

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PRZYGOTOWANIA I PROWADZENIA ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH DLA SENIORÓW

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PREPARING AND LEADING EDUCATIONAL CLASSES FOR OLDER ADULTS

dr Agata Juruć^{1,2}

¹ Uniwersytet Humanistyczno-Społeczny SWPS - Oddział Wrocław, Katowice

² Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

Streszczenie

Późna dorosłość wiąże się z wieloma zmianami w życiu danej jednostki, która powoli adaptuje się do wypełniania nowych ról społecznych, zmieniającej rzeczywistości oraz do zmniejszania aktywności zawodowej. Jest to również czas akceptowania zmian fizycznych oraz ograniczeń w tej sferze, które nierzadko mogą być również związane ze zmianami w samopoczuciu psychicznym. Aktualnie osoby z okresu późnej dorosłości stanowią coraz większą grupę odbiorców korzystających z różnych dodatkowych form edukacji. Dostosowanie metod nauczania do potrzeb grupy obowiązuje zarówno w okresie dzieciństwa i adolescencji, jak również w trakcie pracy z osobami starszymi. Z uwagi na zachodzące zmiany nie tylko w sferze fizycznej, ale również psychicznej i społecznej, proces edukacji osób starszych stanowi dla wielu trenerów nie lada wyzwanie. Metodologia nauczania seniorów różni się nieraz w sposób znaczny od zasad prowadzenia zajęć edukacyjnych dla młodszych grup odbiorców. Celem pracy jest zwrócenie uwagi na specyfikę metodyki nauczania oraz na psychologiczne aspekty odgrywające istotną rolę w planowaniu i prowadzeniu zajęć edukacyjnych w grupie osób starszych.

Słowa kluczowe: edukacja, gerontologia, osoby starsze, psychologiczne aspekty

Abstract

Late adulthood is associated with many changes in people lives, who slowly try to adapt to new social roles, changing reality and to reduce professional activity. It is also the time of accepting physical changes and limitations in this area, which may also be associated with changes in mental well-being. Currently, people from late adulthood are an increasing group of recipients who use various additional forms of education. Adjusting teaching methods to the needs of the group applies both during childhood and adolescence, as well as in work with older people. The education process of the group of seniors is a great challenge for many trainers, because of a large number of changes that take place not only in the physical, but also in the mental and social sphere. The methodology of teaching seniors differs in a considerable way from the ways of conducting educational classes for younger groups of recipients. The aim of the work is to draw attention to the specificity of teaching methodology and psychological aspects that play an important role in planning and conducting educational activities in the group of older people..

Key words: education, gerontology, older adults, psychological aspects

Wprowadzenie

Przyglądając się poszczególnym etapom rozwoju człowieka, można stwierdzić, że w jego życiu proces edukacji obecny jest przez cały czas, począwszy od okresu niemowlęcego, a kończąc na okresie późnej dorosłości. W zależności od stadium rozwojowego, zmienia się jedynie jego intensywność, wartość, rola oraz forma. Aby pomyślnie akceptować proces starzenia się i zachodzące w nim zmiany, ważne by rozumieć trwające przekształcenia społeczne i adaptować do zmieniającej się technologii i wiedzy. Narzędziem do tego jest edukacja, która w przypadku osób starszych może być ujmowana w wielu wymiarach. W celu dokonania charakterystyki najważniejszych psychologicznych aspektów edukacji osób w wieku senioralnym, zasadniczą kwestią jest

wcześniejsza analiza cech charakterystycznych dla tego etapu rozwojowego.

Okres późnej dorosłości często bywa potocznie kojarzony z odpoczynkiem, wycofywaniem się z działań i szeroko rozumianą stagnacją. Jednak przyglądając się zjawisku od strony psychologicznej, warto zwrócić uwagę, że czas ten nierzadko wiąże się z wieloma ważnymi i trudnymi zmianami w życiu [1]. Przyjmowanie nowych ról społecznych, rezygnacja z aktywności zawodowej, zmiana samopoczucia fizycznego oraz konieczność konfrontowania się z realnością własnej śmiertelności dla wielu osób stanowi spore wyzwanie zarówno pod względem poznawczym, jak emocjonalnym [2].

Zgodnie z założeniami psychologii rozwojowej, w każdym okresie życia człowiek realizuje inne zadania rozwojowe. Głównym celem późnej dorosłości jest

integracja aktywności i odpoczynku połączonego z opiekowaniem się sobą [1]. Odnosząc się do koncepcji Erika Eriksona, wyzwania przed którymi staje człowiek w okresie późnej dorosłości, obejmują:

- Akceptację zmian fizycznych, związanych często z ograniczeniami i towarzyszącymi dolegliwościami
- Zmniejszenie aktywności zawodowej i przygotowanie się do emerytury
- Wejście w nowe role społeczne (dziadek, babcia, emeryt)
- Przygotowanie się do straty osób bliskich i wypracowanie dojrzałej postawy wobec śmierci [3]

Bariery w procesie edukacji seniorów

Z uwagi na zachodzące zmiany nie tylko w sferze fizycznej, ale również psychicznej i społecznej, proces edukacji osób starszych jest dla wielu trenerów niełatwym zadaniem. Przygotowując przedsięwzięcia edukacyjne realizowanych dla tej grupy wiekowej, należy rozważyć różne bariery jakie mogą utrudniać przejście przez cały proces nabywania wiedzy i uczenia się nowych umiejętności.

Zaburzenia funkcji poznawczych

Wraz z wiekiem i postępującym procesem starzenia się, zdolności kognitywne ulegają znacznemu osłabieniu, co może przejawiać się spowolnionym czasem reakcji, słabszą umiejętnością uczenia się nowych rzeczy, częstszym zapominaniem oraz trudnościami w odtwarzaniu nabytej wcześniej wiedzy. Szacuje się, że liczba osób, które mogą cierpieć na różnorakie zmiany o charakterze otępiennym może wynosić około 30 mln na całym świecie, a prognozy na rok 2050 wskazują, że wartość ta może się zwiększyć nawet 4 – krotnie [4]. W badaniu Polsenior, przeprowadzonym na bardzo dużej populacji, wykazano, że prawidłowe funkcjonowanie poznawcze charakteryzuje 31,6% badanych, natomiast u znacznej większości, tj. 68,4% stwierdza się występowanie dysfunkcji poznawczych o różnym nasileniu, z czego 32,1% stanowiły już zmiany o charakterze otępiennym [5]. Przygotowując zajęcia edukacyjne i określając stopień trudności różnych zadań, warto ten czynnik uwzględnić, aby cały proces uczenia się wspierał aktywne starzenie się zamiast być kolejną trudnością z jaką osoba starsza musi sobie poradzić. Do weryfikacji funkcjonowania poznawczego u osób starszych najczęściej stosowane są następujące metody: Mini Mental State Examination (MMSE), Test Rysowania Zegara lub Krótki Test Stanu Psychicznego (KTSP), stosowany w przesiewowej ocenie, jednak nie wystarczający do diagnozy otępienia. Jednocześnie, warto podkreślić, że w analizie Parnowskiego wraz z zespołem wykazano, że KTSP jest bardziej wrażliwym narzędziem oceny u osób zdrowych w porównaniu z wynikami badania MMSE, a wyniki obydwu testów były w takim samym stopniu zależne od wieku i wykształcenia [6]. Czynnikiem szczególnie silnie oddziałującym

na występowanie dysfunkcji w zakresie zdolności poznawczych jest wiek, stąd niezwykle ważne jest, aby nie tylko dobierać odpowiednie metody edukacyjne, ale również różnicować grupy pod względem tej zmiennej.

Sztynność myślenia

Kolejnym istotnym czynnikiem silnie utrudniającym prowadzenie zajęć edukacyjnych dla osób starszych jest tzw. „sztywność myślenia” – która oprócz przeszkód na poziomie edukacji, wymieniana jest także jako jedna z najczęstszych barier w procesie pozytywnego starzenia się. Sztynność myślenia przejawia się jako spostrzeganie problemów z tego samego punktu widzenia oraz jako trudność wyjścia poza własne schematy zachowania. Polega na wykorzystywaniu mało adaptacyjnych strategii rozwiązań nowych problemów, nawet jeśli dana strategia nie sprawdziła się w przeszłości [7]. Zmienna ta nie jest wyłączną cechą charakterystyczną dla grupy seniorów, ponieważ jest związana z cechami osobowości [1, 7], jednocześnie w tej grupie wiekowej może częściej się pojawiać i utrudniać nabywanie nowych umiejętności oraz wychodzenie poza własne schematy zachowania.

Zaburzenia depresyjne

W grupie seniorów depresja jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych, które uwarunkowane jest konstelacją wielu czynników o różnym pochodzeniu. Wśród czynników ryzyka rozwoju zaburzeń depresyjnych tej grupie wiekowej wymienia się: utratę małżonka, samotność, zmianę statusu społecznego, pogorszenie sytuacji finansowej i zdrowotnej, w tym ograniczenia sprawności fizycznej oraz zmianę otoczenia społecznego (np. miejsca zamieszkania) [8]. Istotnym czynnikiem związanym ze zwiększonym ryzykiem rozwoju zaburzeń nastroju i niezależnym od wieku jest współistnienie innych chorób somatycznych. W wielu doniesieniach podkreślany jest aspekt zmagania się z chorobą przewlekłą jako jeden z głównych korelatów nasilenia zaburzeń depresyjnych niezależny od wieku [9]. Wyniki badań w zakresie częstości występowania depresji w grupie seniorów nie dają jednoznacznych rezultatów. Szacuje się, że mogą one dotyczyć od kilku do kilkunastu procent populacji osób starszych [9]. W badaniu Polsenior rozpowszechnienie depresji wahało się od 26% do 35% i było zależne od makroregionu. Największy odsetek osób chorujących na depresję charakteryzował region wschodni Polski, gdzie także wykazano najczęściej rozpoznawany epizod depresji o znacznym nasileniu [8]. W grupie seniorów przebieg depresji może być znacznie cięższy niż w innych grupach wiekowych. W badaniach wykazano, że spowodowane depresją próby samobójcze w tej grupie wiekowej są częściej udane niż próby samobójcze w grupie osób młodszych [10].

Do najpopularniejszych metod przesiewowej oceny zaburzeń depresyjnych u osób w wieku podeszłym należą: Skala Depresji Becka, Skala samooceny objawów depresji Zunga lub najczęściej stosowana w tej populacji –

Geriatryczna Skala Oceny Depresji. Różnicowanie objawów klinicznych pełni w tym miejscu zasadniczą rolę, ponieważ szczególnie w grupie osób starszych depresja może być mylona z otępieniem, co wpływa na stosunkowo niską wykrywalność tego zaburzenia i w konsekwencji niepodjęcie leczenia farmakologicznego lub interwencji psychologicznych [10]. Zaburzenia depresyjne mogą być jedną z głównych i cięższych do przezwyciężenia barier w procesie edukacji. Jednym z objawów są również zaburzenia funkcji poznawczych jawiących się jako trudność w utrzymywaniu uwagi, zapominanie, rozkojarzenie, problemy z uczeniem się umiejętności i przyswajaniem nowej wiedzy. Z kolei tendencje do wycofywania się z kontaktów społecznych oraz znacznie obniżony poziom motywacji do podejmowania codziennych aktywności okresowo mogą być powodem konieczności odroczenia działań edukacyjnych do momentu uzyskania poprawy nastroju pacjenta.

Zasady dotyczące metodyki procesu edukacji osób starszych

Dostosowanie metod nauczania do potrzeb grupy obowiązuje zarówno w okresie dzieciństwa i adolescencji, jak również w trakcie pracy z osobami starszymi. Kwestia przystosowania metod nauczania do indywidualnych potrzeb i zainteresowań seniorów wciąż jawi się wielu trenerom jako nie lada wyzwanie. Aktualnie osoby z okresu późnej dorosłości stanowią coraz większy segment uczestników korzystających z różnych dodatkowych form edukacji. Wart podkreślenia jest fakt, że procesy związane z nauczaniem osób dorosłych różnią się w sposób znaczący od prowadzenia edukacji dla seniorów. Dyscypliną, która zajmuje się edukacją osób starszych w kontekście m.in. ich odpowiedniej adaptacji do starości jest stosunkowo nowa dziedzina zwana geragogiką [11, 12]. W literaturze funkcjonuje również pod nazwami: gerontologia edukacyjna, pedagogika starzenia się, geriagogika lub gerontagogika i wyraźnie zaznacza konieczność stosowania innych metod i narzędzi edukacyjnych niż w klasycznej pedagogice [12]. Pomimo wyraźnie widocznego postępu w zakresie pedagogiki osób starszych, nadal istnieje dość spora luka w zakresie precyzyjnie przygotowanych materiałów dotyczących metodyki nauczania w tej grupie wiekowej, a poziom wiedzy osób z branży edukacyjnej na temat tego etapu rozwoju człowieka jest wciąż niezadowalający [11]. Dbłość o adekwatne narzędzia pracy jest niezwykle cenna, szczególnie, że po przystosowaniu metodyki nauczania do specyficznych uwarunkowań grupy osób starszych, ich możliwości i potrzeb, są oni w stanie osiągać takie same rezultaty jak osoby młodsze [13].

Warto podkreślić, że w odróżnieniu od młodszych grup odbiorców różnych przedsięwzięć edukacyjnych, w grupach osób starszych szczególnie często zachodzi tzw. **zjawisko tutoringu rówieśniczego**, które polega na wzajemnej wymianie zdobytych doświadczeń, wiedzy

i umiejętności. Dzięki temu zjawisku, senior uczestniczący w zajęciach ma możliwość przyjąć rolę zarówno ucznia poznającego nowe dziedziny, jak nauczyciela, który może podzielić się swoim dotychczasowym doświadczeniem z innymi uczestnikami zajęć oraz nawet z trenerem. Mechanizm ten sprzyja zatem nie tylko rozwojowi konkretnych umiejętności, ale również rozwojowi osobistemu i konfrontowaniu się z własnymi zasobami [14]. Dlatego też, w planowaniu działań edukacyjnych w tej grupie wiekowej, warto uwzględnić taki czynnik jak dzielenie się cennym dotychczasowym doświadczeniem. Niezbędna jest tu również czujność trenera, z uwagi na często występujące wśród seniorów tendencje do rozpamiętywania, licznych dygresji lub z uwagi na występujące zaburzenia funkcji poznawczych – nawet ześlizgów myślowych, które niejednokrotnie wybiegają poza płaszczyznę tematu i mogą niepotrzebnie wydłużać czas prowadzenia zajęć.

Przygotowanie zajęć edukacyjnych - cykl nauki wg Kolba

Cykl edukacyjny zgodnie z koncepcją Davida Kolba jest często wykorzystywany w przygotowywaniu zajęć edukacyjnych dla osób dorosłych. Według proponowanej metody, aby nauka wykazywała się wysokim poziomem efektywności, osoba dorosła powinna przechodzić przez wszystkie cztery fazy proponowanego cyklu. Proces edukacji może być rozpoczęty w dowolnym punkcie i nierzadko jest on zależny od indywidualnych preferencji uczenia się uczestników. Cykl Kolba obejmuje cztery następujące fazy [15]: doświadczenie (1), refleksję (2), teorię (3) oraz zastosowanie w praktyce (4). W grupie uczestników mogą znaleźć się osoby, które wolą rozpoczęcie nauki od zapoznania się z wiedzą w zakresie danego tematu, następnie odnoszą zdobytą wiedzę do codziennego zastosowania, później uczą się w trakcie doświadczenia i wykonywania różnych ćwiczeń, a na końcu wyciągają wnioski po ćwiczeniu. Jest również wielu uczestników, którzy preferują rozpoczynanie nabywania nowych umiejętności od ćwiczenia praktycznego, które następnie jest omawiane (faza refleksji i wyciągania wniosków) i odnoszone do teorii (faza zdobywania wiedzy), a na końcu umieszczane w praktycznym zastosowaniu. Niezależnie od stosowanej kolejności, należy pamiętać, aby proces dydaktyczny szkolenia był skonstruowany tak, by uczestnik mógł swobodnie rozpocząć naukę na wybranym przez siebie etapie oraz miał możliwość przejścia przez wszystkie etapy w proponowanej koncepcji. Gdy jeden obieg cyklu się kończy, rozpoczyna się drugi, a w każdym kolejnym doświadczeniu uczestnicy mogą poznawać nowe zachowania, co zdecydowanie wzbogaca ich doświadczenie edukacyjne (patrz rycina 1) [16,17].

David Kolb zwraca uwagę, że zasadniczą rolę w procesie uczenia się odgrywa doświadczenie i wyciąganie wniosków z nim związanych. Jednocześnie autor sugeruje również, że większość ludzi rozwija własny, najbardziej preferowany i dopasowany do siebie styl

uczenia się oparty na jednym z czterech elementów [16]. Stąd też, w przygotowywaniu i prowadzeniu zajęć edukacyjnych niezwykle ważną umiejętnością jest zadbanie o wszystkie cztery fazy cyklu Kolba, tak aby każdy z uczestników mógł przyjąć nową wiedzę w najbardziej odpowiedni dla siebie sposób. W nawiązaniu do wspomnianego wyżej cyklu, Kolb wyróżnia również cztery style uczenia się [17]: konwergencyjny (1), asymilacyjny (2), dywergencyjny (3) oraz akomodacyjny (4). Pierwszy styl odnosi się do osób lubiących doświadczać, działać i uczyć się na przykładach praktycznych. Stąd też ważne będzie zadbanie o niestandardowe formy nauczania, np. symulacje, gry czy niekonwencjonalne ćwiczenia. Drugi styl odnosi się do etapu analizy, uruchamiania refleksji i wyciągania wniosków. Istotną kwestią jest zadbanie o odpowiednią ilość czasu dla tych uczestników, aby nie odczuwali presji i mieli możliwość przeanalizowania całego procesu. Trzeci styl odnosi się do wiedzy i teorii, w którym sprawdzają się tradycyjne metody nauczania (wykład, prelekcja), dokładnie określony cel i kontekst. Ostatni styl jest preferowany przez osoby pragmatyczne, które odnoszą nabywane informacje do codziennej praktyki. Dlatego też ważne, aby podejmowane działania edukacyjne uwzględniały praktyczne ćwiczenia nabywanych umiejętności i zawierały implikacje do praktyki [17].

Pomimo pojawiających się doniesień w zakresie preferencji osób starszych do wykładowej formy pracy [20], to z uwagi na częste zróżnicowanie grupy szkoleniowej pod względem stylów uczenia się, ważne, aby proces edukacyjny był konstelacją różnych metod edukacyjnych, które angażują wszystkie cztery wyżej wymienione obszary.

Wybór metod nauczania w grupie seniorów

Zgodnie z różnymi zasadami funkcjonującymi w pedagogice grup, wybierając techniki nauczania w trakcie prowadzenia zajęć edukacyjnych, można się oprzeć na 2 podejściach: tradycyjnym i aktywizującym. Pierwsze z nich zakłada nacisk na nabywanie wiedzy teoretycznej oraz akcentowanie i stymulowanie szczególnie sfery poznawczej. Przekaz odbywa się najczęściej w formie jednostronnej, uwzględniając zazwyczaj autorytet osoby uczącej, która posiada odpowiednią wiedzę, narzędzia i kompetencje do tego, aby przekazać informacje objęte programem szkolenia [17]. Zgodnie z koncepcją dialogu motywującego Rollnick'a, można zauważyć, że w tym podejściu przeważa styl kierowania [18]. Tu rola uczestnika polega przede wszystkim na biernym odbiorze przekazywanych treści oraz ich zapamiętaniu. Przykładem takiej koncepcji mogą być Uniwersytety Trzeciego Wieku, w których proces edukacji ma nadal tradycyjny charakter, pomimo tego, że jest już on mniej purystyczny niż jakiś czas temu [19].

Drugim podejściem, zauważanym w coraz większej liczbie przygotowywanych zajęć w ofercie edukacyjnej dla seniorów, jest styl aktywizujący. W odróżnieniu od

poprzedniego, nacisk jest kładziony nie na realizację przygotowanego programu nauczania, ale na sam proces edukacji w grupie, aktywność osoby prowadzącej i uczestników. Szczególnie wyraźnie podkreśla się aktywizację uczestników, możliwość wyboru, wyciąganie wniosków czy dzielenie się doświadczeniem własnym. Ten styl obejmuje nie tylko sferę poznawczą, ale kształtuje również rozwój sfery emocjonalnej i społecznej [17]. Odnosząc się do koncepcji Rollnick'a, tu przeważa styl skoncentrowany na podążaniu i prowadzeniu [18]. A wiele działań obejmuje strategię skoncentrowaną na rozwiązywaniu [21]. Oprócz doboru odpowiednich metod uczenia się, niezwykle ważne jest również zadbanie o optymalne tempo pracy w trakcie zajęć. W żadnej grupie odbiorców szybkie tempo nie działa korzystnie, a szczególnie jest to zauważalne w grupach najstarszych. Ważne, aby nie wywierać presji czasowej i wspierać w uczestnikach naukę we własnym rytmie. Celem dobrania optymalnego tempa pracy jest zwiększenie szansy na skuteczne przyjmowanie wiedzy i na nabywanie nowych kompetencji. Odpowiedni czas na naukę pozwala na przejście przez wszystkie najważniejsze etapy procesu edukacyjnego i umożliwia przede wszystkim konsolidację śladów pamięciowych u odbiorców. Czynnikiem sprzyjającym lepszemu zapamiętywaniu nabywanych informacji jest organizowanie przerw, które w tej grupie wiekowej odgrywają ważną rolę nie tylko ze względu na odpoczynek, ale również na nawiązywanie relacji społecznych i wymianę doświadczeń, których wartość była już wielokrotnie podkreślana. W celu poprawy zapamiętywania treści przez starsze osoby, warto zadbać o powtórzenia, materiały przygotowane również w wersji skróconej i zapisanej, tak by uczestnik mógł swobodnie wrócić do omawianego materiału. Lepszemu zapamiętaniu materiału służy również unikanie długiej, nieprzerwanej prezentacji oraz częstsze, ale krótsze sesje szkoleniowe połączone z podsumowaniami [11, 16, 17]

Funkcje odpowiedniego doboru metod edukacji seniorów

Rolą osoby szkolącej grupę jest dokładne poznanie grupy odbiorców, co oznacza sprecyzowanie ich potrzeb edukacyjnych oraz określenie ich możliwości poznawczych. Cele i metodyka nauczania koncentrują się wokół rozpoznawania zarówno zainteresowań, zasobów i możliwości grupy, jak również ograniczeń. Ustalenie z kolei programu zajęć wymaga dookreślenia celu głównego planowanych zajęć, celów operacyjnych i metod ich realizacji, środków dydaktycznych, metod weryfikacji efektów i ćwiczeń pozwalających utrwalić wiedzę [11]. Należy pamiętać, że edukacja osób starszych pełni nie tylko funkcje związane z poszerzaniem wiedzy i nabywaniem doświadczenia w nowych dziedzinach, ale pełni także rolę społeczną i terapeutyczną. Z punktu widzenia społecznego, uczestnictwo w różnych przedsięwzięciach edukacyjnych daje seniorom poczucie domknienia, ułatwia nawiązywanie nowych znajomości

oraz utrzymywanie dotychczasowych więzi społecznych. Poprzez zwiększanie wiedzy w zakresie własnego zdrowia oraz poszerzanie świadomości w obsłudze nowych technologii, osoby starsze mogą być bardziej samodzielne i czuć się zdecydowanie bardziej autonomicznymi jednostkami [25]. Dlatego też, dobieranie metod szkoleniowych podczas przygotowywania zajęć edukacyjnych powinno koncentrować się nie tylko wokół zwiększenia przyswajalności przekazywanej wiedzy, ale powinno uwzględniać także czynnik nawiązywania nowych znajomości i integracji uczestników, wymianę doświadczeń poprzez pracę w małych grupach i dyskusję dydaktyczną. Odnosząc się do drugiego wymiaru społecznej funkcji edukacji, to niezwykle istotne jest, aby poprzez edukację, osoba starsza mogła poznać narzędzia do lepszego radzenia sobie w życiu codziennym i poprzez to zyskiwała większe poczucie własnej skuteczności oraz wpływu na własne zdrowie i codzienne życie. W dziedzinie diabetologii jest wyraźnie uwypuklone przez Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne, że celem edukacji jest zapewnienie pacjentom przede wszystkim narzędzi do zmiany nawyków żywieniowych zamiast koncentracji na poszczególnych składnikach pokarmowych [26].

Z punktu widzenia psychologicznego, udział w dobrze dobranych zajęciach edukacyjnych pełni dla wielu starszych osób również rolę terapeutyczną. Stymulacja różnymi metodami edukacyjnymi pozwala zachować sprawność intelektualną i opóźnia proces starzenia się. Dla wielu osób jest to forma otrzymania wsparcia emocjonalnego od osób będących w podobnej sytuacji życiowej, a dzięki utrzymywaniu relacji interpersonalnych działa prewencyjnie wobec rozwoju depresji i poczucia wykluczenia społecznego. Podjęcie wyzwań edukacyjnych przez seniorów może również mieć terapeutyczne odzwierciedlenie w lepszym rozumieniu samego siebie, radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego oraz w rozwijaniu własnych zainteresowań [11].

Dane do korespondencji:

dr Agata Juruć
Katedra Dietetyki i Kosmetologii
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie
ul. ks. Jerzego Popiełuszki 4
62-500 Konin

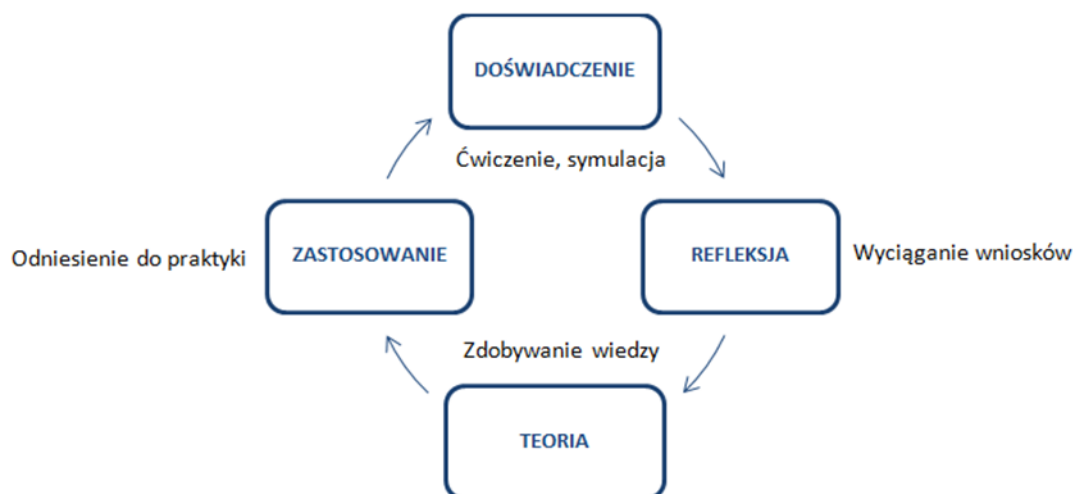
Konflikt interesów/ Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo:

1. Zajac L.: Psychologiczna sytuacja człowieka starszego oraz jej determinanty. W: Obuchowski K. (red.): *Starość i osobowość*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2002; 53–112.
2. Brzezińska A. (red) *Psychologiczne portrety człowieka*, Sopot, 2013, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Erikson E. H. *Tożsamość a cykl życia*, przekł. M. Żywicki, Poznań, 2004, Zys i S-ka.
4. McKhann GM, Knopman DS, Chertkow H i wsp. The diagnosis of dementia due to Alzheimer's disease: recommendations from the National Institute on Aging-Alzheimer's Association workgroups on diagnostic guidelines for Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement.* 2011; 7(3): 263-9.
5. Klich-Rączka A, Siuda J, Piotrowicz K i wsp. Zaburzenia funkcji poznawczych u osób w starszym wieku. *POLSENIOR. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań, 2012, Termedia Wydawnictwo Medyczne.
6. Parnowski T, Antoniuk D, Bodzak-Opolska i wsp. Krótki Test Stanu Psychicznego (KTSP) – przesiewowe narzędzie oceny procesów poznawczych. VI Kongres Polskiego Towarzystwa Psychogeriatrycznego (PTPG) 2009.
7. Zadworna-Cieślak M, Finogenow M. Perspektywa pozytywnego starzenia się w okresie późnej dorosłości. *Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy* nr 2(4)/2012, 117–128
8. Broczek K, Mossakowska M, Szybalska A. Występowanie objawów depresyjnych u osób starszych. *POLSENIOR. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań, 2012, Termedia Wydawnictwo Medyczne.
9. Wild B, Herzog W, Schellberg D, Association between the prevalence of depression and age in a large representative German sample of people aged 53 to 80 years. *J Geriatr Psychiatry.* 2012; 27(4):375-81.
10. Albiński R, Kleszczewska-Albińska A, Bedyńska S, Geriatryczna Skala Depresji (GDS). Trafność i rzetelność różnych wersji tego narzędzia – przegląd badań. *Psychiatria Polska* 2011, tom XLV, nr 4, 555–562.
11. Kilian M, Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady. *Forum Pedagogiczne* 2015; 1: 171-185.
12. Leszczyńska-Rejchert A, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji. *Chowanna, t. 2*. Katowice, 2009, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
13. Tomporowski P. D. *The psychology of skill: A lifespan approach*. Westport: Praeger Publishers, 2003
14. Sienkiewicz-Wilowska J.A. Społeczne aspekty bycia seniorem a rozwój osób w okresie późnej dorosłości. W: *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania. Trendy. Metody*. Warszawa 2013, Wydawnictwo STOP.
15. Kolb DA, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning*. Second Edition, New Jersey, 2015 by Pearson Education.
16. Łaguna M, Fortuna P. Przygotowanie szkolenia, czyli jak dobry początek prowadzi do sukcesu. Sopot 2009, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
17. Kozak A, Łaguna M. *Metody prowadzenia szkoleń*. Sopot 2008, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
18. Rollnick S., Miller W.R., *Wywiad motywujący w opiece zdrowotnej*, Warszawa 2010, Wydawnictwo SWPS.

19. Kozieł D, Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów. *Gerontologia Polska* 2007; 15(3): 104-108
20. Brady E. M., Holt S. R., Welt B. Peer teaching in lifelong learning institutes. *Educational Gerontology*, 2003; 29(10): 851-868.
21. Coert F. Visser, The Origin of the Solution-Focused Approach, *International Journal of Solution-Focused Practices*, 2013; 1(1): 10-17.
22. Coert F. Visser, The Origin of the Solution-Focused Approach, *International Journal of Solution-Focused Practices*, 2013; 1(1): 10-17.
23. Katona C, Livingston G. Depresja u osób w wieku podeszłym. Gdańsk: Via Medica; 2003.
24. Wilowska, J. A. Uczenie się od nauczyciela i od rówieśników w procesie edukacji artystycznej podejmowanej w okresie późnej dorosłości. W: A. I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziolkowska (red.), *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości* (s. 147–167). Poznań, 2009, Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
25. Richert-Kaźmierska A, Forkiewicz F. Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się. Publikacja w ramach projektu Best Ager – Using the knowledge and experience of professionals in their primes to foster business and skills development in the Baltic Sea Region, współfinansowanego przez Unię Europejską w Programie Regionu Morza Bałtyckiego 2007-2013.
26. Standards of Medical Care in Diabetes – 2017. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2017. Vol 40 Supl 1.



Ryc. 1 Cykl nauki wg Kolba; opracowanie własne na podstawie: D. A. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning*. Second Edition, New Jersey, 2015 by Pearson Education.