

Artur Łacina-Łanowski<sup>1</sup> 

# Rozwój personalny jako korelat aktywnego starzenia się. Wsparcie osób starszych w rozwijaniu kompetencji społecznych w trakcie szkoleń i warsztatów

## Personal development as a correlate of active aging. Support for older adults in developing social competencies during training and workshops

**Streszczenie:** Ostatnia dekada wieku XX to czas, w którym mieszkańcy Starego Kontynentu zaczęli dostrzegać, jak ważnym problemem społecznym jest kwestia starości. Ciekawą koncepcją radzenia sobie z tym zagadnieniem jest idea aktywnego starzenia się. Autor przyjmuje założenie, iż w głównej mierze efektywność tego procesu jest zależna od stopnia zaangażowania osób starszych i starzejących się w rozwój personalny. Najważniejszym celem tego artykułu jest wykazanie, iż dzięki warsztatom i szkoleniom poświęconym kompetencjom komunikacyjnym osoby starsze są w stanie realnie wpływać na poprawę relacji rodzinnych, wewnątrzpokoleniowych czy społecznych. Stają się bardziej komunikatywne, przez co w sposób świadomy i czynny mogą zadbać o swój bio-psycho-społeczny dobrostan w imię wartości nadrzędnej, którą jest pomyślne starzenie się.

**Słowa kluczowe:** aktywne starzenie się, kompetencje komunikacyjne osób starszych, rozwój personalny, Uniwersytet Trzeciego Wieku, osoby starzejące się i starsze

**Summary:** The last decade of the 20th century is when the inhabitants of the old continent began to notice the importance of the problem of aging as a significant social problem. An exciting concept for dealing with this issue is the idea of active aging. The author assumes that the effectiveness of this process depends mainly on the degree of involvement of older

---

1 Małopolska Uczelnia Państwowa, latinalanowski@gazeta.pl

people in personal development. The article's primary purpose is to show that through workshops and training focused on communication skills, older people can have a tangible impact on improving family, intergenerational and social relationships. They become communicative, allowing them to actively and consciously take care of their bio-psycho-social well-being in the name of superior value.

**Keywords:** active aging, communicative competencies of older people, personal development, Third Age University, aging people, and older people

## Wprowadzenie

W drugiej połowie XX wieku na kontynencie europejskim eksperci zajmujący się polityką ludnościową zaczęli obserwować w swoich analizach niepokojący proces, związany z ujemnym przyrostem naturalnym, którego konsekwencją jest starzenie się społeczeństw. Przez kilka dekad problematyka starości była traktowana niemalże jak *terra incognita*. Zarówno rządy, jak i organizacje społeczne były kompletnie nieprzygotowane do efektywnego radzenia sobie z tą kwestią. Niewątpliwie pokłosiem tej polityki było zjawisko ageizmu. Sytuacja społeczna, kulturalna i edukacyjna osób starszych była trudna. Jak pisał z końcem wieku XX Brunon Synak, „nigdy chyba świat nie był tak sprzymierzony przeciw starszej generacji, jak obecnie, nigdy też pozycja społeczna człowieka starego nie była tak niska” (Synak, 2000, s. 15). Dopiero inicjatywy i działania podejmowane przez pedagogów specjalizujących się w zakresie gerontologii czy geragogiki przyczyniły się do zmiany tej sytuacji. W latach 90. XX wieku Adam A. Zych twierdził, iż należy postrzegać „starość w nowych wymiarach: umiejętności życia i sztuki starzenia się” (Zych, 1995, s. 25).

Z końcem lat 90. XX wieku ideę aktywnego starzenia się zaczęła propagować jedna z agend wyspecjalizowanych ONZ – Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Przedłożony przez nią projekt obejmował bardzo szerokie *spectrum* zagadnień dotyczących problematyki starości. Nie zawierał on wyłącznie kwestii związanych z dobrostanem bio-psycho-socjalnym osób starszych, ale w zamierzeniu projektodawców zagadnienie starości miało również znaleźć swoje miejsce w obszarze polityki, a nawet gospodarki.

W zamyśle autora artykułu podjęta w rozprawie problematyka odnosi się do wybranego obszaru koncepcji aktywnego starzenia się, a mianowicie kwestii związanej z rozwijaniem kompetencji społecznych osób starszych. Celem jest wykazanie, iż poprzez rozwój osobisty osoby starsze są w stanie komunikować się w sposób bardziej efektywny i konstruktywny, co ma korzystny wpływ na kondycję ich dobrostanu bio-psycho-socjalnego. Wszak „człowieczeństwo rodzi się w komunikacji” (Stewart, 2014, s. 28). Autor spośród wielu definicji procesów „komunikowania” i „komunikowania się” przyjmuje następujące: komunikowanie

utożsamiać można z powiadamianiem, monologiem czy wiadomością skierowaną do osoby, która powinna ją zrozumieć. Komunikowanie cechuje jednokierunkowość. Natomiast komunikowanie się oznacza wymianę informacji (proces dwukierunkowy), w której biorą udział przynajmniej dwie osoby, nadawca i odbiorca wymieniający się rolami (Hamer, 1999, s. 105).

Obecnie refleksja poświęcona procesowi komunikowania się osób starszych stanowi przykład dość złożonego zagadnienia. Przyczyną tego stanu jest fakt, iż w literaturze przedmiotu wskazuje się przynajmniej cztery obszary, które mają wpływ na specyfikę tego procesu (Kataryńczuk-Mania, Gebreselassie, 2018, s. 151). Pierwszy z nich dotyczy grupy osób, które starzeją się patologicznie (współwystępujące powikłania chorobowe), drugi z kolei – osób, które starzeją się fizjologicznie (tzw. zdrowe starzenie się), trzeci obszar odnosi się do kwestii komunikowania międzypokoleniowego, natomiast czwarty traktuje o komunikowaniu wewnątrzpokoleniowym. W artykule przyjmuje się założenie, iż odbiorcami usług szkoleniowych są reprezentanci drugiego i czwartego obszaru, czyli osoby starzejące się fizjologicznie, pozostające w relacjach wewnątrzpokoleniowych. Ponadto autor jest świadomy, iż wszelkie zabiegi natury klasyfikacyjnej w odniesieniu do osób starszych pełne są dylematów i kontrowersji. Stąd też, używając terminu „osoby starzejące się oraz starsze”, ma na myśli słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. W myśl założeń przyjmowanych przez gerontologów i geragogów mowa o grupie osób starszych w początkowym i w późnym okresie starości, czyli przedstawicielach „trzeciego wieku” i „czwartego wieku”. Podjęta w artykule problematyka jest przykładem zagadnienia dość rzadko poruszanego przez znawców przedmiotu w Polsce, stąd trudno jest odnieść się do badań, które mogłyby zweryfikować wybrane teorie.

## Aktywne starzenie się

Zagadnienie starzenia się stanowi przykład problemu, który dotknięty jest piętnem indywidualizmu. Stąd też wszelkie próby uniwersalnego podejścia do tej kwestii skazane są na porażkę. Sytuację poznawczą pogarsza również konieczność podjęcia analizy wieloczynnikowych uwarunkowań starości, na co zwraca się uwagę w literaturze przedmiotu (Fabiś i in., 2015). Nie zwalnia to z obowiązku permanentnej obserwacji i analizy problemu starzenia się i starości, które podejmowane są przez przedstawicieli nauk społecznych (pedagogów, psychologów, socjologów), ze szczególnym uwzględnieniem gerontologów społecznych. Zasadniczym postulatem formułowanym przez zwolenników koncepcji aktywnego starzenia się jest optymalizowanie wszelkich procesów życiowych w aspektach: zdrowotnym, społecznym, edukacyjnym, na rzecz satysfakcjonującej

jakości życia zarówno osób starych, jak i starzejących się. Wszak wyznacznikiem godnego życia jest personalna aktywność edukacyjna, traktowana jako filar aktywnego starzenia się, dzięki której człowiek jest w stanie konstruktywnie przeciwstawić się monotonii i bezproduktywnemu trwaniu. Nie bez powodu geragodzy tak silnie eksponują model edukacji zorientowanej na starość (Dubas, 2008, s. 45). Duże znaczenie ma w nim podejście samych osób starszych do fenomenu edukacji, a w szczególności, na co zwraca uwagę Zofia Szarota, do uczenia się do starości, którego celami są „wyjście poza wiedzę potoczną, neutralizacja szkodliwych uprzedzeń i mitów społecznych związanych ze starzeniem się i funkcjonowaniem ludzi starych” (2015, s. 25).

W literaturze przedmiotu forsowana jest koncepcja aktywności, w myśl której odpowiednie wsparcie ludzi starszych stwarza im możliwość aktywnego udziału w różnych obszarach ich życia (Steuden, 2011, s. 71–72). Stąd też autor przyjął założenie, iż poprzez skuteczne wspieranie osób starzejących się i starszych przez trenera<sup>2</sup> kompetencji społecznych można spowodować doświadczanie przez nie personalnego rozwoju, co w sposób niezwykle korzystny wpływa na proces ich aktywnego starzenia się.

Eksponowany przez gerontologów społecznych kompetencyjny model starości wskazuje na odpowiedzialność samych zainteresowanych za rozwijanie, a niejednokrotnie nabywanie kluczowych umiejętności (kompetencji), do których między innymi zaliczyć należy: nawiązywanie relacji z innymi, skuteczne komunikowanie się (Fabiś i in., 2015, s. 83–84), aktywne uczestnictwo w grupie wewnątrzpokoleniowej i efektywne zarządzanie czasem. Niejednokrotnie powodem, by senior podejmował działania o charakterze edukacyjnym, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju personalnego, okazują się być troski egzystencjalne, których egzemplifikacją jest kwestia skończoności ludzkiego bytu (Fabiś, 2018, s. 40). Dość często osoby starsze, w wyniku utraty małżonka (partnera), są skazane na samotność, co w pewnym sensie wymusza na nich konieczność nawiązywania relacji, a nawet budowania więzi, w celu stworzenia sobie grupy osób bliskich. Ewa Skibińska jest przekonana, iż tego typu aktywności sprzyjają „budowaniu grup społecznych wzajemnie wspomagających się w sytuacjach trudnych czy kryzysowych”, a ponadto zaspokajają „potrzebę afiliacji, kontaktów społecznych i towarzyskich, zwiększając poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie starszego człowieka” (Skibińska, 2006, s. 300). Osoby te dzięki aktywności edukacyjnej nabywają naturalnej umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków rozumianych w kontekście psycho-społecznym.

---

2 Autor na określenie osoby prowadzącej szkolenia i warsztaty używa zamiennie terminów: trener, wykładowca, prowadzący, edukator, szkoleniowiec.

Wszak stanowi ona naturalny rodzaj wsparcia w rozwijaniu takich kompetencji, jak samodzielność i niezależność (Halicki, 1997, s. 35). Dlatego też seniorzy nie tylko są przygotowywani do sukcesywnego wdrażania się w proces postępującego starzenia się, ale przede wszystkim są w stanie skutecznie przeciwstawiać się ekskluzji społecznej.

## Rozwój osobisty oraz kształtowanie kompetencji społecznych osób starszych

W obszarze kompetencji społecznych nadrzędną rolę pełnią kompetencje komunikacyjne. Odnoszą się one do stopnia, w jakim jednostka osiąga pożądane cele, wykorzystując własny model komunikacji, który powinien być adekwatny do panującej sytuacji. „Inaczej mówiąc, kompetencja określa, czy dana osoba komunikuje się” w sposób skuteczny i stosowny (Morreale i in., 2007, s. 65). Analizując polską literaturę przedmiotu, można zorientować się, iż ten rodzaj kompetencji jest interpretowany na dwa różne sposoby, w ujęciu węższym albo szerszym. Przedstawicielem pierwszego z tych ujęć jest Stanisław Grabias, który utożsamia je z „wiedzą na temat kodów językowych i na temat reguł budowania wypowiedzi odpowiednich do sytuacji” (Grabias, 1997, s. 14). Natomiast zwolennikiem drugiego z nich jest Stefan Frydrychowicz (2005, s. 93–100). Uważa on, iż kompetencje komunikacyjne przede wszystkim to umiejętności, dzięki którym posiadaną wiedzę można wykorzystać w różnych sytuacjach komunikacyjnych. Przyznaje, iż w zakres kompetencji wchodzi również nie zawsze uświadomiona wiedza. Podejście takie stwarza możliwość dokonania pogłębionej analizy kompetencji, bowiem kładzie nacisk na wyodrębnienie i analizowanie poszczególnych komponentów. Dysfunkcja choćby jednego z nich prowadzi do zakłócenia komunikacji. Autor niniejszego artykułu przyjmuje perspektywę zaproponowaną przez Frydrychowicza.

Ważne jest, aby osoby starsze, rozwijając swoje umiejętności interpersonalne, miały świadomość, jak ważną rolę w komunikowaniu międzyludzkim pełnią tzw. drobnostki – słowa, gesty czy mimika. Bowiernie to właśnie te komponenty wpływają na jakość sytuacji komunikacyjnej. Dzięki regularnemu uczestnictwu w zajęciach z zakresu rozwoju personalnego osoby starsze mogą określić kapitał swoich personalnych zasobów, a w trakcie zajęć pracować nad ich optymalizacją. Przykładem tego typu aktywności mogą być: wypowiedzi przed grupą, inicjowanie dyskusji wewnątrzgrupowej, autoprezentacja, prezentowanie wybranych zagadnień. Autor, na podstawie obserwacji poczynionych w trakcie zajęć, może stwierdzić, iż dzięki tego rodzaju aktywnościom w stosunkowo krótkim czasie seniorzy doświadczają zmian, które są doskonałym

miernikiem podnoszenia poziomu ich kompetencji własnych. „Wzmacnianie osób starszych w pracy nad sobą, wspomaganie w przejmowaniu kontroli nad własnym życiem zgodnie z założeniami koncepcji empowermentu leży u podstaw pracy z osobą starszą w każdym okresie starości” (Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2014, s. 58).

W literaturze przedmiotu wskazuje się, iż osoby, które w sposób aktywny identyfikują się z grupą, doświadczają personalnego progresu w przeciwieństwie do osób słabiej zaangażowanych. Ponadto okazuje się, iż dzięki identyfikacji z grupą „osoby starsze w porównaniu z młodszymi ujawniły większą satysfakcję z życia” (Steuden, s. 133). Dzięki rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych są one w stanie w sposób bardziej zaangażowany wchodzić w relacje koleżeńskie, a nawet przyjacielskie, bowiem stają się bardziej otwarte i spontaniczne w tego typu interakcjach (Nawrocka, 2013, s. 44).

## Szkolenia i warsztaty dla osób starszych – uwagi natury organizacyjnej

Prowadzenie tego rodzaju zajęć jest sporym wyzwaniem, stąd też edukator powinien być dobrze przygotowany, nie tylko merytorycznie. Winien go cechować odpowiedni profil kompetencji interpersonalnych, jak również wysoki poziom inteligencji społecznej i emocjonalnej.

Wszyscy wykładowcy współpracujący z UTW przyznają niewątpliwie racje stwierdzeniu, iż seniorzy to dość wymagająca grupa słuchaczy. Dlatego niezwykle ważne jest, aby solidnie przygotować się do zajęć. Niejednokrotnie uczestnicy tych spotkań wymieniają się swoimi spostrzeżeniami, potrafią zadać wiele pytań, na które powinno znać się odpowiedź. Ważne jest, aby w sytuacji, kiedy prowadzący nie ma stosownej wiedzy na dany temat, przyznać się do tego i odnieść się do tej kwestii na kolejnych zajęciach albo zadać jako pracę domową.

Niezwykle ważnym elementem inicjowanego procesu jest zadbanie przez trenera o to, aby wypracować wspólnie z uczestnikami reguły (zasady) panujące podczas zajęć, które określa się mianem kontraktu grupowego, umowy, a nawet regulaminu. Pozwoli to stworzyć odpowiednią przestrzeń do pracy nie tylko wykładowcy, ale również seniorom.

Wykładowca powinien również mieć jasną wizję zajęć, które chce przeprowadzić. Chodzi o to, aby miały one swoją strukturę. Przykładowo na pierwszym spotkaniu – jeśli warsztaty mają mieć charakter cykliczny – należy seniorom przedstawić wizję tych zajęć, jak również ogólny plan. To jest niezwykle ważne dla wszystkich nowych słuchaczy, którzy rozpoczynają przygodę z UTW – daje im to po prostu poczucie bezpieczeństwa. Kolejną ważną kwestią jest wypracowanie

nie tylko stałych dni w kalendarzu spotkań, ale również stałych godzin czy stałego miejsca spotkania.

Istotnym elementem planowanego szkolenia jest przygotowanie przez prowadzącego stosownych materiałów. I oczywiście w ostatnim czasie w obszarze szeroko rozumianej edukacji standardem stało się wyświetlanie prezentacji, które pełnią rolę „wzmacniacza” informacji, jednakże na tego rodzaju zajęcia wykładowca powinien mieć przygotowane również testy, zadania grupowe, zadania indywidualne, flipchart, a nawet konkretne rekwizyty, jeśli wynika to ze specyfiki prowadzonego szkolenia.

Wśród wymogów dotyczących profesjonalnie prowadzonych szkoleń i warsztatów wskazuje się na fakt, iż trenera powinna cechować swoboda w inicjowaniu procesu komunikowania się, będąca wynikiem profesjonalnego opanowania dydaktycznego rzemiosła. Przede wszystkim jego aktywność werbalna (język) musi być dostosowana do recepcji odbiorców. Należy mówić głośno, wyraźnie, w miarę wolno. Używając terminów naukowych, powinno się szczegółowo omawiać ich znaczenie. Zdecydowanie korzystniej jest używać języka pozytywnego, unikając zbyt częstych odniesień przepełnionych negatywizmem (Bonk, 2013 s. 92).

## **Specyfika szkoleń i warsztatów dla osób starszych w zakresie rozwoju personalnego, okiem praktyka**

W ofercie edukacyjnej proponowanej przez uniwersytety trzeciego wieku najczęściej znajdują się wykłady, warsztaty: językowe, taneczne, artystyczne, zajęcia ruchowe (basen, gimnastyka, nordic walking itp.) i aktywności związane z turystyką. Rzadko kiedy tego typu placówki realizują szkolenia czy warsztaty z zakresu kompetencji komunikacyjnych (rozwoju osobistego) dla słuchaczy. A przecież, w myśl założeń głoszonych przez instytucje międzynarodowe, między innymi UNESCO, kształcenie osób starszych w UTW powinno gwarantować nie tylko personalny rozwój, ale również aktywny udział w życiu społecznym poprzez nabycie umiejętności inicjowania relacji oraz efektywnego kształtowania więzi społecznych (Szatur-Jaworska i in., 2006, s. 172). W literaturze przedmiotu można znaleźć opinię, w myśl której treningi uwagi dla zdrowo starzejących się seniorów nie są popularne (Nęcka, 2018, s. 91). Autor, dzięki długoletniej współpracy z UTW, posiada doświadczenie w tym zakresie, bowiem wielokrotnie prowadził takie zajęcia.

Profesjonalnie przeprowadzone szkolenia i warsztaty nie mogą ograniczać się tylko do przekazywania informacji. Naturalnie pokusa istnieje, wszak polski senior lubi słuchać, niekoniecznie lubi zadawać pytania. Z obserwacji poczynionych

podczas prowadzonych zajęć można sformułować następujący wniosek: słuchacze w zdecydowanej większości są nastawieni na bezkrytyczną recepcję prezentowanych im treści. Stąd też niejednokrotnie oczekują od prowadzącego, iż ten wnikliwie omówi dane zagadnienie, wykorzystując metodę wykładu podawczego, co z dydaktycznego punktu widzenia wydaje się zasadne, ale biorąc pod uwagę konieczność rozwijania u słuchaczy kompetencji werbalnej i niewerbalnej, stanowi swego rodzaju uchybienie. Wszak niejednokrotnie ów przekaz jest jednostronny, a zatem poddany daleko idącej subiektywizacji. Jak zauważa się w literaturze przedmiotu: „W edukacji osób starszych najmniej skuteczne są zajęcia o charakterze wykładu, znacznie lepsze rezultaty osiąga się, stosując nauczanie bezpośrednie, to jest trening, demonstrację, *case study*, inscenizację czy obserwację” (Richert-Kaźmierska, Forkiewicz, 2013, s. 131). Stąd też wykładowca musi pamiętać, iż niezwykle istotną rolę w całym procesie edukacyjnym pełnią metody aktywizujące. Warsztat czy „szkolenie tym między innymi różni się od wykładu akademickiego, że powinno zawierać wiele tzw. przykładów z życia” (Jarmuż, Witkowski, 2004, s. 75). To dzięki nim słuchacze mogą angażować swoje intelektualne zasoby w, jakże twórcze i pożądane z perspektywy tego typu zajęć, procesy analizy czy syntezy. Równie ważne jest aktywowanie się sfery emocjonalnej u uczestników tych spotkań, co z kolei w sposób naturalny wyzwala w nich potrzebę dzielenia się spostrzeżeniami, przeżyciami i doświadczeniami z życia. Takie sytuacje pełnią niezwykle ważną rolę podczas szkoleń czy warsztatów, ponieważ wypowiedzi poszczególnych uczestników tworzą naturalną platformę wymiany spostrzeżeń, myśli i poglądów, co jest wartością trudną do przecenienia, bowiem jest to jeden z bardziej efektywnych sposobów integrowania się grupy. Jeżeli szkoleniowiec pracuje w grupie, w której jest przewaga osób zdystansowanych czy introwertycznych, wtedy może sięgnąć po metody wykładowe lub seminaryjne. I dopiero po pewnym czasie wdrożyć narzędzia i techniki aktywizujące. Edukator musi również pamiętać, iż powinien dołożyć wszelkich starań, aby zapewnić wszystkim uczestnikom komfortowe warunki. Senior musi czuć się nie tylko bezpiecznie, ale powinien mieć zagwarantowane wsparcie emocjonalne i merytoryczne ze strony prowadzącego. Chodzi o to, aby wykładowcę cechowała wysoka wrażliwość w obszarze inteligencji emocjonalnej, dzięki czemu będzie on w stanie szybko reagować na wszelkie reakcje każdego uczestnika zajęć. Przykładem takiej sytuacji może być niestandardowa reakcja seniora na poruszany problem, który w jego opinii jest niestosowny. Ważne jest, aby w takim momencie poświęcić uwagę tej osobie, tak aby mogła wyjaśnić swój punkt widzenia. Poprzez umiejętne wspieranie jej w szerszym oglądzie danego problemu niejednokrotnie zyskuje cała grupa, bowiem pozostali uczestnicy zaczynają dostrzegać kolejne aspekty danego zagadnienia. Równocześnie szkoleniowiec

musi orientować się, w którym momencie powinien przejąć inicjatywę – tak aby aktywność werbalna danego uczestnika nie zakłóciła zaplanowanego programu spotkania. Seniorzy mają naturalną skłonność do podejmowania bardzo różnych tematów związanych z ich doświadczeniem całościowym. Jeśli prowadzący nie zareaguje w odpowiednim momencie, może być po prostu „zagadany” przez grupę, co poniekąd stawia pod znakiem zapytania nie tylko możliwość kontynuowania problematyki podjętej na danym szkoleniu, ale nade wszystko może być powodem nadwątlenia wizerunku edukatora, który w takich okolicznościach najwycyzejniej traci autorytet w grupie. Nie trzeba dodawać, iż w takiej sytuacji edukator nie powinien kontynuować zajęć z tą konkretną grupą, bowiem najpewniej utracił wiarygodność i zaufanie uczestników tego wydarzenia.

## Podsumowanie

Biorąc pod uwagę specyficzne problemy, z którymi borykają się osoby starzejące się oraz starsze, niezwykle istotne wydaje się promowanie idei aktywnego starzenia się. Autor żywi głębokie przekonanie, iż niezwykle ważnym elementem tej koncepcji jest rozwój personalny seniorów. W literaturze przedmiotu zwraca się uwagę na fakt, iż „jakość komunikacji wpływa na fizjologiczną jakość życia” (Stewart, 2014, s. 28). Ponadto dzięki realizacji zajęć w formie warsztatów czy szkoleń, w ramach UTW, z zakresu rozwijania kompetencji komunikacyjnych uczestnicy tych spotkań nabywają umiejętności, dzięki którym stają się bardziej świadomi swoich personalnych możliwości i przez to bardziej aktywni w sferze relacji rodzinnych, społecznych czy wewnątrzpokoleniowych. Wszelkie aktywności podejmowane na rzecz rozwoju osobistego osób starszych służą temu, aby mogły one doświadczyć stanu, który gerontolodzy społeczni określają jako „pomyślnie starzenie się” (Fabiś i in., 2015, s. 26, 117–121).

## Bibliografia

- Bonk, E. (2013). Rola prowadzącego zajęcia edukacyjne z seniorami. W: *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania. Trendy. Metody* (ss. 89–93). Wydawnictwo STOP.
- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2014). *Podróż w czasie. Warsztat rozwoju osobistego osób starszych*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Dubas, E. (2008). Edukacyjny paradygmat badawczy w geragogice. W: M. Kuchcińska (red.), *Edukacja do i w starości* (ss. 45–65). Wydawnictwo Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej.
- Fabiś, A., Wawrzyniak, J., Chabior, A. (2015). *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Wydawnictwo Impuls.

- Fabiś, A. (2018). *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.
- Frydrychowicz, S. (2005). Sposoby i wymiary komunikowania interpersonalnego a rozwój człowieka. *Psychologia Rozwojowa*, 10(3), 93–100.
- Grabias, S. (1997). Mowa i jej zaburzenia. *Audiofonologia*, 10, 9–36.
- Halicki, J. (1997). Zastosowanie teorii kompetencyjnej w edukacji osób starszych. *Edukacja Dorosłych*, 2, 35–47.
- Hamer, H. (1999). *Rozwój umiejętności społecznych. Jak skutecznie dyskutować i współpracować*. Wydawnictwo Veda.
- Jarmuż, S., Witkowski, T. (2004). *Podręcznik trenera*. Biblioteka Moderatora.
- Kataryńczuk-Mania, L., Gebreselassie, J. (2018). Kompetencje komunikacyjne seniorów. Wybrane wątki. *Dyskursy Młodych Andragogów*, 19, 151–161.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., Barge, J. K. (2007). *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nawrocka, J. (2013). *Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Nęcka, E. (2018). *Trening poznawczy. Czy umysł można trenować, tak jak trenuje się mięśnie?* Wydawnictwo Smak Słowa.
- Richert-Kaźmierska, A., Forkiewicz, M. (2013). Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 131, 127–139.
- Skibińska, E. (2006). *Mikroświaty kobiet. Relacje autobiograficzne*. Instytut Technologii Eksploatacji.
- Studen, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stewart, J. (2014). Idea książki. W: J. Stewart (red.), *Mosty zamiast murów*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Synak, B. (2000). *Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Szarota, Z. (2015). Uczenie się starości. *Edukacja Dorosłych*, 1, 23–35.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Zych, A. A. (1995). *Człowiek wobec starości*. Wydawnictwo Interart.