ZMIANA**”, który symbolizować ma osoby starsze, trzecie pokolenie, a także nastanie czasu aktywnego udziału Seniorów w życiu społecznym.

Książka została tematycznie podzielona na cztery części: I. *Wokół aktywizacji seniorów*, II. *Edukacja informatyczna seniorów*, III. *Edukacja zdrowotna seniorów*, IV. *Projektowa działalność prosenioralna*.

Część pierwszą otwiera artykuł dr Walentyny Wnuk poświęcony wielowymiarowemu zagadnieniu aktywności seniorów. Autorka – doktor nauk humanistycznych, twórcza i wieloletni kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Wrocławskim, której doświadczenia nie można przecenić – swoje rozważania kieruje ku możliwościom i ograniczeniom aktywności seniorów na Dolnym Śląsku, a swoje wnioski popiera przeprowadzonymi badaniami naukowymi. Kontynuację tego wątku stanowi artykuł mgr Joanny Ryłko poświęcony komunikacji grupowej wśród seniorów. J. Ryłko, jako uczestniczka projektu *@ktywny Senior*, prowadziła warsztaty a wraz z nimi badania, które zaowocowały obroną pracy magisterskiej. Wyniki owych badań zdecydowała się zaprezentować jako przykład połączenia dobrej praktyki i naukowego podejścia. Charakter dobrej praktyki ma również opis warsztatów *Uczenie się z życia i z własnej biografii*, zaprezentowany przez doktorantkę z Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego Magdalenę Wnuk-Olenicz. Dzięki szczegółowemu opisowi przeprowadzonych zajęć, dodatkowo wzbogaconego konspektami i materiałami wykorzystywanymi podczas warsztatów, wraz z seniorami wkraczamy w ich wspomnieniowy świat. Jeszcze dalsze wycieczki oferuje artykuł Grzegorza Mendi – wybitnego specjalisty z zakresu genealogii, który w trakcie trwania projektu zabrał Seniorów w familijną przeszłość, jednocześnie

ucząc, w jaki sposób w oparciu o poszukiwanie rodzinnych korzeni budować więzi międzypokoleniowe. Część pierwszą kończy tekst traktujący o edukacji językowej seniorów napisany w oparciu o doświadczenia płynące z kursów języka angielskiego przez inżyniera Marka Gulanowskiego. Autor opisuje specyfikę uczenia się osób starszych, zastosowaną przez siebie metodykę oraz formy i treści nauczania. Jednocześnie wskazuje obszary, w których podczas kursów dla seniorów lektor powinien wykazać się nie tylko kompetencjami filologicznymi, ale również komunikacyjnymi.

Część druga – poświęconą edukacji informatycznej seniorów – stanowią trzy rozbudowane artykuły. W pierwszym z nich dr Ewa Jurczyk-Romanowska – adiunkt w Instytucie Pedagogiki, prezes Stowarzyszenia AVEC współtworzącego projekt *@ktywny Senior*, a jednocześnie redaktor przedstawianej publikacji – zaprezentowała analizę procesu motywacyjnego seniorów skutkującego podjęciem szkoleń komputerowych. Prowadząc badania przed i w trakcie trwania kursu, opisała nie tylko motywacje osób starszych, ale także ich oczekiwania i postulaty. W dalszej kolejności mgr Joanna Golonka – doktorantka w Instytucie Pedagogiki – opisuje warunki organizacji kursów komputerowych dla początkujących skierowanych do starszych odbiorców. Prezentowane doświadczenia są tym cenniejsze, gdyż autorka w projekcie *@ktywny Senior* zajmowała się właśnie merytorycznym przygotowaniem pierwszego etapu szkoleń. Kontynuacją – kursami dla zaawansowanych i inicjacją w świat Internetu zajął się mgr Jacek Gulanowski – również doktorant w Instytucie Pedagogiki. W swojej publikacji wiele miejsca poświęcił korzyściom i zagrożeniom płynącym z wirtualnego wymiaru, ale równie cenna jest charakterystyka nowej, otwierającej się przed seniorami rzeczywistości. Oba artykuły zostały wzbogacone zrealizowanym programem szkoleń oraz przykładowymi konspektami zajęć opracowanymi przez instruktorów kursów, będących jednocześnie autorami części drugiej przedstawianej publikacji.

Część trzecia z kolei poświęcona została edukacji zdrowotnej seniorów. Stanowi ona płynne przejście od paradygmatu medycznego prezentowanego przez lekarzy medycyny: Jacka Stankowskiego – opisującego w sposób przystępny, wręcz popularyzatorski dolegliwości wieku dojrzałego oraz Anny Żyszczyńskiej, która z kolei referuje przebieg badań medycznych wykonywanych przed rozpoczęciem oraz w trakcie trwania projektu *@ktywny Senior*. Przechodząc do kolejnych tekstów, obserwujemy swoiste wypieranie podejścia medycznego przez orientację humanistyczną, a pomiędzy nimi uplasował się artykuł dotyczący aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób wieku podeszłego, przygotowany przez zespół reprezentujący Akademię Wychowania Fizycznego: dr Iwonę Krysiak-Zielonkę oraz mgr Justynę Mazurek. Z kolei inni reprezentanci AWF – dr Marta Koszczyk i mgr Łukasz Koper – twórcy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w ich macierzystej uczelni – zajmują się przekonaniem o zdrowotności seniorów w korelacji ze stylem ich życia. W swoim tekście zajmują się filozofią zdrowia, holistycznym podejściem do edukacji zdrowotnej osób starszych. Część piątą zamyka artykuł dr Małgorzaty Synowiec-Piłat, która opisuje aktywność ludzi starszych w kontekście promocji zdro-

wia, opierając się w swej analizie na opisie rzeczywistości polskiej i przykładowych praktykach innych państw.

Ostatnia część wprowadza czytelnika w nieco inny klimat, zajmując się analizą możliwości zorganizowania innych projektów, w których beneficjentami byłiby seniorzy, a także analizując zalety, ale również słabe punkty zorganizowanego przedsięwzięcia, jakim był projekt *@ktywny Senior*. Przeglądem i systematyką unijnych źródeł finansowania projektów prosenioralnych zajęły się dr Ewa Jurczyk-Romanowska – tym razem reprezentując swoją pierwotną dyscyplinę naukową, jaką jest prawo – oraz mgr Natalia Romanowska wieloletni praktyk w zakresie pozyskiwania dotacji w ramach PO IG oraz PO KL. W dalszej kolejności wyniki swoich badań i wnioski płynące z analiz prezentują mgr Anna Dobrzycka, która wnikliwie przyglądnęła się założeniom finansowym oraz budżetowi projektu *@ktywny Senior*, oraz mgr Aneta Bressa zajmująca się problematyką ryzyka w przedmiotowym projekcie. Podjęcie obu tematów wydaje się być niezwykle istotne z perspektywy tzw. dobrych praktyk, bowiem opracowanie ich stanowiło najsłabszy element przedsięwzięcia. Obie autorki nie tylko poddają krytyce słabe punkty, lecz – co istotniejsze – podają szereg propozycji poprawy, możliwych do przetestowania w kolejnych działaniach na rzecz osób starszych. Część czwartą, a jednocześnie całą książkę, zamyka raport kierownika projektu *@ktywny Senior* – Mariana Ferenca, będący sprawozdaniem z podjętych w ramach przedsięwzięcia działań.

Przygotowując niniejszą publikację, starano się położyć równy nacisk na naukowy wymiar prowadzonych badań i sporządzanych doniesień, a także na ukazanie praktycznego charakteru zrealizowanego projektu. Dlatego też do każdej z części dołączone zostały wybrane konspekty zajęć nadające się do dalszego zastosowania w edukacji osób starszych, mające za zadanie inspirować do szeroko rozumianych działań edukacyjnych z udziałem seniorów.

Chcąc nadać opisowi zrealizowanego projektu *@ktywny Senior* bardziej rzeczowy, konkretny i identyfikowalny wymiar – w publikacji przedstawiono również fotografie oraz notki biograficzne twórców i wykonawców przedsięwzięcia, będących jednocześnie autorami poszczególnych tekstów niniejszego opracowania. Zdjęcia stanowią również graficzne zakończenie pierwszych trzech części jako dowód na to, iż organizowanie podobnych projektów jest nie tylko możliwym, ale i dającym niesłychaną satysfakcję przedsięwzięciem.

Ewa Jurczyk-Romanowska

CZĘŚĆ I
Wokół aktywizacji seniorów

dr Walentyna Wnuk

Doradca Prezydenta Miasta Wrocławia ds. Seniorów

walentynawnuk@poczta.fm



Jest andragogiem, gerontologiem społecznym, nauczycielem akademickim Uniwersytetu Wrocławskiego. W latach 1997–2006 była kierownikiem Uniwersytetu III Wiek przy UWr. Obecnie pełni funkcję Doradcy Prezydenta Miasta ds. Seniorów. Była Przewodniczącą Wrocławskiej Rady ds. Seniorów I kadencji. Od wielu lat pracuje na rzecz środowiska osób starszych, była prekursorką UTW. W roku 2006 otrzymała Złoty Medal Uniwersytetu Wrocławskiego. Uhonorowana została również Medalem Edukacji Narodowej i Nagrodą Wrocławia za pracę na rzecz osób potrzebujących.

Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia

Streszczenie: Autorka w miarę wyczerpująco przedstawia problem aktywizacji osób starszych, będący wynikiem badań, jak i jej doświadczeń zawodowych. Przez aktywizację osób starszych proponuje rozumieć zespół działań zmierzających do łagodzenia procesu starzenia się i jednocześnie jako wyrabianie w ludziach umiejętności bycia starym. Ową aktywność traktuje jako „życie rozwojowe”, niezależnie od jej obszaru. Omawia również przyczyny braku aktywności, jak i możliwości jej stymulowania w wieku starszym. Ilustracją aktywności seniorów są przedstawione wzory aktywności na przykładzie słuchaczy UTW.

Słowa kluczowe: aktywizacja, aktywność, wzory aktywności, aktywność rozwojowa, wykluczenie społeczne.

Być aktywnym w starszym wieku, to nie tylko cieszyć się życiem, czasem wolnym, ale także podejmować obowiązki współtwórcy swego środowiska lokalnego: dzielnicy, miasta, stowarzyszenia, innych osób dla zachowania dziedzictwa kulturowego.

[O. Czerniawska, *Style życia w starości*]

Wprowadzenie

Chciałabym z całą mocą przeciwstawić się potocznej opinii o pasywnej postawie ludzi starszych, zaprzeczającej potrzebie ich aktywności. Faktem jest, iż wielu spośród nich żyje w przekonaniu, że unikanie wysiłku fizycznego i umysłowego zapewni im długą i zdrową starość. Badania temu zdecydowanie przeczą. Należy bowiem uwzględniać podstawową tendencję kulturową, której wszyscy podlegamy, a którą jest przypisywanie wartości zachowaniom aktywnym. Aktywność jest zatem wartością cenioną społecznie, realizuje postulat godnej starości.

Myślę, że każdy z nas czuje się najlepiej, gdy żyje w rytmie uwzględniającym pracę (stałą, dostosowaną do danej osoby wysiłek) i czas wolny (wypoczynek). Dlatego osobom starszym należy stwarzać okazję do sensownej aktywności zaspokajającej przede wszystkim potrzebę bycia użytecznym i potrzebnym. Tak więc aktywność jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku, nie wyłączając późnych lat życia. Ludzie starsi są zadowoleni z siebie, jeśli mogą podejmować działania zastępcze po utracie dotychczasowych pól aktywności (zawodowego, rodzinnego).

Starość – widziana jako czas pasywności, niemożności, braku szans samorealizacji, zaniku sił intelektualnych – powoli odchodzi w przeszłość. Starość może być pozytywnym etapem życia, jeśli seniorzy będą mieli możliwość prowadzenia aktywnego, produktywnego życia. Jest rzeczą oczywistą, że z wiekiem nasze zaangażowania maleją. Występuje tu jednak znaczne zróżnicowanie. Potocznie uważa się, że aktywność zależy przede wszystkim od istnienia takiego nawyku oraz systemu wartości. Osoby z rozbudzoną potrzebą udziału w życiu pozostają takie do jego końca, jeśli nie zostaną ograniczone przez chorobę wyniszczającą organizm; bierne z wiekiem stają się jeszcze mniej aktywne. Wynika z tego, że ludzie starsi w życiu mogą wybierać między aktywnością, która jest przejawem m.in. realizacji ich naturalnych potrzeb, a bezruchem, negacją czy też stagnacją.

Najbardziej szczytną ideą proponowaną w Ustawie o pomocy społecznej z dn. 12.03.2004 r.¹⁾ jest idea aktywizacji mieszkańców DPS²⁾. Strategia ta jest niczym innym, jak właściwą odpowiedzią na pytanie: co zrobić, aby mieszkańcy DPS byli bardziej aktywni. Winna ona obejmować trzy zakresy: 1) samoobsługę, 2) nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, 3) udział w zajęciach zorganizowanych, głównie terapii zajęciowej.

¹⁾ Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz.U. 2004.64.593 z późniejszymi zmianami.

²⁾ DPS – Dom Pomocy Społecznej.

Badania prowadzone pod moim kierunkiem przez studentów andragogiki nie potwierdzały wdrażania w praktyce tego pomysłu. Potrzeba wielu lat pracy zespołu opiekuńczego, by powstały nowe modele opieki. Zespół opiekuńczy musi się składać z ludzi wykształconych i do tego przygotowanych, natomiast obecnie wśród opiekunów jest wiele osób przypadkowych.

Reasumując przyjmuję, że aktywność jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku. **Przez aktywizację osób starszych proponuję rozumieć zespół działań zmierzających do łagodzenia procesu starzenia się i jednocześnie jako wyrabianie w ludziach umiejętności bycia starym.** Aby proces aktywizacji miał sens, należy:

- ❖ wyrazić określić cel aktywności,
- ❖ odwołać się do rzeczywistych potrzeb,
- ❖ zmieniać postawy ludzi,
- ❖ pokazywać nowe możliwości.

Teoriami potwierdzającymi takie rozumienie aktywności w naukach społecznych są: gerontologiczna „teoria aktywności”, „model konstruktywnej starości”, „starość jako zadanie”, „starość produktywna”, „teoria całościowego rozwoju człowieka”, „idea animacji”, „styl życia jako uczenie się”, „teoria kryzysów rozwojowych” czy „model dynamicznej starości”.

Czy aktywność jest potrzebna osobie starszej?

Tak, jeśli swoje życie traktuje rozwojowo, pozostając w zgodzie z założeniami wcześniej wymienionych teorii dotyczących pomyślnego starzenia się. W tym tkwi tajemnica dojrzewania w człowieczeństwie.

Rozwój (życie rozwojowe) jest szansą daną człowiekowi, który może ją podjąć, aby lepiej i godniej się starzeć. Dokonanie tego wyboru jest zawsze równoznaczne z podjęciem aktywności. Dlatego trzeba wzbogacać swoją wiedzę, swoje doświadczenie, być zaangażowanym w różne działania, wtedy mamy szansę na głębsze rozumienie otaczającego nas świata. Gnuśność prowadzi do powolnego rozkładu i utraty niezależności, w rezultacie wykluczenia. Jeśli nie podejmiemy aktywności, twórcze możliwości znikają. **Aktywność osób starszych traktuję jako życie rozwojowe.** Przyjęcie takiej postawy dla każdego człowieka może znaczyć co innego. Nie ma aktywności bez rozwoju i rozwoju bez aktywności. Dzisiaj całościowa edukacja zanurzona jest w świecie społeczno-kulturowym człowieka, przestała być zarezerwowana dla standardowych instytucji edukacyjnych. Dzisiaj życie towarzyskie jest traktowane jako kolejny obszar edukacji nieformalnej.

Czy aktywność rozwojowa jest faktycznie potrzebna osobom starszym?

Nie mam wątpliwości, że odpowiedź winna brzmieć: tak, ponieważ:

- chcą służyć swoim doświadczeniem,
- pragną być użyteczni i potrzebni,

- odczuwają potrzebę odświeżenia wiedzy,
- pragną kontaktów towarzyskich,
- chcą być niezależni,
- pragną kreacji własnej, być podziwiani,
- chcą rozwiązywać swoje problemy,
- pragną godnie się starzeć,
- chcą realizować marzenia z młodości,
- szukają sensu życia (bilansując życie),
- chcą kompensować braki w umiejętnościach, kompetencjach,
- chcą uczestniczyć w życiu społeczno-kulturowym,
- pragną pokonywać dystans międzypokoleniowy,
- chcą być jak najdłużej „młodzi” (nauka odmładza),
- chcą być sprawni,
- chcą zachować zdrowie, długo żyć,
- pragną być szczęśliwi,
- pragną budować poczucie własnej wartości,
- mają potrzebę akceptacji przez otoczenie,
- pragną wymiany emocji, uczuć,
- chcą pokonywać samotność, poczucie „pustki”.

Aktywność rozwojowa, realizując ideę całościowego rozwoju, obejmuje cztery wymiary aktywności (zgodnie ze standardami zaproponowanymi przez E. Faure’a³⁾):

- uczyć się, aby poznać,
- uczyć się, aby działać,
- uczyć się, aby żyć wspólnie,
- uczyć się, aby być.

To cztery filary całościowej edukacji.

Obecnie życie rozwojowe nie jest wyłącznie przywilejem młodości. Analfabeci dzisiaj są ludzie, którzy nie podejmują trudu, aby umieć się uczyć, odczytać i nauczyć⁴⁾.

Aktywność jest więc realizacją większości potrzeb człowieka. Sztuka polega na tym, aby wśród zajęć, które jesteśmy w stanie wykonać, wybrać takie, jakie cenimy najbardziej, zapewniające nam uznanie otoczenia i osobistą satysfakcję.

Czym jest aktywność?

Aktywność może być definiowana różnorodnie:

- w biologii – czynność organizmu w celu zaspokojenia potrzeb życiowych,
- w psychologii – właściwość indywidualna jednostki,
- w gerontologii – zespół działań opóźniających proces starzenia się,

³⁾ E. Faure, *Uczyć się, aby być*, Warszawa 1975.

⁴⁾ A. Toffler, *Trzecia fala*, Poznań 1997.

- w andragogice – czynnik rozwoju człowieka,
- w medycynie – zapobieganie wielu chorobom.

Wynika z tego, że aktywność jest dzisiaj rozumiana jako synonim życia, warunek rozwoju, podstawa leczenia wielu chorób, szansa twórczego wyrażania siebie jako regulacja kontaktów z otoczeniem. Jest zabiegiem profilaktycznym, umożliwia bycie użytecznym w formie zindywidualizowanej, uwzględniającej możliwości, upodobania, zwyczaje, wreszcie jest podstawą godnego starzenia się.

Według psychologii późnej dorosłości mówi się o „aktywności psychofizycznej” (gimnastyka), „psychospołecznej” (kontakty towarzyskie), „podmiotowej”, inaczej osobistej (bilans życia), „metafizycznej”, inaczej duchowej (transgresja – przekraczanie siebie). Człowiek ma szansę działać we wszystkich wymienionych wymiarach. Aktywność jest istotnym składnikiem określonej filozofii starzenia się proponowanej przez gerontologów. Buduje przestrzeń życiową człowieka, która z wiekiem jest w naturalny sposób ograniczana. Daje szansę wykorzystania potencjału osób starszych (m.in. wolontariat). Zawsze jest podstawą zachowania samodzielności i zaradności, a na pewno wzajemnej pomocy w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Aktywność daje szansę walki z negatywnym stereotypem starości, który jest krzywdzącym wyobrażeniem obecnego społeczeństwa (kult młodości). W konsekwencji, interesującą nas problematyką w okresie późnej dorosłości są wszelkie działania pomagające w zachowaniu nie tylko zdrowia fizycznego, ale również psychicznego i społecznego. Dlatego wśród predyktorów pomyślnego starzenia wymienia się nie tylko zdrowie w sensie fizycznej kondycji, ale również samoakceptację, pozytywne relacje z innymi ludźmi, panowanie nad środowiskiem społeczno-kulturowym oraz posiadanie celu w życiu.

Aktywność osoby starszej staje się fundamentalnym czynnikiem decydującym o kształcie i wielkości przestrzeni życiowej człowieka. Tę przestrzeń życiową, obok aktywności własnej, buduje środowisko społeczne, tj.: świat innych ludzi, środowisko lokalne, sąsiedzkie, rodzinne. Obecnie obserwujemy drastyczne ograniczenie wymiarów przestrzeni życiowej ludzi starszych, w której dotychczas funkcjonowali. Stanowi to poważny problem, bowiem dla ludzi starszych wiek społeczny jest wyrazem ich społecznej sytuacji. Tak więc starość to również proces zmian wywołany reakcją na to wszystko, co dzieje się w środowisku starzejącej się jednostki, zmieniają się bowiem zakresy, charakter i hierarchia aktywności społecznych. Inaczej mówiąc, człowiek starszy musi się przystosować do nowej sytuacji społeczno-kulturowej. Tu ważne jest współuczestniczenie seniorów w życiu społeczności służące korzystaniu z ich potencjału, przeciwdziałaniu wyobcowaniu („śmierci społecznej”), dające szansę na aktywność.

Zatem aktywność przeciwdziała wykluczeniu społecznemu, dostarcza instrumentów działania, umożliwia znalezienie grupy wsparcia, stwarza możliwość realizacji poradnictwa formułą „osoba starsza – osobie starszej”. Aktywność człowieka starszego jest również wskaźnikiem jego jakości życia. Aby godnie żyć, trzeba być aktywnym, w innym przypadku życie przekształca się jedynie w trwanie.

Motto amerykańskich gerontologów brzmi: „Celem aktywnej starości jest nie tyle wydłużanie lat życia, ile dodawanie życia latom”⁵⁾. Oznacza to wydłużanie starości „młodej”, czynnej oraz odsuwanie w jak najdalsze lata starości sędziwej, nie-sprawnej, „rozangażowanej” i biernej. Polega to na rozbudzaniu zainteresowań i podejmowaniu przez jednostkę prac, które będą przynosiły satysfakcję.

Jaka aktywność?

Chodzi tu o aktywność różnego rodzaju: intelektualną, społeczną, obywatelską, kulturalną, religijną, fizyczną, domowo-rodzinną, zawodową, towarzyską, klubową, twórczą, osobistą, krajoznawczą, hobbystyczną, internetową, opiekuńczą, zawodową oraz wolontariacką.

W literaturze przedmiotu spotykamy wiele różnych kategoryzacji aktywności osób starszych. Świadczy to o ogromnych możliwościach w tym zakresie. Mówi się m.in. o „aktywności codziennej” (obowiązki dnia codziennego), „aktywności kontynuowanej” (czytanie codziennej prasy, spacer), „aktywności nowo podjętej” (nauka na komputerze, opieka nad osobą starszą).

Wskazuje się na „aktywność rekreacyjno-hobbystyczną” (praca na działce, zajęcia sportowe, uprawianie zajęć miłośniczych), „receptywną” (oglądanie telewizji czy słuchanie radia, korzystanie z Internetu), „integracyjną” (działania o charakterze edukacyjno-szkoleniowym, towarzyskim, wspólnotowym: kluby seniora, UTW⁶⁾, stowarzyszenia, praca charytatywna).

Wśród kategorii aktywności wymienia się: „aktywność formalną” (polega na pracy w stowarzyszeniach), „aktywność nieformalną” (polegająca przede wszystkim na kontaktach rodzinnych, z przyjaciółmi, z sąsiadami), „aktywność samotniczą” (obejmująca takie zajęcia, jak oglądanie TV, korzystanie z Internetu, czytanie, rozwój własnej twórczości, pamiętnikarstwa, korespondencji).

Możemy również wskazać na **kierunki** przejawianej aktywności:

- dla siebie (nauka języka),
- dla grupy (praca w samorządzie),
- dla środowiska zewnętrznego (współpraca z DPS),
- dla rodziny (opieka nad wnukami).

Podejmowane aktywności powinny przede wszystkim zaspokajać rzeczywiste zainteresowania, spełniając jednocześnie wymóg działań cenionych społecznie.

Badania⁷⁾, które ostatnio prowadziłam wśród seniorów Dolnego Śląska w ni-kłym procencie potwierdzają to bogactwo możliwości własnej aktywności (dotyczą

⁵⁾ Z.R. Ryn, *Starość otwiera nam oczy*, „Charaktery” 1999, nr 10.

⁶⁾ UTW – Uniwersytet Trzeciego Wieku.

⁷⁾ Badania własne, wynikające z moich zainteresowań zawodowych i pełnionych funkcji, dotyczące kondycji życiowej dolnośląskich seniorów przeprowadzone w 2007 roku przez Dolnośląską Radę ds. Seniorów przy Marszałku Województwa Dolnośląskiego, których byłam inicjatorem, współrealizatorem i współautorem raportu dostępnego na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

one głównie środowisk wiejskich i małomiasteczkowych). W tym obszarze wyniki badań potwierdzają wcześniej sygnalizowany pasywny styl życia osób starszych, bowiem prawie 90% „nie uczestniczy w jakichkolwiek organizacjach społecznych”. Zaledwie 4% ogółu badanych przyznaje się do udziału czynnego w pracach organizacji społecznych, dotyczy to w przeważającej większości mężczyzn, mieszkańców miast. Tę niską aktywność w stowarzyszeniach uzupełnia „praca w organizacjach kościelnych”, które niejako z definicji zarezerwowane są dla starszych; tu działa niecałe 3%. To przede wszystkim kobiety mieszkające na wsi. Do placówek (z ofertą dla starszych tzw. „klubów seniora”) uczęszcza tylko 3,6% badanych. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn, osób relatywnie młodszych, a niski wynik tłumaczyć może brak takiej oferty w miejscu zamieszkania.

Jak przedstawiają się kontakty społeczne badanych seniorów? Zdecydowanie na pierwszym miejscu znalazły się „kontakty z dziećmi i rodziną”, ponad 50% wypowiedzi wskazuje na codzienne z nią kontakty (zapewne mieszkają razem lub blisko siebie). Do kilku razy w tygodniu przyznaje się ponad 23% badanych. Spotkanie jeden raz w tygodniu dotyczy 3% wypowiedzi, podobna ilość nie ma żadnych kontaktów.

„Spotkania z przyjaciółmi czy znajomymi”, chociaż znalazły się na drugim miejscu (ponad 12% wypowiedzi), okazały się nie tak znaczące, jak można by było przypuszczać. A przecież umożliwiają m.in. wzajemną wymianę usług (pomoc wzajemną), wsparcie, dają radość w monotonii życia. Dopełnieniem możliwych kontaktów społecznych będą „spotkania z przedstawicielami służb społecznych”. Z pracownikami pomocy społecznej codziennie spotyka się zaledwie 2,5% badanych, nigdy nie miało z nimi do czynienia ponad 82%. Wygląda na to, że zapotrzebowanie na pomoc społeczną w badanych gminach jest niewielkie – czy jest to wynikiem braku informacji o takich możliwościach?

Czy lepiej przedstawia się „korzystanie z pomocy pracowników zdrowia”? Codziennie z konsultacji medycznej korzysta zaledwie 0,5% badanych, nigdy nie było w ośrodku zdrowia ponad 20%. Wizyta raz w roku dotyczy ponad 8% seniorów, natomiast po kilka razy w roku czy miesiącu korzysta prawie 34%. Mówi się, że starsi okupują służbę zdrowia, jednakże wyniki tu przedstawione dość umiarkowanie to potwierdzają. Można tu rozważyć dostępność usługi medycznej, szczególnie specjalistycznej.

Wreszcie mamy „spotkania z księdzem”, tu ponad 42% badanych wskazuje na kontakt jednorazowy (pewnie kolęda), codziennie dociera do księdza prawie 2% badanych, nigdy nie kontaktowało się prawie 20%.

„Czy interesuje badanych dalsza aktywność zawodowa”, której zostali jakże często wcześniej pozbawieni (wcześniejsze emerytury, „pomostówki”)? Ponad 46% seniorów zapytanych o ewentualną kontynuację aktywności zawodowej, odpowiedziało pozytywnie. Standardy unijne proponują w miarę możliwości reaktywację zawodową ludzi starszych, również w formie pracy wolontariackiej, lecz brak zainteresowania takim obrotem sprawy wyraża 53,1% badanych.

Jakie wzory aktywności obserwuje się wśród ludzi starszych?

Posłużę się tu doświadczeniem zdobytym podczas pracy w charakterze kierownika UTW przy Uniwersytecie Wrocławskim. Należy dodać, iż Uniwersytety Trzeciego Wieku to rozwijające się dynamicznie placówki, które pokazują rzeczywiste możliwości w analizowanym problemie. Zatem **obserwowane wzory aktywności** seniorów w UTW to:

- utrzymujący wysoką aktywność – uczestniczą w wielu zajęciach proponowanych w placówce;
- zabiegający o kontynuację aktywności zawodowej, służenie swoimi kompetencjami, np. lektorki, rehabilitantki, prawniczki, pielęgniarki, polonistki, korektorki, artyści (przeważają kobiety);
- ukierunkowani na jeden rodzaj aktywności – zajmowanie się jedną, ulubioną dziedziną: chór, kabaret, język, praca w samorządzie;
- oddający się kontemplacji, podsumowywaniu i analizie życia, rekonstrukcji doświadczenia, przy wycofywaniu się z aktywności zewnętrznej: uczestnicy warsztatów czy seminariów ukierunkowanych na problem;
- liderzy potwierdzający zasadność bycia użytecznym i potrzebnym, o silnym poczuciu odpowiedzialności za placówkę: członkinie samorządu, wolontariuszki, opiekunki grup i sekcji (tu również dominują kobiety);
- osoby, które charakteryzuje oczekiwanie opieki i pomocy ze strony otoczenia, jest im to potrzebne do zachowania aktywności: podopieczni sekcji wzajemnej pomocy;
- „gwiazdy” o silnej osobowości, niekoniecznie współpracujące z grupą, mają potrzebę indywidualnego zaistnienia w placówce, autorzy jednostkowych zdarzeń.

Każda z nich wymaga innej pomocy terapeutycznej i innego wsparcia psychologicznego i odmiennej oferty rozwojowej.

W kategoriach postaw przejawianej aktywności można mówić o: „reformatorze”, „obserwatorze”, „wiernym konsumencie”, „samorealizującym się” (własny program partycypacji), „liderze”, „roszczeniowcu”, „nieaktywnym”, wreszcie „gwieździe”.

Jakie są przyczyny braku aktywności?

Wejście w jesień życia jest dzisiaj trudne, gdyż nie sprzyja ono ludziom starszym, ponieważ najwyższą miarą wartości współczesnego człowieka jest jego **wydajność**. Dzieli się ludzi według wieku produkcyjnego i poprodukcyjnego, która dokonuje selekcji nas wszystkich na „lepszych” i „gorszych” obywateli. A przecież jest wiele możliwości budowania tzw. produktywności człowieka.

Panujący dziś kult młodości jest poważną barierą, przybiera często karykaturalne formy w postaci „młodzieńczych seniorów”. Jest to swoisty bunt wobec przemijania, przeciw starości.

Szybkie tempo przemian społeczno-kulturowych wymaga dużej zdolności adaptacji, a ta jest cechą młodości. Człowiek starszy we współczesnej cywilizacji, mimo wielu udogodnień technicznych, wciąż prezentuje sobą analfabetyzm informatyczny. Lęk przed starością, który w innych kręgach kulturowych i w innych epokach tak silnie nie występował, narasta z dnia na dzień.

Niski poziom indywidualizmu, w konsekwencji zachowawczy styl życia, powoduje brak aktywności, przybieranie postawy pasywnej. Z drugiej strony można dzisiaj zaobserwować wielu seniorów, którzy mając świadomość tych faktów, starają się z najwyższym wysiłkiem dorównać młodym energią, wydajnością pracy, a nawet wyglądem zewnętrznym. Kiedy przestaną być wydajni, przestaną być potrzebni. A niepotrzebni mogą odejść w „zapomnienie” i w rezultacie być skazani na samotność (to filozofia narastającego ageizmu). Osoby starsze pozostają wycofane z rynkowej gry o sukces. Wymagają więc stymulacji właściwą polityką społeczną. Dodatkowo trudną sytuację osób starszych w rozpatrywanym problemie powoduje brak stabilizacji struktur otoczenia, wszystko wokół jest chwiejne, można polegać tylko na sobie.

Złożoność zagadnienia wskazuje na zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny braku aktywności. Można mówić również o przyczynach osobowościowych, kulturowych, społecznych. Lista ich jest długa i niekoniecznie w badaniach ujawniły się:

- brak wiary we własne możliwości,
- lęk przed negatywną oceną otoczenia,
- stan zdrowia, depresyjność,
- sytuacja rodzinna,
- niski poziom indywidualizmu,
- obawa przed narażeniem się na śmieszność (ocena rodziny),
- oczekiwania społeczne (negatywny stereotyp starości),
- brak poczucia kontroli nad własnym życiem,
- niewłaściwa postawa wobec życia (wycofania, agresji, zależności),
- spadek sił witalnych,
- dotychczasowy styl życia (brak nawyku aktywności),
- postęp techniczny, wynikający stąd analfabetyzm wtórny,
- egoistyczne nastawienie,
- niski poziom własnej wartości,
- nadopiekuńczość (rodziny, opieki społecznej),
- negatywny bilans życia,
- sytuacja ekonomiczna,
- brak ofert w miejscu zamieszkania,
- ageizm (postawa młodych ludzi),
- lęk przed nowym,
- brak stabilizacji struktur otoczenia,
- media (obraz człowiek starszego),
- bariery architektoniczne,

- brak umiejętności wyjścia poza sferę prywatną,
- brak poczucia bezpieczeństwa ekonomicznego, społecznego,
- brak umiejętności tworzenia więzi stowarzyszeniowych,
- postawa familiocentryzmu i braku zaufania do ludzi,
- utrata atrakcyjności,
- bariery polityczne (niewłaściwa polityka społeczna wobec seniorów),
- ograniczona przestrzeń życiowa,
- brak umiejętności zarządzania czasem wolnym,
- system emerytalny (od lat niezmienny – „młodzi emeryci”).

Ludzie starsi pozbawieni aktywności szybciej się starzeją: psychicznie, fizycznie, społecznie, kulturowo. Stają się ubodzy emocjonalnie i społecznie. Brak aktywności, kontaktów, pomocy ze strony innych osób, służenia swoją osobą daje poczucie własnej nieprzydatności, prowadzi do poczucia krzywdy, izolacji, osamotnienia, przekonania o braku własnej wartości.

Jak stymulować, mobilizować do aktywności?

Dostrzegam tu duże możliwości, wykorzystując m.in. założenia idei animacji społeczno-kulturalnej. Konieczne wydaje się zaistnienie animatora osób starszych w społecznościach lokalnych. Trzeba w sposób planowy i przemyślany włączać człowieka w różne sytuacje wymagające współdziałania i kontaktów z innymi. Wśród nich na uwagę zasługują wszelkie programy edukacyjne, które są pracą nad świadomością w ramach profilaktyki gerontologicznej. Tu popularyzacja uczenia się jako stylu życia oraz nowelizacja ustawy o szkolnictwie wyższym, umożliwiająca otwarcie się uczelni publicznych i niepublicznych na nieformalną edukację osób starszych, dużo by pomogła.

Nowe ścieżki edukacyjne proponowane przez uczelnie zaspokajałyby narastającą aspirację edukacyjną najstarszego pokolenia. Tu należy wyartykułować edukację informatyczną na szeroką skalę. Musimy zadbać o właściwą ofertę w miejscu zamieszkania osób starszych.

Niewątpliwie również wszelkie próby reaktywacji zawodowej wraz z wolontariatem dawałyby duże szanse na zmianę. W tym miejscu na wyróżnienie zasługuje udział w pracach organizacji pozarządowych (w krajach wysoko rozwiniętych to ludzie starsi stanowią trzon wolontariatu).

Konieczne wydaje się prowadzenie kursów przejścia na emeryturę, które przygotowywałyby do nowej sytuacji społecznej, a także rozwój poradnictwa gerontologicznego, połączony z inicjowaniem grup samopomocowych i grup wsparcia społecznego.

Zmiana modelu opieki nad ludźmi starszymi powinna proponować rezygnację z modelu protekcyjnego na rzecz modelu edukacyjnego.

Dopóki trwa zaangażowanie w te i inne rodzaje aktywności, trwa „młodość” w starości. Bowiem człowiek, który ma potrzebę aktywności, nie starzeje się do końca. Człowiek świadomy, iż jego zaangażowanie stanowi najlepszy „eliksir młodości”,

ma dobrą formę psychofizyczną, chętnie podejmuje prace na rzecz innych, jest zadowolony z życia. Inaczej mówiąc, ma poczucie stosunkowo wysokiej jakości życia.

Zakończenie – wnioski

Należy umożliwić reaktywację ludzi „jesieni życia”, mogącej być okresem, w którym organizuje się i realizuje nowe zadania, obiera nowe cele i podejmuje nowe zainteresowania. Jest to poszukiwanie adekwatnego i satysfakcjonującego zastępstwa utraconych ról. Można to osiągnąć poprzez realizację postulatów właściwej polityki społecznej wobec seniorów:

- Aktywizacja środowiskowa przewidziana polityką społeczną, zgodna ze standardami unijnymi wymaga wielu ofert służących podtrzymaniu, stymulacji aktywności łącznie z organizacją wolontariatu. Czas wolny, jakże często będący pustym, okupowanym przez telewizję, musi stać się czasem „przeżywanym”. Do tego potrzebne są rozmaite placówki czasu wolnego, poradnictwo i informacja w tym zakresie.
- Budowanie nowej świadomości – edukacja do starości będąca pracą nad świadomością.
- Postuluję maksymalne wydłużanie aktywności zawodowej, zgodnie ze standardami unijnymi (niezdolni do pracy przechodzą na rentę).
- Pomoc społeczna, aby w sposób rzeczywisty przyczyniała się do zmiany jakości życia osób starszych, musi uwzględniać w systemowych rozwiązaniach trzy elementy: integrację, aktywizację i edukację osób starszych.
- Działania w ramach polityki społecznej powinny umożliwić przystosowanie się osób starszych do zmieniającego się obrazu społeczeństwa, aby nadążali za „biegiem życia”, mieli możliwość służenia potencjałem, jaki sobą prezentują.
- Nasilające się wykluczenie społeczne obejmuje trzy główne powody: styl życia seniorów, silnie zakorzenione stereotypy dotyczące starości, zakotwiczone w społecznej świadomości, wreszcie trudną sytuację materialną seniorów i ograniczony budżet. Pojawia się nowa przyczyna: postępująca informatyzacja przestrzeni życiowej.
- Programy wsparcia ludzi starszych wymagają zmiany dotychczasowych priorytetów polityce społecznej, w tym również reorganizacji pewnych elementów systemu ochrony zdrowia i pomocy społecznej.

Nowe, inne wzory aktywności seniorów pokazuje nam integrująca się Europa. To senior aktywny, człowiek przyszłości, który jest twórczy, otwarty, rozumiejący siebie. Świat społeczno-kulturowy wypełniający przestrzeń życiową człowieka starszego, nadaje egzystencji głębszy sens, podnosi jej wartość, budując poczucie stosunkowo wysokiej jakości życia. Przestrzeń społeczno-kulturową życia człowieka starszego tworzy nie tylko środowisko zewnętrzne, m.in. placówki opieki i pomocy, instytucje kultury, oferta kulturalna w miejscu zamieszkania; tworzy ją również środowisko wewnętrzne człowieka: jego filozofia życia, preferowane wartości, stosu-

nek do własnej starości, realizowany model życia, aktywności czasu wolnego, kontakty społeczne. Starsi ludzie powinni czuć się współodpowiedzialni za ten obraz. Odpowiedzialność wobec seniorów również musi sobą prezentować polityka społeczna, co ciągle chyba pozostaje w sferze postulatów.

Bibliografia:

- Borsowa I. (red.), *Encyklopedia seniora*, Warszawa 1986.
- Czerniawska O., *Style życia w starości*, Łódź 1998.
- Dzięgielewska M., *Przygotowanie do starości. Materiały z konferencji gerontologicznej*, Łódź 1997.
- Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008.
- Kamiński A., *Aktywność, jako wzmacnianie żywotności osób starszych*, [w:] Borsowa I. (red.), *Encyklopedia seniora*, Warszawa 1986.
- Pietrasiński Z., *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990.
- Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się*, Warszawa 1996.
- Ryn Z.R., *Starość otwiera nam oczy*, „Charaktery” 1999, nr 10.
- Zych A., *Człowiek wobec starości*, Katowice 1999.

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 piesze wędrówki 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 poczynąń. 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! Odsłania 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 mobilność”³⁾.

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

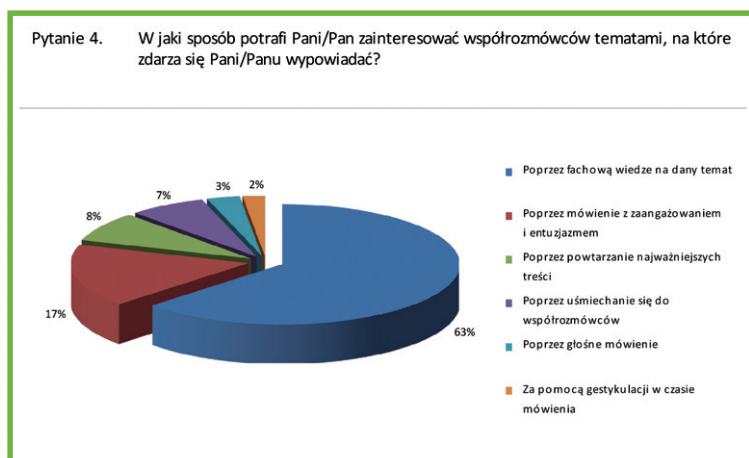
Zgromadzony materiał badawczy i wyciągnięte na jego podstawie wnioski stanowią próbę odpowiedzi na pytanie: W jaki sposób wśród osób starszych budowana jest komunikacja grupowa? Na podstawie analizy zgromadzonego materiału, w postaci notatek z obserwacji i odpowiedzi ankietowanych udzielonych w kwestionariuszach, 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.

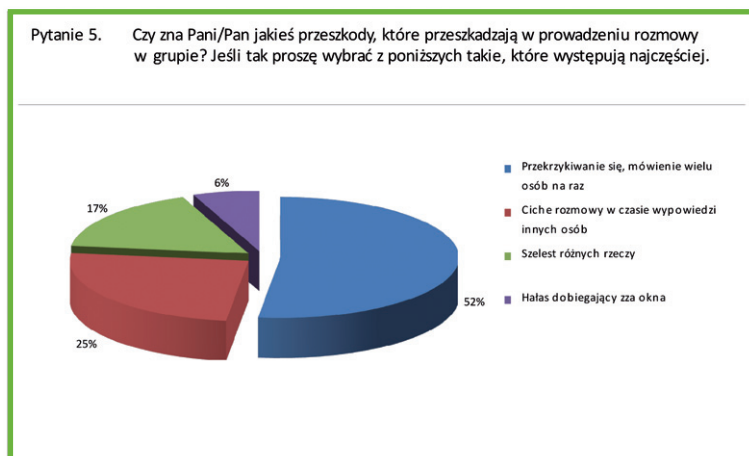
Pytanie 4 zawierające następującą treść: W jaki sposób potrafi Pani/Pan zainteresować współrozmówców tematami, na które zdarza się Pani/Panu wypowiadać? dotyczyło ustalenia preferowanych form stosowanych przez ludzi starszych podczas wypowiadania się. Szczegółowe dane zawiera wykres 2.

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.

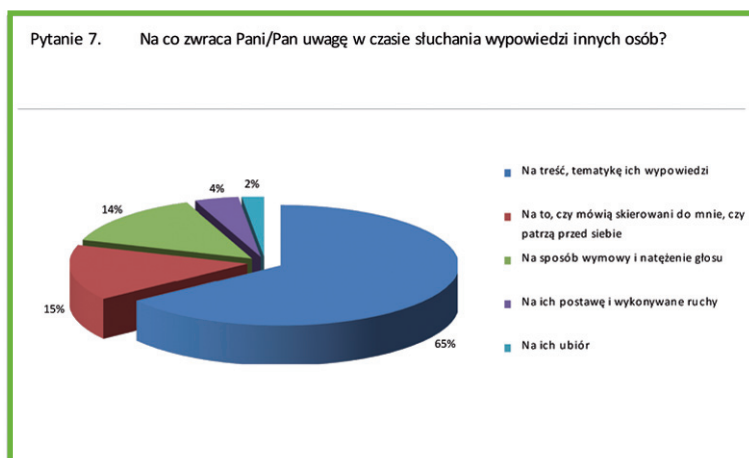


Wykres 2. Sposoby przekazywania informacji gwarantujące zainteresowanie współrozmówców

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

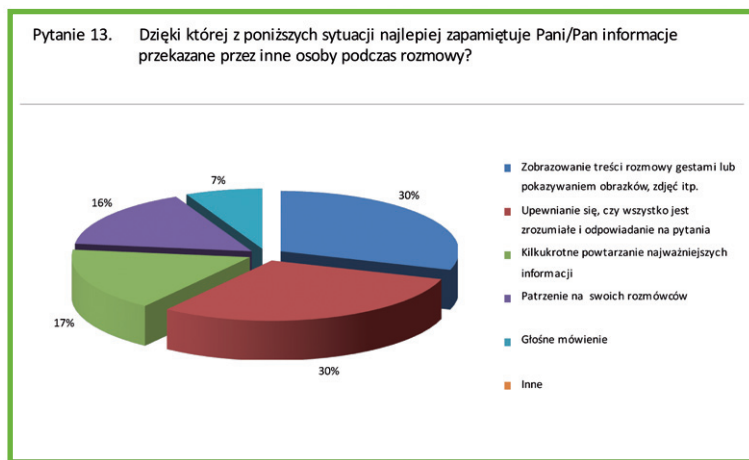
Odwrotnością pytania 4 było pytanie 5, które dotyczyło ustalenia sytuacji, zakłócających proces komunikacji, tym samym dezorganizujących zainteresowanie grupy tematem rozmowy. Pytanie brzmiało następująco: Czy zna Pani/Pan jakieś przeszkody, które zakłócają prowadzenie rozmowy w grupie? Jeśli tak, proszę 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.



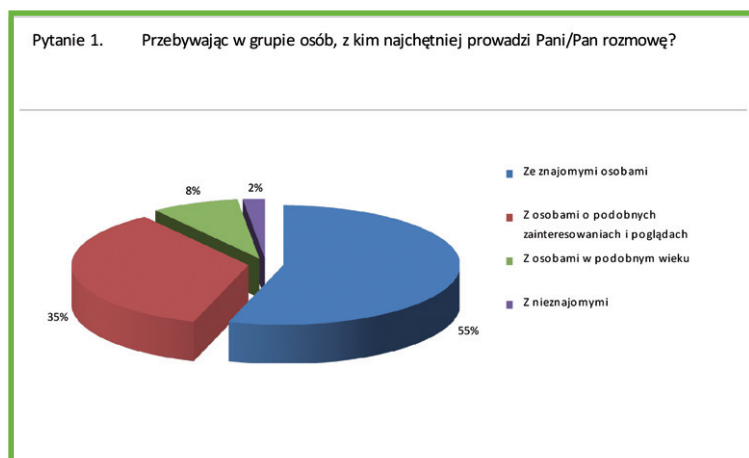
Wykres 4. Elementy związane ze słuchaniem wypowiedzi innych osób

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 dochodzący 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.

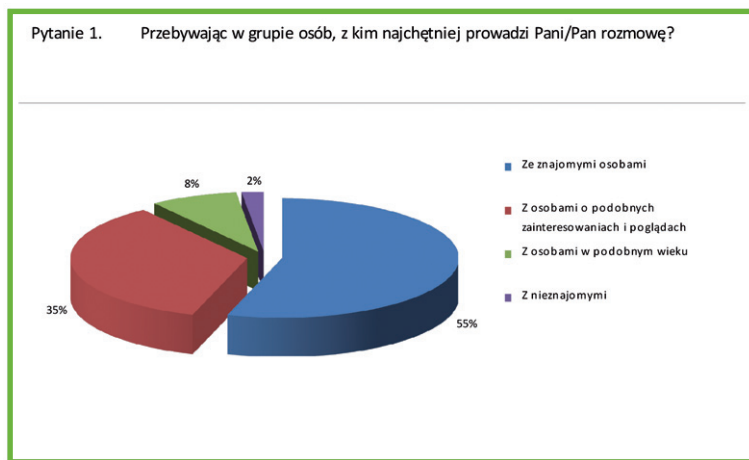
⁷⁾ A. Chabior, *Rola aktywności kulturalno-oświatowej w adaptacji do starości*, Radom – Kielce 2000, s. 30–31.

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

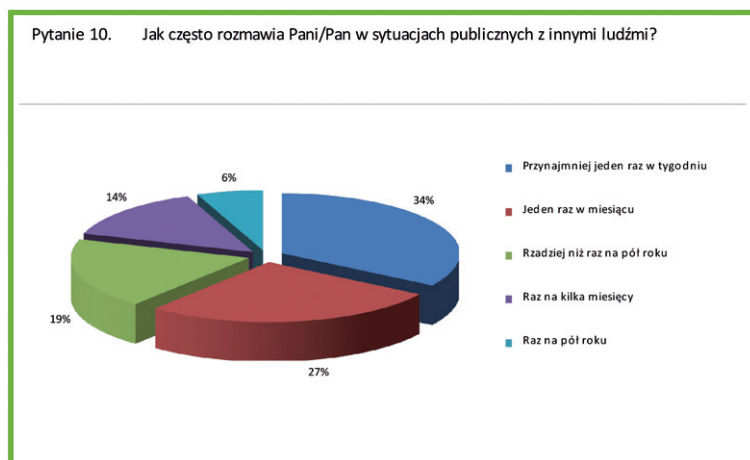
Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

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.



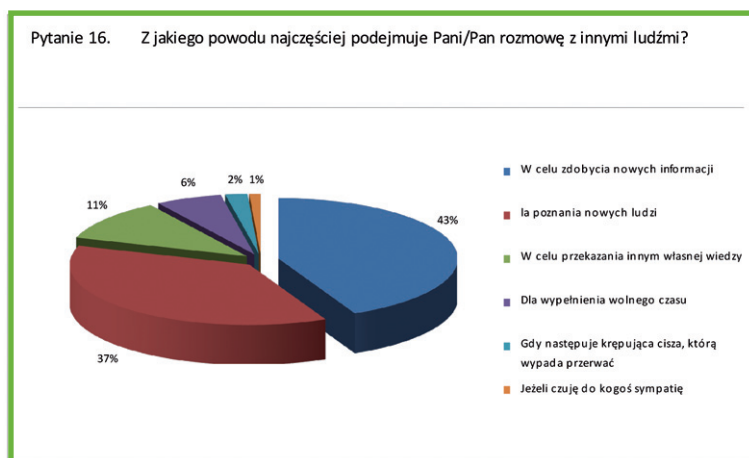
Wykres 7. Częstotliwość podejmowania kontaktów interpersonalnych

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.

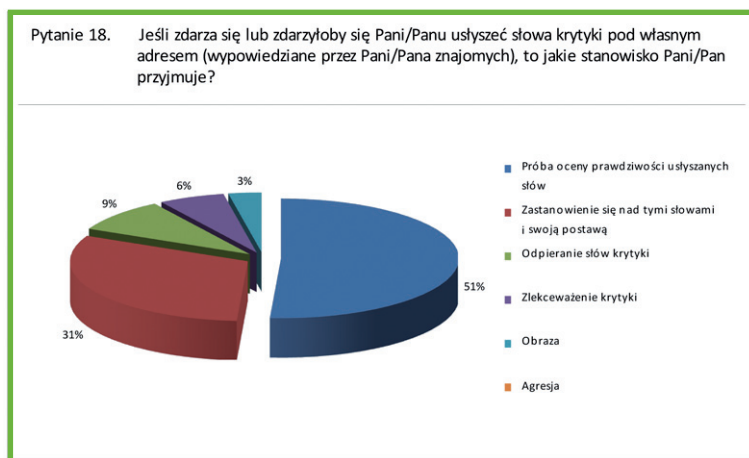
Wśród pytań dotyczących omawianej w tej części problematyki znalazło się pytanie 17 związane z budowaniem samoświadomości za pomocą rozmów z innymi ludźmi. Konstrukcja tego pytania była następująca: Jak Pani/Pan uważa, czy poprzez rozmowy z innymi ludźmi można dowiedzieć się czegoś nowego o sobie? Zdecydowana 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 zdarzyłoby 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, nieodzwone 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 opisanie 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. Czynniki te nie miały 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. Czynniki te wpłynęły 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 świadczącą o prowadzonej weryfikacji danych o sobie. W trakcie trwania następnych 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 poszerzanie 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. Łaguna, 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 osiąganie 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

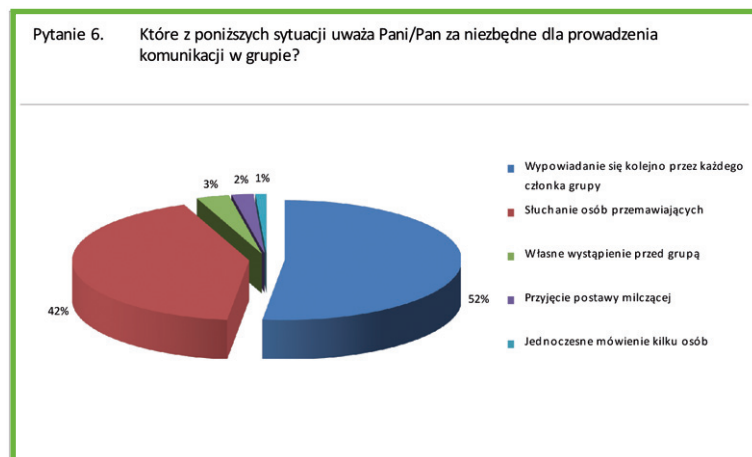
¹⁰) M. Łaguna, *Szkolenia*, Gdańsk 2004, s. 188.

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.

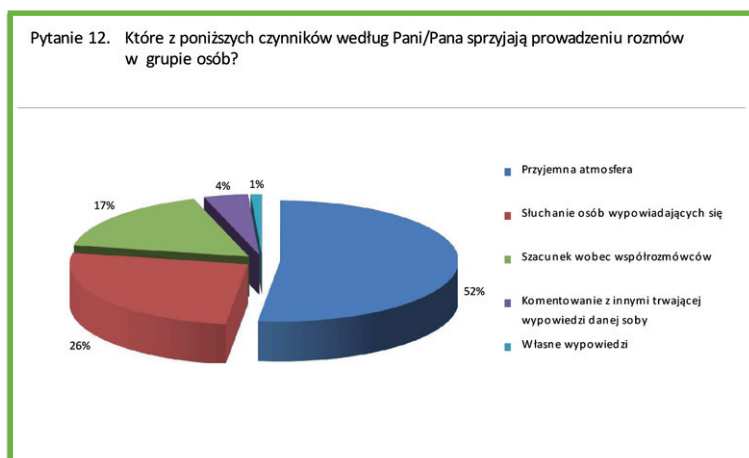


Wykres 10. Kryteria niezbędne dla prowadzenia komunikacji grupowej

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 cze-

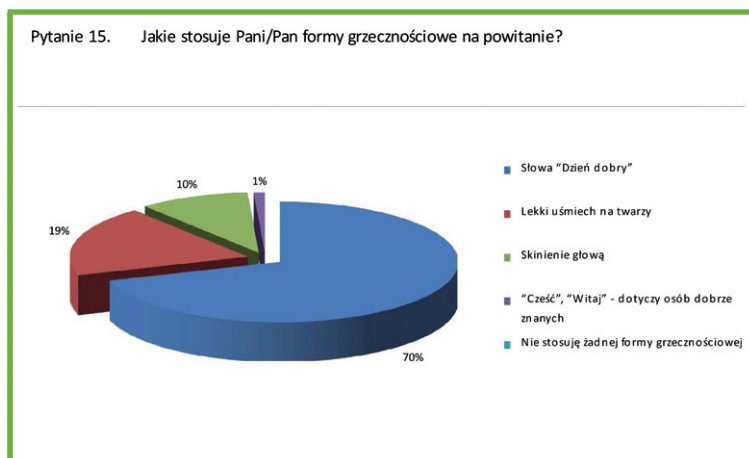


Wykres 11. Czynniki sprzyjające komunikowaniu się w grupie

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

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

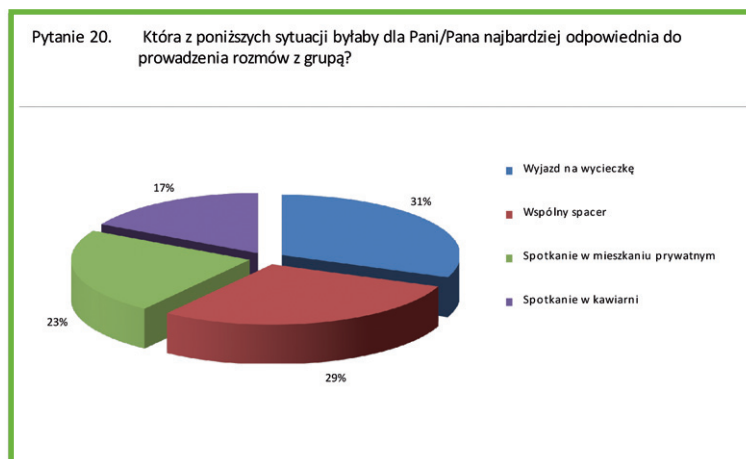
Pytanie 15 dotyczyło ustalenia form grzecznościowych stosowanych przez osoby starsze na powitanie. Sformułowane zostało w następującej postaci: Jakże stosuje Pani/Pan formy grzecznościowe na powitanie? Dane uzyskane na podstawie odpowiedzi respondentów prezentuje wykres 12.



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 wypowiedzanie 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 zaszufladkować. 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. Szmida, że podstawowym założeniem twórczej pracy jest pomoc w działaniu pojmowana jako budzenie, ożywanie, 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.

mgr Magdalena Wnuk-Olenicz

Uniwersytet Wrocławski

magdalena_wnuk@poczta.fm



Absolwentka andragogiki oraz doktorantka w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. Temat pracy doktorskiej, którą przygotowuje, brzmi: „Drogi edukacyjne słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku”. Od sześciu lat współpracuje z seniorami w ramach realizowanych warsztatów andragogicznych oraz innych projektów edukacyjnych. Jest członkiem zespołu „Biografia i badanie biografii” pod kierownictwem prof. dr hab. Elżbiety Dubas.

Warsztaty „Uczenie się z życia i z własnej biografii”

Streszczenie: W artykule autorka opisuje zrealizowane w ramach projektu *@ktywny Senior* warsztaty „Uczenie się z życia i własnej biografii”. Zamierzeniem warsztatów było tworzenie okazji do wymiany myśli, doświadczeń, przywoływania zdarzeń z przeszłości uczestników. Spotkania miały na celu dzielenie się swoimi wspomnieniami, przyjrzenie się przeżytym doświadczeniom raz jeszcze, z innej perspektywy. Uczestnicy dokonywali reinterpretacji przeszłości, bilansowali dokonania życiowe, dzięki czemu lepiej rozumieli siebie oraz otoczenie, akceptując swoje wybory, otwierając się na innych ludzi. Spotkania zostały poświęcone trzem wybranym przez grupę zagadnieniom: Moja droga edukacyjna; Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka; Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka.

Słowa kluczowe: warsztaty, uczenie się z biografii, wymiana i (re)interpretacja doświadczeń, opowieść, (auto)refleksja, zrozumienie siebie i innych.

W marcu 2009 roku brałam udział w projekcie edukacyjnym @ktywny Senior skierowanym do osób dojrzałych, mieszkańców osiedla Popowice we Wrocławiu. Wiodącymi zajęciami była nauka obsługi komputera, a towarzyszyły jej zajęcia z zakresu: edukacji fizycznej i zdrowotnej, nauki słówek języka angielskiego występujących w pracy z komputerem, komunikacji grupowej; zajęcia warsztatowe *Uczenie się z życia i własnej biografii*, seminaria: gerontologiczne, filozoficzne, a także seminarium *Relacje wychowawcze rodzice, dziadkowie, wnukowie*, edukacja czytelniczo-medialna.

Przez okres trwania projektu prowadziłam cykl autorskich warsztatów *Uczenie się z życia i własnej biografii*. Zamierzeniem warsztatów było tworzenie okazji do wymiany myśli, doświadczeń, przywoływania zdarzeń z przeszłości uczestników. Spotkania miały na celu dzielenie się swoimi wspomnieniami, przyjrzenie się przeżytych doświadczeniom raz jeszcze, dziś już inaczej, z innej perspektywy, nadanie im nowych znaczeń. Dzięki temu uczestnicy mieli możliwość lepszego zrozumienia zdarzeń z przeszłości; poddawali je często nowym interpretacjom, mieli okazję wysłuchać podobnych historii opowiadanych przez innych. Dokonywali reinterpretacji przeszłości, bilansowali dokonania życiowe, dzięki czemu lepiej rozumieli siebie oraz otoczenie, akceptując swoje wybory, otwierając się na innych ludzi.

Spotkałam się z sześcioma grupami, z każdą zrealizowałam po dwa dwugodzinne spotkania. Zespoły liczyły po około dziesięć osób z przewagą płci żeńskiej. Zapropnowałam tematy, które moglibyśmy podjąć w ramach naszych spotkań. Zaznaczyłam także, że jestem otwarta na propozycje grupy. Na początku pierwszego spotkania przedstawiłam przykładowe treści, które realizowałam w ramach cyklicznych warsztatów ze słuchaczami na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Brzegu, które miały miejsce w ubiegłych latach:

- ❖ Moje środowisko niewidzialne.
- ❖ Moja droga edukacyjna.
- ❖ Dzieje mojej rodziny.
- ❖ Podróż mojego życia.
- ❖ Wspomnienia z okresu dzieciństwa.
- ❖ Pamięć okresu dorosłości.
- ❖ Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.
- ❖ Emocjonalność i jej znaczenie w życiu człowieka.
- ❖ Obraz mojego domu rodzinnego.
- ❖ Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka.
- ❖ Czy istnieje recepta na długowieczność?

Spośród wymienionych przeze mnie tematów uczestnicy warsztatów wybrali trzy:

1. Moja droga edukacyjna.
2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.
3. Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka.

Rozpoczynając pierwsze spotkanie chciałam, aby uczestnicy lepiej się poznali. Zaproponowałam zabawę z arkuszami „kart imion”, które wszyscy otrzymali do wypełnienia. W ramce u góry strony należało wpisać swoje imię w takim brzmieniu, w jakim najchętniej je słyszymy. Następnie należało przekazać kartę osobie siedzącej dwa miejsca dalej (po lewej stronie). Zadaniem sąsiada było uzupełnienie jej o wskazane treści (cechy charakteru, kolor, pora roku, zwierzę, roślina). Kolejnym etapem ćwiczenia była prezentacja na forum grupy skojarzeń, jakie niesie dane imię i konfrontacja z osobą, która wypełniała początkowo kartę. Okazało się, że dopisywane skojarzenia do imienia, takie jak cechy charakteru czy zwierzę, często kojarzą nam się z konkretną znaną nam już osobą z grona rodzinnego czy przyjacielskiego. Pojawiały się także wypowiedzi typu: „Wszystkie Anny, które znam, są łagodne, dlatego wybrałam zwierzę lanię i kolor biały”; „Grażyny, które poznałam w swoim życiu, to osoby bardzo energiczne, z charyzmą, dlatego napisałam tygrys i kolor czerwony” itp. Często konfrontacja wskazanych cech z „właścicielką/em” karty pokazywała zupełną rozbieżność. Ćwiczenie to sprawiło wszystkim w dobry nastrój, „pierwsze lody zostały przełamane”.

Do każdego z zaproponowanych tematów przygotowałam wprowadzenie dotyczące zagadnienia, którym planowaliśmy się zajmować, będące zachętą do wymiany myśli, wspomnień, doświadczeń. Główną metodą, jaką zastosowałam realizując warsztaty, były zdania niedokończone zamieszczone na specjalnie przygotowanych kartach, które uczestnicy losowali na początku zajęć. Przykładowo do tematu „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka” można było wylosować karty:

- ❖ Przyjaźnić się to znaczy...
- ❖ W przyjaźni liczy się dla mnie...
- ❖ Nie mogłabym /nie mógłbym zaprzyjaźnić się z ...
- ❖ W przyjaźni cenię...

Kiedy uczestnicy wylosowali dla siebie karty, przenieśliśmy się wszyscy w „kraię przyjaźni”. Wysłuchaliśmy wielu opowieści z lat młodości, z okresu wczesnej młodości oraz tych najbardziej aktualnych. Okazało się, że przyjaźń dla każdego może co innego oznaczać, że oblicza jej mogą być bardzo różne. Okazało się, że wiele osób pielęgnuje zażyłe kontakty z okresu wczesnej młodości do dzisiaj, z czego obie strony są bardzo dumne i zadowolone. Są to bardzo bliskie więzi charakteryzujące się wzajemnym przywiązaniem, szacunkiem, lojalnością oraz bezinteresownością. Dzięki temu doświadczeniu przekonaliśmy się, że przyjaźń bazuje na pewnych wspólnych cechach, a także jak ważną rolę odgrywa ona w życiu każdego człowieka.

Karty, które zaproponowałam uczestnikom, były swego rodzaju „pretekstami” do rozpoczęcia wypowiedzi, dzielenia się swoimi doświadczeniami, wspomnieniami, wreszcie do uczenia się, do dowiedzenia się więcej o sobie i innych, do pogłębiania własnej świadomości. Zauważyłam, że są one bardzo pomocne w środowisku osób dojrzałych. Starłam się powodować możliwości odtwarzania przeszłości, by lepiej rozumieć teraźniejszość, a także złożoność indywidualnego życia.

Okazało się, że zaproponowana przeze mnie forma została bardzo dobrze przyjęta. Nie zaistniała potrzeba, aby ośmielać uczestników warsztatów do wypowiedzi. Seniorzy chętnie dzielili się swoimi refleksjami oraz doświadczeniami związanymi z podjętym tematem. Staralam się także, aby każdy miał możliwość „zaistnieć” na zajęciach, jednakże od nikogo nie wymagałam wypowiedzi. Często bywa, iż w grupie znajduje się jedna osoba lub kilka osób, które nie mają problemu z występowaniem na forum. Są to ludzie, których cechuje wysokie poczucie własnej wartości, pewność siebie, a także potrzeba dzielenia się swoim zdaniem. To właśnie oni często rozpoczynają dyskusję i wymianę myśli. Obok nich pojawiają się tacy, którzy z natury wolą się przysłuchiwać, obserwować, być niejako „z boku”. Część z tych osób wychodzi jednak „z cienia”, decydując się na prezentację własnych refleksji na forum grupy.

W moim przekonaniu uczestnicy zajęć docenili wartość dzielenia się własnymi doświadczeniami, które potrafią być tak odmienne. W andragogice nadaje się im status osobistego nauczyciela człowieka, dostrzega się w nich potencjał edukacyjny. Człowiek może wiele nauczyć się, dowiedzieć poprzez rekonstrukcję doświadczenia, poprzez jego restrukturyzację. Jest to jedna z form edukacji. Pod wpływem referowanych historii, a także usłyszanych opowieści uczestnicy warsztatów uczą się siebie nawzajem. Słuchanie wzajemnych wypowiedzi na zadany temat często pokazuje różne perspektywy, które pomagają w ocenie własnych doświadczeń. Możliwe staje się nadanie nowej wartości własnym przeżyciom. Jest to pomocne w budowaniu bilansu życia, szczególnie kiedy wydaje się on być negatywny.

Na kolejnym spotkaniu podjęliśmy wybrany przez grupę temat *Moja droga edukacyjna*. Tutaj uczestnicy losowali karty odnoszące się do edukacji człowieka, mającej miejsce zarówno w murach szkolnych, jak również w świecie społecznym (poprzez kontakty interpersonalne, w miejscu pracy, w gronie przyjaciół, w relacjach rodzinnych, w podróży, w codziennych sytuacjach życiowych wymagających rozwiązywania określonych problemów itp.). Przykładowe karty do losowania:

- ❖ Najwięcej nauczył/o/a mnie w życiu...
- ❖ Edukację człowieka stanowi...
- ❖ Droga edukacyjna człowieka to...
- ❖ Człowiek uczy się poprzez...
- ❖ Dlaczego powinniśmy się uczyć przez całe życie?

Każdy z uczestników przywoływał inne sytuacje edukacyjne, które pojawiały się na przestrzeni jego życia i zmieniły je w znaczący sposób. I tak jak w przypadku tematu dotyczącego znaczenia przyjaźni w życiu człowieka, tu również usłyszeliśmy różne interpretacje pojęć: edukacja, droga edukacyjna człowieka.

Ostatnim zagadnieniem, które poddaliśmy wspólnej refleksji, był temat: *Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka*. Przykładowe karty do losowania:

- ❖ Autorytet można zdobyć poprzez...
- ❖ Autorytet to osoba, która...

- ❖ Moim autorytetem jest/był(a)...
- ❖ Autorytet jest człowiekowi potrzebny, ponieważ...
- ❖ Czy współcześnie człowiek potrzebuje autorytetu?

Temat ten skłonił uczestników do refleksji nad brakiem autorytetu wśród dzisiejszej młodzieży. Wiele osób skłonnych było uznać, że jest to współcześnie bardzo poważny problem. Wysłuchaliśmy opowieści charakteryzujących osoby znaczące dla uczestników warsztatów, które w okresie młodości odegrały ważne role w ich życiu. Co ciekawe, byli nimi zwykle dziadkowie, jak również rodzice. Prezentowali oni dobry przykład młodzieży, a także przekazywali wartości, takie jak: szacunek do drugiego człowieka, pracowitość, uczciwość, szczerłość itd.

Ponieważ było to nasze ostatnie spotkanie, przygotowałam dla wszystkich uczestników warsztatów afirmacje, które losowali na końcu spotkania.

Zajęcia o charakterze warsztatowym wychodzą naprzeciw potrzebom ludzi dojrzałych, umożliwiając wykorzystanie „wiedzy życia” budowanej na własnym doświadczeniu, którą ludzie noszą w sobie. Przypominają o potrzebie restrukturyzacji doświadczenia, o różnym przecież charakterze. Dzięki warsztatom uczestnicy poszerzają wiedzę o sobie, o innych ludziach, o świecie. Pamięć przeszłości, jak pisze O. Czerniawska, odkrywana poprzez opowiadanie (także pisanie biografii) ujawnia to, co niewidzialne i niemierzalne, ale znacząco kształtujące ludzkie życie¹⁾. W moim przekonaniu tego rodzaju spotkania pozwalają na kreację własną, autoprezentację, lepsze poznanie swoich mocnych i słabszych stron, a przede wszystkim są one okazją do spotkania z drugim człowiekiem. Na ten ostatni fakt mocno zwrócili uwagę uczestnicy warsztatów, wyrażając swoje zadowolenie z tego, iż poznali swoich sąsiadów z osiedla, których do tej pory nie mieli okazji spotkać. Zaznaczyli również, że te nowe kontakty będą podtrzymywać i pielęgnować.

Z perspektywy moich doświadczeń wynika, że seniorzy interesują się tym, co bezpośrednio ich dotyczy, tym, z czym zmagają się na co dzień. Chcą uczyć się lepszego, bardziej świadomego funkcjonowania w świecie. Chcą być kreatorami własnego życia, a jego jakość pragną stale podnosić.

M. Malewski²⁾, niekwestionowany autorytet w dziedzinie andragogiki, wymienia trzy niezbywalne cechy uczenia się:

- 1) uczenie się ma charakter holistyczny, co powoduje, że poznawanie odnosi się do tożsamości człowieka;
- 2) uczenie się ma charakter interakcyjny i społeczny oraz zawiera kontekst społeczno-kulturowy;
- 3) uczenie się posiada niekończącą się, procesualną naturę.

¹⁾ E. Dubas, *Biograficzność w oświacie dorosłych w ujęciu Olgi Czerniawskiej*, [w:] B. Juraś-Krawczyk, B. Śliwerski (red.), *Pedagogiczne drogowskazy*, Kraków 2000.

²⁾ S. de Weerd, F. Corthouts, H. Martens, R. Bouwen, *Developing Professional Learning Environments: Model and Application, Studies in Continuing Education*, 2000, nr 24(1), [za:] M. Malewski, 2007, *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, [w:] T. Aleksander, D. Barwińska (red.), *Stan i perspektywy rozwoju refleksji nad edukacją dorosłych*, Kraków – Radom 2007, s. 54.

Takie rozumienie procesu uczenia się zmienia dotychczasową koncepcję wiedzy, która przestaje być „zbiorem podręcznikowych prawd i uzyskuje wymiar personalny”³⁾. Myślę, że jako organizatorzy (prowokatorzy) różnych form edukacji dla osób w późnej dorosłości, powinniśmy pamiętać, że człowiek jest istotą bio-socjo-kulturową⁴⁾, zakorzenioną w szeroko pojętym środowisku życia oraz w swojej biografii. Dlatego edukacja seniorów powinna być organizowana w taki sposób, by umożliwiać jej uczestnikom (auto)refleksję nad własnym życiem, reinterpretację doświadczenia, lepsze zrozumienie siebie, innych, otaczającego świata, wymianę emocji, zdobywanie harmonii wewnętrznej, budowanie mądrości życiowej.

Bibliografia:

- Dubas E., *Biograficzność w oświacie dorosłych w ujęciu Olgi Czerniawskiej*, [w:] Juraś-Krawczyk B., Śliwerski B., *Pedagogiczne drogowskazy*, Kraków 2000.
- Juraś-Krawczyk B., Śliwerski B., *Pedagogiczne drogowskazy*, Kraków 2000.
- Malewski M., *W poszukiwaniu teorii uczenia się ludzi dorosłych*, [w:] Aleksander T., Barwińska D., *Stan i perspektywy rozwoju refleksji nad edukacją dorosłych*, Kraków – Radom 2007.
- Weerdts S. de, Corthouts F., Martens H., Bouwen R., *Developing Professional Learning Environments: Model and Application, Studies in Continuing Education*, 2000, nr 24(1).

Dodatkowe materiały: konspekty do prowadzenia warsztatów „Uczenie się z życia i własnej biografii”

Zajęcia nr 1

Temat: „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka”

Cele:

- Kształtowanie umiejętności opowiadania o swojej biografii;
- Rozwijanie umiejętności przywoływania wspomnień;
- Wspomaganie zdolności refleksyjnego myślenia;
- Rozwijanie twórczego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie;
- Pokonywanie nieśmiałości;
- Pobudzanie do kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie aktywnego słuchania;
- Dostarczenie pozytywnej energii.

Potrzebne materiały:

- Karty imion (patrz załącznik);
- Karty do losowania (patrz załącznik);

³⁾ Tamże, s. 54.

⁴⁾ E. Dubas, dz. cyt., s. 166.

- Pudełko lub kapelusz do losowania kart;
- Długopisy;
- Krzesła dla wszystkich uczestników ustawione w koło.

Przebieg warsztatów:

1. Uczestnicy zajmują miejsca siedzące w kole. Otrzymują przygotowane przez prowadzącą karty imion, na których wpisują swoje imię w ramce. Kolejno przekazują kartę osobie siedzącej dwa miejsca dalej (po lewej stronie). Zadaniem sąsiada jest uzupełnienie jej o wskazane treści (cechy charakteru, kolor, pora roku, zwierzę, roślina). Następnym etapem ćwiczenia jest prezentacja na forum grupy skojarzeń, jakie niesie dane imię i konfrontacja z osobą, która wypełniała początkowo kartę.
2. Prowadząca warsztaty dokonuje wprowadzenia w tematykę spotkania – „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka”.
3. Osoby w grupie losują kolejno karty dotyczące „Znaczenia przyjaźni w życiu człowieka”. Prowadząca informuje, że jeśli komuś dana karta z różnych względów nie odpowiada, może wrzucić ją z powrotem do pudełka/kapelusza i wylosować nową.
4. Prowadząca informuje o możliwości dobrowolnej wypowiedzi inspirowanej wylosowaną kartą. Osoba pragnąca podjąć temat rozpoczyna warsztaty. Kolejno zgłaszają się osoby chcące podzielić się swoją opowieścią.
5. Prowadząca podsumowuje warsztaty, podkreślając różnorodność wypowiedzi budowaną odmiennymi, indywidualnymi doświadczeniami osób biorących udział w spotkaniu.

Zajęcia nr 2

Temat: „Moja droga edukacyjna”

Cele:

- Kształtowanie umiejętności opowiadania o swojej biografii;
- Rozwijanie umiejętności przywoływania wspomnień;
- Wspomaganie zdolności refleksyjnego myślenia;
- Rozwijanie twórczego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie;
- Pokonywanie nieśmiałości;
- Pobudzanie do kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie aktywnego słuchania;
- Dostarczenie pozytywnej energii.

Potrzebne materiały:

- Karty do losowania (patrz załącznik);
- Pudełko lub kapelusz do losowania kart;
- Długopisy;
- Krzesła dla wszystkich uczestników ustawione w koło.

Przebieg warsztatów:

1. Prowadząca warsztaty dokonuje wprowadzenia w tematykę spotkania – „Moja droga edukacyjna”.
2. Osoby w grupie losują kolejno karty dotyczące własnej drogi edukacyjnej. Prowadząca informuje, że jeśli komuś dana karta z różnych względów nie odpowiada, może wrzucić ją z powrotem do pudełka/kapelusza i wylosować nową.
3. Prowadząca informuje o możliwości dobrowolnej wypowiedzi inspirowanej wylosowaną kartą. Osoba pragnąca podjąć temat rozpoczyna warsztaty. Kolejno zgłaszają się osoby chcące podzielić się swoją opowieścią.
4. Prowadząca podsumowuje warsztaty, podkreślając różnorodność wypowiedzi budowaną odmiennymi, indywidualnymi doświadczeniami osób biorących udział w spotkaniu.

Zajęcia nr 3

Temat: „Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka”

Cele:

- Kształtowanie umiejętności opowiadania o swojej biografii;
- Rozwijanie umiejętności przywoływania wspomnień;
- Wspomaganie zdolności refleksyjnego myślenia;
- Rozwijanie twórczego myślenia;
- Rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie;
- Pokonywanie nieśmiałości;
- Pobudzanie do kreatywnego myślenia;
- Rozwijanie aktywnego słuchania;
- Dostarczenie pozytywnej energii.

Potrzebne materiały:

- Karty do losowania (patrz załącznik);
- Pudełko lub kapelusz do losowania kart;
- Długopisy;
- Krzesła dla wszystkich uczestników ułożone w koło.

Przebieg warsztatów:

1. Prowadząca warsztaty dokonuje wprowadzenia w tematykę spotkania – „Moja droga edukacyjna”.
2. Osoby w grupie losują kolejno karty dotyczące własnej drogi edukacyjnej. Prowadząca informuje, że jeśli komuś dana karta z różnych względów nie odpowiada, może wrzucić ją z powrotem do pudełka/kapelusza i wylosować nową.

3. Prowadząca informuje o możliwości dobrowolnej wypowiedzi inspirowanej wylosowaną kartą. Osoba pragnąca podjąć temat rozpoczyna warsztaty. Kolejno zgłaszają się osoby chcące podzielić się swoją opowieścią.
4. Prowadząca podsumowuje warsztaty, podkreślając różnorodność wypowiedzi budowaną odmiennymi, indywidualnymi doświadczeniami osób biorących udział w spotkaniu.
5. Każdy z uczestników losuje z kapelusza/pudełka afirmację dla siebie.

Załączniki:

Przykładowe karty do losowania:

Do tematu: „Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka”.

Przyjaźnić się to znaczy...

W przyjaźni liczy się dla mnie...

Mój najlepszy przyjaciel/przyjaciółka...

Nie mogłabym /nie mógłbym zaprzyjaźnić się z ...

W przyjaźni cenię...

Do tematu: „Moja droga edukacyjna”.

Najwięcej nauczył/o/a mnie w życiu...

Edukację człowieka stanowi...

Droga edukacyjna człowieka to...

Człowiek uczy się poprzez...

Dlaczego powinniśmy się uczyć przez całe życie?

Do tematu: „Czy autorytet jest nam dzisiaj potrzebny? O znaczeniu mistrza w życiu człowieka”

Autorytet można zdobyć poprzez...

Autorytet to osoba, która...

Moim autorytetem jest/był(a)...

Autorytet jest człowiekowi potrzebny, ponieważ...

Czy współcześnie człowiek potrzebuje autorytetu?

Karty imion:



- CECHY CHARAKTERU.....
- KOLOR
- PORA ROKU
- ZWIERZĘ
- ROŚLINA

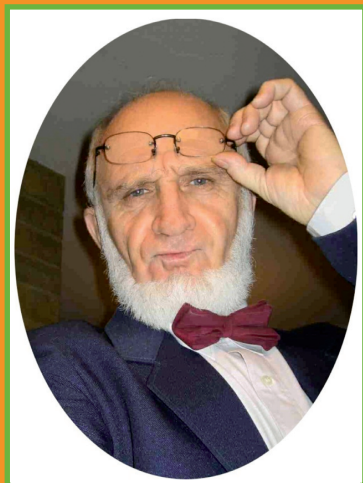
Afirmacje dla uczestników:

Świętuję moją zdolność do kreowania własnego życia. Świętuję moje życie.	Idę przez życie świadomie i z entuzjazmem.
Naszym jedynym obowiązkiem jest ocalić swoje marzenia.	Moje ciało i umysł są wolne od choroby. Jestem zdrowy/a.
Z łatwością osiągam wielkie rzeczy.	Zaslужuję na całe dobro, które codziennie otrzymuję.
Znam odpowiedź na wszystkie moje pytania. Wszystkie rozwiązania są we mnie.	Wszystkie moje marzenia spełniają się. Mój umysł zajmuje się tylko konstruktywnymi pomysłami. Świadomie rezygnuję ze wszystkich innych.
Jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, co teraz robię jest dla mnie Najważniejsze.	Każda komórka mojego ciała wypełniona jest światłem, które oczyszcza, uzdrowia i wzmacnia mnie.
Życie odradza i odnawia moje ciało, każda komórka mojego ciała jest doskonałością.	Miłość do wszystkiego, co żyje wzbogaca mnie i wypełnia moje życie.
Sukces jest moim boskim przeznaczeniem.	Mam ważną rolę do spełnienia w życiu mojej planety.

mgr inż. Grzegorz Mendyka

Śląskie Towarzystwo Genealogiczne we Wrocławiu

gmendyka@wp.pl



Grzegorz Kazimierz Mendyka urodził się w 1944 roku w Żychlewie (Wielkopolska). Jest absolwentem I Liceum im. Adama Asnyka w Kaliszu (1962), w latach 1955–1961 uczeń Szkoły Muzycznej w Kaliszu (wiolonczela, fortepian), z zawodu mgr inż. chemik po Politechnice Wrocławskiej, długoletni pracownik Zakładów Elektronicznych ELWRO i Instytutu Komputerowych Systemów Automatyki i Pomiarów we Wrocławiu. Po ojcu odziedziczył zamiłowanie do kronikarstwa i genealogii, które z czasem stało się jego prawdziwą pasją. Prezes Śląskiego Towarzystwa Genealogicznego z siedzibą we Wrocławiu. Autor artykułów o genealogii w biuletynie „Asnykowiec” (14/2004, 15/2005).

Genealogia jako pasjonująca aktywność seniorów

Streszczenie: Przedstawiono genealogię i kronikarstwo jako alternatywy pasjonackiej aktywności seniorów prowadzące do wzmacniania więzi międzypokoleniowej, poszerzania i odnawiania kontaktów rodzinnych, otwarcia na Świat oraz szansę na pozostawienie po sobie trwałego śladu w formie opracowań i drzew genealogicznych oraz kronik rodzinnych.

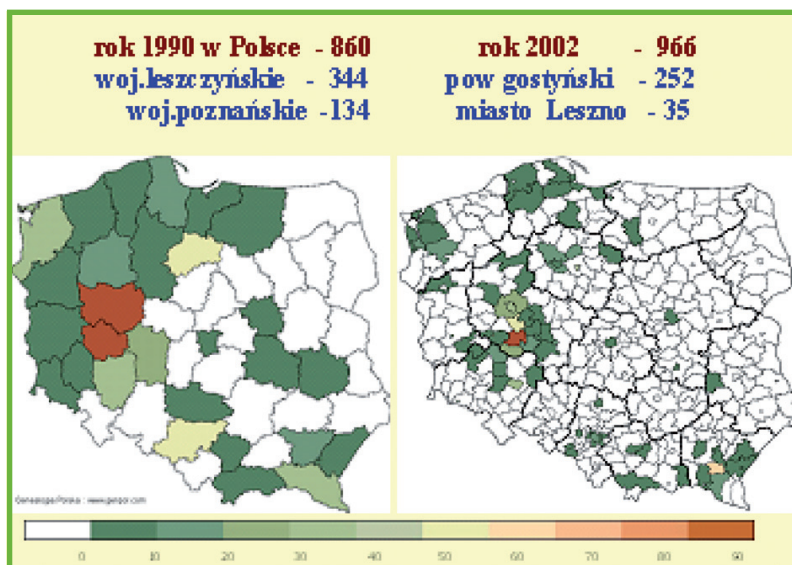
Słowa kluczowe: genealogia, drzewo genealogiczne, kronikarstwo, senior.

Od wielu lat popularyzuję genealogię w społeczeństwie, szczególnie wśród seniorów, jako zachętę do zainteresowania się rodowodem własnej rodziny. Senior *a priori* i z definicji posiada największą wiedzę o rodzinie i przodkach. Jest predestynowany do uświadamiania młodzieży (potomnym) ich tożsamości rodowej i regionalnej. Podejmując własne badania genealogiczne w rodzinie, ma szansę na pogłębienie, a częstokroć wręcz wznowienie więzi rodzinnych, integrację międzypokole-

niową i przekazywanie krewnym i potomkom wiedzy o dziejach przodków, regionu ich pochodzenia, historii.

Odnajdowanie swojej tożsamości niesie walory wzmacniania więzi międzyludzkich, poznawcze i zdecydowanie patriotyczne.

Jednym z najbardziej, jak obserwuję, spektakularnych działań dla popularyzacji genealogii jest prezentacja multimedialna pt. *Genealogiczne peregrynacje z NAZWISKIEM* (tytuł alternatywny – podtytuł *Każdy może zostać genealogiem własnej rodziny*). Interaktywny wykład – prezentacja obrazuje słuchaczom: podstawy genealogii, jak rozpocząć własne poszukiwania swoich przodków, drzewa genealogiczne, etymologię nazwisk i ich rozmieszczenie w Polsce i świecie oraz możliwości genealogicznych poszukiwań w Internecie. W toku prezentacji uczestnicy mają możliwość osobistego odszukania swojego nazwiska w 10-tomowym *Słowniku nazwisk współcześnie w Polsce używanych*¹⁾ autorstwa profesora Kazimierza Rymuta. Słownik ten zawiera ponad 300 000 nazwisk występujących w Polsce w roku 1990 (dane wg PESEL). Słuchacz poznaje nie tylko licznosc występowania jego nazwiska



Rys. 1. Przykładowe rozmieszczenie nazwiska Mendyka w Polsce w latach 1990 i 2002

Źródło: Opracowanie własne²⁾.

¹⁾ K. Rymut, *Słownik nazwisk współcześnie w Polsce używanych*, t. 1–10, Kraków 1994.

²⁾ Opracowanie własne, w oparciu o: *Serwis heraldyczny Ośrodka Dokumentacji Wychodźstwa Polskiego w Pułtusku*, <http://www.herby.com.pl>, dostęp: 27.10.2010; K. Rymut (red.), *SŁOWNIK NAZWISK używanych w Polsce na początku XXI wieku*, wersja płytowa GenPolCD001, Kraków – Warszawa 2003–2005, a także z wykorzystaniem narzędzi – skryptu z portalu *GenPol* T. Nitscha, <http://www.genpol.com>, dostęp 27.10.2010, mapki: <http://www.genpol.com/module-Mapa.htm>, dostęp: 27.10.2010.

w poszczególnych województwach (i ogółem w Polsce), ale również ciekawą informację o różnorodnych jego odmianach.

W dalszej części prezentacji poznaje możliwości uzyskania innych, aktualizowanych danych o rozmieszczeniu jego nazwiska (w roku 2002 i aktualnie), co pozwala na ocenę zmian liczności osób je noszących (rys. 1).

Takie obserwacje prowokują, czy wręcz zmuszają, do refleksji na temat dynamiki rozwoju społeczności o *moim nazwisku*, a więc i mojej rodziny, dalszej, ale też i tej najbliższej. Wskazanie możliwości poznania rozmieszczenia nazwiska własnego także w innych krajach rozbudza naturalną chęć bliższego poznania tych *zagranicznych* ludzi nazywających się tak samo jak ja. A generalnie powoduje zaintrygowanie Internetem jako narzędziem do otwarcia się na Świat. Pokazuje praktyczne korzyści z umiejętności posługiwania się komputerem i Internetem – nabyte już lub poznawane właśnie na innych zajęciach projektu *@ktywny Senior*.

Seniorzy zdobywają wspaniałe twórcze hobby, możliwość i szansę nawiązania kontaktu z młodszymi pokoleniami i więzi z rozproszoną po świecie rodziną. Odnalezienie w listach pasażerskich³⁾ dawnej emigracji zarobkowej do USA – przodków dzisiejszej Polonii amerykańskiej, daje możliwość nawiązania internetowych kontaktów rodzinnych z ich potomkami. Pomocna jest także strona <http://familysearch.org>⁴⁾ z bazą mormońskich metryk.

Prezentowana i proponowana seniorowi genealogiczna „zabawa” stawia przed nim szansę na pozostawienie po sobie śladu, pamiątki dla potomnych, spuścizny rodowej w postaci opracowań genealogicznych i kronikarskich.

Jako przykład pokazuję jedną z wielu kronik mojego Ojca – *Księgę V Rodziny Ziemińskich z Krobi 1867–1967*⁵⁾ oraz cytuję słowa z *Księgi I – Węzeł krwi*⁶⁾:

Wydarzenia związane z moją drogą życia pragnę utrwalić dla moich spadkobierców. Nie pozostawiam żadnego majątku, dlatego choć te drobne epizody utrwalone w tych księgach będą śladem przodków naszej rodziny... Jest to próba uratowania od zapomnienia faktów i wydarzeń, która została podjęta w 1925 roku...

W gromadzeniu dokumentów – wy dzieci i wnukowie powinniście wziąć udział...

Bądźcie wytrwali, aby rozpoczęte dzieło mego życia nie zostało zaprzepaszczone.

Ilustracją działań genealogiczno-kronikarskich i przede wszystkim integracji rodziny pokazuję własnoręcznie przygotowywany i drukowany (komputerowo) biuletyn rodzinny.

Biuletyn (gazetkę rodzinną) można współredagować z innymi członkami rodziny, a następnie rozprowadzać wśród bardziej i mniej zainteresowanych; szcze-

³⁾ *Listy pasażerskie emigrantów do Nowego Jorku* – port Ellis Island: <http://ellisland.org>, dostęp: 27.10.2010.

⁴⁾ Wyszukiwarka nazwisk w bazie mormońskich metryk: <http://familysearch.org>, dostęp: 27.10.2010.

⁵⁾ W. Mendyka, *Księga V Rodziny Ziemińskich z Krobi 1867–1967*, (dzieło niepublikowane).

⁶⁾ W. Mendyka, *Księga I – Węzeł krwi. Kronika rodziny Władysława Mendyki* (dzieło niepublikowane).

Rys. 2. Przykład gazetki – biuletynu rodzinnego⁷⁾

Źródło: opracowanie własne.

gólnie ci mniej zainteresowani, czytając najnowszy biuletyn z aktualnymi i bieżącymi wiadomościami o krewnych, z czasem mogą nabierać zainteresowania sprawami szeroko rozumianej Rodziny.

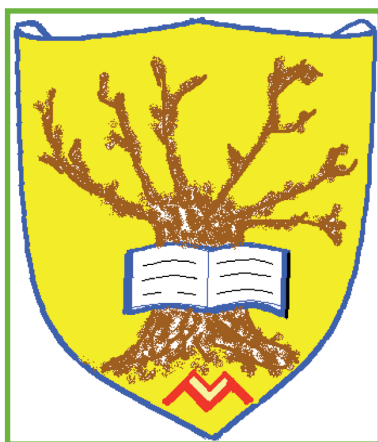
Dla seniorów taka gazetka może się okazać jedyną możliwością kontaktu z bliskimi (choć czasami okazują się niestety *dalekimi*...). Szczególnie że w obecnej dobie młodzieżowego(!) skracania wszelkich rozmów, listów i kontaktów do niemalże sms-owych skrótów, pokolenie seniorów wręcz traci często możliwość porozumienia i *dogadania się z młodymi*.

Podjęcie badań genealogicznych bardzo często prowadzi do pomysłów organizowania spotkań i zjazdów rodzinnych – rodowych, na których młodzież ze zdumieniem dowiaduje się od seniorów, że komputer może służyć nie tylko do gier, ale też do kontaktu z krewnymi. Zjazdy rodzinne to najlepsze pole do przełamywania

⁷⁾ G. Mendyka, *Biuletyn Rodzinny Rodu Mendyków* (wydanie rodzinne, niepublikowane), Wrocław 2001, Nr 1.

barier międzypokoleniowych, budowania więzi rodzinnych i społecznych. Organizatorzy zjazdu (najbardziej energiczni) mają szansę wciągnąć do przygotowań wszystkie pokolenia rodziny bliższej i dalszej, ale szczególnie wskazane jest angażowanie seniorów, którzy z racji swego doświadczenia życiowego mogą wniesić wiele dobrych pomysłów, zaś ich swoboda czasowa pozwala na realizację tych przedzjazdowych (i nie tylko) idei. Poza oczywistymi walorami ponownego spotkania znanych i bliskich osób jest też okazja poznania, często pierwszego, tych zupełnie nieznanych, np. nowych współmałżonków, młodzieży i innych.

Na zjazd można przygotować rodzinne i rodowe emblematy integrujące: flagi, herby rodowe (bywa, że specjalnie wymyślone, zaprojektowane i wykonane z okazji zjazdu), odznaki i inne ciekawe gadżety. Oto herb rodowy wymyślony i zaprojektowany z okazji I Zjazdu Rodowego w roku 1978.

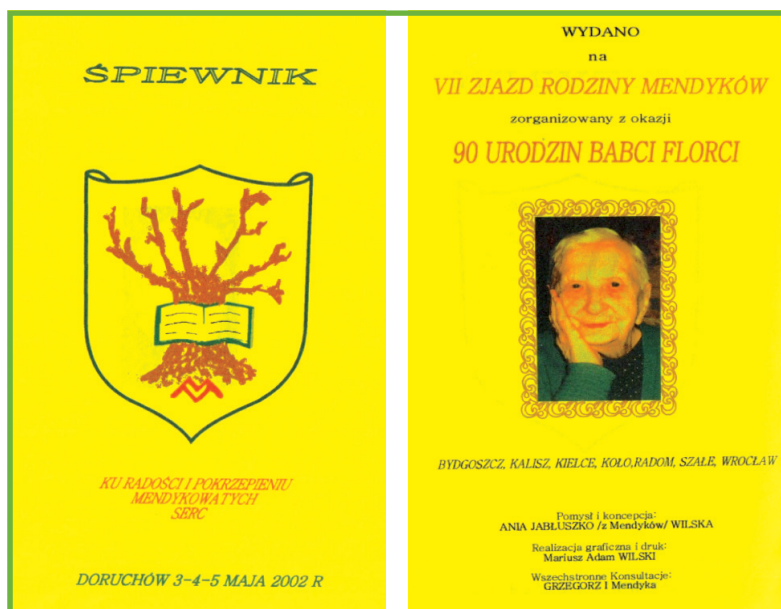


Rys. 3. Herb własny DZINEK⁸⁾

Źródło: opracowanie własne.

Mecze międzypokoleniowe i międzyrodzinne (gałęzie rodu) to kolejna zabawa – integracja. Bardzo dobrym pomysłem zjazdowym o trwałej wartości jest wydrukowanie zjazdowego śpiewnika, gdzie można umieszczać, oprócz ogólnie lubianych i znanych, piosenki specjalnie układane przed i podczas zjazdów. Takie wymyślanie piosenek (np. o kolejnych uczestnikach) uwielbiają szczególnie pokolenia najmłodsze. I nie ma lepszej integracji międzypokoleniowej, jak wspólne śpiewanie tych piosenek przy ognisku (rys. 4).

⁸⁾ Projekt i opracowanie własne Grzegorza Mendi, Wrocław – Kalisz 1978. Więcej o herbie w artykule *Herbu własnego*, „Asnykowiec” Biuletyn Stowarzyszenia Wychowanków Gimnazjum i Liceum im. Adama Asnyka w Kaliszu, Grudzień 2005, nr 15, s. 69–71.



Rys. 4. Przykład rodzinnego śpiewnika (np. zjazdowego)⁹⁾

Źródło: opracowanie własne.

Cenną rolę spełnia i dużo zabawy daje rozpisana podczas zjazdu *Genealogiczna ankieta rodzinna* (Załącznik), sprawdzająca znajomość powiązań rodzinnych pomiędzy dziadkami, dziećmi i wnukami itd. Wspólne wypełnianie takiej ankiety przez np. wnuczkę, jej rodziców i dziadków pozwala seniorom w zabawowy sposób przekazywać swoją wiedzę genealogiczną kolejnym pokoleniom i cieszyć się wspólną zabawą, radością przebywania i wzmacniania więzi. Ta sama ankieta powtórzona za kilka lat, na kolejnym zjeździe, pozwala obserwować postępy wiedzy genealogicznej rodziny.

Zjazdy mogą – i powinny też być – głównym terenem prezentacji wyników poszukiwań i badań przez genealogów rodzinnych. Przede wszystkim warto pokazywać genealogiczne drzewa wydrukowane w formie dużego plakatu lub jako banner/transparent. Przygotowanie takiego drzewa, poszukiwania i badania informacji o przodkach to wspaniałe zajęcie bardzo aktywujące seniora na długie zimowe (i nie tylko zimowe) wieczory.

Tytułem zakończenia przedstawiam przesłany przez jedną z uczestniczek warsztatów – co prawda nienależącą do grona senierek, lecz dzięki prowadzonym poszukiwaniom nawiązującą z nimi więzi – list, a w nim *życiowe postscriptum*:

⁹⁾ *Śpiewnik*, wydany zbiorowym wysiłkiem Rodu Mendyków na VII ZJAZD w Doruchowie, (materiał niepublikowany), Doruchów 2002.

„Muszę się pochwalić, że z drzewem idzie mi nieźle – przy okazji Wszystkich Świętych obleciałam wszystkie cmentarze z zeszytem w ręku spisując daty urodzin i śmierci przodków. Cała rodzina patrzyła na mnie jak na wariatkę, ale po pewnym czasie sami ulegli szaleństwu. Po powrocie do domu wszyscy wspominając i przekrzykując się wzajemnie doprowadzili mnie do zgromadzenia w drzewie 181 osób w 5 pokoleniach. Ponadto odwiedziłam wspomnianą przeze mnie nie lubianą ciotkę, która okazała się nie taka zła i posłużyła cenną informacją na temat prapradziadków”.

Bibliografia:

- Genpol, portal genealogiczny T. Nitscha, <http://www.genpol.com>, dostęp: 27.10.2010.
Herbu własnego, „Asnykowiec” Biuletyn Stowarzyszenia Wychowanków Gimnazjum i Liceum im. A. Asnyka w Kaliszu, Grudzień 2005, nr 15.
 Listy pasażerskie emigrantów do Nowego Jorku – port Ellis Island, <http://ellisland.org>, dostęp: 27.10.2010.
 Mendyka G., *Biuletyn Rodzinny Rodu Mendyków* (wydanie rodzinne, niepublikowane), Wrocław 2001, nr 1.
 Mendyka W., *Księga I – Węzeł krwi. Kronika rodziny Władysława Mendyki* (dzieło niepublikowane).
 Mendyka W., *Księga V Rodziny Ziemińskich z Krobi 1867–1967* (dzieło niepublikowane).
 Nowaczyk M., *Poszukiwanie przodków. Genealogia dla każdego*, Warszawa 2005.
 Rymut K. (red.), *Słownik nazwisk współcześnie w Polsce używanych*, t. 1–10, Kraków 1994.
 Rymut K. (red.), *SŁOWNIK NAZWISK używanych w Polsce na początku XXI wieku*, wersja płytowa GenPolCD001, Kraków – Warszawa 2003–2005.
 Serwis Heraldyczny Ośrodka Dokumentacji Wychodźstwa Polskiego w Pułtusku <http://www.herbby.com.pl>, dostęp: 27.10.2010.
Śpiewnik, wydany zbiorowym wysiłkiem Rodu Mendyków na VII ZJAZD w Doruchowie, (dzieło niepublikowane), Doruchów 2002.
 Wyszukiwarka nazwisk w bazie mormońskich metryk: <http://familysearch.org>, dostęp: 27.10.2010.

Załącznik do artykułu: Ankieta genealogiczna opracowana przez autora

ANKIETKA GENEALOGICZNA

_____ // dla celów WYŁĄCZNIE genealogicznych!! _

Proszę wpisz czytelnie – i mocno – KALKA!! – to co wiesz albo zapytaj Mamę, Tatę, dziecię lub kogokolwiek w pobliżu kto mógłby Ci powiedzieć!!

1. Moje imiona I, II,

III: _____, pseudo _____

/> tu możesz zapytać mamę – ważne dla horoskopu

Urodzony/a:

Data _____ godz. _____ w _____

Jestem pokolenia II III IV V – zakreśl kółkiem – dla ułatwienia: Florcia = I pokolenie

2. Podaj niżej imiona I, II, III?/ datę urodzenia/ miejsce ur.
 – Ojca//
 – Matki//
//
3. Moi dziadkowie: imię – nazwisko / data urodzenia / miejsce urodzenia
 – dziadek po mieczu//
 – babcia po mieczu//
 z domu:
 – dziadek po kądzieli//
 – babcia po kądzieli//
 z domu:
 – pradziadkowie po mieczu:
 – pradziadkowie po kądzieli:

4. Mój mąż / żona: / imiona:
 !//
 – jej/ jego rodzice/
 – jej/ jego dziadkowie/
 – jej/ jego pradziadkowie/

5. Podaj swoich Dzieci: – imiona – data urodzenia – godz. – miejsce. Inne/ chrzest, ślub itd. / – i wnuków
 1)//
 2)//
 3)//
 4)//
 5)//
 6)//
 7)//

6. Opisz rodzeństwo Matki i Ojca: / imię, nazwisko, urodzenie, daty, miejsca, itp. /
 – - -
 Mążonek
 – - -

– – " –

 – – " –

 – – " –

 – – " –

7. Moja KARIERA / daty! /

–
 Przedszkole epizody

–
 Szkoły

– praca, zawody / miłosnych nie wymieniać !/, awanse, emeryturka

.....

8. Moje życie rodzinne:

– chrzest/chrzestni

..... /

– I Komunia

.....

– I zaręczyny

I x

– ślub w godz. świadkowie

9. Moje >ważne<

– wydarzenia od ostatniego ZJAZDU / 1991 – Karłów

/

– "" – w II tysiącleciu – do

31.12.2000

– "" – w III tysiącleciu – od

01.01.2001

– postanawiam – ślubuję sobie: „zacząć” = podkreśl, „przestać” = skreśl

>palić<...>pić<...>dobro czynić<...>grzeszyć<...>czytać<...>nie czytać

xxx<

>uczyć się języków<...>kłamać<...>nie kłamać<...inne:

– co ostatnio zmieniło/a/m: /podkreślić, skreślić, dopisać

/

>posadę<...>image<...>auto<...>zainteresowania<...>mieszkanie<...

>dim<...>orientację: polit. – xxx – Straciłem<.....

10. Napiszę wreszcie >co ja myślę< o BIULETYN-owaniu Rodzinnym i całej zabawie.
11. W genealogię, poszukiwanie korzeni i więzy RODOWE /-podkreśl-skreśl-dopisz/:
- a – kontynuować / jak/
 - b – dać sobie święty spokój
 - c – nie zawracać Ludziom głowy
 - d – inne propozycje
 - e – co ja o tym myślę
12. Coś jeszcze dopiszesz
 ???
 /możesz zapisać całą drugą – verte – stronę/

Jeżeli chcesz uwiecznić swój AUTOGRAF
 Dla przyszłych pokoleń to złóż go TU:

inż. Marek Gulanowski

Politechnika Wrocławska

Stowarzyszenie AVEC

marek.gulanowski@gmail.com



Inżynier, absolwent kierunku automatyka i robotyka na Wydziale Elektroniki Politechniki Wrocławskiej. Obecnie student studiów II stopnia na tym samym kierunku. Od 2 lat pracuje jako lektor języka angielskiego we własnej firmie LEET, prowadzącej kursy indywidualne i grupowe, w tym szkolenia dla seniorów. Członek Stowarzyszenia AVEC, w którym opiekuje się witryną internetową, poprowadził warsztaty składu tekstu w systemie LaTeX, a także szkolenia z zakresu obsługi komputerów dla seniorów. Interesuje się robotyką, muzyką i kinematografią.

Edukacja językowa seniorów

Streszczenie: W niniejszym artykule opisano przeprowadzony w ramach programu *@ktywny Senior* kurs języka angielskiego dla początkujących. Omówiono motywację uczestników do nauki języka oraz podstawowe założenia kursu i jego program. Następnie opisano przebieg kursu i wyniki jego ewaluacji. Przedstawiono ogólnie główne trudności pojawiające się w edukacji językowej seniorów oraz ich wpływ na prowadzony kurs.

Słowa kluczowe: edukacja, seniorzy, język angielski.

Wprowadzenie

Przyswojenie języka obcego wymaga długiej i często żmudnej nauki. Ponadto bardzo uciążliwe jest tu zjawisko zapominania zdobytej wiedzy: proces ten daje o sobie znać już podczas krótkiej przerwy w nauce. Jednakże motywacja do nauki języków obcych jest obecnie wysoka. W przypadku osób w wieku przedprodukcyj-

nym i produkcyjnym głównym czynnikiem motywującym jest chęć zdobycie kwalifikacji zawodowych. W przypadku seniorów motywacje bywają nieco inne. Przez uczestników kursów języka angielskiego dla seniorów, realizowanych w ramach programu @ktywny Senior, podawane były następujące czynniki motywacyjne:

1. Czynniki językowe
 - podniesienie komunikatywności podczas podróży zagranicznych,
 - korespondencja ze znajomymi z zagranicy.
2. Czynniki pozajęzykowe
 - ogólna chęć zdobywania nowych umiejętności,
 - chęć przebywania poza domem, wśród ludzi,
 - chęć podtrzymywania aktywności intelektualnej.

Warunki organizacyjne kursów były różne dla każdej z grup, co w szczególności dotyczyło czasu ich trwania. Jedna z grup przebyła szkolenie sześciomiesięczne, druga – dwumiesięczne, natomiast dla trzeciej zorganizowano czterotygodniowe warsztaty. Te różnice pociągnęły za sobą różnice w treści i formie szkoleń. W dalszej części tekstu przyjęto następującą terminologię: słowo „kurs” odnosi się do dwóch pierwszych wymienionych, dłuższych cykli zajęć, termin „warsztaty” określa trzeci, krótszy cykl, natomiast termin „szkolenie” stosowany jest uniwersalnie.

Założenia dotyczące treści i formy szkoleń

W przypadku organizacji kursów językowych niezwykle istotne jest właściwe określenie poziomu kompetencji językowych uczestników. Poziom ten po pierwsze powinien być możliwie zbliżony dla wszystkich członków grupy, po drugie zaś musi być podstawą doboru odpowiedniego programu nauczania. Wśród seniorów w Polsce dominująca wydaje się być grupa o kompetencjach niskich lub bardzo niskich w zakresie języka angielskiego. W związku z tym niniejsze szkolenia zostały przygotowane z myślą o osobach w ogóle nieznających języka lub tych, które uczyły się go w przeszłości, ale na tyle odległej, że nie zachowały znaczącej wiedzy. Uczestnicy zostali zatem poinformowani przed rozpoczęciem kursu, iż nie jest wymagana żadna wcześniejsza znajomość języka i z taką świadomością podejmowali decyzję o uczestnictwie. Nie było zatem konieczności przeprowadzania testu poziomującego.

Podstawą merytoryczną szkoleń był program nauczania języka angielskiego *New English File Beginner*¹⁾ wydawnictwa Oxford University Press na poziomie początkującym. Komplet materiałów obejmował: podręcznik dla ucznia, podręcznik dla nauczyciela oraz płytę z materiałami dydaktycznymi do słuchania. Program był istotnie różny dla kursów i warsztatów. W przypadku kursów priorytetem było harmonijne rozwijanie wszystkich najważniejszych kompetencji językowych i położenie podwalin pod dalszą naukę. W przypadku warsztatów natomiast program

¹⁾ C. Oxenden, C. Latham-Keonig, *New English File Beginner Student's Book*, Oxford 2009; C. Oxenden, C. Latham-Keonig, *New English File Beginner Teacher's Book*, Oxford 2009; C. Oxenden, C. Latham-Keonig, *New English File Beginner Class Audio CDs*, Oxford 2009.

miął raczej charakter demonstracyjny: za pomocą ćwiczeń komunikacyjnych i zabaw przedstawiono kilka obszarów słownictwa i gramatyki. Od uczestników warsztatów nie wymagano zakupu podręcznika, który na kursach był elementem nieodłącznym każdego zajęcia.

Obszary kompetencji językowych, rozwijane podczas kursów, zgodnie z przyjętym programem były następujące:

- 1) budowanie słownictwa,
- 2) nauka posługiwania się strukturami gramatycznymi,
- 3) rozumienie tekstu czytanego,
- 4) rozumienie słyszanych wypowiedzi,
- 5) wypowiedź ustna.

W przypadku warsztatów główny nacisk położono na budowanie słownictwa, pominięto natomiast w zasadzie zagadnienia związane z rozumieniem tekstu czytanego.

Program kursów i warsztatów

Program kursów obejmował następujące zagadnienia.

1. Słownictwo (*vocabulary*):
 - a) zwroty powitalne i używane przy poznawaniu nowych osób,
 - b) liczebniki w zakresie od 1 do 100,
 - c) nazwy wybranych państw i narodowości,
 - d) alfabet,
 - e) przedmioty codziennego użytku,
 - f) ludzie i członkowie rodziny,
 - g) nazwy barw i inne często używane przymiotniki,
 - h) podstawowe czasowniki określające stany i czynności,
 - i) atrykuły żywnościowe,
 - j) zawody i miejsca pracy,
 - k) podawanie godziny,
 - l) czynności codzienne.
2. Gramatyka (*grammar*):
 - a) zaimki osobowe,
 - b) czasownik *to be* („być”) we wszystkich osobach liczby pojedynczej i mnogiej w czasie teraźniejszym prostym (*Present Simple*),
 - c) liczba pojedyncza i mnoga rzeczowników,
 - d) zaimki dzierżawcze,
 - e) miejsce przymiotników w szyku zdania,
 - f) czas teraźniejszy prosty (*Present Simple*) – zastosowanie czasowników innych niż *to be*.
3. Wymowa (*pronunciation*)
 - a) wymowa najważniejszych głosek: samogłosek, dyftongów, spółgłosek,
 - b) różnice między podobnymi głoskami,

- c) wymowa głosek niewystępujących w języku polskim,
 - d) sylaby akcentowane w wyrazach,
 - e) wyrazy akcentowane w typowych zdaniach, rytm zdania,
 - f) wymowa litery „s” w końcówkach trzeciej osoby liczby pojedynczej w czasie teraźniejszym prostym (*Present Simple*) oraz w liczbie mnogiej rzeczowników.
4. Komunikacja ustna (*speaking, communicative tasks*):
- a) powitania, przedstawianie się,
 - b) literowanie imion, nazwisk i nazw pospolitych,
 - c) podawanie informacji osobistych (wiek, adres, numer telefonu itp.),
 - d) opowiadanie o członkach rodziny,
 - e) rozmowa na temat wykonywanego zawodu oraz czasu pracy.
5. Słuchanie ze zrozumieniem (*listening*):
- a) nagrania modelujące sytuacje z wykorzystaniem poznawanych słów, zwrotów i konstrukcji gramatycznych,
 - b) spontaniczne nagrania z udziałem osób napotkanych na ulicy.
6. Czytanie ze zrozumieniem (*reading*):
- a) proste teksty mieszczące się w tematyce poznawanego słownictwa,
 - b) adaptowane materiały prasowe.

W powyższym programie dużo uwagi poświęca się kształtowaniu właściwych nawyków już od samego początku. Szczególną rolę odgrywa tu kształcenie w zakresie poprawnej wymowy angielskich słów. Poprzez jasne wskazanie, jakich dźwięków należy używać i w jaki sposób różnią się one od występujących w języku polskim, unika się praktyki aproksymowania nieznanych wcześniej głosek za pomocą tych już znanych, co jest częstym błędem wśród uczących się języka zarówno na poziomie początkującym, jak i zaawansowanym. Podobnie w przypadku nauki podstawowych struktur gramatycznych, przyjęty program już od początku dąży do wyjaśnienia zachodzących zjawisk, nie popadając jednak w przesadną szczegółowość.

Program warsztatów z powodu narzuconego reżimu czasowego był znacznie skrócony w stosunku do programu kursów. Akcent położono tu przede wszystkim na naukę kilku podstawowych obszarów słownictwa i zwrotów komunikacyjnych.

Dostosowanie szkoleń do potrzeb seniorów

Szkolenie zostało zaplanowane z myślą o uczestnikach w wieku senioralnym. Od strony organizacyjnej istotne było, aby do grup skierować rzeczywiście wyłącznie osoby w tym wieku. Z wypowiedzi uczestników dotyczących ich wcześniejszych doświadczeń w nauce języków obcych wynikało, że kierowani byli do grup zróżnicowanych wiekowo, w których sposób prowadzenia zajęć podporządkowany był potrzebom osób młodszych.

Dostosowanie szkoleń do potrzeb seniorów obejmowało następujące elementy.

1. Dobór podręcznika pod kątem dostępności jego treści dla osób o pogorszonej jakości widzenia. Wybrany podręcznik (mimo iż nie był tworzony specjalnie

- z myślą o seniorach) posiadał wyraźne ilustracje oraz wystarczająco dużą czcionkę.
2. Właściwe tempo prowadzenia zajęć, biorące pod uwagę zdolności percepcyjne uczestników.
 3. Odpowiednio częste powtarzanie już wprowadzonych treści zapobiegające ich zapominaniu.

Realizacja szkoleń i zaobserwowane trudności

Najistotniejszą przewidywaną trudnością w realizacji skutecznych szkoleń języka angielskiego dla seniorów było znalezienie właściwego tempa prowadzenia zajęć. Spodziewano się też trudności w przełamywaniu bariery komunikacyjnej przez uczestników, niechęci do ćwiczenia wymowy wynikającej z nieśmiałości oraz trudności w przyswajaniu struktur gramatycznych. Kształtując umiejętność czytania, a tym bardziej słuchanie ze zrozumieniem, wiadomym było, iż z racji ograniczonych zasobów czasowych trudnym zadaniem będzie dla uczestników podjęcie pierwszych prób obcowania z tego rodzaju materiałem.

Zachowanie właściwego tempa wprowadzania nowych wiadomości wymagało od lektorów stałego monitorowania przyswajania treści programowych przez uczestników i ciągłego dostosowywania do niego tempa prowadzonych zajęć. Przede wszystkim przyjęto praktykę wielokrotnego powtarzania już wprowadzonych treści. W praktyce tempo to okazało się szacunkowo o ok. 30–40% wolniejsze niż byłoby dla grupy młodzieży czy osób dorosłych w wieku przedsenioralnym na podobnym poziomie językowym.

Szczególnie w początkowej fazie szkoleń istotne było przełamanie bariery komunikacyjnej, do czego przystąpiono już od pierwszych zajęć. Przedstawione uczestnikom zwroty powitalne i służące do przedstawiania się od razu stały się przedmiotem ćwiczeń komunikacyjnych. W podobny sposób traktowano wszelkie nowe treści, które tylko mogły być zastosowane do jakiegokolwiek, choćby bardzo prostej, interakcji. Przełamanie tej bariery nie okazało się problemem. Ćwiczenia komunikacyjne zostały przedstawione uczestnikom jako rodzaj zabawy, a jednocześnie podkreślona została waga tego rodzaju zadań w przygotowaniu do realnego korzystania z języka.

Nieco trudniejsze było zachęcenie uczestników do podjęcia starań w celu przyswojenia wymowy głosek występujących w języku angielskim, szczególnie tych, które w języku polskim nie występują. Polegało to w dużej mierze na zadaniach typu „słuchaj i powtarzaj” (*listen and repeat*), kiedy to uczestnicy mieli wsłuchiwać się w brzmienie poznawanych słów lub fraz, modelowanych przez lektora lub odtwarzanych z płyty CD, a następnie podjąć próbę samodzielnego ich wymówienia. W celu ośmielenia uczestników było to realizowane na zasadzie powtarzania w grupie, a nie w formie odpytywania pojedynczych osób. Skuteczne przeprowadzenie tego rodzaju zadań wymagało wyjaśnienia uczestnikom, że nauka wymowy jest istotna z punktu widzenia efektywnej nauki języka. Po początkowych oporach

związanych z pewnym zażenowaniem (skojarzenie chóralnego powtarzania słów z zajęciami przeznaczonymi dla dzieci) uczestnicy zaakceptowali tę formę ćwiczenia wymowy. Lektorzy dużo uwagi poświęcili dokładnemu przedstawieniu głosek specyficznych dla języka angielskiego oraz zjawisku iloczasu. Nowe głoski były wyjaśniane poprzez analogie do głosek znanych z języka polskiego, jednak oczywiście z podkreśleniem różnic w stosunku do nich. W trakcie ćwiczeń komunikacyjnych lektorzy monitorowali, w jaki sposób poznane wyrazy wymawiane są przez uczestników. Zaobserwowano tu zjawisko aproksymowania nowych głosek poprzez te już znane, jednak metodą indywidualnego poprawiania udało się to zjawisko ograniczyć. Uczestnicy wprawdzie nie osiągnęli idealnie poprawnej wymowy nowych głosek, jednak istotnie zaczęli je wymawiać inaczej niż za pomocą głosek polskich, co przy dalszych ćwiczeniach będzie ich doprowadzało coraz bliżej do optymalnego ich brzmienia.

Gramatyka zazwyczaj przedstawiana jest jako najtrudniejszy element nauki języka obcego, co jednak w dużym stopniu jest przesadzonym stereotypem. Bez wątpienia jednak trudno jest przyswoić zupełnie nowe struktury gramatyczne, szczególnie jeśli są różne od tych znanych z języka ojczystego. Jak uwidoczniono w przedstawionym wyżej programie zajęć, w zakresie gramatyki skoncentrowano się na podstawowych wiadomościach niezbędnych do tworzenia prostych komunikatów. Podjęto starania, aby jej omawianie nie zajęło zbyt dużo czasu przeznaczonego na naukę języka, jednak unikano zaniedbania tego obszaru. Podczas realizacji kursów okazało się, że struktury gramatyczne były przez uczestników przyswajane najwolniej, dlatego też tutaj szczególnie zdecydowanie zastosowano metodę częstych powtórzeń już poznanych treści. Rezultaty można uznać za zadowalające w zakresie uzmysłowienia uczestnikom istnienia określonych konstrukcji gramatycznych oraz faktu, iż wiele zasad różni się od tych obowiązujących w języku polskim. Trwałe ich przyswojenie i nabywanie umiejętności sprawnego się nimi posługiwania wymaga jednak wielu ćwiczeń i może być osiągnięte w toku dalszej nauki języka.

Ważnym celem realizacji kursów była próba wykształcenia w uczestnikach zaczątków umiejętności samodzielnego obcowania z czytanim tekstem oraz słyszaniem wypowiedziami ustnymi. W zastosowanym podręczniku pojawia się wiele tekstów, które na początku są bardzo krótkie i operują bardzo wąskim słownictwem złożonym wyłącznie ze słów już poznanych przez uczestników w trakcie kursu. W miarę czynionych postępów w nauce teksty te stawały się coraz dłuższe, stając się adaptowanymi wersjami autentycznych artykułów prasowych. Występujące w nich słownictwo z czasem zaczęło też wykraczać poza wyrazy już wprowadzone i utrwalone w celu wykształcenia następującej, niezwykle ważnej strategii pracy z tekstem: czytelnik skupia się na tych sformułowaniach, które są dla niego zrozumiałe, znaczenie pozostałych stara się natomiast wywodzić z kontekstu lub wręcz pomija je, jeśli nie wydają się kluczowe dla zrozumienia całości tekstu.

Materiały przeznaczone do słuchania miały dwójaki charakter. Pierwsza kategoria to te, które pojawiały się w momencie wprowadzania nowych zwrotów. Były

to proste, powoli wypowiedziane dialogi, w których częstokroć owe zwroty pojawiały się po raz pierwszy w trakcie całego kursu. Ich znaczenie bywało sygnalizowane poprzez otoczenie ich innymi, znanymi już zwrotami oraz dźwiękami otoczenia (np. odgłosy spotykane w windzie, w gabinecie fryzjerskim). W ten sposób uczestnicy mogli aktywnie i częściowo samodzielnie wyjaśnić znaczenie nowych zwrotów, co sprzyja ich zapamiętywaniu. Do drugiej kategorii materiałów do słuchania należały te, które pojawiały się w okresie utrwalania już poznanych zwrotów. Po pierwsze wspomagały one ten proces utrwalania, jednak ich specyfika miała przede wszystkim służyć przygotowaniu do uczestnictwa i radzenia sobie w prawdziwych sytuacjach komunikacyjnych. W tych nagraniach występowali bowiem nie aktorzy, ale autentyczni użytkownicy języka, którzy spontanicznie odpowiadali na zadawane im pytania. Na tym poziomie znajomości języka rozumienie tych materiałów było zadaniem trudnym, a nawet bardzo trudnym, stanowiło jednak dla uczestników nieocenioną okazję kontaktu z żywym językiem. Ponadto było ważnym czynnikiem motywującym, ponieważ, w przypadku gdy przynajmniej część takiego prawdziwego dialogu udawało się zrozumieć, dawało to uczestnikom przeświadczenie, że nabyte już przez nich umiejętności wykraczają poza te przydatne jedynie podczas zajęć dydaktycznych.

Ewaluacja szkoleń, informacja zwrotna od uczestników

Podczas ostatnich spotkań w ramach szkoleń przeprowadzono ankiety ewaluacyjne. Uczestnicy bardzo wysoko ocenili kursy, wszystkie noty mieściły się w przedziale od 8 do 10 punktów na 10 możliwych. Lektorom zdecydowana większość uczestników przyznała najwyższą ocenę, najniższą było tu 9 na 10 punktów. Wyniki te nie są oczywiście wskaźnikiem obiektywnym, informują jednak o pozytywnych wrażeniach uczestników.

Ankieta obejmowała także pytania na temat programu kursów, gdzie uczestnicy mogli określić, których elementów ich zdaniem było zbyt dużo, a których – zbyt mało. W większości program został oceniony jako odpowiedni, choć pojawiły się głosy, że powinno znaleźć się w nim więcej ćwiczeń z zakresu mówienia, a nawet, że zbyt mało uwagi poświęcono gramatyce. Tempo zajęć zostało ocenione przeważnie jako optymalne. Pojawiła się też w ankiecie prośba o określenie swoich postępów w poszczególnych obszarach kompetencji językowych. Tutaj wielu uczestników zachowało daleko idącą skromność, oceniając się przeważnie średnio lub nieco powyżej (4–8 na 10 punktów).

Umożliwiono też swobodną wypowiedź pisemną na temat ogólnych uwag dotyczących szkoleń. Wypowiedzi tutaj zamieszczane były pozytywne, czasami wręcz entuzjastyczne i, co ważne, wyrażały zadowolenie, że tego rodzaju kurs został zorganizowany. Pokazuje to, że istnieje obecnie zapotrzebowanie na zajęcia z języka angielskiego dla seniorów, które nie jest zaspokajane lub też możliwość uczestnictwa w takich kursach nie jest odpowiednio promowana.

Ostatnie, być może najistotniejsze, pytanie dotyczyło chęci dalszej nauki języka angielskiego oraz życzeń co do rodzaju dalej rozwijanych umiejętności. Pojawiło się tu bardzo dużo odpowiedzi twierdzących, podkreślano szczególnie potrzebę nauki „żywego języka”, mowy potocznej.

Kolejnym elementem ewaluacji, istotnym także dla samych uczestników, było przeprowadzenie testów obejmujących poznane treści. Wyniki tych testów były dobre, wszyscy uczestnicy osiągnęli wynik przynajmniej zadowalający. Większość mieściła się na poziomie 60–80% uzyskanych punktów. Testy po sprawdzeniu zostały przekazane uczestnikom oraz omówiono najczęściej pojawiające się błędy.

Wnioski wpływające ze zrealizowanych szkoleń

Fundamentalnym wnioskiem, który wysnuć można ze zrealizowanych kursów i warsztatów, jest istnienie zapotrzebowania na naukę języków obcych wśród seniorów. Ponadto wykazano, iż możliwe jest zorganizowanie takiego kursu tak, aby był on skuteczny z punktu widzenia obiektywnie ocenionych uzyskanych umiejętności (wyniki testu), jak i subiektywnej oceny uczestników (wyniki ankiety). Warto zastanowić się nad dalszymi możliwościami edukacji językowej seniorów oraz promowaniem aktywnego korzystania z poznanego języka, choćby poprzez Internet – w przypadku tych z seniorów, którzy podjęli także wysiłek nauczania się obsługi komputera.

Bibliografia:

- Oxenden C., Latham-Keonig C., *New English File Beginner Student's Book*, Oxford 2009.
Oxenden C., Latham-Keonig C., *New English File Beginner Teacher's Book*, Oxford 2009.
Oxenden C., Latham-Keonig C., *New English File Beginner Class Audio CDs*, Oxford 2009.

Wokół aktywizacji seniorów – dokumentacja zdjęciowa



Wykłady poświęcone
aktywności seniorów



Warsztaty „Uczenie się
z życia i własnej biografii”



Wokół aktywizacji seniorów – dokumentacja zdjęciowa

Warsztaty z zakresu
komunikacji grupowej



Zajęcia
w bibliotece miejskiej

Wokół aktywizacji seniorów – dokumentacja zdjęciowa



Wykłady
z genealogii





CZĘŚĆ II

Edukacja informatyczna seniorów

dr Ewa Jurczyk-Romanowska

Uniwersytet Wrocławski

Stowarzyszenie AVEC

e.jurczyk@prawo.uni.wroc.pl



Jest absolwentką studiów prawnych i pedagogicznych. W 2008 roku obroniła tytuł doktora nauk prawnych, specjalizacja kryminalistyka, temat pracy „Dowód z ekspertyzy cheiloskopijnej”. Aktualnie jest zatrudniona w charakterze adiunkta w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, również tam jest słuchaczką kolejnych studiów doktorskich. Angażuje się w sprawy wrocławskich seniorów, będąc instruktorem kursów komputerowych. Jest również jednym z założycieli Stowarzyszenia AVEC, w którym pełni funkcję prezesa. Prywatnie pasjonuje się żeglarstwem morskim – posiada stopień jachtowego sternika morskiego, a także turystyką rowerową.

Motywacje, oczekiwania i postulaty towarzyszące seniorom w podjętej edukacji informatycznej

Streszczenie: Wychodząc z założeń modelu motywacji edukacyjnych osób dorosłych stworzonego przez M. Crowder oraz K. Pupynin, autorka prezentuje wyniki badań nad motywacjami towarzyszącymi seniorom w trakcie uczestnictwa w kursie obsługi komputera i Internetu, podjętego przez osoby starsze w ramach projektu *@ktywny Senior*. Analizie poddano również zmieniające się w trakcie szkolenia oczekiwania uczestników zarówno wobec samego procesu edukacyjnego, jak i wobec instruktorów, a także zaprezentowano pewien katalog postulatów mających służyć dalszemu doskonaleniu oferty edukacyjnej dla badanej grupy wiekowej.

Słowa kluczowe: kurs komputerowy, senior, edukacja, wykluczenie cywilizacyjne, motywacja edukacyjna.

Wprowadzenie

Obecny świat, tak bogaty w nowinki technologiczne, tak otwarty komunikacyjnie, nie jest dostępny wszystkim podmiotom społecznym. To, co dla pierwszoklasy jest oczywistym wymiarem życia, jego nieodzownym elementem, osobie starszej jawi się jako nieznany, często niedostępny świat. Świat, z którego seniorzy czują się wykluczeni.

Mając tę świadomość, wraz ze Stowarzyszeniem AVEC podjęłam się próby skonstruowania systemu szkoleń przeciwdziałających wykluczeniu cywilizacyjnemu seniorów. Jego podstawą wkrótce stały się zajęcia komputerowe, gdyż właśnie tu plasuje się największy niedosyt edukacyjny osób starszych. Kursy obsługi komputera i Internetu dedykowane dla seniorów cieszą się niesłabnącą popularnością a w wielu wypadkach to właśnie one decydują o przystąpieniu seniorów do proponowanych im różnego rodzaju projektów.

Jako Stowarzyszenie AVEC prowadziliśmy omawiane zajęcia od 2007 roku, dwa lata później zaproponowano nam uczestnictwo w charakterze wykonawcy szkoleń komputerowych w projekcie *@ktywny Senior*. Stało się to okazją do przeprowadzenia gruntownych badań nad edukacją informatyczną tej grupy wiekowej, w których jedną z płaszczyzn były właśnie motywacje, oczekiwania i postulaty.

W projekcie *@ktywny Senior* wzięło udział 60 uczestników podzielonych na 6 grup po 10 osób. W każdej grupie były zarówno osoby, które po raz pierwszy pracowały na komputerze, jak i osoby posiadające pewną elementarną wiedzę, ale mimo to wszyscy uczestnicy kwalifikowali się do szkolenia od podstaw.

Badania odnoszące się do motywacji, oczekiwań i postulatów seniorów względem kursów komputerowych realizowano dwukrotnie: na samym początku trwania projektu oraz w trakcie szkolenia. Badania realizowano za pomocą techniki sondażu diagnostycznego opartego w głównej mierze o pytania otwarte. Pierwsza grupa wypowiedzi była dość ogólnikowa, wielu uczestników pisało, iż chce się po prostu nauczyć korzystać z komputera. Natomiast wypowiedzi związane z oczekiwaniami seniorów wobec kursu komputerowego przeprowadzone w trakcie jego trwania można podzielić na dwie grupy: odnoszące się do samych szkoleń jak i odnoszące się do osoby instruktorów.

Motywacje

Pierwszym etapem w szeroko rozumianym procesie edukacyjnym seniorów jest motywacja. To właśnie ona decyduje o tym, iż w końcu seniorzy i instruktorzy spotykają się na sali komputerowej i wspólnie rozpoczynają wyprawę w wirtualną rzeczywistość.

Motywacja – w ujęciu słownikowym – jest to „podanie, ukazanie motywów wyjaśniających czyjeś określone działanie, postępowanie, umotywowanie”¹⁾. Taka

¹⁾ E. Sobol (red.), *Słownik wyrazów obcych PWN*, Warszawa 1995, s. 746.

definicja wymaga rozwinięcia pojęcia „motywu” rozumianego jako „bodziec skłaniający do działania w określonym celu, pobudka, powód”²⁾.

Model motywacji edukacyjnej osób dorosłych został stworzony przez M. Crowder i K. Pupynin³⁾, a w literaturze polskiej opisany przez M. Malewskiego⁴⁾, który za rdzeń proponowanej teorii uznał stwierdzenie, iż warunkami aktywności edukacyjnej ludzi dorosłych są przekonania, iż:

- ❖ podejmowane starania doprowadzą do uczestnictwa oświatowego,
- ❖ uczestnictwo to dostarczy wyników-nagród,
- ❖ nagrody te będą miały właściwość zaspokajania istotnych potrzeb człowieka⁵⁾.

Omawiana teoria motywacji bazuje na założeniu, iż przewidywania człowieka związane z edukacją mają swe korzenie w jego wcześniejszych doświadczeniach edukacyjnych. Znamienne jest to, iż w grupie seniorów biorących udział w projekcie 53% uczestników miało wykształcenie wyższe, a 40% średnie. Podczas prowadzonych szkoleń wielu seniorów przyznawało się do wykonywania w przeszłości zawodów związanych bądź z nauczaniem, bądź z koniecznością ciągłego dokształcania się.

Jak wynika z załączonego schematu (rysunek 1) doświadczenia edukacyjne skorelowane są z poczuciem skuteczności podejmowanych działań – osoby kierujące się takim poczuciem są w stanie pokonać szereg przeciwności, by doprowadzić do urzeczywistnienia zamierzonych działań edukacyjnych. W szkoleniach komputerowych przejawia się to częstymi konsultacjami z instruktorami, wykorzystywaniem zarezerwowanego dla nich czasu, ale również systematycznością w odrabianych zadaniach, a także w wykonywanych ćwiczeniach manualnych usprawniających dłonie celem sprawniejszego obsługiwanie myszki.

Wzmocnieniem poczucia własnej skuteczności jest pogląd o sprawowaniu kontroli nad dotyczącymi ich zdarzeniami. Na kursie pogląd taki można wzmocnić prowadzeniem dialogu na temat oczekiwań wobec szkolenia zarówno w zakresie merytorycznym, jak i formalnym, zakończonym włączeniem wynegocjowanych treści do szkolenia (w praktyce zazwyczaj było to poświęcenie większej ilości czasu na zagadnienia związane z Internetem) czy też uwzględnieniem proponowanych zmian w formule prowadzonego kursu (wprowadzania przerw, dyktowanie notatek, dodatkowe konsultacje).

Trzecim elementem budującym doświadczenie edukacyjne człowieka jest zaspokajanie odczuwanych przez niego potrzeb, które powinno być rozumiane dwu-aspektowo: jako doświadczenia z nagrodami, jakie uprzednio uzyskiwał on w procesie kształcenia, oraz jako przeświadczenie o posiadaniu wpływu na otrzymywane nagrody⁶⁾. W przełożeniu na kursy komputerowe dla seniorów, to właśnie tu mieści

²⁾ Tamże, s. 746.

³⁾ M. Crowder, K. Pupynin, *The motivation to Train: A Review of the Literature and the Development of a Comprehensive Theoretical Model of Training Motivation*, Sheffield 1993.

⁴⁾ M. Malewski, *Teorie andragogiczne*, Wrocław 1998, s. 67.

⁵⁾ Tamże, s. 67.

⁶⁾ Tamże, s. 69.

się wiara w siebie, przeświadczenie, iż jeśli będzie się odpowiednio dużo ćwiczyć, to można opanować obsługę komputera, a także wdrożyć się w świat wirtualny.

Ostatnim w tej płaszczyźnie elementem skorelowanym z doświadczeniami edukacyjnymi jest pojmowanie swoich zdolności, na które składa się określona samowiedza i samoocena w relacji do zadań edukacyjnych⁷⁾. Tu często zaobserwować można wyraźną ambiwalencję w podejściu seniorów do swoich zdolności, wynikającą z pozytywnych (w większości wypadków) ocen dotyczących zdolności w wielu sferach życia osobistego i zawodowego z wyłączeniem predyspozycji właśnie do obsługi komputera. Wielu spośród uczonych przez nas seniorów straciło wiarę w możliwość nauczenia się obsługi komputera wskutek uprzednich złych doświadczeń edukacyjnych (brak cierpliwości „domowych instruktorów” w postaci dzieci lub wnuków). Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, iż tu właśnie rysuje się największa przepaść pomiędzy pokoleniami. Osoby młode, otoczone komputerami od najmłodszych lat, nie potrafią wyobrazić sobie świata bez przedmiotowych urządzeń, bez dostępu do Internetu. Nie potrafią zrozumieć, iż istnieją ludzie niemający wyobrażenia wirtualności, żyjący jedynie w wymiarze rzeczywistym. Wielu spośród trafiających na kurs seniorów traktuje to jako swoistą „ostatnią szansę” – w przypadku niepowodzenia najprawdopodobniej już nigdy nie znajdą w sobie przekonania, iż są w stanie stać się praktykującymi użytkownikami komputerów i Internetu. Tu też jest ogromna rola właściwego przygotowania kursu czerpiącego z teorii motywacji oraz bazującego na pozytywnych wzmocnieniach.

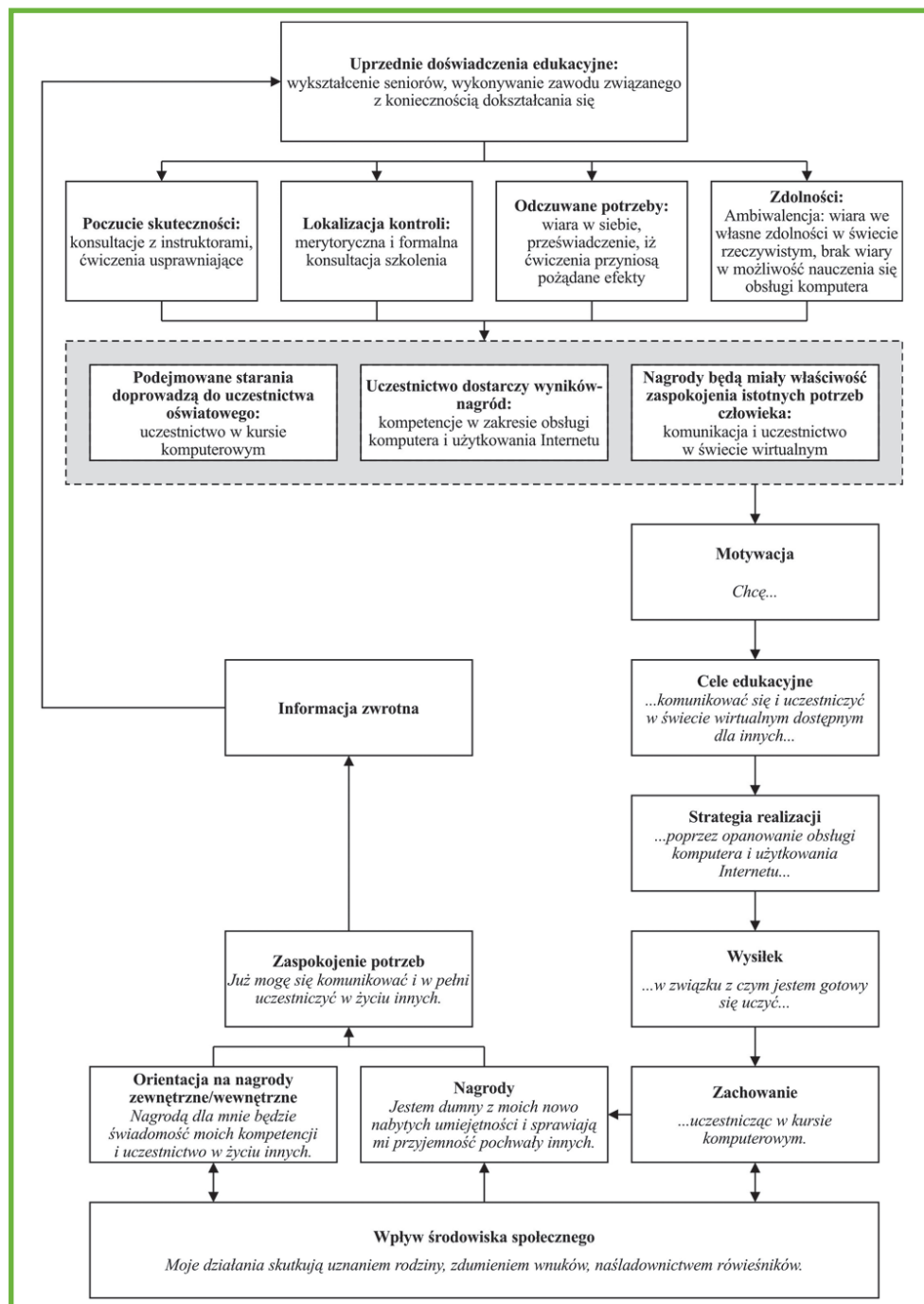
Upřednio omówione doświadczenia edukacyjne i elementy z nim związane, a także trzy kardynalne elementy teorii motywacji – w postaci przywołanych powyżej przekonań, iż podejmowane starania doprowadzą do uczestnictwa oświatowego, które dostarczy wyników-nagród, mających właściwość zaspokajania istotnych potrzeb człowieka – wpływają na aspiracje poznawcze i w efekcie kształtują poziom motywacji jednostki. W wyniku tego osoby edukujące się „ustanawiają cele, jakie w kształceniu pragną osiągnąć, konstruują najbardziej odpowiednie dla siebie strategie uczenia się, wkładają w poznanie określony wysiłek, emitują zachowania, które mają ich doprowadzić do pozytywnego wyniku”⁸⁾. Proces ten w pryzmacie edukacji informatycznej został ujęty w symboliczne zdanie i przedstawiony na poniżej prezentowanym schemacie (rysunek 1).

Ostatni i nie mniej ważny zespół czynników składających się na prezentowaną teorię motywacji odnosi się do nagradzających wyników uczenia się subiektywnie klasyfikowanych jako sukces lub niepowodzenie⁹⁾. Na ocenę efektów podjętych działań ogromny wpływ ma środowisko społeczne – uznanie rodziny, zdumienie wnuków, chęć naśladowania przez rówieśników, ale również nowo stworzona grupa odniesienia w postaci uczestników kursu. Seniorzy bowiem wyrażają chęć podtrzy-

⁷⁾ Tamże, s. 69.

⁸⁾ Tamże, s. 70.

⁹⁾ Tamże, s. 70.



Rys. 1. Schemat motywacji towarzyszącej w edukacji informatycznej seniorów

Źródło: opracowanie własne autorki na podstawie: M. Malewski, Teorie andragogiczne, Wrocław 1998, s. 68.

mywania kontaktów z poznanymi podczas kształcenia osobami. Istotna zdaje się tu być wspólna świadomość trudu przebytej drogi od momentu pierwszego włączenia komputera aż do samodzielnej wymiany informacji przy wykorzystaniu drogi e-mailowej. Pozytywna ocena własnych doświadczeń, zaprezentowana w informacji zwrotnej, skutkuje chęcią uczestnictwa w dalszych, bardziej zaawansowanych kursach komputerowych.

W trakcie trwania projektu *@ktywny Senior*, chcąc zbadać motywację uczestników, zadano im pytanie: Co skłoniło Państwa do podjęcia edukacji w zakresie obsługi komputera i Internetu? Odpowiedzi można podzielić na kilka grup.

Wielokrotnie pojawiały się odpowiedzi wskazujące na to, iż seniorzy, którzy nie posiadli kompetencji w zakresie obsługi nowoczesnych urządzeń technicznych są skazani na wykluczenie zarówno z grona bliskich im osób (rodzina), jak i z relacji zawodowych. Pewna osoba stwierdza: „Moje wnuki cały czas są związane z komputerami. To grają, to robią jakieś zadania, to rozmawiają o tym, co znaleźli w tym Internecie. A ja nie rozumiem o czym oni mówią”. Jeden z seniorów problem wykluczenia ujął w ten sposób: „W pracy już wszyscy przesyłają informacje Internetem, ja jeszcze nie umiem i często jestem w wielu przedsięwzięciach przez to pomijany. Ostatnio doszło nawet do tego, że w mojej obecności nie zapytano mnie, czy chcę się zająć pewnym problemem z tego właśnie powodu. Dotychczasowe kompetencje po prostu nie wystarczają, trzeba iść naprzód”. Wielu spośród czynnych zawodowo seniorów wskazuje na konieczność opanowania obsługi komputerów z uwagi na wykonywaną pracę. Niektórzy nawet wprost wskazują, iż bodźcem do zapisania się na kurs była „potrzeba biegłego posługiwania się komputerem w pracy, co jest znacznym ułatwieniem w pracy zawodowej. Jestem osobą w pełni czynną zawodowo”. Są również seniorzy, którzy wprost wskazują, że chcą dołączyć do społeczeństwa z informatyzowanego: „Chcę dorównać do szeregów komputerowców – idę do przodu”. Niektórzy nieumiejętność obsługi komputera traktują jako swego rodzaju niesamodzielność. Kładą oni nacisk na opanowanie ich obsługi w takim stopniu, by nie była potrzebna pomoc członków rodziny, stwierdzają, iż kierowała nimi „chęć osobistego posługiwania się komputerem, bez pomocy syna”. Wskazują też na dyskomfort powodowany ciągłą koniecznością proszenia kogoś o pomoc: „moje wnuki to wszystko tak szybko robią... tu klikną tam klikną i już wszystko zrobione, a ja dalej nic z tego nie rozumiem i nie umiem sobie poradzić sama. Chciałabym to zrozumieć, a nie tylko ciągle ich wołać do pomocy”.

Wielu spośród seniorów kieruje się ciekawością. Jedna pani stwierdza, iż kierowała nią „chęć sprawdzenia swoich możliwości, uwierzenia w siebie mimo późnego wieku. Ciekawość poznania czegoś nowego, nieznanego, pokonanie lęku przed nowoczesną maszyną. Akceptacja całej rodziny i zabezpieczenie sprzętu w zasięgu ręki”. Dla innych taki kurs to okazja do „poznania świata, sprzętu i poznania ludzi, ułatwienie życia”.

W wypowiedziach często wskazywana jest wszechobecność komputerów – seniorzy stwierdzają, iż motywacją było:

- „postęp, jaki mnie otacza w życiu i w pracy”;
- „potrzeby zawodowe i z drugiej strony konieczność poznania tego, co poznają już moje dzieci”;
- „codziennosc i potrzeba korzystania prawie codziennie z komputerów”.

Część seniorów postawiła sobie niejako przed faktem dokonanym, a mianowicie po prostu zakupiła komputer i zapisała się na kurs w celu nabycia umiejętności jego obsługi, kierując się obawą, że sami mogą coś zepsuć. Działanie takie sami określają jako „samomobilizację”, stwierdzając „jak już tyle wydałem, to muszę się nauczyć. Wcześniej to nie chciałem ćwiczyć na komputerze dzieci, bo nie chciałem czegoś zepsuć, usunąć. Ale teraz to już sam sobie ćwiczę powolutku, poznaję swój komputer, wiem gdzie co mam. Tak jest lepiej”.

Kilkoro spośród seniorów jako motywację podaje chęć porozumiewania się na odległość za pomocą komunikatorów internetowych. „Moje dzieci wyjechały, syn córka są w Anglii, tęsknię za nimi, a nie mogę sobie pozwolić na tak częste dzwonienie do nich, jak bym chciała”.

Ciekawą motywacją wykazała się jedna z pań. Otóż zapisała się ona na kurs w bardzo konkretnym celu – aby nauczyć się, w jaki sposób wyłączyć komputer wnuczce, która – zdaniem seniorki – zbyt dużo czasu przed nim spędzała i nie słuchała, co do niej mówi babcia. Zirytowana seniorka któregoś dnia po prostu wyciągnęła wtyczkę z kontaktu, powodując tym lawinę skarg i narzekań, że przecież mogła coś zepsuć. W efekcie zapisała się na kurs z zamiarem uczestniczenia w nim tylko tak długo, aż nauczy się bezpiecznie wyłączać urządzenie. Historia ta została mi opowiedziana jako humoreska już pod koniec kursu, a seniorka nie mogła wyjść z podziwu, że komputer może tak wciągnąć. Śmiała się, że teraz to wnuczka ma problem, jak babcię od komputera odgonić.

Inną ciekawą historię opowiedziała jedna z uczestniczek kursu – była nauczycielka. W jej przypadku dzieci wyjechały na wakacje, zostawiając babci opiekę nad domowymi zwierzętami i mieszkaniem. W mieszkaniu był komputer, więc seniorka, nie namyślając się długo, stwierdziła, że skoro dzieci obarczają ją obowiązkiem wyprowadzania psów, to w ramach rekompensaty ona będzie korzystać z komputera. W tajemnicy przed dziećmi zapisała się na kurs.

Oczekiwania i postulaty

Każdy uczestnik kursu idąc na szkolenie miał określone oczekiwania, bezpośrednio powiązane z motywacją, stanowiące odzwierciedlenie poczucia skuteczności, lokalizacji kontroli oraz odczuwanych potrzeb (rysunek 1). Jako przykład może posłużyć tu wypowiedź uzyskana na pytanie o powód skłaniający seniorów do uczestnictwa w kursie komputerowym: „...decyzja ta dojrzewała dość długo i w końcu zapadła pod wpływem przeczytanego ogłoszenia w gazecie wrocławskiej o naborze na kurs dla seniorów. Podkreślam dla seniorów, bo spodziewałam się, że wiadomości będą dawkomane w taki sposób i w takich porcjach dla mnie przyswa-

jalnych i nie zawiodłam się”. Wypowiedź ta doskonale ilustruje fakt, iż seniorzy czują się grupą odrębną, o nieco innych potrzebach w zakresie szkoleń komputerowych. Nie można do nich stosować tych samych metod i sposobu tłumaczenia jak w przypadku innych grup wiekowych.

Wypowiedzi uzyskane na początku szkolenia ukazały, iż seniorzy oczekują „...kursu dla seniorów, z uwzględnieniem naszych możliwości poznawczych, naszego tempa pracy, naszej słabszej już pamięci”. Zatem podstawową kwestią podczas organizacji takiego szkolenia jest dopasowanie materiału oraz strategii przekazywania wiedzy do potrzeb osób starszych. Z uwagi na to przez cały czas trwania kursu monitorowano oczekiwania seniorów, wychwytywano i uwzględniano ich sugestie.

Kolejną, bardzo istotną kwestią poruszoną przez seniorów w ankietach było oczekiwanie, że na kursie komputerowym wyzbędą się lęku przed korzystaniem z przedmiotowego urządzenia. Wielu rozmówców wskazywało – „mam w domu komputer, ale to jest takie skomplikowane, co chwilę coś wyskakuje i ja się boję tego dotykać, żeby mi znowu coś nie wyskoczyło, nie zepsuło się. Chciałabym przestać się tego bać”. Ta wypowiedź, podobnie jak kilka innych, wskazuje, iż jednym z podstawowych problemów ograniczających samodzielną naukę obsługi komputera jest obawa przed zepsuciem skomplikowanego urządzenia. Wielu spośród seniorów wskazuje ponadto, że obawa ta jest pogłębianą przez młodszych członków rodziny. „Wnuki nie mają cierpliwości, jak czegoś nie wiem, to klikną szybko 10 razy i już jest zrobione, a jak ich proszę, żeby mi wytłumaczyli i robili wszystko powoli, to mówią, że nie powinienam, bo zepsuję”.

Seniorzy również podnosili kwestię predyspozycji osób, które będą prowadzić takie szkolenie. Pierwszą cechą była cierpliwość, a drugą – niemal równie często wyliczaną – komunikatywność. Seniorzy stwierdzali, iż należy „zatrudnić instruktorów komunikatywnych, cierpliwych i miłych”. Inni z kolei pisali, iż „należy w sposób dostępny docierać do nas jako osób starszych”. Większość jednak pozostała przy ogólnikach – „by byli dobrze przygotowani pedagogicznie i merytorycznie oraz by byli prawdziwymi wykładowcami”.

Ostatnim zagadnieniem poruszonym przez seniorów w pierwszej turze ankiet był podręcznik. Jedna z seniorek pisze: „Chciałabym, żeby do kursu był podręcznik, w którym byłoby opisane wszystko, co będziemy robić, krok po kroku i zrozumiale. Ja już próbowałam się nauczyć pracy na komputerze, kupiłam podręcznik w księgarni, podręcznik dla seniorów, ale nic z niego nie rozumiałam. Chciałabym, aby na tym kursie pojęcia komputerowe były tłumaczone przystępnym zrozumiałym językiem, a nie komputerowym”. Ta wypowiedź stała się wyzwaniem dla osób przygotowujących kursy komputerowe; kadra zdecydowała się je podjąć i przygotowano skrypt dla seniorów, a jego poszczególne rozdziały wręczano seniorom na zajęciach, na bieżąco.

W drugiej turze ankiet pojawiały się już odpowiedzi bardziej konkretne, połączone z ewaluacją dotychczasowego szkolenia.

Najważniejsze w wypowiedziach seniorów było wolne tempo pracy połączone z licznymi powtórzeniami materiału, czego konsekwencją stało się zdecydowane zwiększenie liczby godzin poświęconych na zajęcia komputerowe. W jednej z ankiet czytamy, że należy „czasem zmniejszyć tempo udzielania instruktaży i poświęcić trochę więcej czasu na utrwalanie umiejętności pod okiem instruktora”. Jedna z pań pisze: „Uważam, że zakres szkolenia, mam na myśli ilość godzin szkolenia dla osób starszych, którzy z komputerem spotkali się po raz pierwszy, jest za mała, mając na uwadze słabszą pamięć. W świetle powyższego uważam, że niektóre lekcje komputerowe mogłyby być powtarzane dwukrotnie. Można powtórzyć wyszukiwanie informacji stron i przeglądarki internetowej”. Inna osoba stwierdza: „Po wyłożeniu nowego materiału i pierwszym przećwiczeniu, następne zajęcia powinny być powtórzeniem poprzedniego materiału w celu utrwalenia. Zbyt szybko się leci z materiałem”. Kolejna wypowiedź ilustrująca wspomnianą potrzebę brzmi: „Omawiane tematy należałoby powtarzać dwa albo trzy razy w celu zapamiętania, bo my mamy dobrą pamięć, ale krótką, więc wiadomości musimy utrvalać”. Dobrą ilustracją jest tutaj również zdanie: „Może zwolnić tempo wykładów, które jest stosowane na zasadzie młodych studentów, a my przecież jesteśmy już poza studentami”.

Jednak zwolnienie tempa nie może się odbywać kosztem omawianych zagadnień. W tej kwestii seniorzy proponują dwie opcje. W większości opowiadają się za przedłużeniem kursu. Jeden z uczestników szkolenia stwierdza, że powinno być „więcej godzin, nawet za niewielką odpłatnością uczestników. Więcej godzin poświęcić Internetowi”. Zatem potrzeba szkoleń komputerowych jest na tyle silna, iż seniorzy gotowi są uiścić część opłaty. Niektórzy proponują tutaj tryb konsultacyjny: „myślę, że dobrze byłoby, aby po zakończeniu szkolenia było parę godzin na wyrwykowe powtórzenia, najlepiej indywidualnie z instruktorem”.

Wśród seniorów pojawiło się też stanowisko, iż materiał można zrealizować nie tylko przy zwiększonej ilości godzin, ale również za pośrednictwem efektywniejszych instruktorów. Jedna z seniorek stwierdziła, że trzeba „zwiększyć ilość godzin, starannie dobierać wykładowców takich, którzy potrafią w prosty i zrozumiały sposób przekazać wiedzę starszym ludziom”.

Wielu spośród uczestników kursu określiło jego program jako obszerny, ale ani razu nie pojawił się głos opowiadający się za pominięciem pewnych zagadnień, a wręcz odwrotnie – seniorzy wskazywali na pewne zagadnienia, którym warto poświęcić więcej czasu na zajęciach. Jedna z osób stwierdza, iż oczekuje „wydłużenia czasu trwania kursu, dostosowania go do obszerności programu, wprowadzenia powtórzeń”. Propozycje te uwidoczniły się również w przytoczonych już wcześniej fragmentach, jednakże uważam, iż warto w tym miejscu wymienić powtarzające się w wypowiedziach kwestie. Jeden z uczestników stwierdza: „Osoby po 60 roku życia trudniej przyswajają wiedzę techniczną. Szkolenie powinno obejmować więcej godzin obsługi komputera. Więcej czasu należy poświęcić na tworzenie folderów, zapisywanie danych na pendrive”. Prośba o poświęcenie większej ilości cza-

su na zapisywanie treści na pendrive'ach wielokrotnie przewijała się zarówno podczas prowadzonych zajęć, jak i w ankietach. Na podstawie tego można stwierdzić, iż opanowanie tej czynności sprawia wiele problemów osobom starszym.

Wielu spośród seniorów oczekiwało poświęcenia większej ilości czasu na operacje związane z folderami, według nich instruktorzy powinni wielokrotnie omawiać „zakładanie folderu, zapisywanie dokumentu w folderze, na pendrive, drukowanie”. Nieliczni postulowali poświęcenie czasu na „pracę z oknami, Word”, a także „wstawiania tabel i obiektów”.

Natomiast w niemal wszystkich wypowiedziach pojawiał się „głód Internetu”. Myślę, iż można zaryzykować stwierdzenie, iż jest to naturalną konsekwencją wielokrotnie przytaczanej przez seniorów motywacji w postaci komunikacji za pośrednictwem Internetu z przebywającymi daleko członkami rodziny, znajomymi. Podczas zajęć seniorzy wielokrotnie okazali radość z rozmów z najbliższymi przeprowadzonych samodzielnie przy użyciu programu Skype czy Gadu-Gadu, a także o listach wymienianych za pośrednictwem poczty elektronicznej. Dlatego też nie dziwi wyliczanie oczekiwań związanych z tymi środkami komunikacji. Seniorzy prosili by „przeznaczyć trochę więcej czasu na program Gadu-Gadu, obsługi poczty elektronicznej i wyszukiwarki internetowej”. Z wypowiedzi wynika, iż seniorzy konsultowali swoje internetowe poczynania z innymi osobami, gdyż pojawiały się takie prośby jak: „rejestracja konta gmail”, podczas gdy na zajęciach do rejestracji została wybrana inna poczta elektroniczna. Seniorów interesowało nie tylko „GG i Skype, wysyłanie e-maili”, ale również „mailowanie z załącznikami”. Jedna osoba stwierdziła, iż „więcej czasu należałoby poświęcić na Internet, pobieranie plików graficznych i załączników, ale to wymaga większej pracy z Internetem, a takiego w domu nie mam”. Z uwagi na to, iż fakt braku dostępu do Internetu w domu dotyczył wielu uczestników kursu w Sektorze 3 wyrażono zgodę na indywidualne, samodzielne korzystanie z podłączonych do sieci komputerów. Wielu spośród uczestników skorzystało z tej możliwości.

Ponadto seniorzy oczekiwali „przede wszystkim *dogłębszej*¹⁰⁾ wiedzy na temat poruszania się po stronach internetowych, np. zakładania rachunków kont bankowych, logowania się na Allegro oraz wiele innych operacji z dostępem do zdjęć czy TV. Więcej wiedzy praktycznej obsługi komputera”. Wielu spośród nich pisało, iż oczekują, by przedmiotem dalszej części nauczania był „Internet, ściąganie programów Internetu (darmowych)”. Znalazło się również kilka wypowiedzi związanych z bezpiecznym korzystaniem z Internetu i „zapobieganiem wyskakiwaniu dziwnych obrazków”. Jedna Pani stwierdza: „Chciałabym wiedzieć, jak włączyć taki filtr, żeby mi takie „kociaki” nigdy nie wyskoczyły”. Wypowiedź ta dotyczy zajęcia na jednym z zajęć – poświęconych pobieraniu i zapisywaniu plików graficznych z Internetu. Zadaniem seniorów było wyszukanie jak najciekawszego obrazka przedstawiającego ich ulubione zwierzątko. Jeden z uczestników kursu wpisał w wyszu-

¹⁰⁾ Pozostawiono oryginalną pisownię.

kiwarke hasło „kociaki”, a na ekranie zamiast ślicznych zwierzątek pojawiły się rozneglizowane kobiety. Zawstydzienie seniora dodatkowo pogłębił fakt, iż siedział on w pierwszej ławce, a jego monitor był widoczny dla wszystkich pozostałych kursantów. Ostatecznie udało się instruktorowi obrócić zamieszanie w sytuację edukacyjną, a konsekwencją tego było pojawiające się ze strony seniorów w ankietach oczekiwanie pogłębienia wiedzy z zakresu niebezpieczeństw czyhających na użytkowników Internetu.

Seniorzy w ankietach wyrażają chęć opanowania obsługi również innych komputerów niż dostępne w pracowni stacjonarne PC. Stwierdzają oni, iż powinno się „dodać chociaż jedno zajęcie na notebooki, pokazać możliwości korzystania z nich”. Inna osoba stwierdza: „chciałabym mieć możliwość przyjscia na indywidualne konsultacje z moim laptopem. Tak na zajęciach byłoby za dużo zamieszania, ale później instruktor mógłby pokazać podobieństwa, a zwłaszcza różnice”. Seniorzy postulują również, by kurs „uzupełnić w nowości wprowadzane w komputeryzacji”. Proponują również zastosowanie nowoczesnych technologii, o czym świadczy poniższa wypowiedź: „Moim zdaniem w celu powtórzenia przeprowadzonych ćwiczeń w domu bardzo przydatne byłoby rejestrowanie w pamięci zewnętrznej komputera – takim specjalnym dysku – przebiegu ćwiczeń”.

Jak już wyżej wspomniano w odpowiedzi na oczekiwania seniorów wyrażone w pierwszej turze ankiet, instruktorzy w trakcie jego trwania na bieżąco przygotowywali skrypt do zajęć. W drugiej części badania seniorzy również wyrażali swoje oczekiwania i propozycje odnośnie skryptów. Seniorzy stwierdzali, iż należy „opracować bardziej szczegółowy skrypt – dla całkowicie początkujących”. Obok postulatu większej szczegółowości skryptu pojawiała się niejednokrotnie informacja o tym, iż mimo skryptów seniorzy tworzyli własne notatki o charakterze uzupełniającym. Dobrze ilustruje to poniższa wypowiedź: „Należałoby bardziej szczegółowo opracowywać materiały, które dostajemy (metodą krok po kroku). Poza tym zbyt szybko omawiane są zagadnienia związane z obsługą komputera. Nie zawsze zdąży się zapisać kolejność czynności, które należy wykonać przy jednoczesnym wykonywaniu ich, aby zdążyć z innymi. Należy podkreślić, że w grupie uczestniczą osoby, które pracowały na komputerze i osoby, które nie miały doświadczenia z komputerem”. Pojawiły się również postulaty, „aby materiały, które przerabiamy na komputerach dostarczane były z wyprzedzeniem, ponieważ w czasie ćwiczeń trudno nam się od razu zorientować”.

Nieliczni seniorzy wypowiadali się również na temat możliwości wprowadzenia innowacji w szkoleniu w postaci zastosowania rzutnika. Jedna z senierek stwierdza: „bardzo przydatny byłby ekran, na którym to prowadzący ćwiczenia pokazywałby poszczególne kroki”. Inny uczestnik pisze: „w miarę możliwości, jakby można było zastosować rzutnik na ekran i wtedy wykładowca krok po kroku omawia poszczególne zagadnienia i wszyscy dobrze by widzieli omawiane tematy”.

Natomiast częściej podnoszona była kwestia konieczności wprowadzenia języka angielskiego. Seniorzy odczuli brak tej kompetencji językowej już od początku

zajęć, kiedy to sporadycznie pojawiały się pojęcia anglojęzyczne. Należy tu zauważyć, iż osoby młodsze, dobrze wdrożone do korzystania z szeroko pojętych urządzeń informatycznych, pewne terminy włączyli już do swojego słownika. Pojęcia i nazwy typu pendrive, Windows, Word, Office i inne są słowami powszechnie używanymi przez użytkowników komputerów. Natomiast dla seniorów stanowią egzotyczny dodatek do nauki obsługi komputera. Stąd też w wypowiedziach badanych niejednokrotnie pojawiały się wypowiedzi wnioskujące o lekcje języka angielskiego. Jedna z senierek stwierdza: „Na początku przydałoby się kilka lekcji języka angielskiego – poznanie terminów komputerowych. Nawet większą ilość godzin, tak aby móc lepiej utrwalić poznane już pojęcia. Nie wszyscy uczestnicy mają komputer w domu i mogą powtarzać to wszystko na bieżąco”. Wśród opinii seniorów pojawiają się zarówno głosy optujące za całym kursem angielskiego, jak i za podaniem wyłącznie najistotniejszych terminów. Jeden z uczestników projektu stwierdza: „Na pierwszej lekcji lektor powinien podać seniorom podstawowe wyrazy angielskie przy obsłudze komputera, przez co będzie łatwiej uczyć się jak komunikować się poprzez komputer”. Niektórzy spośród uczestników, widząc konieczność edukacji obcojęzycznej i licząc na wprowadzenie jej do projektu, pisali: „Lekcje języka angielskiego powinny być na początku kursu, a nie na końcu – chodzi o skróty stosowane w komputerze”.

Kolejnym wnioskiem nasuwającym się w wyniku przeprowadzonych badań jest fakt oczekiwania przez seniorów dalszych szkoleń komputerowych. Już w trakcie trwania projektu *@ktywny Senior* uczestnicy nie chcieli poprzestawać na jednym kursie komputerowym. Jedna z senierek stwierdziła, iż „szkolenia komputerowe można by jeszcze raz powtórzyć”, w pozostałych wypowiedziach seniorzy wskazywali, iż chcą w ramach szkolenia wyjść poza poziom podstawowy. Jednakże propozycje były tu dość zróżnicowane. Niektórzy wypowiadali się, iż po prostu chcą „kolejnych etapów w kursach komputerowych”. Inni postulowali kurs „ponadpodstawowy» – kurs komputerowy dla tych, którzy już »liznęli«, ale niezbyt pewnie w tym siedzą”. Pojawiły się głosy proponujące, by zamiast dodatkowego szkolenia „poszerzyć szkolenie w zakresie indywidualnych zainteresowań uczestników”. Interesującą propozycję przedstawiła seniorka: „Przydałby się kurs II stopnia (!) Tu uczymy się podstaw, ale jest wiele innych możliwości, których nie poznaliśmy – np. adresowanie kopert, tworzenie wizytówek, zaproszeń (w różnym formacie) itp.”. Jak się okazuje, seniorzy szukają i znajdują coraz więcej możliwości praktycznego zastosowania zdobywanej na kursach wiedzy. Jedna z senierek zaproponowała wprost, by „wprowadzić kursy jednotematyczne”, bazujące na zainteresowaniach seniorów. Ponadto pojawiał się postulat uprzedniego poziomowania grup – by „dobrać zespoły ludzkie w zależności od zaawansowania znajomości obsługi komputera”.

W ankietach przeprowadzonych w drugiej turze pojawiły się również propozycje zmian w odniesieniu do całości kursu, a w szczególności istotne dla seniorów okazało się „konsultowanie terminów zajęć z uczestnikami, aby mogli sobie oni zorganizować czas”. Ponadto w przyszłości powinno się „tak zorganizować harmo-

nogram szkoleń, by nie było dłuższych niż 15 minut przerw między poszczególnymi zajęciami”. Ostatnią propozycją w tym zakresie było „przeprowadzanie zajęć co drugi dzień lub 3 razy w tygodniu. Codzienne zajęcia to dość duże obciążenie czasowe dla seniora, który potrzebuje więcej czasu na codzienne domowe zajęcia”.

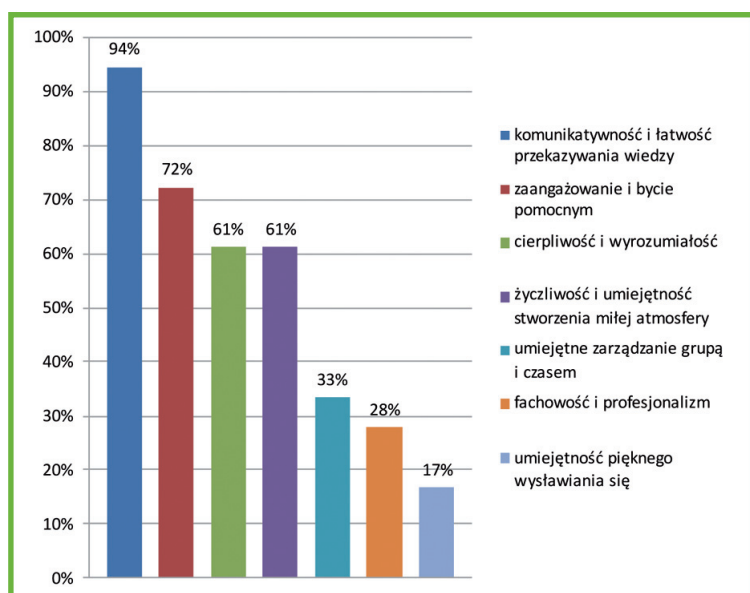
Projekt *@ktywny Senior* w zakresie przeprowadzonych 180 godzin dydaktycznych szkoleń komputerowych został zrealizowany przez grupę doświadczonych instruktorów zrzeszających się w Stowarzyszeniu AVEC. Kadra ta w głównej mierze wywodziła się z Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego i stanowili ją absolwenci specjalizacji andragogika oraz doktoranci. Z uwagi na to, iż żaden z pracujących, uczących się bądź nauczających instruktorów nie mógł zarezerwować sobie trzech miesięcy wolnych od zajęć, wprowadzono rotacyjny system szkoleń połączony ze sformalizowaną sprawozdawczością umożliwiającą szybką wymianę precyzyjnych informacji. W kwestii rotacyjności nauczania zdania seniorów były podzielone. Niektórzy stwierdzili, iż taka forma umożliwia nawiązanie komunikacji z każdym z seniorów – „to, że zmieniają się wykładowcy powoduje, że trafia się do wszystkich. Bo to jest tak, że nigdy się wszystkich nie zadowoli i jeśli komuś instruktor nie spasował, to będzie się musiał męczyć przez cały kurs. Uważam, że tak powinno być w dalszej części kursu”. Większość seniorów uznała jednak, iż „zajęcia powinien prowadzić jeden lektor dla każdej grupy osobno. Byłoby wspaniale, aby daną grupę szkolił ten sam instruktor od początku do końca”. Pozytywnie oceniono również udział w zajęciach osób wspomagających wykładowcę. „Wolontariusze to wspaniała sprawa, bo lektor sam nie jest w stanie wszystkich ogarnąć, biorąc pod uwagę, że większość seniorów nie ma jeszcze komputerów w domu”.

Osobną, znacznie rozbudowaną kategorią były postulaty dotyczące instruktorów. Można tu dokładnie skategoryzować cechy, którymi powinien charakteryzować się dobry instruktor, a należą do nich począwszy od najistotniejszych:

- 1) komunikatywność i łatwość przekazywania wiedzy,
- 2) zaangażowanie i bycie pomocnym,
- 3) cierpliwość i wyrozumiałość,
- 4) życzliwość i umiejętność stworzenia miłej atmosfery,
- 5) umiejętne zarządzanie grupą i czasem,
- 6) fachowość i profesjonalizm,
- 7) umiejętność pięknego wystawiania się.

W toku prowadzonych badań seniorzy opisowo mieli wskazać cechy, jakich oczekują po instruktorach, a wymienione przez nich cechy ściśle zamknęły się w przytoczonych kategoriach. Dlatego też zdecydowałam się na graficzne zilustrowanie nacisku, jaki seniorzy kładli na poszczególne cechy (rysunek 2).

W zakresie komunikacji seniorzy wskazywali na „umiejętne kontaktowanie się z osobami w podeszłym wieku”, jako najistotniejszą cechę dobrego instruktora. Zajęcia bowiem powinny być prowadzone „w sposób zrozumiały dla przeciętnego seniora”, a także „w sposób ciekawy i jasny dla laika”. Komunikatywność często była eksponowana przez szczególnie trudnego odbiorcę, za jakiego uważają siebie



Rys. 2. Postulaty dotyczące cech instruktorów kursów komputerowych dla seniorów

Źródło: opracowanie własne autorki.

seniorzy – jedna z osób stwierdza: „Przecież nie jesteśmy młodymi studentami a wręcz przeciwnie »stypendystami« ZUSu”. Zatem do kursu dla seniorów powinni być przydzieleni tacy wykładowcy, „którzy potrafią w sposób prosty i przystępny przekazać wiedzę starszym ludziom”. Instruktorzy powinni posiadać „zdolności przekazywania innym posiadanych wiadomości”, a unikać „typowych wykładów-monologów bez kontaktu ze słuchaczami. Nie traktować seniorów jak studentów, wytwarzając barierę między wykładowcą a słuchaczem”. Nawet padły sugestie, by „stosować metodę bezpośredniego nawiązywania kontaktu ze słuchaczem, co powoduje rzeczywiste zdobywanie praktycznych umiejętności”. Dobry instruktor powinien „starać się wyjaśnić do skutku i mieć dużo cierpliwości w tym tłumaczeniu, bo przecież nie jesteśmy już młodzikami”. Zatem najważniejszą według seniorów cechą jest „jasność i zrozumiałość przekazywania informacji”, a także „wyrazistość, obrazowość tłumaczenia” oraz „dokładne i wyczerpujące objaśnianie”.

W drugiej z kolei grupie cech plasuje się zaangażowanie i bycie pomocnym. Ponieważ, jak już wcześniej wspomniano, ankiety wykonywano dwuetapowo, a bieżący fragment dotyczy wypowiedzi uzyskanych od uczestników kursu w trakcie jego trwania, w niniejszym omówieniu wyczuwa się wyraźnie postulat wynikający z dotychczasowej ewaluacji instruktorów prowadzących zajęcia. Świadczyć może o tym chociażby zdanie postulujące, by instruktorzy „prowadzili zajęcia tak, by seniorzy odczuwali, iż instruktor się stara, nawet jeśli trochę mu nie wychodzi”. Zatem seniorzy oczekują „zaangażowania w przekazywanie wiedzy i prowadzenie

zająć”, chcą, by instruktor wykazywał „entuzjazm i zapał”. Owa postawa zaangażowania wyrażać się ma również w „gotowości do indywidualnej pomocy w trakcie zajęć”, ale również oczekuje się, „by pomagali również podczas samodzielnych ćwiczeń na parterze budynku”¹¹⁾. W zakresie merytorycznym uczestnicy kursu oczekują „pomocy w obsłudze komputera (kolejność działań w wykonywaniu poszczególnych zadań)” oraz „w prawidłowym wprowadzaniu danych”, a także „podpowiadania informacji, wskazówek w trudniejszych zadaniach” oraz wsparcia „jak kursant się pogubi, kliknie gdzie nie trzeba – podpowiedzi jak naprawić, ale nie naprawiać samemu – ja np. chciałabym wiedzieć co zrobiłam źle”. Zatem można stwierdzić, iż w opinii seniorów zaangażowanie w dużej mierze wyraża się „w byciu pomocnym”.

Pod względem nacisku seniorów na poszczególne cechy instruktorów na trzecim i czwartym miejscu *ex aequo* znajdują się cierpliwość i wyrozumiałość oraz życzliwość i umiejętność stworzenia dobrej atmosfery. Przede wszystkim seniorzy oczekują „cierpliwości i wyrozumiałości wobec seniorów, których umysł nie jest już tak chłonny na nowinki techniczne”. Dość interesująco były formułowane wypowiedzi w tej kategorii – podobnie jak w przytoczonej powyżej – seniorzy opisywali swoje oczekiwania, jednocześnie podając uzasadnienie, dlaczego jest to dla nich tak ważne. Wśród uzasadnień wymieniano, że seniorzy „nie są tak szybcy jak młodzi i czasem nie mają dobrej komunikatywności”, są wśród osób „uczących się pracy na komputerze, a często uczestnicy mają lata do 80”, a ponadto są ludźmi „nie mającymi dotychczas kontaktu z komputerem” oraz zgłaszającymi „wątpliwości w obsłudze komputera i Internetu”. Ponadto potrzeba dużo „wyrozumiałości dla seniorów, którzy nie zawsze szybko »łapią« komputerową wiedzę i pomocy w sytuacji, kiedy sobie nie mogą poradzić”, a także dlatego, że „nasze szare komórki nie są tak pojętne jak były za naszej młodości”. Również w tej kategorii czasem przemycana jest ewaluacja dotychczas odbytych szkoleń. Jedna z senierek napisała: „Podziwiam tych młodych ludzi, którzy po 8–10 razy powtarzali te same fragmenty zajęć, bo »@ktywny senior« czegoś nie zrozumiał”. Zatem w tej kategorii seniorzy postulują „dużo spokoju w prowadzeniu zajęć oraz wyrozumiałości na nasze marudzenie, ciągle zapytania”.

W zakresie życzliwości oraz umiejętności stworzenia miłej atmosfery dobrego instruktora cechować powinno „miłe i grzeczne usposobienie”, a także „takt i uśmiech” oraz „przyjazny dla osób starszych sposób bycia”. Wykładowca powinien ponadto odznaczać się „wysoką kulturą osobistą, specyficznym i wyrozumiałym podejściem” i nigdy w tym nie ustawać, nie okazywać zdenerwowania czy irytacji, „bo przecież w czasie wykładów to my byliśmy niecierpliwi a czasami nerwowi jak czegoś nie rozumieliśmy”. Jedna z senierek stwierdza: „Wykłady z in-

¹¹⁾ Regularne zajęcia kursowe odbywały się w sali komputerowej na pierwszym piętrze, natomiast umożliwiono seniorom również ćwiczenie zadań na komputerach umieszczonych w głównej sali Sektora 3 mieszczącej się właśnie na parterze budynku.

struktorami powinny sprawiać wielką przyjemność i zachęcać do dalszego poznawania tajników komputera". Oczekuje się: „Przyjaznego podejścia i zrozumienia, że w naszym wieku informacje docierają o wiele wolniej niż do ludzi młodych". Również w tej kategorii można dostrzec wątki ocenne, o czym mogą świadczyć wypowiedzi: „Pogoda i uśmiech prowadzącej¹²⁾ są dopingiem do zrozumienia zagadnień", a dodatkowo „miła, spokojna atmosfera sprawia, że człowiek ma odwagę pytać nawet o głupstwa". Zatem można stwierdzić, iż umiejętność stworzenia atmosfery życzliwości, spokoju, bezpieczeństwa skutkuje całkowitym lub częściowym wyzbyciem się obaw przez seniorów, a to przecież właśnie owe lęki są czynnikiem blokującym motywację osób w wieku późnej dorosłości do edukacji informatycznej.

Na piątej pozycji uczestnicy kursu wskazali na umiejętność zarządzania czasem i zespołem. W tym miejscu stwierdzono, iż dobry instruktor powinien „tak przeprowadzić zajęcia, żeby zawsze była ta przerwa¹³⁾, nie powinien przedłużać zajęć". Ponadto istotne jest „dostosowanie poświęcanego czasu wg poziomu uczestników", a także „dopilnowanie, aby na wszystkich ekranach pojawiały się zadane ćwiczenia i dopiero przechodzenie do dalszych zagadnień". Instruktorzy muszą prowadzić „kontrolę przyswajalności materiałów przez kursantów" oraz dostosować się „do potrzeb słuchaczy, zastosowanie metody krok po kroku". Wykładowca powinien zadbać o „dobry kontakt z grupą", ale jednocześnie być „konstrukcyjny, wymagający i konsekwentny, rzeczowy i konkretny, zachować właściwy dystans". Musi również wykazywać się „zainteresowaniem poszczególnymi szkolącymi się, ale tak, by swój czas dzielić sprawiedliwie, a nie poświęcać go tylko części kursantów". Ostatnia podniesiona kwestia wydaje się być szczególnie istotną, bowiem seniorzy są grupą bardzo wyczuloną na wszelkiego rodzaju dyskryminację. W sytuacji uznania przez uczestnika kursu, iż instruktor go ignoruje – obojętne przy tym jest, czy opinia taka ma swe uzasadnienie w rzeczywistości, czy też nie – skutek występuje natychmiastowo i przyjmuje on najczęściej formę blokady na osobę prowadzącą. Jeśli instruktor w porę nie zauważy takiego zachowania i nie zareaguje, nie wytłumaczy, może to doprowadzić nawet do rezygnacji seniora z dalszej części szkolenia.

Wbrew pozorom profesjonalizm i fachowość nie wydały się seniorom najbardziej istotnymi cechami dobrego instruktora. Zaledwie sześć osób w ogóle podniosło tę kwestię i zazwyczaj ograniczali się oni do określeń typu „być profesjonalistą", czy też „musi posiadać dużą wiedzę fachową". Ponownie wyczuwając ewaluację dotychczasowych szkoleń odnajdujemy w jednej z wypowiedzi taką oto opinię na zasadzie przykładu: „Czuje się w nim żyłkę informatyka. Dobrze przygotowany do zajęć, znający się na rzeczy, stara się jak najwięcej wiadomości nam przekazać, ale nie zawsze udaje się nam wszystko zapamiętać. Musi jeszcze popracować z ludźmi,

¹²⁾ Większość instruktorek na zajęciach komputerowych stanowiły kobiety.

¹³⁾ Na kursie zajęcia odbywały się w blokach złożonych z dwóch godzin dydaktycznych rozdzielonych 15-minutową przerwą, podczas której wszyscy musieli odejść od stanowisk pracy, przejść się, pogimnastykować.

którzy pewne sprawy związane z komputerem poznają po raz pierwszy". Również nastawienie osób starszych do prowadzących szkolenia wyraża opinia, iż w ich działaniach powinno być „więcej wyjaśnień niż klików” lub też „aby nie robili nic za kursantów. Oni mają sobie sami poradzić. Mogą tylko udzielać informacji”. Zatem należy stwierdzić, iż seniorzy co prawda wskazują na istotność takiej cechy jaką jest szeroko pojęta fachowość, lecz jednocześnie od razu hierarchizują ją jako podrzędną wobec komunikatywności i umiejętności przekazania wiedzy. Z obserwacji i rozmów prowadzonych w toku zajęć komputerowych wynika, iż seniorzy żywią nawet pewne obawy przed nadmiernym profesjonalizmem, gdyż niejednokrotnie podkreślali oni, iż zawodowi informatycy nie chcą lub nie umieją wytłumaczyć pewnych zagadnień w sposób zrozumiały dla osoby starszej, zamiast tego uciekają w informatyczny slang.

Ostatnią cechą, która pojawiła się w wypowiedziach uczestników szkoleń, jest posiadanie przez instruktorów „dobrej, wyraźnej wymowy”, a także prowadzącego powinno cechować „mocny głos i ładne wysławianie się”. Powyżej przytoczone stwierdzenia wydają się być o tyle interesujące, że u żadnego z prowadzących zajęcia nie stwierdzono wady wymowy. Należałoby się zastanowić, czy tej grupy cech nie należałoby umieścić jako podkategorii wysokiej kultury osobistej.

Podsumowanie

Przytoczone wypowiedzi seniorów świadczą o głębokiej potrzebie uczestnictwa we wszelkich obecnie dostępnych formach komunikacji, które radykalnie się zmieniły wraz z rozwojem technologii informatycznej. Nienadążanie za tym postępem skutkuje poczuciem wykluczenia cywilizacyjnego osób starszych odczuwanego zarówno przez nich samych, jak i przez ich środowiska: rodzinne, zawodowe, towarzyskie. Jednakże – czego dowodem jest zdecydowanie pozytywny odbiór wśród seniorów projektu *@ktywny Senior* – jest to wykluczenie, któremu można z powodzeniem przeciwdziałać. Jak stwierdził T. Dyrda: „Dostrzeganie potrzeby równoważenia postępu i podejmowane w związku z tym działania w świecie techniki pozwalają sądzić, że edukacja dorosłych, angażując się w tę kwestię, będzie niejako wychodzić naprzeciw tendencjom, które ogólnie rzecz biorąc zmierzają do tego, aby technikę i technologię czynić sferami o bardziej ludzkim obliczu”¹⁴⁾.

Seniorzy są wyjątkowym odbiorcą edukacyjnym, wykazującym wysoki poziom zaangażowania, a uczenie ich niewątpliwie daje ogromną satysfakcję. Postawę osób starszych w trakcie trwania kursu komputerowego można wyrazić wypowiedzią będącą rekonstrukcją zdań zapisanych w ankietach: **„Chcę komunikować się i uczestniczyć w świecie wirtualnym, dostępnym dla innych, poprzez opanowanie obsługi komputera i użytkowania Internetu, w związku z czym jestem gotowy się uczyć,**

¹⁴⁾ T. Dyrda, *Równoważenie postępu cywilizacji a edukacja dorosłych*, [w:] J. Saran (red.), *Edukacja dorosłych. Teoria i praktyka w okresie przemian*, Lublin 2000, s. 78.

uczestnicząc w kursie komputerowym. Moje działania skutkują uznaniem rodziny, zdumieniem wnuków, naśladownictwem rówieśników. Nagrodą dla mnie będzie świadomość moich kompetencji i uczestnictwo w życiu innych. Jestem dumny z moim nowo nabytych umiejętności i sprawiają mi przyjemność pochwały innych. Już mogę się komunikować i w pełni uczestniczyć w życiu innych”.

Powyższa wypowiedź została wpleciona w schemat przedstawiający motywację towarzyszącą seniorom w edukacji informatycznej (rysunek 1). Dodatkowe uszczegółowienie oczekiwań i postulatów „@ktywnych seniorów” stanowi wyżej przedstawiona analiza wypowiedzi. Obie te kwestie łączą się, tworząc istotną informację zwrotną, świadczącą o istnieniu bardzo dużego zapotrzebowania na szkolenia komputerowe w tej licznie reprezentowanej w społeczeństwie grupie wiekowej. W dodatku w grupie zmotywowanej, chcącej się uczyć, zdecydowanej aktywnie, systematycznie i z poświęceniem zdobywać wiedzę i umiejętności pozwalające seniorom ponownie i w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Ponadto..., a może przede wszystkim, stanowią odpowiedź na pytanie: W jaki sposób przeciwdziałać wykluczeniu cywilizacyjnemu seniorów poprzez edukację informatyczną?

Bibliografia:

- Crowder M., Pupynin K., *The motivation to Train: A Review of the Literature and the Development of a Comprehensive Theoretical Model of Training Motivation*, Sheffield 1993.
- Dyrda T., *Równoważenie postępu cywilizacji a edukacja dorosłych*, [w:] Malewski M., *Teorie andragogiczne*, Wrocław 1998.
- Saran J. (red.), *Edukacja dorosłych. Teoria i praktyka w okresie przemian*, Lublin 2000.
- Sobol E. (red.), *Słownik wyrazów obcych PWN*, Warszawa 1995.

mgr Joanna Golonka

Uniwersytet Wrocławski

Stowarzyszenie AVEC

golonka.joanna@gmail.com



Absolwentka pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, obecnie doktorantka UWr., organizator i uczestnik wielu konferencji naukowych, paneli dyskusyjnych oraz projektów badawczych.

Od pięciu lat aktywnie działa na rzecz Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego. Od kilku lat uczestniczy także w ogólnopolskich i międzynarodowych projektach i programach dla osób 50+. Od wiosny 2009 r. brała udział w Programie *@ktywny Senior*. Jest współtwórcą programu kursu komputerowego dla seniorów realizowanego w ramach @S oraz była trenerem warsztatów komputerowych.

Przyjaciele mówią o niej, że *przy takim stosunku pozytywnej energii do masy ciała, mogłaby robić za błyskawicę w letnią burzę*. Wiecznie zabiegana, w ciągłym ruchu, mimo to zawsze znajduje czas dla innych.

Kurs obsługi komputera dla seniorów – doświadczenia płynące z projektu *@ktywny Senior*

Streszczenie: Od kilku lat problematyka aktywizacji i edukacji seniorów cieszy się dużym zainteresowaniem (zarówno wśród pedagogów reprezentujących różne środowiska naukowe, jak również wśród praktyków podejmujących coraz częściej różnorodne działania na rzecz osób starszych). Współcześnie szczególnie znaczącą kwestią jest stawianie pytań odnoszących się do systemu kształcenia seniorów, przy jednoczesnym poszukiwaniu na nie odpowiedzi w doświadczeniach płynących z konkretnych działań. Dzięki temu możliwa jest ciągła poprawa jakości kształcenia, a także systematyczna ocena wykorzystywanych metod i technik nauczania w celu ich optymalizacji.

Niniejszy tekst jest próbą włączenia się do dyskusji na temat aktywizacji informatycznej seniorów. Podstawą rozważań będą konkretne doświadczenia płynące z projektu *@ktywny Senior* (będącego przedmiotem prezentowanej publikacji).

Treści artykułu nawiązują bezpośrednio do przebiegu i metodyki warsztatów komputerowych, które prowadzone były w ramach opisywanego projektu. W kolejnych częściach prezentowanych treści omówione zostaną takie kwestie jak: organizacja kursu komputerowego, przestrzeń pracowni kom-

puterowej, zasady kształcenia seniorów, cele i treści kształcenia, organizacja zajęć, metody i formy kształcenia. Całość rozważań dopełni ekspozycja materiałów dydaktycznych.

Słowa kluczowe: nowe technologie, warsztaty komputerowe, seniorzy, edukacja seniorów, proces kształcenia seniorów, kurs obsługi komputera dla seniorów, aktywny senior, aktywizacja pokolenia 50+, całościowe uczenie się, gerontopedagogika.

XXI wiek, pomimo iż różnorodnie definiowany i dookreślany, powszechnie utożsamiany jest z nieustannym rozwojem nowoczesnych technologii. To, co jednak istotne, to fakt coraz większej dostępności urządzeń informatycznych. Taka sytuacja generuje szereg zmian zarówno na poziomie mikro-, jak i makrospołecznym. „Życie we współczesnym świecie, w stopniu o wiele większym niż miało to miejsce tysiące, setki, a nawet dziesiątki lat temu, wymaga otwartości na innowacje i zmiany”¹⁾. Niedostateczne nadążanie za transformacją rzeczywistości zarówno jednostki, jak i całych społeczności, może stać się źródłem wykluczenia społecznego.

Siłą, a zarazem wartością, która może zapewnić jednostce stałą integrację z rzeczywistością jest idea całościowego uczenia się. Natomiast wyzwaniem współczesnej edukacji staje się inicjacja i kształtowanie potrzeby aktualizacji wiedzy, jak również zapewnianie warunków do jej zaspokajania. „Proces ten powinien prowadzić do pogłębiania wiedzy, rozwoju kompetencji i umiejętności. Zbliżyć do nowoczesności. Pomagać zrozumieć współczesną cywilizację i technikę”²⁾.

Grupą, która w sposób znaczący potrzebuje wsparcia i pomocy w dynamicznym procesie rozwoju rzeczywistości, są m.in. seniorzy³⁾. „Niestabilność zachowań społecznych, szybki postęp technologiczny, zmienność mód, zwyczajów, a nawet języka codziennego, sprawiają, że większość ludzi starych sama izoluje się od otoczenia i usuwa na margines życia społecznego”⁴⁾.

Niemniej w ciągu ostatnich lat można dostrzec wyraźną potrzebę i chęć rozwoju osobistego wśród seniorów. Coraz większa liczba osób w tzw. trzecim wieku

¹⁾ M. Ułaszewska, M. Żuk, *Starość jako etap rozwoju człowieka*, [w:] U. Dębska (red.), *Bliżej człowieka. Konteksty interdyscyplinarne*, Wrocław 2006, s. 132.

²⁾ Por. O. Czerniawska, *Wokół edukacji osób starszych*, „Acta Universitatis Lodzensis Folia Pedagogica” 2003, zeszyt 5, s. 158.

³⁾ Kategorię wiekową seniora, z uwagi na różnorodność kryteriów wyznaczających początek starości, trudno jednoznacznie zdefiniować. Zewnętrznym zdarzeniem rozpoczynającym tzw. okres późnej dorosłości jest zazwyczaj moment przejścia na emeryturę, czyli powyżej 60. lub 65. roku życia. Najczęściej przyjmuje się, że okres 60–75 lat to czas wczesnej starości, od 75–90 lat to okres późnej starości, a powyżej 90 to wiek sędziwy, nazywany długowiecznością (J. Janiszewska-Rain, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005, s. 595).

W niniejszej pracy termin „senior” oznacza osobę, która osiągnęła wiek emerytalny. Zamiennie stosowane są takie określenia jak: „osoba w trzecim wieku”, „osoba starsza”.

⁴⁾ M. Ułaszewska, M. Żuk, dz. cyt., s. 132.

poszukuje nowych obszarów aktywności: intelektualnej, kulturalnej, towarzyskiej, społecznej, fizycznej, jak również korzysta z ofert, które są do nich adresowane. Jednocześnie osoby starsze dzielą się swoim doświadczeniem i mądrością życiową, przez co stają się przykładem nie tylko dla swoich rówieśników, ale również budzą podziw i uznanie wśród młodszych pokoleń.

W odniesieniu do powyższych kwestii, ważnym obszarem działalności edukacyjnej jest więc aktywizacja seniorów, jak również zapewnianie im warunków do ogólnie rozumianego wzrostu: rozwoju psychicznego i osobowego, samopoznania, samoakceptacji, samorealizacji itp.

Koncentrując się na specyfice i przeznaczeniu niniejszej publikacji, jaką jest prezentacja dorobku płynącego z projektu *@ktywny Senior*, w tym artykule uwaga zostaje skoncentrowana na metodyce procesu kształcenia informatycznego osób w okresie późnej dorosłości. Tym samym zostaną w nim omówione najważniejsze kwestie dotyczące organizacji i przebiegu warsztatów komputerowych dla początkujących, które dopełni ekspozycja materiałów dydaktycznych. Wszystkie podejmowane wątki odnoszą się do edukacji osób w trzecim wieku. Źródłem prezentowanych treści są doświadczenia płynące z realizacji ww. projektu.

Publikacja adresowana jest (w sposób szczególny) do instruktorów i osób prowadzących szkolenia komputerowe dla seniorów, jak również do organizacji społecznych działających na rzecz osób starszych. Z drugiej strony treść opracowania jest świadectwem tzw. „dobrej praktyki”, jaką niewątpliwie był projekt *@ktywny Senior*, a także uznaniem dla wszystkich seniorów, uczestników projektu, którzy swoją postawą i zaangażowaniem pokazali, że takie działania są wartościowe i bardzo potrzebne. Niniejszy artykuł należy traktować przede wszystkim jako inspirację do dalszej pracy.

Organizacja kursu komputerowego

Etap planowania, organizacji, jak i realizacja działalności edukacyjnej skierowanej do seniorów ściśle koreluje z wiedzą dotyczącą potrzeb, potencjału i możliwości intelektualnych, psychicznych oraz fizycznych osób w trzecim wieku.

Należy także uwzględnić, iż osoby starsze uczestniczące w różnego rodzaju projektach dla seniorów, w większości tworzą elitę w swojej grupie wiekowej: dobrowolnie decydują się na uczestnictwo w zajęciach, posiadają mądrość i bogatą wiedzę życiową, chętnie dzielą się własnym doświadczeniem (niezależnie od wykształcenia)⁵⁾.

⁵⁾ Stwierdzenie jest wnioskiem ogólnym sformułowanym na bazie różnego rodzaju projektów skierowanych do seniorów i realizowanych we Wrocławiu. Należy mieć świadomość, iż tzw. „aktywni seniorzy”, pomimo wymienionej cechy stanowią grupę niejednorodną. Nie można określić jednego wizerunku osoby starszej – uczestnika działań skierowanych do seniorów. Zob. J. Golonka, *Kurs obsługi komputera jako forma inicjacji informatycznej seniora na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim*, [w:] L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Przymont-Ciesielska, *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń, Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009, s. 295–298.

Kwestią nadrzędną jest także fakt, iż osoby starsze są bardzo wymagającymi odbiorcami, a cały proces kształcenia jest wysoce zindywidualizowany.

W projekcie *@ktywny Senior* instruktorami prowadzącymi szkolenie informacyjne byli studenci i doktoranci pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, którzy specjalizują się w zakresie edukacji dorosłych i realizują różne projekty skierowane do osób starszych.

Przed rozpoczęciem kursu niezwykle ważnym etapem było „spotkanie szkoleniowe instruktorów” poświęcone metodyce kształcenia oraz omówieniu treści zajęć. Jego celem było ustalenie i ujednolicenie szczegółów dotyczących organizacji i realizacji warsztatów komputerowych oraz akceptacja programu zajęć⁶⁾ przez wszystkie osoby prowadzące szkolenie.

Zastosowanie takiej strategii jest niezbędne w sytuacji, w której szkolenie prowadzone jest przez kilka osób (a taka właśnie jest analizowana). Przyjęcie jednego schematu działania, który będzie konsekwentnie realizowany przez wszystkie osoby szkolące (od początku do końca trwania zajęć) odpowiada w sposób bezpośredni potrzebie seniorów, jaką jest stałość. Przy czym chodzi tutaj o standaryzację sfery technologicznej zajęć (odpowiedź na pytanie: w jaki sposób prowadzimy zajęcia?) oraz sformułowanie treści merytorycznych (odpowiedź na pytanie: czego uczymy?). Tempo nauczania jest bowiem zdeterminowane przez możliwości intelektualne, psychiczne i fizyczne uczestników tworzących konkretne grupy. Co więcej, jest ono zawsze dostosowane do osób, które mają największe problemy z przyswajaniem nowych treści.

Kolejnym zagadnieniem odnoszącym się do organizacji zajęć jest podział uczestników na grupy. Fundamentalną sprawą jest wielkość grupy. Nie powinna ona liczyć więcej niż 8 osób. Taka ilość pozwala na wspomnianą indywidualizację szkolenia. Niemniej uczestnicy projektu *@ktywny Senior* byli podzieleni na 6 grup 10-osobowych. Zwiększenie liczby uczestników było jednak możliwe dzięki udziałowi w projekcie wolontariuszy, którzy w trakcie zajęć wspierali proces kształcenia (pomoc indywidualna podczas wykonywania ćwiczeń).

Na etapie tworzenia grup należy uwzględnić takie czynniki jak: poziom wiedzy i umiejętności korzystania z komputera, wiek oraz płeć. Po pierwsze grupę powinny tworzyć osoby o podobnym poziomie umiejętności, co znacząco podnosi stopień zaspokajania potrzeb indywidualnych uczestników szkolenia. Po drugie grupę powinny tworzyć osoby w podobnym wieku, co pozwala na wykorzystanie odpowiednich do możliwości intelektualnych, psychicznych oraz fizycznych kursantów metod i technik kształcenia. Po trzecie, pomimo istniejących różnic w sposobie uczenia się kobiet i mężczyzn, grupy powinny być heterogeniczne, co pozytywnie wpływa na atmosferę zajęć i sprzyja szeroko rozumianej komunikacji.

⁶⁾ W projekcie został wykorzystany program warsztatów komputerowych, który od dwóch lat, z powodzeniem, jest realizowany na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim opracowany przez jednego z instruktorów.

W odniesieniu do omawianej praktyki niestety nie udało się stworzyć grup jednorodnych pod względem poziomu i umiejętności uczestników. Niemniej elastyczność i różnorodność metod kształcenia oraz różnorodność proponowanych ćwiczeń pozwoliły na płynne prowadzenie zajęć.

Planując kurs komputerowy, należy także umożliwić uczestnikom warsztatów swobodny dostęp do komputera poza zajęciami, tak aby mogli oni ćwiczyć zdobywane umiejętności. W przypadku projektu *@ktywny Senior* warunek ten został spełniony.

Przed rozpoczęciem kursu ustalono także takie kwestie, jak: długość zajęć (każde spotkanie 2 × 45 minut) oraz przerw (15 minut), rozkład tygodniowy warsztatów (każda grupa 2 lub 3 razy w tygodniu). Liczba godzin przeznaczona na szkolenie informatyczne seniorów została z góry ustalona przez twórców projektu (30 jednostek lekcyjnych).

Specyfiką projektu *@ktywny Senior* była tzw. rotacja grup: zajęcia były prowadzone przez różnych instruktorów. Stąd też sprawą kluczową było uzgodnienie sposobu komunikacji pomiędzy osobami prowadzącymi. W opisywanym projekcie przyjęto zasadę sporządzania tzw. raportów z zajęć. Obowiązkiem każdego instruktora było dokładne opisanie warsztatu prowadzonego w danym dniu z konkretną grupą. W notatce należało zaznaczyć takie kwestie jak: przebieg powtórki (opis postępów w nauce, zwrócenie uwagi na pojawiające się problemy), zakres zrealizowanego materiału (wskazanie elementów, których przekaz wymaga szczególnej uwagi i koncentracji ze strony osoby prowadzącej ze względu na trudności w zrozumieniu treści przez seniorów), omówienie ogólnej atmosfery zajęć, propozycja dalszej pracy.

Co więcej, w trakcie trwania całego projektu wszystkie osoby, które prowadziły warsztaty, na bieżąco dzieliły się ze sobą własnymi doświadczeniami oraz wspólnie rozwiązywały problemy dotyczące zarówno kwestii prowadzenia zajęć, jak i zmieniających się treści merytorycznych. Podczas trwania kursu należy wziąć pod uwagę, iż zakres zajęć może wymagać modyfikacji, co jest związane z koniecznością dostosowywania tematyki do możliwości i potrzeb uczestników projektu oraz tempa przyswajania przez nich treści. Ważną kwestią jest także analiza warsztatów pod kątem panującej na zajęciach atmosfery (wspólne rozwiązywanie zaistniałych konfliktów oraz wypracowywanie strategii radzenia sobie z sytuacjami trudnymi).

Kwestią wyróżniającą projekt *@ktywny Senior* było uczestnictwo w szkoleniu informatycznym wolontariuszy. To, co jednak istotne, na pomoc w realizacji zajęć zdecydowali się seniorzy, którzy sami uczestniczyli we wcześniejszych edycjach szkoleń informatycznych organizowanych przez Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. Zaangażowanie wolontariuszy i ich obecność na zajęciach w znaczący sposób wpłynęły na wysoką jakość kształcenia. Większość wolontariuszy z dużą empatią wspierała swoich rówieśników w trudnym

⁷⁾ W ankietach ewaluacyjnych praca wolontariuszy została oceniona przez uczestników projektu pozytywnie.

procesie uczenia się⁷⁾. Niemniej obowiązkiem instruktorów jest hospitacja pracy wolontariuszy, tak aby ich pomoc nie przekształcała się w wyręczanie uczących się.

Przestrzeń pracowni komputerowej

Znaczącą rolę w procesie kształcenia pełni „przestrzeń uczenia się”. Bardzo często to właśnie miejsce determinuje efektywność podejmowanych działań. Tym samym w ramach możliwości należy podjąć wszelkie starania o zapewnienie najbardziej optymalnych warunków lokalowo-sprzętowych do nauki.

Miejscem realizacji warsztatów informatycznych dla seniorów prowadzonych w ramach projektu *@ktywny Senior* była sala komputerowa znajdująca się w nowoczesnym budynku Wrocławskiego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. Tym samym warsztaty odbywały się w przestronnym, jasnym, dostosowanym również dla osób niepełnosprawnych obiekcie i pomieszczeniu (winda oraz toaleta przystosowana dla niepełnosprawnych). Sala wyposażona była w samodzielne stanowiska komputerowe (łatwy dostęp do każdego stanowiska) oraz tablicę. Instruktorzy dodatkowo mogli korzystać z kserokopiarki oraz drukarki⁸⁾.

Wszystkie komputery znajdowały się na specjalnie dostosowanych biurkach, co pozwalało na przyjęcie poprawnej, ale również wygodnej i swobodnej pozycji do pracy (co w przypadku szkoleń dla seniorów jest szczególnie ważne). Wszystkie fotele były regulowane. Zwrócono także uwagę na takie elementy jak: ustawienie myszki (szybkość przesuwania wskaźnika), regulację monitora (ustawienie kontrastu i jasności), wielkość czcionek i ikon, umieszczenie na pulpicie skrótów wykorzystywanych podczas zajęć aplikacji.

Ważnym elementem jest także wentylacja pomieszczenia. Stąd też przed każdymi zajęciami, a także podczas przerw dbano o wietrzenie sali. Ponadto, przygotowano wieszaki na odzież wierzchnią, dzięki czemu każdy mógł swobodnie uczyć się i pracować. Podczas przerw seniorzy mieli możliwość skorzystania z automatu do napojów, jak również z dystrybutora wody.

Zasady kształcenia

W zakresie szkolenia informatycznego prowadzonego w ramach projektu *@ktywny Senior* przyjęto następujące zasady kształcenia⁹⁾:

- ❖ zasadę przestrzegania wysokiej jakości edukacji: wynika przede wszystkim z braku czasu na poprawianie błędów w kształceniu. Świadomość uczestnic-

⁸⁾ Sytuacją idealną byłaby możliwość wykorzystania przez instruktorów komputera połączonego z projekтором – wówczas omówieniu poszczególnych ćwiczeń mogłaby towarzyszyć prezentacja („krok po kroku”) danego zagadnienia. Niemniej ze względów finansowych, a także lokalowych, takie rozwiązanie wydaje się być jeszcze przyszłością.

⁹⁾ E. Skibińska, *Proces kształcenia seniorów*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008, s. 112.

twa w edukacji najwyższej jakości czyni jej uczestników osobami szczególnymi, niejako „wybranymi” spośród wielu im podobnych (w tym samym wieku). Pozwala zatem budować pozytywny wizerunek samych siebie w odniesieniu do swojej kategorii wiekowej;

- ❖ zasadę odwoływania się do doświadczeń życiowych seniorów: wykorzystanie doświadczeń i mądrości życiowej jako istotnego źródła wiedzy i uświadomienie uczącym się ich wartości; dowartościowanie osób starszych;
- ❖ zasadę temporalności: konieczność przeznaczenia większej ilości czasu na przyswojenie i wykonanie określonych czynności (u osób starszych wraz z wiekiem następuje wydłużanie się czasu reakcji – dłuższe wykonywanie zadań intelektualnych, przyswajania, przetwarzania i przypominania wiedzy). Dostosowanie czasu do możliwości uczących się;
- ❖ zasadę pozytywnego oceniania efektów kształcenia: dbałość o motywację do uczenia się seniorów, wzmacnianie poczucia własnej wartości u osób starszych. Niemniej konieczne jest wiarygodne ocenianie, powstrzymywanie się od nadmiernego nagradzania, docenianie konkretnych osiągnięć;
- ❖ zasadę uwzględniania kondycji fizycznej i stanu zdrowia seniorów: szczególna troska o warunki kształcenia i zasady higieny pracy umysłowej (nieprzeciążanie organizmu);
- ❖ zasadę uwzględnienia możliwości intelektualnych seniorów: planowanie i organizacja zajęć „krok po kroku”;
- ❖ zasadę praktyczności: dopasowanie treści kształcenia do działań praktycznych; nauka w kontekście potrzeb życia codziennego osób starszych.

Cele i treści kształcenia

Cele i treści warsztatów informatycznych odnosiły się w sposób bezpośredni zarówno do głównej idei projektu *@ktywny Senior*: przeciwdziałanie wykluczeniu cywilizacyjnemu osób starszych¹⁰⁾, jak i do globalnych celów kształcenia seniorów: pomoc osobom starszym w zrozumieniu świata połączonego z umiejętnością jego interpretacji; przełamywanie wyuczonej bezradności seniorów i pokonanie stereotypowego myślenia o niemocy starszego człowieka oraz niestosowności podejmowania pewnych zachowań; praktyczne zastosowanie zdobytej przez seniorów wiedzy¹¹⁾. W nawiązaniu do powyższych postulatów sformułowano więc następujące cele zajęć:

- Kształtowanie umiejętności w zakresie praktycznej obsługi komputera na poziomie podstawowym¹²⁾.

¹⁰⁾ Zob. <http://www.sektor3.wroclaw.pl/forum/topics/1907650:Topic:3680>, dostęp: 10.07.2009.

¹¹⁾ E. Skibińska, dz. cyt., s. 99.

¹²⁾ M.in. kształtowanie umiejętności włączenia/wyłączenia komputera; tworzenie folderów i podfolderów; podstawy obsługi aplikacji Word, praca z tekstem, praca z obiektem clipart, praca z tabelą (zob. program warsztatów zamieszczony pod koniec części drugiej niniejszego opracowania).

- Pogłębienie wiedzy na temat możliwości wykorzystania komputera w życiu codziennym.
- Przełamanie lęku i barier osobistych związanych z użytkowaniem komputera.
- Kształtowanie komunikacji użytkownika z komputerem i wzajemnych interakcji.
- Kształtowanie umiejętności w zakresie korzystania z Internetu¹³⁾.
- Rozbudzenie ciekawości poznawczej.
- Wyrównanie szans edukacyjnych osób starszych i ich aktywizacja¹⁴⁾.

Co więcej, ich zakres był zgodny z omawianymi w literaturze przedmiotu potrzebami osób starszych: „potrzeby rozumienia i interpretacji świata, posiadanie określonych umiejętności ułatwiających codzienne życie oraz zatroszczenie się o siebie i osiągnięcie jak najwyższych standardów z tym związanych”¹⁵⁾.

Pomimo braku hierarchizacji celów przed rozpoczęciem zajęć należy mieć świadomość, iż podstawowym działaniem, na każdym etapie kształcenia, jest przełamywanie lęku i barier osobistych seniorów związanych z użytkowaniem przez nich komputera oraz rozbudzanie ich ciekawości poznawczej. Istotne jest także, aby instruktor przypominał, że nie jest możliwe w ciągu zaledwie kilku lekcji opanowanie wszystkich umiejętności „perfekcyjnie”, że każdy powinien dać sobie czas na przyswojenie danych zagadnień.

Treści kształcenia informatycznego seniorów zostały opracowane i dostosowane do sformułowanych powyżej celów kształcenia, jak również możliwości i potrzeb indywidualnych osób starszych. Szczegółową tematykę zajęć ilustruje załącznik numer 1. W tym miejscu konieczny jest jednak komentarz dotyczący zarówno podziału, jak i realizacji poszczególnych zagadnień.

Tematyka całego kursu komputerowego została uporządkowana i podzielona na mniejsze części (odpowiadające poszczególnym jednostkom dydaktycznym). Jednak, jak już wcześniej wspomniano, naczelną zasadą kształcenia seniorów jest indywidualizacja, która w tym przypadku oznacza zachowanie kolejności przyswajanych wiadomości i umiejętności oraz koncentrację na jakości nauki, a nie na tempie przekazywania wiedzy. Stąd też czas, jaki został przewidziany na przekazanie określonej partii materiału oraz ćwiczenie poszczególnych zadań (treści vs. jednostka dydaktyczna), należy interpretować jako wartość względną.

W trakcie realizacji ww. projektu zwrócono szczególną uwagę na powiązanie i wzajemną integrację poszczególnych treści kształcenia: bardziej zaawansowane ćwiczenia zawsze zawierały w sobie elementy wcześniejszych zadań. Taka kompozycja materiału pełni bowiem podwójną funkcję: ćwiczenie zdobytych umiejętności – ugruntowanie wiedzy oraz dostrzeżenie tzw. „braków” – informacja dla instruk-

¹³⁾ M.in. zasady korzystania z przeglądarki internetowej, wyszukiwanie danych, wyszukiwanie grafik, obsługa poczty elektronicznej, zasady korzystania z komunikatorów internetowych (zob. program warsztatów zamieszczony pod koniec części drugiej niniejszego opracowania).

¹⁴⁾ Por. J. Golonka, dz. cyt., s. 298.

¹⁵⁾ E. Skibińska, dz. cyt., s. 100.

tora, że dane zagadnienie należy omówić i powtórzyć. Kwestia ta jest o tyle ważna, iż pomaga osobom prowadzącym w dokonaniu oceny, czy dana partia materiału została tylko zapamiętana przez uczestnika warsztatów, czy dodatkowo zrozumiana, co stanowi istotę i cel kształcenia informatycznego.

Dobór treści oraz poziom zaawansowania przekazywanego materiału charakteryzuje praktyczność: dostosowanie tematyki zajęć do potrzeb seniorów oraz umiejętności niezbędnych i ułatwiających ich życie codzienne.

Organizacja zajęć

Warsztaty komputerowe realizowane w ramach projektu *@ktywny Senior* prowadzone były w godzinach przedpołudniowych i południowych (co jest znaczące w procesie kształcenia seniorów). Tak jak zostało wspomniane, zajęcia odbywały się dwa lub trzy razy w tygodniu. Warsztaty trwały 1 h 45 minut.

Podczas planowania zajęć zwrócono uwagę na konieczność wprowadzenia przerw, podczas których każdy z uczestników opuszczał salę: stymulacja ruchu, wietrzenie¹⁶⁾. Stąd też rozkład zajęć dla każdej grupy wyglądał następująco: 45 minut zajęć, 15 minut przerwy, 45 minut zajęć. Każdy z uczestników otrzymał dokładny grafik spotkań, który zawierał informację o datach i godzinach poszczególnych warsztatów.

Istotnym elementem było planowanie czasu. Zasadniczo każde spotkanie można było podzielić na kilka wzajemnie uzupełniających się części: przywitanie uczestników, powtórzenie umiejętności omawianych na wcześniejszych zajęciach, uzupełnienie i pogłębianie znanych seniorom zagadnień; ćwiczenia, praca indywidualna, rozwiązywanie problemów jednostkowych; przerwa; wprowadzenie nowych elementów w nawiązaniu do wcześniejszych umiejętności (tempo dostosowane indywidualnie do każdej grupy), powiązanie wiedzy nowej z nabytą; ćwiczenia; czas przeznaczony na zadawanie pytań.

W tym przypadku należy po raz kolejny zaznaczyć indywidualizację procesu kształcenia¹⁷⁾. Ważną umiejętnością instruktora jest zatem: cierpliwość, elastyczność oraz umiejętność „podążania” za osobą uczącą się. Podczas zajęć informatycznych skierowanych do osób starszych osoba prowadząca musi koncentrować się na jakości przekazu i przyswajania wiedzy i umiejętności, a nie na realizacji materiału w określonym czasie. Niezbędna jest świadomość i zaakceptowanie faktu, iż w trakcie warsztatów może zaistnieć konieczność zmiany programu zajęć (taka sytuacja kilkakrotnie miała miejsce w czasie realizacji projektu *@ktywny Senior*).

Stałym elementem warsztatów jest także budowanie pozytywnej, pełnej życzliwości i poczucia bezpieczeństwa atmosfery zajęć. Pomocne jest wprowadzanie ak-

¹⁶⁾ Zmiana pozycji ciała zapobiega skurczom i poprawia krążenie, co jest szczególnie istotne dla osób starszych. Systematyczne wietrzenie sali wpływa korzystnie na warunki dalszej pracy. Co więcej, towarzyszące przerwie swobodne rozmowy pomagały budować przyjazną atmosferę.

¹⁷⁾ Zdarzały się warsztaty, na których „powtórka” trwała 2/3 czasu przeznaczonego na zajęcia.

centów humorystycznych (szczególnie w sytuacjach problemowych lub wymagających utrzymania dyscypliny). Należy także pamiętać o wzmacnianiu motywacji edukacyjnej seniorów oraz ich poczucia własnej wartości, jak również docenianie zaangażowania poszczególnych uczestników warsztatów.

O sukcesie dydaktycznym w znacznej mierze decyduje pierwsze spotkanie. Tym samym powinno być ono ściśle ukierunkowane na budowanie pozytywnej, bezpiecznej relacji pomiędzy uczestnikami a instruktorem. Podstawowym zadaniem osoby prowadzącej jest „łagodne” wprowadzenie seniorów w nową sytuację (wiele osób po raz pierwszy „spotyka się” z komputerem) oraz przełamanie lęku związanego zarówno z użytkowaniem komputera, jak i nauką w grupie. Instruktor powinien kilkakrotnie zapewniać kursantów, że „nic nie zepsują” oraz „że tempo nauki będzie zawsze dostosowane do możliwości najsłabszych”. Warto także poświęcić czas na przedstawienie się i poznanie siebie nawzajem. Na pierwszym spotkaniu należy także omówić cele zajęć, ich tematykę oraz przebieg, jak również ustanowić reguły obowiązujące podczas warsztatów (należy zachęcać uczestników grupy do zgłaszania własnych propozycji).

Metody i formy kształcenia

Kolejny przykład tzw. „dobrej praktyki” płynącej z omawianego projektu stanowi dobór przez instruktorów metod i form kształcenia. Sposób przekazu treści musi zostać dostosowany do wieku uczestników szkolenia oraz specyfiki nauki obsługi komputera. Ważne jest zwrócenie uwagi, iż „pokolenie osób w wieku 60 i więcej lat jest pokoleniem wykształconym przede wszystkim na słowie (pisanym i mówionym)”¹⁸⁾, jak również uwzględnienie faktu, iż nabywanie umiejętności korzystania z komputera jest ściśle związane z nieustannymi, indywidualnymi ćwiczeniami praktycznymi („zasadą jest uczyć się po to, aby działać, aby używać”¹⁹⁾). Należy także uwzględnić trzy modele uczenia się: słuchowy, wizualny i kinestetyczny²⁰⁾. Podczas omawianego projektu połączono metody podające z metodami praktycznymi. Ponadto skoncentrowano się na uporządkowaniu treści i połączeniu teorii z działaniem²¹⁾.

Podczas każdego spotkania można było wyróżnić: część teoretyczną oraz etap ćwiczeń. Niemniej, tak jak zostało podkreślone, znaczną część zajęć po-

¹⁸⁾ E. Skibińska, dz. cyt., s. 103.

¹⁹⁾ O. Czerniawska, dz. cyt. s. 161.

²⁰⁾ Skutecznie zorganizowane szkolenie powinno zawierać elementy, podczas których osoba prowadząca:

- powie uczestnikom, co mają wiedzieć, tak by mogli to usłyszeć;
- pokaże uczestnikom, czego mają się nauczyć, tak by mogli to zobaczyć;
- pozwoli uczestnikom spróbować tego, czego mają się nauczyć, tak by mogli działać.

Zob. M. Kida, R. Neczej-Świdarska, *Interaktywna metoda kształcenia dorosłych*, http://www.e-mentor.edu.pl/artukul_v2.php?numer=21&id=472, dostęp: 10.07.2009.

²¹⁾ Por. J. Golonka, dz. cyt., s. 299.

święcano na praktykę: doskonalenie nabytych umiejętności, ćwiczenie nowo poznanych treści.

Część teoretyczna przypominała miniwykład. Zadaniem instruktora było omówienie danego zagadnienia w sposób jak najbardziej przejrzysty i zrozumiały dla każdego. Zwracano uwagę na szczegółowe objaśnianie danego zagadnienia i przyjęcie zasady „nic nie jest oczywiste”. Ponadto stosowano liczne porównania do znanych seniorom rzeczy, ich doświadczeń i wiedzy (np. „pulpit to jest odpowiednik stołu lub biurka, na którym poukładane są różne teczki, segregatory, pudełka...”). Co więcej, zwracano uwagę na to, aby „to, co mówione” było na bieżąco ilustrowane na tablicy. Atrakcyjność wypowiedzi wzbogacano humorystycznymi akcentami, co jednocześnie obniżało napięcie wśród uczestników.

Podczas wprowadzenia teoretycznego osoby prowadzące zajęcia starały się przekazywać tylko najważniejsze informacje („oszczędność informacji”, niezagłębianie się w szczegóły) w sposób dostępny dla każdego słuchacza (proste, krótkie zdania). Zwracano także uwagę na wskazywanie konkretnych korzyści płynących z opanowania danej umiejętności.

Dużą trudnością było optymalne dostosowanie żargonu informatycznego do potrzeb seniorów. Z jednej strony instruktorzy mieli świadomość, iż posługiwanie się językiem technicznym nie jest wskazane na tym etapie nauki, z drugiej ważnym elementem kształcenia informatycznego jest zapoznanie użytkowników z podstawową terminologią informatyczną już na pierwszym etapie nauki. W tej kwestii zadaniem osób prowadzących było wyłonienie listy terminów i określeń, z którymi seniorzy mogą się spotkać na co dzień (podczas nauki w domu, korzystania z pomocy, konsultacji w sklepie komputerowym itp.) ich wyjaśnienie i wykorzystywanie podczas zajęć.

Podczas wprowadzenia teoretycznego dużą uwagę przywiązywano do zarządzania dynamiką grupy oraz jej dyscyplinowania. Ważnym elementem zajęć było bowiem kształtowanie wrażliwości seniorów na odbiór informacji przekazywanych przez instruktora. Zadaniem grupy było aktywne słuchanie i koncentracja na tym, co mówi i pokazuje osoba prowadząca²²⁾.

Etap ćwiczeń był integralną kontynuacją wprowadzenia teoretycznego. Seniorzy „krok po kroku”, najpierw według wskazówek instruktora, a następnie samodzielnie wykonywali szereg ćwiczeń. Na tym etapie także zwracano szczególną uwagę na werbalizację dokładnych instrukcji (np. w prawym dolnym rogu ekranu monitora znajduje się zegar. Sprawdź, która jest godzina?). Ponadto zadaniem osoby prowadzącej było nieustanne upewnianie się, czy każda osoba zrozumiała polecenie i poprawnie wykonała zadanie. Na tym etapie oprócz systematycznej i uważnej obserwacji uczestników grupy ważne jest zadawanie przez instruktora pytań wprost odnoszących się do aktualnie omawianego zagadnienia (np. czy każdy wi-

²²⁾ Wszystkie treści wielokrotnie były ćwiczone przez seniorów, co pozwalało na późniejsze dodatkowe wyjaśnienia, odpowiedzi na pytania, ponowne indywidualne wytłumaczenie zagadnienia.

dzi, która jest godzina?). Kluczowe jest także zachęcanie uczestników szkolenia do sygnalizowania problemów oraz kształtowania nawyku kierowania pytań bezpośrednio do osoby prowadzącej zajęcia lub wolontariusza (nie do „sąsiada”). W tym miejscu po raz kolejny należy podkreślić wartość uczestnictwa w szkoleniu wolontariuszy, których pomoc jest nieoceniona. Taki sposób pracy z grupą umożliwia szybką, ale także skuteczną diagnozę jakości kształcenia.

W trakcie wykonywania przez uczestników ćwiczeń należy pamiętać o indywidualizacji procesu kształcenia. Instruktor powinien (jak już wspomniano) elastycznie podchodzić zarówno do treści kształcenia, jak i wykorzystywanych przez siebie form przekazu. Ważne jest dostosowanie tempa pracy do możliwości i potencjału poszczególnych osób w grupie. Tym samym przygotowanie różnych wariantów ćwiczeń dla osób pracujących sprawniej jak i dla tych, którzy potrzebują więcej czasu na opanowanie danych umiejętności jest zasadniczym elementem zajęć.

Zadaniem osoby prowadzącej było również podsumowanie całości spotkania oraz motywowanie uczestników szkolenia do indywidualnych ćwiczeń poza godzinami kursu.

Materiały dydaktyczne

Zaletą projektu *@ktywny Senior* było przygotowanie przez osoby prowadzące szkolenie materiałów dydaktycznych dla uczestników. Stąd też wszystkie omawiane treści zostały dodatkowo opracowane w formie tzw. konspektów, które były rozdawane uczestnikom przed rozpoczęciem zajęć. Przyjęcie takiej formuły umożliwiało seniorom uzupełnianie przygotowanych przez instruktorów materiałów zgodnie ze swoimi potrzebami, co znacznie wspierało proces nauczania. Poszczególne zagadnienia były opisywane, tłumaczone oraz ilustrowane „krok po kroku”. Były one przygotowywane w ten sposób, aby każdy z uczestników szkolenia miał możliwość samodzielnego wykonania zadania w domu, posilając się materiałami otrzymanymi na zajęciach. Wybrane materiały znajdują się w załączniku.

Podsumowanie

Powyższe treści stanowią zbiór doświadczeń płynących z projektu *@ktywny Senior*. Niemniej wybór analizowanych zagadnień pozwala dostrzec, iż kompozycja tekstu jest ściśle ukierunkowana na prezentację tzw. „dobrej praktyki” w kształceniu seniorów. Pomimo że wiele kwestii wymaga udoskonalenia, prezentowane warsztaty komputerowe stanowią propozycją zajęć, na których można się z powodzeniem wzorować, przygotowując szkolenie informatyczne dla seniorów.

Warto również zaznaczyć, iż prezentowany tekst jest kolejną próbą włączenia się w dyskurs dotyczący edukacji osób w okresie późnej dorosłości. Odpowiedź na pytanie: w jaki sposób uczyć osoby starsze? wymaga bowiem ciągłej wymiany myśli i doświadczeń płynących z realizacji różnego rodzaju działań.

Bibliografia:

- Brzezińska A.I. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005.
- Czerniawska O., *Wokół edukacji osób starszych*, „Acta Universitatis Lodziensis Folia Pedagogica” 2003, zeszyt 5.
- Dębska U. (red.), *Bliżej człowieka. Konteksty interdyscyplinarne*, Wrocław 2006.
- Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008.
- Golonka J., *Kurs obsługi komputera jako forma inicjacji informatycznej seniora na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim*, [w:] Jakubowska-Malicka L., Kobylarek A., Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń, Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009.
- Jakubowska-Malicka L., Kobylarek A., Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009.
- Janiszewska-Rain J., *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] Brzezińska A.I. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005.
- Skibińska E., *Proces kształcenia seniorów*, [w:] Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008.
- Ułaszewska M., Żuk M., *Starość jako etap rozwoju człowieka*, [w:] Dębska U. (red.), *Bliżej człowieka. Konteksty interdyscyplinarne*, Wrocław 2006.

Netografia:

- <http://www.sektor3.wroclaw.pl/forum/topics/1907650:Topic:3680>, dostęp: 10.07.2009.
- Kida M., Neczej-Świdorska R., *Interaktywna metoda kształcenia dorosłych*, http://www.e-mentor.edu.pl/artykul_v2.php?numer=21&id=472, dostęp: 10.07.2009.

mgr Jacek Gulanowski

Uniwersytet Wrocławski

Stowarzyszenie AVEC

jacek.gulanowski@gmail.com



Absolwent pedagogiki na Uniwersytecie Wrocławskim (blok tematyczny: Poradnictwo), obecnie doktorant w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego (Zakład Poradownawstwa). Zainteresowania naukowe: pedagogika rodziny, pedagogika kultury, kultura popularna. Pracował jako wolontariusz z niepełnosprawną fizycznie młodzieżą. Współtworzył program i prowadził kursy komputerowe dla seniorów w ramach projektu *@ktywny Senior*. Członek Stowarzyszenia AVEC od początku jego istnienia. Autor publikacji naukowych na temat rodziny, kultury popularnej, globalnej wioski oraz badań w Internecie. W wolnych chwilach czyta książki i komiksy, słucha muzyki, ogląda filmy i seriale, gra w gry planszowe i gotuje.

Zaawansowany etap kursu komputerowego dla seniorów – wprowadzenie uczestników w świat Internetu (wskazówki dla prowadzących)

Streszczenie: Korzystanie z Internetu jest dla wielu uczestników kursu komputerowego jego najważniejszym etapem. Jest wiele sposobów wykorzystania ciekawości i entuzjazmu seniorów przy wkraczaniu w świat Internetu. Cięży na nim jednak duża odpowiedzialność, gdyż to od niego w dużej mierze zależy, jaka będzie jakość tego pierwszego poważnego kontaktu seniorów z globalną siecią. Musi też wskazać uczestnikom kursu potencjalne niebezpieczeństwa w sieci oraz wskazać, jak należy unikać zagrożeń. Wiedza, którą ma przekazać, nie należy do najłatwiejszych, istnieją jednak proste sposoby sprawniejszego jej przekazania. Prowadzący powinien pamiętać o tym, że korzystanie z Internetu może nie tylko być kolejną umiejętnością ułatwiającą codzienne życie, ale także dającą dużo satysfakcji przysługą.

Słowa kluczowe: seniorzy, trzeci wiek, Internet, kurs, samokształcenie, globalna wioska, hipertekst, e-mail, strony WWW, nowe technologie, bezpieczeństwo w sieci.

Korzystanie z Internetu jest dla wielu uczestników kursu komputerowego etapem, na który czekali od momentu rozpoczęcia nauki. Towarzyszą temu pozytywne emocje, ciekawość – jednak podszyte niepokojem, naturalnym przy wkraczaniu na nieznany teren. To pozytywne nastawienie jest bardzo dużym ułatwieniem dla prowadzącego oraz doskonałą podstawą do przeprowadzenia zajęć. Jednak przed przejściem do sedna i zrealizowania kolejnego etapu kursu warto, aby również prowadzący uporządkował sobie podstawy.

Trzeba mieć świadomość tego, jak ważne są przemiany ogólnodostępnej techniki, które miały miejsce w drugiej połowie XX i na początku XXI wieku. M. McLuhan pisał, że nasz świat pod wpływem nowoczesnej techniki kurczy się i ścieśniony staje się globalną wioską¹⁾. Powstanie nowego społeczeństwa autor ten wiąże z rozprzestrzenieniem się niespecjalistycznej techniki, która – w przeciwieństwie do techniki specjalistycznej – rekonstruuje związki plemienne²⁾. Prowadzi to również do rewaloryzacji wartości typowych dla kultur przedpiśmiennych oraz odrodzenia się podobnego do przedpiśmiennego sposobu odbioru świata³⁾. Jest to więc przełom, który porównać można z pojawieniem się druku i przejściem ze świata przedpiśmiennego do świata piśmiennego. Mimo że M. McLuhan nie dożył początków Internetu, to właśnie dzięki temu medium faktycznie zaistnieć mogła opisywana przez niego globalna wioska. To globalna sieć stała się mostem prowadzącym ze świata piśmiennego do świata postpiśmiennego.

Osoby nieumiejące korzystać z Internetu są w społeczeństwie informacyjnym zepchnięte w wielu wymiarach na margines – tak jak analfabeci w społeczeństwach, w których dominuje słowo drukowane. Poza brakiem dostępu do dobrodziejstw Internetu tracą płaszczyznę porozumienia z użytkownikami globalnej sieci, pozostają również poza jednym z obszarów debaty publicznej. Wkroczenie w rzeczywistość wirtualną, zostanie internautą, ma dla seniorów niebagatelne znaczenie. Jak pisze J. Golonka: „nie chodzi tutaj o praktyczne wykorzystywanie komputera przez jednostkę w obszarze życia codziennego i/lub zawodowego, ale głównie o jego nieobecność w świadomości tejże jednostki”⁴⁾. Kurs obsługi komputera staje się więc inicjacją seniora w świat informatyczny. Inicjacja z założenia wywołuje trwałe zmiany w świadomości jednostki. W tym wypadku umożliwia ona nie tyle wejście do globalnej wioski (bo seniorzy – jak i wszystkie inne grupy społeczne – już się w niej znajdują), ale aktywne i celowe uczestniczenie w jej życiu. W przypadku wkracza-

¹⁾ M. McLuhan, *Zrozumieć media*, J. M. Stokłosa (przekł.) [w:] M. McLuhan, E. McLuhan, F. Zingorne (red.), *Wybór tekstów*, Poznań 2001, s. 210–211.

²⁾ Tamże, s. 231.

³⁾ M. McLuhan, *Galaktyka Gutenberga*, J. M. Stokłosa (przekł.) [w:] M. McLuhan, E. McLuhan, F. Zingorne (red.), dz. cyt., s. 186–187.

⁴⁾ J. Golonka, *Kurs obsługi komputera jako forma inicjacji informatycznej seniora na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim* [w:] L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Przymont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Nowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009, 291.

nia w świat Internetu na prowadzącym kurs komputerowy spoczywa ogromna odpowiedzialność, ponieważ to w dużej mierze od niego zależy, jaki będzie pierwszy kontakt seniora ze światem wirtualnym, a więc to czy inicjacja przebiegnie pomyślnie.

Na zajęciach wprowadzających uczestników kursu w świat Internetu niezbędne są dobrze opracowane materiały dla uczestników. Muszą one zawierać definicje podstawowych pojęć związanych z Internetem. Prowadzący powinien zwrócić uwagę, aby przygotowane przez niego materiały były:

1. Pozbawione błędów merytorycznych (szczególnie ważne w przypadku prowadzących-humanistów);
2. Zrozumiałe dla uczestników (szczególnie ważne w przypadku prowadzących-informatyków).

Terminy, które należy zdefiniować (zarówno dla siebie, jak i uczestników), to:

- Internet,
- WWW (*World Wide Web*),
- przeglądarka internetowa,
- adres strony internetowej,
- link,
- wyszukiwarka internetowa,
- poczta elektroniczna,
- adres poczty elektronicznej,
- login,
- hasło.

Prowadzący powinien znaleźć takie definicje, które będą dla niego zrozumiałe. Pomocny w tym będzie oczywiście Internet, zwłaszcza zasoby Wikipedii. Wyjaśnianie podstawowych pojęć jest wbrew pozorom niezbędne – doświadczeni użytkownicy Internetu nie zdają sobie z reguły sprawy z tego, jak odmienne od codziennego słownictwo używane jest przy omawianiu korzystania z zasobów globalnej sieci. Wbrew pozorom rzeczywistość wirtualna przy pierwszym kontakcie jest niezwykle różna od tzw. „realu”. Wiele spośród tych terminów ma jedynie bardzo luźne odpowiedniki w rzeczywistości niewirtualnej. Najbardziej widoczne jest to na przykładzie terminów „login”, „hasło”, „adres e-mail”.

Prowadzący kurs, będący jednocześnie doświadczonym internautą, musi także swoimi słowami w przystępny sposób opisać uczestnikom specyfikę Internetu. Chodzi przede wszystkim o wyjaśnienie takich cech tego medium jak:

- hipertekstualność,
- decentralizacja,
- innowacyjność.

Zrozumienie różnic między tekstem a hipertekstem jest podstawową wiedzą przy korzystaniu ze stron WWW. Czytelnik nie może ingerować w strukturę zwykłego tekstu. Otrzymuje go w postaci stworzonej przez autora i musi go zaakceptować takim, jakim jest. Zwykły tekst przeznaczony jest (z reguły) do linearnego czy-

tania. Tymczasem hipertekst jest nieliniarny i może być czytany na wiele sposobów. Czytelnik ma o wiele większą swobodę działania podczas lektury, ale musi też postępować o wiele bardziej świadomie, wiedzieć, co chce zrobić i jak to zrobić, a także – w przypadku błędnego kroku – jak można wrócić do poprzedniego etapu i naprawić błąd. Niezwykle istotnym na tym etapie jest podkreślanie różnicy między aktywnymi i nieaktywnymi elementami strony WWW. Należy również wskazywać na potrzebę wyszukiwania informacji interesujących (które można dzięki hipertekstualności strony rozwinąć) oraz ignorowania informacji zbędnych (np. reklam). Analogią do przeglądania stron WWW może być kartkowanie książki, przeglądanie magazynu lub poszukiwanie informacji w encyklopedii. Najwięcej podobieństw widać prawdopodobnie w tym ostatnim przypadku. Lekturę encyklopedii można zacząć od dowolnego wyszukanego hasła, a następnie przechodzić do kolejnych dzięki istniejącym w tekście odsyłaczom bądź według własnego uznania. Warto jednak wspomnieć także o kolorowych magazynach, których nasycona obrazem zawartość przypomina wyglądem popularne portale internetowe.

Z kolei decentralizacja Internetu może wydawać się uczestnikom niebezpiecznym chaosem i podejrzaną samowolą. Trzeba przy tej kwestii zwrócić uwagę na korzyści z niej wynikające – swobodę przebiegu myśli, wolność słowa (ze wszystkimi jej konsekwencjami). Wielu seniorów mogło zetknąć się z obrazem Internetu przedstawianym w telewizyjnych serwisach informacyjnych czy prasie. Wspomina się tam oczywiście o jego pożyteczności, wchodzących w życie nowych i lepszych rozwiązaniach, ale częściej mówi się o cieniach tego zjawiska: pornografii internetowej, szajkach pedofilów, piractwie, wirusach komputerowych, włamaniach do baz danych czy okradaniu kont bankowych. Takie informacje mocno przyciągają uwagę odbiorców i tworzą ogólny obraz Internetu jako niebezpiecznego środowiska. Należy przyjąć zasadę, iż zarówno o szansach, jak i zagrożeniach mówi się otwarcie i uczciwie, podkreślając przy tym, że poprzez zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa niewielkim kosztem można szanse wykorzystać a zagrożeń uniknąć. Prowadzący może spotkać się z dość specyficzną postawą uczestników kursu, którzy uważają Internet za ciekawy wynalazek, sądzą jednak, że trzeba by „zrobić w nim porządek”. Nierzadko są zdania, że dobrym rozwiązaniem byłoby powołanie jednego ogólnosiwiatowego organu, który sprawowałby nadzór nad treściami pojawiającymi się w globalnej sieci, a w razie potrzeby wprowadzał cenzurę i karał szkodliwych internautów. Warto od razu uciąć takie idealistyczne (w założeniu) spekulacje i wskazać nie tylko na nierealność pełnej kontroli Internetu, ale również jej moralną wątpliwość. Można się przy tym odwołać do istniejących w świecie prób cenzury Internetu, które z reguły spotykają się z negatywnym odzewem. Celem takiego postępowania jest nie tylko przedstawienie seniorom tej drugiej – lepszej – strony medalu, ale także uczulenie ich na ponawiane przez niektórych polityków demagogiczne obietnice zaprowadzenia porządku w Internecie. Można wskazać na istniejące pozytywne rozwiązania problemu, np. moderację komentarzy na portalach informacyjnych czy postów na forach internetowych, dobrowolne stosowanie

zasad netykiety przez internautów albo karanie przestępców zamiast ograniczania wolności medium, które jest nie tylko (w określonym wypadku) narzędziem zbrodni, ale przede wszystkim ogólnoludzkim dobrem. Warto wspomnieć także o tym, że pornografia istniała przed pojawieniem się Internetu, a kradzieże czy naciąganie mają miejsce także – i przede wszystkim – poza siecią. Trzeba przypominać o odpowiedzialności internauty za samego siebie – na pewne strony powinien po prostu nie wchodzić, jeśli nie chce się zetknąć z obscenicznymi dla niego treściami, nie może także zapomnieć o podstawowych regułach bezpiecznego surfowania. Dobrze jest wspomnieć też kursantom o tym, iż potępienie tzw. „piractwa” komputerowego jest fałszywym consensusem. Jest to zjawisko skrajnie kontrowersyjne i złożone. Nie sposób wyjaśnić wystarczająco tego problemu w kilku zdaniach, ale można zachęcić do poszukiwania informacji na własną rękę – właśnie za pomocą Internetu. Dzięki temu seniorzy będą mogli nie tylko zorientować się w przebiegu dyskusji nad kwestią praw autorskich w globalnej sieci, ale także zająć stanowisko w tym sporze. Być może atrakcyjnymi wydadzą im się idee ruchu wolnego oprogramowania czy wolnej kultury.

Jednym z niewątpliwie pozytywnych skutków decentralizacji Internetu jest jego innowacyjność. Dla internautów oznacza ona potrzebę bycia gotowym na zmiany. Seniorów trzeba ośwoić z faktem, iż do ich wiedzy będą ciągle dokładane kolejne cegiełki dochodzące wraz z pojawianiem się nowych form tworzenia stron WWW czy ulepszaniem przeglądarek internetowych. Nowe informacje czy rozwiązania nie znoszą dotychczas zdobytych umiejętności, a jedynie je uzupełniają. Aby przygotować seniorów do stawiania czoła nowościom, warto zapoznawać ich z różnymi portalami, wskazywać na podobieństwa raczej w ich ogólnej strukturze niż w detalach. Powinni być przygotowani na to, iż wygląd zarówno portalu, jak i samej przeglądarki internetowej może zmienić się z dnia na dzień. Dlatego jedną z najważniejszych kompetencji przekazywanych na kursie jest wiedza o tym, czego i jak należy szukać.

Internet musi zatem zostać przedstawiony uczestnikom kursu w sposób obszerny i uczciwy. Świat wirtualny nie jest z pewnością utopią, jednak nie jest też dystopią. Prowadzący musi zatem zapoznać uczestników kursu zarówno z wadami, jak i zaletami. O zagrożeniach trzeba mówić, ale wspominając o tym, że można ich uniknąć, a w razie potrzeby rozwiązać powstające problemy. Nie można zaszczyć w kursantach strachu przed korzystaniem z Internetu, ale nie wolno również oduczyć ich zwracania uwagi na kwestie bezpieczeństwa w sieci. Przede wszystkim należy przypominać o konieczności świadomego działania – internauta powinien być w stanie przewidzieć konsekwencje swoich kroków. Kursant musi wiedzieć o tym, iż nie należy klikać we wszystko, co wydaje się ciekawe. Poprzez praktykę, wskazówki instruktora oraz nieuniknione błędy na początkowym etapie korzystania z Internetu, nauczy się on odróżniać faktyczną zawartość portalu od nieistotnych dla niego aktywnych treści reklamowych. O ile podczas korzystania z polskich popularnych portali informacyjnych trafi co najwyżej na spowalniające

pracę reklamy, to już podczas wchodzenia na bardziej niszowe strony może natrafić na takie, które otwierają się w trybie pełnoekranowym lub na złośliwe oprogramowanie (np. powiązane z serwisami pornograficznymi *dialery* czy zaawansowany *spyware*). Zasada ograniczonego zaufania powinna być stosowana również podczas otwierania linków, zwłaszcza na nieznanych stronach. Z podobnych powodów należy uczulić kursantów na problem spamu. Może on również zawierać złośliwe oprogramowanie. Dlatego ważne jest wskazywanie cech charakterystycznych spamu – nieznane lub dziwne adresy nadawcy, podejrzane tematy wiadomości, treść w obcych językach. Kursantów należy szczególnie ostrzec przed otwieraniem załączników pochodzących z nieznanych źródeł. Ze świadomym stawianiem kolejnych kroków w globalnej sieci wiąże się zasada unikania stron, których treść może nas urazić. Do tej kategorii należy przede wszystkim zaliczyć strony z treściami pornograficznymi, ekstremistycznymi czy wulgarnymi. Rozpoznawanie takich stron zależy w dużej mierze od obycia z korzystaniem zasobów WWW, jednak są pewne wskazówki, których można udzielić kursantom – dokładne czytanie adresu strony lub jej krótkiego opisu na liście wyszukiwania przed wejściem na nią. Można też wspomnieć seniorom o słowach, których pole znaczeniowe w wyszukiwarce odbiega od codziennego. Przykładem jest słowo „kociak”, którego wpisanie w wyszukiwarce niekoniecznie skutkuje znalezieniem obrazów lub informacji dotyczących kotów. Kategoria „słów ryzykownych” obejmuje przed wszystkim słowa anglojęzyczne: *pet, bunny, red, pink, nasty, naughty* itp. Nie znaczy to, iż są to słowa zakazane podczas korzystania z wyszukiwarek, należy jednak wówczas zachować ostrożność i rzeczywiście z uwagą analizować wyniki wyszukiwania.

Ostatnią z najważniejszych kwestii dotyczących bezpieczeństwa w sieci jest sprawa prywatności. Należy przypominać kursantom o tym, że hasła do poczty czy konta są jak klucze do domu i nie wolno ich nikomu powierzać, ewentualnie tylko najbardziej zaufanym osobom. Kwestią mniej oczywistą jest zamieszczanie informacji na swój temat. Uczestnicy kursu muszą umieć odróżnić sytuacje, w których muszą podawać prawdziwe informacje na swój temat (np. rejestracja konta bankowego lub konta na serwisie aukcyjnym) od tych, w których są z takiego obowiązku zwolnieni (np. wypełnianie formularzy przy zakładaniu darmowego konta e-mailowego). Niezbędne jest także uczulenie na potrzebę bycia wyjątkowo ostrożnym przy ujawnianiu informacji na temat swojego życia prywatnego na forach dyskusyjnych, czatach czy portalach społecznościowych. Kursanci muszą mieć świadomość, iż te informacje mogą być wykorzystane przeciwko nim, np. podczas próby wyłudzenia pieniędzy. Warto też wspomnieć, iż w tym wypadku zasady bezpieczeństwa są podobne jak w życiu codziennym. W zatłoczonym miejscu publicznym (a do takiego można porównać portale społecznościowe) również nie należy być zbyt wylewnym w ujawnianiu delikatnych szczegółów ze swego życia. Próby wyłudzeń zdarzają się nagminnie przede wszystkim w realnym życiu – można się odwołać do prawdopodobnie świetnie znanej kursantom metody „na wnuczka”.

Niezwykle ważnym dla pomyślnego przebiegu nauki czynnikiem jest pozytywne nastawienie kursantów do zdobywanych umiejętności. Motywacją do poznawania globalnej sieci może być dla uczestników informacja, iż dzięki niej można:

- przeglądać strony internetowe (WWW),
- przysyłać pliki,
- korzystać z poczty elektronicznej,
- korzystać z grup dyskusyjnych,
- korzystać z komunikatorów internetowych (np.: Gadu-Gadu, Skype)
- słuchać radia internetowego,
- oglądać telewizję internetową,
- kupować w sklepach internetowych,
- brać udział w aukcjach internetowych,
- grać w gry internetowe,
- korzystać z bankowości elektronicznej.

Trzeba jednak wspomnieć o zagrożeniach istniejących w sieci takich jak:

- wirusy komputerowe,
- spam,
- pornografia,
- wulgaryzmy,
- treści ekstremistyczne,
- manipulacje i wyłudzenia.

Należy jednak zaznaczyć, iż przy zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa i świadomym korzystaniu z zasobów globalnej sieci, zagrożeń można unikać, a patologie są ceną, którą musimy płacić za możliwość korzystania z tak wszechstronnego medium. Prowadzący powinien być gotowy do udzielenia bardziej szczegółowych informacji na temat przedstawionych plusów i minusów Internetu. Warto krótko odpowiedzieć na pytania dociekliwych kursantów od razu, gdy się pojawia, nie ucinąć ich lub zbywać, zaznaczyć jednak, iż o większości tych zjawisk będzie mowa w dalszej części kursu.

Według L. Turosa wychowanie ludzi dorosłych jest procesem o wiele trudniejszym niż wychowanie młodzieży: „modyfikowanie, oduczanie, eliminowanie starych poglądów i przyzwyczajęń jest zawsze trudniejsze niż kształtowanie nowych, gdyż wymaga przezwyciężenia utrwalonych stereotypów w myśleniu i działaniu”⁵⁾. W przypadku nauki korzystania z Internetu nie mamy – z reguły – do czynienia ze złymi nawykami przy korzystaniu z przeglądarek internetowych czy poczty elektronicznej. Możemy natomiast natknąć się na utrudniające naukę stereotypowe poglądy, które należy spokojnie i wyczerpująco omówić.

Po wyjaśnieniu podstawowych kwestii teoretycznych można przejść do uruchamiania i korzystania z przeglądarki internetowej. Prowadzący powinien wcześniej upewnić się, czy komputery faktycznie posiadają odpowiednie oprogramowa-

⁵⁾ L. Turoś, *Andragogika. Zarys teorii oświaty i wychowania dorosłych*, Warszawa 1975, s. 26.

nie oraz czy rzeczywiście sam dobrze zna przeglądarkę, której zamierza używać na zajęciach. Uczestniczący w kursie seniorzy są ciekawi poznawanej wiedzy, mają zawsze dużo pytań, lepiej więc być przygotowanym i umieć wytłumaczyć, czemu korzystamy z danej przeglądarki internetowej (przydatne są świeże badania popularności przeglądarek), czy z jakich elementów składa się adres internetowy. Warto też być przygotowanym do krótkiego omówienia problemów i kontrowersji dotyczących praw autorskich związanych z wymianą plików za pośrednictwem globalnej sieci. Pytania dotyczące tego tematu często wypływają, gdy korzysta się z oprogramowania typu *freeware* i tłumaczy kursantom, czym różni się ono od oprogramowania strictly komercyjnego. Warto też wspomnieć o licencjach typu *beerware*, aby pokazać kursantom, iż rzeczywistość wirtualna nie jest tak mocno oderwana od „realu” oraz można się w niej spotkać również z bardziej wyrafinowanymi przejawami humoru.

Już na samym początku pracy z Internetem należy zwracać szczególną uwagę na dokładny zapis adresu strony WWW. Warto też uczyć ułatwień w poruszaniu się po zasobach globalnej sieci i zapoznać uczestników z historią przeglądanych stron oraz zakładkami. Uważam też, że lepiej jest wybrać trudniejszą drogę i od razu uczyć kursantów korzystania z kart w przeglądarce oraz uczyć pracy na kilku oknach naraz, co na początku wprawia w konsternację, ale potem ułatwia pracę. Wybór przeglądarki zależy oczywiście od instruktora, najlepiej jednak wybierać spośród najbardziej funkcjonalnych lub najbardziej popularnych w Polsce. Trzeba też zrozumieć różnicę w znaczeniu słowa funkcjonalność przez doświadzonego i początkującego internautę. Możliwość pracy na kilku kartach jednocześnie na początku jest raczej trudną do zrozumienia i opanowania umiejętnością, która przyda się dopiero w przyszłości. Z kolei możliwość powiększenia obrazu stanowi dla wielu seniorów sprawę niezwykle ważną i przydatną. Należy również uważać na przeglądarki, w których okno wpisywania adresu strony zintegrowane jest z oknem wyszukiwarki internetowej. Dla ludzi, którzy pierwszy raz w życiu będą wpisywać adres strony WWW i nie wiedzą jeszcze, na czym polega wyszukiwanie informacji w sieci, może to stanowić zbyt zaawansowane udogodnienie.

Istotnym elementem nauki seniorów korzystania z zasobów globalnej sieci jest budowanie w nich świadomości swoich działań oraz poczucia sprawstwa. Kursantom należy wskazywać, iż to oni surfują po Internecie (oczywiście przy wsparciu instruktora) i to od nich zależy, co się zaraz wydarzy na monitorze. Zatem ważne jest, aby powiązać określone działania z określonymi skutkami. Należy oduczać specyficznego sposobu myślenia, w którym kursant wyobcowany jest z konsekwencji swoich czynów, a wydarzenia obserwowane na monitorze traktowane są jako niezależne od konkretnej osoby. Powinno się więc oduczać postrzegania rzeczywistości wirtualnej w kategoriach „coś się stało” i przechodzić do kategorii „zrobiłem”. Kursant nie powinien mówić, czy myśleć, iż „okno zniknęło”, „coś wyskoczyło”, „wyrzuciło mnie”, lecz raczej: „zamknąłem/zminimalizowałem okno”, „otworzyłem inną stronę w nowym oknie”, „otworzyłem odnośnik w nowej karcie, poprzednia strona pozostaje otwarta i mogę do niej wrócić”, „wylogowałem się z poczty”.

Ważnym – ale również czasochłonnym – zadaniem jest zakładanie przez kursantów własnych skrzynek e-mailowych. Prowadzący powinien przede wszystkim dokładnie wyjaśnić, czym są „login” i „hasło”. Należy również zwrócić uwagę na to, żeby każdy z uczestników zapisał login i hasło, które sobie wybierze. Istotne jest podkreślenie przez prowadzącego tego, iż w loginie i hasle ważne są wszystkie szczegóły: małe i duże litery, spacje czy znaki przestankowe. Trzeba również upewnić się, czy słuchacze mają jasność, który login i które hasło system zaakceptował, następnie czy właściwy login oraz właściwe hasło zostały zapisane na kartce. Prowadzący musi być przygotowany na to, że – z różnych przyczyn – nie wszystkim uczestnikom uda się założyć skrzynkę na danym serwerze. Trzeba też liczyć się z faktem, że na kolejnych zajęciach może się zdarzyć, iż część osób zapomni loginu lub hasła i koniecznym będzie założenie nowej skrzynki.

Po nauce wysyłania zwykłych e-maili warto nauczyć kursantów wysyłać kartki elektroniczne. Nie jest to trudne zadanie, a z pewnością pomaga oswoić się ze specyfiką poczty elektronicznej, uczy poprawnego zapisu adresu e-mailowego czy uważnej obserwacji tego, co dzieje się na monitorze. Ułatwia to również przejście do o wiele trudniejszego zadania – przesyłania i odbierania wiadomości z załącznikami. W tym wypadku należy całą procedurę wielokrotnie i spokojnie ćwiczyć. Ważne jest, aby przed rozpoczęciem wysyłania kursanci wiedzieli, co konkretnie chcą wysłać i gdzie dokładnie się to znajduje. Przed rozpoczęciem całej procedury warto przypomnieć podstawowe informacje dotyczące zapisywania i odnajdywania plików w konkretnych folderach (Na tym etapie może się okazać, iż niezbędna jest bardzo gruntowna powtórka). Od samego początku należy uczyć również podstawowych zasad korzystania ze skrzynki poczty elektronicznej – usuwania spamu, nieczytania podejrzanych wiadomości czy opróżniania kosza.

Przy korzystaniu z zasobów stron WWW niezbędne jest zapoznanie uczestników z wyszukiwarkami internetowymi oraz metodami skutecznego ich używania. Jest to część zajęć, do której kursanci są bardzo pozytywnie nastawieni. Uczestnikom szczególnie podoba się wyszukiwanie grafik. Warto na tym etapie nie spieszyć się i dać czas na swobodne wypróbowanie różnych opcji wyszukiwania. Jest to bardzo dobra okazja, aby w praktyce sprawdzić umiejętność posługiwania się opcjami „Przejdź wstecz” i „Przejdź dalej” lub pracy na kilku oknach albo kartach naraz. Niezastąpionym ćwiczeniem jest oczywiście wyszukiwanie konkretnej informacji (np. połączenia kolejowego, przepisu kulinarnego albo lokalizacji konkretnego obiektu). Warto zacząć to ćwiczenie od rozpisywania na kartce – co konkretnie ma być wyszukane oraz jak „przełożyć” niezbędną informację na hasło, które zostanie wpisane w wyszukiwarce. Niektórzy kursanci mają tendencję do pisania w wyszukiwarce całymi zdaniami, warto poćwiczyć ograniczanie do składających się z kilku słów haseł.

Po zapoznaniu uczestników z tymi podstawowymi informacjami i umiejętnościami, trzeba poświęcić czas na wyjaśnianie rodzących się wątpliwości oraz korygowanie powstających błędów. Dzięki temu można stworzyć solidne podstawy do

przejścia do ostatniego etapu nauki – samokształcenia. Prowadzący musi mieć na uwadze moment zakończenia kursu i świadomość faktu, iż uczestnicy w końcu będą musieli samodzielnie podjąć dalsze zmagania z wirtualną rzeczywistością. Jego zadaniem jest przełamanie barier i umożliwienie zdobycia podstawowych kompetencji. Warto mieć na uwadze, czym jest samokształcenie, które J. Półturzycki określa jako „proces uczenia się, prowadzony świadomie z możliwością wykorzystania różnych form pomocy innych osób lub instytucji. Jest to proces samodzielnie prowadzonego uczenia się, którego cele, treść, formy, źródła i metody dobiera i ustala osoba ucząca się”⁶⁾. W wypadku pracy z Internetem instytucją, z której pomocy kursant będzie mógł w przyszłości korzystać, jest sam Internet. Dlatego niezbędne jest, aby umiał potrzebną informację wyszukać i wykorzystać.

Podczas pracy z seniorami na kursach komputerowych prowadzący spotyka się zwykle z ludźmi o bardzo zróżnicowanym wykształceniu i odmiennych doświadczeniach życiowych. Wśród uczestników znaleźć się mogą zarówno osoby, które całe życie spędziły, prowadząc gospodarstwo domowe, jak i takie, które przez bardzo długi czas pozostawały aktywne zawodowo. Niektórzy mogli zakończyć edukację instytucjonalną na bardzo wczesnym etapie, jednak inni mogą być emerytowanymi pracownikami naukowymi. Dlatego, jeśli podczas objaśniania poznawanej wiedzy prowadzący odwołuje się do doświadczeń słuchaczy, nie powinien usilnie szukać wspólnego mianownika, do którego można sprowadzić uczestników. O wiele lepszym pomysłem jest korzystanie z różnorodnych metafor oraz analogii, aby pozwolić uczestnikom wybrać tę, która do nich najbardziej przemawia.

To właśnie metafora jest pożyteczna w przypadku zetknięcia się z powszechną wśród uczestników wątpliwością – „czy kompetencje, które zdobywamy, są naprawdę przydatne?”. Zadaniem prowadzącego jest zapewnienie, że wszystko, czego się uczymy, nie idzie na marne. Podstawowe umiejętności będą tak samo przydatne niezależnie od tego, z jakiej przeglądarki korzystamy, czy na jakim serwerze mamy skrzynkę poczty elektronicznej. Pomocna jest tu metafora kuchni lub łazienki, która w każdym domu wygląda inaczej, jednak zawsze znajdziemy w niej podobne elementy, dzięki którym możemy przygotować obiad czy się umyć.

Podczas poruszania na kursie komputerowym kwestii zaawansowanych, a więc korzystania z Internetu, niezwykle pomocni okazują się wolontariusze-seniorzy obcy z komputerem, którzy pomagają w prowadzeniu zajęć⁷⁾. Na tym etapie bardzo mocno rysują się różnice w tempie przyswajania wiedzy przez poszczególnych uczestników oraz braki w zdobytych już umiejętnościach. W takim wypadku wolontariusz może wspomagać pojedynczą osobę w przekraczaniu trudności, co niezwykle usprawnia pracę z całą grupą.

⁶⁾ J. Półturzycki, *Wdrażanie do samokształcenia*, Warszawa 1983, s. 14.

⁷⁾ Wolontariusze-seniorzy brali udział w zajęciach komputerowych realizowanych w ramach programu *@ktywny Senior*.

Na koniec artykułu chciałbym podzielić się uwagą o tyle na pozór oczywistą, co ważną: prowadzący musi być przede wszystkim – nie tylko na zaawansowanym etapie kursu – elastyczny. Program zajęć musi być na bieżąco korygowany i dostosowywany do postępów uczestników. Nie ma sensu przepracowywać na szybko i niedokładnie kolejnych tematów. Lepiej jest zwolnić i zrobić mniej, niż na początku założyliśmy, aniżeli zrealizować program, nie ucząc nikogo niczego.

Wkraczanie na nowy i nieznany teren globalnej sieci to wyzwanie zarówno dla kursanta, jak i instruktora. Jest to zadanie wymagające dla obu stron, przy którym niezbędne jest obustronne zaangażowanie oraz wzajemne zaufanie w umiejętności zarówno uczestników, jak i prowadzącego. Nie należy spodziewać się łatwych sukcesów – raczej żmudnej pracy oraz napotykania wielu trudności, które będzie trzeba wspólnie rozwiązywać. Jest to jednak trud, który z pewnością przyniesie owoce oraz da wiele satysfakcji początkującym internautom i doświadczonym instruktorom-przewodnikom. Korzystanie z Internetu może nie tylko być kolejną umiejętnością ułatwiającą codzienne życie, ale także dającą dużo satysfakcji przygodą. Warto również tę myśl przekazywać uczestnikom kursu.

Bibliografia:

- Golonka J., *Kurs obsługi komputera jako forma inicjacji informatycznej seniora na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim* [w:] Jakubowska-Malicka J., Kobylarek A., Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Poniowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009.
- Jakubowska-Malicka L., Kobylarek A., Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Poniowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009.
- McLuhan M., *Galaktyka Gutenberga*, Stokłosa J. M. (przekł.) [w:] McLuhan M., McLuhan E., Zingorne F. (red.), *Wybór tekstów*, Poznań 2001.
- McLuhan M., *Zrozumieć media*, Stokłosa J. M. (przekł.) [w:] McLuhan M., McLuhan E., Zingorne F. (red.), *Wybór tekstów*, Poznań 2001.
- McLuhan M., McLuhan E., Zingorne F. (red.), *Wybór tekstów*, Poznań 2001.
- Pólturzycki J., *Wdrażanie do samokształcenia*, Warszawa 1983.
- Turos L., *Andragogika. Zarys teorii oświaty i wychowania dorosłych*, Warszawa 1975.

dr Ewa Jurczyk-Romanowska, mgr Joanna Golonka, mgr Jacek Gulanowski

Szkolenie z zakresu nauki obsługi komputera i Internetu – scenariusze zajęć^{*)}

Forma zajęć: warsztaty

Liczba godzin: 30 (godziny dydaktyczne 45')

Przygotowanie programu zajęć: Joanna Golonka, Jacek Gulanowski, Ewa Jurczyk-Romanowska

CELE ZAJĘĆ:

- Kształtowanie umiejętności w zakresie praktycznej obsługi komputera na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym,
- Pogłębienie wiedzy na temat możliwości wykorzystania komputera w życiu codziennym,
- Przelamanie lęku i barier osobistych związanych z użytkowaniem komputera,
- Kształtowanie komunikacji użytkownika z komputerem i wzajemnych interakcji,
- Kształtowanie umiejętności w zakresie korzystania z Internetu,
- Rozbudzenie ciekawości poznawczej,
- Wyrównanie szans edukacyjnych osób starszych i ich aktywizacja.

Proponowana tematyka zajęć ¹⁾ :	
1	☐ Historia komputera ☐ Budowa komputera ☐ Zasady pracy z komputerem (włączenie/wyłączenie komputera)
2	☐ Zasady pracy z komputerem: obsługa myszki ☐ Podstawy użytkowania komputera: właściwości pulpitu, ikony, omówienie terminów: kursor, pasek zadań
3	☐ Tworzenie folderów i podfolderów ☐ Umieszczanie dokumentów w odpowiednich folderach
4	☐ Podstawy obsługi aplikacji Word ☐ Omówienie okna aplikacji ☐ Obsługa klawiatury ☐ Wprowadzenie tekstu
5	☐ Praca z tekstem ▪ pogrubienie, ▪ <i>kursywa,</i> ▪ <u>podkreślenie</u>
6	☐ Zapisywanie pliku na dysku i na nośnikach zewnętrznych ▪ Opcja „Zapisz” ▪ Opcja „Zapisz jako...”

^{*)} Wybrane fragmenty opracowanego przez członków Stowarzyszenia AVEC podręcznika z pierwszego, podstawowego etapu kursu komputerowego dla Seniorów.

¹⁾ UWAGA!!! Zakres programu zajęć może ulec modyfikacji podczas trwania kursu. Realizacja treści będzie na bieżąco dostosowana do potrzeb uczestników oraz tempa pracy każdej grupy warsztatowej.

7	☐ Praca z tekstem: ▪ zmiana kroju czcionki, jej rozmiaru; ▪ wyrównanie tekstu (do prawej, do środka, do lewej, justowanie)
8	☐ Praca z tekstem: ▪ zmiana koloru czcionki ▪ wprowadzenie koloru wyróżniania tekstu ▪ odstępy między wierszami ▪ wprowadzenie punktów
9	☐ Praca z tekstem: ▪ wstawianie obrazu ▪ formatowanie obrazu ▪ wstawianie symboli
10	☐ Praca z tekstem: ▪ kopiowanie danych ▪ przenoszenie plików i folderów ▪ równoległa praca na kilku aplikacjach,
11	☐ Wstawienie tabeli ☐ Wypełnianie tabeli ☐ Korzystanie z pomocy
12	☐ Praca z tabelą: ▪ regulacja szerokości kolumn ▪ regulacja szerokości wierszy ▪ wstawianie dodatkowych wierszy ▪ wstawianie dodatkowych kolumn
13	☐ Praca z tekstem przy wykorzystaniu dotychczas poznanych opcji
14	☐ Drukowanie ▪ Przygotowanie dokumentu do druku ▪ Konfiguracja wydruku
15	☐ Wprowadzenie do Internetu ☐ Zasady korzystania z przeglądarki internetowej ▪ wyszukiwanie danych
16	☐ Możliwości wykorzystania potencjału stron WWW ▪ omówienie powszechnych portali internetowych
17	☐ Zasady korzystania z przeglądarki internetowej ▪ wyszukiwanie danych
18	☐ Zasady korzystania z przeglądarki internetowej ▪ wyszukiwanie grafik
19	☐ Obsługa poczty elektronicznej ▪ zakładanie skrzynki pocztowej (gmail) ▪ procedura logowania ▪ omówienie okna poczty elektronicznej
20	☐ Obsługa poczty elektronicznej ▪ tworzenie, wysyłanie i odbieranie maili ▪ przekazywanie maili ▪ usuwanie maili ☐ Co to jest spam?
21	☐ Zarządzanie pocztą ▪ dodawanie załączników do tworzonej wiadomości ☐ Ustawienie skrzynki poczty elektronicznej ☐ Korzystanie z pomocy Gmail
22	☐ Zarządzanie kontaktami ▪ Tworzenie kontaktów ▪ Edytowanie kontaktów ▪ Usuwanie kontaktów ▪ Wyszukiwanie kontaktów
23	☐ Zarządzanie kontaktami ▪ Tworzenie grup kontaktów ▪ Dodawanie kontaktów do grup ▪ Wysyłanie wiadomości z wykorzystaniem poznanych opcji

24	☐ Wykorzystanie potencjału konta internetowego
25	☐ Możliwości wykorzystania potencjału Internetu: wysyłanie kartek z życzeniami, słuchanie muzyki, oglądanie filmów itp.
26	☐ Możliwości wykorzystania potencjału Internetu: korzystanie z baz informacyjnych (PKP, PKS, MZK, turystyka, medycyna)
27	☐ Zasady korzystania z komunikatorów internetowych: Gadu-Gadu; Skype
28	☐ Zasady korzystania z grup dyskusyjnych/ forum
29	☐ Zasady korzystania i możliwości dokonywania zakupów przez Internet (aukcje internetowe – Allegro)
30	☐ Praca z Internetem przy wykorzystaniu dotychczas poznanych aplikacji

Konspekt do zajęć nr 1

Problematyka zajęć:

- ❖ Historia komputera
- ❖ Budowa komputera
- ❖ Wskazówki dotyczące zakupu własnego komputera
- ❖ Zasady pracy z komputerem (włączenie/wyłączenie komputera)

HISTORIA I BUDOWA KOMPUTERA



Rys. 1. ENIAC. Pierwszy wielozadaniowy, całkowicie elektroniczny komputer do celów obliczeniowych, zbudowany na lampach elektronowych

Źródło: <http://www.plantsciences.ucdavis.edu/amr21/AMR21newsite/AMR21/NewEALpages/Lect03.html>

Ciekawostka:

W 1946 roku na Uniwersytecie w Pensylwanii zbudowano pierwszą na świecie maszynę do celów obliczeniowych, nazwaną ENIAC. Był to komputer zbudowany w technice lampowej (1400 lamp), zaprojektowany w 1943 roku i pracował do 1955 roku. Na bazie tego komputera konstruktorzy ENIAC-a stworzyli pierwszy komputer produkowany seryjnie UNIVAC 1 (5600 lamp). Przełomem w konstrukcji było wynalezienie w 1948 roku tranzystora, który zapoczątkował gwałtowny rozwój sprzętu elektronicznego.

Powstanie ENIAC-a można uważać za trochę przypadkowe. Doktor Herman Heine Goldstine, pracownik Ballistic Research Laboratory, w poszukiwaniu rozwiązania problemu tablic balistycznych, podczas kontroli na Uniwersytecie w Pensylwanii natknął się na Johna Mauchly (doktora fizyki) i Johna Prespera Eckerta (inżyniera elektroniki). Zgłosili się oni na kurs przygotowujący specjalistów na potrzeby armii. W wolnych chwilach pracowali nad projektem elektronicznej maszyny liczącej. Goldstine od razu się tym zainteresował i już po kilkunastu dniach obaj panowie zostali przyjęci do BRL. Armia długo się nie zastanawiała i w bardzo krótkim czasie zdecydowano się udostępnić potrzebne środki. 5 czerwca 1943 roku uruchomiono tajny projekt PX. Faktyczny koszt przedsięwzięcia zamknął się sumą 486 tys. \$. Komputer przekazano armii w 1947. (...) ENIAC to 42 szafy o wymiarach 300×60×30 cm każda, ustawione w kształcie litery U o rozmiarze 12×6 m. Używał on 18800 lamp elektronowych, 6000 komutatorów, 1500 przełączników, 50000 oporników. Ważył „zaledwie” 30 ton i pobierał 140 kW mocy w ciągu godziny. Do wentylacji ENIAC-a użyto dwa silniki Chryslera o łącznej mocy 24 KM. Każda szafa była wyposażona w oddzielny nawilżacz. Wbudowano także termostat, który zatrzymywał urządzenie, gdy jego temperatura przekroczyła 48°C. Komunikacja z komputerem odbywała się za pomocą kart perforowanych. ENIAC działał w systemie dziesiętnym, operował liczbami dziesięciocyfrowymi, a dodanie 5000 takich liczb zajmowało sekundę.

Podział i zastosowanie komputerów w życiu codziennym:

- ❖ **komputery osobiste** – o rozmiarach umożliwiających ich umieszczenie na biurku, używane zazwyczaj przez pojedyncze osoby;



Rys. 2. Komputery osobiste

- ❖ **komputery mainframe** – często o większych rozmiarach, których zastosowaniem jest przetwarzanie dużych ilości danych na potrzeby różnego rodzaju instytucji, pełnienie roli **serwerów** itp.;



Rys. 3. Komputery mainframe

Źródło: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:Ibm704.gif>

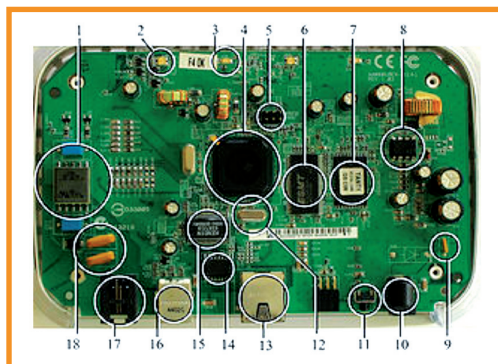
- ❖ **superkomputery** – największe komputery o dużej mocy obliczeniowej, używane do czasochłonnych obliczeń naukowych i **symulacji** skomplikowanych systemów;



Rys. 4. Jedna z szaf superkomputera

Źródło: http://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Plik:BlueGeneL_cabinet.jpg&filetimestamp=20061122012519

- ❖ komputery wbudowane – (lub osadzone, ang. *embedded*) specjalizowane komputery służące do sterowania urządzeniami z gatunku **automatyki przemysłowej, elektroniki użytkowej** (np. **telefony komórkowe** itp.).

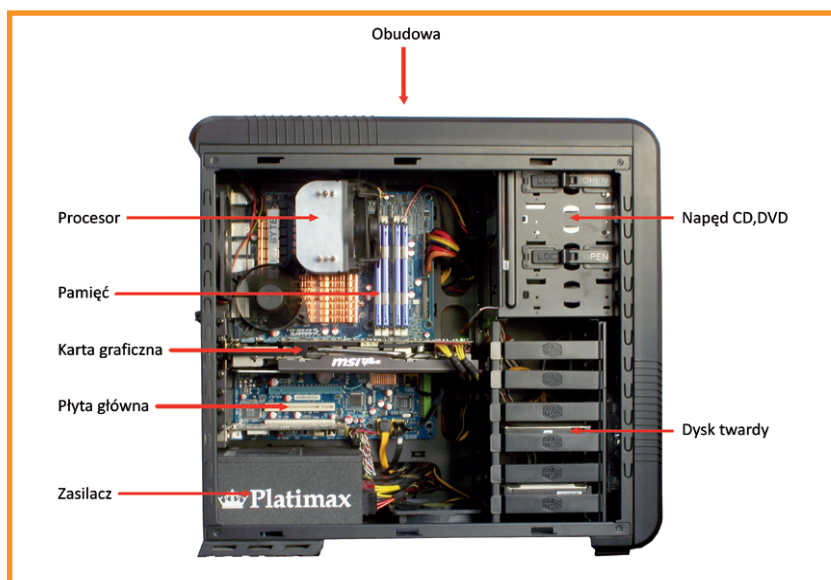


Rys. 5. Komputer wbudowany

Źródło: http://pl.wikipedia.org/wiki/Komputer_wbudowany

Budowa komputera (podstawy)

Jednostka systemowa – zwana także **jednostką centralną** lub **komputerem**, zasadnicza część zestawu komputerowego zawierająca najważniejsze elementy składowe komputera, zawarte we wspólnej obudowie. W zależności od konstrukcji da-



Rys. 6. Budowa komputera (jednostki centralnej)

Źródło: <http://imageshack.us/photo/my-images/207/obudowa2222.jpg/>

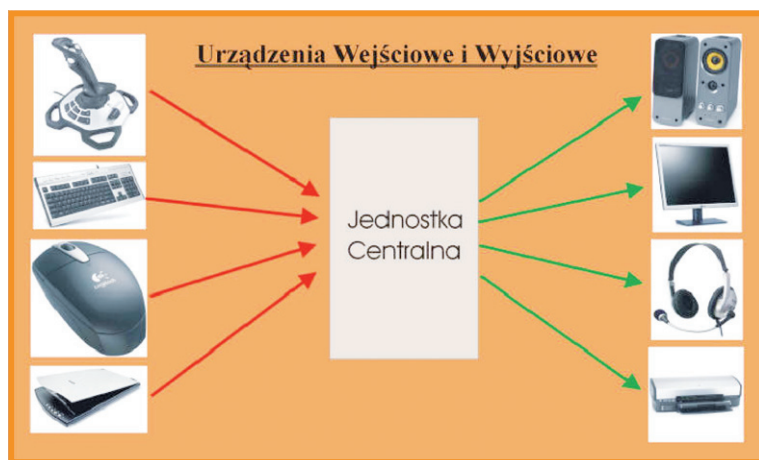
nego typu komputera, zawiera: zasilacz, płytę główną z procesorem, pamięcią operacyjną (RAM) oraz porty do komunikacji z pozostałymi składnikami zestawu komputerowego. W skład jednostki centralnej mogą wchodzić również dalsze składniki jak dysk twardy, karty rozszerzeń itd.

Monitor – to ogólna nazwa jednego z **urządzeń wyjścia** do bezpośredniej komunikacji operatora z **komputerem**. Zadaniem monitora jest natychmiastowa wizualizacja wyników pracy komputera.

Urządzenia wejścia/wyjścia – (ang. *input/output device*) służy do komunikacji komputera z użytkownikiem, **komputerem** lub innym urządzeniem.

Niektóre z tych urządzeń są typowymi urządzeniami wejścia, inne wyjścia, pozostałe natomiast jednocześnie wejścia i wyjścia.

- **typowe urządzenia wejścia** to np.: *klawiatura, mysz komputerowa, skaner, joysticki* oraz czytniki *nośników danych*;
- **typowe urządzenia wyjścia** to np.: *monitor, drukarka, głośniki, słuchawki*;
- **typowe urządzenia wejścia i wyjścia** to np.: *karta sieciowa, modem, ekran dotykowy, dysk twardy, Bluetooth, USB* oraz wszelkie inne nagrywalne stacje nośników danych.

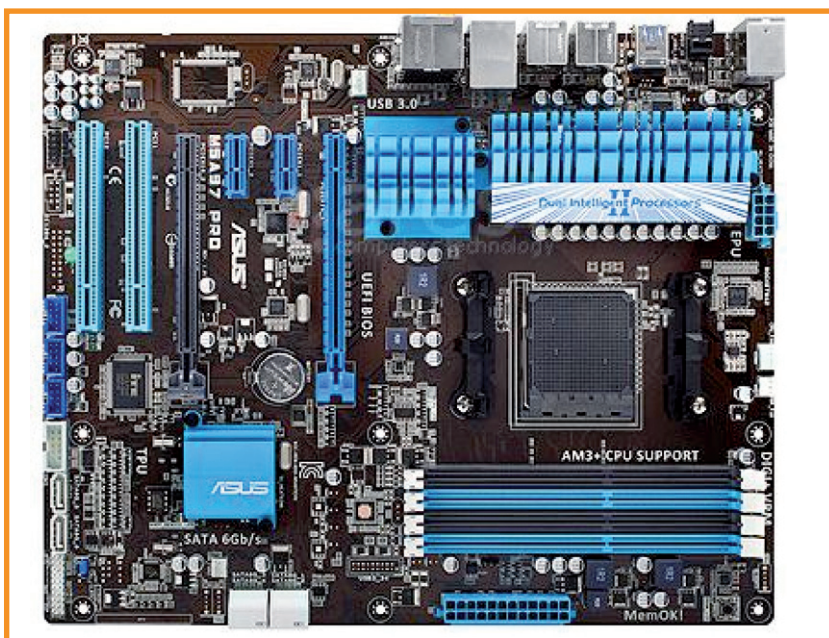


Rys. 7. Urządzenia wejściowe i wyjściowe komputera

Źródło: http://www.nysa.edu.pl/sp10/informatyka/urzadzenia_wyjs_wej/grafika.jpg

Płyta główna (ang. *motherboard, mainboard*) – najważniejsza **płyta drukowana** urządzenia **elektronicznego**, na której montuje się najważniejsze elementy urządzenia, umożliwiającą komunikację wszystkim pozostałym komponentom i modułom.

Dysk twardy (ang. *hard disk drive*) – to element komputera służący do trwałego przechowywania danych. Na twardym dysku znajduje się oprogramowanie decydujące o funkcjonalności komputera: system operacyjny i programy użytkowe.



Rys. 8. Płyta główna

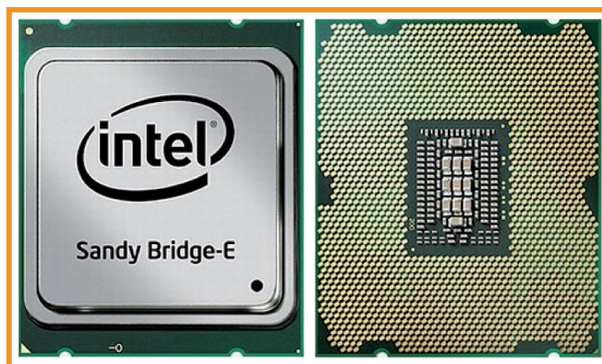
Źródło: <http://www.arest.pl/zdjecia/25369/ASUS-M5A97-PRO-ATX-AMD-970-4x-DDR3-2x-PCI-E-16x-RAID-S-AM3/1>



Rys. 9. Dysk twardy 3,5" stosowany w komputerach stacjonarnych (po lewej) i 2,5" stosowany w komputerach przenośnych (po prawej)

Źródło: <http://www.komputerswiat.pl/poradniki/poradnik-kupujacego/sprzet/dyski-twarde/2009/04/poradnik-kupujacego-dyski-twarde.aspx>

Procesor (ang. *processor*), nazywany często **CPU** (ang. *Central Processing Unit*) – centralna jednostka wykonawcza, to układ scalony, którego działanie polega na wykonywaniu instrukcji programów. Nadzoruje on i synchronizuje pracę wszystkich urządzeń w komputerze.



Rys. 10. Procesor

Źródło: <http://chydzinskitomasz.wordpress.com/2011/11/16/ile-warte-sa-nowe-procesory-intel-core-i7-extreme-desktop/>

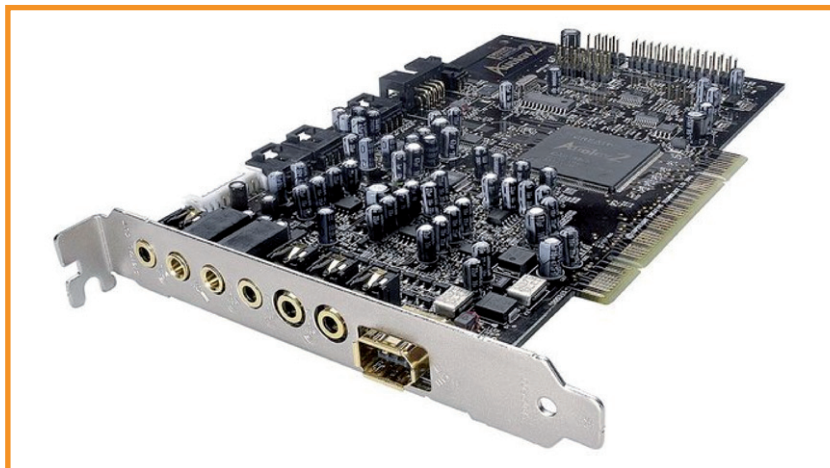
Karta graficzna – Karta rozszerzeń, która odpowiada w komputerze za obraz wyświetlany przez monitor. Karty graficzne różnią się między sobą szybkością pracy, wielkością pamięci RAM, wyświetlaną rozdzielczością obrazu, liczbą dostępnych kolorów oraz częstotliwością odświeżania obrazu.



Rys. 11. Karta graficzna GeForce GTX 560 TI

Źródło: <http://tech.wp.pl/kat,1009779,title,Nowe-karty-graficzne-Palit-GeForce-GTX-560-TI,wid,13082423,wiadomosc.html?ticaid=1e653>

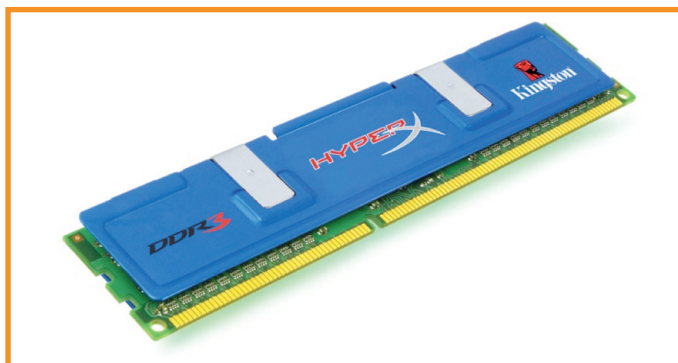
Karta dźwiękowa – (ang. *soundcard*, *audio card*) jest to komputerowa karta rozszerzeń, umożliwiająca rejestrację, przetwarzanie i odtwarzanie dźwięku. Poprawny jest też równie często stosowany termin karta muzyczna.



Rys. 12. Karta dźwiękowa

Źródło: http://m.onet.pl/_m/080deddc04abbf6718de3eea160eb367,29,38.jpg

Pamięć RAM (ang. *Random Access Memory* – pamięć o dostępie swobodnym) – podstawowy rodzaj pamięci cyfrowej; pamięć RAM ładuje aktualnie używane dane, tak aby były one błyskawicznie dostępne dla procesora. RAM jest dużo szybsza od pamięci masowych, takich jak dyski twarde, napędy CD-ROM. Jednak w przeciwieństwie do tych typów pamięci dane zawarte w RAM giną po wyłączeniu komputera – a więc RAM do pracy wymaga stałego źródła zasilania. RAM to układy scalone osadzone na niewielkich plastikowych płytkach zwanych modułami pamięci.



Rys. 13. Pamięć RAM DDR3

Źródło: http://www.jcusbflashdrive.com/KINGSTON-HyperX-DDR3-1375MHZ--1600MHZ--1625MHZ--1800MHZ-and-2000MHZ-Memory-RAM_p672.html

HUMOR:

Matematyk, chemik, mechanik i informatyk mieli jechać razem samochodem. Jak na złość auto nie chciało zapalić. Zaczęli się więc naradzać, co powinni zrobić.

- Może sprawdzimy, czy są wszystkie koła? – zapytał matematyk.
- Moim zdaniem to coś z mieszanką, trzeba spuścić paliwo i zatankować nowe
- zaproponował chemik.
- Nieee... To na pewno popsuł się silnik – powiedział mechanik.
- A informatyk zaproponował:
- Panowie, a może wsiądziemy, wsiądziemy i pojedzie?

Wskazówki dotyczące zakupu własnego komputera: JAK I CO KUPIĆ?

I. Różne sposoby zdobycia komputera

1. Wariant polecany: **zakup komputera w małej firmie** łącznie z usługami montażu, uruchomienia i serwisu. W tym wypadku dobór elementów zestawu pozostawiamy specjalście (jakie informacje należy mu podać – patrz punkt II).
2. Zakup **gotowego zestawu** w sklepie komputerowym.
3. Skompletowanie **własnego zestawu** – wariant najtrudniejszy i najbardziej ryzykowny.

II. Na co zwrócić uwagę przy zakupie komputera

1. Wybór między komputerem stacjonarnym a laptopem (notebookiem).
 - a) **Komputer stacjonarny** – zwykle dla podobnej ceny ma **lepsze parametry** (jest szybszy), a także posiada większe możliwości rozbudowy;
 - b) **Laptop** (notebook, komputer przenośny) – ma zwykle gorsze parametry dla podobnej ceny, ale posiada następujące **zalety**: nie wymaga montażu (jest w jednym kawałku), jest lekki, a więc można korzystać z niego w dowolnym miejscu, a także łatwo przewozić np. do serwisu, zajmuje mniej miejsca.
2. **Parametry komputera** (co należy powiedzieć specjalście, który będzie dla nas kompletował zestaw):
 - a) Komputer ma służyć **do zastosowań domowo-biurowych** (o ile nie planujemy korzystania z najnowszych gier bądź bardzo zaawansowanej obróbki zdjęć, filmów, muzyki: wtedy istotna będzie dobra karta graficzna i/lub dźwiękowa);
 - b) System operacyjny: zdecydowanie **Windows XP** (na nim odbywa się kurs);
 - c) Dobrze jest wybrać **duży monitor**, np. 19 cali, wtedy obraz jest wyraźniejszy;
 - d) Warto poprosić o możliwie **pojemny i szybki dysk twardy** i dużo pamięci operacyjnej (RAM);
 - e) Najważniejszym parametrem jest **cena, jaką jesteśmy skłonni zapłacić** za komputer (np. 1800 zł, 2000 zł, 2500 zł) – wtedy specjalista dobierze najwyższe możliwe parametry, mieszczące się w podanej cenie.

WŁĄCZENIE KOMPUTERA

1 Krok

Należy nacisnąć **duży przycisk z frontu obudowy komputera**

Przycisk z symbolem  („kółeczko z kreseczką”) lub przycisk z napisem **Power**

- Zielone światelko

2 Krok

Należy nacisnąć **przycisk na obudowie MONITORA**

Przycisk z symbolem  („kółeczko z kreseczką”) lub przycisk z napisem **Power**

- Zielone światelko

Po tej czynności należy cierpliwie poczekać, aż cały system zakończy procedurę otwierania.

Po tym czasie komputer jest gotowy do pracy.

UWAGA !!!

W pracowni komputerowej włączenie komputera wymaga podania: nazwy użytkownika i hasła (patrz naklejka na obudowie).

WYŁĄCZENIE KOMPUTERA

1 Krok

Bezpieczne wyłączenie komputera

– Zamykamy okna aplikacji (widok pulpitu na ekranie monitora)

– Odnajdujemy w **dolnym lewym rogu ekranu monitora** napis „Start” → Najeżdżamy na niego kursorem (podświetlenie) → Naciskamy lewy klawisz „myszki” → Pojawi się lista rozwijana. Na dole tej listy odszukujemy napis „zamknij”. Najeżdżamy na niego kursorem (podświetlenie) i klikamy lewym klawiszem „myszki” → Pojawi się plansza z napisem „Wyłączanie komputera” → Najeżdżamy kursorem na napis „OK.” i klikamy lewy klawisz myszki. Po naciśnięciu system sam dokona procedury zamykania pracy komputera (około 1 minuty).

2 Krok

Wyłączenie monitora

Należy nacisnąć **przycisk na obudowie MONITORA**

Przycisk z symbolem  („kółeczko z kreseczką”) lub przycisk z napisem **Power**

- Zielone światelko zgaśnie

Konspekt do zajęć nr 4

Problematyka zajęć:

❖ Podstawy obsługi aplikacji Word

- omówienie okna aplikacji
- obsługa klawiatury
- wprowadzenie tekstu

Microsoft Word to procesor tekstu firmy Microsoft, najpopularniejszy obecnie tego typu program na świecie.



Uruchomienie edytora tekstu (Worda)⁹⁾:

- Odnajdujemy w dolnym, lewym rogu ekranu monitora napis „Start” →
- Najeżdżamy na niego kursorem (podświetlenie) → Naciskamy raz lewy klawisz myszki → Pojawi się lista rozwijana.
- Odnajdujemy napis **Programy**, najeżdż na niego kursorem (podświetlenie) → rozwinięcie kolejnej listy.
- Odnajdujemy napis **Microsoft Office**, najeżdż na niego kursorem (kursor musi prowadzić po jednej linii poziomej, zgodnie ze strzałką, tak aby tabelka nie zniknęła) → podświetlenie, rozwinięcie kolejnej listy.
- Odnajdujemy napis **Microsoft Office Word**, najeżdż na niego kursorem (podświetlenie) i klikamy lewym klawiszem myszy.

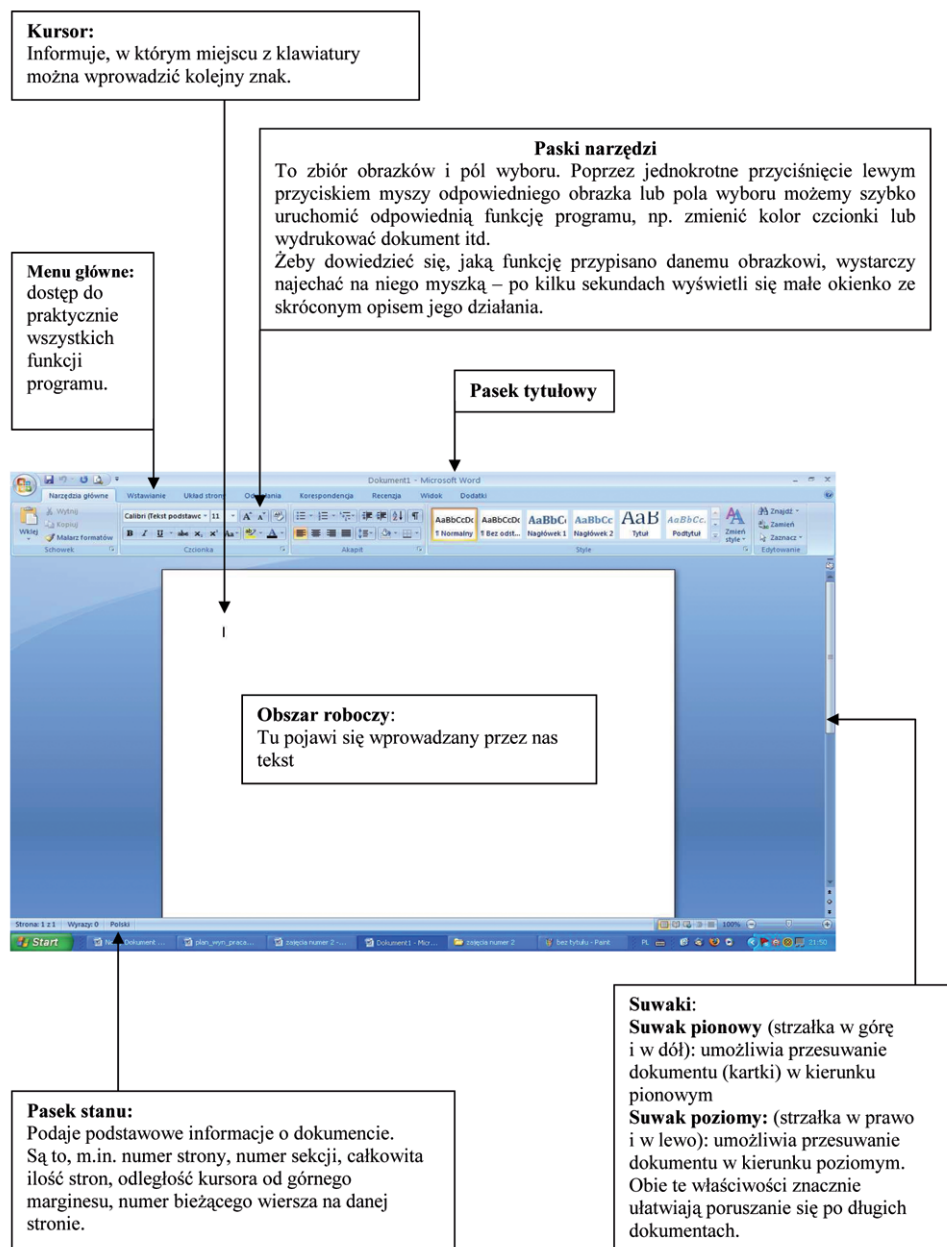
Wówczas otworzy się „okno” Worda (rysunek 15).

WPROWADZENIE TEKSTU (*ćwiczenie wprowadzania polskich znaków*): Ogólnopolskie Dyktando Ortograficzne 2003

Jak rozhasana hałastra harcerzy chimerycznie zmitrężyła czas

Z okazji Dnia Ziemi na ziemi olsztyńskiej grupka krnąbrnych harcerzy pletwonurków z Gdyni Chyloni miała wyłowić z rzeki Krutyni górę śmieci. Po dwuipółdniowej włóczędze czarnooki, ryżawy dowódca znużonej drużyny zażądał od hożej druhenki z Pułtusa uwarzenia naprędce co najmniej superpożywnej zupy ja-

⁹⁾ Jeżeli na pulpicie Twojego komputera znajduje się ikona , wówczas wystarczy najechać na nią kursorem myszki i kliknąć dwa razy lewym klawiszem myszy. Wówczas aplikacja otworzy się (zobaczysz białą kartkę).



Rys. 15. Okno aplikacji Worda (podstawy)

rynowej tudzież przyrządzenia wysokokalorycznej sałatki z jeżyn, bakłażanów i rzeżuchy. Gdy niesforna młódź porządnie sobie podjadła, nie zwlekając, ruszyła chyżo naprzód. Jednakże na rubieżach powiatu ostródzkiego chwacki przywódca zuchów – skądinąd zagorzały obieżyświat, nie lada ścichapek – ni stąd, ni zowąd

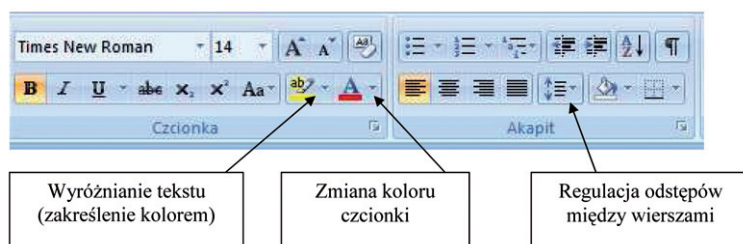
zamarzył o nicnierobieniu. Zamiast od razu zmierzać do celu, z nagle zarządził przerwę w marszrucie i rozpoczął swe wagabundzkie bajdurzenia. Toteż nasi bohaterowie w pośrodku mało znaczącego przysiółka, pogrążeni w słodkim nieróbstwie, pół siedząc, pół leżąc wkoło ledwo żarzącego się chrustu, wprost chłonęli nibymyśliwską gawędę swego arcykomendanta o nie najblahszej przygodzie z żubrem, jaka mu się przydarzyła niedaleko Białowieży.

Konspekt do zajęć nr 8

Problematyka zajęć:

❖ Praca z tekstem:

- zmiana koloru czcionki
- wprowadzenie koloru wyróżniania tekstu
- odstępy między wierszami



Zmiana koloru czcionki/ wyróżnianie tekstu:

2 KROKI:

1. Zaznacz tekst
 2. Wybór określonej funkcji programu
- } Zajęcia numer 4

Ćwiczenie:

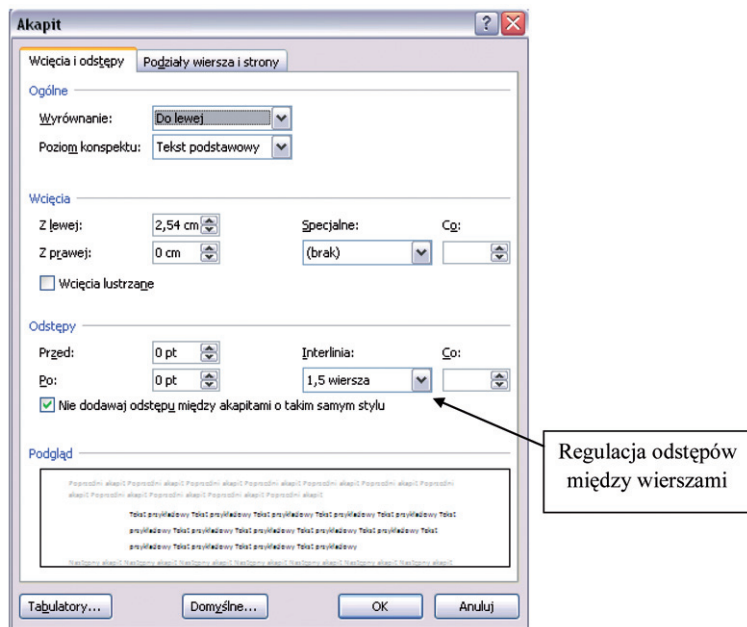
ŻABA

Warzy **żaba** smar, *pelen smaru gar*,
z wnętrza **gara** bucha para, **z pieca bucha żar**,
smar jest w garze,
gar na żarze,
wrze na **żarze** smar.

Regulacja odstępów między wierszami:

1. Zaznacz tekst
 2. Wybór określonej funkcji programu
- } Zajęcia numer 4

3. Pojawi się tabelka:



4. Kliknij w „strzałkę” obok okienka, które jest zaznaczone powyżej → pojawi się lista możliwości regulacji odstępów między wierszami.
5. Wybierz jedną opcję i kliknij raz lewym klawiszem myszy **OK**.

Ćwiczenie:

Pada ciepły deszczyk,	}	Ustaw interlinię (odstępów między wierszami) 1,5 wiersza
Miłe grzeje słońko,		
Ale jeszcze nocą	}	Ustaw interlinię podwójne
Zimno jest jabłonkom		

Konspekt do zajęć nr 22

Problematyka zajęć:

- ❖ Obsługa poczty elektronicznej
 - tworzenie, wysyłanie i odbieranie maili
 - przekazywanie maili
 - usuwanie maili

*Co to jest spam?***1. Odbieranie listów (e-maili)**

2. Wysyłanie listów (e-maili)

- 1) Wybór opcji „Utwórz nową wiadomość” / „Nowa wiadomość”
- 2) Wypełnienie pola Odbiorca/Adresat (wpisanie adresu e-mail)
- 3) Wpisanie treści e-maila
- 4) Wpisanie tytułu e-maila
- 5) Wysłanie

Jedną wiadomość można wysłać do kilku odbiorców. Aby to zrobić – w polu Odbiorca/Adresat należy wpisać wybrane adresy, oddzielając je od siebie przecinkami.

3. Przekazywanie wiadomości

Otrzymałą wiadomość mogą przekazać innemu odbiorcy. Aby to zrobić – należy wybrać opcję „Przełącz” / „Przełącz dalej”, a następnie wpisać adres nowego Odbiorcy.

Przekazana wiadomość będzie miała zmodyfikowany tytuł – przed tytułem właściwym pojawi się oznaczenie Fw: lub Fwd: (od ang. Forwarded – przekazane).

4. Spam

Spam (od nazwy konserwowej szynki wieprzowej – SpicedHam – która stanowiła podstawę zaopatrzeniową armii amerykańskiej w czasie II wojny światowej) – są to niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne, zazwyczaj o charakterze reklamowym.

Spam jest rozsyłany jako reklama przez różne firmy, ale także przez hakersów i naciągaczy.

Spam nie tylko zaśmieca skrzynkę internetową, ale może również zawierać wirusy komputerowe lub inne niebezpieczne programy.

Większość skrzynek mailowych posiada zabezpieczenia przed spamem, są one jednak niewystarczające.

Spam należy kasować bez otwierania.

Spam może na pierwszy rzut oka przypominać wiadomości wysłane przez zwykłe osoby.

Wiadomości e-mail należy dobrze się przyjrzeć przed otwarciem: sprawdzić, czy znamy nadawcę, czy tytuł nie wydaje nam się podejrzany, czy rozmiar jest większy niż 0kb.

Na spam nie należy odpisywać.

Nie wolno pochopnie zamieszczać swojego adresu e-mailowego w Internecie.

HUMOR:

Spam – jedyna rzecz, którą na pewno dostaniesz pod choinkę.

Konspekt do zajęć nr 24

Problematyka zajęć:

- ❖ Zarządzanie kontaktami
 - tworzenie kontaktów
 - edytowanie kontaktów
 - usuwanie kontaktów
 - wyszukiwanie kontaktów

Tworzenie kontaktów:

1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. Kliknij przycisk **Nowy kontakt** w lewym górnym rogu.



3. Wpisz informacje o kontakcie w odpowiednich polach po prawej stronie okna.
4. Kliknij przycisk **Zapisz**, aby dodać kontakt.

Adresy e-mailowe są automatycznie dodawane do listy **Kontakty** za każdym razem, gdy funkcja **Odpowiedz**, **Odpowiedz wszystkim** lub **Prześlą** zostanie użyta do wysłania wiadomości na adres, którego nie ma jeszcze na liście **Kontakty**.

Edytowanie kontaktów:

1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. **Wybierz kontakt** na liście kontaktów.
3. Kliknij przycisk **Edytuj** u góry strony.
4. Wprowadź zmiany.
5. Kliknij przycisk **Zapisz** u góry strony.

Usuwanie kontaktów:

1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. **Wybierz kontakt** na liście kontaktów (nazwę użytkownika) (w środkowej kolumnie).
3. Kliknij przycisk **Usuń kontakt** u góry strony (ikonka z koszem).
4. Kliknij przycisk **OK**.

Wyszukiwanie kontaktów:

1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. W polu wyszukiwania wpisz imię/nazwisko/adres/nazwę użytkownika/, którego szukasz.



Tworzenie grup kontaktów:

W celu zachowania porządku na swoim koncie, możesz pogrupować swoje kontakty według wybranej przez siebie zasady, np.: rodzina; znajomi, współpracownicy, uczestnicy kursu komputerowego; studenci; uczniowie; lekarze itd.

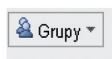
1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. Kliknij przycisk **Nowa grupa** w lewym górnym rogu.



3. Pojawi się okienko z komunikatem: jak chcesz nazwać swoją grupę?
4. Kolejno **wpisz nazwę** i kliknij **OK**.

Dodawanie kontaktów do grupy:

1. **Wybierz kontakt** (y) na liście kontaktów (kliknij raz).
2. Kliknij w opcję **Grupy**.
3. Pojawi się lista rozwijana.
4. Wybierz Grupę, do której chcesz dodać kontakt.



Wysyłanie wiadomości z użyciem opcji Kontakty:

1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. Wybierz kontakt klikając w nazwę użytkownika (środkowa kolumna): Pojawi się „ptaszek” (możesz wybrać kilka kontaktów).
3. Następnie kliknij opcję **E-mail** w okienku po prawej stronie.

UWAGA: Jeżeli wybierzesz tylko jeden kontakt, wówczas kliknij w adres e-mail, który pojawi się w okienku po prawej stronie obok nazwy użytkownika.

Wysyłanie wiadomości do grupy kontaktów:

1. Kliknij opcję **Kontakty** w lewej części okna swojego konta pocztowego.
2. Wybierz grupę, do której chcesz wysłać kontakt (kliknij w nazwę).
3. W środkowej kolumnie pojawią się nazwy wszystkich członków grupy.
4. Kliknij opcję **Wszystkie** u dołu listy kontaktów lub wybierz pojedyncze osoby, którym chcesz wysłać wiadomość.
5. Następnie kliknij opcję **E-mail** w okienku po prawej stronie.

HUMOR:

W sklepie z komputerami sprzedawca zachwala klientowi swój najnowszy towar:

- Ten komputer wykona za pana połowę pracy!
- W takim razie biorę dwa.

Konspekt do zajęć nr 27

Problematyka zajęć:

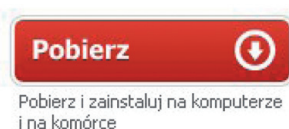
- ❖ Zasady korzystania z komunikatorów internetowych
 - pobranie Gadu-Gadu ze strony internetowej
 - instalacja Gadu-Gadu

GADU-GADU

Aby założyć nowe konto w komunikatorze Gadu-Gadu, wykonaj poniższe polecenia:

INSTALOWANIE GG

1. Połącz się z witryną <http://www.gadu-gadu.pl>. Pobierz na dysk twardy najnowszą wersję komunikatora (klikaj na przycisk „Pobierz”).



2. Zainstaluj komunikator na dysku twardym – klikając w poniższą ikonkę.

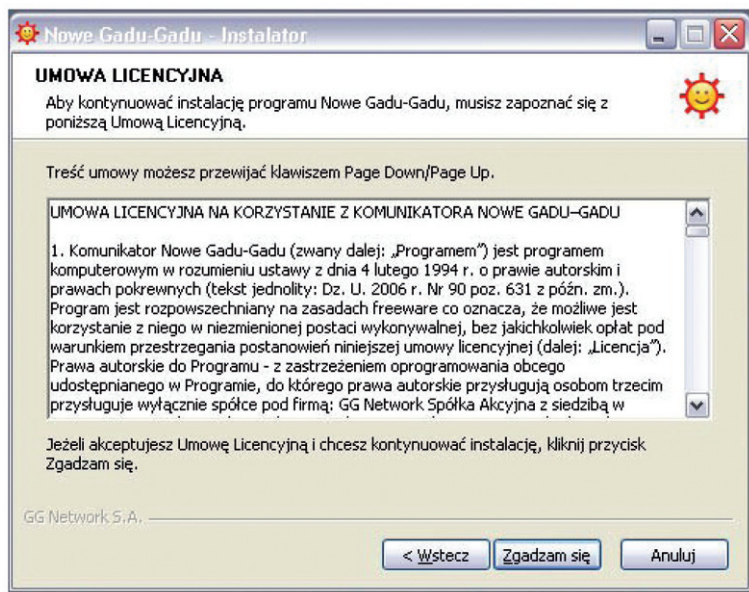


nowegg

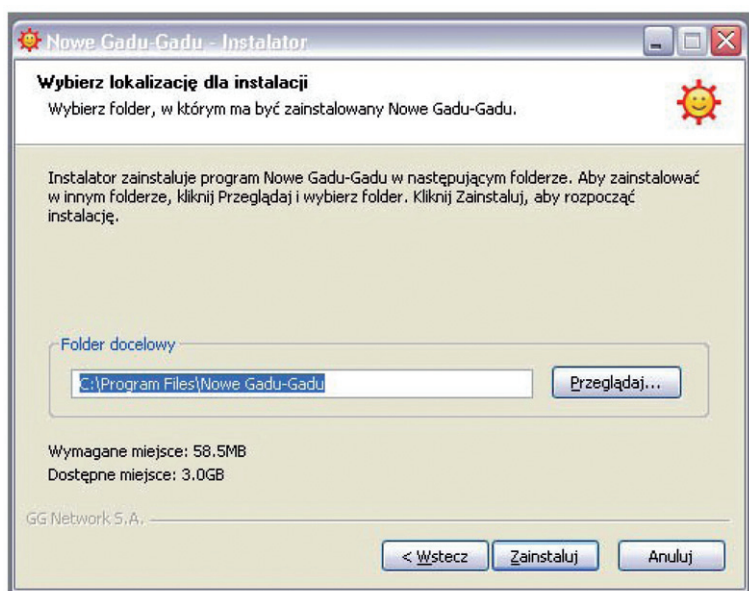
3. Pojawi się okno kreatora instalowania – czytaj uważnie polecenia i wypełniaj je. Do kolejnych etapów instalacji przechodzisz klikając na „Dalej”.



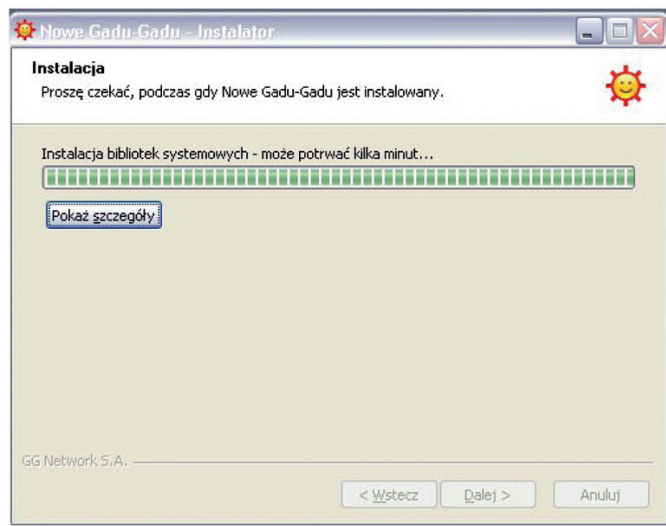
4. W oknie „Umowy licencyjnej” kliknij „Zgadzam się”.



5. W kreatorze instalacji wybieramy miejsce na dysku twardym, gdzie zainstalujemy nasz program Gadu-Gadu. Najczęściej instaluje się go na dysku C i dlatego kreator instalacji sam proponuje nam taką opcję. Jeśli się na nią zgadzamy – klikamy „Zainstaluj”.



6. Komputer instaluje nam program Gadu-Gadu – to może chwilę potrwać, należy spokojnie obserwować zielony „pasek postępu”. [Im bardziej skomplikowany program, tym dłużej trwa instalacja.]



7. Kończenie pracy instalatora – pojawia nam się okienko „Koniec pracy kreatora instalacji programu Gadu-Gadu” – klikamy „Zakończ”.



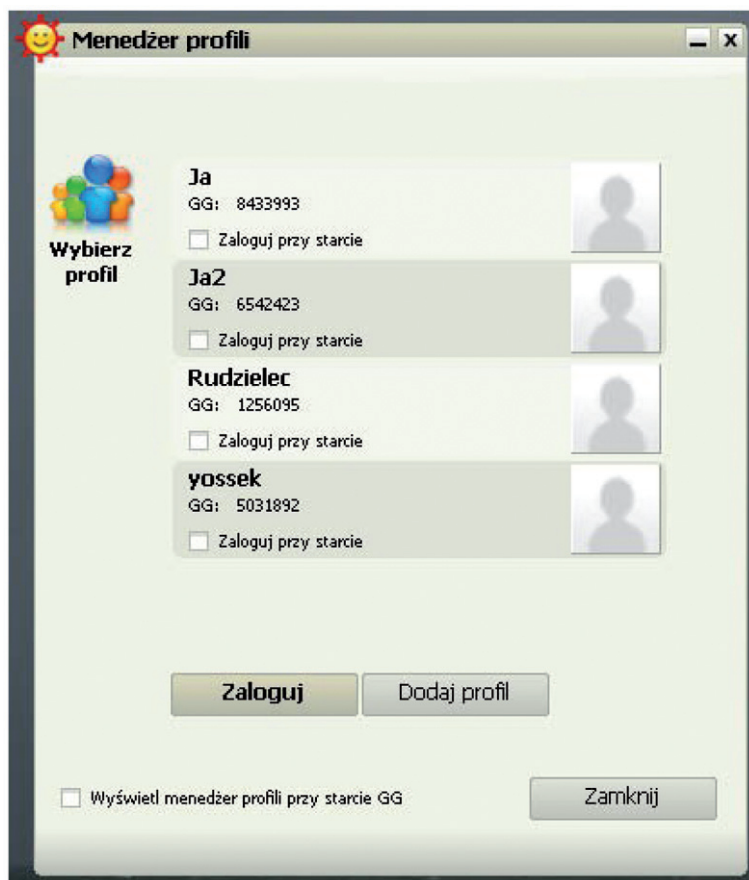
UWAGA!!! Instalowanie większości programów przebiega w bardzo podobny sposób. Należy tylko uważnie czytać polecenia i je wypełniać. Powodzenia!

URUCHOMIENIE PROGRAMU GADU-GADU PO RAZ PIERWSZY

1. Po instalacji na pulpicie naszego komputera pojawiła się nowa ikonka, którą należy dwukrotnie kliknąć, by wejść do programu Gadu-Gadu:



2. Pojawia się menedżer profili – klikamy na „Dodaj profil”.



3. Pojawia nam się nowe okno, w którym komputer przedstawia nam dwie propozycje do wyboru w zależności od tego, czy już posiadamy konto gg, czy też nie. Jeżeli po raz pierwszy zakładamy konto (lub też absolutnie nie pamiętamy swojego numeru) klikamy opcję „Chcę założyć nowe konto GG>>” – wtedy

losowo zostanie nam przydzielony numer Gadu-Gadu (który koniecznie musimy zapamiętać, tak samo jak w przypadku naszego numeru telefonu). Jeżeli już wcześniej mieliśmy założone konto Gadu-Gadu, a teraz jedynie instalujemy nową wersję programu (lub instalujemy na nowo system w komputerze, lub zmieniamy komputer, lub chcemy się zalogować do naszego Gadu-Gadu na cudzym komputerze itp.) – klikamy opcję „Mam już konto GG>>” – wtedy komputer poprosi nas o podanie naszego numeru Gadu-Gadu.



4. Rejestrujemy nowe konto Gadu-Gadu, wypełniając poniższy formularz. Wypełnienie pól oznaczonych gwiazdką (*) jest konieczne, by nadano nam numer Gadu-Gadu.

Po zarejestrowaniu tego formularza instalator poprosi nas jeszcze o podanie innych danych – jednakże podanie ich jest całkowicie dobrowolne – dane te będą działały na zasadzie książki telefonicznej, czyli będą umożliwiały naszym znajomym znalezienie należącego do nas numeru Gadu-Gadu.



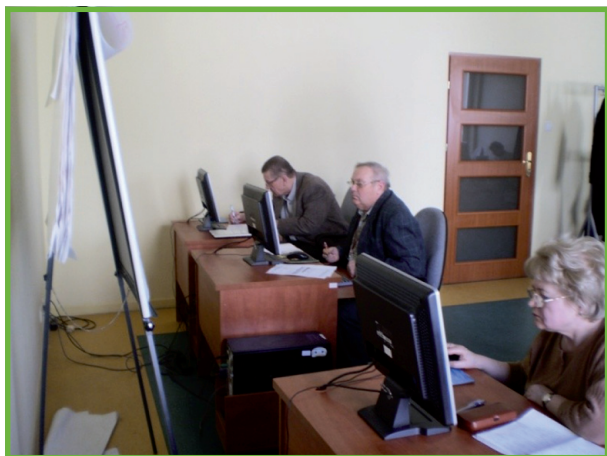
5. Po zarejestrowaniu wyświetla nam się informacja o naszym numerze Gadu-Gadu (i ewentualnie) o naszym hasle. ZAPISUJEMY OBIE INFORMACJE – PODANIE ICH JEST NIEZBĘDNE BY KORZYSTAĆ Z GADU-GADU!!!



Edukacja informatyczna seniorów – dokumentacja zdjęciowa



Warsztaty komputerowe



Edukacja informatyczna seniorów – dokumentacja zdjęciowa



Warsztaty komputerowe



Część III
Edukacja zdrowotna seniorów

lek. med. Jacek Stankowski

Akademia Medyczna we Wrocławiu

Oddział Neurochirurgiczny Klinikum Bayreuth, Niemcy

Jacek_Stankowski@poczta.fm



Jacek Stankowski jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, a także doktorantem w Zakładzie i Katedrze Anatomii Prawidłowej. Jednocześnie zatrudniony jest na Oddziale Neurochirurgicznym Klinikum Bayreuth w Niemczech. Przed wkroczeniem na ścieżkę medycyny ukończył XIII LO we Wrocławiu – klasę dwujęzyczną z językiem niemieckim, a także... Szkołę Muzyczną im. Karola Szymanowskiego w klasie fortepianu i saksofonu.

W czasie wolnym uprawia żeglarstwo i Taekwon-do.

Dolegliwości wieku dojrzałego

Streszczenie: Prezentowany artykuł stanowi krótki, przeznaczony dla nielekarzy, przegląd dolegliwości właściwych dla wieku senioralnego. Spośród całego spektrum autor starał się wybrać i uprzystępnąć tylko te, które stanowią najczęściej diagnozowane problemy zdrowotne osób starszych. Jednocześnie czyniąc ten tekst przystępnym dla przeciętnego czytelnika, odchodząc od żargonu medycznego, autor starał się w miarę możliwości podać proste, będące w zasięgu każdego człowieka, sposoby uniknięcia stanów chorobowych, zmniejszenia ryzyka ich wystąpienia bądź sposobów ich łagodzenia.

Słowa kluczowe: choroby, wiek dojrzały, seniorzy, zapobieganie.

Często mówi się, iż „choroby książek nie czytają”. Jest to jedynie część prawdy i znaczne uproszczenie – organizm ludzki jest wbrew pozorom wybitnie niedoskonałą, awaryjną maszyną bez karty gwarancyjnej ani instrukcji obsługi. Co za tym idzie – ta sama choroba może zupełnie inaczej wyglądać u różnych osób mimo jednego „schematu” podręcznikowego. Faktem jest, iż wszystkie jednostki chorobowe

cechują się specyfiką zależną od okresu życia, w którym się pojawiają. I tak, zawał serca jest zwykle śmiertelny dla 30-latka, ale już u 60-letniego cukrzyka może przebiec bezboleśnie – do tego stopnia, iż chory nawet nie zauważy żadnych objawów i nadal będzie żył przekonany o własnym zdrowiu. Innym przykładem są pourazowe krwaki wewnątrzczaszkowe. U wcześniej wspomnianego 30-latka przebieg jest często dramatyczny, obraz kliniczny jasny, źle rokujący, wymagający wdrożenia natychmiastowego leczenia, gdzie każda minuta jest na wagę złota, a sprawność i szybkość neurochirurga podczas zabiegu operacyjnego wprost nieoceniona i kluczowa dla przeżycia pacjenta. Tymczasem, ów 60-letni chory zgłasza się do poradni neurologicznej z powodu utrzymujących się od miesiąca zawrotów oraz bólów głowy, które owszem – są nieprzyjemne, ale właściwie nie przeszkadzają mu w wykonywaniu codziennych czynności. Diagnoza zostanie postawiona dopiero tydzień później, po wykonaniu badania tomografii komputerowej bądź rezonansu magnetycznego głowy, a chory może zostać zoperowany w trybie pilnym¹⁾ – bez ryzyka uszczerbku na zdrowiu. Jednocześnie istnieją jednostki chorobowe specyficzne dla określonego wieku: stwardnienie rozsiane, rozpoczynające się między 20. a 30. rokiem życia, czy stwardnienie zanikowe boczne ujawniające się dopiero po 40. roku życia. Celem tego opracowania jest przybliżenie problematyki zdrowotnej dotyczącej osób starszych (za granicą przyjęto 60 rok życia²⁾) w podstawowym zakresie. Nie jest zamiarem autora tworzenie kolejnego podręcznika akademickiego, zawierającego typowo lekarską wiedzę specjalistyczną, a jedynie dokonanie pewnego przeglądu najczęstszych problemów zdrowotnych występujących w polskiej populacji seniorów.

Choroby sercowo-naczyniowe

Najbardziej powszechną chorobą naczyń zarówno serca, jak i obwodowych jest miażdżycy – od dawna uznawana za chorobę cywilizacyjną. W społeczeństwie panuje przekonanie, iż jest ona związana jedynie z niezdrowym trybem życia. Jakkolwiek ma on zdecydowany wpływ na jej nasilenie, należy równocześnie pamiętać, iż miażdżycy naczyń jest procesem, który postępuje praktycznie od urodzenia. Zmiana trybu życia w wieku 40 lat nie „naprawi” organizmu – jedynie może doprowadzić do sytuacji, gdy w wieku 60 lat ryzyko m.in. zawału serca, udaru mózgu czy

¹⁾ Wiele osób nie odróżnia trybu ostrego od pilnego oraz planowego. Tryb planowy to sytuacje, gdy choremu nie zagraża niebezpieczeństwo – przykładowo: złamania kończyn dolnych. Stąd termin przyjęcia do szpitala nawet rok po zapisaniu chorego nie stanowi problemu medycznego. Tryb pilny to sytuacja, gdy odroczenie leczenia może w znaczący sposób pogorszyć zdrowie chorego, ale nie jest wymagane natychmiastowe leczenie. Zwykle jest to kwestia kilku – kilkunastu dni. Tryb ostry natomiast stanowi sytuację, gdy odroczenie leczenia grozi poważnym narażeniem zdrowia oraz życia. Zwykle jest to związane z przypadkami urazowymi bądź skrajnymi sytuacjami internistyczno-onkologicznymi.

²⁾ Według definicji WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) starość dzieli się na 3 etapy: 60–75 r.ż. – wiek podeszły, 75–90 r.ż. – wiek starczy, powyżej 90 r.ż. – długowieczność.

zespołu Lerische'a³⁾ będzie na poziomie ryzyka określanego dla tego wieku jako populacyjne. W Polsce panuje powszechne przekonanie, iż zbytkiem jest chociażby godzina pływania na basenie tygodniowo, a „najzdrowsza” dieta to tradycyjny bigos oraz schabowy z kartoflami. Szczególnie to drugie jest szkodliwe – Polacy generalnie jedzą dużo, tłusto, w dodatku z małą ilością warzyw, często w pośpiechu. Natomiast jedno i drugie prowadzi do dramatycznych konsekwencji – konieczności pomostowania aortalno-wieńcowego⁴⁾ czy amputacji obu kończyn dolnych z powodu ciężkiej miażdżycy u ludzi uznawanych z medycznego punktu widzenia za co najwyżej dojrzałych. Oczywiście duże znaczenie mają czynniki genetyczne, natomiast na nie przy aktualnym stanie wiedzy medycznej wpływu nie mamy. Możemy za to wzorem krajów lepiej rozwiniętych wprowadzić zasady codziennego, co najmniej godzinnego uprawiania sportu, czy zdrowej diety – z większą ilością warzyw, mniejszą ilością tłuszczu. Przy ustalaniu diety należy unikać wszelkich medialnie chwalonych zachowań. Przykładowo dieta oparta na jedzeniu samego mięsa, może doprowadzić do obniżenia masy ciała, ale jednocześnie doprowadzi do kwasicy i w efekcie może w bardzo krótkim czasie zakończyć się zawałem serca, bądź udarem mózgu. Jeżeli chcemy zmienić dietę, należy zaufać dietetykowi jako osobie wykształconej w tej materii. Ważna jest również pewna „higiena spożywania posiłków” – tzn. unikanie jedzenia w pośpiechu, na stojąco czy w środku nocy.

Objawy chorób sercowo-naczyniowych mogą być różnorodne. Najczęstszym, najbardziej znanym z nich jest ból w klatce piersiowej. Nie musi on jednakże od razu oznaczać zawału serca – równie dobrze może to być efekt żywej gry układu nerwowego autonomicznego⁵⁾ czy neuralgia nerwu międzyżebrowego⁶⁾. Niemniej ostry ból w klatce piersiowej, zwłaszcza promieniujący do żuchwy bądź lewej ręki, jest obrazem, który wymaga pilnej diagnostyki kardiologicznej, celem wykluczenia stanu zagrażającego życiu.

Podobnie wygląda kwestia bólu kończyn dolnych. Autorowi niejednokrotnie zdarzało się obserwować pacjentów konsultowanych w poradni chirurgii naczyniowej pod kątem miażdżycy kończyn, u których w ostatecznym rozrachunku neurolog, po wykonaniu dodatkowej diagnostyki, był zmuszony postawić rozpoznanie

³⁾ Zespół Lerische'a jest schorzeniem polegającym na zamknięciu przez miażdżycę głównego naczynia tętniczego jamy brzusznej oraz tętnic biodrowych, powodującym bóle nóg przy chodzeniu, zle ukrwienie narządów jamy brzusznej, zaburzenia czynności seksualnych. Niestety, często nie wystarczy zabieg operacyjny polegający na udrożnieniu naczynia, bądź wszczępieniu protezy naczyniowej, lecz w końcowym rezultacie zatrważająco często prowadzi do amputacji kończyn dolnych. To ostatnie zbyt często jest jedyną możliwością uratowania życia.

⁴⁾ CABG-cardio-aortic by-pass graft, znane powszechnie jako „by-passy”.

⁵⁾ Układ nerwowy autonomiczny – część układu nerwowego „zarządzająca” funkcjonowaniem narządów wewnętrznych.

⁶⁾ Neuralgia nerwu międzyżebrowego – bolesność w przebiegu nerwu poniżej danego żebra. Może wynikać z urazu związanego z uszkodzeniem tegoż nerwu czy działania czynników zapalnych, jak chociażby przebyte zakażenie wirusem Varicella Zoster Virus – odpowiedzialnym za ospę wietrzną oraz półpaśca.

choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa bądź przepukliny jądra miażdżystego na danym poziomie kręgosłupa⁷⁾.

Choroby metaboliczne oraz układu wydzielniczego

Najczęstszą chorobą metaboliczną nadal pozostaje cukrzyca. Istnieje wiele mechanizmów jej powstawania, których opis znacznie przekroczyłby objętość tego opracowania. Choroba często jest wykrywana przypadkowo, podczas badań kontrolnych, bądź w związku z jej ciężkimi powikłaniami, jak stopa cukrzycowa, choroba nerek czy wreszcie śpiączka cukrzycowa⁸⁾. Podstawą leczenia jest samokontrola chorego – regularne sprawdzanie glikemii⁹⁾, przyjmowanie leków oraz pilnowanie odpowiedniej diety. Leczenie dietą jest zresztą podstawą terapii również wielu innych chorób, jak dna moczanowa, zapalenia trzustki czy występujące w młodszych wiekach choroby spichrzeniowe¹⁰⁾. Należy pamiętać, iż tak jak to ma miejsce w miażdżycy – ani farmakoterapia, ani odpowiednia dieta nigdy nie doprowadzi do ich wyleczenia – pozwoli natomiast dłużej zachować zdrowie i możliwość aktywności życiowej.

Poważnym, obszernym problemem są choroby tarczycy. Istnieje zarówno wole nadczynne, jak i niedoczynne (powiększenie tarczycy związane ze zwiększonym, bądź zmniejszonym wydzielaniem przez nią hormonów), jedno może przechodzić w drugie, w dodatku bardzo podobnie może przebiegać stan zapalny, jak i nowotwór tego narządu. Często diagnostyka jest utrudniona, a inne choroby maskują podstawowy problem. O ile nie mamy do czynienia z chorobą nowotworową, leczenie operacyjne jest zbędne – chyba że jest elementem leczenia np. dużego wola za mostkowego, powodującego bezdech senny czy utrudniającego oddychanie. Należy również unikać tłumaczenia nadmiernej wagi ciała chorobą tarczycy – często jedno nie ma większego związku z drugim i stanowi jedynie wymówkę przed zmianą złych nawyków żywieniowych.

Choroby układu oddechowego

Najbardziej znaną chorobą płuc jest nowotwór tego narządu. Na jego temat krąży wiele mitów. Należy pamiętać, iż w chwili obecnej nowotwory stanowią raczej grupę schorzeń przewlekłych, które dzięki nowym opcjom terapeutycznym

⁷⁾ Dolegliwość jest powszechnie znana jako wypadnięty dysk, objawia się najczęściej jako ciężka, oporna na leczenie rwa kulszowa.

⁸⁾ Stopa cukrzycowa, nefropatia cukrzycowa, retinopatia cukrzycowa, śpiączka cukrzycowa – zgodnie z nazwą, powikłania cukrzycy wynikające z braku jej leczenia czy specyficznej dla danego organizmu, zbyt słabej reakcji na leki.

⁹⁾ Glikemia – poziom cukru.

¹⁰⁾ Choroby spichrzeniowe – choroby wynikające z zaburzeń metabolizmu danych związków, zwykle wrodzone, objawiające się klinicznie już w dzieciństwie.

umożliwiają długie przeżycie we względnie dobrym stanie ogólnym. Istnieją za to choroby układu oddechowego dające znacznie poważniejsze, a przede wszystkim zdecydowanie szybsze konsekwencje. Najpoważniejsze wydaje się POChP¹¹⁾, choroba dotycząca głównie osób palących nałogowo papierosy. Jako efekt przewlekłego zapalenia oskrzeli oraz rozedmy płuc prowadzi do konieczności stałej tlenoterapii, częstych pobyków szpitalnych, w rezultacie – często ostatnim etapem jest wspomaganie oddechu poprzez respirator – nawet tuż po 40 roku życia. Stąd w profilaktyce praktycznie wszystkich chorób płuc najważniejszą jest kwestia zerwania z nałogiem nikotynowym, gdyż oprócz powszechnie znanych mechanizmów odpowiedzialnych za nowotwory płuc, jest on również bezpośrednio związany z nasileniem reakcji zapalnej w przypadku POChP, astmy czy chorób infekcyjnych układu oddechowego. Ważne jest, by dbać o ogólną wydolność układu oddechowego – głównie poprzez sport. Pozwala to zmniejszyć ryzyko oraz nasilenie objawów wszystkich powyżej wymienionych chorób.

Choroby narządów jamy brzusznej

Jest to szeroka grupa schorzeń, a jednym z najczęstszych jest choroba wrzodowa żołądka oraz dwunastnicy. Objawia się między innymi sezonowością (nasilenie dolegliwości wiosną oraz na jesień), silnymi dolegliwościami bólowymi, głównie w nadbrzuszu. W przeszłości często stosowane, jako forma leczenia, były zabiegi operacyjne – przecięcie gałęzi nerwu błędnego odpowiadających za wydzielanie soku żołądkowego czy usunięcie części żołądka wraz z plastyką pozostałego fragmentu. Obecnie leczenie sprowadza się do poprawy nawyków żywieniowych, endoskopii diagnostyczno-leczniczej oraz farmakoterapii – co daje znacznie lepsze rezultaty, głównie dzięki postępowi technik endoskopowych. Leczenie operacyjne jest zasadniczo zarezerwowane jedynie dla powikłań choroby wrzodowej, tj. perforacji wrzodu¹²⁾ czy resekcji¹³⁾ zmian podejrzanych o nowotworowe.

Schorzeniem powszechnie leczonym operacyjnie jest kamica pęcherzyka żółciowego, czyli powszechne „wycinanie woreczka”. Z jednej strony, jest to przypadłość, którą można skutecznie kontrolować odpowiednimi zachowaniami dietetycznymi, z drugiej strony – należy pamiętać, iż przewlekły stan zapalny pęcherzyka żółciowego może prowadzić do powstania procesu nowotworowego. Dlatego w związku z wynikami obecnie publikowanych badań dąży się do usuwania pęcherzyka żółciowego w każdym wypadku stwierdzenia choroby zarówno, jeżeli mamy przypadek objawowego zapalenia, ale bez kamicy, jak również kamice, nawet niewielką, lecz bezobjawową. Zabieg jest najczęściej przeprowadzany poprzez laparo-

¹¹⁾ Przewlekłe obustronne zapalenie oskrzeli.

¹²⁾ Perforacja wrzodu żołądka lub dwunastnicy – pęknięcie zmienionej miejscowo ściany żołądka lub dwunastnicy z przeniknięciem treści żołądkowej do jamy brzusznej z następczym groźnym dla życia stanem zapalnym.

¹³⁾ Resekcja – wycięcie fragmentu narządu.

skopię¹⁴⁾ – małoinwazyjnie, z wykonaniem trzech małych nacięć. Zabieg nie jest obarczony większym ryzykiem operacyjnym od zabiegu klasycznego, z otwarciem powłok jamy brzusznej.

Zdecydowanie najczęstszą chorobą chirurgiczną jamy brzusznej jest zapalenie wyrostka robaczkowego. Jednocześnie jest to chyba najtrudniejsze do diagnostyki schorzenie układu pokarmowego – nie bez powodu mówi się, iż „na wyrostku robaczkowym jeszcze nikt kariery nie zrobił, ale bardzo wielu zakończyło”. Książkowy opis tyczy zmian w badaniach laboratoryjnych, bólu w nadbrzuszu przenoszącego się po kilku godzinach do prawego podbrzusza, nudności – zwykle bez wymiotów, stanu podgorączkowego, podwyższonego tętna. Mimo dość obszernego opisu w literaturze, autor musi przyznać, iż w swoim życiu spotkał tylko jeden przypadek spełniający większość powyższych kryteriów. W związku z tym wizyta w chirurgicznej izbie przyjęć, mimo podejrzenia tego schorzenia, często kończy się przyjęciem na oddział chirurgiczny w celu obserwacji bądź laparotomią diagnostyczną¹⁵⁾. Diagnostyka jest o tyle skomplikowana, iż wiele chorób może imitować zapalenie wyrostka robaczkowego: od zapalenia płuc, przez stan zapalny żeńskich narządów płciowych, czy niedokrwienie jelit z powodu zatoru tętnicy krezkowej¹⁶⁾ po tak rzadkie choroby jak porfiria¹⁷⁾. Choroba jest niebezpieczna ze względu na jej powikłania – tj. rozlane zapalenie otrzewnej, którego przebieg nadal często kończy się zgonem. Mimo, iż nadal pokutuje stereotyp, jakoby usunięcie wyrostka robaczkowego było prostym zabiegiem niemalże studenckim – a nie operacją, ryzyko operacyjne jest na takim samym poziomie, jak inne zabiegi związane z otwarciem powłok jamy brzusznej oraz światła jelita.

Przy opisie schorzeń jamy brzusznej nie można nie wspomnieć o chorobach naczyniowych. Najważniejsze z nich to niedokrwienie jelit prowadzące do ich obumarcia, niedrożności jelit jak i zapalenia otrzewnej oraz tętniak aorty – głównego naczynia w ciele człowieka. Tętniaki aorty brzusznej zaopatrywane są w trybie pilnym, gdyż ewentualne pęknięcie tętniaka – o ile nie zaopatrzone w ciągu kilku godzin – prowadzi do zgonu chorego w mechanizmie utraty dużej ilości krwi. Ponownie objawy są niespecyficzne i mogą się ograniczyć do rozlanych, niespecyficznych bólów brzucha. Diagnostyka jest możliwa jedynie dzięki badaniom obrazowym-USG oraz tomografii komputerowej. Leczenie operacyjne jest obciążone du-

¹⁴⁾ Laparoscopia – zabieg polegający na wprowadzeniu do jamy brzusznej dwóch narzędzi oraz kamery, poprzez trzy małe narzędzia. W ten sposób można obecnie wykonać wiele zabiegów chirurgicznych związanych wcześniej z dużą blizną pooperacyjną oraz innymi, zdecydowanie istotniejszymi powikłaniami.

¹⁵⁾ Otwarcie powłok jamy brzusznej w celu dokładnej diagnostyki. Niestety, w wybranych przypadkach nadal jest to jedyna skuteczna metoda diagnostyczna.

¹⁶⁾ Naczynie krwionośne odpowiedzialne za prawidłowe ukrwienie większej części jelit.

¹⁷⁾ Porfirie – grupa chorób związanych z zaburzeniem metabolizmu cząsteczki hemu, składowej hemoglobiny. Porfirie mogą być zarówno wrodzone, jak i nabyte.

zym ryzykiem¹⁸⁾, niemniej jest jedyną skuteczną metodą dającą szansę przeżycia chorego.

Inną poważną grupą schorzeń są zapalenia trzustki – ostre oraz przewlekłe. Z punktu widzenia powyższego opracowania ważne jest jedynie przypomnienie, iż choroba w dużym stopniu jest śmiertelna i nawet po jednokrotnym przebytym epizodzie należy ściśle trzymać się diety oraz unikać alkoholu.

Choroby układu moczowego

Zdecydowanie najczęstszą chorobą układu moczowego jest jego kamica – schorzenie uwarunkowane przede wszystkim predyspozycjami genetycznymi – której napady często połączone są z ostrymi dolegliwościami bólowymi. Nieleczona może doprowadzić do zastoju moczu oraz ostatecznie zniszczenia nerki. Obecnie leczenie operacyjne stanowi rzadkość – dzięki rozwojowi technik nieinwazyjnych, możliwe jest praktycznie bezbolesne zniszczenie kamieni moczowych. Należy jednakże pamiętać, iż schorzenie może nawrócić mimo prawidłowego leczenia.

Do ciężkich konsekwencji prowadzą choroby zapalne nerek, nawet mimo prawidłowego leczenia. Nefropatie pozapalne¹⁹⁾ (i nie tylko) stanowią dużą grupę schorzeń, niestety często prowadzącą do zniszczenia narządu, w efekcie jego niewydolności. Jedyną opcją terapeutyczną w takich przypadkach pozostają dializy bądź przeszczep nerki. W porównaniu z krajami zachodnimi, w Polsce przeszczepy nadal należą do rzadkości – mimo szeroko zakrojonych akcji informacyjnych. Technicznie istnieje nawet możliwość przeszczepów rodzinnych – najbezpieczniejszych dla pacjenta, a po spełnieniu odpowiednich kryteriów – praktycznie nieszkodliwa dla dawcy, gdyż do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje jedynie 25% aktywnego miąższu zdrowej nerki.

Inną grupę schorzeń stanowią choroby nowotworowe układu moczowego. Jak w wielu przypadkach, również tutaj nie bez znaczenia jest rola stylu życia czy czynników środowiskowych. Istnieje pogląd, iż palenie papierosów powoduje jedynie raka płuc – pomijając nowotory jamy ustnej oraz krtani, najczęściej występujący nowotwór u palaczy papierosów to rak pęcherza moczowego.

Najbardziej „medialną” chorobą nowotworową układu moczowego nadal pozostaje rak prostaty. Trzeba jednak pamiętać, iż do przerostu gruczołu krokowego dochodzi praktycznie u wszystkich mężczyzn po 50 roku życia. Automatycznie dochodzi do podniesienia poziomu markerów (związków chemicznych oznaczanych z krwi chorego) uznawanych za typowe dla tego nowotworu – dlatego mężczyzna w tym wieku, bez względu na obecność problemów z oddawaniem moczu czy zaburzeń funkcji seksualnych, powinien poddawać się badaniu urologicznemu – tak, aby wykluczyć ewentualne zmiany złośliwe.

¹⁸⁾ W przypadku pękniętych tętniaków aorty brzusznej sięgające wg niektórych autorów nawet 50% przypadków.

¹⁹⁾ Nefropatia – choroba nerki jako całego narządu.

Choroby centralnego układu nerwowego

Jest to kolejna szeroka grupa chorób, obejmująca zarówno zaburzenia czynnościowe, zwyrodnieniowe, choroby naczyniowe, jak i nowotworowe. Największy postrach sięgają z oczywistych powodów nowotwory centralnego układu nerwowego. Niemniej należą one do rzadkości, a najczęstsze z nich – opisane już przez Harvey Cushing’a w roku 1936 – oponiaki są guzami łagodnymi, zwykle niedającymi nawrotów. Warunkiem *sine qua non* jest oczywiście możliwość całkowitej resekcji guza. Z perspektywy tego opracowania oponiaki są o tyle ciekawe, iż występują zwykle w wieku powyżej 50 roku życia. Często rosną nawet przez 20 lat, dają objawy dopiero po osiągnięciu dużej masy – a co za tym idzie bywa, iż diagnozowane są zupełnie przypadkowo, chociażby przy okazji wykonywania badania tomografii komputerowej z powodu urazu czaszkowo-mózgowego. Niestety, inne typy nowotworów centralnego układu nerwowego powodują znacznie poważniejsze konsekwencje, a ich leczenie przynosi zdecydowanie słabsze rezultaty. Przykładowo w przypadku glejaka wielopostaciowego nadal średnie przeżycie wynosi tylko 52 tygodnie.

Ważną grupą są choroby naczyniowe centralnego układu nerwowego. Zaliczamy tutaj przede wszystkim tętniaki oraz malformacje tętniczo-żyłne²⁰⁾ – ale również udary. O ile pierwsze dwa można wykryć przed ich pełnym objawieniem się, o tyle przy udarach jesteśmy praktycznie bezsilni. Przy aktualnym stanie wiedzy medycznej, mimo znacznego ogólnego postępu medycyny nie jesteśmy w stanie przewidzieć udaru ani prowadzić skutecznej profilaktyki – poza ogólnie przyjętymi zasadami higieny zdrowotnej. Równie loteryjny jest niestety również ich przebieg oraz wynik leczenia – u jednego chorego jedynym objawem przebytego udaru będzie dyskretna asymetria mięśni mimicznych, u innego – nawet jeżeli udar pochodził z zamknięcia tej samej tętnicy – skończy się ciężkim kalectwem.

Tętniaki oraz malformacje tętniczo-żyłne mają różnicowany przebieg – często dość łaskawy, a pierwszym objawem jest tylko najsilniejszy w życiu ból głowy oraz sztywność karku. W takich przypadkach rokowania są dobre, po zaopatrzeniu tętniaka (najczęściej wewnątrznaczyniowym²¹⁾) chory wraca do pełni zdrowia. Niestety, głównie w zależności od lokalizacji – krwawienie podpajęczne z powodu pęknięcia tętniaka może równie dobrze zakończyć się zgonem lub ciężkim kalectwem mimo leczenia oraz późniejszej rehabilitacji.

Istotną grupą schorzeń są choroby degeneracyjne centralnego układu nerwowego prowadzące do postępującego otępienia – choroba Alzheimera oraz choroba Parkinsona. O ile leczenie tej pierwszej sprowadza się aktualnie głównie do testo-

²⁰⁾ Zaburzenia połączeń naczyń tętniczych z żyłnymi dające ryzyko krwawień śródczaszkowych, często zagrożen życia z tego powodu.

²¹⁾ Leczenie wewnątrznaczyniowe – zabiegi polegające na przezskórnym nakłuciu naczynia, następnie wprowadzenia do niego cewnika zawierającego odpowiedni sprzęt do zaopatrzenia zmiany. Zabiegi nie są ograniczone do naczyń mózgowych – w podobny sposób jest wykonywana koronarnaoplastyka, czyli „poszerzanie” naczyń odpowiedzialnych za odżywienie mięśnia sercowego.

wania kolejnych grup leków, o tyle przebieg choroby Parkinsona można kontrolować już od prawie 60 lat. W latach 50. XX wieku rozpoczęto leczenie operacyjne choroby Parkinsona, polegające na wszczepianiu do okolicy odpowiednich rejonów mózgu specjalnych elektrod. Mimo zachęcających wyników odstąpiono na prawie 20 lat od badań ze względu na pojawienie się jako opcji terapeutycznej leku – lewodopy. W gruncie rzeczy, jest ona stosowana w leczeniu do tej pory, niemniej ze względu na niespełnienie w pełni pokładanych w niej nadziei powrócono do leczenia operacyjnego. Obecnie najbardziej skuteczną terapią wydaje się leczenie skojarzone – to znaczy zabieg operacyjny oraz jednoczesna suplementacja dopaminy. Pozwala to na utrzymanie przez dłuższy czas efektu terapeutycznego działania lewodopy, z równoczesną możliwością stosowania mniejszych dawek – a co za tym idzie uniknięcia działań niepożądanych.

Częstym problemem, zwłaszcza u ludzi otyłych, rzadko uprawiających sport, jest choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa. Najczęściej przebiega ona pod postacią przepuklin jąder miażdżystych dysków międzykręgowych. Zależnie od poziomu kręgosłupa mogą się one objawiać: w odcinku szyjnym bólami oraz zawrotami głowy, drętwieniem, bólami kończyn górnych czy wypadaniem przedmiotów z rąk. W odcinku lędźwiowym kręgosłupa najczęstszym objawem jest ból promieniujący po tylniej powierzchni uda, często aż do stopy. W skrajnych przypadkach – opadanie stopy, obniżenie siły mięśniowej. Leczenie zależy od stopnia dolegliwości oraz efektu wcześniejszej terapii – zabiegi operacyjne uznaje się za ostateczność, jeżeli rehabilitacja oraz leki przeciwzapalne nie przynoszą oczekiwanego rezultatu, a dolegliwości bólowe uniemożliwiają choremu normalne funkcjonowanie.

Zaburzenia psychiczne

W Polsce krąży fałszywy mit, iż wizyta u psychiatry jest ujmą na honorze, wręcz jest szkodliwa. Należy pamiętać, iż zadaniem psychiatry jest pomóc. Zwłaszcza że wiele stanów, po wykluczeniu choroby organicznej okazuje się maską depresji – tak jak przewlekłe zmęczenie, różnego rodzaju bóle czy dolegliwości często nawet na pierwszy rzut oka sprawiające wrażenie objawów choroby organicznej.

Nadal dużym problemem jest leczenie uzależnień. Psychiatryczna definicja uzależnienia jest zupełnie odrębna od tej powszechnie przyjętej w społeczeństwie. W skrócie, nie jest ona związana z ilością czy częstotliwością przyjmowania danej substancji psychoaktywnej – a głównie z jej destrukcyjnym wpływem na życie zawodowe, prywatne oraz rodzinne danej osoby. Mimo istnienia wielu schematów, brak jest dokładnych wytycznych – każdy przypadek musi być odrębnie oceniony przez psychiatrę.

Podsumowanie

Podsumowując, czytelnicy powinni się skupić przede wszystkim na tych czynnikach zdrowotnych, na które mają bezpośredni wpływ. Innymi słowy nie da się przewidzieć, kto ma w głowie tętniaka grożącego pęknięciem, ale zdecydowanie

łatwiej stwierdzić, iż osoba z nadwagą szybciej dostanie zawału serca niż osoba uprawiająca codziennie sport, trzymająca odpowiednią dietę i stosująca się do zaleceń lekarza. Należy również pamiętać, iż sport to nie tylko podnoszenie ciężarów czy wschodnie sztuki walki – ale również godzina biegania dziennie, pływanie czy w starszym wieku nawet spacer po parku. A podstawą sukcesu jest jak zawsze przede wszystkim praca nad samym sobą wyrażona choćby przez elementy wyżej przeze mnie wspomniane.

Bibliografia:

- Beers M.H. (oprac.), *The Merck Manual. Podręcznik diagnostyki i terapii*, Wrocław 2008.
- Bell R., Dayton M., *Essentials of General Surgery*, Baltimore 2005.
- Bilikiewicz A., Landowski J., Radziwiłowicz P., *Psychiatria – repetytorium*, Warszawa 2003.
- Boffetta P., *Tobacco smoking and risk of bladder cancer*, „Scand J UrolNephrolSuppl” 2008, 42.
- Fauci A., Braunwald E., Kasper D., Hauser S., Longo D., Jameson J., Loscalzo J., *Harrison's Principles of Internal Medicine*, Columbus 2008.
- Hemelt M., Zeegers M.P., *The effect of smoking on the male excess of bladder cancer: a meta-analysis and geographical analyses*, „Int J Cancer” 2000, 124 (2).
- Libby P., Bonow R., Mann D., Zipes D., *Braunwald's Heart Disease. A textbook of cardiovascular medicine*, Philadelphia 2007.
- Rowland L., *Neurologia Merritt'a*, t. 1–3, Wrocław 2008.
- Szczeklik A., *Choroby wewnętrzne – stan wiedzy na rok 2010*, Kraków 2010.
- Szmidt J., Gruca Z., Krawczyk M., Kuźdżał J., Lampe P., *Podstawy chirurgii. Podręcznik dla specjalizujących się w chirurgii ogólnej*, t. 1–2, Kraków 2003.
- Warlow Ch., Gijn J., Dennis M., Wardlaw J., Bamford J., Hankey G., Sandercock P., Rinkel G., Langhorne P., Sudlow C., Rothwell P., *Stroke. Practical Management*, „Wiley-Blackwell”, 2008(8).
- Zeegers M.P., Tan F.E., Dorant E., Van Den Brandt P.A., *The impact of characteristics of cigarette smoking on urinary tract cancer risk: a meta-analysis of epidemiologic studies*, „Cancer” 2000, 89 (3).
- Zeegers M.P., Goldbohm R.A., Van Den Brandt P.A., *A prospective study on active and environmental tobacco smoking and bladder cancer risk*, „Cancer Causes Control” 2002, 13 (1).

lek. med. Anna Żyszczyńska

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZAWIDAWIE
w Centrum Medycznym Wejherowska we Wrocławiu
annadanuta@vp.pl



Lekarz, absolwentka Akademii Medycznej we Wrocławiu. Uzyskała specjalizację II stopnia z chorób wewnętrznych w Dolnośląskim Szpitalu Specjalistycznym im. Marciniaka na Oddziale Kardiologii i Chorób Wewnętrznych oraz specjalizację II stopnia z Medycyny Rodzinnej w Ośrodku Kształcenia Lekarzy Rodzinnych we Wrocławiu. Ukończyła również Studia Podyplomowe z zarządzania w służbie zdrowia na Akademii Medycznej we Wrocławiu.

Obecnie Kierownik NZOZ „Zawidawie” i wiceprezes zarządu NZOZ. Założyciel i Członek Zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Otwartej Opieki Zdrowotnej „NOVA-MED”. Współtwórca projektu *@ktywny Senior* zrealizowanego na bazie zasobów Centrum Sektor3 w partnerstwie z Fundacją „Umbrella” oraz Stowarzyszeniem AVEC. Jej zainteresowania to turystyka piesza i uprawa roślin ozdobnych.

Badania medyczne jako jedno z działań w pilotażowym projekcie *@ktywny Senior*

Streszczenie: Niniejszy artykuł prezentuje wyniki przeprowadzonych w ramach projektu *@ktywny Senior* profilaktycznych badań medycznych, w wyniku czego przekazano pacjentom wiedzę, że stan ich zdrowia i sprawność funkcjonowania jest zależna głównie od nich samych. W tekście poruszono zarówno ogólne problemy profilaktyki zdrowotnej, a także opis wykonanych badań. Przedstawiane opracowanie jest opisem i podsumowaniem realizacji części medycznej projektu *@ktywny Senior*, która została wykonana w jednej z przychodni Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej ZAWIDAWIE w Centrum Medycznym Wejherowska we Wrocławiu.

Słowa kluczowe: profilaktyka zdrowotna, badania medyczne, seniorzy.

Wprowadzenie

Badania medyczne w ramach projektu *@ktywny Senior*, którego celem głównym było: **zwiększenie mobilności, aktywności społecznej, ruchowej i zawodowej osób starszych (po 60. roku życia) oraz rozwój lokalnych inicjatyw służących szeroko rozumianej integracji społecznej i przeciwdziałanie wykluczeniu cywilizacyjnemu osób starszych**¹⁾, zostały przeprowadzone w marcu i kwietniu 2008 r.

Przedstawiane opracowanie jest opisem i podsumowaniem realizacji części medycznej projektu *@ktywny Senior*, która została wykonana w jednej z przychodni Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej ZAWIDAWIE w Centrum Medycznym Wejherowska znajdującym się we Wrocławiu przy ul. Wejherowskiej 28 (budynki nr 4). Dzięki zrozumieniu i wsparciu Zarządu Aktywnego Centrum Zdrowia (firmy, do której należy NZOZ ZAWIDAWIE) pomysł Stowarzyszenia Nova-Med udało się wprowadzić w życie.

Ogólne problemy profilaktyki zdrowotnej

Zarządzający placówkami medycznymi są świadomi wagi profilaktyki w życiu społeczeństwa, ale z realizacją różnego rodzaju działań z tego zakresu jest ogólnie źle. Przede wszystkim dotyczy to osób dorosłych, a w szczególności bardzo rzadko są realizowane programy dla ludzi starszych, tak jakby profilaktyka w tej grupie nie miała znaczenia! W rzeczywistości powinno być odwrotnie – zapobieganie chorobom przewlekłym musi być pojmowane w szerokim ujęciu właśnie w stosunku do osób dorosłych i w starości.

Medycyna zajmuje się głównie reakcjami biologicznymi na choroby i uwarunkowaniami genetyczno-środowiskowymi ich powstawania. W obecnym modelu opieki zdrowotnej „nie ma czasu ani środków” na profilaktykę u osób starszych. Najistotniejsze jest też to, że opieka zdrowotna nie może brać na siebie ciężaru tych działań, ponieważ to nie od niej zależą ich efekty. Na stan funkcjonowania człowieka zarówno w zdrowiu, jak i w chorobie przewlekłej, największy wpływ mają czynniki: środowiskowe (wydarzenia życiowe, bodźce wspierające psychologicznie), socjologiczne, kulturowe (zwyczaje, idee i wartości), poznawcze (sposób percepcji, ocena, znaczenie), a także zachowania (umiejętność radzenia sobie lub niemoc). Każde działanie, które będzie nakierowane na wzmacnianie czynników poprawiających te funkcje lub umiejętności, będzie jednocześnie zapobiegającym.

Promocja zdrowia i psychoprofilaktyka powinna być realizowana przykładowo przez środowiskowych liderów (wyłonionych ze środowisk lokalnych). Na początkowym etapie działań swoją znaczącą rolę ma lekarz opieki podstawowej (lekarz rodzinny). To on zauważa u swoich pacjentów pojawianie się symptomów niemocy w ujęciu psychologicznym, on może wyłonić tych, którym potrzebna jest zachęta, aby wejść w krąg działań, aby sam pacjent odnalazł grupę wsparcia. Leka-

¹⁾ M. Ferenc, Z założeń projektu *@ktywny Senior*, materiał niepublikowany.

rze ciesząc się zaufaniem swoich pacjentów mogą im przekazywać informacje, zachęcać do tego typu działań lub – co uważam za najbardziej skuteczne – uczestniczyć w badaniach podobnych do tych, które przeprowadziliśmy w ramach projektu @ktywny Senior. Współpracując z różnego rodzaju instytucjami samorządowymi, fundacjami, uczelniami, stowarzyszeniami można wskazać pacjentom drogę do aktywnego i pełnego radości życia.

Opis badań wykonanych w przychodni NZOZ „Zawidawie” w Centrum Medycznym Wejherowska we Wrocławiu

Przed rozpoczęciem szkoleń przeprowadzono u wszystkich osób, które się zgłosiły (otrzymały imienne zaproszenia do domu), badania przesiewowe połączone z wypełnieniem ankiet – deklaracji przystąpienia do projektu. Badanie obejmowało pomiar poziomu cholesterolu i glukozy z krwi kapilarnej. Wszystkie osoby z nieprawidłowym wynikiem zostały skierowane do lekarza celem dalszej diagnostyki i ewentualnego leczenia. Badanie było wykonywane przez doświadczony zespół, który stanowiły: jedna pielęgniarka, jedna лаборантка. Przebiegało ono na podstawie bardzo dokładnego planu przyjęć przygotowanego przez jedną osobę z zespołu, która także nadzorowała wypełnianie ankiet i udzielała dodatkowych informacji.

Z wyżej omówionej grupy chętnych do udziału w szkoleniu wyłoniono 62 osoby, które przystąpiły do pilotażowego projektu i które objęto wstępnym badaniem, złożonym z oceny czynności intelektualnych przy użyciu zmodyfikowanej skali MMES, testu zegara oraz badań oceniających równowagę i skłonność do omdleń, składającą się z testu hipotonii ortostatycznej, próby równowagi, testu „wstań i idź”. Celem tych badań była ocena ogólnej sprawności intelektualnej i ruchowej. Została ona przeprowadzona przez zespół złożony z trzech doświadczonych i przeszkolonych przez lekarza pielęgniarek oraz jednej osoby koordynującej przebieg badań. Grupę 62 osób przebadano w ciągu 6 różnych dni, tak aby na jedną pielęgniarkę przypadało około 10 osób w ciągu jednego dnia. Wszystkie badania wykonywano w godzinach porannych ze względu na fizjologicznie lepsze funkcjonowanie osób starszych o tej porze dnia. Na jednego badanego potrzeba było około 40 minut.

Wszyscy badani zgłosili się bardzo chętnie i z zaangażowaniem uczestniczyli w testach. W wyniku badań stwierdzono u 5 osób istotne obniżenie liczby uzyskanych punktów (nie było to powodem wyłączenia z projektu). Do najczęściej popełnianych błędów należało nieprawidłowe liczenie i literowanie wspak, trudności w zapamiętywaniu, nieprawidłowe rysowanie pięciokątów. Nieprawidłowy test zegara korelował z niższą punktacją ogólną, ale kilka wskazań było nieprawidłowych przy wysokiej punktacji. Zauważono związek pomiędzy nieprawidłowym wykonaniem testu zegara i nieprawidłowym rysunkiem pięciokątów (problemy z myśleniem abstrakcyjnym i postrzeganiem przestrzennym).

W dużej grupie chorych występowało podwyższone ciśnienie tętnicze, znacznie wyższe, gdy jako pierwszy był wykonywany test z użyciem MMES, co świadczy o stresie, jaki towarzyszył osobom badanym. Wskazane jest więc, aby testy po-

miaru ciśnienia poprzedzały pozostałe. Nieprawidłowe testy równowagi nie były zbyt częste. Wszystkie wyniki z oceną i zaleceniami zostały przekazane lekarzom prowadzącym (internistom lub lekarzom rodzinnym) w celu dalszej obserwacji lub włączenia terapii u pacjentów tego wymagających.

Po zakończeniu zajęć w ramach projektu *@ktywny Senior* przeprowadzono ponownie badania medyczne złożone z pomiaru cholesterolu i spirometrii. Zrezygnowano z powtórzenia testów wstępnych ze względu na wysoką średnią punktację wyjściową. Osobom z podwyższonym wynikiem cholesterolu i/lub nieprawidłową spirometrią wykonano badanie internistyczne i przekazano zalecenia, skierowano na dalsze badania bądź włączono leczenie (jedna osoba została skierowana na rozszerzone badania gastrologiczne, dwie otrzymały skierowanie na rtg płuc, dwóm osobom zmieniono leczenie hipolipemiczne, ośmiu osobom zalecono i przeprowadzono naukę ćwiczeń oddechowych). Badania zostały wykonane w ciągu 4 dni (trzy godziny dziennie) przez zespół złożony z jednej pielęgniarki, jednego technika medycznego i jednego lekarza.

Podsumowanie

Zrezygnowałam z podawania danych liczbowych i statystycznych dotyczących wyników badań medycznych w tym opracowaniu. Wyniki te bowiem mają znaczenie dla dalszej obserwacji bądź terapii pacjentów i zostały przekazane do ich dokumentacji indywidualnej. Ocena wykonania badań medycznych zawarta jest w ankiecie wypełnionej przez uczestników po zakończeniu szkolenia i stanowi element prezentowanego w niniejszej publikacji sprawozdania z przebiegu projektu *@ktywny Senior*.

W tym miejscu należy natomiast zaznaczyć, iż do projektu zgłosiły się osoby sprawne ruchowo i intelektualnie, zmotywowane do poprawy stanu swojego zdrowia. Potrzebowały głównie zachęty i indywidualnego zaproszenia do udziału, które to zaproszenia okazały się kluczem do sukcesu całego projektu. Przeprowadzone badania spowodowały bardzo dobrą ocenę i postrzeganie przychodni jako pozytywnie wyróżniającej się z okolicznych placówek.

Zaangażowanie personelu w badaniach jest warunkiem powodzenia, ale czas i środki niezbędne do jego realizacji są dostępne jedynie w co najmniej średniej wielkości placówkach. Na ich realizację można natomiast ubiegać się o finansowanie zewnętrzne.

W wyniku przeprowadzonych w ramach projektu *@ktywny Senior* badań medycznych przeprowadzono dobrze pojętą profilaktykę i uświadomiono pacjentom, że stan ich zdrowia i sprawność funkcjonowania jest zależna głównie od nich samych. Seniorzy deklarowali kontynuowanie wyuczonych ćwiczeń fizycznych na stałe. Należy przewidywać, że spowoduje to mniejsze zapotrzebowanie tych osób na usługi medyczne w wyniku lepszego samopoczucia i redukcji czynników ryzyka jakimi są siedzący tryb życia, samotność czy poczucie wykluczenia.

Bibliografia:

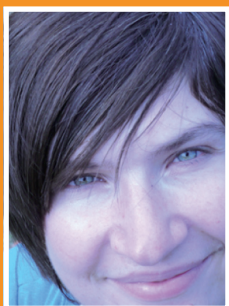
Ferenc M., *Z założeń projektu @ktywny Senior*, materiał niepublikowany.

dr Iwona Krysiak-Zielonka

Wydział Fizjoterapii

Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Iwona.krysiak@awf.wroc.pl



Iwona Krysiak-Zielonka – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu na Wydziale Fizjoterapii, od 2006 roku adiunkt w Zakładzie Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych Wydziału Fizjoterapii, AWF we Wrocławiu. Autorka wielu publikacji z zakresu fizjoterapii, uczestniczka dwóch grantów badawczych. W jej zainteresowaniach naukowo-badawczych mieści się prewencja chorób wewnętrznych, fizjoterapia w chorobach wewnętrznych, a także fizjoterapia w geriatrii.

mgr Justyna Mazurek

Wydział Fizjoterapii

Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Justyna_Mazurek@poczta.onet.pl



Justyna Mazurek – magister fizjoterapii, uczestniczka studiów doktoranckich na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, studentka medycyny na Akademii Medycznej we Wrocławiu.

Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu chorób wieku podeszłego

Streszczenie: Coraz częściej wśród seniorów doceniana jest aktywność fizyczna jako środek podtrzymywania i pomnażania zdrowia. Jest ona jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak choroba wieńcowa, nadciśnienie, cukrzyca, ponadto – przede wszystkim u ludzi w wieku starszym – wydłuża życie, zapobiega przedwczesnej śmierci i poważnym skut-

kom choroby. Aktywność fizyczna zalecana jest dla osób nawet powyżej 80. roku życia. Istnieją szeroko udokumentowane dowody naukowe wskazujące na ogromny wpływ programów ćwiczeń fizycznych w kształtowaniu zdrowia i sprawności fizycznej w późnym wieku.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, profilaktyka zdrowotna, leczenia chorób wieku podeszłego.

Znaczenie stosowania ruchu w profilaktyce i leczeniu osób w wieku podeszłym oraz zapobieganie niedołężności starczej wzrasta wobec zwiększających się potrzeb terapeutycznych coraz liczniejszej grupy ludzi starych w naszym społeczeństwie.

Aktywność fizyczna zalecana jest do późnych lat w postaci dostosowanej do wieku, stanu ogólnego i współistniejących schorzeń. Ludzie starsi jako najbardziej obciążeni chorobami mogą odnosić największe korzyści z aktywności fizycznej, ale wdrożenie ćwiczeń u osób niewytrenowanych prowadzących siedzący tryb życia niesie za sobą także ryzyko.

Wiedzą w zakresie roli aktywności fizycznej w wieku podeszłym podzielili się z uczestnikami projektu *@ktywny Senior* pracownicy naukowo-dydaktyczni Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Zrealizowano program zajęć z kultury fizycznej, który obejmował 6 godzin wykładów i 24 godziny ćwiczeń. Jego celem było zapoznanie seniorów z zadaniami i metodami aktywności fizycznej w prewencji i leczeniu zachowawczym najczęstszych chorób wieku podeszłego oraz nauka ćwiczeń fizycznych i motywowanie osób starszych do uzupełnienia podstawowej aktywności ruchowej.

Wykłady obejmowały następujące tematy:

1. Rola aktywności fizycznej w wieku podeszłym.
2. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia-charakterystycznych dla wieku podeszłego.
3. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób układu oddechowego.
4. Aktywność fizyczna w dysfunkcjach narządu ruchu typowych dla wieku podeszłego.
5. Zaburzenia funkcji poznawczych i zaburzenia emocjonalne osób w wieku podeszłym.
6. Rola aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu schorzeń onkologicznych.

Wśród zaproponowanych seniorom ćwiczeń znalazły się:

- elementy psychoterapii,
- gimnastyka ogólnousprawniająca,
- terenoterapia,
- praktyczna nauka dyscypliny nordic walking,
- trening równowagi i przeciwdziałania upadkom.

Założone efekty szkolenia to pozyskanie wiedzy i umiejętności słuchaczy w zakresie celów i zadań aktywności fizycznej, jej związków z prewencją wybranych chorób wieku podeszłego, funkcji kontroli i samokontroli reakcji organizmu na wysiłek fizyczny, schematu struktury jednostki treningowej, formy organizacji zajęć ruchowych.

Oczekiwanym rezultatem było zwiększenie mobilności, aktywności ruchowej i społecznej zdeklarowanej do zajęć grupy słuchaczy.

Czy seniorzy cenią sobie aktywność fizyczną?

Istotnym elementem pomyślnego starzenia się jest aktywność fizyczna. Niestety u większości osób w starszym wieku obserwuje się jej wyraźny spadek, ograniczenie do codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie, pomoc w obowiązkach dzieciom i wnukom.

Tymczasem zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia i umożliwia seniorom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia¹⁾.

Inwolucja fizyczna w wieku podeszłym obejmuje duży zakres zmian regresywnych, które prowadzą do utraty sprawności energetycznej organizmu, obniżenia jego wydolności, redukcji odporności i wzrostu zachorowalności. Wydolność organizmu znacząco obniża się wskutek zanikania koordynacji między współdziałającymi ze sobą procesami²⁾. Dochodzi do spadku sił fizycznych i energii organizmu, co usposabia do biernego stylu życia. Człowiek musi wykazać dużą wolę bycia aktywnym i mieć świadomość korzyści wynikających z regularnej aktywności fizycznej. Jest to ważne wyzwanie³⁾. Czy podjęli je „@ktywni Seniorzy”?

Z anonimowych badań ankietowych przeprowadzonych przy realizacji projektu wyłania się następujący obraz seniora-uczestnika szkolenia: najmłodszy z uczestników kursu to 60-latek, najstarszy 83-latek (średnia wieku 67 lat). Beneficjenci są osobami z wyższym (52,72%) lub średnim wykształceniem (32,72%), wszyscy od 1 roku do 45 lat przebywają na emeryturze lub rencie. Większość wśród słuchaczy stanowiły kobiety (70,90%) w stosunku do 20% mężczyzn. Najczęściej wymienianym powodem uczestnictwa w szkoleniu była chęć obsługi komputera i Internetu. W następnej kolejności podawano poszerzenie wiedzy i sprawności fizycznej. Rekreacyjną aktywność ruchową deklarowało 45,44% ankietowanych. Aktywność fizyczną ceni w codziennym życiu 56,35%, 38,20% nie ma zdania na ten temat, a 5,45% nie uważa jakoby wysiłek fizyczny pomagał im w codzienności. Najczęściej podawane problemy zdrowotne to nadciśnienie tętnicze (49,09%), choroba zwyrodnieniowa stawów (10,90%), cukrzyca typu 2 (5,45%) i osteoporoza (5,45%). Satysfakcję z zajęć z kultury fizycznej wyraziło 58,16% beneficjentów, 10,87% było niezadowolonych, 5,45% – średnio zadowolonych, a 25,45% nie wyraziło opinii.

¹⁾ M. Kaczmarczyk, E. Trafiałek, *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*, „Gerontologia Polska” 2007/15/4, s. 116–118.

²⁾ N. Wolański, *Rozwój biologiczny człowieka. Podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia*, Warszawa 2006.

³⁾ H. Zielińska-Więczkowska, K. Kędziora-Kornatowska, T. Kornatowski, *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 2008/16/3, s. 131–136.

Zajęcia proponowane seniorom w Uniwersytetach Trzeciego Wieku obejmują niemal wszystkie dyscypliny wiedzy – od języków obcych, przez technikę, do poszczególnych dziedzin humanistycznych. Uniwersytety oferują także aktywność fizyczną (w tym zajęcia rehabilitacyjne, wycieczki).

Korzyści z regularnej aktywności ruchowej są widoczne nie tylko w postaci zmian fizjologicznych, ale także natury psychologicznej, socjologicznej i kulturowej.

Istniejący stan wiedzy w zakresie roli aktywności fizycznej u osób w podeszłym wieku

Niska aktywność osób w wieku podeszłym jest wynikiem działania rzeczywistych zmian starczych, trybu życia prowadzącego często do powstania zespołu hipodynamii oraz współistniejących zmian patologicznych. Związane z wiekiem obniżenie wydolności tlenowej organizmu, spadek siły, mocy i elastyczności mięśni oraz zwiększona zapadalność na choroby prowadzą u osób w podeszłym wieku do postępującej zależności od osób drugih. Aktywność fizyczna może skutecznie minimalizować lub eliminować niepożądane skutki choroby oraz niesprawność psychofizyczną osób starych, stwarzając im możliwość zwiększenia wydolności ruchowej, resocjalizacji i reintegracji.

Głównym korzystnym oddziaływaniem aktywności ruchowej u osób w podeszłym wieku jest wydłużenie okresu fizycznej sprawności i niezależności, a więc poprawa jakości życia⁴⁾. Do niezależnego funkcjonowania potrzebne jest minimum wydolności tlenowej organizmu, tj. ok. 13–14 ml/kg/min maksymalnego pochłaniania tlenu (VO_2 max). Trening fizyczny zwiększa wydolność fizyczną i opóźnia spadek VO_2 max o ok. 10–20 lat u aktywnych fizycznie w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Nawet niewielki wzrost VO_2 max (3–4 ml/kg/min) może wydłużyć okres fizycznej sprawności i niezależności o 6–7 lat⁵⁾.

Najlepiej udokumentowany jest korzystny wpływ systematycznej aktywności fizycznej na układ krążenia. Wysiłek fizyczny modyfikuje czynniki ryzyka choroby niedokrwiennej serca: nadciśnienie, zaburzenie gospodarki tłuszczowej, nadwagę i otyłość, siedzący tryb życia i niską wydolność fizyczną, palenie tytoniu, nieprawidłową tolerancję glukozy i cukrzycę, niewłaściwą dietę, typy osobowości i zachowania.

Aktywność ruchowa odgrywa główną rolę w prawidłowym odżywianiu i stanie odżywienia u osób w podeszłym wieku⁶⁾, zapobiega nadmiernemu gromadze-

⁴⁾ T. Kostka, M. Bonnefoy, J-R. Lacour, W. Drygas, *Metody oceny aktywności ruchowej u osób w podeszłym wieku*, „Polski Merkuriusz Lekarski” 1997/3/18, s. 299; M. Berger, *The role of physical activity in the life quality of older adults*, „Physical activity and aging”, 1988,42; S.F. Shephard, *Physical fitness: exercise and ageing*, „Principle and practice of geriatric medicine” 1991.

⁵⁾ Tamże.

⁶⁾ Tamże.

niu się tkanki tłuszczowej i hamuje spadek beztłuszczowej masy ciała wraz z wiekiem. Prawdopodobnie ma również korzystny wpływ na niektóre hormony (hormon wzrostu –GH, insulinooporny czynnik wzrostu 1 –IGF1), których stężenia we krwi obniżają się wraz z wiekiem⁷⁾. Dobrze udokumentowany jest korzystny wpływ systematycznej aktywności fizycznej na masę i siłę mięśni, w tym również u zniedołężniałych osób w bardzo zaawansowanym wieku⁸⁾. Wraz z wiekiem stopniowo obniża się podstawowa przemiana materii, z reguły bez proporcjonalnej redukcji w dostarczaniu podstawowych składników pokarmowych. U aktywnych fizycznie osób wyższe zapotrzebowanie energetyczne zapewnia lepsze ilościowo i jakościowo pokrycie zapotrzebowania na podstawowe składniki pokarmowe.

Dane z rosnącej liczby badań doświadczalnych i klinicznych wskazują na korzystny wpływ systematycznej aktywności ruchowej na układ obrony immunologicznej. Istotne jest również korzystne oddziaływanie aktywności fizycznej na sferę życia psychicznego i poprawę jakości życia⁹⁾. Udowodniono nie tylko jakościowo, lecz także ilościowo zdrowotnie korzystny wpływ systematycznej aktywności ruchowej, tzn. wpływ na statystyczne wydłużenie życia¹⁰⁾.

Zalecenia dla seniorów

Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej osób starszych stosuje się indywidualnie. Zależą one od wieku, chorób współistniejących, stanu ogólnego i stopnia sprawności fizycznej. Regularny wysiłek fizyczny seniorów powinien zawierać elementy ćwiczeń wytrzymałościowych, oporowych i rozciągających, co zapewnia wpływ na wydolność tlenową, siłę mięśni oraz gibkość, równowagę i koordynację ruchów.

Ćwiczenia wytrzymałościowe, tj. marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, powinny być wykonywane 2 razy w tygodniu, przez co najmniej 20 minut. Intensywność ćwiczeń powinna być taka, aby ćwiczenia odbywały się na poziomie 40–60% rezerwy częstości skurczów serca (różnicy pomiędzy maksymalną częstością skurczów serca w czasie próby wysiłkowej i w spoczynku). Dynamiczne ćwiczenia z oporem powinny być wykonywane 2 razy w tygodniu, po 20 minut i zawierać 1 zestaw obejmujący 8–10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe.

⁷⁾ Tamże; S.E. Borst, W.J. Millard, D.T. Lowenthal, *Growth hormone, exercise, and aging: the future of therapy for the frail elderly*, „Journal of the American Geriatrics Society” 1994/42, s. 528.

⁸⁾ T. Kostka, M. Bonnefoy, J.-R. Lacour, W. Drygas, dz. cyt.; M. Fiatarone, E.F. O'Neill, N.D. Ryan, K.M. Clements, G.R. Solares, M.E. Nelson, S.B. Roberts, J.B. Kehayias, L.A. Lipsitz, W.J. Evans, *Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people*, „The New England Journal of Medicine” 1994/330, s. 1769.

⁹⁾ T. Kostka, M. Bonnefoy, J.-R. Lacour, W. Drygas, dz. cyt.; M. Berger, dz. cyt.

¹⁰⁾ R.S. Paffenbarger, R.T. Hyde, A.L. Wing, I.M. Lee, D.L. Jung, J.B. Kampert, *The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men*, „The New England Journal of Medicine” 1993/328, s. 538.

Intensywność obciążeń powinna być dobierana w ten sposób, aby każde ćwiczenie wykonane było 10–15 razy (10–15 powtórzeń danego ruchu). Ćwiczenia rozciągające (gimnastyka, stretching) najlepiej, aby wykonywane były codziennie, 5–10 minut¹¹⁾.

Wnioski

Jak już wspomniano wcześniej, zainteresowanie osób po 60. roku życia kursem szkoleniowym @ktywny Senior wynikało z chęci nauki obsługi komputera, a w następnej kolejności poszerzenia wiedzy i sprawności fizycznej. Jedną z preferowanych form zajęć było uczestnictwo w gimnastyce usprawniającej prowadzonej pod kierunkiem specjalistów w dziedzinie wychowania fizycznego i fizjoterapii.

Ważnym wyzwaniem dla polskiej gerontologii oraz instytucji społecznych jest przeciwdziałanie marginalizacji społecznej starszej generacji i promowanie zdrowego stylu życia oraz prewencja schorzeń przewlekłych mające priorytetowe znaczenie dla utrzymania zdrowia i niezależności do późnych lat życia.

Bibliografia:

- Berger M., *The role of physical activity in the life quality of older adults*, „Physical activity and aging”, 1988/42.
- Borst S.E., Millard W.J., Lowenthal D.T., *Growth hormone, exercise, and aging: the future of therapy for the frail elderly*, „Journal of the American Geriatrics Society” 1994/42.
- Fiatarone M., O'Neill E.F., Ryan N.D., Clements K.M., Solares G.R., Nelson M.E., Roberts S.B., Kehayias J.B., Lipsitz L.A., Evans W.J., *Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people*, „The New England Journal of Medicine” 1994/330.
- Grodzicki T., Kocemba J., Skalska A., *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk 2006.
- Kaczmarczyk M., Trafiałek E., *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*, „Gerontologia Polska” 2007/15/4.
- Kostka T., Bonnefoy M., Lacour J.-R., Drygas W., *Metody oceny aktywności ruchowej u osób w podeszłym wieku*, „Polski Merkuriusz Lekarski” 1997/3/18, s. 299.
- Paffenbarger R.S., Hyde R.T., Wing A.L., Lee I.M., Jung D.L., Kampert J.B., *The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men*, „The New England Journal of Medicine” 1993/328.
- Shephard S.F., *Physical fitness: exercise and ageing*, „Principle and practice of geriatric medicine” 1991.
- Wizner B., *Prewencja gerontologiczna*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk 2006.
- Wolański N., *Rozwój biologiczny człowieka. Podstawy auksologii, gerontologii i promocji zdrowia*, Warszawa 2006.
- Zielińska-Więczkowska H., Kędziora-Kornatowska K., Kornatowski T., *Starość jako wyzwanie*, „Gerontologia Polska” 2008/16/3.

¹¹⁾ B. Wizner, *Prewencja gerontologiczna*, [w:] T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska, *Geriatra z elementami gerontologii ogólnej*, Gdańsk 2006, s. 53–59.

dr Marta Koszczyc

Katedra Dydaktyki Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu

marta.koszczyc@awf.wroc.pl



Marta Koszczyc – pracownik naukowo-dydaktyczny Katedry Dydaktyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, doktor nauk o kulturze fizycznej. Od 2007 r. adiunkt w Zakładzie Teorii Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego. Obecnie pełni funkcję Kierownika Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Problemy badawcze: szkolne wychowanie fizyczne i zdrowotne, edukacja zdrowotna ludzi późnej dorosłości, przygotowanie kadr pedagogicznych do pracy z seniorami.

mgr Łukasz Koper

Katedra Dydaktyki Wychowania Fizycznego AWF we Wrocławiu

Stowarzyszenie AVEC

lukasz.koper@awf.wroc.pl



Łukasz Koper – pracownik naukowo-dydaktyczny Katedry Dydaktyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, mgr wychowania fizycznego (2008) i mgr fizjoterapii (2009). Aktualnie słuchacz III. roku stacjonarnych studiów doktoranckich w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Obecnie pełni funkcję Sekretarza Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Problemy badawcze: szkolne wychowanie fizyczne i zdrowotne, edukacja zdrowotna ludzi późnej dorosłości, przygotowanie kadr pedagogicznych do pracy z seniorami.

Styl życia a przekonania zdrowotne seniorów

Streszczenie: Człowiek prowadzący zdrowy styl życia powinien w swoim postępowaniu kierować się określonym systemem zasad, do których m.in. należą: regularne podejmowanie aktywności fizycznej, racjonalne odżywianie oraz higieniczny tryb życia. Są to elementy istotne na wszystkich etapach życia człowieka, bez względu na jego stan zdrowia czy status społeczny. Szczególnego znaczenia zasady te

nabierają w przypadku osób starszych, gdyż wraz z biegiem lat mają one coraz większy wpływ na jakość życia człowieka, a więc sprawność, samodzielność, niezależność. Coraz częściej wdraża się różnego rodzaju programy ćwiczeń dla osób w wieku późnej dorosłości propagujące zdrowy styl życia. Niestety wszelka działalność fizyczna w tym wieku kojarzona jest najczęściej z rehabilitacją bądź z leczeniem sanatoryjnym. Jeśli nawet niektóre z instytucji proponują zajęcia z zakresu aktywności fizycznej, to dotyczą one zazwyczaj prewencji wtórnej chorób i podejmowane są z inicjatywy i pod nadzorem pracowników służby zdrowia.

Projekt *@ktywny Senior* jest próbą wypełnienia luki, jaka pojawiła się w obszarze ogólnie pojętej aktywizacji osób po 60. roku życia. Wprowadzenie do programu zajęć Edukacji Fizycznej i Zdrowotnej nie tylko wzbogaciło ofertę, ale przede wszystkim wpłynęło na podniesienie wiedzy i umiejętności seniorów w zakresie całozyciowej troski o zdrowie. Program kursu obejmował cykl wykładów oraz zajęć praktycznych, których celem było wskazanie seniorom pozytywnych aspektów regularnej aktywności ruchowej, a także doświadczenie na sobie korzystnych efektów podejmowanych ćwiczeń.

W trakcie trwania projektu zostały przeprowadzone badania mające na celu rozpoznanie stylu życia seniorów ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej na tle ich przekonań zdrowotnych. Przyjęto także hipotezę, że poziom reprezentowanych przekonań zdrowotnych warunkuje styl życia seniorów w obszarze aktywności fizycznej. Każdy z uczestników otrzymał do wypełnienia kwestionariusze ankiet „BM/HF” i „Zdrowy styl życia”. Wyniki uzyskane w badaniu nad zachowaniami zdrowotnymi wykazały, że najbardziej zaniedbanymi obszarami czynności zdrowotnych seniorów są systematyczne ćwiczenia fizyczne oraz umiejętność kontrowania poziomu stresu. Model zdrowia, jaki charakteryzuje seniorów, nie jest jednoznaczny, choć seniorzy skłaniają się bardziej ku modelowi holistyczno-funkcjonalnemu.

Na podstawie analizy informacji dotyczących elementów stylu życia seniorów w kontekście wyników opisujących model zdrowia, możemy sądzić, że pomimo tego, iż respondenci osiągnęli średnie rezultaty wyższe w zakresie modelu holistyczno-funkcjonalnego, to jednak ich poziom aktywności fizycznej był niski. Być może seniorzy nie dostrzegają związku pomiędzy zdrowiem a potrzebą pomnażania swojej sprawności fizycznej.

W świetle uzyskanych wyników badań można wnioskować, że istnieje pilna konieczność wprowadzenia zajęć z Edukacji Fizycznej i Zdrowotnej do programów skierowanych do osób po 60. roku życia.

Słowa kluczowe: ludzie późnej dorosłości, przekonania zdrowotne, zdrowy styl życia, aktywność fizyczna.

Harmonijny styl życia zapewniający ludziom dobry stan zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego jest określany w piśmiennictwie światowym terminem *wellness*, a jego hasło przewodnie to *feel good* – czuj się dobrze. Człowiek prowadzący zdrowy styl życia powinien w swoim postępowaniu kierować się określonym systemem zasad, do których m.in. należą: regularne podejmowanie aktywności fizycznej, racjonalne odżywianie oraz higieniczny tryb życia. Są to elementy istotne na wszystkich etapach życia człowieka, bez względu na jego stan zdrowia czy status społeczny¹⁾.

Szczególno znaczenia zasady te nabierają w przypadku osób starszych, gdyż wraz z biegiem lat mają one coraz większy wpływ na jakość życia człowieka, a więc sprawność, samodzielność, niezależność²⁾. Należy również podkreślić, że obraz ogół-

¹⁾ E. Kozdroń, *Program rekreacji ruchowej osób starszych*, Warszawa 2004, s. 5–7.

²⁾ Tamże.

nej motoryki w wieku senioralnym, warunkowany jest stylem życia i stanem zdrowia z poprzednich etapów ludzkiej egzystencji. W żadnym z wcześniejszych okresów nie występują w motoryczności człowieka tak znaczące konsekwencje funkcjonowania w latach wcześniejszych³⁾.

Styl życia człowieka możemy określić jako zespół zachowań charakteryzujący ogólny sposób funkcjonowania jednostki lub grupy, uzależniony od norm społecznych i kulturowych, w których człowiek lub grupa egzystują, od osobistych wartości, postaw i wiedzy jednostki oraz od ogólnej ekonomicznej, politycznej i organizacyjnej struktury społeczeństwa⁴⁾. Do stylu życia zalicza się zatem zachowania powtarzające się, złożone i rozciągnięte w czasie, które pozostają pod wpływem i modyfikowane są przez środowisko psychospołeczne – rodzinę, społeczność, kulturę.

Wśród wielu zachowań człowieka możemy wyróżnić również działania podejmowane ze względów zdrowotnych lub takie, które mają na nie udokumentowany wpływ. Zachowania te możemy podzielić na sprzyjające zdrowiu oraz szkodliwe. Do pozytywnych działań możemy zaliczyć wspomniane wcześniej racjonalne żywienie, unikanie używek, radzenie sobie ze stresem czy aktywność fizyczną, do negatywnych – palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, zachowania agresywne, nieprawidłową dietę⁵⁾.

Aktywność ruchowa sprzyja nie tylko rzeźbieniu ciała człowieka oraz osiągnięciu rekordowych wyników, ale jest także elementem nierozzerwalnie związanym ze zdrowiem i w znaczącym stopniu warunkuje jego poziom. Podejmowane systematycznie ćwiczenia fizyczne są jednym z ważniejszych czynników sprzyjających opóźnieniu procesów inwolucyjnych. Istnieje pogląd, iż działanie to jest skuteczniejsze od środków farmakologicznych. Aktywne spędzanie czasu wolnego stymuluje wydolność fizyczną, poprawia pracę serca, zwiększa elastyczność ścian naczyń, polepsza sprawności zmysłów. Co prawda nie ma w dniu dzisiejszym naukowych dowodów, że ćwiczenia fizyczne przedłużają życie, natomiast wiemy na pewno, że poprawiają jego jakość⁶⁾.

To, jaki styl życia będzie propagował człowiek, zależy również od tego, jak postrzega zdrowie i chorobę. Postrzeganie zdrowia jako wartości można wyjaśnić w świetle biomedycznej i holistyczno-funkcjonalnej teorii zdrowia.

W modelu biomedycznym (BM) zdrowie i choroba są stanami rozłącznymi, człowiek albo jest zdrowy, albo chory; nie ma stanów pośrednich. Pozostają one poza kontrolą jednostki. Zdrowie w tym sposobie pojmowania jest sprowadzone jedynie do zasad biologicznego funkcjonowania jednostki na bazie wrodzonych możliwości. Zdrowia jako stanu normalnego *nie dostrzega się*. Praktyka medyczna określa

³⁾ W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2000, s. 75–77.

⁴⁾ B. Woynarowska, *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*, Warszawa 1996, s. 9–10.

⁵⁾ A. Łuszczczyńska, *Zmiana zachowań zdrowotnych – dlaczego dobre chęci nie wystarczą?*, Gdańsk 2004, s. 14–21.

⁶⁾ W. Osiński, dz. cyt., s. 75–77.

jedynie jego brak. Włącza się wtedy procedurę naprawczą; a więc lekarz nie zajmuje się człowiekiem w stanie zdrowia:

Gdybym chciał – jako zdrowy – poprosić lekarza o wskazanie, by zdrowie pomnożyć („by być zdrowszym”), zostałbym podejrzany o chorobę psychiczną i odesłany „na oddział zamknięty”⁷⁾.

Choroba natomiast jest sytuacją, w której organizm nie jest w stanie opierać się negatywnym czynnikom napływającym ze środowiska zewnętrznego. Wówczas niezbędna, jak wydaje się w ten sposób myślącej osobie, jest opieka lekarska⁸⁾.

Model biomedyczny uwzględnia wyobrażenia i emocje jako aspekty psychiki, które nie mogą warunkować zdrowia ciała. Uwaga koncentrowana jest na biochemicznych przyczynach chorób. Wymiar społeczny, psychologiczny i behawioralny nie mieszczą się w tym schemacie. W paradygmacie tym **ciało ludzkie „uważa się za biomaszynę” i w przypadku dysfunkcji, czyli choroby pojawia się lekarz jako inżynier uszkodzonego mechanizmu a człowiek doświadczony dysfunkcją „nie ma nic do powiedzenia” w swojej sprawie.**

Model holistyczno-funkcjonalny (HF). Zdrowie to zmieniający się zasób, a choroba to deficyt zasobu odpornościowego, którego potencjał zależy w dużej mierze od świadomej aktywności **podmiotu**, który może się **zdrowia uczyć, może je promować, chronić i uczestniczyć w procesie leczenia**, gdy na skutek działania patogenów i obniżenia się odporności dochodzi do choroby (czyli załamania dynamicznej równowagi). W modelu tym mówimy, że człowiek tworzy zdrowie i człowiek choruje, a nie że choroba „dopada” człowieka. Według teorii holistyczno-funkcjonalnej człowiek jest zarówno podmiotem (decyduje o zmianach wobec siebie), jak i osobą społeczną powiązaną relacyjnie ze społeczeństwem oraz osobnikiem zintegrowanym adaptacyjnie z przyrodą. Co oznacza, że o jego zdrowiu:

- **przesądza on sam,**
- **na jego zdrowie mają wpływ inni,**
- **jego stan zdrowia determinuje „siła natury”⁹⁾.**

Przekonania zdrowotne będą miały zatem duże znaczenie dla podejmowania wszelkich działań służących zdrowiu.

Na świecie wdraża się różnego rodzaju programy ćwiczeń dla osób w wieku późnej dorosłości propagujące zdrowy styl życia. Nie można jednak w sposób bezpośredni wdrożyć ich do polskiej rzeczywistości. Inne są bowiem oczekiwania, warunki i możliwości osób starszych w naszym kraju. Powinniśmy dążyć zatem do stworzenia własnych standardów, wypracowania skutecznych metod aktywowa-

⁷⁾ A. Pawłucki – opracowanie własne dostępne u autora.

⁸⁾ H. Sęk, I. Ściagała, T. Pasikowski, M. Beisert, A. Bleja, *Subiektywne koncepcje zdrowia. Wybrane uwarunkowania*, „Przegląd Psychologiczny” 1992, 35(3), s. 351–363; H. Sęk, T. Pasikowski, I. Ściagała, *Sense of Coherence and Subjective Health Concepts*, „Polish Psychological Bulletin” 1994, vol. 25(1), s. 15–23.

⁹⁾ A. Pawłucki, dz. cyt.

nia rodzimego społeczeństwa. W Polsce brak jest jednolitego programu, który promowałby aktywizację ruchową osób starszych. Wszelka działalność fizyczna w tym wieku kojarzona jest najczęściej z rehabilitacją bądź z leczeniem sanatoryjnym. Jeśli nawet niektóre z instytucji proponują zajęcia z zakresu aktywności fizycznej, to dotyczą one zazwyczaj prewencji wtórnej chorób i podejmowane są z inicjatywy i pod nadzorem pracowników służby zdrowia. W Polsce w promocji zdrowego stylu życia osób starszych brakuje przede wszystkim:

- właściwie prowadzonej polityki społeczno-zdrowotnej na wszystkich szczeblach zarządzania,
- efektywnej edukacji zdrowotnej we wszystkich okresach ontogenezy,
- powszechnego dostępu do zajęć z zakresu kultury fizycznej zarówno kobiet, jak i mężczyzn po 60. roku życia, stosownie do ich możliwości zdrowotnych, sprawnościowych czy finansowych¹⁰⁾
- oraz brak wykwalifikowanej kadry instruktorskiej dla tej grupy wiekowej.

Projekt *@ktywny Senior* jest próbą wypełnienia luki, jaka pojawiła się w obszarze ogólnie pojętej aktywizacji osób po 60. roku życia. Wprowadzenie do programu zajęć Edukacji Fizycznej i Zdrowotnej nie tylko wzbogaciło ofertę, ale przede wszystkim wpłynęło na podniesienie wiedzy i umiejętności seniorów w zakresie całonocnej troski o zdrowie.

Program kursu obejmował cykl wykładów oraz zajęć praktycznych, których celem było wskazywanie seniorom pozytywnych aspektów regularnej aktywności ruchowej, a także doświadczenie na sobie korzystnych efektów podejmowanych ćwiczeń. Osiągnięcie powyższego celu było możliwe dzięki realizacji następujących zadań:

- ❖ Uświadomienie i przekazanie wiadomości na temat aktywności ruchowej ludzi w wieku późnej dorosłości oraz jej znaczenia dla podnoszenia jakości życia.
- ❖ Opanowanie przez seniorów wybranych metod i form aktywności ruchowej stosowanych w celu podtrzymania i pomnażania zdrowia.

Tematyka wykładów obejmowała zagadnienia dotyczące kultury fizycznej, związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, prewencji przedwczesnego starzenia się, profilaktyki chorób cywilizacyjnych i uzależnień, metod i form aktywności fizycznej. Zajęcia teoretyczne były znakomitym sposobem na przedstawienie zasad bezpieczeństwa, jakie obowiązują podczas podejmowania aktywności fizycznej, a także powodowały jeszcze mocniejsze zmotywowanie seniorów do realizacji ćwiczeń fizycznych podczas programu oraz po jego zakończeniu.

Zajęcia praktyczne stanowiły drugą część cyklu, w której to *@ktywni seniorzy* mogli wykorzystać poznane wiadomości w kilku formach ćwiczeń fizycznych zaproponowanych przez prowadzących, a realizowanych w oparciu o założenia treningu zdrowotnego. Powyższe zadania można podzielić na trzy grupy ze względu na cel ich podejmowania.

¹⁰⁾ E. Kozdroń, dz. cyt., s. 5–7.

Formy aktywności fizycznej znajdujące się w pierwszej grupie obejmowały ćwiczenia kształtujące wydolność fizyczną oraz elementy ćwiczeń siłowych. Zapoznano seniorów z techniką marszu nordic walking oraz wykorzystaniem kijów do poprawy tonusu mięśniowego. Cele tej grupy realizowano również w formie gimnastyki ogólnorozwojowej.

Drugą grupę stanowiły ćwiczenia relaksacyjne i elementy wschodnich systemów ćwiczeń. Celem tej grupy było wyposażenie seniorów w umiejętności radzenia sobie ze stresem, a także wskazanie na „nowy” sposób wypoczynku będący alternatywą dla tradycyjnych sposobów biernego wypoczynku. Seniorzy uczestniczyli w sesji treningu autogennego Schulza, spróbowali swoich sił w prostym układzie tai – chi i jogi, a także doznali pozytywnego wpływu automasażu na organizm.

Trzecią grupą były gry rekreacyjne, których celem było wskazanie na hedonistyczny charakter aktywności fizycznej.

W trakcie trwania projektu zostały przeprowadzone badania mające na celu rozpoznanie stylu życia seniorów ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej na tle ich przekonań zdrowotnych. Przyjęto także hipotezę, **że poziom reprezentowanych przekonań zdrowotnych warunkuje styl życia seniorów w obszarze aktywności fizycznej.**

Każdy z uczestników otrzymał do wypełnienia kwestionariusze ankiet „BM/HF” i „Zdrowy styl życia”.

Kwestionariusz „BM/HF” konstrukcji Heleny Sęk i współpracowników składa się z dwudziestu twierdzeń, w skład których wchodzi twierdzenia dotyczące modelu biomedycznego oraz holistyczno-funkcjonalnego zdrowia. Część BM zawiera zestaw pytań ujmujących zdrowie w kategoriach medycznych, determinowanych genetycznie, w którym człowiek jest zobowiązany do przestrzegania norm wyznaczonych przez lekarzy.

W części HF pytania opracowane są zgodnie z założeniami, że zdrowie to proces dynamicznego równoważenia wymogów otoczenia.

Kwestionariusz „Zdrowy styl życia” składa się z sześciu części:

Kategoria I: palenie papierosów,

Kategoria II: spożywanie alkoholu i przyjmowanie środków farmakologicznych,

Kategoria III: nawyki żywieniowe,

Kategoria IV: ćwiczenia oraz sprawność fizyczna,

Kategoria V: kontrola stresu,

Kategoria VI: bezpieczeństwo.

W każdej z części znajdowały się pytania, na które ankietowany odpowiadał w trzystopniowej skali: prawie zawsze, czasami, prawie nigdy. Do poszczególnych odpowiedzi była przypisana odpowiednia ilość punktów, tak aby maksymalna suma w każdej z kategorii wynosiła 10. Wyniki w zależności od uzyskanej sumy podzielono na cztery grupy:

10–9 pkt. – bardzo dobrze

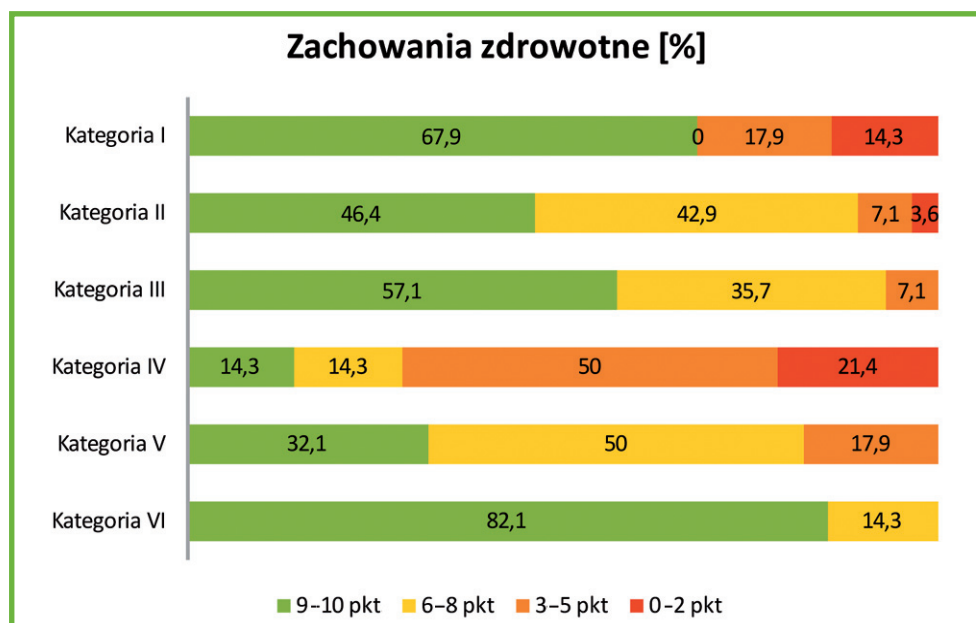
8–6 pkt. – dobrze

5–3 pkt. – przeciętnie

2–0 pkt. – źle

Analiza wyników uzyskanych w badaniu nad zachowaniami zdrowotnymi wykazała, że najbardziej zaniedbanymi obszarami czynności zdrowotnych seniorów są systematyczne ćwiczenia fizyczne (Kat. IV) oraz umiejętność kontrolowania poziomu stresu (Kat. V).

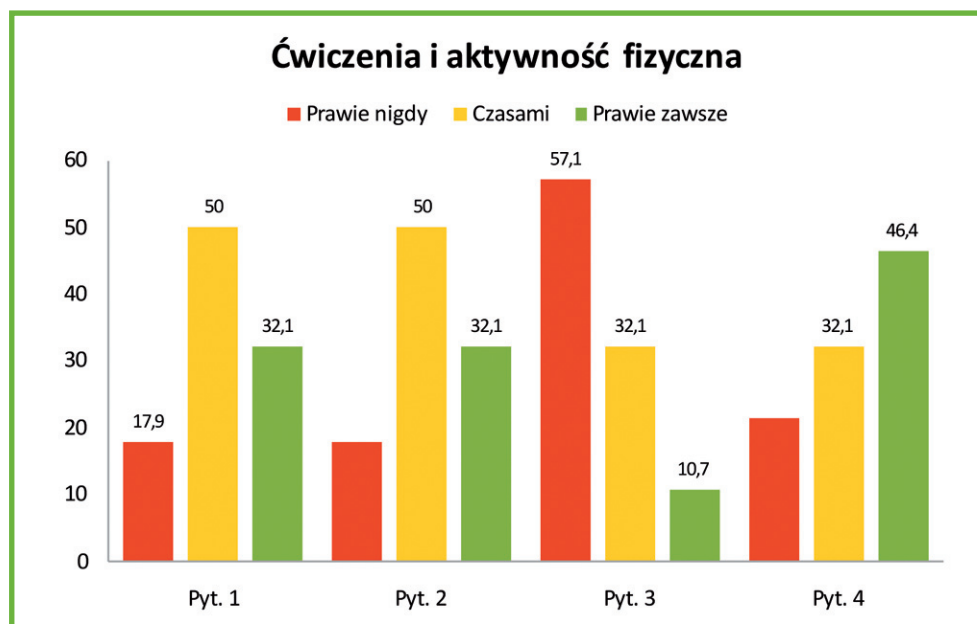
U blisko $\frac{3}{4}$ badanych możemy zaobserwować negatywną postawę wobec regularnie podejmowanych ćwiczeń fizycznych. Seniorzy potwierdzili zatem prawidłowość, że w okresie starzenia się organizmu mamy do czynienia ze zjawiskiem abnegacji ruchu. Ponadto należy przypuszczać, iż uczestnicy badań nie mają dostatecznej wiedzy na temat negatywnych skutków zaniechania regularnej aktywności fizycznej. Jedynie niespełna 15% respondentów deklaruje regularne dbanie o swoje zdrowie poprzez ćwiczenia fizyczne (rys. 1).



Rys. 1. Wartości procentowe opisujące zachowania zdrowotne seniorów w poszczególnych kategoriach działań

Źródło: opracowanie własne.

Seniorzy biorący udział w badaniu nie dostrzegają także konieczności kształtowania siły mięśniowej. Ponad połowa badanych prawie nigdy nie podejmuje ćwiczeń siłowych, które stanowią niezbędny element treningu zdrowotnego. Wydolność organizmu oraz siła mięśniowa determinują wysoki poziom ogólnej sprawności fizycznej. Ta natomiast warunkuje jakość i skuteczność podejmowanych w życiu



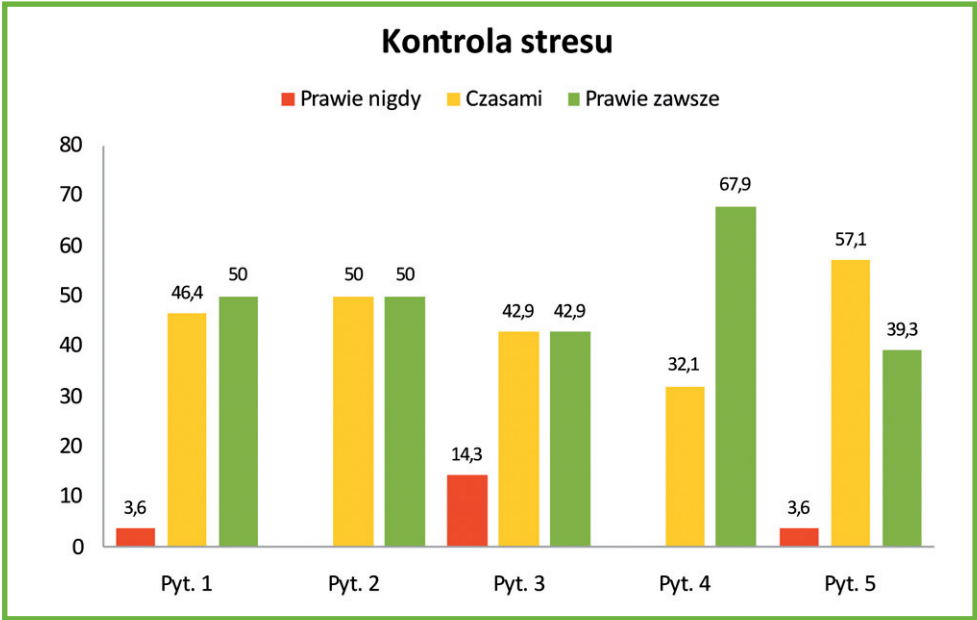
Rys. 2. Wartości procentowe zachowań zdrowotnych w kategorii: ćwiczenia i aktywność fizyczna

Źródło: opracowanie własne na podstawie pytań obejmujących następujące problemy: Pyt. 1 – utrzymanie pożądanej wagi, Pyt. 2 – regularne ćwiczenia wytrzymałościowe, Pyt. 3 – regularne ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową, Pyt. 4 – rekreacyjne formy aktywności fizycznej z rodziną.

codziennym czynności użytkowych. 50% badanych przyznaje, że czasami bierze udział w zajęciach ruchowych, co najmniej 3 razy w tygodniu (Pyt. 2). Taka sama liczba osób twierdzi, że zdarza im się utrzymywać pożądaną wagę (Pyt. 1). Najwięcej pozytywnych odpowiedzi dotyczy rodzinnego spędzania czasu wolnego podczas uprawy ogródka czy gier zespołowych (Pyt. 4) (rys. 2).

Kolejnym czynnikiem przyczyniającym się do przyspieszenia procesów starzenia się organizmu jest stres. W literaturze opisywane są dwa rodzaje stresu – negatywny (dystres) i pozytywny (eustres). Współczesny senior powinien nauczyć się eliminować skutki dystresu wywołane m.in. przejściem na emeryturę, przyspieszonym tempem rozwoju cywilizacji (zjawisko wykluczenia społecznego).

Przeprowadzone badania ujawniły, że w kategorii kontroli stresu respondenci deklarują, że nie zawsze umieją zapanować nad negatywnymi emocjami, zwłaszcza w sytuacjach trudnych – 14,3% (Pyt. 3). Większość seniorów nie jest do końca pewna swoich działań w obliczu pojawiającego się stresu. Około połowa badanych potwierdza, że istnieją sytuacje, które generują u nich negatywne uczucia i tylko czasami udaje im się je kontrolować. Ponad $\frac{2}{3}$ ankietowanych deklaruje, że w razie potrzeby może zwrócić się o pomoc do bliskich (Pyt. 4) (rys. 3).



Rys. 3. Wartości procentowe zachowań zdrowotnych w kategorii: kontrola stresu

Źródło: opracowanie własne na podstawie odpowiedzi na następujące pytania: Pyt. 1 – robię rzeczy, które przynoszą mi radość, Pyt. 2 – umiem się relaksować, wyrażać swoje uczucia, Pyt. 3 – umiem przewidywać sytuacje stresujące, Pyt. 4 – mam bliskich, do których mogę się zwrócić o pomoc, Pyt. 5 – uczestniczę w grupowych formach działalności.

W hipotezie założono, że przekonania zdrowotne mają istotny wpływ na styl życia seniorów w sferze systematycznej aktywności fizycznej.

Uzyskane wyniki badań skłaniają do stwierdzenia, że nie możemy jednoznacznie stwierdzić, ku jakiemu modelowi zdrowia skłaniają się seniorzy uczestniczący w badaniu. Średnia deklarowanych odpowiedzi jest nieco wyższa w przypadku modelu holistyczno-funkcjonalnego (tab. 1). Może to oznaczać, iż seniorzy świadomie uczestniczą w kreacji swojego zdrowia. Rozumieją także, że ich potencjał zdrowotny warunkuje styl życia, jaki preferują.

Tabela 1. Wartości statystyki opisowej charakteryzujące przekonania zdrowotne seniorów

	Średnia	Odch. std.	Minimum	Maksimum
BM	29,95238	5,609019	19,00000	42,00000
HF	35,75000	4,870668	23,00000	44,00000
Suma	65,15000	9,225244	47,00000	81,00000

Źródło: opracowanie własne.

Mając na uwadze uzyskane wyniki badań w kontekście rezultatów dotyczących stylu życia, możemy sądzić, że pomimo tego, iż respondenci osiągnęli średnie wyników wyższe w zakresie modelu holistyczno-funkcjonalnego przekonań zdrowotnych, to jednak ich poziom aktywności fizycznej był za niski. Być może seniorzy nie dostrzegają związku pomiędzy zdrowiem a potrzebą pomnażania swojej sprawności fizycznej.

Autorzy artykułu uważają jednak, że powyższe rozważania wymagają dalszego postępowania eksploracyjnego.

W świetle uzyskanych wyników badań można wnioskować, że istnieje pilna potrzeba wprowadzania zajęć z Edukacji Fizycznej i Zdrowotnej do programów skierowanych do osób po 60. roku życia. Treści programowe powinny zawierać zagadnienia dotyczące znaczenia szeroko pojętej aktywności fizycznej i rekreacyjnej w przeciwdziałaniu procesom inwolucyjnym. Ponadto wiedza teoretyczna musi być poparta cyklem zajęć praktycznych w zakresie treningu zdrowotnego oraz ćwiczeń kompensujących bezruch w życiu codziennym seniora. Nie bez znaczenia jest zwrócenie szczególnej uwagi na podniesienie umiejętności radzenia sobie ze stresem (techniki i metody relaksacji), a także sposobów eliminowania zmęczenia (wypoczynek bierny i aktywny).

Wzrastająca liczba osób starszych powoduje pilną potrzebę skupienia uwagi na zapewnieniu tej grupie społecznej możliwości dalszego kształcenia i wzbogacania swojej osobowości przez odkrywanie otaczającego świata. Potwierdza to bardzo pozytywny odbiór programu *@ktywny Senior*, wyrażony przez uczestników w ankiecie ewaluacyjnej do projektu. Seniorzy bardzo wysoko ocenili sposób prowadzenia zajęć, przygotowanie prowadzących i co najważniejsze przydatność treści i umiejętności zdobywanych podczas kursu.

Bibliografia:

- Kozdroń E., *Program rekreacji ruchowej osób starszych*, Warszawa 2004.
Łuszczynska A., *Zmiana zachowań zdrowotnych – dlaczego dobre chęci nie wystarczą?* Gdańsk 2004.
Osiński W., *Antropomotoryka*, Poznań 2000.
Pawłucki A., Opracowanie własne dostępne u autora.
Wojnarowska B. (red.), *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*, Warszawa 1996.
Sęk H., Ściagała I., Pasikowski T., Beisert M., Bleja A., *Subiektywne koncepcje zdrowia. Wybrane uwarunkowania*, „Przegląd Psychologiczny” 1992, 35(3).
Sęk H., Pasikowski T., Ściagała I., *Sense of Coherence and Subjective Health Concepts*, „Polish Psychological Bulletin” 1994 vol. 25(1).

Załącznik: Propozycja zajęć z Edukacji Zdrowotnej dla osób późnej dorosłości

I. Część teoretyczna

Konspekt 1

Temat: *Kultura fizyczna drogą do długowieczności i zdrowia współczesnego człowieka*
Wykład

- ❖ Celem wykładu jest zapoznanie uczestników z wybranymi teoriami dotyczącymi postrzegania ludzkiego ciała we współczesnej kulturze fizycznej.
- ❖ Poznajemy świat kultury ludzkiego ciała oraz różne formy uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- ❖ Jak definiujemy pojęcie kultury fizycznej we współczesnym świecie?
- ❖ Co to znaczy, że ciało stanowi dla człowieka wartość egzystencjalną, a co oznacza nadawanie ciału wymiaru symbolicznego?

Konspekt 2

Temat: *Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka od chwili narodzin do późnej starości*
Wykład

- ❖ Dlaczego należy systematycznie podejmować aktywność fizyczną, kiedy jest się dzieckiem, nastolatkiem, człowiekiem „produkcyjnym” i w okresie jesieni życia?
- ❖ Wyjaśniamy sobie pojęcia: motoryczność człowieka, zdolności kondycyjne i koordynacyjne.

Konspekt 3

Temat: *Senior we współczesnej popkulturze*
Wykład

- ❖ Co kształtuje tożsamość współczesnej młodzieży?
- ❖ Co kryje się pod pojęciem kultura konsumpcji, kultura instant, kultura ciała i seksualności?
- ❖ Czy w kulturze współczesnej dziadkowie mogą mieć wpływ na wychowanie wnuka-dziecka i wnuka-nastolatka?

II. Część praktyczna

Konspekt 4

Temat: *Doskonalimy technikę nordic walking – poziom zdrowotny*

Kompetencje kulturowe zdrowotne:

K. aksjologiczna: wyposażenie w wiedzę na temat znaczenia podejmowania treningu zdrowotnego w utrzymaniu sprawności fizycznej.

K. technologiczna: nabywanie umiejętności pomiaru tętna treningowego.

Liczba ćwiczących: 20

Miejsce: park miejski

Przybory: kije nordic walking dla każdego uczestnika

Czas trwania: 90 min.

[illegible]

	– <i>Obroty kijami</i> Kije złożone trzymane przed sobą na wysokości barków, ręce jak najbliżej siebie. Obracanie kijami do momentu oporu – <i>Kajaki</i> Kije trzymane jw. ręce na szerokość barków. Ruch kończyn górnych imitujący wiosłowanie w kajaku w przód w tył – <i>Skrety tułowia</i> Kije trzymane jw. Skrety tułowia nie uginając ramion – <i>Przysiady</i> Kije wbite po bokach pod kątem 45 stopni. Zgięcia w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym (przysiady) – <i>Wznosy ramion</i> Kije złożone trzymane przed sobą, ręce w dole. Wznosy ramion – wdech nosem Opust ramion ze skłonem tułowia – wydech ustami – Wykonanie pomiaru tętna treningowego	× 15 × 10 × 10 2 × 8 × 10 × 4 1 min	Zwracamy uwagę na odepchnięcie od kijów podczas powrotu do pozycji wyprostowanej
3	Część główna <u>Doskonalenie techniki marszu z kijami.</u> – <i>Marsz z kijami</i> Przypomnienie techniki podstawowej – <i>Marsz z podskokiem</i> Co piąty krok w marszu podskok bez odepchnięcia od kijów – <i>Marsz z obrotem</i> Co piąty krok w marszu obrót dookoła własnej osi – <i>Marsz jeden za drugim</i> „Jedynka” w parze nadaje tempo oraz kierunek marszu. „Dwójka” naśladuje partnera – <i>Marsz parami</i> Uczestnicy stają jeden za drugim, „jedynka” trzyma rękojeści kijów, „dwójka” w okolicy grotów. Jednoczesny marsz z dynamiczną pracą ramion – <i>Marsz z odepchnięciem dwoma kijami</i> Marsz z jednoczesnym odepchnięciem dwoma kijami – <i>Marsz z zaakcentowaniem odepchnięcia</i> Marsz z naprzemianstronną pracą ramion z dynamicznym cofaniem kończyny górnej i silnym naciskiem na pasek – Wykonanie pomiaru tętna treningowego	× 1 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 1 min	Ćwiczenia odbywają się na prostym odcinku długości 50 metrów Obroty raz w jedną, raz w drugą stronę Zmiana prowadzących Zmiana prowadzących Zwracamy uwagę za utrzymanie wyprostowanych stawów łokciowych podczas marszu Zwracamy uwagę, aby przy zwiększeniu dynamiki chodu utrzymać prawidłową technikę

	<u>Kształtowanie wytrzymałości</u> – Marsz <i>ciągły o umiarkowanej intensywności</i> Po 10 minutach marszu pomiar tętna treningowego	20 min	
	– Wykonanie pomiaru tętna treningowego	1 min	
4	Część końcowa – Marsz <i>o niskiej intensywności</i> Marsz ze znaczącym zmniejszeniem prędkości, nie trzymamy rękojeści, kije wiszą na paskach – Marsz <i>ze wznosem ramion</i> Kije złożone trzymane przed sobą, ręce w dole. Co piąty krok wznos ramion wraz z wdechem – <i>Skręty tułowia</i> Kije złożone oparte na barkach za głową. Skręty tułowia – <i>Skłony boczne</i> Kije złożone trzymane nad głową. Skłony boczne tułowia – <i>Otwarcie</i> Kije wbite przed sobą. Wdech wraz z otwarciem klatki piersiowej – rękojeści do boku. Wydech z zamknięciem klatki piersiowej – rękojeści do środka – Wykonanie pomiaru tętna treningowego	2 min × 4 × 10 × 10 × 5 1 min	Zwracamy uwagę, aby skłony były wykonywane w płaszczyźnie czołowej
5	Czynności organizacyjne Zebranie sprzętu, omówienie zajęć, pożegnanie uczestników	2 min	

Konspekt 5

Temat: *Poznajemy ćwiczenia z wykorzystaniem gazet podnoszące naszą sprawność ogólną.*

Kompetencje kulturowe zdrowotne:

K. komunikacyjna: wyjaśnienie słuchaczom zasad doboru odpowiedniego zestawu ćwiczeń fizycznych dla ich wieku.

K. technologiczna: umiejętność wykorzystania przyboru nietypowego w kształtowaniu sprawności ogólnej.

Liczba ćwiczących: 20

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: gazety, maty

Czas trwania: 45 min.

Lp.	Treść zadania	Ilość /czas	Uwagi
1	Czynności organizacyjne Powitanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć	1 min	Ćwiczący ustawieni w kole
2	Część wstępna – <i>Energia</i> Każda osoba kolejno podaje swoje imię i ilość energii, jaką posiada w skali 1:10 – <i>Marsz</i> Dynamiczna praca kończyn górnych i dolnych – <i>Marsz z wykonywaniem ćwiczeń</i> ✓ Kończyny górne uniesione w górze – zamykanie, otwieranie pięści ✓ Kończyny górne w górze krążenia w nadgarstkach ✓ Kończyny górne w dole – zgięcia i wyprosty w stawie łokciowym ✓ Kończyny górne w dole – krążenia ramion w przód i w tył ✓ Marsz z wysokim unoszeniem kolan ✓ Chód drobnymi kroczkami – na palcach ✓ W ruchu kończyny górne wznos bokiem w górę wdech nosem, opuszczenie – wydech ustami. ✓ Marsz – pobranie gazety	1 min 1 okrażenie × 15 2 × 10 × 10 2 × 10 ½ okrażenia ½ okrażenia × 4 ½ okrażenia	Po obwodzie koła Po obwodzie koła Prowadzący każdemu z uczestników wręcza kartkę z gazety
3	Część główna <u>Ćwiczenia z gazetami</u> – <i>Czapki</i> Ćwiczący kładą rozłożoną gazetę na głowie i maszerują utrzymując wyprostowaną pozycję ciała, nie dopuszczając do zsunięcia gazety – <i>Wznosy ramion</i> W marszu, gazeta trzymana oburącz przed sobą, ręce w dole, na „raz” znos ramion na głowę, na „dwa” opust ramion – <i>Marsz slalomem</i> Każdy z ćwiczących kładzie swoją gazetę na podłodze. Po czym porusza się drobnymi kroczkami slalomem sokół leżących gazet do momentu dobiegnięcia do swojej – <i>Marsz szeroko – wąsko</i> Ułożenie gazet j.w. Przechodząc między gazetami ćwiczący poruszają się zwykłym marszem, nad gazetą przechodzą szerokim marszem – <i>Sięgnij po gazetę</i> Ćwiczący stają nad swoimi gazetami. Wdech – uniesienie ramion nad głowę, wydech – opust ramion wraz ze skłonem tułowia, sięganie po gazetę – <i>Krążenia dookoła ciała</i> Ćwiczący trzymają gazetę jednorącz w okolicy głowy. Wykonują krążenia gazetą dookoła ciała do dołu, podając ją z ręki do ręki	½ okrażenia ½ okrażenia 1 okrażenie 1 okrażenie × 3 × 4	W marszu po obwodzie koła W miejscu na obwodzie koła Krążenia dookoła głowy szyi, klatki piersiowej, brzucha, ud, kolan, łydek. W obu kierunkach

– <i>Agrafka</i> Gazeta trzymana jednorącz. Zmiana ręki za plecami. Jedna ręka z góry, druga z dołu	× 10	
– <i>Wyprosty ramion</i> Gazeta trzymana oburącz za sobą na wysokości bioder. Jednoczesne wyprosty ramion	× 10	
<u>Ćwiczenia na gazecie</u>		
– <i>Marsz</i> Krokiem marszowym w miejscu, przodem do gazety. Wejście i zejście z gazety	× 20	Ćwiczący ustawieni na obwodzie koła. Gazeta ułożona na podłożu
– <i>Szeroko i wąsko</i> Marsz w miejscu nad gazetą. Wąsko – marsz na gazecie, szeroko – gazeta pomiędzy stopami	× 20	
– <i>Balans</i> Gazeta umieszczona między stopami. Przenoszenie ciężaru ciała z jednej kończyny dolnej na drugą	× 20	
– <i>Pięta</i> Jw. ze zgięciem stawu kolanowego pod kątem 90 stopni w tył	× 20	
– <i>V</i> Z ustawienia przed gazetą marsz w przód szeroko (gazeta między stopami), w tył wąsko	× 20	
– <i>Składanie gazety</i> Leżąc na podłożu gazetę należy złożyć w kostkę, a następnie rozłożyć za pomocą stóp	2 min	
<u>Ćwiczenia w leżeniu</u>		
– <i>Sięganie kolan</i> Gazeta trzymana oburącz przed sobą. Niesienie głowy i tułowia, dotknięcie gazetą kolan	× 15	Ćwiczący ustawieni na okręgu, leżenie tyłem, kolana zgięte stopy oparte o podłoże
– <i>Unoszenie bioder</i> Gazeta trzymana jednorącz z boku w okolicy biodra. Uniesienie bioder, przełożenie gazety na drugą stronę	× 15	
– <i>Stopy w górę</i> Gaza trzymana między stopami. Wyprost w stawach kolanowych, stopy uniesione	× 15	
– <i>Skręt tułowia</i> Gazeta trzymana oburącz przed sobą. Skręt tułowia, gazeta w wyprostowanych kończynach górnych dotyka podłoża z jednej strony ciała, kolana z drugiej	× 10	
– <i>Gazeta za głowę</i> Gazeta trzymana oburącz w okolicy bioder. Przenos gazety za głowę – wdech, powrót – wydech	× 4	
<u>Ćwiczenia w grupie</u>		
– <i>Podawanie gazet</i> Ćwiczący ustawieni w niewielkich odległościach od siebie. Na sygnał prowadzącego podają gazetę partnerowi z prawej strony, odbierając jednocześnie gazetę z lewej strony	2 min	Ćwiczący ustawieni na okręgu, pozycja stojąca Kilkakrotna zmiana kierunku

	– <i>Kulka</i> Każdy z ćwiczących dzieli gazetę na dwie równe części. Chwyta obie jednorącz i formuje z nich kulę – <i>Bitwa</i> Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Oba zespoły zajmują swoją połowę sali. Na sygnał każda z drużyn stara się przerzucić jak najwięcej papierowych kul na stronę przeciwnika	1 min	
		2 min	
4	Część końcowa – <i>Marsz</i> Swobodny marsz po sali. Każdy z uczestników bierze dwie papierowe kule – <i>Do celu</i> Każdy z ćwiczących rzuca swoje papierowe kule do celu znajdującego się na środku okręgu	1 min	
		1 min	Ćwiczący ustawieni w okręgu
5	Czynności organizacyjne Omówienie zajęć, pożegnanie uczestników	1 min	

dr Małgorzata Synowiec-Piłat

Zakład Humanistycznych Nauk Lekarskich

Akademia Medyczna we Wrocławiu

m.synowiecpilat@gmail.com



Małgorzata Synowiec-Piłat jest adiunktem w Zakładzie Humanistycznych Nauk Lekarskich Akademii Medycznej we Wrocławiu. Ukończyła socjologię na Uniwersytecie Wrocławskim, a doktorat obroniła na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS w Lublinie. Specjalizuje się w socjologii medycyny oraz promocji zdrowia. Była kierownikiem pięciu grantów badawczych. Prowadzi badania naukowe dotyczące zachowań i postaw zdrowotnych, działań międzysektorowych w promocji zdrowia, działalności organizacji pozarządowych, rozwoju ruchu „pacjent dla pacjenta” oraz znaczenia wsparcia społecznego w terapii i rehabilitacji chorych. Jest autorką 25 publikacji naukowych, w tym książki pt. „Promocja zdrowia i profilaktyka onkologiczna w działaniach organizacji pozarządowych”.

Aktywność starszych ludzi w kontekście promocji zdrowia

Streszczenie: Współcześnie coraz większą uwagę przywiązuje się nie tylko do leczenia chorób, ale do promowania zdrowego stylu życia. Wprowadzenie w życie idei promocji zdrowia ma szczególne znaczenie w przypadku osób starszych, ze względu na zły stan zdrowia tej grupy ludzi w naszym kraju. Nadrzednym celem promocji zdrowia w przypadku osób starszych jest jednak nie tyle przedłużanie co poprawa jakości ich życia. Jakość życia natomiast w dużej mierze zależy od stopnia szeroko rozumianej aktywności (fizycznej, umysłowej, społecznej), na którą składa się różnego rodzaju działalność podejmowana przez jednostkę. Im większy zakres działań, tym zazwyczaj wyższa jakość życia. Oczywiście jest, iż w miarę upływu lat nasza aktywność stopniowo się zmniejsza. Wpływ na ten stan rzeczy ma bardzo wiele czynników o charakterze biologicznym, psychicznym i społecznym.

Najważniejsze cele promocji zdrowia w przypadku osób w wieku podeszłym koncentrują się na następujących obszarach: podtrzymanie oraz zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej, podtrzymanie i poprawa samokontroli zdrowia, utrzymanie na dobrym poziomie lub poprawa standardu życia oraz warunków sanitarno-higienicznych; utrzymanie istniejących więzi społecznych i poprawa ich jakości oraz stymulowanie tworzenia nowych więzi społecznych. Dodatkowo, podejmując działania na rzecz seniorów, należy pamiętać także o zapobieganiu deprywacji osób starszych oraz o ich aktywizacji, upodmiotowieniu – także w sferze zdrowia.

Słowa kluczowe: promocja zdrowia, osoby starsze, starość, starzenie się społeczeństwa, aktywizacja osób starszych, socjologia medycyny.

Współcześnie coraz większą uwagę przywiązuje się nie tylko do leczenia chorób, ale także do promowania zdrowego stylu życia. Promocja zdrowia rozumiana jest jako „proces umożliwiający każdemu człowiekowi zwiększenie oddziaływania na zdrowie w sensie jego poprawy i utrzymania. W celu osiągnięcia całkowitego dobrostanu (dobrego samopoczucia) fizycznego, psychicznego i społecznego zarówno jednostka, jak i grupa społeczna muszą umieć określać i urzeczywistniać swoje aspiracje, zaspokajać potrzeby, radząc sobie z wyzwaniami swojego środowiska w jego istniejącym stanie lub dokonując w nim odpowiednich zmian”¹⁾. Jedną z nadrzędnych idei promocji zdrowia jest aktywizacja jednostek i społeczności na jego rzecz. Odrzuca się obecnie strategię prowadzenia działań prozdrowotnych odgórnie, bez możliwości ingerencji w nie poszczególnych ludzi. Nastąpiło zdecydowane odejście od traktowania promocji zdrowia jako dziedziny, za którą odpowiada wyłącznie sektor zdrowia. Obecnie opiera się ona w swych działaniach przede wszystkim na aktywności środowisk lokalnych oraz współpracy międzysektorowej. Szczególne zadanie przypada tutaj III sektorowi i organizacjom pozarządowym²⁾. W takim rozumieniu „promocja zdrowia jest przede wszystkim przedsięwzięciem politycznym i społecznym, wymagającym rozległej aktywności jednostek i grup”³⁾.

Spośród wszystkich zasad promocji zdrowia kwestia upodmiotowienia społeczności i jednostek zajmuje bardzo ważne miejsce. Upodmiotowienie rozumiane jako „zdolność jednostek do przejęcia kontroli nad swoim życiem i zdrowiem”⁴⁾, traktowane jest współcześnie jako najważniejszy cel promocji zdrowia, jako jej swoisty imperatyw. Oprócz zdobywania kontroli na poziomie indywidualnym, ważne jest także motywowanie ludzi do aktywnego angażowania się we wzmacnianie zdrowia w społecznościach, w których żyją.

Ideą promocji zdrowia jest postulat brania pod uwagę bardzo szerokiego spektrum czynników mających wpływ na zdrowie, które rozumiane jest „pozytywnie” (jako zasób, którym dysponuje człowiek w swym codziennym życiu lub jako proces

¹⁾ Ottawa Carter for Health Promotion, „Health Promotion International” 1986, 1 (4); tłumaczenie polskie: J. Karski, *Podstawowe dokumenty dotyczące promocji zdrowia. Pełne i skrócone wersje podstawowych dokumentów polskich oraz Światowej Organizacji Zdrowia*, [w:] J. Karski, Z. Słońska, B.W. Wasilewski (red.), *Promocja zdrowia. Wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia*, Warszawa 1994, s. 424.

²⁾ M. Synowiec-Piłat, *Promocja zdrowia i profilaktyka onkologiczna w działaniach organizacji pozarządowych*, Toruń 2009, s. 69–79.

³⁾ Z. Słońska, *Promocja zdrowia – zarys problematyki*, „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna”, Rocznik I, Nr 1–2, 1994, s. 43.

⁴⁾ Tamże, s. 832.

poszukiwania i utrzymywania równowagi w obliczu różnorodnych obciążeń i sytuacji trudnych, z którymi spotykamy się w codziennym życiu), z uwzględnieniem jego zależności od czynników o charakterze psychicznym, społecznym, ekonomicznym i środowiskowym. Według K. Tones większość osób zajmujących się promocją zdrowia zgadza się z popularną definicją „zyskania zdrowia” (ang. *healthgain*), która w następujący sposób określa „główne cele usług zdrowotnych:

- zwiększenie liczby lat życia; redukcja zgonów, którym można zapobiec,
- zwiększenie zdrowia w życiu; redukcja chorób i niepełnosprawności,
- zwiększenie życia w latach; polepszenie jakości życia”⁵⁾.

Wprowadzenie w życie idei promocji zdrowia ma szczególne znaczenie w przypadku osób starszych, których sytuacja zdrowotna pozostawia w naszym kraju dużo do życzenia. Choć średni okres życia w Polsce wydłużył się o około 4 lata (dla kobiet wynosi obecnie 78 lat, a mężczyzn 73 lata), to jednak oczekiwana długość życia Polaków jest niższa niż w większości krajów UE (w przypadku kobiet o ok. 2 lata, a mężczyzn o ok. 3 lata). Świadczy to o gorszym stanie zdrowia polskich seniorów. Jak pokazują badania ogólnopolskie, 23% Polaków w przedziale wiekowym 50 lat i więcej ocenia swoje zdrowie jako złe lub bardzo złe⁷⁾.

Do takiego stanu rzeczy przyczynia się wiele czynników, spośród których wyróżnić trzeba niewydolność instytucji medycznych i całego systemu ochrony zdrowia (niewystarczający system finansowania procedur związanych z leczeniem osób starszych, brak wystarczającej liczby specjalistów z zakresu geriatryi oraz brak dziennych oddziałów geriatrycznych, zły system szkolenia personelu medycznego wyższego i niższego stopnia różnych specjalności z zakresu geriatryi). Ponadto „seniorzy często skarżą się na długi okres oczekiwania na miejsce w zakładach opiekuńczo-leczniczych i brak odpowiedniego podejścia personelu medycznego do ich specyficznych potrzeb. Dodatkowym problemem jest też brak klubów osiedlowych i domów dziennego pobytu”⁸⁾.

Zły stan zdrowia polskich seniorów ma też związek – obok pasywności zawodowej, społecznej i edukacyjnej – z prowadzeniem przez nich raczej biernego stylu życia. „Zdecydowana większość emerytów deklaruje, że ogląda telewizję (92%), słucha radia, muzyki (79%) oraz czyta książki, czasopisma i gazety (75%). Ponadto prawie połowa uprawia działkę lub ogród (49%), pomaga rodzinie w prowadzeniu domu (47%) i opiekuje się wnukami (40%). Co trzeci senior uprawia sport (gimnastykuje się lub chodzi na basen, spaceruje), co piąty – korzysta z Internetu, co siódmy – podróżuje po kraju, co ósmy – pracuje na rzecz społeczności lokalnej. Co dwu-

⁵⁾ K. Tones, *Health Promotion, Health Education, and the Public Health*, [w:] R. Detels, J. McEwen, R. Beaglehole, H. Tanaka (red.), *Oxford Textbook of Public Health*, Oxford 2004, s. 832.

⁶⁾ *The World Bank*, „From Red to Gray” 2007, [cyt. za:] *Raport o kapitale intelektualnym Polski*, Zespół Doradców Strategicznych Premiera, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Warszawa 2008, s. 131.

⁷⁾ ESS 2006, Obliczenia DAE MIPS, [cyt. za:] *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt., s. 131.

⁸⁾ *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt., s. 131.

nasty emeryt (8%) wymienił inne formy spędzania czasu, najczęściej spotkania ze znajomymi i zajęcia rekreacyjne, takie jak robótki ręczne (kobiety) czy wędkarstwo (mężczyźni)⁹⁾.

Natomiast badania World Values Survey pokazały, że aż około 90% Polaków w wieku 50+ odznacza się biernością w takich dziedzinach, jak: sport, kultura czy działania na rzecz społeczności lokalnej¹⁰⁾ (dla przykładu: USA – 29% nieaktywnych, Dania – 30%, Austria – 50%, Czechy – 55%, Hiszpania i Portugalia – po 63%, Rumunia, Ukraina – po ok. 90%).

Nadrzędnym celem promocji zdrowia w przypadku osób starszych jest jednak nie tyle przedłużanie długości, co poprawa jakości ich życia. Jakość życia natomiast w dużej mierze zależna jest od stopnia szeroko rozumianej aktywności (fizycznej, umysłowej, społecznej), na którą składa się różnego rodzaju działalność podejmowana przez jednostkę. Im większy zakres działań, tym zazwyczaj wyższa jakość życia. Oczywiście jest, iż w miarę upływu lat nasza aktywność stopniowo się zmniejsza. Wpływ na ten stan rzeczy ma bardzo wiele czynników. Po pierwsze jest to spowodowane uwarunkowaniami biologicznymi. Pogorszeniu ulega stan zdrowia, zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia chorób, zwłaszcza o charakterze przewlekłym (np. choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca; choroby wieku starczego: demencja, zaburzenia urojeniowe, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, choroby zwyrodnieniowe i układu ruchu, choroby wzroku i słuchu etc.), co w konsekwencji powoduje obniżenie sprawności osób starszych. To z kolei przyczynia się do ograniczania kontaktów z innymi ludźmi, a nawet do izolacji społecznej osób starszych. Izolację tę może pogłębiać również fakt stopniowego wymierania zarówno członków rodziny, jak i przyjaciół i znajomych, co nieuchronnie zawęża krąg bliskich osób, na których wsparcie możemy liczyć. Psychologowie zwracają ponadto uwagę, iż procesowi temu towarzyszy utrata zaufania do innych oraz niechęć do nawiązywania nowych kontaktów społecznych, co dodatkowo ogranicza aktywność osób starszych.

Oprócz tego na swoisty dla wieku starczego spadek aktywności wpływ mają również czynniki o charakterze społecznym. Porusza się tu przede wszystkim kwestię wypadania osób starszych z dotychczas pełnionych ról społecznych. Po pierwsze mamy do czynienia ze zmianą roli bądź wypadaniem z ról pełnionych w grupie towarzyskiej. Kolejna sprawa to utrata roli zawodowej związana z przejściem na emeryturę lub rentę.

„Pod względem aktywności zawodowej osób starszych Polska zajmuje ostatnie miejsce wśród krajów Unii Europejskiej, a przeciętne zatrudnienie ludności w wieku 55–64 lat jest u nas prawie 1,5 raza mniejsze niż średnia unijna. Bierności zawodowej starszych Polaków często towarzyszy wycofanie się z życia społecznego”¹¹⁾.

⁹⁾ A. Kolbowska, *Sytuacja ludzi starszych w społeczeństwie – plany a rzeczywistość*, Komunikat CBOS, BS/160/2009, s. 13.

¹⁰⁾ World Values Survey 1999, [cyt. za:] *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt., s. 128.

¹¹⁾ *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt.; [cyt. za:] A. Kolbowska, dz. cyt., s. 1.

Bierność tę dodatkowo pogłębia fakt, iż niewielka część osób w wieku 55–64 lat w naszym kraju, bo 16,2%¹²⁾, korzysta z jakichkolwiek form zdobywania wiedzy. W związku z tym osoby 50+, będące niejednokrotnie w pełni sprawne fizycznie i psychicznie, przestają być aktywne zawodowo i społecznie tylko dlatego, że nie aktualizują swojej wiedzy i umiejętności¹³⁾.

Natomiast, jak pokazują badania ogólnopolskie¹⁴⁾, emeryci pracujący zarobkowo są zdecydowanie aktywniejsi niż niepracujący. Częściej uczestniczą w życiu kulturalnym (chodzą do kina, teatru i na koncerty, odwiedzają muzea czy galerie, czytają), pracują społecznie na rzecz ludzi potrzebujących, społeczności lokalnych i parafii oraz uprawiają aktywny wypoczynek (sport, podróże). Niepracujący zaś emeryci częściej niż zatrudnieni opiekują się wnukami. Seniorzy, którzy nie uczestniczą w życiu społecznym, wypadają na jego margines¹⁵⁾, traktowani są jako niepotrzebny balast.

Jak zauważa A. Kozubska, „do sfer życia, w których ludzie starzy [...] w porównaniu z resztą społeczeństwa, są najbardziej narażeni na marginalizację należą:

- a) udział w rynku pracy,
- b) uczestnictwo w pozarodzinnych kontaktach społecznych,
- c) uczestnictwo w życiu politycznym,
- d) obecność w kulturze masowej i społecznej komunikacji (pomijanie przez środki masowego przekazu lub tylko sporadyczne dostrzeganie tych grup oraz utrwalanie stereotypowego, często negatywnego, ale zawsze uproszczonego wizerunku)”¹⁵⁾.

Z przejściem na emeryturę lub rentę związana jest również kwestia zmniejszenia dochodów i pogorszenia sytuacji materialnej. To natomiast ogranicza aktywność towarzyską i rekreacyjną osób starszych oraz wpływa na jakość ich odżywiania. Są to wydarzenia życiowe silnie stresujące i niejednokrotnie zmniejszające poczucie własnej wartości jednostki.

Jak pokazują badania ogólnopolskie, aż $\frac{2}{5}$ ludzi najbardziej obawia się w okresie starości trudności z utrzymaniem się, złych warunków materialnych¹⁶⁾. 58% ludzi starych zgłasza potrzebę pomocy finansowej, natomiast otrzymuje ją niewiele ponad jedna piąta z nich (22%)¹⁷⁾. Jeżeli chodzi o plany na stare lata młodszych respondentów, to deklarują oni potrzebę aktywności do późnego wieku w wielu dziedzinach, natomiast w przypadku większości osób pobierających świadczenia

¹²⁾ Rynek pracy a osoby bezrobotne 50+. Bariery i szanse, Warszawa 2007, [cyt. za:] *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt., s. 129.

¹³⁾ *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt., s. 129.

¹⁴⁾ A. Kolbowska, dz. cyt., s. 2, 12.

¹⁵⁾ A. Kozubska, *Wykluczeni 50+ (na rynku pracy)*, Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, s. 2.

¹⁶⁾ B. Wciórka, *Polacy wobec ludzi starych i własnej starości*, Komunikat z badań CBOS, BS/172/2000, s. 14.

¹⁷⁾ Tamże, s. 12.

emerytalne obserwuje się raczej ich wycofywanie się z życia społecznego¹⁸⁾. Problemy ekonomiczne ludzi starych dotkliwie ograniczają ich samodzielność, rzutując na podejmowane przez nich decyzje. Człowiek stary w naszym kraju często staje przed codziennymi dramatycznymi wyborami, czy przeznaczyć pieniądze, którymi dysponuje na jedzenie, czynsz, czy np. na leki? Na realizację wszystkich bowiem potrzeb, dodajmy potrzeb podstawowych, seniorów zazwyczaj nie stać. W zrealizowanej w 2010 r. przez Fundację Dbam o Zdrowie kampanii społecznej „Wybory 2010”, zwrócono uwagę, iż „4 miliony Polaków nie kupuje leków z powodu ciężkiej sytuacji finansowej. Co trzeci Polak nie realizuje recept, co oznacza, że nie rozpoczyna lub też nie kontynuuje leczenia zaleconego przez lekarza. Lekarze alarmują, że przerwanie kuracji lekowej często jest przyczyną poważnych chorób. W wyniku takiej sytuacji wiele osób trafia do szpitala”¹⁹⁾.

Jedną z najistotniejszych jednak kwestii społecznych mających wpływ na jakość życia osób starszych oraz ich aktywność jest stosunek społeczeństwa do starości. Współcześnie status osób starszych w społeczeństwie uległ znacznej degradacji. Osoby starsze mają nie tylko mniej władzy w porównaniu ze społeczeństwami przednowoczesnymi, kwestionuje się także ich mądrość i doświadczenie życiowe, traktując coraz częściej w kategoriach nikomu niepotrzebnych przeżytków. Wpływ na taki sposób postrzegania starości w naszym kręgu kulturowym wywarły niewątpliwie wielkie procesy społeczne, które miały miejsce w XIX w., wzrost liczby ludzi starych oraz postępy medycyny.

Należy pamiętać, iż konsekwencją wielkich procesów społecznych XIX w., a mianowicie industrializacji, urbanizacji, rozwoju wiedzy, w tym medycyny, był nie tylko skok cywilizacyjny (głównie w sensie cywilizacji technicznej), ale przede wszystkim olbrzymie przemiany kulturowe, obyczajowe, w tym stylów życia. Od początku XX w. obserwuje się w związku z tym zmianę systemów wartości, koncentrację na młodości, sprawności i zdrowiu, co wpłynęło również na wyostrenie wizualnej strony starości. Starość zaczęto kojarzyć ze zniedołężnieniem, brakiem pełni władz umysłowych, brzydotą, a także samotnością, cierpieniem, niewydolnością społeczną oraz byciem ciężarem dla młodszych²⁰⁾. Trzeba tu pamiętać również o przemianach, które stopniowo następowały w rodzinie, a przede wszystkim o rozpadzie rodziny wielopokoleniowej (w której takie zjawiska jak starzenie i śmierć były stale i namacalnie obecne, naturalne i emocjonalnie bliskie), indywidualizacji członków rodziny (dobro jednostki staje się ważniejsze od dobra całej grupy) oraz szybkim uniezależnianiu się od rodziny – przede wszystkim w sensie ekonomicznym. Starzy ludzie stają się coraz mniej potrzebni. Tak jak o śmierci, również o starości nie chcemy myśleć.

¹⁸⁾ A. Kolbowska, dz. cyt., s. 12–13.

¹⁹⁾ http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,1099,procent_ktory_likwiduje_wybory, dostęp: 16.07.2010.

²⁰⁾ Tendencję tę potwierdzają także najnowsze badania socjologiczne – np. K. Wądołowska, *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*, Komunikat z Badań CBOS, BS/157/2009, s. 11.

Od lat 60. pojawiają się medialne przedstawienia starości jako wstydlivej choroby: starość to zjawisko niepożądane, które należy zamaskować lub starać się za wszelką cenę oddalić w czasie jej objawy w wyglądzie zewnętrznym. Starzenie się przestaje więc być postrzegane jako naturalny etap życia. Współcześnie ze starością trzeba walczyć, bowiem wartość człowieka sprowadza się do atrakcyjnego i młodego wyglądu.

Powyższe przemiany postaw w stosunku do starości widoczne są współcześnie w dwóch zasadniczych nurtach. Pierwszy z nich to przedstawienia ludzi starych – np. w mediach, sztuce – niejako w krzywym zwierciadle: z ironią, z kpina, z szyderstwem. Przedstawiciele drugiego nurtu eksponują natomiast bezużyteczność ludzi starych dla reszty społeczeństwa. Starość to zaprzeczenie seksualności, piękna, radości i dumy.

Zdrowie, młodość i sprawność stały się stopniowo wyznacznikami wartościowego, mądrego i dobrego życia. Według A. Kępińskiego niemożność pogodzenia się z procesem starzenia jest spowodowana przede wszystkim rozwojem cywilizacji technicznej: „środowisko techniczne wzmacnia w człowieku poczucie władzy nad otoczeniem, dlatego trudniej przychodzi mu podporządkować się prawom przyrody. Rodzi się bunt przeciwko śmierci i starości. Bunt, który w człowieku chyba zawsze istniał, ale nie w tak ostrej formie, jak obecnie”²¹⁾. Najwyższą miarą użyteczności człowieka stała się jego wydajność, co oczywiście nie sprzyja ludziom starym. Nie może więc dziwić, iż z lęku przed odrzuceniem czy nawet wykluczeniem społecznym starsi ludzie starają się dorównać młodszemu energią, zaangażowaniem, a nawet wyglądem zewnętrznym. Zdają sobie sprawę, że z chwilą utraty wydajności staną się również niepotrzebni. W związku z tym, jak zauważa U. Jarecka, starość staje się wstydlivą chorobą: „Część przedstawień medialnych (głównie reklamowych) wydaje się podążać za dewizą, iż starzenie jako zjawisko niemile widziane należy zamaskować; sugerują też, iż podstawowym zadaniem dorosłego człowieka (częściej – dorosłej kobiety) jest unikanie starzenia się. [...] Starzeć się oznacza „złapać” wstydlivą chorobę, czyli być starym równa się być chorym. Najbardziej widoczne są te objawy w zewnętrznosci, w wyglądzie, który jest wizytówką. »Nie-wskazane« (niemile widziane) są zmarszczki, młody wygląd jest naszym „obowiązkiem” ze społecznie akceptowanego punktu widzenia”²²⁾. W efekcie starzenie się przestaje być postrzegane jako naturalny proces, a staje się przedmiotem walki. Dysponując zaś takimi chociażby zdobyczami wiedzy jak operacje plastyczne, kremy przeciwzmarszczkowe czy kryjącymi siwiznę farbami do włosów – nabieramy przekonania, że walka ta może zakończyć się sukcesem, że zdołamy przechrzyć starość, że zdołamy jej uniknąć (kampanie reklamowe – np. Dove Pro-age).

²¹⁾ A. Kępiński, *Rytm życia*, Kraków 1992, s. 223.

²²⁾ U. Jarecka, *Starość w mediach – konteksty, tendencje i przemilczenia*, [w:] A. Kojder, K.Z. Sowa, *Los i wybór. Dziedzictwo i perspektywy społeczeństwa polskiego. Pamiętnik XI Ogólnopolskiego Zjazdu Socjologicznego Rzeszów – Tyczyn, 20–23.09.2000*, Rzeszów 2003, s. 515.

Chcemy zachować młodość – a właściwie atrakcyjny i młody wygląd – tak długo, jak to możliwe, w końcu jest ona synonimem wartości człowieka. W wizualizacjach starości, zwłaszcza w mediach, obserwuje się trend przewycięzania praw wieku, praw natury, biologii człowieka. Obserwuje się dążenie do uczynienia starości nierealną. Jednocześnie zauważalne jest zjawisko nietraktowania przez samych ludzi starych procesu starzenia jako czegoś nieuniknionego: „Kiedyś uważano powszechnie, że starość to czynione przez upływający czas spustoszenie, na które nie ma rady. Jednakże w coraz większym stopniu odchodzi się od traktowania procesów starzenia się jako rzeczy oczywistej i naturalnej; postępy w zakresie medycyny i żywienia pokazały, że można uniknąć lub znacznie zredukować większość przejawów starzenia się, które kiedyś uważano za nieuniknione. Dzięki lepszemu odżywianiu, higienie i opiece zdrowotnej ludzie dożywają przeciętnie znacznie starszego wieku niż jeszcze sto lat temu”²³). A. Giddens uważa to za jeden z przejawów tzw. „socjalizacji natury”.

Od drugiej połowy XX w. w społeczeństwach rozwiniętych obserwuje się proces gwałtownego wzrostu liczebności ludzi starych²⁴), co spowodowało konieczność zmian w postrzeganiu znaczenia i roli osób starszych w społeczeństwie, a także konieczność zmian w polityce społecznej. Potrzeby osób starych nie mogą być już traktowane marginalnie, a wprost przeciwnie, przedstawiciele wszystkich sektorów życia społecznego muszą brać pod uwagę ludzi starych, ich problemy i potrzeby. Ludzie starzy coraz częściej są więc obecni w mediach, reklamie, programach politycznych. Zapanowała „moda na ludzi starych”²⁵). Moda ta ma jednak specyficzny wymiar – z ludźmi starymi musimy się liczyć, bo jest ich coraz więcej, korzystnie jest pozyskać tę kategorię ludzi do swoich celów, ale utrzymuje się nadal degradacja wizerunku starca. O ile wcześniej w przedstawianiu starości koncentrowano się przede wszystkim na jej negatywach, teraz częste są obrazy podkoloryzowane lub nawet groteskowe. Jak zauważa Jarecka: „W wizualności »ciemne« strony życia takie jak choroba, starość, śmierć są niemal nieobecne, gdyż nie czyni się przedmiotem rozrywki uszkodzeń umysłowych i fizycznych czy starości. Starość jako jeden z „nieprzyjemnych” tematów jest prawie nieobecna, gdy zaś pokazuje się ludzi starych, pojawiają się zabiegi estetyzujące lub odrealniające ten etap życia”²⁶). Starość przedstawiana jest jak „trzecia młodość”. W największym stopniu widoczna jest tutaj koncentracja na estetyzacji starzenia się. Porusza się wprawdzie kwestie starzenia się ciała, zainteresowań, potrzeb osób starych, ale nadal jest to pokazywanie starości przez pryzmat młodości. Mamy tu do czynienia z zawołowanym odzieraniem starości z godności, z naturalności, z ludzkiego ciepła. Pomniejszone zostaje

²³) A. Giddens, *Socjologia*, Warszawa 2006, s. 185.

²⁴) K. Szczerbińska, *Problemy opieki zdrowotnej nad ludźmi w wieku podeszłym*, [w:] A. Czupryna, S. Pińdzioch, A. Ryś, W.C. Włodarczyk, *Zdrowie publiczne. Wybrane zagadnienia*, t. 2, Kraków 2001, s. 417–424; A. Giddens, dz. cyt., s. 185.

²⁵) J.P. Bois, *Historia starości. Od Montaigne’a do pierwszych emerytur*, Warszawa 1996, s. 11.

²⁶) U. Jarecka, dz. cyt., s. 523.

znaczenie starego człowieka dla innych – rodziny, grupy zawodowej, społeczeństwa jako całości.

Raczej trudno spodziewać się, by w najbliższym czasie radykalnie zmieniły się w naszym kręgu kulturowym postawy wobec starości, by w miejsce kultu młodości zagościła pełna szacunku akceptacja starości i wszystkiego, co ze sobą ona niesie – w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Badania konsekwentnie pokazują²⁷⁾, iż najbardziej życzliwymi wobec seniorów są trzy kręgi społeczne: rodzina (79%), sąsiedzi (68%) i wspólnota parafialna (64%). Z mniejszą życzliwością spotykają się starsi ludzie w sklepach (46%) i w byłym miejscu pracy (41%). W pozostałych środowiskach przeważają, zdaniem respondentów, postawy negatywne, takie jak obojętność czy niechęć. Warto zauważyć, iż stosunkowo rzadko pojawia się życzliwość w instytucjach powołanych do tego, by pomagać osobom starszym – w placówkach służby zdrowia (39%) i w urzędach (32%) oraz na ulicy (25%) czy w środkach komunikacji (20%). Jedynie co czwarty badany postrzega młode pokolenie jako życzliwe wobec seniorów. Połowa respondentów (49%) dostrzega u młodych ludzi obojętność, co szósty (17%) – niechęć, a tylko jedna czwarta (25%) uważa, że młodzi odnoszą się do osób starszych z życzliwością²⁸⁾.

Warto wspomnieć również o tym, iż negatywne postawy wobec osób starszych przybierają niejednokrotnie formę naznaczania tej kategorii osób, ich etykietowania. Jak powiedziano powyżej, najbardziej cenionymi wartościami społecznymi są współcześnie młodość, zdrowie i sprawność. To zaś, co nie mieści się w tym kanonie – a więc i starość, uważane jest za zjawisko dewiacyjne. Niejednokrotnie starsze osoby poddawane są naznaczającej reakcji społecznej takiej jak: ośmieszanie, wykluczanie z grupy, degradacja społeczna, izolowanie od tzw. „normalnych” ludzi, agresja słowna i fizyczna etc. Przykładem mogą być chociażby werbalne określenia osób starszych. Nierzadko słyszymy z ust młodszej części społeczeństwa takie określenia, jak: *staruch*, *wapniak*, *zgręd*, *geriauit* itp. Najważniejszą jednak kwestią, którą należy tu poruszyć, jest ukazanie konsekwencji piętna. E. Lemert zauważył, iż naznaczanie społeczne jest procesem złożonym z dwóch etapów: dewiacji pierwotnej i wtórnej²⁹⁾. Na dewiację pierwotną składają się cechy (tu: bycie starym, niesprawność fizyczna czy umysłowa) czy zachowania (zapominanie, nieradzenie sobie z czynnościami dnia codziennego, apatyczność) niezgodne z obowiązującymi w danym środowisku normami. Na tym etapie jednak otoczenie społeczne rozpoznaje owe cechy czy zachowania jako np. drobne potknięcia, a „sprawca” pozostaje nadal w kręgu dotychczas odgrywanych ról społecznych. Zdaniem Lemerta dewiacja pierwotna ma niewielkie znaczenie dla struktury psychicznej człowieka, dopóki nie pro-

²⁷⁾ B. Wciórka, *Czy zmienia się stosunek Polaków do starości?*, Komunikat z dwusetnego badania aktualnych problemów kraju CBOS, BS/33/2007, s. 5.

²⁸⁾ Tamże, s. 6–7.

²⁹⁾ E.M. Lemert, *Social pathology, A systematic approach to the theory of sociopathic behavior*, New York 1951; A. Kojder, *Co to jest teoria naznaczania społecznego?*, „Studia Socjologiczne” 1980, 3/78.

wadzi do reorganizacji jego osobowości, zmiany samooceny postaw i odgrywanych ról społecznych. Negatywne reakcje społeczne na dewiację pierwotną, powodujące coraz większe i dotkliwsze obciążenie psychiczne jednostki i przypisanie jej roli dewianta, prowadzą do dewiacji wtórnej. „Dewiacja wtórna związana jest z takimi zjawiskami, jak społeczna kontrola, karanie, segregacja, stygmatyzacja. Reakcje te powodują zmianę struktury społecznej człowieka i zmianę jego samooceny. Człowiek dotknięty wtórną dewiacją – mówi Lemert – to człowiek, którego życie i tożsamość obracają się wokół faktu dewiacji [...]. Dewiację wtórną można traktować jako metodę samoobrony, ataku lub przystosowania się jednostki w związku z problemami, z jakimi boryka się ona na skutek społecznej reakcji na jej dewiację pierwotną. Chodzi tu zwłaszcza o reakcję potępienia, zdegradowania lub odizolowania [...]. Dewiacja wtórna może być strategicznym i zaakceptowanym rozwiązaniem tych trudności, wobec których stanęła jednostka na skutek swego napiętnowania (*stigmatization*)”³⁰⁾.

Proces piętnowania prowadzi do akceptacji obrazu własnej osoby jako dewianta. To już nie tylko inni, naznaczając reagując na jednostkę, określają ją i traktują jako np. *sklerotyka*, *uciażliwego zgreda* czy *kalekę*, ale sama jednostka tak się zaczyna postrzegać, utożsamiając się z przypisaną jej rolą. Im silniejsza jest negatywna reakcja społeczna, tym większe prawdopodobieństwo, że stanie się ono zinternalizowanym wzorem postępowania.

Osoby obdarzone etykietą (np. bezużytecznego starca) zaczynają być postrzegane przez otoczenie przez pryzmat dewiacyjnej roli. Inne role (np. męża, dziadka, przyjaciela, specjalisty w danej dziedzinie) stają się mniej ważne lub zupełnie się je pomija. Sytuacja ta utrudnia, a często uniemożliwia powrót jednostki napiętnowanej do „normalnych” ról społecznych czy też poprawne i satysfakcjonujące funkcjonowanie w życiu społecznym. Dzieje się tak dlatego, iż negatywne naznaczenie jednostki rozpoczyna niejednokrotnie jej „karierę dewiacyjną”³¹⁾. Człowiek zostaje pozbawiony możliwości funkcjonowania w konwencjonalnych grupach społecznych (grupie towarzyskiej, zawodowej, rodzinie), które spychają go na margines życia zbiorowego, a więc tam, gdzie zachowania dewiacyjne są akceptowane i nagradzane. Według H. Beckera tworzy się dewiacyjna tożsamość jednostki³²⁾. Człowiek zostaje wrzucony w rolę dewianta i nie może się jej pozbyć. Zjawisko to określa się mianem „pułapki dewiacji” – człowiek wycofuje się ze społeczności w celu uniknięcia dalszych reperkusji, co powoduje napiętnowanie z powodu wycofania lub jego konsekwencji, a w rezultacie pogłębienie wycofania lub agresję. Jednostka zostaje zuniformizowana. Wyobrażenia otoczenia na jej temat stają się częścią orientacji dewianta i kierują jego działaniami. Grupa blokuje podejmowane przez jednostkę role niedewiacyjne (np. zawodowe, edukacyjne), dyskryminuje ją, mimo że teore-

³⁰⁾ E.M. Lemert, dz. cyt., s. 77.

³¹⁾ A. Kojder, dz. cyt., s. 52.

³²⁾ H.S. Becker, *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*, Glencoe 1963.

tycznie deklaruje wsparcie. Dewiant otrzymuje nagrody za odgrywanie stereotypowej roli (np. nieporadnego staruszka, który nie jest w stanie nauczyć się niczego nowego, chociażby obsługi komputera). Rola dewianta zaczyna stopniowo wypierać wszystkie inne role.

W tym miejscu należy zwrócić uwagę na istnienie w poszczególnych społecznościach tzw. stereotypów dewiacyjnych³³⁾. Stereotypy są sposobem porządkowania rzeczywistości, ułatwiają nam interakcje w sytuacjach, w których nie wiemy, czego się spodziewać po nieznanym partnerze. Klasyfikujemy go wówczas do jednej ze stereotypowych kategorii, co ułatwia nam kontakt, gdyż nieznanomy zostaje skojarzony ze znanym nam już „rodzajem ludzi”. Im większy jest dystans społeczny między nami a daną kategorią osób, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nasz wizerunek tej kategorii będzie stereotypowy. Mimo że możemy nie spotykać się na co dzień z chorymi psychicznie, niepełnosprawnymi czy starymi ludźmi itp., mniej więcej wiemy, jacy oni są i jak się zachowują. Niejednokrotnie postrzegamy starszego człowieka właśnie w stereotypowych rolach: jako ubogiego, schorowanego, potrzebującego opieki innych osób, roszczeniowego czy korzystającego ze środków publicznych³⁴⁾. Ważne jest, by w podejmowanych na rzecz osób starszych działaniach przełamywać te negatywne stereotypy, pokazywać, że tak jak i wśród młodszej części społeczeństwa, tak i wśród seniorów jest dużo ludzi wartościowych, ciekawych, kreatywnych, pełnych pasji i mogących zainspirować innych³⁵⁾.

Jedną z konsekwencji stereotypów dewiacyjnych jest oczekiwanie od dewiantów, że będą postępować zgodnie z naszymi, często mylnymi, wyobrażeniami o tym, jacy oni są lub jak się zachowują. I tak np. funkcjonuje stereotyp osoby starszej jako bezradnej, zależnej itp. Uleganie tym stereotypom przez osobę starszą może doprowadzić do tego, że utraci ona nawet dotychczasowe umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych. Może dojść do zjawiska tzw. „wyuczonej bezradności”. W jednym z badań CBOS odnotowano, iż pomoc kierowana do ludzi starych zaspokaja znaczny zakres ich potrzeb. Jednakże zaobserwowano również symptomy nadopiekuńczości ze strony osób pomagających³⁶⁾. Trzeba dodać, iż zarówno nadopiekuńczość, jak i niezaspokojenie potrzeb są niekorzystne dla ludzi w podeszłym wieku, ograniczają bowiem ich niezależność i samodzielność.

O tym, że osoby starsze chcą być samodzielne i decydować o sobie, świadczą chociażby wyniki badań CBOS, w których potwierdzono, iż „jedynie co piąty ankietowany (20%) chciałby na starość mieszkać wspólnie z rodziną, natomiast ponad

³³⁾ A. Siemaszko, *Granice tolerancji. O teoriach zachowań dewiacyjnych*, Warszawa 1993, s. 295–297.

³⁴⁾ B. Szatur-Jaworska, 2008, *Uczestnictwo osób starszych w sferze publicznej*, [w:] B. Szatur-Jaworska (red.), *Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań*, Warszawa, s. 115.

³⁵⁾ Za przykład może tu posłużyć kampania społeczna „Spoko Senior” zrealizowana w 2009 r. przez Fresh Brand Design dla stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich; http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,903,kiedy_ostatnio_sluchales_babci, dostęp: 16.07.2010.

³⁶⁾ B. Wciórka, dz. cyt., *Wstęp*.

połowa (57%) wolałaby mieszkać we własnym mieszkaniu i tylko doraźnie korzystać z pomocy osób bliskich, w tym również rodziny. Jedna szóstka respondentów (17%) wybiera takie rozwiązania, z których żadne w zasadzie nie wymaga pomocy ze strony bliskich³⁷⁾.

Niejednokrotnie osoby starsze, pomimo problemów ze zdrowiem, nie proszą o pomoc, chcą samodzielnie wykonywać codzienne czynności. Z jednej strony nie chcą być ciężarem dla rodziny i bliskich, ale także niejednokrotnie nie są w stanie przyznać się przed sobą, że tej pomocy potrzebują. Ważne jest więc, by świadczona seniorom pomoc była adekwatna do ich potrzeb, by nie ograniczała ich samodzielności i niezależności. Młodsze pokolenia powinny oprócz bezpośredniego wsparcia i opieki świadczonej starszym ludziom, pamiętać także o konieczności podejmowania działań mających na celu zapobieganie marginalizacji seniorów w różnorodnych sferach życia³⁸⁾.

Omówione powyżej procesy i postawy społeczne mogą przyspieszać pogarszanie się kondycji psychofizycznej osób starszych, spadek ich aktywności, wycofywanie się z życia społecznego, wzrost liczby samobójstw, a nawet izolację społeczną.

Dużą uwagę należy poświęcić problemowi samobójstw osób starszych, jest to bowiem temat, o którym zazwyczaj się nie mówi. Niewiele jest także analiz statystycznych i badań empirycznych poświęconych tej problematyce. Natomiast liczba samobójstw w tej kategorii wieku wykazuje tendencję rosnącą. Niezbędnym wydaje się uwrażliwienie najbliższego otoczenia seniorów, ale i szerzej – jak największej liczby przedstawicieli młodszego pokolenia, iż wszelkie zachowania suicydalne, wszelkie dawane przez starsze osoby oznaki mówiące w sposób bezpośredni lub pośredni o zamiarze zakończenia życia powinny być zawsze traktowane poważnie. Osoby takie należy otaczać szczególną troską i wsparciem społecznym oraz w miarę możliwości wprowadzić terapię psychologiczną bądź leczenie psychiatryczne.

Szczególnie niebezpieczna dla osób starszych jest izolacja społeczna. W literaturze przedmiotu wyróżnia się następujące czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia izolacji osób starszych³⁹⁾: wiek powyżej 80 lat, wdowieństwo/stan cywilny wolny, rozwód/separacja, brak potomstwa, mieszkanie w jednoosobowym gospodarstwie domowym, zła sytuacja materialna, niedawna hospitalizacja, zmiana miejsca zamieszkania.

Jak pokazują rozliczne badania naukowe, izolacja społeczna zwiększa ryzyko zachorowalności i umieralności osób starszych. Warto wspomnieć w tym momencie, iż jedną z najbardziej stresujących sytuacji życiowych i to w każdym wieku, a szczególnie w okresie starości, jest utrata współmałżonka, która w ciągu dwóch lat, a zwłaszcza pierwszych sześciu miesięcy w sposób istotny wpływa na zwią-

³⁷⁾ Tamże, s. 14.

³⁸⁾ Na problematykę tę zwrócono uwagę np. w zrealizowanej w 2009 r. w Izraelu kampanii społecznej „Cane”, której inicjatorem była organizacja Adam LeAdam; http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,696,podeszle_samobojstwo, dostęp: 25.06.2009.

³⁹⁾ K. Szczerbińska, dz. cyt., s. 432–433.

szenie prawdopodobieństwa wystąpienia zarówno choroby, jak i zgonu osoby owdowiałej, zwłaszcza w przypadku mężczyzn⁴⁰⁾.

Przykładowo A. Ikeda, H. Iso, H. Toyoshima i in.⁴¹⁾ potwierdzili empirycznie, że nigdy nieżonaci mężczyźni odznaczają się wyższym ryzykiem śmierci spowodowanej chorobami naczyniowo-sercowymi, chorobami układu oddechowego, a także wyższym ryzykiem zgonu z przyczyn zewnętrznych. U nigdy niezamężnych kobiet wskaźniki te były niższe, ale znacząco wyższe było ryzyko śmierci na skutek wszystkich przyczyn. Rozwiedzeni i owdowiali mężczyźni odznaczali się umiarkowanie wyższym ryzykiem śmierci z powodu choroby sercowo-naczyniowej, zewnętrznych przyczyn i wszystkich przyczyn w porównaniu z żonatymi mężczyznami, ale taka tendencja nie była obserwowana u kobiet. Podsumowując, stan wolny był związany z wyższym ryzykiem śmierci niż w przypadku stanu zameężnego zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Rozwód i wdowieństwo podnoszą ryzyko zgonu w przypadku mężczyzn, ale nie kobiet. Wyniki te sugerują, że osoby w stanie wolnym, rozwiedzione i owdowiałe są potencjalnie bardziej narażone na niekorzystne efekty zdrowotne.

Natomiast w badaniach amerykańskich, przeprowadzonych wśród osób w przedziale wiekowym 65 lat i więcej, potwierdzono, iż społeczna izolacja przybliża o 5 lat ryzyko śmierci u mężczyzn na skutek choroby wieńcowej⁴²⁾.

W związku z powyższym szczególnie ważnym aspektem w promocji zdrowia osób starszych jest zapewnienie im szeroko rozumianego wsparcia społecznego. Wsparcie społeczne jest traktowane przez Antonovsky'ego jako „jeden z elementów poczucia koherencji, a mianowicie poczucia zaradności (umiejętność korzystania z zasobów, którymi dysponują inni)”⁴³⁾.

M. Barrera zaproponował trzy sposoby oceniania nieformalnego wsparcia społecznego⁴⁴⁾, a mianowicie: ocenę zakorzenienia w społeczności (np. wskaźniki oceniające częstotliwość kontaktów z innymi); otrzymywane wsparcie (ang. *received support*) (np. pomiar ilości konkretnej pomocy, zapewnianej przez członków wspólnoty) oraz wsparcie postrzegane (odczuwane) (ang. *perceived support*) (np. subiektywne ewaluacje wspierającej wymiany, takie jak satysfakcja ze wsparcia społecznego).

⁴⁰⁾ M. Sokołowska, *Socjologia medycyny*, Warszawa 1986, s. 201; E. Rogucka, *Społeczne uwarunkowania nadumieralności mężczyzn w Polsce*, Wrocław 1995.

⁴¹⁾ A. Ikeda, H. Iso, H. Toyoshima, Y. Fujino, T. Mizoue, T. Yoshimura, Y. Inaba, A. Tamakoshi, *Marital status and mortality among Japanese men and women: the Japan Collaborative Cohort Study*, BMC Public Health: 2007 May 7; s. 7–73.

⁴²⁾ P.M. Engl, E.B. Rimm, G. Fitzmaurice, I. Kawachi, *Social Ties and Change in Social Ties in Relation to Subsequent Total and Cause-specific Mortality and Coronary Heart Disease Incidence in Men*, „American Journal of Epidemiology” t. 155, Nr 8, s. 700–709.

⁴³⁾ A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, Warszawa 1999, s. 109.

⁴⁴⁾ M. Barrera, *Distinctions between social support concepts, measures, and models*, „American Journal of Community Psychology” 1986, 14, s. 413–445, [za:] N. Krause, *Social support*, [w:] R.H. Binstock, L.K. George [red.], *Handbook of Aging and the Social Sciences*, Academic Press, San Diego – San Francisco – New York – Boston – London – Sydney – Tokyo 2001, s. 27.

Ograniczenia samodzielności osób starszych narastają wraz z wiekiem, zaś w okresie późnej starości stają się już rzeczywiście częstym zagrożeniem. Pierwsze trudności w funkcjonowaniu pojawiają się sporadycznie już w wieku 55–59 lat, natomiast wśród osób w wieku 60–64 lat zgłasza je co dziewiąty badany, a w grupach starszych skarży się na nie co piąta osoba. Uciążliwościami najczęściej dotknięci są oczywiście ludzie w wieku określanym jako późna starość (75 lat i więcej)⁴⁵⁾.

Badania pokazują, iż niemal co drugi Polak (45%) zna osobiście starszą osobę, która ma trudności z wykonywaniem samodzielnie niektórych codziennych czynności, takich jak: załatwianie spraw w urzędach, robienie zakupów, sprząatanie, przygotowywanie posiłków, ubieranie się czy dbałość o higienę osobistą. Natomiast 7% respondentów przyznaje, że obecnie sam ma tego typu problemy⁴⁶⁾.

Wchodzenie w okres starości to również czas, w którym pojawiają się rozliczne lęki. Przede wszystkim pojawia się lęk przed chorobami i niepełnością (71%) oraz przed utratą samodzielności, uzależnieniem od innych ludzi, byciem ciężarem dla nich (58%); przed zagrożeniami bytu materialnego, złymi warunkami życia (41%). Równie często niepokój wśród osób starszych budzi wizja samotnego życia, utraty rodziny (37%) oraz – rzadziej – lęk przed cierpieniem czy poczuciem, że jest się nikomu niepotrzebnym (20%). Stosunkowo niewielu respondentów odczuwa natomiast niepokój w związku z niepewnością, kto będzie się nimi na stare lata opiekował oraz gdzie i z kim będą mieszkać (15%)⁴⁷⁾.

Badania pokazują, że posiadanie wsparcia społecznego jest bardzo pomocne nawet jeśli chodzi o akceptację procesu starzenia się⁴⁸⁾. Ponadto ludzie starsi, włączeni w życie i aktywność wspierających grup społecznych, cieszą się lepszym fizycznym⁴⁹⁾ i psychicznym⁵⁰⁾ zdrowiem oraz samopoczuciem w porównaniu z osobami nieutrzymującymi znaczących związków z innymi. Wsparcie społeczne w znaczący sposób poprawia także szansę na dłuższe życie⁵¹⁾.

⁴⁵⁾ B. Wciórka, dz. cyt., s. 2–3.

⁴⁶⁾ Tamże, s. 1.

⁴⁷⁾ Tamże, s. 14.

⁴⁸⁾ J.W. Rowe, R.L. Kahn, *Successful aging*, New York 1998.

⁴⁹⁾ H.B. Bosworth, K.W. Schaie, *The relationship and social environment, social networks, and health outcomes in the Seattle Longitudinal Study: Two analytic approach*, „Journal of Gerontology: Psychological Sciences”, 1997, 52B, s. 197–205.

⁵⁰⁾ N. Krause, *Anticipated support, received support, and economic stress among older adults*, „Journal of Gerontology: Psychological Sciences” 1997, 52B, s. 284–293; L. Fratiglioni, Hui-Xin Wang, K. Ericsson, M. Maytan, B. Winblad, *Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study*, „The Lancet”, t. 355, Issue 9212, 15 April 2000, s. 1315–1319.

⁵¹⁾ J. Liang, J.M. Bennett, N.M. Krause, M. Chang, S. Lin, Y.L. Chuang, S. Wo, *Stress, social relationships, and old age mortality in Taiwan*, „Journal of Clinical Epidemiology” 1999, 52, s. 983–995; T.E. Seeman, L.F. Berkman, F. Kohout, A. Lacroix, R. Glynn, D. Blazer, *Intercommunity variations in the association between social ties and mortality in the elderly*, „Annals of Epidemiology”, 1993, 3, s. 325–335.

Przykładowo w badaniach przeprowadzonych w Augsburgu⁵²⁾ na próbie 1030 mężczyzn i 957 kobiet, w wieku pomiędzy 55 i 74 rokiem życia, mierzono społeczną integrację z wykorzystaniem indeksu więzi społecznych, który zawierał następujące zmienne: obecność małżonka, ilość bliskich przyjaciół i krewnych, kontakt z bliskimi przyjaciółmi i krewnymi. Potwierdzono empirycznie, iż tempo umierania było wyższe dla mężczyzn, którzy żyli samotnie w porównaniu z mężczyznami żonatymi. Niska śmiertelność była obserwowana u ludzi z wieloma społecznymi więziami. Tempo umieralności u ludzi, którzy nie podawali informacji o więziach społecznych, było podobne do tych, którzy mieli mało więzi społecznych. Wyniki pokazały, że ludzie z nielicznymi więziami społecznymi mieli większe prawdopodobieństwo śmierci w bliskim czasie niż ci, którzy mieli bardziej rozległe kontakty.

Relacje społeczne zostały więc ukazane jako ważny predyktor śmiertelności starszych mężczyzn i kobiet.

W innych badaniach szacowano związek pomiędzy przemianą w więziach społecznych (w latach 1982–1985) i późniejszą śmiercią do roku 1993 w populacji 2575 osób ze wsi w wieku 65–102 lat⁵³⁾. Skonstruowano sumaryczną miarę więzi społecznych zawierającą informacje o stanie cywilnym, ilości bliskich przyjaciół i krewnych, uczestnictwie w praktykach religijnych i członkostwie w grupach. Potwierdzono, iż niski poziom więzi społecznych jest związany ze wzrostem ryzyka śmiertelności zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, podczas gdy mający tendencję do zwiększania się poziom więzi społecznych nie był związany ze zwiększonym ryzykiem śmierci. Zwrócono również uwagę, iż kontynuowanie społecznej izolacji może być ważniejszą zmienną, jeżeli chodzi o ryzyko śmierci niż bieżące zmiany w więziach społecznych.

W trwających 10 lat badaniach na próbie 28 369 amerykańskich mężczyzn w przedziale wiekowym 42–77 lat⁵⁴⁾, udowodniono, iż śmiertelność na skutek wypadków i samobójstw oraz z innych nienowotworowych i nienaczyniowo-sercowych przyczyn znacząco wzrastała wśród mniej społecznie powiązanych mężczyzn. Ponadto mężczyźni społecznie izolowani mieli wzrastające ryzyko śmiertelnej choroby wieńcowej, natomiast wzrost liczby przyjaciół powodował znaczący, bo 29% spadek ryzyka śmierci.

Udowodniono również, iż satysfakcja starszych ludzi z dostępnego wsparcia społecznego jest związana z lepszym samopostzeganiem stanu zdrowia⁵⁵⁾.

⁵²⁾ A. Baumann, B. Filipiak, J. Stieber, H. Löwel, *Family status and social integration as predictors of mortality: a 5-year follow-up study of 55- to 74-year-old men and women in the Augsburg area*, „Gerontol Geriatr”. 1998 Jun; 31(3), s. 184–192.

⁵³⁾ J.R. Cerhan, R.B. Wallace, *Change in social ties and subsequent mortality in rural elders*, „Epidemiology” 1997 Sep; 8(5), s. 475–481.

⁵⁴⁾ P.M. Engl, E.B. Rimm, G. Fitzmaurice, I. Kawachi, dz. cyt.

⁵⁵⁾ A.M. White, G.S. Philogene, L. Fine, S. Sinha, *Social Support and Self-Reported Health Status of Older Adults in the United States*, „American Journal of Public Health”, October 2009, t. 99, Nr 10, s. 1872–1878.

Wyniki badań ogólnopolskich wykazały, iż starsi ludzie w naszym kraju mogą liczyć przede wszystkim na pomoc najbliższej rodziny (67%) oraz w drugiej kolejności na solidarność sąsiedzką (28%). Znajomi i przyjaciele, być może ze względu na fakt, iż sami potrzebują pomocy i stanowią coraz mniej liczną grupę, rzadziej stwarzają oparcie osobom w podeszłym wieku. Warto podkreślenia jest natomiast, iż zupełnie sporadycznie pomoc ta ma charakter zinstytucjonalizowany⁵⁶⁾. Warto również podkreślić, że 5% osób starszych nie uzyskuje żadnej pomocy⁵⁷⁾.

Zwraca się jednak uwagę, że poważnym problemem jest niewystarczający system wsparcia dla jednostek opiekujących się osobami starszymi. Według raportu Eurofamcare⁵⁸⁾ kompletny system wsparcia powinien obejmować m.in. następujące elementy: szkolenie i udzielanie informacji, mentoring i doradztwo, analizę potrzeb, świadczenia finansowe, pomoc w pogodzeniu pracy z obowiązkami wynikającymi z opieki, zapewnienie możliwości odpoczynku i przerw w opiece oraz wsparcie psychologiczne.

Jeżeli chodzi o dostarczane starszym ludziom formy pomocy, to są to przede wszystkim⁵⁹⁾: pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego (74%), załatwianie różnych ważnych spraw (lekarz, urzędy) (69%), zapewnienie towarzystwa w różnych okolicznościach (68%); pielęgnacja w czasie choroby (61%), udzielanie porad w istotnych dla nich sprawach (61%). Natomiast znacznie mniej osób pomaga seniorom w utrzymaniu higieny osobistej (29%) oraz wspiera seniorów finansowo (17%).

Badania konsekwentnie pokazują jednak, iż najsilniejszy i najbardziej decydujący wpływ na zdrowie i dobrostan w przypadku ludzi w starszym wieku ma ocena postrzeganego (odczuwanego) wsparcia⁶⁰⁾.

Ponadto przewidywane wsparcie⁶¹⁾ i negatywna interakcja⁶²⁾ wywierają większy wpływ na zdrowie i poczucie dobrostanu niż czynniki takie jak – wsparcie otrzymywane i wskaźniki społecznego zakorzenienia. Przewidywane wsparcie (ang. *anticipated support*) definiuje się jako wiarę, że ci, którzy odczuwani są jako ważni, znaczący, będą pomagać w przyszłości, gdyby zaszła taka potrzeba⁶³⁾. Natomiast negatywna interakcja (ang. *negative interaction*) odnosi się do nieprzyjaznych oko-

⁵⁶⁾ B. Wciórka, dz. cyt., s. 4.

⁵⁷⁾ Tamże, Wstęp.

⁵⁸⁾ „Trans-European Survey Report”, Eurofamcare 2006, [za:] *Raport o kapitale intelektualnym...*, dz. cyt., s. 132.

⁵⁹⁾ B. Wciórka, dz. cyt., s. 5–6.

⁶⁰⁾ F.H. Morris, K. Kaniasty, *Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 1996, 71, s. 498–511.

⁶¹⁾ N. Krause, dz. cyt.; N. Krause, J. Liang & S. Gu, *Financial strain, received support, and anticipated support in the P.R.C.*, „Psychology and Aging”, 1998, 13, s. 58–68.

⁶²⁾ J.F. Finch, M.A. Okun, M. Barrera, A.J. Zautra & J.W. Reich, *Positive and negative social ties among older adults: Measurement models and the prediction of psychological distress and well-being*, „American Journal of Community Psychology”, 1989, 17, s. 585–605; M.A. Okun, V.M. Keith, *Effects of positive and negative social exchanges with various sources of depressive in younger and older adults*, „Journal of Gerontology: Psychological Sciences”, 1998, 53B, s. 4–20.

liczności społecznych, które charakteryzują się krytycyzmem, odrzuceniem, konkurencyjnością, pogwałceniem prywatności i brakiem wzajemności⁶⁴). W granicach tego konstruktu mieszczą się również takie zjawiska, jak nieefektywna pomoc czy niedostatek pomocy⁶⁵).

Jak zauważył N. Krause, przewidywane wsparcie może równoważyć szkodliwe wpływy stresu oraz może być źródłem skuteczniejszego dawania sobie rady niż pomoc zapewniana przez członków wspólnoty⁶⁶).

Badania Eckenrode i Wethington⁶⁷) wykazały, że ludzie najczęściej próbują rozwiązywać swoje problemy samodzielnie. Pomocy u innych szukają dopiero wtedy, gdy własne źródła są nieefektywne, niewystarczające⁶⁸). Dlatego też część badaczy traktuje przyjmowanie wsparcia od innych jako oznakę nieudanych indywidualnych wysiłków poradenia sobie z trudną sytuacją⁶⁹).

Jak wykazują Wethington i Kessler⁷⁰), już sama świadomość, że inni ludzie są gotowi w trudnych dla nas sytuacjach nieść nam pomoc, tworzy siatkę bezpieczeństwa społecznego. Sprzyja to podejmowaniu ryzyka oraz zachęca jednostki do samodzielnego rozwiązywania problemów. Przewidywanie, że otrzymamy wsparcie od innych wzmacnia więc naszą aktywność, ułatwia nabywanie nowych umiejętności radzenia sobie oraz umacnia już istniejące. Ważne jest również to, iż doświadczając udanej konfrontacji z sytuacją trudną, bez bezpośredniej interwencji innych osób może w znaczący sposób budować poczucie dobrostanu, bowiem samodzielnie wykonane zadanie predestynuje do zwiększonego poczucia wartości i kontroli nad sobą⁷¹). Funkcjonowanie w sieci wzajemnych relacji społecznych, które daje człowiekowi poczucie bezpieczeństwa poprzez zapewniane na bieżąco wsparcie, może implikować poczucie nadziei⁷²). Utrata nadziei zaś jest czynnikiem krytycznym, odgrywającym centralną rolę m.in. w etiologii zaburzeń depresyjnych⁷³).

⁶³) E. Wethington & R.C. Kessler, *Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events*, „Journal of Health and Social Behavior” 1986, 27, s. 78–89.

⁶⁴) K.S. Rook, *The negative side of social interaction: Impact on psychological wellbeing*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1984, 46, s. 1097–1108.

⁶⁵) J.C. Coyne, C.B. Wortman & D.R. Lehman, *The other side of support: Emotional overinvolvement and miscarried helping*, [w:] B.H. Gottlieb [red.], *Marshaling social support: Formats, processes, and effects*, CA: Sage, Newbury Park 1988, s. 305–330.

⁶⁶) N. Krause, dz. cyt.

⁶⁷) J. Eckenrode, E. Wethington, *The process and outcome of mobilizing social support*, [w:] S. Duck [red.], *Personal relationships and social support*, Newbury Park, CA: Sage 1990, s. 83–103.

⁶⁸) E. Wethington & R.C. Kessler, dz. cyt.

⁶⁹) J. Eckenrode, E. Wethington, dz. cyt.

⁷⁰) E. Wethington & R.C. Kessler, dz. cyt.

⁷¹) J. Rodin, *Control by any Other name: definitions, concepts, and processes*, [w:] J. Rodin, C. Schooler, K.W. Schaie [red.], *Self-directedness: cause and effects through the life course*, Hillsdale, NJ: Erlbaum 1990, s. 1–18.

⁷²) N. Krause, dz. cyt., s. 275.

⁷³) K.P. Nunn, *Personal hopefulness: a conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry*, „British Journal of Medical Psychology” 1996, 69, s. 227–245.

Sensowne pomaganie osobom starszym nie polega więc tylko i wyłącznie na udzielaniu im bezpośredniego wsparcia, a już najmniej na wyręczaniu ich we wszystkich czynnościach. Równie istotne, a nawet ważniejsze, jest sprawienie, by starsi ludzie czuli, że zawsze na pomoc w trudnych chwilach mogą liczyć, że są wokół nich osoby, które potencjalnie im tej pomocy udzielą. Nie zabijamy w ten sposób aktywności seniorów, a dajemy im jednocześnie poczucie bezpieczeństwa i dobrostanu.

Podsumowując, najważniejsze cele promocji zdrowia w przypadku osób w wieku podeszłym koncentrują się wokół następujących obszarów:

- podtrzymanie oraz zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej: zaleca się stopniowo wprowadzane, regularne ćwiczenia fizyczne raz w tygodniu po 60 min lub codziennie po 15 min; zwiększenie racjonalności odżywiania: regularność posiłków – przynajmniej pięć ciepłych posiłków zjadanych w tygodniu, dostosowanie wielkości posiłków do potrzeb organizmu, dbanie o świeżość produktów i jakość potraw;
- podtrzymanie oraz zwiększenie ogólnej sprawności psychicznej („ćwiczenie mózgu” poprzez nieustanne uczenie się i uczenie innych, czytelnictwo, rozwiązywanie krzyżówek, uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku itd.);
- podtrzymanie i poprawa samokontroli zdrowia (poprawa dbałości o własne zdrowie);
- utrzymanie na dobrym poziomie lub poprawa standardu życia oraz warunków sanitarno-higienicznych;
- utrzymanie istniejących więzi społecznych i poprawa ich jakości oraz stymulowanie tworzenia nowych więzi społecznych (zapobieganie izolacji społecznej, zapewnienie wsparcia społecznego; działania mające na celu przygotowanie do starości i jej akceptacji; nauka łagodzenia niekorzystnych zjawisk związanych z procesem starzenia się; zmiana negatywnych postaw społecznych w stosunku do starości i ludzi starych).

Dodatkowo, podejmując działania na rzecz seniorów, należy pamiętać także o dwóch bardzo istotnych kwestiach. Pierwsza z nich to zapobieganie deprywacji osób starszych. Konieczne jest więc podejmowanie działań osłonowych dotyczących: problemów zdrowotnych, niskiego standardu mieszkań, trudności finansowych, nadużyć i przemocy wobec ludzi starych itd. System opieki nad osobami starszymi powinien być dostosowany do potrzeb tej kategorii ludzi. Podkreśla się tu konieczność rezygnowania z form opieki instytucjonalnej na rzecz opieki realizowanej w domu lub w środowisku lokalnym seniora. Szczególna rola przypada tutaj oczywiście rodzinie i bliskim osoby starszej, ale także wolontariuszom i szeroko rozumianemu III sektorowi, a więc organizacjom pozarządowym (stowarzyszeniom i fundacjom). Pomagając osobie starszej, powinniśmy wspierać ją w jak najdłuższym samodzielnym i niezależnym życiu. Dzięki temu umacniamy w seniorach poczucie własnej wartości i autonomii.

Po drugie w działaniach na rzecz osób w wieku podeszłym konieczna jest ich aktywizacja, upodmiotowienie – także na rzecz zdrowia. Szczególnie zaś należy zwrócić uwagę na przedłużanie zawodowej i społecznej aktywności osób starszych, wolontariat, twórczość oraz samopomoc. To aktywność bowiem, szeroko rozumiana sprawność jednostki – w sensie psychicznym, fizycznym i społecznym decyduje o jakości życia człowieka.

Bibliografia:

- Barrera M., *Distinctions between social support concepts, measures, and models*, „American Journal of Community Psychology”, 1986, 14.
- Baumann A., Filipiak B., Stieber J., Löwel H., *Family status and social integration as predictors of mortality: a 5-year follow-up study of 55- to 74-year-old men and women in the Augsburg area*, „Gerontol Geriatr” 1998 Jun; 31(3).
- Becker H.S., *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*, Glencoe 1963.
- Binstock R.H., George L.K. [eds.], *Handbook of Aging and the Social Sciences*, Academic Press, San Diego – San Francisco – New York – Boston – London – Sydney – Tokyo 2001.
- Bois J.P., *Historia starości. Od Montaigne’a do pierwszych emerytur*, Oficyna Wydawnicza Volumen, Wyd. Marabut, Warszawa 1996.
- Bosworth H.B., Schaie K.W., *The relationship and social environment, social networks, and health outcomes in the Seattle Longitudinal Study: Two analytic approach*, „Journal of Gerontology: Psychological Sciences”, 1997, 52B.
- Cerhan J.R., Wallace R.B., *Change in social ties and subsequent mortality in rural elders*, „Epidemiology” 1997 Sep; 8(5).
- Coyne J.C., Wortman C.B. & Lehman D.R., *The other side of support: Emotional overinvolvement and miscarried helping*, [in:] Gottlieb B.H. [ed.], *Marshaling social support: Formats, processes, and effects*, CA: Sage, Newbury Park 1988.
- Czupryna A., Piżdzioch S., Ryś A., Włodarczyk W.C., *Zdrowie publiczne. Wybrane zagadnienia*, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius, Kraków 2001, t. 2.
- Detels R., McEwen J., Beaglehole R., Tanaka H. (eds.), *Oxford Textbook of Public Health, Fourth edition*, Oxford University Press, Oxford 2004.
- Duck S. [ed], *Personal relationships and social support*, Newbury Park, CA: Sage, 1990.
- Eckenrode J., Wethington E., *The process and outcome of mobilizing social support*, in: Duck S. [ed], *Personal relationships and social support*, Newbury Park, CA: Sage, 1990.
- Engl P. M., Rimm E. B., Fitzmaurice G., Kawachi I., *Social Ties and Change in Social Ties in Relation to Subsequent Total and Cause-specific Mortality and Coronary Heart Disease Incidence in Men*, „American Journal of Epidemiology” Vol. 155, No. 8.
- ESS 2006, Obliczenia DAE MIPS.
- Finch J.F., Okun M.A., Barrera M., Zautra A.J. & Reich J.W., *Positive and negative social ties among older adults: Measurement models and the prediction of psychological distress and well-being*, „American Journal of Community Psychology” 1989, 17.
- Fratiglioni L., Hui-Xin Wang, Ericsson K., Maytan M., Winblad B., *Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study*, *The Lancet*, Volume 355, Issue 9212, 15 April 2000.
- Giddens A., *Sociologia*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Gottlieb B.H. [ed.], *Marshaling social support: Formats, processes, and effects*, CA: Sage, Newbury Park 1988.
- Ikeda A., Iso H., Toyoshima H., Fujino Y., Mizoue T., Yoshimura T., Inaba Y., Tamakoshi A., *Marital status and mortality among Japanese men and women: the Japan Collaborative Cohort Study*, „BMC Public Health”, 2007 May 7.

- Jarecka U., *Starość w mediach – konteksty, tendencje i przemilczenia*, [w:] Kojder A., Sowa K.Z., *Los i wybór. Dziedzictwo i perspektywy społeczeństwa polskiego. Pamiętnik XI Ogólnopolskiego Zjazdu Socjologicznego Rzeszów – Tyczyn, 20–23.09.2000*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2003.
- Karski J., *Podstawowe dokumenty dotyczące promocji zdrowia. Pełne i skrócone wersje podstawowych dokumentów polskich oraz Światowej Organizacji Zdrowia*, [w:] Karski J., Słońska Z., Wasilewski B.W. (red.), *Promocja zdrowia. Wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia*, Wyd. Sanmedia, Warszawa 1994.
- Karski J., Słońska Z., Wasilewski B.W. (red.), *Promocja zdrowia. Wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia*, Wyd. Sanmedia, Warszawa 1994.
- Kępiński A., *Rytm życia*, Wyd. Sagittarius, Kraków 1992.
- Kojder A., *Co to jest teoria naznaczania społecznego?*, „*Studia Socjologiczne*” 1980, 3/78.
- Kojder A., Sowa K.Z., *Los i wybór. Dziedzictwo i perspektywy społeczeństwa polskiego. Pamiętnik XI Ogólnopolskiego Zjazdu Socjologicznego Rzeszów – Tyczyn, 20–23.09.2000*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2003.
- Kolbowska A., *Sytuacja ludzi starszych w społeczeństwie – plany a rzeczywistość*, Komunikat CBOS, BS/160/2009.
- Kozubska A., *Wykluczeni 50+ (na rynku pracy)*, Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- Krause N., *Anticipated support, received support, and economic stress among older adults*, „*Journal of Gerontology: Psychological Sciences*”, 1997, 52B.
- Krause N., *Social support*, [in:] Binstock R.H., George L.K. [eds.], *Handbook of Aging and the Social Sciences*, Academic Press, San Diego – San Francisco – New York – Boston – London – Sydney – Tokyo 2001.
- Krause N., Liang J. & Gu S., *Financial strain, received support, and anticipated support in the P.R.C.*, „*Psychology and Aging*”, 1998, 13.
- Lemert E.M., *Social pathology, A systematic approach to the theory of sociopathic behavior*, New York 1951.
- Liang J., Bennett J.M., Krause N.M., Chang M., Lin S., Chuang Y.L., Wo S., *Stress, social relationships, and old age mortality in Taiwan*, „*Journal of Clinical Epidemiology*”, 1999, 52.
- Morris F.H., Kaniasty K., *Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model*, „*Journal of Personality and Social Psychology*” 1996, 71.
- Nunn K.P., *Personal hopefulness: a conceptual review of the relevance of the perceived future to psychiatry*, „*British Journal of Medical Psychology*”, 1996, 69.
- Okun M.A., Keith V.M., *Effects of positive and negative social exchanges with various sources of depressive in younger and older adults*, „*Journal of Gerontology: Psychological Sciences*”, 1998, 53B.
- Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.
- Ottawa Charter for Health Promotion* (1986), „*Health Promotion International*” 1986, 1 (4).
- Raport o kapitale intelektualnym Polski*, Zespół Doradców Strategicznych Premiera, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Warszawa 2008 Warszawa 10.08.2008.
- Rodin J., *Control by any Rother name: definitions, concepts, and processes*, [in:] Rodin J., Schooler C., Schaie K.W. [eds.], *Self-directedness: cause and effects through the life course*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990.
- Rodin J., Schooler C., Schaie K.W. [eds.], *Self-directedness: cause and effects through the life course*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990.
- Rogucka E., *Społeczne uwarunkowania nadumieralności mężczyzn w Polsce*, Monografie Zakładu Antropologii PAN, Wrocław 1995.
- Rook K.S., *The negative side of social interaction: Impact on psychological wellbeing*, „*Journal of Personality and Social Psychology*”, 1984, 46.
- Rowe J.W., Kahn R.L., *Successful aging*, New York: Pantheon 1998.
- Rynek pracy a osoby bezrobotne 50+. Bariery i szanse*, Akademia Filantropii, Warszawa 2007.
- Seeman T.E., Berkman L.F., Kohout F., Lacroix A., Glynn R., Blazer D., *Intercommunity variations in the association between social ties and mortality in the elderly*, „*Annals of Epidemiology*”, 1993, 3.
- Siemaszko A., *Granice tolerancji. O teoriach zachowań dewiacyjnych*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1993.
- Słońska Z., *Promocja zdrowia – zarys problematyki*, „*Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*”, Rocznik I, Nr 1-2, 1994.

- Sokołowska M., *Socjologia medycyny*, PZWL, Warszawa 1986.
- Synowiec-Piłat M., *Promocja zdrowia i profilaktyka onkologiczna w działaniach organizacji pozarządowych*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2009.
- Szatur-Jaworska B. (red.), *Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań*, Warszawa 2008.
- Szatur-Jaworska B., 2008, *Uczestnictwo osób starszych w sferze publicznej*, [w:] Szatur-Jaworska B. (red.), *Stan przestrzegania praw osób starszych w Polsce. Analiza i rekomendacje działań*, Warszawa.
- Szczerbińska K., *Problemy opieki zdrowotnej nad ludźmi w wieku podeszłym*, [w:] Czupryna A., Piódzioch S., Ryś A., Włodarczyk W.C., *Zdrowie publiczne. Wybrane zagadnienia*, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius, Kraków 2001, t. 2.
- The World Bank* (2007), „From Red to Gray”.
- Tones K., *Health Promotion, Health Education, and the Public Health*, [in:] Detels R., McEwen J., Beaglehole R., Tanaka H. (red.), *Oxford Textbook of Public Health, Fourth edition*, Oxford University Press, Oxford 2004.
- „Trans-European Survey Report”, Eurofamcare (2006).
- Wądołowska K., *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*, Komunikat z Badań CBOS, BS/157/2009.
- Wciórka B., *Czy zmienia się stosunek Polaków do starości?*, Komunikat z dwusetnego badania aktualnych problemów kraju CBOS, BS/33/2007.
- Wciórka B., *Polacy wobec ludzi starych i własnej starości*, Komunikat z badań CBOS, BS/172/2000.
- Wethington E. & Kessler R.C., *Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events*, „Journal of Health and Social Behavior”, 1986, 27.
- White A.M., Philogene G.S., Fine L., Sinha S., *Social Support and Self-Reported Health Status of Older Adults in the United States*, „American Journal of Public Health”, October 2009, Vol 99, No. 10.
- World Values Survey* 1999.

Netografia:

- http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,1099,procent_ktory_likwiduje_wybory, dostęp: 16.07.2010.
- http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,696,podeszle_sam_obiato, dostęp: 25.06.2009.
- http://www.kampaniespoleczne.pl/kampanie,903,kiedy_ostatnio_sluchales_babci, dostęp: 16.07.2010.

Edukacja zdrowotna seniorów – dokumentacja zdjęciowa



Zajęcia nordic walking



Gimnastyka



Edukacja zdrowotna seniorów – dokumentacja zdjęciowa



Badania przed
rozpoczęciem ćwiczeń





CZĘŚĆ IV

Projektowa działalność prosenioralna

dr Ewa Jurczyk-Romanowska

Uniwersytet Wrocławski

Stowarzyszenie AVEC

e.jurczyk@prawo.uni.wroc.pl

Informacje o autorce zostały podane przy artykule *Motywacje, oczekiwania i postulaty towarzyszące Seniorom w podjętej edukacji informatycznej.*

mgr inż. Natalia Romanowska

Stowarzyszenie AVEC

romanowska.natali@gmail.com



Natalia Romanowska – z wykształcenia chemiczka, absolwentka Politechniki Wrocławskiej. Z zawodu konsultantka do spraw projektów, doświadczenie zdobywała we Wrocławskim Centrum Transferu Technologii przy Politechnice Wrocławskiej i firmie konsultingowej Innova. Aktualnie prowadzi firmę Outspider. Swoją przygodę z AVEC i @ktywnym Seniorem zaczęła w 2009 r. od razu podbijając serca Seniorów i nie tylko, w 2010 roku została wiceprezesem Stowarzyszenia AVEC oraz koordynatorem kursów komputerowych prowadzonych dla seniorów. Elektryzuje swoimi pomysłami na życie, ambitna i energiczna! Interesuje się trekkingiem wysokogórskim, wspinaczką, a ostatnio żeglarstwem. Miłośniczka... kolekcjonerka kamieni.

Unijne możliwości finansowania przedsięwzięć prosenioralnych. Przegląd i systematyka źródeł

Streszczenie: Prezentowany artykuł jest próbą systematyzacji informacji na temat możliwości finansowania projektów, dedykowanych osobom powyżej 50. roku życia, ze źródeł pochodzących z różnych funduszy europejskich zarówno na szczeblu centralnym, krajowym, jak i regionalnym. Przedstawiono również programy operacyjne, które przewidują możliwość realizacji projektów prosenioralnych wraz

ze szczegółowymi informacjami na temat beneficjentów i potencjalnych wnioskodawców. Dodatkowo wyliczono również katalog dokumentów – aktów normatywnych, z których można czerpać informacje na temat procedur związanych z uzyskaniem niezbędnych do realizacji zamierzonych działań środków finansowych. Celem, który przyświecał autorkom, było ułatwienie znalezienia konkretnych informacji na temat możliwości finansowania projektów dedykowanych seniorom w gąszczu setek publikacji poświęconych tej tematyce.

Słowa kluczowe: projekty, programy operacyjne, dotacje UE, seniorzy, 50+.

Wprowadzenie

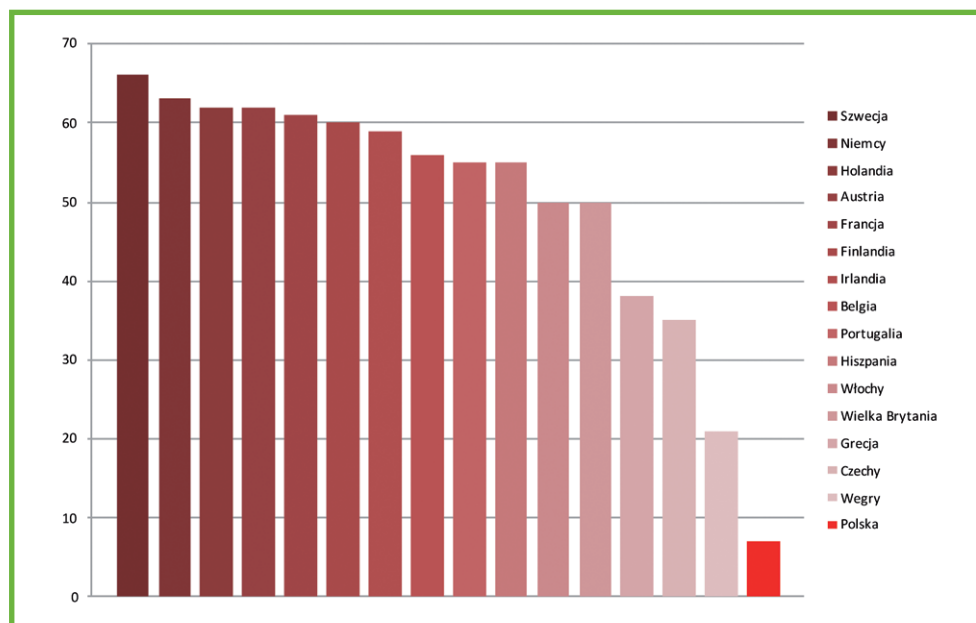
W pełni rozwinięte państwo powinno posiadać trzy dające się wyraźnie określić sektory: publiczny, do którego zaliczamy rząd, samorząd oraz inne agendy państwowe, rynkowy – tu odnajdujemy podmioty *for profit*, czyli nastawione na zysk oraz trzeci sektor – ochotniczy, *non profit*, skupiający organizacje opierające się na ideach samopomocy, aktywizacji, tworzący i wykorzystujący inicjatywy oddolne. Obecnie istnieje wiele organizacji, najczęściej pozarządowych, wspierających aktywność osób po 50. roku życia. Należy zaznaczyć, iż aktywność jest tu rozumiana zarówno jako aktywność sportowa, zdrowotna, jak i edukacyjna. W Polsce powstaje coraz więcej inicjatyw – co nie znaczy, iż już osiągnęliśmy poziom zaspokajający potrzeby społeczne – które promują nowy styl życia i nowe kierunki rozwoju osób po 50. roku życia. Coraz więcej również tworzy się programów, które wspierają seniorów przy zakładaniu swoich firm, lub też związanych z pośrednictwem pracy dla seniorów, czy też oferujących różnego rodzaju szkolenia.

Na drodze realizacji tych idei napotykamy wiele różnych trudności, z których najpoważniejszą wydaje się być kwestia pozyskania niezbędnych funduszy. Dlatego też celem niniejszego artykułu jest przegląd źródeł finansowania i informacji na temat projektów dotowanych przez Unię Europejską także możliwości uzyskania wsparcia finansowego na działalność prosenioralną w Polsce. Ze względu na obszerność zagadnienia z prezentowanych treści wyłączone zostały szczegółowe informacje dotyczące zasad tworzenia wniosków o dofinansowanie. Z uwagi na fakt, iż system dotowania przedsięwzięć przez Unię Europejską posługuje się swoistą nomenklaturą, konieczne stało się dokonywanie na bieżąco pewnych uściśleń terminologicznych, skróty podane zostały w nawiasach.

Jednym z najważniejszych obecnie źródeł finansowych umożliwiających wsparcie aktywności osób po 50. roku życia są dotacje pochodzące z budżetu Unii Europejskiej. Sposób pozyskania funduszy i ich późniejsze wykorzystanie zależy od rodzaju podmiotu (instytucji, osoby) wnioskującego o tę dotację. Ponadto fundusze pozyskiwane z budżetu Unii Europejskiej są najczęstszym źródłem finansowania wyżej opisanych działań, ponieważ tego rodzaju inicjatywy na szczeblu rządowym nadal nie cieszą się zbyt dużym poparciem.

O potrzebie dofinansowania inicjatyw obejmujących szeroko rozumiane przeciwdziałanie wykluczeniu seniorów świadczy przeprowadzony w lipcu 2008 roku

Raport *Indeks Kapitału Intelktualnego*, zwracający uwagę polityków, liderów opinii publicznej oraz mediów na rolę oraz znaczenie jakości i poziomu kapitału intelektualnego dla seniorów, który plasuje Polskę na ostatnim miejscu wśród 16 krajów europejskich objętych porównaniem.



Wykres 1. Indeks Kapitału Intelktualnego seniorów

Źródło: http://pliki.innowacyjnosc.gpw.pl/Kapital_Intelektualny_Polski.pdf, dostęp: 10.06.2010 r.

Jako przyczyny umiejscowienia Polski na tak niekorzystnym miejscu w rankingu badanych państw zdiagnozowano:

- niski poziom aktywności zawodowej polskich seniorów,
- wysoki poziom poczucia alienacji wśród osób starszych,
- niski poziom dostępności usług medycznych liczony jako liczba lekarzy na 1000 mieszkańców.

Problem ten staje się coraz bardziej palący z uwagi na proces starzenia się społeczeństwa w Polsce. Dlatego też polityka państwa wobec seniorów powinna zostać zmieniona. Niestety nasze państwo, które powinno opiekować się osobami starszymi i gwarantować im prawa zgodnie z *Europejską Kartą Społeczną*, nie spełnia swojego obowiązku, a w konsekwencji cały ciężar opieki i organizowania czasu osobom starszym spoczywa na rodzinie. Dopiero od kilku lat obserwujemy delikatne przesunięcie środka ciężkości w zakresie wspomnianych obowiązków z członków rodziny na organizacje pozarządowe. Według przywołanego już raportu *Kapitał Intelktualny Polski* „pogłębianie się niekorzystnych procesów demograficznych w dłu-

gim horyzoncie czasowym grozi zapaścią finansów publicznych i niemożliwością świadczenia opieki przez państwo na rzecz starszych pokoleń. Kryzysu wtórnego regresu demograficznego można uniknąć poprzez aktywizację zawodową pokolenia seniorów i wydłużenie okresu aktywności zawodowej¹⁾. Rozwiązaniem tego problemu mają być m.in. programy operacyjne finansowane ze środków unijnych. Dlatego też w artykule wyeksponowano to właśnie źródło finansowania wraz z krótką prezentacją genezy omawianych dotacji.

Uzyskane do tej pory dofinansowania można podzielić na trzy etapy. Polska już przed rokiem 2004 korzystała ze środków unijnych, była to pomoc przedakcesyjna, przeznaczona dla krajów starających się o członkostwo w Unii Europejskiej. Następnie – po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej w 2004 r., w latach 2004–2006, otrzymaliśmy możliwość korzystania ze środków unijnych na tych samych zasadach co pozostałe państwa członkowskie. Z kolei lata 2007–2013 to nowy okres programowania Unii Europejskiej, w którym Polska otrzymała dalsze wsparcie na różnego rodzaju programy operacyjne.

Dotacje z UE cechują się kilkoma zasadami, a jedną z ważniejszych jest obowiązek wkładu krajowego, co oznacza, że na kwotę dofinansowania projektów składają się zarówno środki z Unii Europejskiej, jak i krajowe. Poniższa tabelka ukazuje rozkład tych środków w poprzednim okresie programowania 2004–2006 oraz w obecnym 2007–2013. Takie współfinansowanie jest również zgodne z jedną z zasad polityki spójności określaną mianem dodatkowości lub inaczej zasadą współfinansowania czy uzupełniania. Założeniem jej jest wsparcie, uzupełnienie środków krajowych, a nie ich całkowite zastąpienie.

Tabela 1. Dotacje z UE

Dotacja	2004–2006	2007–2013
(100%)	środki unijne (75%)	środki unijne (85%)
	środki krajowe (25%)	środki krajowe (15%)

Źródło: <http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/WstepDoFunduszyEuropejskich/Strony/Czymsa-fundusze.aspx>, dostęp: 09.11.2010 r.

¹⁾ *Kapitał Intelektualny Polski*, http://pliki.innowacyjnosc.gpw.pl/Kapital_Intelektualny_Polski.pdf, dostęp: 10.06.2010 r.

Dotacje mogą uzyskać zarówno osoby fizyczne, jak i różnego rodzaju instytucje (przedsiębiorcy, gminy, szkoły, organizacje pozarządowe i in.) w zależności od celu, jaki chcą osiągnąć. Jednakże osoby fizyczne mogą korzystać z dotacji wyłącznie poprzez uczestnictwo w szkoleniach, konferencjach, projektach naukowo-badawczych, doradztwie, np. dotyczącym zakładania własnej firmy. Uczestnictwo takie wymaga spełnienia szeregu warunków, m.in.: zakwalifikowania się ze względu na wiek bądź przynależność do właściwej (często zagrożonej wykluczeniem) grupy społecznej. Beneficjenci – pomimo literalnego brzmienia przywołanego pojęcia – obarczeni są szeregiem obowiązków związanych np. z uczestnictwem w zajęciach, zakończeniem szkolenia pod rygorem konieczności zwrotu dotacji, uzyskaniem certyfikatu. Enumeratywnie wyliczone obowiązki beneficjentów wpisane są ściśle w Regulamin uczestnictwa w konkretnym projekcie finansowanym z UE, a wiążącym i ostatecznym dla obu stron jest podpisanie umowy określającej wszystkie warunki, jakie należy spełnić, aby wziąć udział w projekcie europejskim, obowiązki, jakie spoczywają zarówno na organizatorze, jak i uczestniku projektu, oraz konsekwencje zerwania umowy.

Pozostałe jednostki organizacyjne mogą ubiegać się o dotacje poprzez napisanie wniosku o dofinansowanie. Uzyskanie takiej dotacji wiąże się z koniecznością bezwzględnego spełnienia szeregu formalności. Niezmiernie ważnym jest, aby statutowe cele organizacji były zgodne z warunkami przystąpienia do konkursu. Beneficjent może starać się o dowolną dotację, jednak projekt, który chce zrealizować, musi wpisywać się w konkretne cele wybranego programu operacyjnego oraz musi być odpowiedzią na zaproszenie do składania wniosków przez odpowiednią instytucję pośredniczącą. Wniosek, który został poprawnie złożony do odpowiedniej instytucji, przechodzi następnie weryfikację. Podczas tej oceny asesory na specjalnym posiedzeniu Komisji Oceny Projektów KOP albo przyjmują wniosek i otrzymuje on dotację, albo odrzucają go – konsekwencją czego jest brak dofinansowania. Beneficjent, którego projekt został odrzucony, może złożyć protest. W takim wypadku wniosek oceniany jest ponownie przez nowy zespół asesorów na kolejnym posiedzeniu KOP, a następnie zostaje wydana ostateczna opinia.

Ocena wniosku składa się z dwóch części: formalnej i merytorycznej. Pierwsza dotyczy spełnienia wszystkich proceduralnych kryteriów dostępu, drugiej natomiast podlega w szczególności budżet przedsięwzięcia – koszty kwalifikowane, zasadność planowanych wydatków, jak również sama idea projektu – istotnym jest, by dokładnie wpisywał się on w cele programu operacyjnego, w ramach którego jest przygotowywany. Częstokroć pominięcie przy wypełnianiu formularza jednej rubryki powoduje odrzucenie wniosku z uwagi na błąd formalny, a merytoryczna część wniosku nie zostaje nawet sprawdzona.

Programy realizowane na szczeblu krajowym

Programy operacyjne, tworzone w ramach działań podejmowanych przez Unię Europejską w celu wsparcia rozwoju gospodarczego i zatrudnienia, są ściśle powiązane z przedstawionymi poniżej dokumentami, strategiami, politykami i wytycznymi.

Jedną z powyższych jest Narodowa Strategia Spójności (NSS) określana również mianem Narodowych Strategicznych Ram Odniesienia. Dokument ten określa priorytety i obszary wykorzystania, a także system wdrażania następujących funduszy unijnych:

- *Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR),*
- *Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS),*
- *Funduszu Spójności.*

NSS określana jest poprzez cele strategiczne oraz cele horyzontalne. Celem strategicznym NSS jest „tworzenie warunków dla wzrostu konkurencyjności gospodarki polskiej opartej na wiedzy i przedsiębiorczości, zapewniającej wzrost zatrudnienia oraz wzrost poziomu spójności społecznej, gospodarczej i przestrzennej”²⁾. Cel ten osiągnąć jest poprzez realizację podrzędnych celów horyzontalnych, do których należą:

- poprawa jakości funkcjonowania instytucji publicznych oraz rozbudowa mechanizmów partnerstwa,
- poprawa jakości kapitału ludzkiego i zwiększenie spójności społecznej, budowa i modernizacja infrastruktury technicznej i społecznej mającej podstawowe znaczenie dla wzrostu konkurencyjności Polski,
- podniesienie konkurencyjności i innowacyjności przedsiębiorstw, w tym szczególnie sektora wytwórczego o wysokiej wartości dodanej oraz rozwój sektora usług,
- wzrost konkurencyjności polskich regionów i przeciwdziałanie ich marginalizacji społecznej, gospodarczej i przestrzennej,
- wyrównywanie szans rozwojowych i wspomaganie zmian strukturalnych na obszarach wiejskich³⁾.

Powyższe cele NSS realizowane są na kilka sposobów zarówno poprzez działania o charakterze prawno-podatkowym, jak również za pomocą stworzonych przez Unię Europejską programów operacyjnych – zarządzanych przez Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, a także Regionalnych Programów Operacyjnych – zarządzanych przez organy wykonawcze województw, czyli ich zarządy oraz za pomocą projektów współfinansowanych ze strony instrumentów strukturalnych, do których należą:

²⁾ <http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/WstepDoFunduszyEuropejskich/Strony/NSS.aspx>, dostęp: 10.09.2010 r.

³⁾ Tamże.

- Program Infrastruktura i Środowisko – EFRR i FS,
- Program Innowacyjna Gospodarka – EFRR,
- Program Kapitał Ludzki – EFS,
- 16 programów regionalnych – EFRR,
- Program Rozwój Polski Wschodniej – EFRR,
- Program Pomoc Techniczna – EFRR,
- Programy Europejskiej Współpracy Terytorialnej – EFRR.

Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego (EFRR), Europejski Fundusz Społeczny (EFS) – fundusze strukturalne oraz Fundusz Spójności stanowią finansowe narzędzia dla polityki spójności realizowanej przez Unię Europejską. Spośród tych trzech największym jest Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego (EFRR), którego celem jest zwiększenie spójności gospodarczej i społecznej w Unii Europejskiej poprzez likwidację nierówności pomiędzy regionami.

EFRR finansuje:

- „bezpośrednie wsparcie inwestycji realizowanych w przedsiębiorstwach (w szczególności w MŚP) w celu utworzenia trwałych miejsc pracy,
- infrastruktury związane z badaniami i innowacją, telekomunikacją, ochroną środowiska, energią i transportem,
- instrumenty finansowe (fundusze kapitału wysokiego ryzyka, fundusze rozwoju lokalnego) w celu wsparcia rozwoju regionalnego i lokalnego oraz ułatwienia współpracy między miastami i regionami, narzędzia pomocy technicznej”⁴⁾.

Jak zauważono powyżej, EFRR finansuje również wszystkie programy operacyjne.

Drugim co do wielkości jest Europejski Fundusz Społeczny (EFS), którego celem jest poprawa jakości i dostępności miejsc pracy, a także możliwości zatrudnienia na terenie Unii Europejskiej. W ramach EFS najczęściej realizuje się przede wszystkim szkolenia, warsztaty czy też różnorodne formy wspierania zatrudnienia.

W obszarze zainteresowania EFS znajduje się idea ciągłego przystosowywania pracowników i przedsiębiorstw poprzez systemy nauki „przez całe życie”, a także opracowanie i rozpowszechnianie nowatorskich zasad organizacji pracy. W dalszej kolejności EFS zajmuje się dostępem do zatrudnienia dla poszukujących pracy, osób nieaktywnych oraz kobiet i emigrantów, a także integracją społeczną osób pokrzywdzonych przez los i walką z dyskryminacją na rynku pracy. Ostatnią dziedziną wyznaczającą obszar działań EFS jest wzmocnienie kapitału ludzkiego poprzez reformę systemów kształcenia oraz utworzenie sieci placówek edukacyjnych.

Ostatnim filarem polityki spójności UE jest wspomniany Fundusz Spójności (FS), o którym należy wspomnieć, mimo iż nie jest on bezpośrednio związany z aktywnością osób po 50. roku życia. Jednakże w ramach tego funduszu – wspierającego środowisko i transport – dotacje przekazywane Polsce po wstąpieniu do Unii Euro-

⁴⁾ <http://www.bps.uw.edu.pl/europejski-fundusz-rozwoju-regionalnego.html>, dostęp: 10.09.2010 r.

pejskiej były najwyższe z przekazanych jakimukolwiek państwu członkowskiemu. Głównymi odbiorcami wspomnianego dofinansowania są jednostki samorządu terytorialnego państw, których produkt narodowy brutto (PNB) na jednego mieszkańca jest niższy niż 90% średniej w państwach Unii Europejskiej.

Najważniejszymi dokumentami ustanawiającymi zasady korzystania z funduszy europejskich są: *Strategiczne Wytyczne Wspólnoty* (SWW) oraz *Narodowe Strategiczne Ramy Odniesienia* (NSRO). Pierwsze stanowią istotny dokument określający obszary, dla których powinny zostać przeznaczone dotacje i stają się punktem wyjścia do opracowania *Narodowych Strategicznych Ram Odniesienia* (NSRO), określanych również, jak już wspomiano, mianem *Narodowej Strategii Spójności* (NSS), które stanowią najważniejszy polski dokument dotyczący dofinansowania z UE. To właśnie te dokumenty określają, na co powinny zostać wydane pieniądze uzyskane przez Polskę z wyżej opisanych funduszy. „Narodowa Strategia Spójności na lata 2007–2013 stawia sobie za cel tworzenie warunków dla wzrostu konkurencyjności gospodarki polskiej opartej na wiedzy i przedsiębiorczości zapewniającej wzrost zatrudnienia oraz wzrost poziomu spójności społecznej, gospodarczej i przestrzennej”⁵⁾.

Wyżej opisane dokumenty stanowią bazę dla opracowania Programów Operacyjnych, w ramach których już bezpośrednio można uzyskać dotacje na konkretne działania. Sprowadza to *Programy Operacyjne* do rangi instrumentów stworzonych na użytek praktycznej realizacji celów EFRR, EFS oraz FS.

Do każdego z programów przygotowane zostały *Szczegółowe Opisy Priorytetów* (SZOP), a uzupełnieniem zawartych w SZOP-ie informacji jest zarówno dokumentacja konkursowa, przygotowywana przed rozpoczęciem każdego konkursu na projekty, jak również niezbędne akty prawne regulujące np. zasady udzielania pomocy publicznej.

Oprócz sześciu głównych *Programów Operacyjnych* istnieje jeszcze 16 regionalnych, będących uzupełnieniem dokumentów strategicznych UE i obejmujących poszczególne województwa.

Przedstawione powyżej formy finansowania wszelkich działań prowadzonych przez Unię Europejską odbywają się na szczeblu krajowym lub regionalnym. Możemy jednak wyróżnić dodatkowo dotacje na szczeblu Europejskim, które odbywają się w ramach programów prowadzonych przez Komisję Europejską. O dofinansowanie w ich ramach mogą się ubiegać m.in. wszystkie organizacje ze wszystkich krajów członkowskich, jak i spoza UE. Dotacje na szczeblu Europejskim wdrażane i zarządzane są przez Komisję Europejską na poziomie centralnym, jak również za pomocą specjalnie do tego stworzonych jednostek w krajach członkowskich.

⁵⁾ <http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/wstepdofunduszyeuropejskich/strony/celepolitykispojnosci.aspx>, dostęp: 10.09.2010 r.

Programy realizowane na szczeblu centralnym

Poniżej przedstawione zostaną programy realizowane na szczeblu centralnym:

- *Uczenie się przez całe życie,*
- *Erasmus Mundus,*
- *Kultura,*
- *Europa dla obywateli,*
- *Media,*
- *Drugi wspólnotowy program działań w dziedzinie zdrowia,*
- *Bezpieczniejszy Internet,*
- *Młodzież w działaniu,*
- *Wspólnotowy program na rzecz zatrudnienia solidarności społecznej – Progress,*
- *Life+,*
- *Instrument Finansowy Ochrony Ludności,*
- *Programy w obszarze wolności, bezpieczeństwa i sprawiedliwości,*
- *Instrumenty polityki zewnętrznej,*
- *Instrumenty polityki spójności, Wspólnej Polityki Rolnej i Wspólnej Polityki Rybackiej.*

Opis programów zajmujących się problematyką seniorów

Prekursorami programu Uczenia się przez całe życie były: *SOCRATES*, *Leonardo da Vinci*, *Jean Monnet*, *e-Learning* i *European Language Label*, z których to najistotniejsze działania ujęte zostały w przewidziany na lata 2007–2013 *Lifelong Learning Programme*. Jego celem jest rozwój „różnych form uczenia się przez całe życie poprzez wspieranie współpracy między systemami edukacji i szkoleń w krajach uczestniczących”⁶⁾. Natomiast przewidywanym efektem ma stać się „podnoszenie jakości i zwiększenie atrakcyjności szkolnictwa i kształcenia zawodowego w Europie”⁷⁾.

Tabela 2. Struktura programu *Uczenie się przez całe życie*

Programy sektorowe			
Comenius Edukacja szkolna	Erasmus Szkolnictwo wyższe	Leonardo da Vinci Kształcenie i szkolenie zawodowe	Grundtvig Edukacja dorosłych*
Program Międzysektorowy (Transversal Programme) 4 kluczowe działania – rozwój polityki edukacyjnej; uczenie się języków; rozwój ICT; upowszechnienie przykładów najlepszej praktyki			
Program Jean Monnet 3 kluczowe działania – Akcja Jean Monnet; instytucje europejskie; stowarzyszenia europejskie			

Źródło: <http://grundtvig.org.pl/index.php/ida/2/>, dostęp: 11.06.2010 r.

⁶⁾ <http://www.frse.org.pl/programy-frse/uczenie-sie-przez-cale-zycie>, dostęp: 15.08.2010 r.

⁷⁾ http://ec.europa.eu/education/lip/doc/call09/prior_pl.pdf, dostęp: 15.08.2010 r.

Beneficjentami programu Uczenie się przez całe życie mogą być zarówno uczniowie, studenci, nauczyciele, jak i różnego rodzaju instytucje szkoleniowe, przedsiębiorstwa, partnerzy społeczni, stowarzyszenia, ośrodki naukowo-badawcze i inne jednostki organizacyjne zajmujące się szeroko pojętą edukacją. Warto również zauważyć, iż Lifelong Learning Programme dofinansowany jest w 75% przez UE, natomiast pozostałe 25% stanowić ma wkład własny instytucji wnioskujących.

Programem, który dotyczy szeroko rozumianej edukacji osób dorosłych wspierającym współpracę europejską na tym obszarze jest Grundtvig, który swoją ofertę kieruje do różnych organizacji zajmujących się kształceniem beneficjentów ostatecznych programu. Promuje on przede wszystkim edukację osób z grup wymagających szczególnego wsparcia. Odnajdujemy tu „osoby niepełnosprawne, osoby starsze, mniejszości narodowe i etniczne, osoby o niskich kwalifikacjach, a także zamieszkujące tereny o utrudnionym dostępie do oferty edukacyjnej dla dorosłych”⁸⁾.

Tabela 3. Program Grundtvig

Cel	– odpowiadanie na wyzwania edukacyjne związane ze starzeniem się populacji w Europie oraz pomoc w zapewnianiu osobom dorosłym ścieżek poprawy ich wiedzy i kompetencji, – „poprawa pod względem jakościowym i ilościowym oraz pod względem dostępności ogólnoeuropejskiej mobilności osób biorących udział w edukacji dorosłych, – poprawa pod względem jakościowym i ilościowym współpracy pomiędzy organizacjami zajmującymi się edukacją dorosłych w Europie, – zapewnienie alternatywnych możliwości dostępu do edukacji dorosłych osobom z grup wymagających szczególnego wsparcia oraz z defaworyzowanych grup społecznych, w szczególności osobom starszym oraz osobom, które zaniechały kształcenia bez osiągnięcia podstawowych kwalifikacji, – ułatwienie rozwoju innowacyjnych praktyk w dziedzinie edukacji dorosłych, a także ich transferu, w tym z kraju uczestniczącego do innych krajów, – wspieranie tworzenia innowacyjnych i opartych na TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne) treści, usług, metodologii nauczania oraz praktyk w zakresie uczenia się przez całe życie, – poprawa metod dydaktycznych oraz zarządzania organizacjami edukacji dorosłych⁹⁾.
Działania	<u>Zdecentralizowane:</u> – zarządzane są na poziomie państwowym przez Narodowe Agencje, – możliwość realizacji projektów lub warsztatów przez organizacje (Projekty partnerskie Grundtviga, Projekty wolontariatu seniorów, Warsztaty Grundtviga), – zagraniczne wyjazdy indywidualne kadry edukacyjnej dorosłych (<i>Kursy doskonalenia zawodowego kadry dla edukacji dorosłych, Wizyty i wymiana kadry dla edukacji dorosłych, Asystentury Grundtviga, Wizyty przygotowawcze Grundtviga</i>). <u>Scentralizowane:</u> – zarządzane są bezpośrednio przez Agencję Wykonawczą w Brukseli (<i>Executive Agency</i>) działającą przy Komisji Europejskiej. – projekty wielostronne – <i>Multilateral Projects, Sieci Grundtviga – Grundtvig Networks</i>, – działania towarzyszące – <i>Accompanying Measures</i>.

⁸⁾ <http://grundtvig.org.pl/index.php/ida/2/>, dostęp: 11.06.2010 r.

⁹⁾ Tamże.

Grupy docelowe	– dorośli słuchacze, – organizacje oferujące możliwości edukacji dorosłych oraz kadra tych organizacji, – organizacje <i>non-profit</i>, organizacje wolontariackie i pozarządowe (NGOs) prowadzące edukację dorosłych, – placówki zajmujące się kształceniem lub doskonaleniem kadry edukacji dorosłych, – podmioty świadczące usługi doradztwa zawodowego i poradnictwa oraz usługi informacyjne dotyczące dowolnych aspektów edukacji dorosłych, – osoby i podmioty odpowiedzialne za systemy i strategie dotyczące dowolnych aspektów edukacji dorosłych na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym, – stowarzyszenia i przedstawiciele osób związanych z edukacją dorosłych, w tym stowarzyszenia osób uczących się i nauczycieli/edukatorów dorosłych, – ośrodki badawcze, szkoły wyższe, przedsiębiorstwa i inne podmioty zajmujące się kwestiami edukacji dorosłych.
Do udziału w konkursach realizowanych w ramach programu Lifelong Learning-Grundvig może ubiegać się wszystkie 27 krajów UE oraz oraz: Islandia, Lichtenstein, Norwegia, Szwajcaria, Turcja i Chorwacja	

Źródło: opracowanie własne na podstawie <http://grundtvig.org.pl/index.php/ida/2/>, dostęp: 11.06.2010 r.

Programy na szczeblu krajowym lub regionalnym

Program Operacyjny Kapitał Ludzki

Politykę dotyczącą aktywizacji osób po 50. roku życia w Programie Operacyjnym Kapitał Ludzki realizuje się w regionalnych programach operacyjnych. Działania, które podejmowane są w ramach wsparcia osób po 50. roku życia (czasami już od 45. roku życia), zawarte są w priorytetach, czyli można powiedzieć częściach/poddziałaniach programu operacyjnego. Są to priorytety VII.3 oraz IX.5. Ponadto działania dotyczące aktywizacji osób do 64. roku życia, a zatem w wieku zawodowym, są skierowane priorytety VI.1.1, VI.2, VII.1.1, VII.2.1. Niewielka liczba wymienionych programów uzmysławia, jak mała część środków UE przeznaczona jest na działania związane z aktywizacją seniorów. Priorytety te zostaną poniżej krótko scharakteryzowane.

Wspomniane priorytety wskazują cele, jakie należy zrealizować, jak również działania, jakie należy podjąć, aby je osiągnąć. Ponadto priorytety określają typy projektów dofinansowanych. Odnajdujemy tutaj projekty systemowe dotyczące dofinansowania zadań publicznych realizowanych w sposób określony w odrębnych przepisach prawa i przez jednostki wskazane w tych przepisach – oraz projekty konkursowe – składane w odpowiedzi na konkurs ogłoszony przez Instytucję Pośredniczącą w oparciu o Plany Działania dla poszczególnych priorytetów POKL. By dopełnić opisu systemu dotowania przedsięwzięć w ramach POKL, konieczne jest również przybliżenie pojęcia Instytucji Wdrażających. Instytucją taką jest jednostka, która przyznaje dofinansowanie na realizację projektu w ramach POKL. Do niej należy ogłaszanie konkursów, przeprowadzanie oceny formalnej wniosków, organizowanie prac Komisji Oceny Projektów (KOP), podpisywanie umów z projektodawcami, monitorowanie realizacji projektów, a także wypłata lub zwrot kosztów poniesionych przez projektodawców. W województwie dolnośląskim instytucją wdrażającą priorytety VI oraz VII jest DWUP (Dolnośląski Wojewódzki Urząd Pracy), natomiast priorytet IX jest wdrażany przez UMWD (Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego).

Tabela 4. Charakterystyka priorytetów

Priorytet VI Rynek pracy otwarty dla wszystkich		Priorytet VII Promocja integracji społecznej			Priorytet IX Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach	
Działanie	6.1 Poprawa dostępu do zatrudnienia oraz wspieranie aktywności zawodowej w regionie.	7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji.	7.2 Przeciwdziałanie wykluczeniu i wzmocnienie sektora ekonomii społecznej.	7.3 Inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji.	9.3 Upowszechnienie kształcenia ustawicznego w formach szkolnych.	9.5 Oddolne inicjatywy edukacyjne na obszarach wiejskich.
Cel działania	Podniesienie poziomu aktywności zawodowej oraz zdolności do zatrudnienia osób pozostających bez zatrudnienia oraz stworzenie warunków dla rozwoju aktywności zawodowej w regionie.	Rozwijanie aktywnych form integracji społecznej i umożliwianie dostępu do nich osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym, oraz poprawa skuteczności funkcjonowania instytucji pomocy społecznej w regionie.	Poprawa dostępu do zatrudnienia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i rozwijanie sektora ekonomii społecznej.	Wsparcie dla rozwoju inicjatyw na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu członków społeczności lokalnych na terenach wiejskich, przyczyniających się do ich aktywizacji zawodowej i społecznej.	Zwiększenie uczestnictwa osób dorosłych w kształceniu ustawicznym w formach szkolnych poprzez podniesienie jego jakości i dostępności oraz zwiększenie znaczenia kształcenia ustawicznego jako czynnika oddziałującego na sytuację na rynku pracy.	Pobudzenie aktywności mieszkańców obszarów wiejskich na rzecz samoorganizacji i tworzenia lokalnych inicjatyw ukierunkowanych na rozwój edukacji i podnoszenia poziomu wykształcenia mieszkańców obszarów wiejskich.
Poddziałanie	6.1.1 Wsparcie osób pozostających bez zatrudnienia na regionalnym rynku pracy – projekty konkursowe.	7.1.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji przez ośrodki pomocy społecznej – projekty systemowe.	7.1.2 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie – projekty systemowe.	7.2.1 Aktywizacja zawodowa i społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym – projekty konkursowe.	–	–

Typ beneficjenta	Wszystkie podmioty – z wyłączeniem powiatowych urzędów pracy oraz osób fizycznych.	Ośrodki pomocy społecznej.	Centra pomocy rodzinie.	Wszystkie podmioty – z wyłączeniem osób fizycznych.	Wszystkie podmioty – z wyłączeniem osób fizycznych.	Wszystkie podmioty – z wyłączeniem osób fizycznych.	Wszystkie podmioty – z wyłączeniem osób fizycznych.
Grupy docelowe	Osoby pozostające bez zatrudnienia, w szczególności: – osoby pozostające bez zatrudnienia przez okres co najmniej 12 kolejnych miesięcy w ciągu ostatnich dwóch lat; – kobiety (w tym zwłaszcza powracające oraz wchodzące po raz pierwszy na rynek pracy po przerwie związanej z urodzeniem i wychowaniem dzieci); – osoby do 25 roku życia, – osoby niepełnosprawne, – osoby po 45 roku życia, – osoby pozostające bez zatrudnienia zamieszkujące w gminach wiejskich i miejsko-wiejskich oraz mieszkańcy miast do 25 tys. mieszkańców zamierzające podjąć zatrudnienie w zawodach pozarolniczych.	Osoby spełniające łącznie trzy warunki: – korzystanie ze świadczeń pomocy społecznej, – wiek aktywności zawodowej (15–64 lat), – niezatrudnieni lub zatrudnieni zagrożeni społecznym, – otoczenie osób wykluczonych społecznie. – jednostki organizacyjne pomocy społecznej i ich pracownicy.	Osoby spełniające łącznie trzy warunki: – korzystanie ze świadczeń pomocy społecznej, – wiek aktywności zawodowej (15–64 lat), – niezatrudnieni lub zatrudnieni zagrożeni społecznym, – otoczenie osób wykluczonych społecznie, – partnerzy i gospodarzy.	– osoby niezatrudnione, zagrożone wykluczeniem społecznym, – otoczenie osób wykluczonych społecznie, – instytucje pomocy i integracji społecznej i ich pracownicy lub wolontariusze, – partnerzy społeczni i gospodarzy.	– osoby niezatrudnione, w wieku aktywności zawodowej (15–64 lat), zagrożone wykluczeniem społecznym, zamieszkujące gminy wiejskie, miejsko-wiejskie oraz miasta do 25 tys. mieszkańców, – osoby zamieszkujące gminy wiejskie, miejsko-wiejskie oraz miasta do 25 tys. mieszkańców, – podmioty działające na obszarach wiejskich na rzecz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu mieszkańców tych obszarów.	– osoby w wieku 24–64 lat (oraz osoby nie uczące się w wieku 18–24 lat) zgłaszające z własnej inicjatywy chęć kształcenia ustawicznego w formach szkolnych, – szkoły dla dorosłych, placówki kształcenia ustawicznego, – podmioty praktycznego i doskonalenia zawodowego prowadzące formalne kształcenia ustawiczne (z wyjątkiem szkół policealnych), – partnerzy społeczno-gospodarczy, – pracodawcy.	– mieszkańcy gmin wiejskich, miejsko-wiejskich oraz miast do 25 tys. mieszkańców, – społeczności lokalne aktywnie działające na obszarach wiejskich na rzecz rozwoju edukacji na terenach wiejskich i podnoszenia poziomu wykształcenia mieszkańców obszarów wiejskich, – podmioty działające na obszarach wiejskich na rzecz przeciwdziałania ich marginalizacji i zapewnienia ich odpowiedniego rozwoju.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie informacji zawartych na stronie internetowej Ministerstwa Rozwoju Regionalnego (<http://www.mrr.gov.pl/>) oraz strony Dolnośląskiego Wojewódzkiego Urzędu Pracy (<http://www.dwup.pl/>).

Tabela 5. Dokumenty konieczne do zapoznania się przy pisaniu projektu z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

Dokumenty	
1	Rozporządzenia Unii Europejskiej – Rozporządzenie Rady (WE) nr 1083/2006 z dnia 11 lipca 2006 r. ustanawiające przepisy ogólne dotyczące Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Funduszu Spójności i uchylające rozporządzenie (WE) nr 1260/1999, – Rozporządzenie (WE) nr 1080/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 5 lipca 2006 r. w sprawie Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego i uchylające rozporządzenie (WE) nr 1783/1999, – Rozporządzenie (WE) nr 1081/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 5 lipca 2006 r. w sprawie Europejskiego Funduszu Społecznego i uchylające rozporządzenie (WE) nr 1784/1999, – Rozporządzenie Rady (WE) nr 1084/2006 z dnia 11 lipca 2006 r. ustanawiające Fundusz Spójności i uchylające rozporządzenie (WE) 1164/94, – Rozporządzenie (WE) nr 1082/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 5 lipca 2006 r. w sprawie europejskiego ugrupowania współpracy terytorialnej (EUWT), – Rozporządzenie Komisji (WE) nr 1828/2006 z dnia 8 grudnia 2006 r. ustanawiające szczegółowe zasady wykonania rozporządzenia Rady (WE) nr 1083/2006 ustanawiającego przepisy ogólne dotyczące Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Funduszu Spójności oraz rozporządzenia (WE) nr 1080/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.
2	Polskie Akty Prawne – Ustawa z dnia 7 listopada 2008 r. o zmianie niektórych ustaw w związku z wdrażaniem funduszy strukturalnych i Funduszu Spójności (Dz. U. 2008 nr 216 poz. 1370), – Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 20 listopada 2007 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy – Prawo zamówień publicznych (Dz. U.07. nr 223, poz. 1655), – Ustawa z dnia 6 grudnia 2006 r. o zasadach prowadzenia polityki rozwoju (Dz.U.06. nr 227, poz. 1658 z późn. zm.), – Ustawa z dnia 8 grudnia 2006 r. o zmianie ustawy o finansach publicznych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2006 r., nr 249 poz. 1832), – Ustawa z dnia 30 czerwca 2005 r. o finansach publicznych (Dz. U. z 2005 r., nr 249, poz. 2104 z późn. zm.), – Zarządzenie Nr 6 Ministra Rozwoju Regionalnego z dnia 11 kwietnia 2007 r. w sprawie Komitetu Koordynacyjnego Narodowe Strategiczne Ramy Odniesienia na lata 2007–2013, – Zalecenia dla beneficjentów funduszy Unii Europejskiej dotyczące interpretacji przepisów ustawy Prawo zamówień publicznych – wersja z 29 lutego 2008 r. Zalecenia weszły w życie 13 marca 2008 r., – Wymierzanie korekt finansowych za naruszenia prawa zamówień publicznych związane z realizacją projektów współfinansowanych ze środków funduszy UE, – Załącznik – Wskaźniki procentowe do obliczenia wartości korekty finansowej za naruszenia przy udzieleniu zamówień publicznych, współfinansowanych ze środków funduszy UE.
3	Wytyczne na lata 2007–2013 Dokumenty UE – Strategiczne Wytyczne Wspólnoty (SWW) stanowią bardzo ważny dokument unijny określający obszary, dla których – według Unii Europejskiej – powinny zostać przeznaczone dotacje unijne. Na podstawie tych Wytycznych opracowywane są Narodowe Strategiczne Ramy Odniesienia.

	Dokumenty PL – Narodowe Strategiczne Ramy Odniesienia (NSRO), znane również jako Narodowa Strategia Spójności (NSS), to najważniejszy polski dokument dotyczący dotacji unijnych. Określa, na co powinny zostać wydane pieniądze otrzymane przez Polskę z EFRR, EFS oraz FS. Narodowa Strategia Spójności na lata 2007–2013 stawia sobie za cel tworzenie warunków dla wzrostu konkurencyjności gospodarki polskiej opartej na wiedzy i przedsiębiorczości, zapewniającej wzrost zatrudnienia oraz wzrost poziomu spójności społecznej, gospodarczej i przestrzennej; – Wytyczne, w odróżnieniu od rozporządzeń, które definiują cel i zakres wsparcia w ramach poszczególnych funduszy, dążą do zidentyfikowania obszarów, w których polityka spójności może najskuteczniej przyczynić się do realizacji priorytetów Wspólnoty zorientowanych na osiąganie celów odnowionej Strategii Lizbońskiej; – SWW stanowią podstawę dla przygotowania przez państwa członkowskie krajowych dokumentów, tj. Narodowych Strategicznych Ram Odniesienia (NSRO) oraz programów operacyjnych. Dokumenty regulujące ogólne aspekty wdrażania funduszy unijnych w perspektywie finansowej 2007–2013.
4	Wytyczne Ministra Rozwoju Regionalnego
5	Strategia Rozwoju Kraju
6	Strategia Rozwoju Województwa Dolnośląskiego
7	Strategie Rozwoju Lokalnego
8	Wytyczne horyzontalne
9	Wytyczne dla POKL
10	System realizacji POKL
11	Program Operacyjny Kapitał Ludzki
12	Szczegółowy Opis Priorytetów
13	Plany działania dla poszczególnych priorytetów na poszczególne lata 2007–2013 r.
14	Dokumentacja konkursowa
15	Wniosek o dofinansowanie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie informacji zawartych na stronie internetowej Ministerstwa Rozwoju Regionalnego (<http://www.mrr.gov.pl/>) oraz strony Dolnośląskiego Urzędu Pracy (<http://www.dwup.pl/>).

Na zakończenie należy stwierdzić, iż co prawda Komisja Europejska proponuje działania, które wspierają inicjatywy prosenioralne, jednak wobec rosnącego problemu, jakim jest starzenie się społeczeństwa, mogą być one niewystarczające. Z przeprowadzonej analizy unijnych możliwości wspierania osób po 50. roku życia wynika, iż programów pomocowych jest niewiele. Dodatkowym problemem przy dotacjach unijnych wydaje się być nieumiejętność ich wykorzystania i złe zarządzanie środkami. Pomimo tego, iż coraz częściej słyszymy o szkoleniach komputerowych dla seniorów lub akcjach sportowych czy kulturalnych, brakuje ciągle dobrze poprowadzonej kampanii edukacyjno-reklamowej na temat aktywności i aktywizacji osób po 50. roku życia. Taka sytuacja sprawia, iż spora większość społeczeństwa nie wie nawet o istnieniu takich programów, a co za tym idzie projekty, które otrzymały dotacje, często mają problemy z osiągnięciem wskaźników narzuconych we wniosku.

Brak zainteresowania ze strony społeczeństwa tym problemem i niewiedza na temat możliwości pomocowych sprawia, że problem starzejącego się społeczeństwa jest marginalizowany i spychany na dalszy plan. Dialog społeczny jest tu bardzo istotny, ponieważ zmusza polskiego ustawodawcę i władze Unii Europejskiej do prowadzenia rozmów i szukania rozwiązań. Dlatego miejmy nadzieję, że rok 2012, który przez Parlament Europejski i Radę Unii Europejskiej ogłoszony został Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, zapoczątkuje istotne i konieczne zmiany w tym tak trudnym temacie.

Ponadto mocno sformalizowany system składania wniosków aplikacyjnych oraz obostrzenia nakładane na potencjalnych projektodawców przez Unię Europejską są tak rygorystyczne, że często małe instytucje, które nie mają wystarczającego zabezpieczenia finansowego, nie są w stanie „powalczyć” o uzyskanie dotacji na projekt. Taka sytuacja powoduje często niewykorzystanie środków finansowych na dany priorytet, a w ślad za tym zwrot pieniędzy do Unii Europejskiej przez Polskę i nieosiągnięcie zakładanych w programach operacyjnych i planach wskaźników.

Bibliografia:

- Gumkowska M., Herbst J., *Dostęp do organizacji pozarządowych do funduszy strukturalnych – stan obecny i perspektywy*, Warszawa 2006.
- Kwiatkiewicz A., *Instytucje wdrażające a organizacje pozarządowe – blaski i cienie współpracy w procesie absorpcji funduszy strukturalnych*, Warszawa 2007.
- Narodowa Strategia Spójności (Narodowe Strategiczne Ramy Odniesienia) 2007–2013, Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, Warszawa 2007.
- Program Operacyjny Kapitał Ludzki, Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, Warszawa 2007.
- Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007–2013, Ministerstwo Rozwoju Regionalnego, Warszawa 2007.

Netografia:

- http://ec.europa.eu/education/llp/doc/call09/prior_pl.pdf, dostęp: 15.08.2010 r.
- <http://grundtvig.org.pl/index.php/ida/2/>, dostęp: 11.06.2010 r.

http://pliki.innowacyjnosc.gpw.pl/Kapital_Intelektualny_Polski.pdf, dostęp: 10.06.2010 r.

<http://www.bps.uw.edu.pl/europejski-fundusz-rozwoju-regionalnego.html>, dostęp: 10.09.2010 r.

<http://www.dwup.pl/>.

<http://www.frse.org.pl/programy-frse/uczenie-sie-przez-cale-zycie>, dostęp: 15.08.2010 r.

<http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/WstepDoFunduszyEuropejskich/Strony/CzymSafundusze.aspx>, dostęp: 09.11.2010 r.

<http://www.funduszeuropejskie.gov.pl/WstepDoFunduszyEuropejskich/Strony/NSS.aspx>, dostęp: 10.09.2010 r.

<http://www.mrr.gov.pl/>.

Kapitał Intelektualny Polski, http://pliki.innowacyjnosc.gpw.pl/Kapital_Intelektualny_Polski.pdf,
dostęp: 10.06.2010 r.

mgr Anna Dobrzycka

Politechnika Wrocławska

anna.dobrzycka@interia.pl



Anna Dobrzycka, absolwentka zarządzania Politechniki Wrocławskiej. Interesuje się zagadnieniami związanymi z zarządzaniem projektami, a w szczególności problematyką pozyskiwania środków na ich realizację, budżetowaniem oraz kontrolą zmian w budżecie (zarządzaniem kosztami projektu).

W roku 2010 podczas pisania pracy dyplomowej zajmowała się wyżej wymienionymi kwestiami na przykładzie projektu *@ktywny Senior*.

W wolnych chwilach zapalony kibic sportowy. Uwielbia czytać książki i dobrze się bawić z przyjaciółmi.

Opracowanie budżetu dla projektu *@ktywny Senior*

Streszczenie: Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie czytelnikowi wniosków, jakie nasunęły mi się podczas analizowania budżetu projektu *@ktywny Senior* przy zastosowaniu nowoczesnych metod i technik zarządzania projektem. W prezentowanym artykule skupiłam się na analizie budżetu przed wprowadzeniem proponowanych przeze mnie rozwiązań instrumentalnych związanych z jego realizacją oraz wynikach moich badań. Przedstawiłam także sposób kontroli wykonania budżetu projektu metodą Earned Value. Na zakończenie prezentuję pewne propozycje zmian w budżecie projektu *@ktywny Senior*, które w przyszłości mogłyby pomóc uniknąć trudności finansowych, z jakimi borykali się twórcy i organizatorzy projektu.

Słowa kluczowe: koszty, zarządzanie projektami, budżet.

W dzisiejszych czasach trudno jest wyobrazić sobie realizowanie przedsięwzięcia bez wcześniejszego jego zaplanowania. Odpowiednie wykonanie tego zadania,

a także właściwe zarządzanie projektem w trakcie jego trwania, potrafi przynieść wymierne korzyści. Każda nawet najmniejsza inwestycja powinna być realizowana na podstawie dokumentacji projektowej zawierającej potrzebne plany i rysunki wykonawcze, obliczenia techniczne oraz przewidywane koszty przedsięwzięcia.

Koszty projektu wzbudzają najwięcej emocji. Jednym z ważniejszych obowiązków menedżerów przedsięwzięcia jest tworzenie i przestrzeganie budżetu. Ze względu na grożące w przypadku jego przekroczenia poważne konsekwencje dla klienta oraz realizatora należy dołożyć szczególnych starań przy konstruowaniu planu finansowego projektu. Budżetowanie może okazać się mniej lub bardziej skuteczne w zależności od zastosowanych metod i technik oraz możliwości pozyskania informacji o kosztach oraz sposobach finansowania.

Przygotowanie i urzeczywistnienie takich przedsięwzięć, jak projekt *@ktywny Senior*, zrealizowany w Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3, zawsze wydawało mi się interesujące i ciekawe. Podczas studiów poznałam zasady *Project Management*¹⁾, co utwierdziło mnie w tym przekonaniu. W niniejszym artykule postaram się przedstawić wyniki moich badań oraz wprowadzić poznane metody zarządzania projektami do konkretnego przedsięwzięcia. *@ktywny Senior* jest pomysłem przyszłościowym, bo, jak wiadomo, jesteśmy społeczeństwem starzejącym się, a takie przedsięwzięcia pozwalają na aktywizację ludzi w starszym wieku i przeciwdziałają wykluczeniu tej grupy społecznej. Niżej przedstawiony projekt wychodzi w pewnym stopniu naprzeciw rozwiązywaniu niektórych problemów starości i współuczestnictwa w zdobycach współczesnej cywilizacji, jakimi są między innymi komputery. Umiejętność ich obsługi stwarza ludziom w podeszłym wieku nowe możliwości kontaktowania się ze światem i realizacji niektórych zainteresowań.

Celem przeprowadzonych badań było zaproponowanie rozwiązań instrumentalnych oraz przeprowadzenie kontroli budżetu projektu *@ktywny Senior*. Badania były oparte głównie na metodzie²⁾ zwanej wywiadem.

W ramach tej metody zastosowałam następujące techniki badawcze³⁾:

- ❖ wywiad pogłębiony przeprowadzony z kierownikiem projektu,
- ❖ badania ankietowe przeprowadzone wśród uczestników projektu,

¹⁾ *Project Management* – (zarządzanie projektami), które należy rozumieć jako zastosowanie wiedzy, umiejętności, narzędzi i technologii w czynnościach projektu, aby osiągnąć lub przewyższyć potrzeby i oczekiwania zleceniodawców. E. Nowak, *Strategiczne zarządzanie kosztami*, Kraków 2006, s. 209–242.

²⁾ **Metoda badań** to zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących całość postępowania badacza, zmierzających do rozwiązania problemu naukowego. http://pl.wikipedia.org/wiki/Metodologia_bada%C5%84_pedagogicznych, dostęp: 05.11.2010 r.

³⁾ **Techniki badań** to czynności praktyczne, regulowane wypracowanymi drogą doświadczenia dyrektywami pozwalającymi na otrzymanie optymalnie sprawdzalnych informacji (np. obserwacja, wywiad, ankietę, badanie dokumentów, analiza treści, techniki projekcyjne).

- ❖ metoda *Earned Value*⁴⁾ (metoda wartości zrealizowanej) kontroli poniesionych kosztów w projekcie.

Budżet projektu @ktywny Senior

Budżet przedstawiał listę wszystkich zadań wykonanych w projekcie oraz koszty z nimi związane (tabela 1). Patrząc na plan finansowy projektu @ktywny Senior, można się zapoznać z wydatkami, jakie należało ponieść, aby każde zadanie zostało ukończone. Początkowo na podstawie udzielonych odpowiedzi na zaproszenia do wzięcia udziału w projekcie, budżet planowany był dla 200–210 osób, a zrealizowany został dla 60. Ograniczenie ilości uczestników projektu było spowodowane brakiem wsparcia finansowego ze strony gminy. Rodzaje zadań w projekcie były następujące⁵⁾:

- badania lekarskie na początku szkolenia,
- ocena sprawności psychofizycznej na początku szkolenia,
- edukacja w zakresie obsługi komputera i Internetu,
- edukacja w zakresie aktywności ruchowej,
- warsztaty i seminaria andragogiczne,
- warsztaty *Filozofia człowieka*,
- ocena sprawności psychofizycznej na końcu szkolenia,
- badania lekarskie na końcu szkolenia,
- zarządzanie projektem,
- konsultacje naukowe.

W trakcie przygotowywania projektu w nieformalnych rozmowach i spotkaniach z przedstawicielami Urzędu Miasta potwierdzano sens i przydatność tego przedsięwzięcia, ale kiedy doszło do konkretów, okazało się, iż na tak innowacyjny program nikt nie zaryzykuje środków publicznych, pomimo tego, że stanowiły one tylko 50% wartości całego budżetu⁶⁾. Mimo licznych cięć w planowanych kosztach nie udało się uzyskać wsparcia ze strony gminy.

Kwoty w budżecie początkowym były szacowane na podstawie przybliżonych stawek zaplanowanych działań. Wszystkie koszty wynagrodzeń dla osób prowadzących ustalane były w oparciu o ich propozycje i weryfikowane z ceną na rynku.

⁴⁾ *Earned Value (metoda wartości zrealizowanej)* – Zarządzanie projektem tą metodą pozwala wszystkim udziałowcom projektu (inwestor, właściciele i akcjonariusze, sponsorzy projektu, instytucje finansowe, project manager i zespół projektowy, wykonawcy i kooperanci) na kompleksową kontrolę realizacji kontraktu w aspekcie rzeczowym, czasowym i kosztowym. Dzięki pełnej integracji informacji o wykonanym zakresie prac, terminach ich realizacji i poniesionych kosztach, można na bieżąco analizować wykonanie budżetu projektu (BCWS – Planowany Koszt Planowanej Pracy, ACWP – Rzeczywisty Koszt Wykonanej Pracy, BCWP – Planowany Koszt Wykonanej Pracy) i identyfikować szczegółowo i obiektywnie wielkość i przyczyny odchyleń. http://www.getmanager.com.pl/narzedzia/earned_value.html, dostęp: 27.12.2009 r.

⁵⁾ Wywiad przeprowadzony z kierownikiem projektu M. Ferencem dnia 10.03.2010 r.

⁶⁾ Tamże.

W podobny sposób były ustalane pozostałe pozycje. Do ich szacowania nie użyto żadnej z metod wykorzystywanych w zarządzaniu projektami, przez co kalkulacja nie była dokładna. W przyszłości należy zwrócić znaczną uwagę na tę kwestię i skorzystać z jednej z czterech metod szacowania kosztów⁷⁾:

- I. Szacowanie wstępujące (*bottom-up*).
 1. Obejmuje następujące elementy:
 - a) dekompozycja projektu na „najmniejsze składowe”,
 - b) szacowanie kosztów na poziomie szczegółowych elementów,
 - c) sumowanie kosztów „od szczegółu do ogółu”.
 2. Cechy charakterystyczne metody:
 - a) dokładność oszacowania rzędu 5%,
 - b) metoda bardzo pracochłonna, zwłaszcza w pierwszych oszacowaniach,
 - c) dobre udokumentowanie analizy może być wykorzystane w przyszłych projektach (kapitalizacja wiedzy).
 3. Do szacowania kosztów metodą *bottom-up* potrzebne są dokładne informacje o:
 - a) zasobach rzeczowych potrzebnych do realizacji poszczególnych zadań,
 - b) zasobach ludzkich,
 - c) wszystkich wydatkach (też administracyjnych).
- II. Metody szacowania kosztów poprzez analogię (*top-down*):
 1. Oszacowanie na podstawie rzeczywistych kosztów wcześniejszych projektów.
 2. Jeżeli oszacowanie oparte jest na „podobnym” projekcie z przeszłości – średni błąd oszacowania wynosi $\pm 15\%$, w przeciwnym przypadku błąd jest rzędu $\pm 35\%$.
 3. Wymaga „banku wiedzy” o kosztach różnego typu projektów (kapitalizacja wiedzy o zrealizowanych projektach).
- III. Modelowanie parametryczne:
 1. Szukane koszty projektu (podprojektu, zadań) są zadane wzorem analitycznym.
 2. Wystarczy podstawić do wzoru odpowiednie wartości (parametry).
 3. Przykłady parametrów:
 - a) w budownictwie: np. powierzchnia, objętość,
 - b) w informatyce: ilość instrukcji w kodzie źródłowym,
 - c) w każdej dziedzinie: złożoność projektu, innowacyjność, stopień znajomości (trudności) klienta.
 4. Modele parametryczne wymagają przetestowania na wielu projektach.
 5. Zweryfikowane modele są bardzo użyteczne.

⁷⁾ www.ioz.pwr.wroc.pl/Pracownicy/Kuchta/dokt-proj1.ppt, dostęp: 11.12.2009 r.

IV. Ocena ekspercka

1. Pojedynczy ekspert może się bardzo pomylić (do 70%), dlatego uśrednia się oceny wielu ekspertów.
2. Dokładność oszacowania rzędu 15–20% zapewnia udział około 70 ekspertów(!).
3. Metoda droga⁸⁾.

W oparciu o doświadczenie najlepszą metodą tutaj może okazać się szacowanie przez analogię (*top-down*).

Tabela 1. Budżet projektu @ktywny Senior dla 60 osób

Lp.	Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy (w zł)	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)
1	Badania lekarskie na początku szkolenia	60	80	ilość badań	4800
2	Badania fizykoterapii na początku szkolenia	60	50	ilość badań	3000
3	Wynagrodzenia instruktorów nauki obsługi komputera i Internetu	180	50	godziny	9000
4	Wynagrodzenie instruktorów aktywności ruchowej	180	25	godziny	4500
5	Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	12	100	godziny	1200
6	Koszty warsztatów <i>Filozofia człowieka</i>	12	70	godziny	840
7	Badania fizykoterapii na końcu szkolenia	60	80	ilość badań	3000
8	Badania lekarskie na końcu szkolenia	15	320	godziny	4800
9	Koszty zarządzania projektem	2	2500	miesiące	5000
10	Konsultacje naukowe	0	0	godziny	0
RAZEM					36140

Źródło: wywiad przeprowadzony z kierownikiem projektu M. Ferencem dnia 10.03.2010 r.

Wykonanie budżetu projektu @ktywny Senior

Podczas analizowania budżetu projektu @ktywny Senior zauważyłam pewne różnice w sposobie rozliczania kosztów. Budżet rzeczywisty jest droższy od planowanego o 965 zł, czyli wymaga zainwestowania 37 105 zł. Jednak niektóre pozycje kosztów są niższe od planowanych. Różnice wynikają z rozbieżności w stawkach wynagrodzeń, których w planowanym budżecie nie wzięto pod uwagę oraz szczegółowego rozliczenia pomieszczeń, i kosztów, które ujęto dopiero w budżecie wykonanym w tabeli 2 w kolumnie koszt rzeczywisty.

⁸⁾ www.ioz.pwr.wroc.pl/Pracownicy/Kuchta/dokt-proj1.ppt, dostęp: 11.12.2009 r.

Tabela 2. Budżet wykonany projektu @ktywny Senior

Lp.	Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy (w zł)	Rodzaj miary	Koszt rzeczywisty (w zł) @ktywny Senior
1	Badania lekarskie na początku szkolenia	62	50	ilość badań	3100
2	Badania fizykoterapii na początku szkolenia	62	111	ilość badań	6882
3	Wynagrodzenia instruktorów nauki obsługi komputera i Internetu	180	50	godziny	9000
4	Wynagrodzenie instruktorów aktywności ruchowej	72	79	godziny	5688
5	Koszty warsztatów i seminariów andragogicznych $(24*75+8*120)/32(\text{osoby})^9$	32	87	godziny	2784
6	Koszty warsztatów <i>Filozofia człowieka</i>	30	120	godziny	3600
7	Badania fizykoterapii na końcu szkolenia	0	0	godziny	0
8	Badania lekarskie na końcu szkolenia	57	43	ilość badań	2451
9	Koszty zarządzania projektem	2	1800	miesiące	3600
10	Konsultacje naukowe	0	0	godziny	0
				RAZEM	37105

Źródło: wywiad przeprowadzony z kierownikiem projektu M. Ferencem dnia 10.03.2010 r.

W związku z tym, iż projekt nie otrzymał wsparcia z gminy, osoby prowadzące badania i szkolenia zadeklarowały, iż wszystkie działania w ramach tego pilotażowego projektu zostaną wykonane przez nich bez wynagrodzeń, gdyż koszty koniecznego wsparcia obejmowały przede wszystkim tę część budżetu¹⁰.

Monitorowanie i kontrola poniesionych kosztów w projekcie @ktywny Senior

W zarządzaniu projektem rzeczą równie ważną, co respektowanie terminów płatności i wymagań technicznych, jest panowanie nad kosztami jego realizacji¹¹.

Kontrola kosztów jest powiązana z ogólnym nadzorem zmian. Polega ona na monitorowaniu wykonania kosztów, detekcji odchyłeń od planu, zapewnieniu właściwego przeprowadzenia zmian, zapobieganiu niewłaściwym zmianom, informo-

⁹) Koszt warsztatów i seminariów andragogicznych – sposób obliczania: suma iloczynu godzin, kosztu badania przez wartość tego badania, podzielona przez ilość osób.

¹⁰) Wywiad przeprowadzony z kierownikiem projektu M. Ferencem dnia 10.03.2010 r.

¹¹) H. Brandenburg, *Zarządzanie projektami*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Katowice 2002, s. 189–222.

waniu. Krótko mówiąc: polega na ciągłym pytaniu „dlaczego?”¹²⁾. Musi być przeprowadzana przez cały okres realizacji projektu, by w porę reagować na skutki następstw związanych z brakiem środków finansowych. W realizacji projektu @ktywny Senior takiej kontroli zabrakło. W przyszłości powyższa sytuacja nie powinna mieć miejsca.

W związku z moimi przemyśleniami na podstawie otrzymanych dokumentów i zestawień kosztów realizowanych przez Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3, zaplanowałam przeprowadzenie takiej kontroli na dzień 27.03.2009 r. metodą Earned Value. Zarządzanie projektem omawianą metodą pozwala udziałowcom przedsięwzięcia (inwestor, właściciele i akcjonariusze, sponсорzy projektu, instytucje finansowe, project manager i zespół projektowy, wykonawcy i kooperanci) na kontrolę realizacji kontraktu w aspekcie rzeczowym, czasowym i kosztowym. Pozwala na pełną integrację informacji o wykonanym zakresie prac, terminach ich realizacji i poniesionych kosztach, można na bieżąco analizować wykonanie budżetu projektu (BCWS – Planowany Koszt Planowanej Pracy, ACWP – Rzeczywisty Koszt Wykonanej Pracy, BCWP – Planowany Koszt Wykonanej Pracy) i identyfikować szczegółowo i obiektywnie wielkość i przyczyny odchyła¹³⁾.

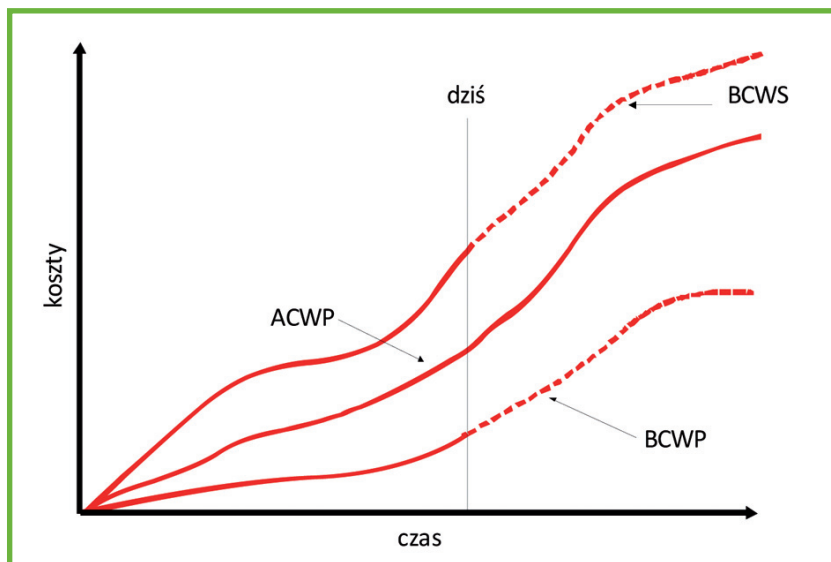
W metodzie wartości zrealizowanej na podstawie obu tych parametrów (kosztu planowanego i kosztu rzeczywistego) konstruowana jest dodatkowo trzecia zmienna będąca połączeniem dwóch poprzednich. Istotę metody wartości zrealizowanej tworzą zatem trzy parametry:

- 1) planowany koszt pracy planowanej (*budgeted cost of work scheduled*, BCWS), znany jeszcze przed rozpoczęciem realizacji przedsięwzięcia i stanowiący plan wydatków w ramach projektu (jest to wysokość środków finansowych, jaką chcemy przeznaczyć na realizację przedsięwzięcia),
- 2) rzeczywisty koszt pracy wykonanej (*actual cost of work performed*, ACWP), który jest poznawany dopiero w trakcie wykonywania poszczególnych zadań w ramach projektu i oznacza rzeczywiście poniesione wydatki na realizację przedsięwzięcia. Jeśli wszystkie prace są prowadzone zgodnie z planem, to wartość rzeczywistego kosztu pracy wykonanej jest równa budżetowemu kosztowi pracy planowanej. Takie sytuacje należą jednak do rzadkości i najczęściej koszty rzeczywiste przewyższają koszty planowane, co jest typowe szczególnie dla przedsięwzięć wysoce nowatorskich,
- 3) planowany koszt pracy wykonanej (*budgeted cost of work performed*, BCWP), który jest poznawany podczas realizacji przedsięwzięcia i konstruowany przez porównanie kosztu budżetowego z pracą wykonaną, stanowi zatem kombinację dwóch wcześniejszych parametrów, tworząc wartości rzeczywiste wykonanej pracy.

¹²⁾ <http://www.skutecznyprojekt.pl/artukul.htm?AID=100>, dostęp: 11.12.2009 r.

¹³⁾ http://www.getmanager.com.pl/narzedzia/earned_value.html, dostęp: 27.12.2009 r.

Graficzną prezentacją tych trzech parametrów są krzywe, których analiza umożliwia łatwe wychwycenie odchyleń w budżecie i harmonogramie (wykres 1.)



Wykres 1. Graficzna prezentacja metody wartości zrealizowanej

Źródło: E. Nowak, Strategiczne zarządzanie kosztami, Kraków 2006, s. 233.

Odchylenia w realizacji planowanego budżetu projektu są dzielone na odchylenie spowodowane niewykonaniem planu (odchylenia od harmonogramu) – SV (*Schedule Variance*) i odchylenia kosztowe w budżecie – CV (*Cost Variance*). Wyniki tych odchyleń pozwalają w każdej fazie projektu na aktualną ocenę wydajności oraz możliwości realizowania projektu w zamierzonym zakresie, w planowanym terminie i w ramach uzgodnionego budżetu¹⁴⁾.

W projekcie @ktywny Senior zaawansowanie zadań mierzone jest w godzinach. Projekt zmodyfikowany oraz budżet przedstawiony został w tabeli 3, natomiast w tabeli 4 zobrazowano realizację projektu (planowaną i rzeczywistą). Modyfikacja projektu na potrzeby kontroli nie uwzględnia badań lekarskich na początku i na końcu szkolenia oraz kosztów zarządzania projektem, gdyż były one mierzone odpowiednio ilością badań i miesięcy trwania projektu. Wszystkie pozostałe koszty były mierzone w godzinach i to one są zawarte w kontroli na podstawie planu zajęć w ramach projektu @ktywny Senior.

¹⁴⁾ http://www.getmanager.com.pl/narzedzia/earned_value.html, dostęp: 27.12.2009 r.

Tabela 3. Zmodyfikowany budżet projektu @ktywny Senior

Czynność	Planowany czas trwania (godz.)	Planowany koszt godziny	Budżet
Wynagrodzenia instruktorów nauki obsługi komputera i Internetu	180	50	9000
Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne)	180	25	4500
Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	12	100	1200
Koszty warsztatów <i>Filozofia człowieka</i>	12	70	840
Projekt			15540

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu organizacji pozarządowych @ktywny Senior.

Tabela 4. Realizacja projektu (planowana i rzeczywista)

Czynność	Planowana realizacja w (godz.)				Rzeczywisty koszt godziny	Rzeczywista realizacja w (godz.)			
	06.03.09	13.03.09	20.03.09	27.03.09		06.03.09	13.03.09	20.03.09	27.03.09
Wynagrodzenia instruktorów nauki obsługi komputera i Internetu	12	42	72	92	50	12	42	72	92
Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne)	8	27	36	36	79	8	27	36	36
Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	3	6	24	27	87	3	6	24	27
Koszty warsztatów <i>Filozofia człowieka</i>	0	24	24	48	120	0	24	24	48

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu @ktywny Senior.

Na podstawie tak zestawionych danych można wykonać obliczenia, które są przedstawione w załączonej poniżej tabeli 5, dotyczącej kontroli budżetowej. Przy obliczeniach stosuje się szacowany koszt ukończenia projektu (EAC – *estimate at completion*).

Tabela 5. Kontrola budżetowa

27.03.2009	Bu- dżet począ- kowy	Mody- fikacje	BAC							
	15540		15540							
	Miara realizacji budżetu			Odchylenie kosztowe i przyczyny			Oceny na koniec projektu		Odchy- lenie	
Zadanie	BCWS	BCWP	ACWP	BCWS – ACWP	CV = = BCWP – ACWP	SV = = BCWP – BCWS	BAC	ETC	EAC = =ACWP + ETC	VAC = BAC – EAC
Wynagrodze- nia instruktora nauki obsługi komputera i Internetu	4600	4600	4600	0	0	0	9000	0	4600	4400
Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne)	900	900	2844	–1944	–1944	0	4500	0	2844	1656
Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	2700	2700	2349	351	351	0	1200	0	2349	–1149
Koszty warsztatów Filozofia człowieka	3360	3360	5760	–2400	–2400	0	840	0	5760	–4920
Suma	11560	11560	15553	–3993	–3993	0	15540	0	15553	–13

BCWS – planowany koszt planowanej pracy, BCWP – planowany koszt wykonanej pracy, ACWP – rzeczywisty koszt wykonanej pracy, BCWS – ACWP – różnica między planowanym kosztem planowanej pracy a rzeczywistym kosztem pracy wykonanej, CV – odchylenie od kosztów, SV – odchylenie od harmonogramu, BAC – budżet projektu, ETC – to co jeszcze przewidujemy wydać, EAC – szacowany koszt ukończenia projektu, VAC – szacowany koszt końcowy projektu.

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu @ktywny Senior.

Wykonane obliczenia mają nam pomóc w uzyskaniu odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy projekt jest realizowany taniej czy drożej niż planowano?
2. Czy zrealizowano więcej czy mniej pracy niż planowano?
3. Czy 27.03.2009 wystąpiły problemy z płatnościami?
4. Czy projekt zmieści się w budżecie?

Z analizowanej tabeli wynika, że projekt jest realizowany w terminie (nie wykazuje odchyżeń od harmonogramu), ale drożej niż planowano (CV = -3993). Realizatorzy projektu nie zmieściliby się w przewidywanych na dzień kontrolny funduszach: wyżej zaprezentowane odchylenie wynosiło -3993. Jeśli w dalszym ciągu pie-

niądze byłyby w ten sposób wydatkowane, w momencie zakończenia projektu budżet zostałby przekroczony o 13%. Szacowany koszt końcowy (VAC) przekracza (-13) budżet projektu. Planowany procent wykonania na dzień kontroli wynosił $11560/15540 = 74\%$. Rzeczywisty procent wykonania nie uległ zmianie¹⁵⁾.

Oceniając stan poszczególnych zadań, to zajęcia takie, jak:

1. Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne),
2. Warsztaty „Filozofia człowieka”,

były realizowane drożej niż planowano.

Poniższa tabela 6 przedstawia wartość pracy planowanej, uzyskanej oraz rzeczywistej w poszczególnych okresach projektu. Natomiast wykres 1 przedstawia krzywe metody *Earned Value*, czyli graficzną prezentację kontroli budżetowej tą metodą.

Tabela 6. Praca planowana, rzeczywista i uzyskana w poszczególnych okresach kontroli

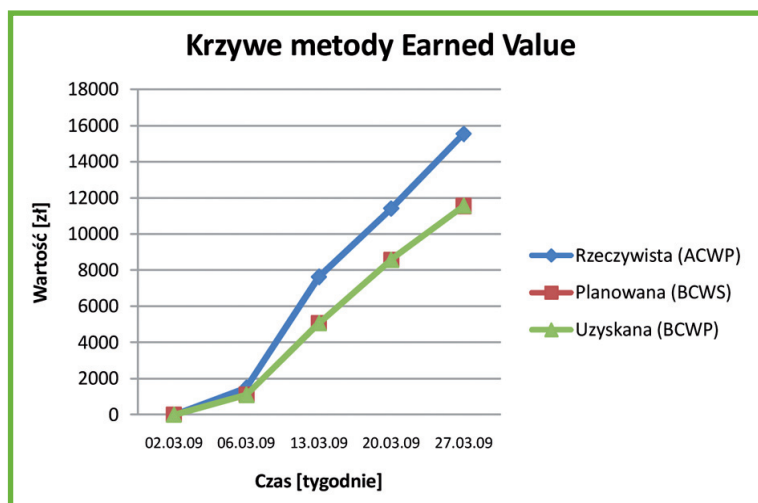
	06.03.09	13.03.09	20.03.09	27.03.09
Wynagrodzenia instruktorów nauki obsługi komputera i Internetu	600	2100	3600	4600
Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne)	632	2133	2844	2844
Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	261	522	2088	2349
Koszty warsztatów „Filozofia człowieka”	0	2880	2880	5760
Rzeczywista (ACWP)	1493	7635	11412	15553
Wynagrodzenia instruktorów nauki na komputerze i Internecie	600	2100	3600	4600
Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne)	200	675	900	900
Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	300	600	2400	2700
Koszty warsztatów „Filozofia człowieka”	0	1680	1680	3360
Planowana (BCWS)	1100	5055	8580	11560
Wynagrodzenia instruktorów nauki na komputerze i Internecie	600	2100	3600	4600
Kultura fizyczna i edukacja fizyczna (zajęcia praktyczne)	200	675	900	900
Koszty warsztatów i seminariów adragogicznych	300	600	2400	2700
Koszty warsztatów „Filozofia człowieka”	0	1680	1680	3360
Uzyskana (BCWP)	1100	5055	8580	11560

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu @ktywny Senior.

Jak wspomniano już wcześniej, koszty koniecznego dofinansowania obejmowały przede wszystkim wynagrodzenia osób prowadzących zajęcia w ramach projektu, jednak ponieważ gmina nie udzieliła owego wsparcia, osoby te wykonały swoją pracę, rezygnując z zarobku¹⁶⁾. Dlatego też wykonana wyżej kontrola ma charakter prognostyczny, zaproponowany przeze mnie na potrzeby dalszych badań.

¹⁵⁾ Wywiad przeprowadzony z kierownikiem projektu M. Ferencem dnia 10.03.2010 r.

¹⁶⁾ Tamże.



Wykres 2. Krzywe metody Earned Value

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu *@ktywny Senior*.

Propozycje zmian i usprawnienia budżetu

Projekt *@ktywny Senior* cieszył się wielkim zainteresowaniem zarówno wśród beneficjentów, jak i organizatorów, dlatego też postanowiono powtórzyć to przedsięwzięcie. W celu udoskonalenia projektu powinno się w nim uwzględnić wnioski i sugestie wynikające z przeprowadzonych i opisanych powyżej badań. W świetle zaprezentowanych rozważań należy stwierdzić, iż budżet projektu był poprawnie skonstruowany. Decydującym minusem okazał się brak wsparcia finansowego ze strony gminy – przez co trzeba było dokonać cięć w budżecie – a także brak kontroli finansowej projektu przez cały okres jego funkcjonowania. W przyszłości należy tak zarządzać projektem, aby uniknąć podobnych sytuacji. Pomocne mogą się okazać w tym wyniki badań ankietowych przeprowadzonych na koniec pierwszej edycji *@ktywnego Seniora* przez organizatorów tego przedsięwzięcia. Miały one wykazać przydatność tego projektu w owej grupie społecznej oraz uchwycić jego niedociągnięcia. Ważnym elementem była także opinia samych seniorów, którzy między innymi stwierdzili, że lepiej dla nich byłoby, gdyby zajęcia odbywały się 4 razy w tygodniu z dodatkowym dniem wolnym od zajęć, a nie – jak to było do tej pory – 5 razy w tygodniu. Zajęcia w ciągu każdego dnia trwały od godz. 9.00 do 15.00. Natomiast beneficjent uczestniczył w 3-godzinny bloku zajęć¹⁷⁾. Dlatego też skrócony czas jest uzasadniony faktem, iż osoby starsze szybciej się męczą, a dodatkowy dzień wolny byłby czasem na zregenerowanie sił, dzięki czemu wysiłek włożony

¹⁷⁾ Tamże.

przez seniorów byłby bardziej owocny, a czas poświęcony na naukę lepiej zagospodarowany.

W związku z tym należałoby rozważyć, czy nie lepszym rozwiązaniem byłoby zaplanowanie zajęć na 4 dni w tygodniu, np.: w poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek, a środa byłaby dniem zarezerwowanym na odpoczynek ewentualnie na imprezy rekreacyjno-wypoczynkowe takie jak zabawy, spotkania towarzyskie przy kawie lub herbacie czy dancingi. Ze względu na skróconą ilość dni nauki każdy beneficjent uczestniczyłby dziennie w 3,5-godzinny bloku zajęć zamiast dotychczasowych 3 godzin. Zatem w jednym dniu zajęcia każdego beneficjenta wydłużyłyby się o 45 min. Natomiast ogólny czas zajęć prowadzonych w ramach projektu pozostanie bez zmian i będzie trwał od 9.00 do 15.00.

Dodatkowo wartościowym byłoby wprowadzenie zajęć z prawa pracy oraz indywidualnej organizacji działalności, w której ewentualnie beneficjent mógłby świadczyć swoje usługi.

Planuje się nawiązanie współpracy z firmami i instytucjami organizującymi aktywny wypoczynek w celu przygotowania sesji wyjazdowych w soboty, niedziele lub w wolne środy uczestników szkolenia za częściową odpłatnością, aby pokazać aktywne formy spędzania czasu. Każdemu beneficjentowi umożliwiłoby się uczestnictwo w 4 godzinach edukacji z zakresu prawa pracy i zakładania działalności gospodarczej we współpracy z urzędem pracy, który udzielałby informacji i świadczyłby swoją pomoc w tym zakresie.

Poniżej w tabeli 7 przedstawiono w formie zintegrowanej zajęcia, które mają się odbywać w ramach usprawnionego projektu w strukturze godzinowej.

Tabela 7. Cykl szkoleń przypadający na każdego beneficjenta w usprawnionym budżecie projektu

Nauczanie informatyczne	30
Kultura fizyczna	14
Edukacja fizyczna i zdrowotna	14
Spotkania andragogiczne	12
Seminaria andragogiczne	10
J. angielski	4
Edukacja czytelniczo-medialna	4
Świadomy konsument	2
Prawo pracy i działalność gospodarcza	4
<i>SUMA</i>	94

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu @ktywny Senior.

Po analizie całego projektu proponuję kilka zmian w budżecie projektu:

1. Przede wszystkim należałoby wysłać zaproszenia do tych osób, które nie mogły uczestniczyć w pierwszej edycji tego projektu ze względu na ograniczone

możliwości finansowe, co oznacza wystosowanie zaproszeń do 150 osób, gdyż w poprzedniej edycji wysłano ich 200, a z tego 60 osób skorzystało już z uczestnictwa w projekcie. Koszt zaproszeń 3,41¹⁸⁾.

2. Przygotowanie założeń do projektu *@ktywny Senior* dla 60 osób 3 miesiące po 2000 zł za każdy miesiąc (wynagrodzenie brutto dla jednego pracownika możliwe do realizacji lub dwa po 1/2 etatu). Wynajem gabinetów lekarskich przez cały okres trwania projektu – przewidywana ilość godzin dla 60 osób w granicach około 40 godzin po 20 zł/godz. Koszty badań lekarskich na początku szkolenia 60 badań po 50 zł pozostają bez zmian, gdyż tyle wyniósł koszt rzeczywisty tych badań.
3. Badania lekarskie na końcu szkolenia można przeprowadzić za pełną odpłatnością lub proponować przeprowadzenie ich w przychodni rodzinnej lub dokonanie konsultacji z lekarzem rodzinnym w zakresie stanu zdrowia i kondycji fizycznej.
4. Badania fizykoterapii na początku i na końcu szkolenia, łącznie 60 badań po 111 zł.
5. Wynagrodzenia instruktorów nauki na komputerze i Internecie (1 godz. = 50 zł brutto). Całkowita ilość godzin – 6 grup po 10 uczestników grupa * 30 godzin = 180 godzin.
6. Średnie stawki za godzinę zajęć w 2010 r.¹⁹⁾ można przyjmować w granicach od 36 do 60 zł. Wynagrodzenie instruktorów aktywności ruchowej dla 6 grup po 14 godzin za cenę 60 zł brutto/godz. = 6 grup * 14 godzin = 84 godziny.
7. Koszty warsztatów i seminariów andragogicznych – 22 godziny po 90 zł/godz. brutto.
8. Opłata za uruchomienie obiektu przychodni i nadzór w dni wolne. Przewidywana liczba godzin 68 po 15 zł za godz. na umowę zlecenie.
9. Koszty administracyjne i operacyjne przy realizacji projektu określa się w przybliżeniu, wyliczając proporcjonalnie dla 60 osób na 11 miesięcy.
10. Koszty wynajmu pomieszczeń dla 60 osób oszacowano na bazie doświadczeń podczas realizacji wcześniejszego projektu proporcjonalnie do 200 osób $2577 / 200 * 60 \text{ zł} = 773$.
11. Koszty zarządzania projektem przez 11 miesięcy po 2000 zł brutto.
12. Proponuje się zatrudnienie pracownika na czas określony z możliwością zatrudnienia dalszego przy realizacji tego projektu lub podobnych w następnych okresach z wynagrodzeniem 2000 zł brutto. Koszt pracodawcy = 26 094,20 zł.
13. Konsultacje naukowe – szacunkowy koszt dla 3 osób po 2000 zł brutto (można przyjmować szacunek kosztów w zależności od stopnia naukowego).

¹⁸⁾ Tamże.

¹⁹⁾ Na podstawie art. 30 ust. 5, art. 33 ust. 3 oraz art. 34 ust. 2 ustawy z dnia 26 stycznia 1982 r. – *Karta Nauczyciela*, Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674, z późn. zm.

14. Wynagrodzenie nauczycieli za prowadzenie zajęć edukacyjnych: j. angielski, edukacja czytelniczo-medialna, świadomy konsument 50 brutto/godz.
15. Proponowałabym również zatrudnienie pracownika na cały lub na $\frac{1}{2}$ etatu, który by pomagał tej grupie w samoorganizacji, udzielał rad odnośnie organizowania i niesienia pomocy sobie i innym w drodze własnej aktywizacji zawodowej i społecznej oraz udzielaniu rad w początkach prowadzenia działalności gospodarczej. W grupie seniorów mogą być osoby, które realizowałyby się jeszcze zawodowo.
16. W pierwszym okresie funkcjonowania projektu koszty wynagrodzenia instruktorów i prowadzących zajęcia wynikają z projektu, z wkładu własnego realizatorów projektu, a w następnych okresach powinny być finansowane z samorządów, urzędu pracy lub częściowo z wpłat własnych i działalności seniorów. Należałoby wcześniej sprawdzić, kto w jakim obszarze mógłby się wykazać i to wykorzystać. Obszary, w których mogliby działać seniorzy i oferować swoje usługi, to np.: opieka nad dziećmi, osobami starszymi, schorowanymi i ułomnymi, organizacja świetlic dla dzieci młodzieży oraz osób dorosłych, pomoc w nauce dzieciom i młodzieży. Można by organizować pogotowia opiekuńcze dla dzieci w domach rodziców lub seniorów w zależności od możliwości lokalowych. Jednak wcześniej należałoby przeprowadzić badania ankietowe w danej grupie, aby się zorientować, czy beneficjenci są zadowoleni z takiego rozwiązania kwestii pozyskania dodatkowych środków na lepsze funkcjonowanie projektu *@ktywny Senior*. Osoba proponowana w punkcie 15., prowadziłaby wstępnie organizację tego typu przedsięwzięć wspólnie z seniorami i we współpracy z różnymi organizacjami i władzami samorządowymi. Seniorzy mogą zorganizować się dla przykładu w stowarzyszenie, które z kolei może wejść w organizację spółki z osobą prawną lub fizyczną do prowadzenia określonej działalności. Z wyżej wymienionych prac seniorzy mogliby pozyskać dochód, który w $\frac{1}{4}$ finansowałby koszty realizacji projektu *@ktywny Senior*, dzięki czemu w przyszłości można by wprowadzać kolejne projekty i zajęcia aktywizacji osób po 60. roku życia.

W przypadku braku dofinansowania z gminy czy innych samorządów, należy zrezygnować z niektórych przedsięwzięć i zwiększyć wkład własny. Seniorzy z poprzednich edycji *@ktywnego Seniora* mogliby zorganizować zabawę podsumowującą całą akcję i dochód z zabawy przeznaczyć na kolejne edycje projektu.

Całkowity przewidywany koszt projektu dla 60 osób wynosi 118 768,5. Wkład własny i sponsorów wynosi 39 814,5 zł (32%), a koszty koniecznego wsparcia 84 954 zł (68%), co przedstawiono poniżej w tabeli nr 8 ilustrującej budżet przedsięwzięcia z uwzględnionymi usprawnieniami.

Tabela 8. Budżet projektu @ktywny Senior z uwzględnionymi usprawnieniami

Rodzaj kosztów (koszty merytoryczne i administracyjne związane z realizacją zadania)	Ilość jednostek	Koszt jednostkowy (w zł)	Rodzaj miary	Koszt całkowity (w zł)	Z tego wnioskowanej dotacji (w zł)	Z tego z finansowych środków własnych, środków z innych źródeł oraz wpłat i opłat adresatów
Przygotowanie, zidentyfikowanie beneficjentów do projektu	150	3,41	osoby	512	0	511,5
Przygotowanie założeń do projektu @ktywny Senior – zaangażowanie czasowe Partnerów 3 miesiące * 2000 zł	3	2000	miesiące	6 000	0	6 000
Wynajem gabinetów lekarskich w przychodni przez cały okres trwania projektu	40	20	godziny	800	0	800
Badania lekarskie na początku szkolenia	60	50	ilość badań lekarskich	3000		0
Badania fizykoterapii na początku szkolenia i na końcu szkolenia, łącznie 120 badań po 50 zł brutto	120	111	ilość badań	13320	13320	0
Wynagrodzenie instruktorów nauki obsługi komputera i Internetu (1 godz. = 50 zł brutto). Całkowita ilość – 180 godzin	180	50	godziny	9000	9 000	0
Wynagrodzenie instruktorów aktywności ruchowej dla 6 grup po 14 godzin za cenę 28 zł brutto/godz.	84	60	godziny	5040	5040	0
Koszty warsztatów i seminariów andragogicznych	22	90	godziny	1980	1980	0
Opłata za uruchomienie obiektu przychodni i nadzór w dni wolne	68	15	godziny	1020	1020	0

Koszty administracyjne i operacyjne przy realizacji projektu dla 60 osób oszacowano proporcjonalnie w stosunku do kosztu dla 200 osób	11	682	miesiące	7502	0	7500
Koszty wynajmu pomieszczeń dla 60 osób oszacowano proporcjonalnie w stosunku do kosztu dla 200 osób	11	773	miesiące	8503	0	8503
Koszty zarządzania projektem przez 11 miesięcy po 2 x 2 000 zł brutto, 2 x 2372,20 obciążenia pracodawcy	11	4744	miesiące	52184	52184	0
Wkład sponsorów prywatnych poprzez udzielenie 5% zniżki przy zakupie komputera/6 grup po 10 osób.	60	75	osoba	4500	0	4500
Koszt wydania publikacji do projektu	2	3000	szt.	6000	0	6000
Wynagrodzenie nauczycieli za prowadzenie zajęć edukacyjnych: j. angielski, edukacja czytelniczo-medialna, świadomy konsument, praca i organizacja działalności 50 brutto/godz.	14	50	godzina	700	700	0
Wynagrodzenie instruktorów wycieczek 4 x 8 godzin = 32 godziny po 30 zł	32	30	godzina	960	960	0
Dofinansowanie wycieczek	1	1500	szt.	1500	750	
RAZEM				122521	84954	33814,5
				%		
Wkład własny i sponsorów		39814,5		32		
Dofinansowanie gminy		84954		68		
Razem		118768,5				

Źródło: opracowanie własne na podstawie projektu @ktywny Senior.

Podsumowanie

Celem moich badań, których wyniki zaprezentowałam w pracy magisterskiej, a następnie w powyższym artykule było opracowanie budżetu projektu *@ktywny Senior*. Struktura niniejszego artykułu jest dwuczęściowa, gdyż takiego podziału wymagał charakter moich badań. W pierwszej części przeanalizowałam dotychczasowy budżet zrealizowany w poprzednich edycjach tego projektu. Natomiast druga część to prezentacja mojej pracy na podstawie wyciągniętych wniosków, propozycja usprawnień oraz wprowadzenia rozwiązań instrumentalnych.

Wyniki oparte były na badaniach ankietowych, wywiadzie przeprowadzonym z kierownikiem projektu oraz na dokumentacji projektowej. Przede wszystkim starałam się pokazać, jak należy administrować budżetem zgodnie z zasadami zarządzania projektami. Wykazały one, że budżet projektu *@ktywny Senior* zawierał pewne niedociągnięcia, które należałoby w przyszłości wyeliminować.

Przede wszystkim nie była prowadzona kontrola finansowa²⁰⁾. Podobnie nie był odpowiednio przeprowadzany nadzór finansowy²¹⁾. Brakowało kontroli kosztów przez cały okres finansowania projektu. Jedynie zostało wykonane zestawienie kosztów w postaci tabelarycznej w formie budżetu. W niniejszym artykule został zaprezentowany w postaci prognozy sposób przeprowadzenia kontroli do budżetu projektu za pomocą metody *Earned Value*. Pokazuje on, na które elementy należy zwracać szczególną uwagę i w którym momencie reagować na niepokojące nas zmiany. Dodatkowo graficzna prezentacja tej metody daje nam jasny pogląd na całą finansową sytuację projektu.

Odpowiednio opracowany plan zarządzania kosztami oraz bieżący ciągły nadzór nad finansami w trakcie realizacji projektu, porównywanie kosztów rzeczywiste poniesionych z kosztami założonymi przedsięwzięcia pozwoliłyby zapewnić jego ukończenie w ramach ustalonego budżetu. Również ta metoda dostarcza nam istotnych informacji o szacunkowych kosztach ukończenia projektu oraz czy wystarczy nam środków finansowych do końca realizacji projektu pracy planowanej. Dlatego metoda *Earned Value*, nazywana inaczej metodą wartości zrealizowanej, jest bardzo ważna dla całego przedsięwzięcia.

Należy zwrócić uwagę, iż odchylenia od planu kosztów nie zawsze wynikają z zaniedbań czy błędów przy realizacji projektu. Często powiązane są po prostu z ogólnymi zmianami w projekcie bądź są niezależne od realizatora i mogą pojawić się nawet w najlepiej oszacowanym budżecie. Niewielkie zmiany w planie kosztów

²⁰⁾ **Kontrola** kosztów jest powiązana z ogólnym nadzorem zmian. Polega na monitorowaniu wykonania kosztów, detekcji odchyśleń od planu, zapewnieniu właściwego przeprowadzenia zmian, zapobieganiu niewłaściwym zmianom, informowaniu. Krótko mówiąc polega na ciągłym pytaniu „dlaczego?”, <http://www.skutecznyprojekt.pl/artukul.htm?AID=100>, dostęp: 11.12.2009 r.

²¹⁾ **Nadzór** obejmuje czynną ingerencję w działalność nadzorowaną, np. wydawanie zarządzeń na podstawie wyników kontroli, http://pl.wikipedia.org/wiki/Kontrola_finansowa, dostęp: 07.11.2010 r.

nie są czymś złym. Ważna jest tylko stała kontrola kosztów, która pozwoli na szybkie i właściwe reagowanie i dokonywanie zmian.

Obowiązujący obecnie system emerytalno-rentowy nie jest doskonały i często powoduje niedostatki materialne ludzi starszych. Według mojej opinii duża część osób w starszym wieku należy do biedniejszej warstwy społecznej; toteż nie mogą realizować należycie swoich pasji, rozwiązywać problemów zdrowotnych, zaspokajając niektórych potrzeb kulturalnych, radzić sobie z samotnością... Aby te problemy w jakimś stopniu rozwiązywać są powoływane do działań różne instytucje niosące pomoc ludziom w podeszłym wieku m.in. takie jak Sektor 3.

Organizacje te często nie są w stanie same się utrzymać, istnieją m.in. dzięki realizowanym projektom, z których większość boryka się z problemami finansowymi. Tak było też w przypadku @ktywnego Seniora, który nie otrzymał wsparcia finansowego z gminy, co spowodowało, że wykładowcy i instruktorzy musieli wykonać swoją pracę bez otrzymania wynagrodzenia. Dzieje się tak dlatego, że nikt nie chce zaryzykować środków pieniężnych na tak innowacyjne projekty. W przyszłości należy podjąć starania, by taka sytuacja nie miała miejsca. Należy obniżyć koszty do najmniejszej możliwej wartości. Jednym z rozwiązań mogłoby być częściowe finansowanie zajęć i szkoleń z wpłat uczestników lub organizowanie zabaw lub akcji z ich udziałem, z których dochód byłby przekazany na dalszą działalność @ktywnego Seniora. Przede wszystkim trzeba pytać samych zainteresowanych, co można zrobić dla nich, by żyło im się lepiej. Z opinii beneficjentów wynika, że projekt im się bardzo podobał, generalnie nie mieli zastrzeżeń do samego jego przebiegu. Trzeba tylko trochę udoskonalić zarządzanie finansami, aby w przypadku większych projektów nie doprowadzić do ich końca zbyt wcześnie.

Bibliografia:

- Brandenburg H., *Zarządzanie projektami*, Katowice 2002.
Celia B., Norma M., *Zarządzanie projektem*, Wrocław 1999.
O'Connell F., *Szybka realizacja projektów*, Kraków 2009.
Davidson J., *Kierowanie projektem*, Warszawa 2002.
Davidson J., *Zarządzanie projektami w organizacjach*, Warszawa 2001.
Haffer J., *Skuteczność zarządzania projektami w przedsiębiorstwach działających w Polsce*, Toruń 2010.
Kasperek M., *Zarządzanie projektem*, Katowice 2004.
Kerzner H., *Advanced Project Management*, Gliwice 2005.
Lessel W., *Zarządzanie projektem. Jak precyzyjnie zaplanować i wdrożyć projekt*, Warszawa 2008.
Lewis J.P., *Podstawy zarządzania projektami*, Gliwice 2002.
Lock D., *Podstawy zarządzania projektami*, Warszawa 2009.
Luecke R., *Zarządzanie projektami małymi i dużymi*, Warszawa 2006.
Łyszczak M., *Zarządzanie projektami*, Wrocław 2009.
Mingus N., *Zarządzanie projektami*, Gliwice 2002.
Nowak E., *Strategiczne zarządzanie kosztami*, Kraków 2006.
Pawlak M., *Podstawy zarządzania projektami*, Lublin 2001.
A Guide to the Project Management Body of Knowledge (Kompendium wiedzy o zarządzaniu projektami), Warszawa 2003.

- Schrodar J., Diekow S., *Skuteczne realizowanie projektów*, Warszawa 2009.
- Shenhar A., *Nowe spojrzenie na zarządzanie projektami*, Warszawa 2008.
- Skalik J. (pod red.), *Zarządzanie projektami*, Wrocław 2009.
- Trocki M., Gruzca B., Ogonek K., *Zarządzanie projektami*, Warszawa 2003.
- Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. *Karta Nauczyciela*, Dz. U. z 2006 r. Nr 97, poz. 674, z późn. zm.
- Wilczewski S., *Zarządzanie projektami*, Gliwice, 2006.
- Witkowska M., *Zarządzanie projektami*, Gliwice 2008.
- Young T., *Skuteczne zarządzanie projektami*, Gliwice 2002.

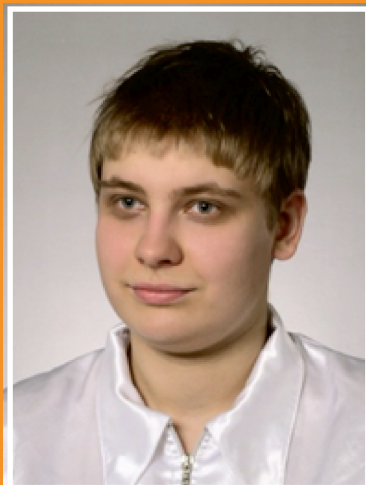
Netografia:

- [http://www.ebib.info/images/file/wynagr\(3\).pdf](http://www.ebib.info/images/file/wynagr(3).pdf), dostęp: 07.11.2010.
- http://www.lineiautokarowe.pl/page_cennik_transport.html, dostęp: 07.11.2010.
- http://www.4pm.pl/dodruku/zarzadzanie_projektem_a_swiadomosc_projektowa_cz_i-45-709.html,
dostęp: 21.11.2009.
- http://www.4pm.pl/dodruku/budzet_to_podstawowe_narzedzie_zarzadzania_kosztami-29-29.html,
dostęp: 22.11.2009.
- <http://www.wbsproject.pl/wbs.php>, dostęp: 27.11.2009.
- www.ioz.pwr.wroc.pl/Pracownicy/Kuchta/dokt-proj1.ppt, dostęp: 11.12.2009.
- <http://www.skutecznyprojekt.pl/arttykul.htm?AID=100>, dostęp: 11.12.2009.
- GPA_Koszty_DK.PPT, dostęp: 19.12.2009.
- http://www.getmanager.com.pl/narzedzia/earned_value.html, dostęp: 27.12.2009.
- www.sektor3.wroclaw.pl, dostęp: 11.12.2009.
- <http://www.wroclaw.pl/m110344/>, dostęp: 10.03.2010.
- www.womczest.edu.pl/rodn/pliki/.../debata_wom_luty_2009.pps, dostęp: 10.08.2009.
- <http://daczyszyn.laszczow.pl/index.php?art=119>, dostęp: 11.05.2010.
- http://pl.wikipedia.org/wiki/Metodologia_bada%C5%84_pedagogicznych, dostęp: 05.11.2009.

mgr Aneta Bressa

Politechnika Wrocławska

aneta.bressa@gmail.com



Aneta Bressa, absolwentka zarządzania na Wydziale Informatyki i Zarządzania Politechniki Wrocławskiej oraz Instytutu Finansów w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nysie. Specjalizowała się w zarządzaniu przedsiębiorstwem, czego efektem jest praca dyplomowa na temat zarządzania ryzykiem projektów.

W czasie wolnym interesuje się matematyką, filmem i sportem.

Zarządzanie ryzykiem projektu @ktywny Senior

Streszczenie: Tematem artykułu jest zarządzanie ryzykiem *ex post* projektu @ktywny Senior. W pierwszej (teoretycznej) części przedstawione zostały: pojęcie oraz zarządzanie ryzykiem projektu, a także jego typologia. W drugiej (praktycznej) części najpierw zidentyfikowano i opisano ryzyko projektu. Po dokonaniu pomiaru ryzyka projektu przedstawiono propozycje zarządzania nim, które obejmowały: minimalizowanie ryzyka, wyznaczenie osoby bądź osób odpowiedzialnych za minimalizowanie ryzyka, wyznaczenie kosztów zarządzania ryzykiem. Na końcu artykułu przedstawiono wnioski, w których opisano straty i błędy realizatorów wynikłe z braku zarządzania ryzykiem *ex ante* projektu. Po przeprowadzeniu zarządzania ryzykiem *ex post* okazało się, że największymi stratami były: brak nawiązania współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy we Wrocławiu, co wpłynęło na brak poinformowania beneficjentów o możliwym zatrudnieniu dla osób w ich wieku, brak nawiązania współpracy z liceami ogólnokształcącymi, co spowodowało brak budowy relacji międzypokoleniowych, a także brak informacji na temat tego, co należy zorganizować przed rozpoczęciem zajęć – realizatorzy nie wiedzieli, iż każdy beneficjent potrzebuje zaświadczenia lekarza rodzinnego, aby mógł zostać dopuszczony do ćwiczeń ruchowych. Niedociągnięciem realizatorów był również brak umów, który mógł spowodować wycofanie się w każdej chwili któregoś z partnerów, prowadzącego lub beneficjentów. W przyszłości powinno

się sformalizować współpracę, aby zapobiec takim sytuacjom. Kolejnym bardzo poważnym błędem był brak zabezpieczeń na sali przeznaczonej do ćwiczeń, który mógł skutkować poważnym wypadkiem.

Na szczęście pomimo braku zarządzania ryzykiem *ex ante* projektu *@ktywny Senior* można stwierdzić, iż odniósł on sukces i przyczynił się do aktywizacji osób po 60. roku życia, jednakże w przyszłości należy ograniczyć wpływ „szczęścia” na rzecz „planu” i skutecznego zarządzania ryzykiem.

Słowa kluczowe: ryzyko projektu, ryzyko prawne, ryzyko techniczne, ryzyko finansowe, identyfikacja ryzyka projektu, pomiar ryzyka projektu, analiza FMEA, wskaźnik RPN, wykrywalność ryzyka.

Pojęcie ryzyka projektu i zarządzania ryzykiem projektu

Jeżeli chcemy mówić o zarządzaniu ryzykiem konkretnego przedsięwzięcia, należy najpierw wyjaśnić, co to w ogóle jest ryzyko projektu i zarządzanie nim. Definicja wyjaśnia to pojęcie jako zjawisko niepewne, dotyczące przyszłości, którego wystąpienie będzie miało negatywny skutek dla prowadzonej działalności¹⁾. Zarządzanie ryzykiem projektu to na ogół ciągły, iteracyjny proces prowadzący do identyfikacji i analizy, następnie oceny i hierarchizacji napotykanym zagrożeń, a ostatecznie wyboru metody ich opanowania i kontroli. W efekcie zarządzanie ryzykiem pozwala na zebranie doświadczeń, które mogą posłużyć do rozwiązywania problemów w kolejnych projektach²⁾.

Typologia ryzyka projektu

Ryzyko prawne

Ryzyko prawne związane jest z uzyskaniem, a także z czasem uzyskania różnego rodzaju pozwoleń niezbędnych do realizacji projektu, takich jak:

- decyzja o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu zgodna z aktualnym planem zagospodarowania przestrzennego,
- uzgodnienia i opinie dotyczące projektu, które należy uzyskać od władz i instytucji rządowych (sanitarnych, ochrony pracy etc.),
- uzgodnienia i opinie dostawców mediów (energetyka, wodociągi, kanalizacja, telekomunikacja etc.),
- decyzja o pozwoleniu na eksploatację obiektu (odbiór)³⁾.

Inne ryzyka prawne projektu mogą wiązać się z:

- obowiązującym językiem,
- obowiązującym prawem,
- lokalizacją,

¹⁾ www.skutecznyprojekt.pl/artykul.htm?AID=17, dostęp: 16.01.2010.

²⁾ J. Davidson, *Zarządzanie projektami w organizacjach*, Warszawa 2001.

³⁾ www.pwsz.nysa.pl/instytut/finanse/wilimowska/ryzyko2.pdf, dostęp: 20.01.2010.

- wadami dokumentów,
- własnością przemysłową (technologie, know-how),
- interwencją osób trzecich,
- posunięciami rządu i urzędów centralnych (przepisy)⁴⁾.

Ryzyko techniczne

Ryzyko techniczne wiąże się z dążeniem do poprawy efektywności lub z koniecznością dostosowania się do nowych ograniczeń podczas tworzenia nowego projektu. Postęp technologiczny potęguje występowanie tej kategorii ryzyka⁵⁾. Czynniki ryzyka technicznego projektu mogą być:

- zakres produktu i projektu,
- harmonogram prac – opóźnienia są rezultatem złej struktury podziału prac WBS oraz źle odwzorowanych zależności pomiędzy zadaniami, nierealistycznego harmonogramu, opartego na optymistycznych oszacowaniach nakładu prac, niższej niż przyjęta w planie efektywności pracy, złego zarządzania zasobami, błędnej estymacji nakładów rzeczowych (pracochłonność, ilość), niejednoznacznego określenia w umowach terminów, a także warunków płatności, nieefektywnej komunikacji w projekcie,
- procedury, technologie,
- normy i standardy nieznane lub niewymienione w umowie,
- jakość sprzętu, maszyn, urządzeń,
- jakość prac badawczych i rozwojowych,
- wybór dostawców i kooperantów (zawodność, dodatkowe koszty, niewywiązywanie się z gwarancji),
- opakowanie i transport,
- efektywność i produktywność pracy, doświadczenie członków zespołu,
- dostępne zasoby,
- części zamienne⁶⁾.

Ryzyko finansowe

Ryzyko finansowe pojawia się m.in. w przypadku finansowania inwestycji kapitałem obcym. Korzystanie z tego kapitału prowadzi do dodatkowych obciążeń finansowych związanych ze spłatą kredytu. Na ryzyko finansowe duży wpływ mają wahania stopy procentowej, które są trudne do przewidzenia⁷⁾. Czynniki ryzyka finansowego projektu mogą być:

- błędna estymacja kosztów,

⁴⁾ www.ioz.pwr.wroc.pl/pracownicy/betta/indeks.php, dostęp: 16.01.2010.

⁵⁾ J. Skalik, *Zarządzanie projektami*, Wrocław 2009.

⁶⁾ Tamże, s. 3.

⁷⁾ Tamże, s. 1.

- sposób finansowania (kredyty),
- terminy płatności niezwiązane z konkretnym zakresem prac,
- warunki płatności (ceny ustalone lub korygowane),
- terminy płatności (zmiana stopy procentowej),
- kursy walut, waluty niewymienialne,
- brak zapłaty po wykonaniu pracy,
- kary (ryczałt, ograniczenia),
- przepisy podatkowe (zwłaszcza zagraniczne),
- zerwanie lub przerwanie umowy,
- problemy społeczne, posunięcia rządu i urzędów centralnych,
- odpowiedzialność cywilna, lokalne przepisy bezpieczeństwa, ochrona⁸⁾.

Identyfikacja, pomiar oraz propozycje zarządzania ryzykiem projektu „@ktywny Senior”

Zarządzanie ryzykiem w projekcie dokonano za pomocą Analizy Efektów Form Niepowodzenia inaczej Analizy FMEA – *Failure Mode and Effects Analysis*, poniżej przedstawiono ją w skrócie.

1. Identyfikacja ryzyka na podstawie:

- wywiadów z beneficjentami projektu, w tym z trzema mężczyznami i dwięściami kobietami w przedziale wiekowym od 62 do 75 lat o wykształceniu wyższym oraz średnim; w wywiadzie zapytano beneficjentów o obawy związane z nauką obsługi komputera i posługiwania się Internetem oraz z nauką języka angielskiego, o trudności z jakimkolwiek z przedmiotów realizowanych w warstwie edukacyjnej, obawy związane z zajęciami sportowymi, zastrzeżenia dotyczące badań lekarskich przeprowadzonych przed rozpoczęciem projektu, konflikty w grupie, kolizje zajęć w projekcie z innymi zajęciami oraz o to czy zajęcia trwające 5 dni w tygodniu przez 2 miesiące to zbyt intensywny wysiłek,
- wywiadów z prowadzącymi zajęcia w ramach projektu (edukacja zdrowotna ludzi w okresie późnej dorosłości, edukacja fizyczna i zdrowotna, nauka posługiwania się komputerem i Internetem, budowanie komunikacji grupowej); prowadzący odpowiadali na pytania związane z trudnościami beneficjentów w nauce prowadzonego przez nich przedmiotu, chęcią beneficjentów do zajęć, konfliktami w trakcie prowadzonych zajęć, użytecznością prowadzonego przedmiotu, zastrzeżeniami co do organizacji projektu, kompetencją wolontariuszy i większą efektywnością projektu,
- wywiadu z osobą koordynującą projekt – M. Ferencem,
- analizy opisu projektu oraz sprawozdania z niego.

2. Pomiar ryzyka:

- ocena prawdopodobieństwa wystąpienia zagrożenia: od bardzo dużego – ranga 10 do marginalnego – ranga 1,

⁸⁾ Tamże, s. 3.

- szacowanie wagi ryzyka od niebezpiecznego (bez uprzedzenia) charakteru efektu ryzyka, mającego poważny wpływ na projekt – ranga 10, do braku efektu ryzyka na projekt – ranga 1,
 - ocena wykrywalności ryzyka od całkowitej niepewności wykrycia – ranga 10, do prawie pewna wykrywalność – ranga 1,
 - obliczenie indeksu wartości prawdopodobieństwa ryzyka RPN – *Risk Probability Number* ($RPN = \text{poziom prawdopodobieństwa} \cdot \text{waga ryzyka} \cdot \text{wykrywalność}$),
 - pomiaru ryzyka tak jak w przypadku identyfikacji autorka dokonała na podstawie wywiadów z beneficjentami prowadzącymi zajęcia oraz koordynatorem M. Ferencem.
3. Propozycje zarządzania ryzykiem obejmujące minimalizowanie ryzyka i wyznaczenie kosztów zarządzania ryzykiem⁹⁾.

Identyfikacja ryzyka projektu

Ryzyko prawne

Jak już wcześniej napisano, w projekcie możemy wyróżnić ryzyko prawne, techniczne i finansowe. Identyfikacja pierwszego z nich została dokonana na podstawie wywiadów przeprowadzonych 16–19.03.2010 r. z prowadzącymi zajęcia oraz z M. Ferencem, a także analizy opisu projektu oraz sprawozdania z niego. Poniżej opisano wspomniane ryzyko.

1. Brak umów między:

- partnerami projektu – może to spowodować wycofanie się w każdej chwili któregoś z nich, skutkuje to również brakiem sformalizowania obowiązków każdego z partnerów i w rezultacie może doprowadzić do „przerzucania” obowiązków pomiędzy nimi,
- partnerami projektu a prowadzącymi zajęcia – może to spowodować wycofanie się w każdej chwili prowadzących zajęcia oraz sprawić, że brak będzie ściśle określonych i sformalizowanych obowiązków, z których prowadzący zajęcia powinni się wywiązać,
- partnerami a beneficjentami – może to skutkować wycofaniem się beneficjentów z projektu lub też brakiem aktywności beneficjentów, w takiej sytuacji beneficjent nie jest zobowiązany do udziału w zajęciach realizowanych w projekcie i może je opuszczać bez żadnych konsekwencji,
- partnerami projektu a wolontariuszami – może to spowodować wycofanie się wolontariusza, a co za tym idzie utratę pomocy przy zajęciach z beneficjentami.

⁹⁾ www.adamdrobniak.pl/docs/05%20-%20Zarządzanie%20ryzykiem%20projektu.pdf, dostęp: 17.01.2010.

2. Błędy w umowach między partnerami projektu co do zakresu obowiązków – brak jasno określonych zobowiązań każdego z partnerów, co tak jak w przypadku braku umów, może skutkować „przerzucaniem” obowiązków z jednego partnera na innego.
3. Błędy w umowach zawartych między partnerami projektu a prowadzącymi zajęcia, polegające na:
 - wpisaniu do umowy błędnej liczby godzin zajęć, które prowadzący ma zrealizować za określone wynagrodzenie. Jeżeli liczba godzin będzie mniejsza niż w planie zajęć, może to spowodować niepełną realizację programu szkoleniowego. Natomiast większa liczba godzin niż w planie może skutkować żądaniem większego wynagrodzenia ze strony prowadzącego, a co za tym idzie dochodzenia swoich racji na drodze sądowej, braku odpowiedniej jakości zajęć (przy braku wynagrodzenia za część realizowanych godzin prowadzący może nieprzywiązywać wagi do tego czy beneficjenci rozumieją, co chce przekazać i czy robią postępy),
 - wpisaniu błędnej kwoty wynagrodzenia dla prowadzącego. Jeżeli kwota jest mniejsza od przewidywanej, może to skutkować złą jakością zajęć realizowanych przez prowadzącego. Jeżeli kwota jest większa może to spowodować poważne kłopoty finansowe projektu, zwłaszcza gdy błąd popełniono w przypadku kilku prowadzących (pociąga to za sobą również ryzyko finansowe).
4. Dopuszczenie przez prowadzącego do ćwiczeń ruchowych seniorów nieposiadających zgody lekarza rodzinnego na udział w tych zajęciach lub mających nieważne zaświadczenie lekarskie (np. brak w nim było pieczętki lekarza albo jego podpisu), a także takich osób, którym lekarz zabronił udziału w ćwiczeniach fizycznych; popełnienie przez prowadzącego takiego błędu grozi poważnymi skutkami prawnymi, gdyby beneficjenci nabawili się urazów w trakcie wykonywania ćwiczeń.
5. Brak poinformowania beneficjentów przez prowadzącego o odpowiednim zachowaniu się podczas określonego typu zajęć ruchowych – może to skutkować mniej lub bardziej poważnym wypadkiem powodującym kontuzję a co za tym idzie wniesieniem przez beneficjenta sprawy na drogę sądową oraz żądaniem odszkodowania, a także wycofaniem się z projektu. Z pewnością taka sytuacja odbije się na jego jakości.
6. Wypadki podczas zajęć sportowych skutkujące kontuzją, spowodowane tym, iż beneficjent nie zastosował się do poleceń prowadzącego i nie zachował odpowiednio w trakcie wykonywanych ćwiczeń. Tak jak w powyższym przypadku sytuacja taka odbije się na jakości projektu, ponieważ osoba z kontuzją nie może brać udziału w zajęciach sportowych. Brak zabezpieczeń na sali podczas ćwiczeń ruchowych może skutkować wypadkiem, którego konsekwencje będą bardzo poważne, a co za tym idzie wiązać się z rozprawą sądową i żądaniem przez beneficjenta odszkodowania i tak jak w dwóch wcześniej opisywanych przypadkach poszkodowany beneficjent może w ogóle wycofać się z projektu.

7. Uchybienia we wniosku składanym do Gminy Wrocław z prośbą o dofinansowanie projektu polegające na:
 - błędach formalnych:
 - wpisanie niepoprawnych danych podmiotu składającego wniosek,
 - braki w danych podmiotu składającego wniosek,
 - błędach merytorycznych:
 - cele i zadania projektu mogą zostać we wniosku tak niejasno przedstawione, że gmina uzna, iż nie do końca są one zgodne z założeniami „Strategii Wrocław w perspektywie 2020 plus”,
 - pominięcie we wniosku któregośkolwiek z zakresów „Strategii Wrocław w perspektywie 2020 plus”, w które wpisuje się projekt *@ktywny Senior*.

Powyższe błędy mogą skutkować odrzuceniem przez gminę wniosku o dofinansowanie projektu *@ktywny Senior*, co w konsekwencji spowoduje, że organizacje będące partnerami projektu zaczną zmniejszać koszty, a to może poważnie odbić się na jego jakości i spowodować ryzyko finansowe.
8. Brak jasno określonych procedur dotyczących ochrony danych osobowych beneficjentów może skutkować dostaniem się tych danych w „niepowołane ręce”, a także wykorzystaniem ich w działaniach niezgodnych z prawem. Jeżeli beneficjenci padliby ofiarami takich działań, mogliby mieć roszczenia prawne do partnerów projektu i wycofać się z niego, ponieważ uznaliby, że przynosi im on więcej szkody niż pożytku.

Ryzyko techniczne

Kolejnym ryzykiem projektu jest ryzyko techniczne. Zostało ono zidentyfikowane na podstawie wywiadów z beneficjentami prowadzącymi zajęcia oraz Panem Marianem Ferencem 16–19.03.2010 r., a także analizy opisu projektu oraz sprawozdania z niego. Poniżej opisano ryzyko techniczne projektu.

Do pierwszej grupy ryzyka technicznego należą trudności związane z obsługą komputera.

Drugą grupę stanowią trudności w posługiwaniu się Internetem

Kolejną grupę ryzyka technicznego stanowią problemy z nauką podstawowych słówek języka angielskiego występujących w pracy z komputerem i Internetem. Problemy te mogą być związane z wiekiem beneficjentów, ponieważ większości ludzi po 60. roku życia opanowanie języków obcych i zapamiętywanie nieznanych słówek sprawia większą trudność niż ludziom młodym. Trudności te mogą spowodować spowolnienie posługiwania się komputerem i Internetem na podstawowym poziomie.

Kolejnym ryzykiem mogą okazać się zbyt trudne, nieciekawe lub nudne przedmioty realizowane w warstwie edukacyjnej. Jeżeli przedmioty będą za trudne, cały projekt może ponieść klęskę, ponieważ beneficjenci w znacznej mierze się ich nie nauczą, gdyż ich nie rozumieją. Jeżeli natomiast będą nudne lub nieciekawe, wtedy beneficjenci stracą tylko czas na uczęszczanie na takie przedmioty, a i tak najprawdopodobniej nie wykorzystają wiedzy nabytej podczas ich trwania lub też w ogóle nicze-

go się na nich nie uczą, bo nie będzie ich to interesowało. Może też dojść do tego, że beneficjenci nie będą uczęszczali na przedmioty, które sprawiają im problemy.

Następnym ryzykiem może być to, że część uczestników nie będzie brała udziału w zajęciach ruchowych z powodu kontuzji bądź z powodu braku zgody od lekarza rodzinnego lub też z powodu zbyt małego zainteresowania określonymi zajęciami związanymi z aktywnością fizyczną np. zbyt mało chętnych na zajęcia z nordic walking – może to odbić się na jakości projektu, ponieważ wtedy jeden z celów projektu nie zostanie do końca osiągnięty.

Kolejnym ryzykiem może być zbyt duża intensywność zajęć. Zajęcia trwające przez 2 miesiące 5 dni w tygodniu mogą okazać się dla beneficjentów zbyt dużym wysiłkiem, co spowoduje, że nie będą brali w nich tak aktywnego udziału.

Następne ryzyko to dopuszczenie przez lekarza do zajęć osoby, która ze względu na swój stan zdrowia nie może brać w nich udziału, np. osoby z nadciśnieniem lub z bardzo dużymi kłopotami z pamięcią – może to spowodować odejście takiej osoby z projektu i tym samym pogorszyć jego efekty, ponieważ zmniejszy się wtedy liczba uczestników, a co za tym idzie mniej ludzi zostanie przeszkolonych.

Kolejnymi rodzajami ryzyka są:

Kolizje zajęć w ramach projektu z innymi zajęciami beneficjentów – zawodowymi bądź prywatnymi – mogłoby to skutkować nieobecnością beneficjentów na zajęciach, a tym samym powodować zaległości, które odbijałyby się na szkolonych umiejętnościach.

Konflikty w grupie między wykładowcami a beneficjentami bądź między beneficjentami a wolontariuszami, np. beneficjenci będą zgłaszali, że czegoś nie potrafią zrobić, a prowadzący lub wolontariusz będzie uważał, że powinni już dawno to umieć – może to spowodować zniechęcenie beneficjentów do przedmiotu, który dany prowadzący realizuje. Może wystąpić też sytuacja, w której beneficjent nie będzie uznawał wolontariusza za osobę kompetentną do udzielania pomocy i będzie chciał tylko i wyłącznie pomocy prowadzącego.

Więcej zajęć teoretycznych niż praktycznych dotyczących aktywności fizycznej – spowoduje to niepełne osiągnięcie jednego z celów projektu dotyczącego aktywności ruchowej osób starszych.

Kolizja zajęć realizowanych w ramach projektu z zajęciami prowadzonymi na Uniwersytecie Wrocławskim. Jeżeli do niej dojdzie, prowadzący może wycofać się z projektu, a zajęcia, które miał realizować, mogą zostać odwołane.

Błędy w rozkładzie zajęć dotyczące:

- 1) wpisania innego przedmiotu niż grupa ma w rzeczywistości w danym dniu i o danej godzinie, jeżeli grupa nie dowie się, jakie naprawdę powinna mieć zajęcia, skutkuje to utratą tych zajęć, jeżeli natomiast grupa uzyska informacje na temat rzeczywistych zajęć, musi stracić czas, żeby na nie dotrzeć;
- 2) wpisania dwóch zajęć w tym samym dniu i o tej samej godzinie, tak jak w poprzednim przypadku może skutkować to również utratą zajęć w danym dniu bądź stratą czasu;

- 3) wpisaniem zajęć, których grupa tak naprawdę nie ma w danym dniu i godzinie, nie odbija się to w żaden szczególny sposób na projekcie, lecz beneficjenci tracą wtedy swój prywatny czas, poświęcając go na przyjście na zajęcia, których w rzeczywistości nie ma.

Jeżeli dwa pierwsze błędy nie zostaną naprawione za pierwszym razem, skutkuje to poważnymi konsekwencjami dla jakości projektu i dla jego końcowego efektu.

Zepsucie komputera, monitora bądź osprzętu. Skutkuje to pojawieniem się zaległości u beneficjentów, ponieważ nie będą mogli na danych zajęciach nauczyć się tego, co pozostali.

Brak kompetencji wolontariuszy – może to spowodować mniejszą pomoc lub jej brak podczas zajęć komputerowych z beneficjentami. Tym samym na prowadzącącego spada cała praca związana z nauką beneficjentów.

Brak nawiązania współpracy z liceami w celu pozyskania młodzieży jako wolontariuszy na zajęciach komputerowych – spowoduje to brak nawiązania relacji międzypokoleniowych a tym samym może wpłynąć na jakość projektu

Brak nawiązania współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy we Wrocławiu czy Dolnośląskim Wojewódzkim Urzędem Pracy – spowoduje to niedoinformowanie beneficjentów odnośnie możliwości prawnych i organizacyjnych przy podejmowaniu pracy przez seniorów a tym samym odbije się na jakości projektu.

Błędy w harmonogramie projektu dotyczące terminu naboru beneficjentów – może to spowodować, że nie wystarczy czasu na to, by pozyskać zadowalającą ilość beneficjentów.

Ryzyko finansowe

Ostatnim ryzykiem projektu jest ryzyko finansowe. Zostało ono zidentyfikowane na podstawie wywiadu z Panem Marianem Ferencem 18.03.2010 r. Poniżej opisano zidentyfikowane ryzyka.

Niedoszacowanie lub przeszacowanie budżetu, powstałe na skutek błędnej estymacji kosztów, np. błędnego obliczenia kwoty wynagrodzeń dla prowadzących zajęcia i badania lekarskie, błędnego wyliczenia kosztów materiałów potrzebnych do zajęć z beneficjentami. Jeżeli budżet jest przeszacowany, wtedy „zamraża się” pieniądze, które można by przeznaczyć na inne konkretne cele, niekoniecznie związane z projektem. Natomiast niedoszacowanie budżetu może wiązać się z tym, iż projekt nie zostanie zrealizowany bądź też zostanie zrealizowany w „okrojonej” formie, ponieważ zabraknie pieniędzy na to, by wykonać wszystko, co zostało zaplanowane.

Brak wsparcia finansowego ze strony Gminy Wrocław – może to okazać się katastrofalne w skutkach dla projektu, ponieważ nie będzie środków na wynagrodzenia dla prowadzących badania i szkolenia, w wyniku tego mogą oni nie chcieć pracować za darmo i zrezygnować ze współpracy z partnerami projektu, bądź też trzeba będzie ograniczyć ilość beneficjentów projektu.

Wpisanie w umowie zbyt wysokiej stawki godzinowej dla prowadzących zajęcia – jeżeli wykonawca zajęć będzie chciał takiej kwoty wynagrodzenia, jaka widnie-

je w umowie, zamiast takiej, jaka była przewidywana i negocjowana – może to spowodować brak środków dla innych prowadzących zajęcia i skutkować „przycinaniem” innych kosztów projektu np. zmniejszeniem ilości materiałów potrzebnych do zajęć z beneficjentami. Ryzyko jest tym bardziej poważne, im więcej jest prowadzących, którym wpisano zbyt wysokie stawki w umowach.

Nagle żądanie podwyżki przez prowadzącego zajęcia jeszcze przed podpisaniem umowy – takie zachowanie może spowodować podobną reakcję u innych wykonawców, podwyższenie wynagrodzenia prowadzących może skutkować poważnymi problemami finansowymi projektu i sprawić, że zakończy się on klęską, gdyż nie wystarczy środków na to, by móc go zrealizować. Może to spowodować także poważne problemy z jego jakością, np. trzeba będzie zaoszczędzić na materiałach potrzebnych beneficjentom do zajęć lub zmniejszyć ich liczbę, aby ograniczyć ilość zajęć w ramach kursów realizowanych przez prowadzących żądających podwyżki – w rezultacie prowadzący zrealizują mniejszą liczbę zajęć w ramach danego kursu, lecz za wcześniej określone wynagrodzenie.

Brak uwzględnienia bufora finansowego w budżecie projektu, który powinien powstać na wypadek niedoszacowania tego budżetu – tak jak w powyższych przypadkach może to skutkować już w trakcie realizacji projektu obniżaniem kosztów, a co za tym idzie gorszą jakością projektu.

Pomiar ryzyka projektu

Pomiaru ryzyka autorka dokonała za pomocą analizy efektów form niepowodzenia – analiza FMEA. W poniższych tabelach przedstawiono potrzebne do tego założenia.

W przypadku oceny prawdopodobieństwa wystąpienia danego ryzyka autorka przyjęła następujące założenia:

Tabela 1. Założenia do oceny prawdopodobieństwa wystąpienia danego ryzyka

Prawdopodobieństwo wystąpienia czynnika	Ranga
0,9–1, prawdopodobieństwo wystąpienia bardzo duże	10
0,8–0,89, prawdopodobieństwo wystąpienia bardzo duże	9
0,7–0,79, prawdopodobieństwo wystąpienia duże	8
0,6–0,69, prawdopodobieństwo wystąpienia duże	7
0,5–0,59, prawdopodobieństwo wystąpienia średnie	6
0,4–0,49, prawdopodobieństwo wystąpienia średnie	5
0,3–0,39, prawdopodobieństwo wystąpienia średnie	4
0,2–0,29, prawdopodobieństwo wystąpienia niskie	3
0,1–0,19, prawdopodobieństwo wystąpienia niskie	2
0–0,09, prawdopodobieństwo wystąpienia marginalne	1

Źródło: opracowanie własne.

W przypadku szacowania wagi ryzyka założenia są następujące:

Tabela 2. Założenia przy szacowaniu wagi ryzyka

Wpływ na projekt	Ranga
Niebezpieczny (bez uprzedzenia)	10
Niebezpieczny (z ostrzeżeniem)	9
Bardzo duży	8
Duży	7
Średni	6
Mały	5
Bardzo mały	4
Nieznacznym	3
Bardzo nieznacznym	2
Brak	1

Źródło: opracowanie własne.

W przypadku wykrywalności ryzyka założenia są następujące:

Tabela 3. Założenia wykrywalności ryzyka

Wykrywalność	Ranga
Całkowita niepewność wykrycia	10
W dużym stopniu marginalna możliwość wykrycia	9
Marginalna	8
Bardzo mała	7
Mała	6
Średnia	5
Więcej niż średnia	4
Duża	3
Bardzo duża	2
Prawie pewna	1

Źródło: opracowanie własne.

Obliczenie indeksu wartości prawdopodobieństwa ryzyka *RPN* (*Risk Probability Number*)

$$RPN = P \cdot S \cdot D$$

gdzie:

- poziom prawdopodobieństwa (*P*),
- waga ryzyka (*S*),
- wykrywalność (*D*).
- wartość indeksu *RPN* – od 1 (min) do 1000 (max)¹⁰⁾.

¹⁰⁾ J. Skalik (red.), dz. cyt., s. 6.

Ryzyko prawne

Pomiar pierwszego ryzyka został rozpisany dla przykładu, kolejne pomiary ilustruje tabela.

Pomiaru ryzyka prawnego dokonano na podstawie rozmowy z koordynatorem projektu.

Prawdopodobieństwo wystąpienia ryzyka braku umów między partnerami projektu oraz między partnerami i prowadzącymi zajęcia, a także między beneficjentami a partnerami jest bardzo wysokie, autorka na podstawie wywiadu z koordynatorem projektu przypisuje mu wartość 0,95 oraz rangę 10. Waga tego ryzyka także jest bardzo duża i otrzymuje rangę 9, gdyż ma ono poważny wpływ na cały projekt, a jego skutki mogą doprowadzić do zaprzestania realizacji projektu, ponieważ skutki tego ryzyka raczej pojawiają się z uprzedzeniem, tzn. występują sygnały ostrzegawcze, że ktoś chce się wycofać, jego wykrywalność jest bardzo duża i otrzymuje rangę 2, ponieważ zarówno partnerzy, jak i prowadzący zajęcia oraz beneficjenci na początku mają zaufanie do siebie i uważają, że formalne umowy są niepotrzebne, wystarczą umowy słowne.

Indeks wartości prawdopodobieństwa ryzyka *RPN* wynosi w tym przypadku:

$$RPN = 10 \cdot 9 \cdot 2 = 180.$$

Tabela 4. Zestawienie zakładanych wartości ryzyka prawnego w projekcie @ktywny Senior

Ryzyko	Prawdopodobieństwo/ranga	Wpływ na projekt/ranga	Wykrywalność/ranga	Wartość wskaźnika <i>RPN</i>
Ryzyko błędów w umowach między partnerami projektu	0,4, ranga 5	Bardzo duży, ranga 8	Mała, ranga 6	$5 \cdot 8 \cdot 6 = 240$
Ryzyko błędów w umowach zawartych między partnerami projektu a prowadzącymi zajęcia	0,5, ranga 6	Bardzo duży, ranga 8	Bardzo duża, ranga 2	$6 \cdot 8 \cdot 2 = 96$
Ryzyko dopuszczenia przez prowadzącego do ćwiczeń ruchowych osób, które nie posiadały zgody lekarza rodzinnego na udział w tych zajęciach lub dopuszczenie do zajęć osoby, której lekarz zabronił udziału w tych zajęciach bądź też osób, które miały nieważne zaświadczenie lekarskie	0,01, ranga 1	Mały, ranga 5	Mała, ranga 7	$1 \cdot 5 \cdot 7 = 35$
Ryzyko braku poinformowania beneficjentów przez prowadzącego o odpowiednim zachowaniu się podczas określonego typu zajęć ruchowych	0,02, ranga 1	Niebezpieczny bez uprzedzenia, ranga 10	Mała, ranga 7	$1 \cdot 10 \cdot 7 = 70$

Ryzyko wypadku podczas zajęć sportowych skutkującego kontuzją, spowodowane tym, iż beneficjent nie zastosował się do poleceń prowadzącego i nie zachował odpowiednio w trakcie wykonywanych zajęć	0,25, ranga 3	Duży, ranga 7	Średnia, ranga 5	$3 \cdot 7 \cdot 5 = 105$
Ryzyko braku zabezpieczeń na sali podczas ćwiczeń ruchowych	1, ranga 10	Duży, ranga 7	Prawie pewna, ranga 1	$10 \cdot 7 \cdot 1 = 70$
Ryzyko błędów we wniosku składanym do gminy Wrocław z prośbą o dofinansowanie projektu	0,45, ranga 5	Bardzo duży, ranga 8	Średnia, ranga 5	$5 \cdot 8 \cdot 5 = 200$
Ryzyko dostania się danych beneficjentów w „niepowołane ręce” i wykorzystania ich w działaniach niezgodnych z prawem	0,25, ranga 3	Duży, ranga 7	Mała, ranga 6	$3 \cdot 7 \cdot 6 = 126$

Źródło: opracowanie własne.

Największy wskaźnik *RPN* ma ryzyko błędów w umowach między partnerami projektu, najmniejszy natomiast – ryzyko dopuszczenia przez prowadzącego do ćwiczeń ruchowych osób, które nie posiadały zgody lekarza rodzinnego.

Ryzyka Techniczne

Pomiaru ryzyka technicznego dokonano za pomocą wywiadów z beneficjentami, prowadzącymi zajęcia i koordynatorem projektu. Pierwszy pomiar jest przykładem wprowadzającym, kolejne ilustruje poniższa tabela.

Tabela 5. Zestawienie zakładanych wartości ryzyka technicznego w projekcie @ktywny Senior

Ryzyko	Prawdopodobieństwo/ranga	Wpływ na projekt/ranga	Wykrywalność/ranga	Wartość wskaźnika <i>RPN</i>
Ryzyko związane z trudnościami w posługiwaniu się Internetem	0,15, ranga 2	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$2 \cdot 7 \cdot 3 = 42$
Ryzyko związane z problemami z nauką podstawowych słówek języka angielskiego występujących w pracy z komputerem i Internetem	0,53, ranga 6	Średni, ranga 6	Duża, ranga 3	$6 \cdot 6 \cdot 3 = 108$
Ryzyko związane z tym, iż przedmioty realizowane w warstwie edukacyjnej mogą okazać się dla beneficjentów zbyt trudne, nieciekawe lub nudne	0,38, ranga 4	Niebezpieczny z ostrzeżeniem, ranga 9	Duża, ranga 3	$4 \cdot 9 \cdot 3 = 108$
Ryzyko związane z tym, że część uczestników nie będzie brała udziału w zajęciach ruchowych	0,2, ranga 3	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$3 \cdot 7 \cdot 3 = 63$
Ryzyko związane z tym, że zajęcia będą zbyt intensywne	0,53, ranga 6	Średni, ranga 6	Duża, ranga 3	$6 \cdot 6 \cdot 3 = 108$
Ryzyko dopuszczenia przez lekarza do projektu osoby, która ze względu na swój stan zdrowia nie powinna brać w nim udziału	0,01, ranga 1	Niebezpieczny z ostrzeżeniem, ranga 9	Mała, ranga 6	$1 \cdot 9 \cdot 6 = 54$

Ryzyko tego, iż zajęcia prowadzone w ramach projektu będą kolidować z innymi zajęciami beneficjentów	0,3, ranga 4	Bardzo duży, ranga 8	Bardzo duża, ranga 2	$4 \cdot 8 \cdot 2 = 64$
Ryzyko konfliktów	0,05, ranga 1	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$1 \cdot 7 \cdot 3 = 21$
Ryzyko związane z tym, iż odbędzie się więcej zajęć teoretycznych niż praktycznych dotyczących aktywności fizycznej	0,8, ranga 9	Duży, ranga 7	Średnia, ranga 5	$9 \cdot 7 \cdot 5 = 315$
Ryzyko kolizji zajęć prowadzących zajęcia w projekcie	0,1, ranga 2	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$2 \cdot 7 \cdot 3 = 42$
Ryzyko pojawienia się błędów w rozkładzie zajęć	0,7, ranga 8	Średni, ranga 6	Średnia, ranga 5	$8 \cdot 6 \cdot 5 = 240$
Ryzyko dotyczące technicznych problemów z komputerami	0,38, ranga 4	Duży ranga 7	Bardzo duża, ranga 2	$4 \cdot 7 \cdot 2 = 56$
Ryzyko braku kompetencji wolontariuszy	0,01, ranga 1	Średni, ranga 6	Mała, ranga 6	$1 \cdot 6 \cdot 6 = 36$
Ryzyko braku nawiązania współpracy z liceami	0,7, ranga 8	Średni, ranga 6	Bardzo duża, ranga 2	$8 \cdot 6 \cdot 2 = 96$
Ryzyko braku nawiązania współpracy z powiatowym i wojewódzkim biurem pracy	0,7, ranga 8	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$8 \cdot 7 \cdot 3 = 168$
Ryzyko związane z błędami w harmonogramie projektu dotyczącymi czasu naboru beneficjentów	0,2, ranga 3	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$3 \cdot 7 \cdot 3 = 63$

Źródło: opracowanie własne.

Ryzyko związane z nauką obsługi komputera jest średnie i z wywiadów przeprowadzonych z beneficjentami i prowadzącymi zajęcia okazało się, że prawdopodobieństwo wystąpienia tego ryzyka wynosi 0,3 (jest to liczba beneficjentów i prowadzących, którzy odpowiedzieli twierdząco na pytanie dotyczące problemów z obsługą komputera podzielona przez liczbę wszystkich, którym zadano to pytanie) i otrzymuje rangę 4. Skutki wystąpienia tego ryzyka mogą mieć bardzo niebezpieczny wpływ na projekt, dlatego waga tego ryzyka otrzymuje rangę 9. Wykrywalność takiego ryzyka jest raczej duża, łatwo jest domyślić się, że beneficjenci mogą mieć problemy z obsługą komputera, dlatego też otrzymuje rangę 3.

RPN wynosi w tym przypadku:

$$RPN = 4 \cdot 9 \cdot 3 = 108$$

Największy wskaźnik RPN ma ryzyko związane z tym, iż odbędzie się więcej zajęć teoretycznych niż praktycznych dotyczących aktywności fizycznej, najmniejszy zaś ryzyko konfliktów.

Ryzyka finansowe

Pomiaru ryzyka finansowego dokonano na podstawie rozmowy z koordynatorem projektu. Pomiar przedstawia tabela 6.

Największy wskaźnik RPN ma ryzyko braku wsparcia finansowego projektu ze strony gminy Wrocław, najmniejszy zaś ryzyko wpisania w umowie zbyt wysokiej kwoty wynagrodzenia dla prowadzącego lub prowadzących zajęcia oraz ryzyko związane z nagłym żądaniem podwyżki przez prowadzącego zajęcia jeszcze przed podpisaniem umowy.

Tabela 6. Zestawienie zakładanych wartości ryzyka finansowego w projekcie @ktywny Senior

Ryzyko	Prawdopodobieństwo/ranga	Wpływ na projekt/ranga	Wykrywalność/ranga	Wartość wskaźnika <i>RPW</i>
Ryzyko niedoszacowania lub przeszacowania budżetu	0,8, ranga 9	Niebezpieczny bez ostrzeżenia, ranga 10	Duża, ranga 3	$9 \cdot 10 \cdot 3 = 270$
Ryzyko braku wsparcia finansowego projektu ze strony Gminy Wrocław	0,9, ranga 10	Niebezpieczny bez ostrzeżenia, ranga 10	Mała, ranga 6	$10 \cdot 10 \cdot 6 = 600$
Ryzyko wpisania w umowie zbyt wysokiej kwoty wynagrodzenia dla prowadzącego lub prowadzących zajęcia	0,5, ranga 6	Bardzo duży, ranga 8	Bardzo duża, ranga 2	$6 \cdot 8 \cdot 2 = 96$
Ryzyko związane z nagłym żądaniem podwyżki przez prowadzącego zajęcia jeszcze przed podpisaniem umowy	0,1, ranga 2	Bardzo duży, ranga 8	Mała ranga 6	$2 \cdot 8 \cdot 6 = 96$
Ryzyko związane z brakiem uwzględnienia bufora finansowego w budżecie projektu	0,6, ranga 7	Duży, ranga 7	Duża, ranga 3	$7 \cdot 7 \cdot 3 = 147$

Źródło: opracowanie własne.

Propozycje zarządzania ryzykiem projektu

Autorka samodzielnie dokonała opisu czynności, które powinny zapobiec bądź złagodzić wystąpienie danego rodzaju ryzyka oraz opisu kosztów zapobiegania lub łagodzenia tychże (nie wszystkim przypadkom zapobiegania ryzyka towarzyszyły koszty).

Zarządzanie ryzykiem prawnym

Należy sporządzić i podpisać umowy między:

- partnerami projektu,
- partnerami projektu a prowadzącymi zajęcia,
- partnerami projektu a beneficjentami.

Spowoduje to sformalizowanie i jasne określenie obowiązków obu stron. Zobowiąże do przestrzegania określonych zasad, ponieważ znajdują się one w umowie.

Koszty sporządzenia takich umów to koszty administracyjne, czyli kartek papieru oraz wydruku umów.

Jeżeli chce się zapobiec błędom w umowach między partnerami co do jasno określonych obowiązków, należy najpierw ustalić i określić zobowiązania każdego z nich, a następnie spisać je w umowie. Osobami, które powinny zapobiegać takim błędom, są reprezentanci partnerów projektu.

Błędom w umowach między partnerami projektu a prowadzącymi zajęcia można zapobiec w taki sposób, że po spisaniu umowy w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach należy przeczytać ją i wyszukać ewentualne rozbieżności między wcześniejszymi ustaleniami a umową. Koszty zapobiegania takiemu ryzyku nie występują w tym przypadku.

Chcąc zapobiec dopuszczeniu przez prowadzącego do ćwiczeń ruchowych seniorów, którzy nie posiadają zgody lekarza rodzinnego na udział w tych zajęciach, dopuszczeniu do zajęć seniora, któremu lekarz zabronił udziału w tych zajęciach lub też seniora, który miał nieważne zaświadczenie lekarskie, należy jasno zaznaczyć w umowie z prowadzącym zajęcia, iż w przypadku gdyby dopuścił się takiego czynu, cała odpowiedzialność spada na niego, a partnerzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.

Prowadzący zajęcia powinien mieć w umowie zobowiązanie do tego, iż musi poinformować beneficjentów o odpowiednim zachowaniu się podczas określonego typu zajęć ruchowych wykonywanych w ramach zajęć sportowych.

Aby zapobiec wypadkom podczas zajęć sportowych, spowodowanych tym, iż beneficjent nie zastosował się do poleceń prowadzącego i nie zachował odpowiednio w trakcie wykonywanych zajęć, należy w umowie z nim zaznaczyć, iż jeżeli nie zastosuje się do poleceń prowadzącego zajęcia, to cała odpowiedzialność za jego zachowanie, łącznie z konsekwencjami, spada na niego samego.

Działaniem minimalizującym ryzyko wypadku podczas zajęć sportowych jest zakup odpowiednich zabezpieczeń na salę. Osobą odpowiedzialną za zakup tych zabezpieczeń powinien być któryś z pracowników Fundacji „Umbrella”, ponieważ foyer do ćwiczeń ruchowych znajduje się na terenie Centrum Sektor3, a zarządzanie obiektem należy do obowiązków „Umbrelli”. Kosztem zapobiegania takiemu ryzyku jest cena sprzętu zapewniającego bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Zapobiegając błędom we wniosku składanym do gminy z prośbą o dofinansowanie, należy sprawdzić czy zawiera on wszystkie dane podmiotu, który go składa oraz czy dane te są poprawne, a także czy nie zawiera błędów merytorycznych opisanych wcześniej podczas identyfikacji ryzyka.

Należy odpowiednio przechowywać dane beneficjentów, tak aby nie dostały się w „niepowołane ręce”; najlepiej przechowywać je w specjalnie do tego przeznaczonych, odpowiednio zabezpieczonych programach komputerowych (bazy danych). Kosztem takiego działania jest zakup oprogramowania służącego do przechowywania danych.

Zarządzanie ryzykiem technicznym

Na zajęciach związanych z obsługą komputera oraz posługiwaniem się Internetem, prowadzący powinni poinformować beneficjentów o możliwości swobodnego zadawania im bądź wolontariuszom pytań, w przypadku kiedy jakieś zagadnienie będzie dla nich niezrozumiałe. Należy także zorganizować konsultacje dla osób, które mają braki i nie nadążają za grupą. Popołudniami prowadzący zajęcia miałyby 2 razy w tygodniu konsultacje, obejmujące dwie godziny dydaktyczne, dla osób mających ww. problemy. Kosztem takiego działania zapobiegawczego jest wynagrodzenie dla prowadzącego za odbyte konsultacje.

Chcąc zapobiec problemom z nauką podstawowych słówek języka angielskiego występujących w pracy z komputerem i Internetem, należy od początku zajęć

komputerowych oswajać beneficjentów z językiem angielskim występującym właśnie przy pracy z komputerem i Internetem. Należy, podobnie jak w przypadku zajęć komputerowych, stworzyć 2 razy w tygodniu konsultacje dla osób, które mają jakieś braki. Kosztem takiego działania zapobiegawczego jest wynagrodzenie dla prowadzącego za odbyte konsultacje.

Działaniem zapobiegawczym na wypadek tego, że przedmioty realizowane w płaszczyźnie edukacyjnej okażą się dla beneficjentów zbyt trudne, nieciekawe lub nudne mogłoby być spotkanie zorganizowane w sali konferencyjnej, na którym prowadzący zajęcia opowiadaliby o przedmiocie, który będą realizować, a także pracownicy partnerów projektu mówiliby o organizacji projektu. Na koniec takiego spotkania można by dać przyszłym beneficjentom do wypełnienia ankietę, którymi przedmiotami byłiby zainteresowani, a które ich nie interesują. Należy to zrobić jeszcze przed podpisaniem umów z prowadzącymi zajęcia. Kosztami takiego działania zapobiegawczego byłoby wynagrodzenie dla prowadzących zajęcia za poświęcony czas na przedstawienie swojego przedmiotu oraz koszty ankiet dla przyszłych beneficjentów.

Zapobiegając ryzyku związanemu z tym, że część uczestników nie będzie brała udziału w zajęciach ruchowych z powodu kontuzji lub braku zgody od lekarza rodzinnego albo też zbyt małego zainteresowania określonymi zajęciami związanymi z aktywnością fizyczną, należy stworzyć listę beneficjentów rezerwowych, których nie interesuje uczęszczanie na wszystkie zajęcia realizowane w projekcie bądź z różnych przyczyn nie mogą uczestniczyć we wszystkich zajęciach, ale chętnie będą uczestniczyli od początku do końca w zajęciach ruchowych. Kosztami takich działań będą wydatki na zaproszenia do ćwiczeń ruchowych wysłane do wszystkich przyszłych beneficjentów, którzy na samym początku wyrazili chęć udziału w projekcie, zaproszenia muszą zostać wysłane do wszystkich, ponieważ ankieta jest anonimowa i nie wiadomo kto odpowiedział, że nie interesuje go np. filozofia, ale jak najbardziej chciałby wziąć udział w zajęciach ruchowych.

Należy zapytać beneficjentów w ankiecie czy zajęcia 5 razy w tygodniu przez 2 miesiące nie będą dla nich zbyt dużym wysiłkiem. Chcąc, aby zajęcia w projekcie nie kolidowały z innymi zajęciami, należy stworzyć plan zajęć dostosowany do dyspozycyjności każdego z beneficjentów.

Nie ma żadnej gwarancji, że lekarz nie dopuści do projektu chorej osoby, temu ryzyku nie da się zapobiec.

Zapobiegając konfliktom w grupie, prowadzący i wolontariusze nie powinni pokazywać swojej wyższości nad beneficjentami. Jeżeli konflikty tworzą sami beneficjenci, bo np. kiedy czegoś nie rozumieją, nie chcą, aby podchodził do nich wolontariusz tylko sam prowadzący, wtedy wolontariusz powinien wytłumaczyć beneficjentowi, że właśnie dlatego tutaj jest, ponieważ właśnie do tego został przeszkolony. Jeżeli wystąpi sytuacja, w której zdecydowanej większości grupy nie będzie podobać się określony temat zajęć, lepiej będzie, jeżeli zostanie zmieniony.

Chcąc zapobiec większej ilości zajęć teoretycznych niż praktycznych w zajęciach związanych z aktywnością fizyczną, partnerzy projektu powinni dowiedzieć

się, jakie warunki muszą spełnić seniorzy, aby mogli uczestniczyć w praktycznych zajęciach ruchowych; najlepiej byłoby, gdyby zapytali o to osoby, które mają poprowadzić te zajęcia.

Aby zapobiec kolizji zajęć prowadzących w ramach projektu, pracownicy odpowiedzialni za utworzenie grup zajęciowych powinni opracować grafik dla prowadzących zajęcia i skonsultować go z nimi.

Jeżeli plan zajęć jest ustalany ogólnie i beneficjenci nie mogą zapisać się do wybranej grupy, osoba tworząca plan musi sprawdzić, czy nie ma w nim błędów, np. czy dana grupa zajęciowa nie ma dwóch zajęć w tym samym czasie.

Łagodząc skutki technicznych problemów z komputerami, należałoby kupić do sal komputerowych jeden dodatkowy komputer. Jeżeli grupa liczy 10 osób, w sali jest 10 komputerów a jeden się zepsuje, to osoba taka praktycznie traci zajęcia. W przypadku zepsucia należy niezwłocznie wezwać informatyka obiektu. Koszty łagodzenia takiego ryzyka to koszty zakupu komputera.

Aby zapobiec brakowi nawiązania współpracy z liceami, należałoby bardziej rozpropagować projekt w prasie (ogłoszenia w lokalnych gazetach). Potrzebna byłaby także rozmowa pracowników-partnerów projektu z dyrektorami liceów. Kosztem takiego działania jest propagowanie projektu w prasie.

Chcąc nawiązać współpracę z powiatowym i wojewódzkim urzędem pracy, reprezentanci partnerów projektu powinni osobiście porozmawiać z jego przedstawicielami i przekonać ich, że ludzie starsi także nadają się do pracy.

Łagodząc skutki złego oszacowania czasu trwania naboru beneficjentów do projektu, należy stworzyć bufor czasowy, czyli zapas czasu na wypadek wydłużenia się czasu naboru beneficjentów.

Zarządzanie ryzykiem finansowym

Zapobiegając przeszacowaniu lub niedoszacowaniu budżetu na skutek błędnej estymacji kosztów, osoba tworząca budżet powinna sprawdzić, czy wpisała wszystkie kwoty poprawnie, a także czy jakieś konkretne koszty nie uległy zmianie.

Zapobiegając brakowi wsparcia finansowego ze strony gminy, reprezentanci partnerów projektu powinni osobiście rozmawiać z przedstawicielami Urzędu Miasta, przekonać ich, że aktywizacja zawodowa ludzi starszych jest potrzebna, że ludzie ci mogą być jeszcze w większym lub mniejszym stopniu sprawni zawodowo.

Nie da się do końca zapobiec ryzyku żądania przez prowadzącego zajęcia kwoty wynagrodzenia wyższej niż była ustalona na jakiś czas przed podpisaniem umowy. Reprezentanci partnerów projektu mogą z nim jednak negocjować, ale nie oznacza to, że prowadzący ustąpi. W ostateczności można poszukać innego prowadzącego, który zgodzi się zrealizować dany kurs w ramach projektu za zaplanowaną wcześniej kwotę.

W budżecie powinno się uwzględnić bufor finansowy – zapas środków finansowych na wypadek niedoszacowania kosztów.

Podsumowanie

Ryzyko jest nieodłącznym elementem każdego przedsięwzięcia – także projektu @ktywny Senior. Wprowadzając do projektu zarządzanie jego ryzykiem realizatorzy byliby przygotowani na określone, niekorzystne sytuacje, które mogą wystąpić podczas jego realizacji, a także mieliby gotowe schematy postępowania w tych właśnie sytuacjach. Projekt ucierpiał przez to, iż brak w nim było zarządzania ryzykiem. Wpłynęło to na jego jakość, czyniąc go gorszym, niż mógłby być, gdyby na etapie planowania wprowadzono zarządzanie ryzykiem. Największymi stratami z tego powodu były: brak nawiązania współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy we Wrocławiu co wpłynęło na brak poinformowania beneficjentów o możliwym zatrudnieniu dla osób w ich wieku, nienawiązanie współpracy z liceami ogólnokształcącymi, co spowodowało brak budowy relacji międzypokoleniowych i nawiązania współpracy między „młodością i otwartością a doświadczeniem i statecznością” oraz brak informacji o działaniach, które powinny być podjęte jeszcze przed realizacją projektu. Realizatorzy nie mieli dostatecznej wiedzy na temat tego, iż każdy beneficjent potrzebuje zaświadczenia lekarza rodzinnego, aby mógł zostać dopuszczony do ćwiczeń ruchowych. Spowodowało to stratę czasu i skutkowało mniejszą ilością przeprowadzonych zajęć ruchowych. Można było tego uniknąć, gdyby w projekcie pojawiło się zarządzanie ryzykiem. Wielkim błędem realizatorów był także brak umów, który mógł spowodować wycofanie się w każdej chwili któregoś z partnerów, prowadzącego, bądź beneficjentów. W przyszłości powinno się sformalizować współpracę, aby zapobiec takim sytuacjom. Kolejnym bardzo poważnym błędem był brak zabezpieczeń na sali przeznaczonej do ćwiczeń, który mógł skutkować poważnym wypadkiem. Można jednak powiedzieć, iż pomimo braku zarządzania ryzykiem projekt @ktywny Senior odniósł sukces i przyczynił się do aktywizacji osób po 60. roku życia.

Bibliografia:

Davidson F.J., *Zarządzanie projektami w organizacjach*, Warszawa 2001.
Skalik J., *Zarządzanie projektami*, Wrocław 2009.

Netografia:

www.adamdrobniak.pl/docs/05%20-%20Zarządzanie%20ryzykiem%20projektu.pdf, dostęp: 17.01.2010
www.pwsz.nysa.pl/instytut/finanse/wilimowska/ryzyko2.pdf, dostęp: 20.01.2010
www.ioz.pwr.wroc.pl/pracownicy/betta/indeks.php, dostęp: 16.01.2010
www.skutecznyprojekt.pl/arttykul.htm?AID=17, dostęp: 16.01.2010

mgr inż. Marian Ferenc

Fundacja Aktywny Senior

m.ferenc@sektor3.wroclaw.pl



Marian Ferenc, absolwent Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu, Wydział Zarządzania i Informatyki oraz licznych studiów podyplomowych z zakresu rachunkowości i zarządzania. Posiada wieloletnie doświadczenie w zarządzaniu małymi i średnimi przedsiębiorstwami w charakterze członka zarządu i rady nadzorczej, doradcy i konsultanta, a także współwłaściciela spółek kapitałowych. Od sześciu lat działa w sektorze pozarządowym jako członek zarządu fundacji i stowarzyszenia, fundator, inicjator i współzałożyciel stowarzyszenia „Nova-Med”. Inicjator i kierownik projektu *@ktywny Senior*, realizowanego w gminnym inkubatorze organizacji pozarządowych we Wrocławiu. Jest również członkiem Prezydium Dolnośląskiej Rady ds. Seniorów przy Marszałku Województwa Dolnośląskiego.

Podsumowanie programu w ramach projektu *@ktywny Senior*

Streszczenie: Prezentowany artykuł stanowi podsumowanie całego projektu *@ktywny Senior* z perspektywy jego inicjatora, organizatora i kierownika. Szczegółowo omawia inspiracje, cele i zadania, jakie postawili przed sobą twórcy przedsięwzięcia, a następnie – w ramach dobrych praktyk, które mogą być przydatne innym podmiotom, omawia mocne i słabe strony zrealizowanego projektu.

Słowa kluczowe: *@ktywny Senior*, projekt, wiek późnej dorosłości, osoby starsze.

Pomysł przygotowania projektu narodził się z obserwacji zachowań osób starszych w placówkach służby zdrowia. Dopełniły je przeprowadzone przez Dolnośląską Radę do spraw Seniorów przy Marszałku Województwa Dolnośląskiego i UTW¹⁾ we

¹⁾ Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Wrocławiu diagnozy środowiska senioralnego, z których wynika ogromne zapotrzebowanie na zajęcia rozwojowe tej grupy osób. Potwierdzeniem tego są dynamicznie rozwijające się, a także wciąż nowo powstające UTW we Wrocławiu i na Dolnym Śląsku. Problemy starzejącego się społeczeństwa widoczne są w wielu obszarach życia społecznego. Jednym z nich są przychodnie zdrowia, w których spotykamy się z nadmierną ilością „zbędnych” wizyt osób starszych, które niekoniecznie znajdowały uzasadnienie w stanie zdrowia pacjentów – ocena taka wynikała z rozmów z personelem medycznym. Przebywanie w poczekalniach lekarzy rodzinnych raczej jest wynikiem potrzeby kontaktów z innymi ludźmi, „celowego wyjścia” z domu lub odczuwalnego wyobcowania w otoczeniu. Zainspirowani owymi doniesieniami stworzyliśmy projekt *@ktywny Senior*, który połączył ze sobą organizacje – podmioty, które pracują na rzecz osób starszych. Należą do nich Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, organizacje pozarządowe oraz różnego rodzaju organizacje przykościelne zajmujące się szeroko rozumianą aktywizacją seniorów.

Wiodącym podmiotem było Ogólnopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Otwartej Opieki Zdrowotnej Nova – med. Nie mogło też zabraknąć Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, placówki będącej wciąż inspiracją programową wraz z potencjałem edukatorów. Fundacja Wspierania Organizacji Pozarządowych „Umbrella”, która prowadzi Centrum Sektor3, stała się właściwym miejscem realizacji całości zamierzenia.

Projekt *@ktywny Senior* był pilotażowym przedsięwzięciem skierowanym do osób starszych – po 60. roku życia, mieszkańców osiedla Popowice we Wrocławiu. Projekt trwał 3 miesiące z udziałem 60 osób. Baza edukacyjna Centrum Sektor3 pozwoliła na realizację zajęć audytoryjnych i warsztatowych. Przewidziane badania lekarskie znalazły swoją realizację w przychodni zdrowia usytuowanej obok Centrum. Zajęcia rekreacyjne, prowadzone na świeżym powietrzu, odbywały się w parku na obrzeżach wymienionych obiektów. Jednym słowem lokalizacja okazała się pełnym kompleksem niezbędnej bazy dydaktycznej.

Przesłaniem do realizacji tak przygotowanego projektu była próba przeniesienia i zaszczepienia doświadczeń Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Wrocławskim w rejon miasta, który charakteryzuje się ponadprzeciętnym dla Wrocławia wskaźnikiem osób starszych wynoszącym 22,8% populacji. Takim rejonem, oprócz wspomnianego osiedla Popowice okazały się osiedla: Gądów, Kosmonautów oraz Kozanów.

Celem głównym projektu było: *Zwiększenie mobilności, aktywności społecznej, ruchowej i zawodowej osób starszych (po 60. roku życia) oraz rozwój lokalnych inicjatyw służących szeroko rozumianej integracji społecznej i przeciwdziałanie wykluczeniu cywilizacyjnemu osób starszych.*

Niewątpliwie ważnym elementem projektu było nauczanie podstawowej obsługi komputera i posługiwania się Internetem, który powierzony został studentom i absolwentom pedagogiki zrzeszonym w Stowarzyszeniu AVEC. Dopełnieniem

miały być zajęcia językowe podporządkowane „językowi komputerowemu”. Mimo że nie odbyły się w tym zakresie wszystkie planowane zajęcia, cel osiągnięto (samoszkolenie z wykorzystaniem przygotowanych materiałów, które otrzymali wszyscy uczestnicy, okazał się trafionym pomysłem). Nie zabrakło również kultury fizycznej, to jest zapoznania z podstawowymi ćwiczeniami ruchowymi aktywizującymi tę grupę wiekową oraz ćwiczeń relaksujących przy korzystaniu z komputera. To zadanie powierzono pracownikom AWF, wykorzystując dotychczasową współpracę UTW z tą uczelnią. Wypełniły ją zajęcia nauki właściwego oddychania, zajęcia relaksacyjne uzupełnione nordic walking. Diagnozą medyczną poprzedzono zajęcia ruchowe. Badaniom również poddano sprawność pamięci osób szkolonych. Przeprowadzono testy medyczne, w oparciu o które dla osób potrzebujących dalszych konsultacji wypisano skierowania do określonych specjalistów.

Komplementarny program przewidywał również udział w zajęciach, które dotyczyły wybranych aspektów wiedzy andragogicznej, filozoficznej, gerontologicznej oraz informatycznej. Uczestnicy projektu wzięli udział w warsztatach biograficznych oraz genealogicznych. Seminarium na temat jakości życia seniorów, które było poszukiwaniem predyktorów pomyślnego starzenia, również podejmowało problematykę relacji międzypokoleniowych. Dużym zainteresowaniem cieszyła się edukacja czytelniczo-medialna w osiedlowej bibliotece, konsekwencją której było ukonstytuowanie się „Wakacyjnego Koła Fotografii Cyfrowej”. Cykl „Spotkanie z Seniosem” miał za zadanie uzmysłowić rolę własnych zainteresowań, których kontynuacja w okresie późnej dorosłości buduje zadowolenie z życia.

Program poddano ocenie przez uczestników kursu za pośrednictwem specjalnie przygotowanej ankiety ewaluacyjnej.

Cele i zadania projektu są zgodne z założeniami strategicznymi „Strategia Wrocław w perspektywie 2020 plus”²⁾ w wielu wyszczególnionych tam zakresach, w tym w tzw. zakresie „założeń metodologicznych”, takich jak „wzrost znaczenia kapitału społecznego” oraz „poszukiwanie i przyswajanie innowacyjnych rozwiązań”. W zakresie „ludzie, byt, zdrowie” wspomniana zgodność była realizowana poprzez proponowane holistyczne podejście do człowieka w polityce zdrowotnej, promowanie odpowiedzialnego stylu życia i uświadamianie negatywnych konsekwencji życia nieodpowiedzialnego. W zakresie realizacji założeń „polityki zdrowotnej” popularyzowano wiedzę o zachowaniach prozdrowotnych oraz profilaktyce chorób, natomiast w obszarze „pomocy społecznej” – poprzez tworzenie warunków dla rozwoju aktywności i samodzielności osób starszych, w szczególności wspieranie samopomocowych form aktywizacji oraz działań ukierunkowanych na pomoc seniorom. Zajęto się również problemem samowykluczania się osób starszych, a także z dużym zaangażowaniem podjęto przeciwdziałanie owemu wykluczeniu

²⁾ http://bip.um.wroc.pl/wps/wcm/connect/398102804280289a965bd796e258c1d9/strategia_pl.pdf?MOD=AJPERES, dostęp: 12.12.2008 r.

społecznemu, cywilizacyjnemu, które spowodowane jest pogłębiającym się analfabetyzmem informatycznym.

Tak więc o trafności zaproponowanych treści edukacyjnych świadczy fakt wpiśnięcia się ich w stosunkowo szerokie spektrum założeń strategicznych rozwoju społecznego.

W przygotowaniu projektu potwierdziła się zasadność doboru beneficjentów do projektu poprzez przychodnię lekarską. Taki podmiot jest instytucją budzącą zaufanie, co stwarza wiarygodność dla realizatora projektu. To również pozwala zwrócić uwagę lekarzy na nowe podejście do profilaktyki leczenia osób, w której zdrowie jest traktowane jako dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Treści programowe ilustruje szczegółowo tabelaryczne zestawienie.

Tabela 1. Treści programowe w projekcie *@ktywny Senior*

	Rodzaje zajęć	dla 1 grupy
1	Nauka posługiwania się komputerem i Internetem	30
2	Kultura fizyczna, edukacja fizyczna i zdrowotna – teoria	13
3	Praktyczne zajęcia ruchowe	12
4	Uczenie się życia i własnej biografii	4
5	Filozofia człowieka	10
6	Jakość życia seniorów	4
7	Budowanie komunikacji grupowej	6
8	Relacje wychowawcze „rodzice, dziadkowie, wnukowie”	1
9	Edukacja czytelniczo-medialna	2
10	Język angielski	1
11	Spotkanie z Seniorami z pasjami	4
12	Informacja o osteoporozie	1
13	Współczesny Bank z jego usługami przez Internet	2
	SUMA	90

Źródło: opracowanie własne wiodących podmiotów.

Organizacja projektu przebiegała według wcześniej przygotowanych założeń i zyskała uznanie beneficjentów. W perspektywie przewiduje się, w oparciu o doświadczenia z realizacji projektu, opracowanie i wdrożenie replikacji tego projektu jako modelowego wrocławskiego działania edukacyjnego na rzecz seniorów. Konstrukcja projektu pozwoli na jego realizację w określonych warunkach, w każdym miejscu, przez dowolny zainteresowany podmiot, w skali dostosowanej do możliwości i potrzeb lokalnych.

Pokłosiem projektu powinno być przygotowanie założeń z organizowania *Centrum szkoleniowego dla liderów i instruktorów projektu przy Centrum Sektor3*, które w oparciu o wyniki tego projektu i zebrane doświadczenia będzie miejscem zdobywania wiedzy i praktyki dla przyszłych edukatorów. Po zrealizowaniu projektu i jego replikacjach przewiduje się akredytację projektu.

Wyniki prac zostały zgłoszone do kalendarza XII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki pod nazwą: *Senior – aktywny Człowiek, Obywatel, Wrocławianin*³⁾.

Na bieżąco były prowadzone działania informacyjne i promocyjne projektu, który jest realizacją zarówno profilaktyki gerontologicznej i aktywizacji społecznej seniorów odbiegających od dotychczasowych standardów, jak i budowania kapitału społecznego z udziałem osób starszych. Dotychczas takie myślenie było nieobecne.

Metody działań zarówno w zakresie zasadniczych szkoleń, jak i zajęć uzupełniających były oparte o zasady obowiązujące na uczelniach. Zajęcia w większości odbywały się z zachowaniem zasad dydaktyki szkoły wyższej: wykłady, seminaria, warsztaty. Uwzględniono również zasadę „informacji zwrotnej”, która była realizowana poprzez przeprowadzoną ewaluację wśród uczestników projektu.

Założenia budżetowe projektu zostały przygotowane poprawnie i rozliczenie końcowe okazało się zgodne z przewidywaniami, aczkolwiek w 97% hipotetyczne, ponieważ zakładane koszty nie zostały faktycznie poniesione ze względu na bezpłatne świadczenie pracy przez wykładowców i instruktorów. Projekt został w niewielkim stopniu wsparty finansowo przez dwóch sponsorów, którymi były oddziały banków BZWBK oraz DnB NORD.

Efektami zrealizowanego projektu było wprowadzenie w świat wiedzy informatycznej poprzez opanowanie przez beneficjentów podstawowych umiejętności posługiwania się komputerem i korzystania z Internetu, w tym założenie własnej skrzynki e-mailowej, konta bankowego i jego obsługi, nauczanie korzystania z informacji dotyczących rozkładów jazdy komunikacji miejskiej, autobusowej i kolejowej, umiejętność rejestrowania się poprzez Internet do przychodni zdrowia.

Niezwykłe ważnymi efektami były te, które mieszczą się w szeroko rozumianej kulturze fizycznej. Tu beneficjenci pozyskali wiedzę o swoim stanie zdrowia, nauczyli się wykonywać szereg ćwiczeń fizycznych mających na celu usprawnienie podstawowej aktywności ruchowej, poznali również rolę aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu schorzeń onkologicznych, a także ideę leczenia ruchem. Oprócz treningu ćwiczeń fizycznych dedykowanych osobom w wieku podeszłym seniorzy mieli okazję poznać w praktyce dyscyplinę nordic walking, relaksację oraz zdobyli wiedzę na temat utrzymania równowagi, przeciwdziałania upadkom, ćwiczeń oddechowych oraz ćwiczeń do gimnastyki ogólnousprawniającej.

Szczególnego wyartykułowania wymagały również problemy psychologiczne osób starszych. Treści programu uwzględniały nie tylko ich zdefiniowanie, ale podjęto próby ich rozwiązywania. Integracja grupy doprowadziła do nawiązania kontaktów sąsiedzkich, rozpoczęcia budowania sieci współpracy pomiędzy beneficjentami.

Wybór siedziby Centrum Sektor3 do realizacji projektu okazał się trafny pod każdym względem. Stwarzał optymalne warunki zarówno do zajęć w zespołach, jak i indywidualnych (wystarczająca ilość stanowisk komputerowych).

³⁾ <http://www.festiwal.wroc.pl/2009/index.php?c=events&year=2009&do=searchresult&category=298>, dostęp: 19.09.2009 r.

Realizatorami – edukatorami byli pracownicy naukowcy uczelni wyższych, studenci, wolontariusze, doktoranci. Zespół interdyscyplinarny tworzyli przedstawiciele takich zawodów jak: lekarz, andragog, psycholog, socjolog, filozof, lektor języka, informatyk, rehabilitant, prawnik, bankowiec czy ekonomista.

Wnioski końcowe

Organizatorzy byli przekonani, że nawiążą kontakt z Powiatowym Urzędem Pracy we Wrocławiu i wspólnie zachęcą do podejmowania ewentualnej pracy. Niestety urząd nie zajmuje się tymi problemami i było wyraźnie zaskoczone taką propozycją. To pokazuje, iż w przyszłości ten problem należy próbować rozwiązać inaczej, być może poprzez organizacje pozarządowe. Projekt nie uzyskał akceptacji na dofinansowanie przez przedstawicieli władz samorządowych Urzędu Miasta Wrocławia odpowiedzialnych za politykę społeczną wobec seniorów.

Zakładanym efektem końcowym była integracja mieszkańców osiedla wyrażająca się zawiązaniem Stowarzyszenia zwykłego o nazwie „Popowiczanie”. Z analizy ankiety ewaluacyjnej wynika, iż beneficjenci jednoznacznie pozytywnie ocenili program przygotowanego szkolenia.

Bibliografia:

Ferenc M., *Z założeń projektu @ktywny Senior*, materiał niepublikowany.

Netografia:

http://bip.um.wroc.pl/wps/wcm/connect/398102804280289a965bd796e258c1d9/strategia_pl.pdf?MOD=AJPERES, dostęp: 12.12.2008 r.

<http://www.festiwal.wroc.pl/2009/index.php?c=events&year=2009&do=searchresult&category=298>, dostęp: 19.09.2009 r.

Informacje o partnerach i wykonawcach projektu *@ktywny Senior*

I. Fundacja Wspierania Organizacji Pozarządowych Umbrella i Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor3



Fundacja „Umbrella” od 2007 roku, realizując zadanie powierzone przez gminę Wrocław, uruchomiła i prowadzi Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3 (zadanie to jest kontynuowane do 2012 r.). W ramach tego projektu współpracuje z ponad 200 organizacjami pozarządowymi, co wzmacnia ją i poszerza spektrum kontaktów z ich liderami oraz zakres problemów społecznych, jakie te organizacje rozwiązują. Pomoc, jakiej udziela wrocławskim organizacjom pozarządowym oraz grupom nieformalnym to przede wszystkim doradztwo, szkolenia i udostępnianie zasobów (sale, wyposażenie). Ten stan rzeczy zwiększa bardzo znacznie dostęp do kadr i partnerstwa Fundacji w projektach miejskich, unijnych i międzynarodowych.

Fundacja zawarła partnerski udział w skierowanym do mieszkańców osiedla Popowice wielosektorowym projekcie *@ktywny Senior*, którego celem było „zwiększenie mobilności, aktywności społecznej, ruchowej i zawodowej osób starszych oraz rozwój lokalnych inicjatyw służących szeroko rozumianej integracji społecznej i przeciwdziałanie wykluczeniu cywilizacyjnemu osób starszych”. Fundacja w ramach projektu Centrum Sektor3 uczestniczyła w kilku edycjach kursów komputerowych dla seniorów (PZERI Oddz. Fabryczna, Polskie Towarzystwo Laryngektomowanych, projekt *N@stor*), cyklu imprez integracyjnych dla organizacji i środowiska lokalnego „Spotkania z kulturą naszych sąsiadów”, Targów Organizacji Pozarządowych.

wych itp. Centrum Sektor3 jest także miejscem, gdzie odbywane są praktyki studenckie, staże, gdzie miejsce dla swojej aktywności znajdują wolontariusze. Fundacja uczestniczyła także w programie prac społeczno-użytecznych dla osób długotrwale bezrobotnych realizowanym przez MOPS i PUP, przyjmując na staż, a następnie zatrudniając 2 osoby.

Fundacja „Umbrella” jako podmiot prowadzący Centrum Sektor3 nierozłącznie kojarzony jest z tym miejscem, które posiada niezbędne zaplecze lokalowe do realizacji projektu *@ktywny Senior*. Obiekt przy ul. Legnickiej 65 ma pow. ponad 650 m². Na dwu kondygnacjach posiada salę do pracy biurowej typu open space z 15 stanowiskami wyposażonymi w niezbędne meble, komputer z nowoczesnym oprogramowaniem i telefon, salę do szkoleń komputerowych z 10 stanowiskami, klimatyzowaną salę konferencyjną na 80 miejsc, mobilne sale szkoleniowe na 30 i 20 lub 50 miejsc oraz salę konsultacyjną, w której pracować może do 10 osób. Oferujemy dostęp do faksu, drukarek, kserografu, rzutników multimedialnych, laptopów, dyktafonów cyfrowych, flipchartów. Wśród pomieszczeń warto wymienić jeszcze kąpiel wypoczynkowy i kuchnię cateringową. Zaplecze to w całości zabezpieczyło na miejscu realizację wszystkich bloków szkoleniowych określonych w projekcie. Budynek jest przystosowany do użytkowania przez osoby niepełnosprawne. Przed budynkiem jest 50 miejsc parkingowych. Obiekt znajduje się tuż przy węźle komunikacji miejskiej „Kwiska”, posiadając bardzo dogodne połączenia z całym obszarem dzielnicy Fabryczna.

Centrum Sektor3 jest także znane i dobrze oceniane w środowisku lokalnym zarówno przez podmioty instytucjonalne, jak i przez mieszkańców, szczególnie osiedli Popowice i Gądów Mały.

II. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Otwartej Opieki Zdrowotnej Nova – med



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Otwartej Opieki Zdrowotnej Nova – med posiada siedzibę we Wrocławiu przy ul. Legnickiej 6.

Celem Stowarzyszenia jest rozwój otwartej opieki zdrowotnej, w tym osób, organizacji i metod działania zapewniających lepszą kondycję zdrowotną społeczeństwa.

Stowarzyszenie tworzą pracownicy naukowcy wrocławskich uczelni, przedsiębiorcy prywatni, lekarze.

Swoje cele statutowe Stowarzyszenie realizuje przez:

- A. Integrację środowiska przedsiębiorczości lokalnej oraz środowiska profesjonalistów – praktyków i naukowców różnych branż – wokół wspólnych celów związanych z otwartą opieką zdrowotną;
- B. Ustanawianie, promowanie, ocenę i doskonalenie standardów związanych z działalnością w otwartej opiece zdrowotnej;
- C. Prowadzenie działalności edukacyjnej w zakresie wiedzy medycznej i menedżerskiej poprzez prowadzenie spotkań, szkoleń, seminariów, konferencji, praktyk, programów rozwoju i innych form kształcenia;
- D. Kształtowanie i udostępnianie nowoczesnych narzędzi i technik informatycznych wspomagających funkcjonowanie osób i organizacji;
- E. Organizację dla Członków misji i wyjazdów w celu wymiany doświadczeń w Europie i na świecie, a także realizację projektów o zasięgu regionalnym, ponadregionalnym i międzynarodowym.

Stowarzyszenie w partnerstwie ze Stowarzyszeniem AVEC w ramach promocji *@ktywnego Seniora* jako dobrej praktyki uczestniczy w konkursie LIFELONG LEARNING PROGRAMME w ramach europejskiego programu GRUNDTVIG „Seniors’ integration through education” oraz w Konkursie „Granty 2010” ogłoszonego dla miast członkowskich Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich.

III. Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Wrocławskim



Uniwersytet
Wrocławski

Uniwersytet
Trzeciego
Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku współpracuje z Akademią Medyczną i Akademią Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w zakresie medycyny i aktywności fizycznej ludzi w wieku senioralnym, jak również z licznymi organizacjami i instytucjami, które pomagają nam w aktywizacji seniorów, między innymi z: Instytutem Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Urzędem Miasta Wrocławia, Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego, szkołami podstawowymi, lokalnymi politykami, Interdyscyplinarnym Kołem Naukowym Variograf i Stowarzyszeniem AVEC.

Organizowaniem życia słuchaczy zajmuje się Samorząd, który utrzymuje stały kontakt z Kierownictwem UTW i konsultuje z nim najważniejsze decyzje. Słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku może zostać każda osoba, która ukończyła 60. rok życia, nieczynna zawodowo (emeryt, rencista), bez względu na poziom swojego wykształcenia, pod warunkiem że są wolne miejsca. Słuchaczem można być przez wiele lat. Zapisy słuchaczy, potwierdzające ich udział w zajęciach w następnym roku akademickim, przeprowadza się co roku w II połowie września. Posiadacze

legitymacji UTW mają zagwarantowane miejsce. Nowych słuchaczy przyjmuje się w zależności od wolnych miejsc. W roku akademickim 2003/2004 zapisało się 550 osób, w tym po rozmowach kwalifikacyjnych przyjęto 30 osób. W roku 2006/2007 było ok. 2 kandydatów na jedno miejsce (przyjęto ok. 60 osób), w roku 2007/2008 ok. 3 kandydatów na jedno miejsce (przyjęto ponad 100 osób), na rok 2008/2009 przyjęto 75 osób, a na rok 2009/2010 ok. 80 osób. Obecnie UTW posiada 750 słuchaczy i słuchaczek. Od 2008 roku UTW zaczyna intensywnie działać na arenie międzynarodowej, natomiast od 2007 r. jest członkiem Europejskiej Federacji Starszych Studiujących, od 2008 r. nawiązano silne kontakty z Radą Seniorów w Hannoverze i Wolfsburgu, a 2010 r. zaczął się od dwóch wielkich projektów – założenia uniwersytetu trzeciego wieku we Lwowie (we współpracy z władzami tamtejszych wyższych uczelni: Politechnika, Akademia Muzyczna, Uniwersytet Państwowy, Uniwersytet Katolicki, Uniwersytet Kultury Fizycznej) oraz uniwersytetu złotego wieku w Grodnie¹⁾.

IV. Stowarzyszenie AVEC



Stowarzyszenie AVEC łączy młodych naukowców, realizuje projekty edukacyjne dla różnorodnych grup społecznych oraz wspiera szeroko pojętą inicjatywę studencką. Zostało założone w odpowiedzi na inicjatywę studencką polegającą na zorganizowaniu możliwości wypoczynku wakacyjnego dzieci z Domu Dziecka w Kłobucku. Studenci Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego byli pełni energii i entuzjazmu, lecz zabrakło formy organizacyjno-prawnej, która umożliwiłaby im działalność. Ponadto wielu spośród nich realizowało swoje pasje naukowo-badawcze w ramach Interdyscyplinarnego Koła Naukowego VARIOGRAF, lecz zakończenie studiów okazało się barierą nie do przebycia dla dalszego formalnego członkostwa w gronie „Variograficzów”. Zatem postanowiono ukształtować rzeczywistość zgodnie z potrzebami studentów i absolwentów, stworzyć społeczność, która przekroczyłaby granice murów uniwersyteckich a jednocześnie nie była wyzuta z naukowo-badawczych atrybutów.

Celem Stowarzyszenia AVEC jest przede wszystkim szeroko pojęta działalność w zakresie promowania oraz upowszechniania idei nauki przez całe życie

¹⁾ <http://www.utw.wroclaw.pl/index.php?q=node/10>, dostęp: 07.06.2010 r.

oraz podnoszenie jakości życia społeczności lokalnych. Podejmuje się działań na rzecz promocji zatrudnienia oraz łagodzenia skutków bezrobocia. Celem Stowarzyszenia jest aktywizacja grup społecznych, pomoc i wsparcie dla rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz cywilizacyjnym.

AVEC wspiera również seniorów, chcąc podnieść jakość ich funkcjonowania w społeczeństwie. Opracowany program nauki dla seniorów sprawia, że nabywają oni świadomości swojej wartości oraz przydatności we współczesnym społeczeństwie.

Mając za cel promowanie nauki, Stowarzyszenie AVEC wspiera działalność naukową studentów oraz absolwentów, umożliwiając im zdobycie przydatnej wiedzy oraz umiejętności dotyczących funkcjonowania organizacji pozarządowych, a także możliwość współpracy przy wielu projektach. Zajmuje się również organizowaniem praktyk studenckich w zakresie edukacji osób dorosłych oraz organizacji edukacji i edukacji regionalnej.

Cele Stowarzyszenia AVEC realizowane są w oparciu o udział w spotkaniach, warsztatach oraz konferencjach. Umożliwiają one zainteresowanym wzięcie udziału we wszelkich formach rozwoju osobistego w ramach działalności stowarzyszenia.

Obecnie Stowarzyszenie AVEC współpracuje z Uniwersytetem Trzeciego Wiek przy Uniwersytecie Wrocławskim, Fundacją Aktywny Senior (wcześniej ze Stowarzyszeniem „NOVA-MED”), Fundacją Umbrella i Centrum Sektor3.

V. Centrum Medyczne Wejherowska



Centrum Medyczne Wejherowska jest jedną z trzech przychodni wchodzących w skład NZOZ Zawidawie. Obejmuje opieką pacjentów w zakresie opieki podstawowej i specjalistycznej w dzielnicy Fabryczna we Wrocławiu, głównie z terenów osiedli Popowice, Kozanów, Gądów, Kosmonautów.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zawidawie od ponad 10 lat rozwija swoją działalność na terenie Wrocławia, także w dzielnicach Psie Pole i na Osiedlu Zakrzów. Zapewnia swoim pacjentom wysoki standard opieki medycznej. W poszczególnych jednostkach oferuje szeroki zakres usług medycznych – od badań diagnostycznych, przez medycynę pracy, wizyty u lekarza POZ i specjalistów, badania profilaktyczne, transport sanitarny, usługi stomatologiczne i endoskopię. Posiada wysoko wykwalifikowany personel medyczny, przyjazny i otwarty na potrzeby pacjentów.

VI. Fundacja Aktywny Senior



Fundacja Aktywny Senior powstała w czerwcu bieżącego roku w celu zaspokajania potrzeb, jakie stoją przed starzejącym się społeczeństwem. Fundacja Aktywny Senior „przejęła” ten obszar, który został rozwijany w Ogólnopolskim Stowarzyszeniu Na Rzecz Rozwoju Otwartej Opieki Społecznej Nova – med. Cele Fundacji takie jak promocja kształcenia ustawicznego osób zatrudnionych, działalność wspomagająca rozwój gospodarczy, w tym rozwój przedsiębiorczości, działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, czy promocja i organizacja wolontariatu nie mieściły się już w statutowych obszarach wsparcia tego Stowarzyszenia. Dlatego utworzono nowy podmiot nakierowany na szeroko rozumianą aktywizację osób dorosłych, w tym również szeroko rozumianą aktywizację zawodową, promocję i organizację wolontariatu oraz utrzymanie i poprawę jakości życia. W działaniach fundacji są i będą utrzymywane wcześniej wypracowane metody pracy, które były oparte głównie o partnerstwo, w tym przede wszystkim z wrocławskimi uczelniami: Uniwersytetem Wrocławskim, Akademią Medyczną, Akademią Wychowania Fizycznego, Uniwersytetem Przyrodniczym oraz organizacjami pozarządowymi takimi jak Fundacja „Umbrella”, Stowarzyszenie AVEC oraz Stowarzyszenie CEBS. Ten model partnerstwa pozwolił zrealizować pilotażowy projekt, w wyniku którego powstał program *@ktywny Senior*. Był on realizowany w gminnym inkubatorze organizacji pozarządowych we Wrocławiu, rozumianym jako współpraca z administracją publiczną. Całkowity koszt projektu to 73 333 zł. Jako dobra praktyka został wyróżniony wsparciem w programie Grundtvig „2010-1-PL1-GRU06-11393 1 Seniors’ integration through education” i jest realizowany w partnerstwie z 5 europejskimi podmiotami przez Stowarzyszenie CEBS wraz z Fundacją Aktywny Senior. Program z projektu *@ktywny Senior* został w 2010 r. wykorzystany w „Grancie Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich” jako program edukacyjny we Wrocławiu „Przestrzeń miejska przyjazna dla zdrowia mieszkańców”. Koszt ogólny projektu – 22 940 zł przy dofinansowaniu 3000 zł przez Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich.

Alfabetyczny spis autorów

Bressa Aneta

Dobrzycka Anna

Ferenc Marian

Golonka Joanna

Gulanowski Jacek

Gulanowski Marek

Jurczyk-Romanowska Ewa

Koper Łukasz

Koszczyk Marta

Krysiak-Zielonka Iwona

Mazurek Justyna

Mendyka Grzegorz

Romanowska Natalia

Ryłko Joanna

Stankowski Jacek

Synowiec-Piłat Małgorzata

Wnuk Walentyna

Wnuk-Olenicz Magdalena

Żyszczyńska Anna