

**KONCEPCJA PROGRAMU KSZTAŁCENIA Z UWZGLĘDNIENIEM POTRZEB,
MOŻLIWOŚCI I SPECYFIKI KSZTAŁCENIA OSÓB DOROSŁYCH 60+
KOMPETENCJE INFORMATYCZNE**

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE

1.1. Starzenie się społeczeństwa polskiego: szanse – możliwości – wyzwania

- 1.1.1. Demograficzny wymiar starzenia się społeczeństwa polskiego
- 1.1.2. Społeczny wymiar starzenia się społeczeństwa polskiego
- 1.1.3. Edukacja całościowa a jakość życia osób starszych
- 1.1.4. Nauczanie osób starszych w świetle założeń andragogiki i gerontologii

1.2. Seniorzy w społeczeństwie informacyjnym

- 1.2.1. Definicja społeczeństwa informacyjnego
- 1.2.2. Osoby starsze wobec przemian cywilizacyjnych i kulturowych wynikających z rozwoju społeczeństwa informacyjnego
- 1.2.3. Cele kształcenia osób starszych w społeczeństwie informacyjnym – jestem za tym, aby złagodzić formułę przewodnika, aby możliwie zrezygnować z podręcznikowego „tonu” – takich serioznych podręczników/materiałów jest już na rynku trochę; nadać mu charakter nieco „publicystyczny”. Dlatego proponuję modyfikacje struktury Wprowadzenia.

WPROWADZENIE

Szczęścia nie pytaj o wiek

W kwietniu 2015 r., z okazji swoich osiemdziesiątych urodzin, tybetański mnich Dalajlama zaprosił do swej siedziby w Dharamsali anglikańskiego arcybiskupa Desmond Tutu, aby w obecności licznych słuchaczy rozmawiać o radości i szczęściu w świecie pełnym cierpienia i zła. Owocem tego spotkania jest wydana również w Polsce książka „Wielka księga radości”. Przestanie i dyskusji i książki jest pogodnie, na swój sposób proste i ze wszech miar optymistyczne: przyszłość jednostek, narodów i całej ludzkości nie jest z góry przesądzona! To dobra nowina XXI wieku. Przyszłością nie rządzi mroczne fatum, lecz my – naszymi codziennymi decyzjami, działaniami lub zaniechaniami. Mamy naprawdę ogromną moc we własnych rękach. I jakże wiele zależy od tego, jaki zrobimy z niej użytek. Szczęście bowiem *„nie może być ubocznym efektem pogoni za kolejnymi zdobyczami czy sukcesami. Wykracza poza ramy bogactwa i sławy. Jego jedynym źródłem jest umysł i serce człowieka i tam właśnie, mamy nadzieję, je odnajdziesz”*. Dobrze jest mieć takie motto przy łóżku. Zwłaszcza dziś, w czasach, gdy życie nabrało tempa i stało się skomplikowane i niejednoznaczne, pełne sprzeczności. Jednym z paradoksów, który organizuje dziś naszą społeczną wyobraźnię jest sprzężenie dwóch sprzecznych trendów: starzenie się społeczeństwa i, równolegle – obowiązujący w nim dyktat młodości.

Jesteśmy coraz starsi... Co dalej?

Polskie społeczeństwo, podobnie jak wiele innych w naszej, zachodniej części globu starzeje się. Prognozy statystyczne przewidują, że liczba seniorów, czyli osób w wieku co najmniej 65 lat, będzie wciąż w Polsce rosła, aż w 2050 roku osiągnie prawdopodobnie 30 -35 procent społeczeństwa.¹ Tendencja ta, zwana czasami *srebrnym tsunami* to prawdziwe wyzwanie dla współczesności. Jak alarmuje GUS wzrost ten będzie bardzo dynamiczny ze względu na wchodzenie do tej grupy wieku roczników osób urodzonych w latach 50. (najliczniejszych w całym okresie powojennym), a także w latach 60. ubiegłego wieku. Obecnie, np. rocznik urodzonych

¹ Prognoza GUS na lata 2014-2050

w 1955 r. liczy prawie 600 tys. osób, a urodzeni w latach 60. to po ok. 540-460 tys. osób w każdym roczniku – dla przypomnienia w ostatnich latach rodzi się niespełna 400 tys. dzieci rocznie. W grupie osób w starszym wieku, na skutek zdecydowanie wyższej umieralności mężczyzn oraz zróżnicowanie ze względu na płeć długości dalszego trwania życia, można zaobserwować różne liczebności tej grupy według płci i tym samym według jej struktury stanu cywilnego. Mężczyźni najczęściej pozostają w związkach małżeńskich – dotyczy to 78% mężczyzn w tym wieku, wdowców jest 16%. Natomiast kobiety to najczęściej wdowy – 58% oraz zamężne – 34% w grupie kobiet w starszym wieku. W przypadku osób w wieku sędziwym (80 lat i więcej), a pamiętać należy, że ich liczba rośnie w postępie geometrycznym (80-latków dwa razy szybciej niż 65-latków), zdecydowana większość (ponad 66%) to żyjące samotnie osoby owdowiałe.

A zatem, nie ma co ukrywać, jako społeczeństwo stajemy się coraz starsi i, potencjalnie, z uwagi na strukturę zdrowia i śmiertelności – coraz bardziej zdani na samych sobie. Jak przyjdzie nam się z tym mierzyć? Czy tak, jak np. starym Szwedom, którzy od dawna odchodzą po cichu, w czterech ścianach ekonomicznie zabezpieczeni, lecz samotnie i w zapomnieniu? Czy może jak starzy Japończycy, którzy stanowią dziś około 12 procent wszystkich osadzonych w więzieniach, dokąd uciekają celowo łamiąc prawo, w lęku przed samotnością? A może spróbować ucieczki do przodu?

Starości igraszki z młodością - owoce kontrkultury i dzieci kwiatów

Jak podkreśla antropolog Wojciech Burszta, dobrze już dziś rozpoznany *dyktat młodości*, który zawłaszczył wyobraźnię współczesnego Zachodu, narodził się w latach 60-tych, po tzw. powojennym baby boomie, gdy w społeczeństwach Europy i Ameryki pojawiło się mnóstwo młodych. Dodatkowo, tzw. kontrkultura i totalna kontestacja wartości ówczesnego społeczeństwa kapitalistycznego przez młodych zaowocowała burzliwymi latami sześćdziesiątymi ubiegłego stulecia, kiedy to po raz pierwszy pojawiła się stricte kultura młodzieżowa, a młodość stała się pożądaną wartością, jako symbol niezakłamania, ciekawości świata, możliwości zmiany rzeczywistości na lepsze itp.

Potem poszło już z górki: młodość na dobre rozpanoszyła się na arenie sfery publicznej bezlitośnie spychając starość do defensywy. Ta, choć ilościowo rosnąca w siłę, musiała, paradoksalnie, skurczyć się, stać się niewidzialną, zacząć się ukrywać po kątach sfery prywatnej. Emerytura miała być rodzajem wilczego biletu na dalsze życie, bolesnym momentem przejścia, inicjacją do stałej nieobecności w świecie publicznym, widzialnym, wspólnym.

Cóż jej pozostawało? Zgodzić się na swój smutny, cichy los, albo też przejąć choćby część inicjatywy. I choćby na warunkach pisanych przez młodych. Tak właśnie rozpoczął się nowy etap w tej pełnej napięć grze między starością a młodością – etap wyjścia ze strefy (dys)komfortu, etap rozwoju i zmiany, przemiana wizerunku, cielesności, wyglądu. Zmiana filozofii życia, percepcji i mentalności.

Dziś znaczna część aktywnych sześćdziesięciolatków plus doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że pragnienie zatrzymania młodości, zwłaszcza, gdy jest to pragnienie utrzymywane w granicach rozsądku, ze świadomością nieuchronnych granic i bez popadania w karykaturalność - to żaden grzech! Przecież dbanie o zdrowie, o urodę, kondycję, o sprawność, o kontakty społeczne, o nowe kompetencje – to wszystko może stanowić o motywacji do życia, świadczyć o doświadczaniu jego wartości, aktywizować, mobilizować, włączać, wzmacniać. Ktoś powie: próżne to próby oszukania czasu. Inny – że oto właśnie, patrzcie Państwo! - godna spuścizna niepokornych spadkobierców czasów kontrkultury, hipisów, którzy dziś za przedmiot własnej kontestacji obrali inercję emerytury, hegemonię łupania w krzyżu, przekleństwo wykluczeń ze strumienia życia.

Pełne są dziś takich kontestujących i anarchizujących hipisów Uniwersytety Trzeciego Wieku...

Cyfrowi tubylcy 60 plus²

Najpierw był zachwyt nad trzyletnim wnuczkiem, który bez żadnych instrukcji i pomocy dorosłych potrafi sam znaleźć na tablecie swoją ulubioną kreskówkę. O cyfrowych tubylcach po raz pierwszy zaczął pisać Marc Prensky już w 2001 roku. Jego zdaniem, ci przyzwyczajeni do szybkiej wymiany informacji, preferujący

² Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat

wielozadaniowość i równoczesną pracę nad kilkoma zadaniami, wybierający oglądanie przed czytaniem młodzi znakomicie funkcjonują w sieci. Tam łatwo nawiązują kontakty, z innymi użytkownikami sieci potrafią się sprawnie i swobodnie komunikować. Bywają niecierpliwi: oczekują natychmiastowej nagrody, wolą efektowne gry niż trud i znój pracy. Cyfrowi tubylcy to najmłodsza generacja, dla której komputer i internet stanowią naturalne systemy społecznego komunikowania, budowania tożsamości, zabawy i pracy.

Potem przyszła era informatyzacji, cyfryzacji, digitalizacji, a wraz z nią nie lada kłopoty. Trudno przecież za każdym razem zabierać do urzędu wnuczka (elektroniczny kolejkomat z numerkami), dzwonić po instrukcję uruchomienia alarmu w szeregowce do zięcia albo też opracowywać kolejne fiszki z, powiedzmy, „na piechotę” zapisywaną ścieżką dostępu do skrzynki mailowej, na którą wnuczka kilka raz w tygodniu wysyłała listy z dalekiej Australii... Dziadek i babcia przechodzą do cyfrowej ofensywy.

2. UCZENIE SIĘ W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI W KONTEKŚCIE KOMPETENCJI IT

Edukacja permanentna (edukacja ustawiczna)

Osoby starsze, decydujące się na kontynuowanie procesu edukacyjnego wpisują się w ideę całożyciowej edukacji (Lifelong Learning, LLP). Jest to nieprzerwany, ciągły proces doskonalenia kwalifikacji, trwający przez całe życie, realizowany za pomocą różnorodnych metod i form dydaktycznych i wychowawczych, prowadzony w rozmaitych placówkach kształcenia i wychowania, oraz poza nimi (A. A. Zych, Leksykon gerontologii, Impuls, Kraków 2010, s. 49).

2.1. Rola i znaczenie edukacji seniorów w zakresie nowych technologii komunikacyjno-informacyjnych

Na skutek gwałtownego i rozległego **rozwoju technologii informacyjnych** współczesne społeczeństwo ulega wciąż nowym przemianom. Wszechobecność cybernetycznych rozwiązań wpływa nie tylko na tempo i sposób tworzenia, odbierania i przesyłania informacji, ale kreuje rzeczywistość międzyludzką, ekonomiczną czy polityczną.

Pełne uczestniczenie w społeczeństwie wymaga biegłego poruszania się w wirtualnej sieci i zdolności posługiwania się nowymi narzędziami komunikacyjnymi, oferowanymi przez nowoczesne technologie. Społeczeństwo sieci stawia przed jego członkami specyficzne wymagania. Umiejętność zdobywania dostępu i przetwarzania informacji oraz usług zapośredniczonych przez sieć informatyczną, posługiwanie się narzędziami transferu komunikacyjnego, zmiana pozycji z biernej na aktywną w korzystaniu z nowoczesnych mediów, świadomość zasad rządzących z informatyzowaną społecznością, a także szans i zagrożeń związanych z użytkowaniem technologii komputerowych stanowią nowe **wyzwania** dla osób po 60 r. ż. chcących w pełni uczestniczyć w nowej, z informatyzowanej rzeczywistości społecznej. Nie zawsze jednak są to warunki łatwe do spełnienia przez osoby starsze, których dotychczasowe życiowe doświadczenie nie musiało obejmować wykorzystywania rozwiązań informatycznych.

Stąd też szczególnej wartości nabiera edukacja osób 60+ w zakresie **kompetencji** związanych z użytkowaniem technologii informacyjnych. Warto podkreślić, że ten zakres umiejętności zawiera w sobie zarówno zdolności do sprawnego obsługi samego sprzętu[PK1], wykorzystania ich do znalezienia odpowiednich informacji[PK2], jak i zastosowania zdobytej wiedzy w realnym życiu[PK3].

Nabycie kompetencji informacyjnych przez osoby starsze czyni je aktywnymi członkami społeczeństwa sieci, sprawia, że mają one możliwość uzyskiwania dostępu do usług w wirtualnej rzeczywistości, które w dalszej perspektywie podnoszą jakość ich codziennego funkcjonowania. Wiele z osób w późnej dorosłości zdaje się rozumieć potrzebę włączania się do z informatyzowanej części społeczeństwa, o czym świadczyć może fakt stopniowego powiększania się liczby seniorów eksplorujących zasoby internetowe, lub obsługujących nowe sprzęty takie jak np. tablety, smartfony, czytniki, bankomaty. Podobnie też rośnie ilość domostw z dostępem do sieci internetowej. Mimo to jednak osoby po 60 r.ż. (a nawet po 50 r.ż.) wciąż narażone są na zjawisko wykluczenia cyfrowego. Powodów dla których osoby starsze nie korzystają z komputera z dostępem do internetu wymienić można wiele, m.in. lęk przed tym co nowe, brak potrzeby posługiwania się nowymi technologiami, brak wsparcia ze strony bliskich w zakresie kupna komputera, czy edukacji informatycznej, utrudniony dostęp do kursów informatycznych itp.

2.2. Wykluczenie cyfrowe seniorów

Wraz z rozwojem społeczeństwa informacyjnego pojawił się rozdźwięk między młodymi pokoleniami wzrastającymi w dobie powszechności Internetu i tymi, których większość życia upłynęła jeszcze przed masową cyfryzacją (osoby 50+). Głównymi determinantami tej rozbieżności jest zasób kompetencji w zakresie technologii informatycznych oraz dostęp do infrastruktury sieciowej. Zjawisko to generuje specyficzny rodzaj wykluczenia społecznego, jakim jest **wykluczenie cyfrowe** charakteryzujące się marginalizacją zarówno pojedynczych jednostek, jak i warstw społecznych czy obszarów ze społeczeństwa informacyjnego.

W konsekwencji wykluczenia cyfrowego wiele osób w późnej dorosłości może doświadczać obniżenia jakości życia, ponieważ nierzadko usługi zaspokajające ich ważne potrzeby a dostępne jedynie internetowo nie mogą być przez nie realizowane. Ponadto brak biegłego korzystania z technologii komputerowych utrudnia kontakt z grupami społecznymi wyspecjalizowanymi w użytkowaniu rozwiązań informatycznych zarówno w sferze zawodowej jak i prywatnej. Do innych aspektów wykluczenia cyfrowego można zaliczyć także m.in.: zmniejszenie możliwości znalezienia pracy wymagającej kompetencji informatycznych, ograniczenia w komunikowaniu się przez narzędzia komputerowe z osobami korzystającymi z komunikatorów sieciowych, utrudnienia w wymianie dokumentów i innych czynności administracyjnych z instytucjami publicznymi czy zminimalizowany dostęp do rozrywki i kultury zapośredniczonej przez media internetowe. Nie mniej istotne są także utrudnienia wynikające z braku umiejętności obsłużenia biletomatu czy bankomatu, które mogą być jedynym sposobem na zakup biletu czy wypłacenie środków finansowych. Problematicznym jest także odsyłanie seniorów do stron internetowych np. sklepów, które posiłkują się wyłącznie regulaminem elektronicznym regulującym kwestie zwrot towaru lub posługiwaniem się językiem hermetycznym/technicznym, pełnym specjalistycznych terminów, nierzadko w języku angielskim w momencie zakupu sprzętu elektronicznego, utrudniającym komunikację z osobą starszą.

2.3. Kompetencje informacyjne i cyfrowe jako kluczowe kompetencje dla przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu osób starszych i poprawy jakości ich życia

Wśród wielu czynników wpływających na ryzyko wykluczenia cyfrowego (jak np.: wiek, miejsce zamieszkania, zasoby materialne, wykształcenie, pozycja społeczna, aktywność zawodowa, najbliższe otoczenie społeczne) najważniejszym wydaje się być posiadanie odpowiednich **kompetencji** w zakresie użytkowania nowych technologii informacyjnych i cyfrowych. Dodatkowo, niezmiernie ważnym elementem motywacyjnym w rozpoczynaniu nauki obsługi komputera i Internetu jest **wiedza** na temat możliwych jego zastosowań w codzienności.

Umiejętność korzystania z zasobów sieciowych znacznie podnosi **jakość życia** osób starszych. Dzieje się tak na skutek możliwości uzyskiwania większego dostępu do informacji, nawiązywania relacji z innymi oraz poczucie kompetencji w związku z pełnym uczestnictwem w społeczeństwie informacyjnym. Osoby po 50 r. ż. najczęściej wykorzystują Internet do pracy czy jako rezerwuar informacji, natomiast po 65 r. ż. przede wszystkim jako medium komunikacyjne pozwalające utrzymywać różnorakie relacje i przyczyniać się do zmniejszania poczucia osamotnienia. Współczesne komputerowe rozwiązania komunikacyjne pozwalają przełamywać niektóre bariery psychofizyczne ograniczające bezpośredni kontakt z innymi ludźmi zapośredniczony przez tradycyjne środki przekazu (telefon, listy). Użytkowanie portali społecznościowych przez osoby starsze pomaga im znaleźć znajomych z przeszłości, co może przyczyniać się do budowania silnej sieci wsparcia czy odnawiania kontaktów zawodowych. Funkcjonowanie w nowoczesnych wirtualnych społecznościach pozwala także zmniejszać przepaść międzygeneracyjną. Ponadto oprócz znajdowania ważnych informacji związanych z obszarem zdrowia, edukacji, rozrywki czy zainteresowań Internet ułatwia seniorom ułatwiać załatwianie szeregu spraw życia codziennego (jak np.: zakupy, przelewy bankowe czy wypełnianie e-dokumentów).

Nabycie kompetencji informacyjnych i cyfrowych przez seniorów poszerza znacznie wachlarz ich możliwości; warto mieć na uwadze specyfikę różnorodnych uwarunkowań wpływających na proces kształcenia w tym zakresie planując proces edukacyjny osób 60+.

2.4. Wybrane uwarunkowania aktywności edukacyjnej seniorów w zakresie kompetencji informatycznych

2.4.1. Czynniki psychofizyczne edukacji osób starszych

Okres późnej dorosłości nie jest monolitem. Biorąc to pod uwagę, naukowcy umownie wyróżniają trzy „podgrupy” osób starszych: tzw. „młodszych starszych” (w przedziale między 60 a 75 r.ż.), „starszych starszych” (od 75 r.ż. do 85 r.ż.) oraz osoby plasujące się powyżej 85 r. ż. tzw. „najstarszych starszych”. W zależności od zaawansowania wiekowego pojawiają się w funkcjonowaniu osób starszych różne zmiany; najczęściej obraz aktywności „młodszych starszych” wygląda inaczej niż u seniorów z trzeciej wyróżnionej grupy. Niemniej jednak proces starzenia się obejmuje szereg przeobrażeń psychofizycznych, które warto mieć na uwadze projektując działania edukacyjne dla osób 60+.

Zmiany zachodzące zarówno na poziomie komórkowym, jak i tkankowym powodują stopniowe pogarszanie działania wszystkich narządów i układów w organizmie człowieka, przy czym szczególnie nabierają one tempa po 80 r. ż.. Efektem mniejszej wydolności poszczególnych układów jest zauważalne w porównaniu do okresów wcześniejszych, ogólne spowolnienie, jak i spadek zręczności, witalności oraz procesów równowagi.[PK4]

Na poziomie **układu nerwowego** liczba neuronów ulega zmniejszeniu, występują też istotne zmiany anatomiczne w budowie tych, które zostały. W procesie starzenia następuje ubytek masy jak i metabolizmu **mózgu**; istnieją badania wskazujące, że na utratę komórek mogą być szczególnie narażone te obszary mózgu (jak kora mózgowa, płaty skroniowe czy hipokamp), które mają zasadniczy związek z czynnościami intelektualnymi i wpływają na efektywność pamięci.

W procesie starzenia się znacznemu obniżeniu ulegają procesy percepcyjne, na skutek zmian zachodzących w poszczególnych narządach zmysłu, jak i zdolności umysłu do integrowania i przetwarzania danych dostarczanych do mózgu.

Po przekroczeniu 65 r. ż. około 1/3 osób doświadcza chorób **oczu**. Ponadto zmniejsza się zdolność narządu wzroku do utrzymania optymalnej ostrości widzenia (obiektów bliższych, dalszych, bądź i jednych i drugich). Wydaje się też, że osoby zmagające się z tą dolegliwością gorzej widzą w słabym oświetleniu, obiekty znajdujące się w oddali, oraz mają trudność w szybkim przestawieniu się na normalne widzenie po ekspozycji na zbyt jasne światło.

✓ Warto wiedzieć:

W ostrzeniu widzenia pomaga stosowanie obrazów o bardziej kontrastowych kolorach (np. biało-czarnych zamiast szaro-czarnych).

W odniesieniu do **słuchu** znacząco pogarsza się on także w okresie późnej dorosłości dotycząc do $\frac{3}{4}$ osób po 75 r. ż. Seniorzy zatem mogą mieć trudności w słyszeniu wysokich częstotliwości, rozróżnianiu dźwięków mowy, znajdowaniu źródła dźwięku czy prawidłowym słyszeniu w hałasie. W ubytkach słyszenia widoczne są różnice międzypłciowe: u mężczyzn osłabienie słuchu występuje szybciej i ma szerszy zasięg niż u kobiet.

Jak zmienia się **poziom inteligencji** wraz z wiekiem? Można ogólnie powiedzieć, że w procesie starzenia się następują niewielkie zmiany w zakresie zdobytej podczas całego życia wiedzy (tzw. „inteligencja skryształizowana”), natomiast (szczególnie po 65 r. ż.) maleje zdolność do wykonywania czynności związanych z rozwiązywaniem nowych problemów (tzw. „inteligencja płynna”). Ponadto badacze odkryli, że wiek wpływa przede wszystkim na spowolnienie tempa przetwarzania informacji, przez co ma miejsce osłabienie ogólnej zdolności umysłowej (i pociąga za sobą także zmiany poszczególnych zdolnościach umysłowych). Warto pamiętać jednak, że mimo pewnych zmian w funkcjonowaniu intelektualnym, generalnie poziom inteligencji w ciągu życia człowieka w relacji do poziomu inteligencji innych ludzi jest względnie stabilny.

✓ Pamiętaj:

Spadek w umiejętnościach wchodzących w skład inteligencji płynnej nie dotyczy każdej osoby starszej – istnieją badania wskazujące, że efekt ten nie obejmuje ok. 10-15% osób znajdujących się w późnej dorosłości, ponadto osoby, które przez całe życie są aktywne intelektualnie wykazują niewielki spadek w tym obszarze.

W późnej dorosłości zmniejszają się **zdolności poznawcze** m.in. w zakresie:

- **czasu reakcji** [PK5] (osoby starsze wolniej reagują na bodziec, szczególnie w sytuacji wielu możliwych wyborów, integracji wielu bodźców czy obecności czynników rozpraszających),
- **uwagi** [PK6] (w późnej dorosłości maleje umiejętność koncentracji na bodźcu przy obecności dystraktorów oraz podzielności uwagi na kilka źródeł jednocześnie),

- **zdolności do grupowania** [PK7] pojęć w kategorii, przełączania się na poziom **abstrakcyjny**,

- **pamięci** (zmiany w pamięci krótkotrwałej są raczej niewielkie nawet u osób na zaawansowanym etapie późnej dorosłości; natomiast ubytki w pamięć długotrwałej są znacznie większe - widoczne jest to w trudnościach w odtwarzaniu detali tekstu, wolniejszym i mniej precyzyjnym przywoływaniu wspomnień czy wykonywaniu zadań związanych z pamiętaniem o przyszłych zdarzeniach. Obniża się też pamięć mechaniczna odpowiadająca za wierne odtwarzanie sekwencji czynności lub informacji).[PK8]

Zmiany poszczególnych funkcji poznawczych następują stopniowo – „młodszy starsi” mogą odczuwać je w niewielkim zakresie, natomiast u pozostałych grup wiekowych w późnej dorosłości pogorszenie właściwie we wszystkich sprawnościach intelektualnych staje się mocniej zauważalne (szczególnie w odniesieniu do szybkości działania, zapamiętywania i nabywania nowych aktywności).

2.4.2. Aspekty psychologiczne a nauka IT

Oslabienie możliwości różnych zdolności poznawczych, a także zmian fizjologicznych charakterystycznych dla okresu późnej dorosłości nie pozostaje bez wpływu także na psychologiczny wymiar funkcjonowania. W obliczu pogorszenia sprawności narządów zmysłu czy funkcji intelektualnych mogą pojawiać się różne emocje, jak m.in.: lęk, rozdrażnienie, poczucie bezradności, poczucie niezrozumienia i bycia wyizolowanym od otoczenia.

Ogromne znaczenie więc na stan psychiczny i fizyczny osób starszych ma przede wszystkim ogólny poziom zdrowia oraz tzw. styl życia (na który składają się zarówno ćwiczenia fizyczne i umysłowe, zwyczaje zdrowotne jak i wsparcie społeczne).

✓ Warto pamiętać

o pozytywnym wpływie treningu fizycznego na długość życia oraz zmniejszania ryzyka zachorowań na poważne choroby, a także **ćwiczeń umysłowych** na poprawę lub dłuższe zachowanie sprawności określonych zdolności intelektualnych.[PK10]

Istnieją teorie próbujące opisać sposoby „przystosowania się” człowieka do późnej dorosłości, w zasadzie będące rozwinięciem czy modyfikacją dwóch klasycznych koncepcji: „teorii wyłączania się” (stopniowego wycofywania się z

pełnionych ról i pełną akceptację tego stanu rzeczy przez osoby starsze) oraz „teorii aktywności” (przeciwnie do poprzedniej zakładająca, że ludzie starsi chcą być jak najdłużej aktywni i produktywni). Współcześnie zakłada się, że niezależnie który z możliwych wzorców jest bliższy danemu człowiekowi, to raczej stanowi on odzwierciedlenie indywidualnych różnic osobowościowych, finansowych czy zdrowotnych, aniżeli wyraz sposobu życia uniwersalnego dla wszystkich w późnej dorosłości. Ponadto nawet, jeśli w procesie starzenia się zajdą pewne zmiany w sposobie funkcjonowania nadal podstawowe potrzeby emocjonalne człowieka pozostają te same[PK11]. Podobnie jak młodszy, starsi ludzie mają **potrzebę** szacunku, zachowania intymności, tworzenia pozytywnych relacji z innymi ludźmi, samorealizacji czy tworzenia[PK12].

Okres późnej dorosłości to moment, kiedy dokonuje się bilansu życia, perspektywa czasowa pozwala na ocenę dotychczasowych wyborów w kontekście ich długofalowych konsekwencji. Od tego, czy ogólny rozrachunek będzie uznany przez jednostkę za korzystny czy nie zależy poziom akceptacji swojego życia. W koncepcji rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona, jeśli jednostce uda się pozytywnie rozwiązać charakterystyczny dla tego etapu rozwojowego konflikt między integralnością a rozpaczą może ona zyskać tzw. „**mądrość życiową**”.

Istnieje wiele koncepcji mądrości, jednakże ich wspólną cechą jest uznanie, że mądrość to znacznie więcej niż proste nagromadzenie faktów z całego życia czy określone zdolności intelektualne, ponieważ zawiera w sobie również wysoki poziom umiejętności społecznych, emocjonalnych i motywacyjnych. Według badaczy mądrość ściśle łączy się z pragmatyką życiową, zdolnością dobierania właściwych strategii radzenia sobie z problemami życiowymi, świadomością ograniczeń wiedzy i niepewności wpisanej w życie, umiejętnością właściwej oceny sytuacji i udzielania porady, poszukiwaniem harmonii między umysłem a charakterem, między sobą a otoczeniem.

W późnej dorosłości coraz większego znaczenia nabiera tzw. **wiedza zorientowana na mądrość**, która w odróżnieniu od wiedzy intelektualnej (abstrakcyjnej i teoretycznej, zorientowanej na nabywanie nowych informacji, opierającą się na przewidywalnych aspektach rzeczywistości, specjalistycznej, związanej ze studiowaniem, partykularną) jest praktyczna, skoncentrowana na realne rozwiązanie życiowych problemów, poszerzone i pogłębione rozumienie rzeczy, bardziej holistyczna i pokorna wobec granic ludzkiego poznania.

Mimo, że wiek nie jest wystarczającym warunkiem do osiągnięcia mądrości, to jednak warto pamiętać o możliwościach jakie niesie ze sobą bogate doświadczenie nabierane wraz z rozwojem człowieka i jego wpływie na proces uczenia się w późnej dorosłości.

Wraz z wiekiem osoby generalnie stają się bardziej niż wcześniej zależne od otoczenia – w późnej dorosłości przekonanie o możliwościach wpływu na rzeczywistość, a wraz z tym poczucie bezpieczeństwa i samoocena może znacząco obniżać się w porównaniu np. z wiekiem przedemerytalnym. Taka sytuacja może sprzyjać pojawianiu się lęków i frustracji, a także powodować apatię i przedwczesne wycofywanie się z życia. Ze względu na to, że **poczucie kontroli** nad własną egzystencją jest ważnym predyktorem poczucia satysfakcji z życia, warto znaleźć pewne formy zastępczych aktywności dających osobom starszym poczucie wpływu, które wydają się osłabiać proces obniżania samooceny i narastania bierności.

Na poczucie satysfakcji z życia w późnej dorosłości wpływ ma też wiele innych czynników, jak aspekty demograficzne (dochód, stan cywilny, wykształcenie, płeć), cechy osobowości (poziom neurotyzmu, samooceny i kontroli wewnętrznej), religia, zdarzenia życiowe. Badacze podkreślają rolę aktywności społecznej. Niemniej jednak także mniej „towarzyskie” formy spędzania wolnego czasu mogą podnosić satysfakcję z życia – w jednym z badań wykazano, że umożliwienie mieszkańcom domu opieki społecznej korzystanie z komputera podnosiło u nich poziom samooceny oraz ogólny poziom zadowolenia z życia.

Czynnikiem, który wydaje się niezmiernie ważny (o ile nie najważniejszy) jednak dla odczuwania satysfakcji życiowej wydaje się być właściwy każdej jednostce indywidualny sposób postrzegania własnych cech i swojej sytuacji w procesie starzenia.

2.4.3. Wpływ czynników społecznych na edukację osób 60+ w zakresie IT

Na obraz siebie w starości, prócz szeregu czynników osobowościowych, znacząco wpływają panujące w rozumowaniu społecznym utrwalone przekonania o „typowym” dla tej grupy wiekowej sposobie funkcjonowania. Tymczasem istniejące „ustalenia społeczne” o niskich możliwościach psychofizycznych w późnej dorosłości mogą mieć negatywne konsekwencje i bezpośrednio przekładać się na funkcjonowanie osób starszych. Generalnie wykazano, że im bardziej osoby starsze utożsamiają się ze **stereotypowym**, negatywnym obrazem starości, tym wykazują

niższą samoocenę. Takie uproszczone, schematyczne przekonania mogą więc rodzić w świadomości osób starszych przedwczesne przeświadczenie o swojej nieudolności, usztywniać je przed podejmowaniem dodatkowych aktywności w obawie przed ośmieszeniem czy doprowadzać do rezygnowania z wcześniej prowadzonych czynności.

Z drugiej strony istnieją także w społeczeństwie „pozytywne” stereotypy dotyczące okresu późnej dorosłości, które także mogą okazywać się zgubne, szczególnie, jeśli odnoszą się do zbyt wyidealizowanego obrazu starości związanego jedynie z mądrością, optymizmem, aktywnością, czasem na samorealizację itp.. Mimo, że funkcjonujące w społeczeństwie schematyczne myślenie starości wydaje się silnie zakorzenione (stereotypy dotyczące starości wydają się silniejsze nawet od przeświadczeń związanych z płcią), to jednak w pewnym zakresie podlega ono zmianom. Ciągłe rozwijająca się wiedza dotycząca późnej dorosłości powoduje, że coraz częściej okres starości nie jest postrzegany wyłącznie jako czas strat i niedostatków, a kolejne publikacje wskazują na realne, ciekawe możliwości umysłu po 60 r. ż..

Tak jak zróżnicowane są stereotypy dotyczące starości, tak i **oczekiwania społeczne** wobec seniorów wydają się niejednokrotnie sprzeczne. W tzw. „tradycyjnym” obrazie osób starszych mają one przede wszystkim zajmować się wychowywaniem wnuków, dbać o rodzinę czy zajmować się sprawami gospodarstwa domowego. „Nowoczesny” wizerunek wskazuje na aktywność na różnych polach, podejmowanie wyzwań, dążenie do samorealizacji czy chęć ustawicznej edukacji. Niejednokrotnie młodsze pokolenie oczekuje od osób w późnej dorosłości znajomości nowoczesnych technologii, co w połączeniu z brakiem adekwatnych umiejętności może u seniorów wywoływać poczucie zagubienia.

Postęp technologiczny wymusza dalsze zmiany w społeczeństwie – jedną z nich jest **odwrócenie kierunku przekazywania wiedzy** i wzorców kulturowych z wdrażania osób młodszych przez osoby starsze na czerpanie z umiejętności młodszych przez seniorów. Osoby dorastające w społeczeństwie informacyjnym nie tylko posiadają określony zasób kompetencji komputerowych, ale i poprzez charakterystyczne zachowania, słownictwo czy zwyczaje tworzą pewną strukturę społeczną, do której dostęp mają ci dobrze poruszający się w przestrzeni nowych mediów. Taka sytuacja może generować podział między pokoleniami. Niektóre osoby starsze mogą odczuwać dyskomfort, a nawet wstyd związany z brakiem umiejętności

korzystania z Internetu, w szczególności w porównaniu z młodszymi, co może potęgować lęk przed nauką nowych technologii.

Z drugiej strony jednak proces uczenia się technologii informacyjnych od przedstawicieli młodszych pokoleń wydaje się być nieunikniony. Zdecydowana większość osób po 50 r. ż. (wg danych z 2007 r.) w Polsce nauczyło się obsługi Internetu dzięki pomocy rodziny (dzieci, wnuków) i znajomych znacznie rzadziej korzystając z formalnych rodzajów edukacji, osoby wykładające na uczelniach w zakresie nowych mediów również w większości są młodsze od osób w późnej dorosłości. Wydaje się zatem, że przełamywanie osobistych oporów osób starszych przed sięganiem po wiedzę młodszych w zakresie technologii komputerowych, a także uświadamianie młodszemu pokoleniu ich roli we włączaniu seniorów w społeczeństwo informacyjne staje się ważnym elementem oddziaływań edukacyjnych.

2.4.4. Bariery w rozpoczęciu edukacji osób starszych w obszarze IT

Mimo wielu korzyści wynikających z użytkowania Internetu dla osób w wieku senioralnym, jednakże istnieje szereg **barier**, które utrudniają lub uniemożliwiają podjęcie edukacji w zakresie technologii informacyjnych przez tę grupę społeczną. Osoby powyżej 50 r. ż. znacznie rzadziej korzystają z różnego rodzaju szkoleń podnoszących kompetencje związane z obsługą komputera czy sieci internetowej niż młodsze pokolenia.

Jedną z najważniejszych przyczyn niepodejmowania aktywności związanej z wykorzystywaniem technologii informatycznych, a co za tym idzie również niechęci do nauki w omawianym zakresie są **braki motywacyjne**. W tym wypadku nierzadko istotną barierą do rozpoczęcia edukacji poszerzającej kompetencje informatyczne jest brak odpowiedniej wiedzy seniorów odnośnie możliwości związanych z wykorzystaniem technologii informatycznych w codziennym życiu. Dodatkowo osoby starsze bywają również uprzedzone do stosowania Internetu, wskazując na liczne zagrożenia związane z użytkowaniem sieci (np. kradzieże danych osobowych, uzależnienia, ekspozycja na niechciane treści), przekonania o zbyt skomplikowanym charakterze korzystania z sieci czy odczuwaniem zawstydzenia w sytuacji porównywania swoich kompetencji z umiejętnościami młodszego pokolenia[60]. Barierą powodującą obniżanie się motywacji do nauki osób starszych może być także zmuszanie do edukacji, nabywania nowej wiedzy. Odczuwana przez seniorów presja może zmniejszać chęć do rozpoczynania edukacji w obszarze IT.

Kolejną barierą w edukacji osób starszych są charakterystyczne dla wieku **ograniczenia psychofizyczne**, szczególnie w zakresie percepcji, pamięci, uwagi czy wolniejszego tempa reagowania. Obniżenie sprawności percepcyjnej może wywoływać z kolei lęk przed korzystaniem z dobrodziejstw sieci oraz być przyczyną postrzegania swojej mniejszej skuteczności w tym obszarze. Świadomość obniżonego funkcjonowania psychofizycznego może powodować lęk przed postawą nauczyciela, edukatora wobec braku odpowiedniej wiedzy seniora. Poza tym osoby starsze nierzadko cechuje przekonanie, że edukacja w tym wieku jest czymś niewłaściwym, nieaprobowanym społecznie, bądź też jest po prostu nienaturalna. Do takiej postawy osób starszych mogą przyczyniać się wspomniane wyżej stereotypy na temat funkcjonowania w tym wieku, które mogą stanowić kolejną barierę przed podejmowaniem edukacji w zakresie nowych technologii.

Inne ważne aspekty utrudniające podejmowanie aktywności edukacyjnej osób 60+ to także m.in.: słabe warunki finansowe (niskie emerytury), utrudniony dostęp do instytucji edukacyjnej, brak odpowiedniego sprzętu czy łącza sieciowego, a także dotychczasowy bierny styl życia, sytuacja osobista czy wcześniejsze negatywne doświadczenia edukacyjne w obszarze IT.

Paradoksalnie także powodem niepodjęcia aktywności edukacyjnej w zakresie IT jest fakt, że większość ofert edykacyjnych, także IT dla seniora, odnajdujemy w internecie, i tutaj koło się zamyka. Senior nie korzysta z internetu, nie znajduje informacji o kursie, nie wie że istnieje nie korzysta. Bywa, że znajoma idzie na kurs, niestety jest zbyt trudny, nie jest od podstaw, nie jest zadowolona i zniechęca koleżankę. Edukator może nie mieć wystarczających kompetencji i wiedzy by uczyć. Zniechęca często rodzina lub koleżanki, po co ci to na starość, a jeszcze cię ktoś oszuka, okradnie. Negatywne doświadczenia edukacyjne z przeszłości. Przekonanie nie że nie potrzebujemy internetu bo to głupota dla dzieci, tam tylko seksy i nic więcej, internet jest niebezpieczny i służy do zabawy. Kolejna rzecz...nie wiem co w internecie jest, nie wiem czego się spodziewać, nie wiem co tracę, więc nie szukam wiedzy.

2.4.5. Czynniki związane z procesem uczenia się osób starszych

Planowanie i realizacja procesu edukacji osób starszych wymaga uwzględnienia specyfiki ich funkcjonowania psychofizycznego wynikającego ze specyfiki tego okresu życia.

Biorąc po uwagę ubytki w odniesieniu do aparatu **słuchu** warto pamiętać o przekazywaniu komunikatów w sposób optymalnie nagłośniony oraz dostosowanie tempa mówienia do możliwości odbioru seniorów (zalecane umiarkowane tempo). Ponadto warto sprawdzać czy treści zostały prawidłowo dosłyszane/zrozumiane przez zadawanie pytań ewaluacyjnych.

Aby **komunikaty** były dobrze absorbowane przez starszych uczestników zajęć powinny być one: spójne, podawane w umiarkowanym tempie, wyraźne, nieobciążone wieloma detalami, a także raczej konkretne niż abstrakcyjne.

Ze względu na obniżony **czas reakcji** oraz ogólnie dłuższy czas wykonywania złożonych czynności należy przeznaczać odpowiednią ilość czasu na przyswajanie nowych treści w zależności od stopnia trudności zadań, wolniejsze tempo wprowadzania nowych zagadnień. Dobrze, kiedy wprowadzanie nowych zagadnień odbywa się stopniowo (by uprościć przyswajanie nowego elementu w danym czasie), a zadania nie są obciążone „podwójną trudnością” (czyli wprowadzaniem jednocześnie dwóch lub więcej nowych elementów)

Zasób zdobytych informacji w ciągu całego życia (inteligencja skryształizowana) nie zmienia się zasadniczo do 70 r. ż., dlatego warto odwoływać się w trakcie procesu kształcenia do wiedzy i doświadczeń seniorów, zwracać uwagę na ich zasoby, podkreślać zdolności.

Z uwagi na obniżenie precyzji w **pamięci** długotrwałej trudności następują w zapamiętywaniu i odtwarzaniu szczegółów. Znaczenie w tym wypadku ma jednak rodzaj przekazu – wydaje się, że dokładnemu odzwierciedleniu treści sprzyja materiał pisany; gorzej odtwarzane są treści mówione. Dlatego też warto rozważyć wzbogacanie zajęć o materiały broszurowe podsumowujące najważniejsze zagadnienia, czy wspieranie wypowiedzi prezentacją multimedialną. Osłabienie pamięci mechanicznej wymaga zastosowania zadań, gdzie poszczególne czynności będą powiązane ze sobą wynikowo oraz wielokrotnego powtarzania czynności. Ponadto lepiej zapamiętywane są treści konkretne niż abstrakcyjne, dlatego należy unikać zbyt technicznego słownictwa, a komunikaty wiązać z rzeczywistością życiową. Wydaje się też, że stosowanie przez osoby starsze jedynie wewnętrznych strategii

przypominania może powodować w wielu przypadkach zwiększenie liczby błędów, jednakże po wsparciu się strategiami zewnętrznymi ten efekt można znacząco zmniejszyć. Stąd też prowadzący może pomagać seniorom w doborze odpowiednich metod zapamiętywania nowych informacji.

Wraz z wiekiem obniża się zdolność do **koncentracji**, dlatego warto kontrolować w procesie kształcenia ilość bodźców mogących rozpraszać uwagę seniorów (brak hałasu, zbyt dużej ilości środków przekazu naraz).

Ważne jest także ograniczanie **stresu** w trakcie zajęć z seniorami poprzez starania o stworzenie przyjaznego środowiska do nauki, opartego na braku uprzedzeń ze strony prowadzącego, otwartości, cierpliwości, braku krytycyzmu, a także o partnerstwo. Osoby starsze mogą bowiem mieć różne doświadczenia w zdobywaniu kompetencji informacyjnych (np. związane z krytyką), a także sporo obaw o swoje możliwości nabywania nowych umiejętności. Niedostrzeganie różnic indywidualnych między seniorami, zróżnicowania tempa ich pracy, stanu zdrowia, stanu emocjonalnego może nasilać stres u uczestników zajęć i stanowić poważną barierę edukacyjną.

Istotny jest także **poziom motywacji** do nauki w zakresie kompetencji komunikacyjno-informacyjnych. Dostarczenie seniorom wiedzy dotyczącej możliwości zastosowania rozwiązań cybernetycznych w realnym funkcjonowaniu, wskazanie na sposoby niwelowania/minimalizowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu to podstawowe elementy sprzyjające zwiększeniu motywacji do edukacji w obszarze nowych mediów. Ponadto, warto pamiętać o wprowadzaniu ćwiczeń i zagadnień o średnim stopniu trudności, które z jednej strony nie będą wywoływać zbyt szybkiej frustracji z powodu trudności w opanowaniu materiału, z drugiej nie będą też zbyt łatwe. Należałoby więc na bieżąco dostosowywać materiał do indywidualnych predyspozycji uczestników zajęć. Zajęcia nie powinny być też zbyt długie, ważne jest uwzględnienie przerw w czasie trwania zajęć.

Innym zagadnieniem budującym chęć podejmowania wysiłku do uczenia się jest **wzmacnianie kontroli wewnętrznej**. Możliwość osiągnięcia określonego celu sprzyja poczuciu satysfakcji i tworzy gotowość do kolejnych działań. Seniorzy podejmują działanie, jeśli uznają je za adekwatne do ich możliwości, zyskują wtedy poczucie sprawstwa. Aby rozwijać poczucie kompetencji warto umożliwiać seniorom podejmowanie decyzji dotyczącej procesu dydaktycznego (np. poprzez uczestniczenie we współtworzeniu programu nauczania, doborze metod).

Istotną rolę w przebiegu procesu edukacyjnego ma postawa edukatora - przeszkodą mogącą powodować zniechęcenie u seniorów jest traktowanie ich niczym dzieci, infantylizowanie procesu nauczania. Ważne, by treści przekazywane były w sposób interesujący, odpowiadający potrzebom osób starszych.

Warto zwrócić uwagę na kilka elementów procesu edukacyjnego ułatwiających współpracę z seniorami, jak: dokładne określenie celów wyznaczonych przez edukatora w kolejnych etapach procesu nauczania, dostarczenie niezbędnych informacji do wykonania danych czynności wspartych najlepiej wizualizacją poszczególnych kroków oraz materiałami drukowanymi, umożliwienie wyćwiczenia zdobytych umiejętności przez powtarzanie i wykorzystywanie ich w praktyce oraz stworzenie przestrzeni do zadawania pytań przez uczestników szkolenia. __

3. PROFIL EDUKATORA IT

3.1. Funkcje, zadania i cechy edukatora osób starszych w zakresie IT

NAUCZYCIEL

Czesław Banach - nauczyciel to profesjonalista przygotowany merytorycznie, pedagogicznie, psychologicznie i metodycznie. Jest on źródłem wiedzy i wartości etycznych oraz doświadczenia społecznego i życiowego, wyzwala aktywności uczących i wspomaga ich rozwój.

C. Banach, nauczyciel, w: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, red. T. Pilch, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak 2004, t. 3, s. 548.

Funkcje edukatora osób starszych

- wspieranie w rozwoju
- edukowanie
- animowanie
- przeciwdziałanie wykluczeniu
- przeciwdziałanie samotności

Zadania edukatora senioralnego w zakresie IT

- a. oswajanie z tym, co nowe
- b. przeciwdziałanie wykluczeniu i marginalizacji
- c. przeciwdziałanie ageizmowi
- d. przeciwdziałanie stereotypom

- e. promowanie idei uczenia się przez całe życie
- f. zachęcanie do aktywnego trybu życia
- g. pogłębianie wiedzy osób starszych
- h. sprzyjanie odkrywaniu pasji i zainteresowań

Edukator osób starszych w zakresie IT w trakcie zajęć:

1. przekazuje instrukcje dotyczące wykonania zadania
2. służy pomocą i radą
3. aranżuje przestrzeń klasy
4. pyta uczestników zajęć, jakie mają potrzeby i oczekiwania
5. pozwala seniorom popełniać błędy, działać samodzielnie
6. nie krytykuje, nie ma nadmiernych wymagań
7. troszczy się o samopoczucie seniorów, poziom ich motywacji

Kwalifikacje, kompetencje i cechy osobowe nauczyciela IT

CECHY OSOBOWE DOBREGO NAUCZYCIELA IT

1. Otwartość
2. Umiejętność nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji
3. Empatia
4. Sprawiedliwość, obiektywizm
5. Dialogowość
6. Tolerancja
7. Wysoki poziom kultury osobistej
8. Umiejętność planowania i organizowania pracy własnej i grupy
9. Umiejętność zarządzania grupą
10. Poczucie humoru i dystans

Cechy i kompetencje sprzyjające budowaniu pozytywnej, konstruktywnej relacji z seniorami

- a. Szacunek
- b. Zaangażowanie
- c. Sympatia
- d. Elastyczność
- e. Cierpliwość

- f. Unikanie krytycyzmu
- g. Partnerstwo
- h. Wspieranie
- i. Zaufanie
- j. Motywowanie
- k. Asertywność
- l. Poczucie humoru
- m. Wdzięczność
- n. Doświadczenie i praktyczne umiejętności
- o. Kreatywność i innowacyjność
- p. Samodzielność
- q. Profesjonalizm
- r. Umiejętność pracy w grupie, zarządzania grupą

KOMPETENCJE EDUKATORA 60+

1. **Kompetencje w zakresie posługiwania się wiedzą andragogiczną i gerontologiczną w praktyce edukacyjnej:** nauczyciel, trener, edukator osób starszych powinien posiadać wiedzę i kompetencje z zakresu pedagogiki, gerontologii, andragogiki. Ma obowiązek uczyć zgodnie z wiedzą andragogiczną i gerontologiczną, brać pod uwagę specyfikę uczenia się osób w późnej dorosłości.
2. **Kompetencje przedmiotowe:** informatyczne (specjalistyczne, bezpieczeństwo w sieci).
3. **Kompetencje metodyczne:** znajomość potrzeb, możliwości i ograniczeń osób starszych w kontekście wykorzystania nowych technologii. Projektowanie, realizacja, ewaluacja warsztatów komputerowych dla seniorów.
4. **Kompetencje technologiczne:** umiejętność pracy z różnego typu urządzeniami, programami oraz znajomość internetu. Umiejętność pracy/ prowadzenia zajęć z wykorzystaniem komputerów różnego typu. Umiejętność obsługi i wykorzystania w praktyce edukacyjnej urządzeń peryferyjnych (np. drukarek, skanerów, rzutników). Swoboda poruszania się w internecie.
5. Kompetencje w zakresie podnoszenia kompetencji społecznych, cyfrowych, dydaktycznych.

3.2.1. Nauczanie i organizowanie procesu uczenia się seniorów IT

KWESTIE OGÓLNE

1. Organizując zajęcia z seniorami pamiętaj, że to oni mają mieć przyjemność z uczestniczenia w nich, klimat zajęć i sposób ich prowadzenia jest nie mniej ważny niż nauka. Dlatego ważne jest byś angażował/a seniorów zawsze wtedy gdy to możliwe. np. planowanie przebiegu zajęć, przygotowanie sali.
2. Dostosuj poziom zajęć do możliwości i ograniczeń seniorów.
3. Unikaj ocen i szczególnie nie zwracaj uwagi publicznie.
4. Pamiętaj o materiałach edukacyjnych i o tym, że seniorzy lubią dyplomy i certyfikaty.

Dobre praktyki - metodyka zajęć

- a. propozycje zajęć (adekwatne do aktualnych potrzeb i zainteresowań seniorów)
- b. przygotowanie do zajęć (konieczny jest plan zajęć, rozpiska tematów, seniorzy są zaangażowani, lubią wiedzieć, mieć plan)
- c. język
- d. sposób przekazywania wiedzy
- e. pomoce
- f. odwoływanie zajęć

Reguły kształcenia osób starszych podczas zajęć IT

1. Odnoś aktywność edukacyjną do szerszego kontekstu, problemu.
2. Zachęcaj i wspieraj seniorów do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi, rozwiązań.
3. Wskazuj obszary wykorzystania zdobywanej wiedzy w życiu codziennym.
4. W taki sposób konstruuj zajęcia, zadania oraz środowisko edukacyjne, by odzwierciedlały złożoność rzeczywistości. Nie ułatwiał osobom uczącym się rozwiązywania zadań, nie unikaj wszelkiej formy spontaniczności czy przypadkowości. Senior powinien potrafić korzystać z komputera w każdych warunkach, nie tylko w domu, czy w sali komputerowej. Pamiętaj, że po zakończeniu kursu komputerowego nie będziesz w stanie kontrolować sposobu korzystania przez seniorów z komputera.

5. Zachęcają seniorów do kreatywności, poszukiwania nieszablonowych rozwiązań, by wiedzieli że nie ma jednej metody rozwiązywania problemu. Takie podejście sprawi, że przestaną się bać. Chwal alternatywne rozwiązania, pokazuj kilka sposobów realizacji zadania czy rozwiązania problemu.
6. Stwarzają przestrzeń do refleksji nad podejmowanymi działaniami, procesami, sytuacjami.
7. Posługuj się prostym językiem: unikaj języka nasyconego terminami specjalistycznymi, obcymi. Dostosowuj tempo przekazywania informacji do możliwości odbioru słuchaczy.
8. Stosuj porównania i metafory, używaj opowieści, języka obrazowego, odnoś się do doświadczeń seniorów, bliskich im skojarzeń. Powtarzaj komunikaty.
9. Umożliwaj seniorom robienia notatek, zapisywania treści w trakcie zajęć.
10. Staraj się dostosować program do możliwości i oczekiwań seniorów, modyfikuj go, pozwól senior angażować się w proces tworzenia sylabusu zajęć.
11. Pamiętaj atmosfera zajęć powinna być swobodna, seniorzy nie powinni być skrępowani, unikaj formalizm.
12. Unikaj klasówek i wszelkich formalnych form weryfikacji wiedzy.
13. Pamiętaj o drobnych przyjemnościach, np. możliwości wykonania i wysłania kartki do koleżanki.

Dobre praktyki w zakresie edukacji informatycznej seniorów

1. Dobry początek i koniec

- witaj się z uczestnikami warsztatu,
- zwracaj uwagę na stan ich stan zdrowia i samopoczucie
- rozpoczynaj i kończ zajęcia punktualnie (zostaw kilka minut na ewentualne indywidualne spotkania)

2. Zarządzaj czasem uczenia się:

- planuj każdą lekcję
- przedstaw strukturę lekcji,
- planuj i zapowiadaj czas przeznaczony na kolejne etapy, wyraźnie sygnalizuj kolejne etapy zajęć, np. początek zajęć, wprowadzenie, wyjaśnienie, działania praktyczne, powtórka, notatka, zadanie domowe.
- przestrzegaj planu

- jeśli możesz, stosuj mikro przerwy między kolejnymi aktywnościami, np. opowiedzieć anegdotę, ciekawostkę na temat, który przerabiacie
- pozwalaj seniorom dzielić się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi planu zajęć i efektywności podejmowanych działań edukacyjnych

3. Zakłócenia

- staraj się zwracać uwagę na dystraktory, czyli przemieszczanie się, rozmowy

4. Zarządzanie miejscem uczenia się

- zwracaj uwagę na warunki, w jakich uczą się seniorzy
- miej na uwadze fakt, że część seniorów ma wadę wzroku, słuchu, problemy z poruszaniem się lub inne trudności
- dbaj o właściwe zajmowanie miejsc: osoby, które mają problemy ze słuchem/wzrokiem powinny siedzieć bliżej tablicy
- pytaj seniorów czy nie jest zbyt ciemno/ciepło/ciemno/jasno
- staraj się przewietrzyć klasę przed lekcją i po niej, szczególnie jeżeli wiesz, że do klasy wejdzie kolejna grupa

5. Zarządzanie treścią uczenia się

- staraj się omawiać kolejne części w szerszym kontekście
- wyjaśnij czemu służy kolejny krok, co umożliwi zdobycie kolejnej partii wiedzy
- pokazuj zastosowanie praktyczne nabywanej wiedzy

3.3. Wyzwania stojące przed edukatorem osób starszych w obszarze nowych technologii

- seniorzy boją się nowych technologii, mają lęk przed zniszczeniem sprzętu
- negatywne doświadczenia edukacyjne znacząco wpływają na proces przyswajania wiedzy

4. GRUPA

4.1. Charakterystyka grupy docelowej z uwzględnieniem różnic wynikających z poziomu kompetencji informatycznych, wieku, wykształcenia

Uczestnicy zajęć komputerowych mogą stanowić bardzo zróżnicowaną grupę, zarówno pod kątem umiejętności związanych z obsługą komputera, dotychczasowych doświadczeń – na polu zawodowym czy prywatnym, jak i wiekowo. W zajęciach mogą uczestniczyć zarówno osoby, które dopiero zakończyły aktywność zawodową i przeszły na emeryturę, jak i aktywni seniorzy po 80. roku życia.

Choć duża różnica wieku jest charakterystyczna dla edukacji seniorów, to właśnie w przypadku kompetencji informatycznych może być kluczowa. W dobie szybkich zmian technologicznych, w zupełnie innej sytuacji jest bowiem osoba, która właśnie przeszła na emeryturę, a w pracy musiała podnosić kompetencje związane z obsługą technologii informacyjnych, a w innej emeryt, który od kilkunastu lat nie miał konieczności i nie czuł potrzeby uczenia się obsługi nowych technologii. Doświadczenie, wynikające z wielu ról przyjmowanych w trakcie całego życia, ukształtowane zainteresowania i poglądy, czy określone sposoby zachowania mogą stanowić przeszkodę w efektywnej pracy całego zespołu.

W przypadku kompetencji komputerowych kluczowe dla efektywnego prowadzenia zajęć jest zatem uwzględnienie różnorodności grupy i prowadzenie działań w taki sposób, aby seniorzy czuli się komfortowo - bez presji odstawiania umiejętnościami od bardziej zaawansowanych osób w grupie. Istotne jest więc zaplanowanie materiałów i tematów tak, aby odpowiadały poziomowi rozwoju kompetencji wszystkich osób w jednej grupie. Co więcej, aby edukacja była efektywna osoby starsze powinny uczestniczyć w prowadzonych zajęciach z zainteresowaniem (dlatego tematyka musi być dopasowana do potrzeb i pasji) oraz z uwzględnieniem możliwości wykorzystania nowych kompetencji w codziennym życiu.

✓ Warto wiedzieć

Według badania przeprowadzonego w dniach 5-12 kwietnia 2018 przez Centrum Badania Opinii Społecznej offline pozostaje niemal połowa Polaków w wieku 55–64 lata i trzy czwarte najstarszych (w wieku 65 lat i więcej). Wśród respondentów powyżej 55. roku życia, z większym prawdopodobieństwem są w sieci mężczyźni mający wykształcenie zasadnicze zawodowe, średnie lub wyższe niż kobiety z takim wykształceniem.

4.2. Diagnoza potrzeb grupy i posiadanych kompetencji, podział na poziomy zaawansowania

Rozpoznanie indywidualnych umiejętności i potrzeb seniorów w zakresie podnoszenia kompetencji informacyjno-komunikacyjnych stanowi podstawę pracy dydaktycznej. Grupy powinny być jak najbardziej jednorodne, aby zaplanowany materiał nauczania odpowiadał poziomowi umiejętności wszystkich jej członków. Zapewni to równomierne obciążenie seniorów i edukatora pracą, niezbędną do wykonania w celu pozyskania nowych umiejętności. W organizowaniu zajęć z kompetencji komputerowych konieczne jest więc przede wszystkim wyodrębnienie poziomów zaawansowania.

Dzieląc seniorów na grupy warto uwzględnić wiedzę deklaratywną, proceduralną i epizodyczną i nie polegać jedynie na deklaracji uczestników przyszłych zajęć co do poziomu ich umiejętności.

4.2.1. Umiejętność wyszukiwania informacji z sieci

We współczesnym świecie natłok informacji jest znaczny, a ogromna ilość rozproszonych danych wymaga umiejętności korzystania z technologii informacyjnych.[2] W dobie szybkiego rozwoju technologii informacyjno-komunikacyjnych, wiedza dezaktualizuje się bardzo szybko. Co więcej, informacja ma określoną wartość i ma znamiona towaru, więc jednocześnie staje się kategorią ekonomiczną [3]. Internet natomiast to narzędzie zbiorowego tworzenia wiedzy[1], charakteryzujący się dynamicznym przyrostem informacji. Posiadanie kompetencji niezbędnych do skutecznego poruszania się w środowisku cyfrowym jest zatem warunkiem niezbędnym do funkcjonowania w społeczeństwie informacyjnym i uczestniczenia w życiu społecznym. Dostęp do informacji i wiedza są podstawowymi

czynnikami, które określają jakość życia jednostek i całych społeczeństw [5]. Istotna jest więc umiejętność poszukiwania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł.

Rolą edukatora – oprócz wskazania sposobów wyszukiwania informacji - jest również pomoc w osiągnięciu tzw. dojrzałości informacyjnej, czyli umiejętności selekcjonowania informacji użytecznej. Komputer z połączeniem do internetu powinien stanowić narzędzie do refleksyjnego zdobywania informacji, czyli takiego, w którym pozyskane dane są interpretowane przez pryzmat własnej aktywności intelektualnej[4]. Ważnym elementem zajęć komputerowych dla seniorów jest zatem nie tylko edukacja w zakresie pozyskiwania informacji, ale również ta zmierzająca do wykształcenia umiejętności krytycznego filtrowania i przekształcenia informacji w zasoby wiedzy.

4.2.2. Umiejętność komunikowania się przy pomocy internetu

Rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) umożliwia podtrzymywanie stosunków między jednostką a światem zewnętrznym, odpowiadając tym samym na potrzebę kontaktu emocjonalnego. Badania pokazują, że możliwość utrzymywania relacji z rodziną czy znajomymi to dla wielu seniorów najważniejsza zaleta korzystania z internetu. Nie mniej istotna jest także komunikacja o charakterze formalnym (np. relacje ze społecznościami skupiającymi emerytów, ośrodkami pomocy lub domami opieki, konsultacje medyczne).[1]

4.2.3. Umiejętność wykorzystywania technologii informatycznych

- zakupy przez internet

✓ Warto wiedzieć

Centrum Badania Opinii Społecznej podaje, że w grupie wiekowej 55-64 lata odsetek kupujących w sieci wynosi 27%, a wśród użytkowników mających ponad 65 lat jest to 29% [1]

1. Centrum Badania Opinii Społecznej, Korzystanie z internetu
https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF, s. 11

- e-bankowość,
- działania w sieciach społecznościowych,
- tworzenie stron internetowych/blogi

- korzystanie z zasobów kultury w internecie
- korzystanie z usług e-administracji

4.3. Dopasowanie organizacji zajęć, preferowanych form pracy

5. ORGANIZACJA ZAJĘĆ

5.1. O czym warto pamiętać organizując zajęcia do nauki IT dla osób starszych?

5.1. To warto wiedzieć

- Seniorzy nie są grupą homogeniczną, różnią się pod względem wiedzy, umiejętności, wykształcenia, kompetencji informatycznych, sytuacja finansową i zdrowotną.
- Mają różne potrzeby i ograniczenia (problemy ze słuchem, wzrokiem, poruszaniu się)
- Dorośli mają motywację do uczenia się jeśli mają potrzeby i zainteresowania, które uczenie się jest w stanie zaspokoić
- indywidualne różnice między ludźmi pogłębiają się wraz z wiekiem, edukacja musi być do nich dostosowana pod względem stylów, czasu, miejsca i tempa uczenia się
- doświadczenie jest najbogatszym źródłem uczenia się dorosłych

5.2. Co sprawia, że osoby starsze biorą udział w warsztatach IT?

- chęć komunikowania się za pomocą nowych technologii
- chęć rozwoju, zdobycia nowej wiedzy
- poczucie prestiżu z posiadania wiedzy z zakresu IT
- poczucie samodzielności, pewności siebie w kontakcie z nowymi technologiami
- wiedza i umiejętności techniczne
- chęć rozwijanie nowych zainteresowań
- doświadczanie sytuacji problemowej, wyzwania życiowego dotyczącego wykorzystania nowych technologii

5.2. Struktura organizacyjna zajęć informatycznych z uwzględnieniem specyfiki kształcenia seniorów

5.2.1. Określenie celów poszczególnych spotkań w kontekście nabywania określonej kompetencji informatycznej (podział nauki danej kompetencji IT na mniejsze części tematyczne)

5.2.2. Czas trwania zajęć. Rola przerw, przerywników i “energizerów” w procesie przyswajania informacji przez osoby starsze.

5.2.3. Sposoby utrwalania opanowanego materiału.

5.2.4. Indywidualizacja procesu kształcenia a praca grupowa w toku nabywania kompetencji informatycznych seniorów.

5.2.5. Indywidualna praca (pozaekcyjna) uczestników zajęć między kolejnymi spotkaniami grupowymi z edukatorem.

5.3. Dostosowywanie przestrzeni edukacyjnej do potrzeb nauczania osób 60+ w zakresie kompetencji informatycznych GOSIA JUSTYNA

Zorganizowanie zajęć kształcących seniorów w zakresie kompetencji informacyjno-komunikacyjnych wymaga odpowiedniego przygotowania zarówno układu stanowisk komputerowych jak i samych stanowisk oraz sprzętu, właściwego oświetlenia, nagłośnienia, wentylacji sali, a także zadbanie o estetykę wnętrza. Całość powinna być tak rozplanowana, by ułatwiała w bezpieczny sposób realizować program zajęć.

Przykładowe **rozmieszczenie** stanowisk może być szeregowo (komputery w rzędach blisko siebie), kolumnowe (stanowiska tworzą kolumny w nieco szerszych odległościach) lub prostokątne (ułożone w „podkowę” wokół stanowiska prowadzącego). Wszystkie mają pewne wady i zalety, jednak optymalne wydaje się rozmieszczenie trzecie lub drugie, ze względu na przestrzeń do przemieszczania się między stanowiskami, relatywnie dobrą widoczność prezentacji oraz możliwość komunikacji między uczestnikami zajęć.

Samo **stanowisko** powinno zawierać: odpowiednio duże, stabilne biurko do swobodnego poruszania myszką oraz ułożenia niezbędnych przyborów, a także z dodatkowym miejscem na klawiaturę poniżej monitora, fotel z regulowaną wysokością siedzenia i podłokietnikami.

Cały **sprzęt** powinien być ujednolicony, sprawnie działający, najlepiej o standardowym oprogramowaniu. Monitor powinien być ustawiony w takim miejscu, aby

zapewnić optymalne oświetlenie, przy jednoczesnym zminimalizowaniu odbić i kontrastów – dlatego najlepiej ustawić go bokiem do okna. W trakcie zajęć natomiast warto zadbać o odpowiednią higienę pracy i pilnować, aby seniorzy po pierwsze zachowali odpowiednią odległość od monitora (ok. 60-70 cm), a po drugie przestrzegali regularnych przerw. W przypadku pracy z komputerem zaleca się przynajmniej pięciominutową przerwę co godzinę, podczas której należy oderwać oczy od monitora i rozprostować kręgosłup. Warto też stosować zasadę 20-20-20, zgodnie z którą co 20 minut przez 20 sekund należy patrzeć na punkt oddalony o co najmniej 6 m – dobrze, gdy jest to zieleń za oknem. Myszki nie powinny zawierać dodatkowych urozmaiceń (dla bardziej zaawansowanych informatycznie osób), monitory powinny cechować się dużą rozdzielczością, na pulpicie dobrze umieścić tylko podstawowe aplikacje (szczególnie na początku). Stanowisko prowadzącego powinno być wyposażone w dodatkowy rzutnik multimedialny, na którym można byłoby wyświetlać pokazywane działania. Jednostka centralna powinna być ustawiona obok biurka w taki sposób, by umożliwiać łatwy dostęp do wejść USB.

W odniesieniu do samej **sali** warto zadbać o jej wyciszenie, zminimalizowanie hałasu i innych bodźców rozpraszających, przewentylowanie pomieszczenia każdorazowo przed rozpoczęciem zajęć i zapewnienie odpowiedniej temperatury (między 20°C a 26°C). Co ciekawe, seniorzy częściej zwracają uwagę na zbyt wysoką (niż na zbyt niską) temperaturę. **Oświetlenie** z jednej strony nie powinno być zbyt ciemne, z drugiej też nie za jasne, by nie męczyć oczu oraz ustawionym w sposób nie dającym efektu odbłasku na monitorach.

Istotna jest też **estetyka wnętrza**, która ma sprzyjać budowaniu przyjemnej atmosfery zajęć.

ZAŁĄCZNIKI:

Lektury dla zainteresowanych - spis lektur i stron www

1. M. Brzezińska, M. Graczkowska, A. Kwaśniewska, *Aktywizator seniora*, Difin 2015. I. S. Hamilton, *Psychologia starzenia się*, Zysk i S-ka 2000.
2. M. S. Knowles, E. F. Holton III, R. A. Swanson, *Edukacja Dorosłych*, PWN 2009.
3. S. Kowalik (red.) *Psychologia ucznia i nauczyciela*, PWN 2011.
4. S. Price, *Komputer dla seniorów*, Helion 2008.
5. D. Rak, M. Petrowicz, W. Pokojska, *Potrzeby szkoleniowe i kompetencje seniorów w zakresie korzystania z internetu*,
https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/32001/rak_petrowicz_pokojska_potrzeby_szkoleniowe_i_kompetencje_seniorow.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Ł. Tomczyk, *Edukacja osób starszych. Seniorzy w przestrzeni nowych mediów*, Difin 2015
7. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN 2014.
8. J. Szempruch, *Pedagogia*, Impuls 2013.
9. *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania - Trendy - Metody*:
https://issuu.com/magdalenyzylik/docs/edukacja_osob_starszych
10. D. Wieprzkowicz, *Komputer i Internet dla seniorów*, Edgard 2011.