

ARTUR BANASZAK
AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH WSGE
IM. A. DE GASPERI W JÓZEFOWIE
ORCID: 0000-0003-3657-3866

DOI: 10.13166/awsge/236841

**BEHAVIORALNE KSZTAŁTOWANIE POSTAW
WOBEC STAROŚCI JAKO NARZĘDZIE
BUDOWANIA ORGANIZACJI INKLUZYWNYCH**

**BEHAVIORAL SHAPING OF ATTITUDES
TOWARD AGING AS A TOOL FOR BUILDING
INCLUSIVE ORGANIZATIONS**



ABSTRAKT

Starzenie się społeczeństw oraz związany z nim wzrost znaczenia różnorodności wiekowej stawiają przed współczesnymi organizacjami nowe wyzwania związane z przeciwdziałaniem stereotypizacji i wykluczeniu osób starszych. Jednym z istotnych problemów pozostaje ageizm, przejawiający się w utrwalonych przekonaniach i postawach wobec starości. Celem artykułu jest przedstawienie możliwości behawioralnego kształtowania postaw wobec starości z wykorzystaniem edukacji doświadczeniowej oraz wskazanie znaczenia tego typu działań dla budowania środowisk sprzyjających inkluzji wiekowej. W artykule zaprezentowano autorski program warsztatów Zrozumieć starość, skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych, wykorzystujący symulator doznań geriatrycznych. Omówiono założenia warsztatów, ich strukturę oraz mechanizmy oddziaływania prowadzące do zmiany postaw uczestników. Szczególną uwagę poświęcono roli bezpośredniego doświadczenia ograniczeń związanych z procesem starzenia się, które sprzyja rozwojowi empatii, refleksji oraz lepszemu rozumieniu potrzeb osób starszych. Analiza wskazuje, że doświadczenie symulowane może stanowić skuteczne narzędzie redukcji stereotypów dotyczących starości oraz wzmacniania postaw opartych na szacunku i solidarności międzypokoleniowej. Wnioski płynące z przeprowadzonych rozważań pozwalają uznać edukację doświadczeniową za wartościowy instrument oddziaływań behawioralnych, który może znaleźć zastosowanie nie tylko w edukacji formalnej, lecz również w działaniach szkoleniowych realizowanych w organizacjach dążących do budowania kultury inkluzywnej i otwartej na różnorodność wiekową.

SŁOWA KLUCZOWE

starość, ageizm, edukacja doświadczeniowa, symulator doznań geriatrycznych, ekonomia behawioralna, inkluzja wiekowa, organizacje inkluzywne.

ABSTRACT

Population aging and the growing importance of age diversity pose new challenges for contemporary organizations in addressing stereotypes and the social exclusion of older adults. One of the most significant issues remains ageism, manifested in persistent beliefs and attitudes toward old age and older people. The aim of this article is to present the potential

of behavioral shaping of attitudes toward aging through experiential learning and to highlight the importance of such interventions for creating environments that support age inclusion. The article presents the author's educational program, Understanding Old Age workshops, designed for secondary school students and based on the use of a geriatric experience simulator. The paper discusses the assumptions underlying the workshops, their structure, and the mechanisms through which they influence participants' attitudes. Particular attention is paid to the role of direct experience of age-related limitations in fostering empathy, reflection, and a deeper understanding of the needs and challenges faced by older adults. The analysis suggests that simulated experience can serve as an effective tool for reducing age-related stereotypes and strengthening attitudes grounded in respect and intergenerational solidarity. The conclusions indicate that experiential learning constitutes a valuable instrument of behavioral intervention that may be applied not only in formal education but also in organizational training initiatives aimed at developing inclusive cultures that embrace age diversity. Consequently, behavioral shaping of attitudes toward aging may contribute to the development of more inclusive organizations and societies.

KEYWORDS

aging, ageism, experiential learning, geriatric experience simulator, behavioral economics, age inclusion, inclusive organizations.

1. WPROWADZENIE

Proces starzenia się społeczeństw należy do najważniejszych przemian demograficznych zachodzących we współczesnym świecie. Wydłużanie się średniej długości życia, poprawa warunków zdrowotnych oraz utrzymujący się niski poziom dzietności sprawiają, że systematycznie wzrasta liczba i udział osób starszych w strukturze populacji. Zjawisko to jest szczególnie widoczne w krajach europejskich, w tym w Polsce, gdzie według prognoz demograficznych udział osób w wieku 65 lat i więcej będzie w kolejnych dekadach stale wzrastał. Zmiany te wpływają nie tylko na funkcjonowanie systemów emerytalnych i ochrony zdrowia, lecz także na relacje społeczne,

rynek pracy oraz sposób postrzegania starości przez przedstawicieli różnych pokoleń.

Pomimo postępującego procesu starzenia się społeczeństw starość nadal bywa postrzegana przez pryzmat stereotypów i uproszczonych wyobrażeń. W przestrzeni społecznej często funkcjonuje obraz osoby starszej jako jednostki niesamodzielnej, biernej, zależnej od pomocy innych lub niezdolnej do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Tego rodzaju przekonania mogą prowadzić do uprzedzeń, marginalizacji oraz różnorodnych form dyskryminacji ze względu na wiek, określanych w literaturze przedmiotu mianem ageizmu. Negatywne postawy wobec starości wpływają nie tylko na jakość życia osób starszych, lecz również osłabiają więzi międzypokoleniowe i utrudniają budowanie społeczeństwa opartego na wzajemnym szacunku oraz solidarności.

Istotnym źródłem stereotypowego postrzegania starości jest ograniczony kontakt młodych ludzi z codziennymi doświadczeniami osób starszych. Wiedza na temat procesu starzenia się często ma charakter powierzchowny i opiera się na społecznie utrwalonych przekonaniach, a nie na rzeczywistym rozumieniu potrzeb, ograniczeń i wyzwań związanych z późniejszymi etapami życia. Z tego względu szczególnego znaczenia nabierają działania edukacyjne umożliwiające nie tylko zdobywanie wiedzy, lecz również rozwijanie empatii oraz zdolności przyjmowania perspektywy drugiego człowieka.

Współczesna pedagogika oraz ekonomia behawioralna zwracają uwagę na znaczenie doświadczenia w procesie kształtowania postaw społecznych. Coraz częściej podkreśla się, że trwała zmiana sposobu myślenia i zachowania nie wynika wyłącznie z przekazywania informacji, ale również z aktywnego zaangażowania uczestników procesu edukacyjnego, wywoływania emocji oraz stwarzania przestrzeni do refleksji nad własnymi doświadczeniami. Szczególną rolę mogą odgrywać tutaj metody edukacji doświadczeniowej wykorzystujące różnego rodzaju symulacje, pozwalające uczestnikom choć częściowo doświadczyć sytuacji charakterystycznych dla określonych grup społecznych.

Przykładem takiego działania są warsztaty *Zrozumieć starość*, których istotnym elementem jest wykorzystanie symulatora doznań geriatrycznych. Dzięki zastosowaniu specjalistycznego wyposażenia uczestnicy mają możliwość

doświadczenia ograniczeń związanych z obniżeniem sprawności ruchowej, pogorszeniem wzroku czy utrudnieniami w wykonywaniu codziennych czynności. Bezpośrednie doświadczenie tych ograniczeń staje się punktem wyjścia do refleksji nad sytuacją osób starszych oraz do kształtowania postaw opartych na empatii, zrozumieniu i szacunku.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie możliwości behawioralnego kształtowania postaw wobec starości z wykorzystaniem edukacji doświadczeniowej na przykładzie autorskich warsztatów *Zrozumieć starość*. W artykule omówiono założenia programu, jego strukturę oraz mechanizmy oddziaływania sprzyjające zmianie postaw uczestników. Podjęto również próbę wskazania znaczenia tego rodzaju działań dla budowania środowisk społecznych i organizacyjnych opartych na inkluzji, współpracy międzypokoleniowej oraz poszanowaniu różnorodności wiekowej.

2. STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA I PROBLEM AGEIZMU

2.1. STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTW JAKO PROCES DEMOGRAFICZNY

Starzenie się społeczeństw jest jednym z najistotniejszych procesów demograficznych współczesnego świata. Zjawisko to wynika przede wszystkim z wydłużania się przeciętnego trwania życia oraz utrzymującego się niskiego poziomu dzietności. W efekcie zwiększa się liczba oraz udział osób starszych w strukturze populacji, co prowadzi do istotnych zmian społecznych, ekonomicznych i kulturowych^[1].

Proces ten jest szczególnie widoczny w krajach europejskich. Według danych Eurostatu osoby w wieku 65 lat i więcej stanowią obecnie ponad jedną piątą mieszkańców Unii Europejskiej, a prognozy wskazują na dalszy wzrost

^[1] World Health Organization (2025). Ageing and health. Dostęp on-line: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (05.06.2026); Richter, F. (2025). Aging Populations. W: Statista. Dostęp: <https://www.statista.com/chart/29345/countries-and-territories-with-the-highest-share-of-people-aged-65-and-older/> (05.06.2026).

tego odsetka w kolejnych dekadach. Europa należy obecnie do najszybciej starzejących się regionów świata, co powoduje konieczność dostosowywania polityk społecznych, systemów ochrony zdrowia oraz rynku pracy do zmieniającej się struktury wieku ludności^[2].

Podobne tendencje obserwowane są w Polsce. Udział osób w wieku 65 lat i więcej wzrósł z 12,4% w 2001 roku do ponad 20% w roku 2024. Prognozy demograficzne wskazują, że do 2050 roku osoby starsze mogą stanowić około jednej trzeciej populacji kraju^[3]. Oznacza to, że zagadnienia związane ze starością i procesem starzenia się będą odgrywały coraz większą rolę zarówno w życiu społecznym, jak i gospodarczym.

Konsekwencje starzenia się społeczeństwa wykraczają daleko poza kwestie demograficzne. Dotyczą one między innymi wzrostu zapotrzebowania na usługi zdrowotne i opiekuńcze, zmian w strukturze rynku pracy, zwiększenia znaczenia polityki senioralnej oraz konieczności budowania relacji opartych na współpracy międzypokoleniowej. Wraz ze wzrostem liczby osób starszych

^[2] Por.: Eurostat (2021). Ageing Europe – 2021 interactive edition. Elderly population (65 years and over): Development. Dostęp on-line: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/ageing> (05.06.2026); Eurostat (2026). Population structure and ageing. Dostęp on-line: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing (05.06.2026).

^[3] Główny Urząd Statystyczny, (2023). Prognoza ludności na lata 2023-2060, s. 13 oraz 35. Dostęp on-line: https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5469/11/1/1/1-prognoza_ludnosci_na_lata_2023-2060_.pdf?utm_source=chatgpt.com (05.06.2026); Por. również: Główny Urząd Statystyczny, (2025). Sytuacja osób starszych w Polsce w 2024. Dostęp on-line: https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/7/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2024_r..pdf (05.06.2026).

rośnie również potrzeba tworzenia warunków umożliwiających ich pełne uczestnictwo w życiu społecznym^[4].

2.2. AGEIZM I STEREOTYPY DOTYCZĄCE OSÓB STARSZYCH

Pomimo postępującego starzenia się społeczeństw starość nadal bywa postrzegana przez pryzmat stereotypów i uproszczonych wyobrażeń. Osoby starsze często przedstawiane są jako mniej samodzielne, mniej produktywne, niechętne zmianom czy mające trudności z adaptacją do nowych technologii. Tego rodzaju przekonania mogą wpływać na sposób traktowania seniorów zarówno w życiu codziennym, jak i w środowisku zawodowym.^[5]

Zjawisko stereotypizacji i dyskryminacji ze względu na wiek określane jest mianem ageizmu. Termin ten został wprowadzony przez Roberta N. Butlera i odnosi się do uprzedzeń, stereotypów oraz praktyk dyskryminacyjnych skierowanych wobec osób ze względu na ich wiek. Chociaż ageizm może dotyczyć różnych grup wiekowych, najczęściej odnosi się do osób starszych.^[6]

Źródła ageizmu są złożone. Mogą wynikać z ograniczonego kontaktu międzypokoleniowego, społecznie utrwalonych wzorców kulturowych, przekazów medialnych czy niewystarczającej wiedzy na temat procesu starzenia się. Młodsze pokolenia często nie mają możliwości bezpośredniego doświadczenia

^[4] Por.: Szatur-Jaworska, B. (2016). Polityka społeczna wobec starzenia się ludności – propozycja konceptualizacji pojęcia. *Studia Oeconomica Posnaniensia*, vol. 4, no. 9, ss. 7-27. Dostęp on-line: https://www.researchgate.net/profile/Barbara-Szatur-Jaworska/publication/311863923_Polityka_spoleczna_wobec_starzenia_sie_ludnosci_-_propozycja_konceptualizacji_pojecia/links/5c8557aa299bf1268d4f8650/Polityka-spoleczna-wobec-starzenia-sie-ludnosci-propozycja-konceptualizacji-pojecia.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19 (05.06.2026); Banaszak, A. (2022). The right of elderly people to proper functioning in the current world. W: *Human rights as a guarantee of smart, sustainable, and inclusive growth*, red.: Iwona Florek, Ildiko Laki, ss. 111-120. Józefów: Wydawnictwo WSGE. Dostęp on-line: <https://www.wydawnictwo.wsge.edu.pl/pdf-157552-84298?filename=Human-rights-as-a-guarant.pdf> (05.06.2026).

^[5] World Health Organization (2021). *Global Report on Ageism*. Geneva. Dostęp on-line: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866> (05.06.2026).

^[6] Butler, R. N. (1969). *Age-Is: Another Form of Bigotry*. W: *The Gerontologist*, 9(4), ss. 243–246. Dostęp on-line: https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243 (05.06.2026).

ograniczeń i wyzwań związanych ze starością, przez co ich wiedza opiera się głównie na stereotypowych wyobrażeniach^[7].

Konsekwencje ageizmu mają charakter zarówno społeczny, jak i organizacyjny. W wymiarze społecznym mogą prowadzić do marginalizacji osób starszych, ograniczania ich aktywności oraz osłabienia więzi międzypokoleniowych. W organizacjach przejawiają się natomiast między innymi w pomijaniu starszych pracowników w procesach rozwojowych, utrwalaniu stereotypu *mniej efektywnego pracownika* czy niedostrzeganiu potencjału wynikającego z doświadczenia zawodowego seniorów. W dłuższej perspektywie może to prowadzić do utraty cennego kapitału wiedzy oraz pogorszenia jakości współpracy między przedstawicielami różnych pokoleń^[8].

2.3. INKLUZJA WIEKOWA JAKO WYZWANIE WSPÓŁCZESNYCH ORGANIZACJI

Zmiany demograficzne powodują, że współczesne organizacje funkcjonują w warunkach rosnącej różnorodności wiekowej. Coraz częściej w jednym środowisku pracy współpracują przedstawiciele kilku pokoleń różniących się doświadczeniami życiowymi, kompetencjami, oczekiwaniami oraz stylem komunikacji. Zarządzanie taką różnorodnością staje się jednym z istotnych wyzwań współczesnych organizacji.

Odpowiedzią na te wyzwania jest idea organizacji inkluzywnej, rozumianej jako środowisko umożliwiające pełne uczestnictwo wszystkim członkom społeczności organizacyjnej niezależnie od ich cech indywidualnych, w tym wieku. Organizacje inkluzywne dążą do tworzenia kultury opartej na szacunku, równości szans oraz wykorzystaniu potencjału wynikającego z różnorodności^[9].

^[7] World Health Organization (2021). *Global Report on Ageism*. Geneva. Dostęp on-line: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866> (05.06.2026).

^[8] World Health Organization (2021). *Global Report on Ageism*. Geneva. Dostęp on-line: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866> (05.06.2026).

^[9] European Commission (2018). *The Silver Economy. Final Report*. Brussels. Dostęp on-line: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/a9efa929-3ec7-11e8-b5fe-01aa75ed71a1> (05.06.2026).

W kontekście starzenia się społeczeństw szczególnego znaczenia nabiera inkluzja wiekowa, której celem jest przeciwdziałanie stereotypizacji oraz wzmacnianie współpracy międzypokoleniowej. Budowanie takich środowisk wymaga nie tylko odpowiednich rozwiązań organizacyjnych, lecz także działań ukierunkowanych na zmianę postaw społecznych. Kluczową rolę odgrywa tutaj rozwijanie empatii, zrozumienia potrzeb osób starszych oraz świadomości wartości wynikającej z różnorodności doświadczeń i perspektyw.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają działania edukacyjne wykorzystujące metody doświadczeniowe. Umożliwiają one uczestnikom lepsze zrozumienie sytuacji osób starszych, przełamywanie stereotypów oraz kształtowanie postaw sprzyjających budowaniu społeczeństwa i organizacji opartych na wzajemnym szacunku, współpracy i solidarności międzypokoleniowej.

3. BEHAWIORALNE PODSTAWY KSZTAŁTOWANIA POSTAW WOBEC STAROŚCI

3.1. *EKONOMIA BEHAWIORALNA A POSTAWY SPOŁECZNE*

Ekonomia behawioralna wskazuje, że decyzje i zachowania człowieka nie są wyłącznie rezultatem racjonalnej analizy dostępnych informacji. W procesie podejmowania decyzji istotną rolę odgrywają emocje, doświadczenia, przyzwyczajenia oraz uproszczone schematy myślenia. Człowiek funkcjonuje w warunkach ograniczonej racjonalności, co oznacza, że często posługuje się heurystykami pozwalającymi szybko interpretować

rzeczywistość i podejmować decyzje bez konieczności szczegółowej analizy wszystkich dostępnych danych^[10].

Heurystyki pełnią ważną funkcję poznawczą, jednak mogą również prowadzić do powstawania błędów poznawczych i utrwalania stereotypów społecznych. Dotyczy to również postrzegania osób starszych. W wielu przypadkach oceny dotyczące starości nie wynikają z bezpośrednich doświadczeń, lecz opierają się na społecznie utrwalonych przekonaniach i uproszczonych obrazach funkcjonujących w kulturze, mediach czy codziennych interakcjach społecznych. W efekcie osoby starsze mogą być postrzegane przez pryzmat ograniczeń, zależności lub niższej sprawności, podczas gdy pomijane są ich doświadczenie, wiedza oraz potencjał społeczny^[11].

Z perspektywy ekonomii behawioralnej zmiana postaw społecznych wymaga nie tylko dostarczania nowych informacji, ale również tworzenia sytuacji umożliwiających weryfikację utrwalonych przekonań. Szczególne znaczenie mają działania angażujące uczestników na poziomie poznawczym i emocjonalnym, ponieważ właśnie one zwiększają prawdopodobieństwo trwałej zmiany sposobu postrzegania określonych grup społecznych.

3.2. ZNACZENIE DOŚWIADCZENIA W PROCESIE ZMIANY POSTAW

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zmianę postaw jest doświadczenie. W przeciwieństwie do biernego przyswajania wiedzy umożliwia ono bezpośrednie zaangażowanie uczestnika w określoną sytuację oraz konfrontację własnych przekonań z rzeczywistymi przeżyciami. Z tego

^[10] Zygan, (2013). Ekonomia behawioralna – wprowadzenie do problematyki. W: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania, nr 32, tom 2, ss. 9-22. Dostęp on-line: http://informatyka.wneiz.pl/nauka_wneiz/sip/sip32-2013/SiP-32-t2-9.pdf (05.06.2026); M. Szczech-Pietkiewicz, E. (2020). Ekonomia behawioralna: podstawy teoretyczne i możliwości wykorzystania w praktyce miejskiej. W: Studia Miejskie, tom 20, ss. 27-39. Dostęp on-line: <https://doi.org/10.25167/sm.1881> (05.06.2026).

^[11] Por: Witkowska, M (2022). Heurystyka i błąd poznawczy w wybranych elementach zarządzania ryzykiem w projekcie. W: Edukacja Ekonomistów i Menedżerów, nr 64(2), ss. 21-36. Dostęp on-line: DOI: 10.33119/EEIM.2022.64.2 (05.06.2026).

względem edukacja doświadczeniowa znajduje szerokie zastosowanie w procesach kształtowania postaw społecznych i obywatelskich^[12].

Istotnym elementem doświadczenia są emocje. To właśnie one sprawiają, że określone sytuacje zostają zapamiętane i stają się przedmiotem dalszej refleksji. Doświadczenie wywołujące zaskoczenie, dyskomfort, frustrację lub poczucie zależności może prowadzić do głębszego zrozumienia sytuacji osób znajdujących się w podobnym położeniu. W przypadku edukacji dotyczącej starości szczególne znaczenie ma możliwość bezpośredniego zetknięcia się z ograniczeniami charakterystycznymi dla późniejszych etapów życia.

Samo doświadczenie nie jest jednak wystarczające do trwałej zmiany postaw. Kluczową rolę odgrywa refleksja pozwalająca uczestnikowi nadać znaczenie przeżytym sytuacjom oraz odnieść je do własnych przekonań i zachowań. Proces ten prowadzi do internalizacji doświadczeń, czyli włączenia nowych spostrzeżeń do własnego systemu wartości i sposobu postrzegania rzeczywistości. Dzięki temu możliwa staje się bardziej trwała modyfikacja postaw wobec określonych grup społecznych.

3.3. EMPATIA JAKO EFEKT EDUKACJI DOŚWIADCZENIOWEJ

Jednym z najważniejszych rezultatów edukacji doświadczeniowej jest rozwój empatii. Pojęcie to odnosi się do zdolności rozumienia sytuacji, emocji i potrzeb innych osób oraz spojrzenia na rzeczywistość z ich perspektywy. Empatia odgrywa istotną rolę w budowaniu relacji społecznych opartych na szacunku, współpracy i wzajemnym zrozumieniu^[13].

^[12] Por.: Eckart, E. (2016). Uczenie się jako doświadczenie edukacyjne. Implikacje dla praktyki pedagogicznej. W: Forum Oświatowe, tom 28, nr 2(56), ss. 115-126. Dostęp on-line: <https://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/420> (05.06.2026).

^[13] Por.: Czerniawska, M. (2002). Empatia a system wartości. W: Przegląd Psychologiczny, tom 45, nr 1, ss. 7-18. Dostęp on-line: <https://www.kul.pl/files/714/media/1.45.2002.art.1.pdf>. pdf (05.06.2026); Tomczuk, J. (2004). Związek empatii z doświadczeniem – narracyjne badania eksperymentalne. W: Roczniki Psychologiczne, tom VII, nr 2, ss. 105-130. Dostęp on-line: http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-1507-7888-year-2004-volume-7-issue-2-article-oai_ojs_tnkul_pl_article_208/c/articles-52407700.pdf. pdf (05.06.2026).

W przypadku osób starszych rozwijanie empatii ma szczególne znaczenie ze względu na występowanie licznych stereotypów związanych z procesem starzenia się. Możliwość doświadczenia, nawet w ograniczonym zakresie, trudności związanych z pogorszeniem sprawności ruchowej, ograniczeniami sensorycznymi czy zależnością od innych osób pozwala lepiej zrozumieć codzienne wyzwania, z jakimi mierzą się seniorzy. Doświadczenie takie sprzyja przełamaniu stereotypowych wyobrażeń oraz budowaniu bardziej realistycznego obrazu starości^[14].

Rozwijanie empatii może przekładać się na konkretne zachowania społeczne. Osoby lepiej rozumiejące potrzeby seniorów częściej wykazują gotowość do udzielania wsparcia, uwzględniania ich perspektywy oraz podejmowania działań sprzyjających integracji międzypokoleniowej. Z tego względu edukacja doświadczeniowa może być postrzegana jako skuteczne narzędzie kształtowania postaw wspierających inkluzję społeczną i ograniczających zjawisko ageizmu.

Przedstawione założenia stanowią podstawę warsztatów *Zrozumieć starość*, których celem jest wykorzystanie doświadczenia, emocji i refleksji do rozwijania empatii wobec osób starszych oraz kształtowania postaw sprzyjających budowaniu relacji opartych na szacunku i solidarności międzypokoleniowej.

4. WARSZTATY *ZROZUMIEĆ STAROŚĆ* – ZAŁOŻENIA I ORGANIZACJA

4.1. *GENEZA I CELE WARSZTATÓW*

Warsztaty *Zrozumieć starość* zostały opracowane jako autorski program edukacyjny służący kształtowaniu postaw wobec osób starszych poprzez wykorzystanie metod edukacji doświadczeniowej. Inspiracją do stworzenia programu była obserwacja rosnącego znaczenia problematyki starzenia się społeczeństwa oraz potrzeba podejmowania działań edukacyjnych ukierunkowanych na rozwijanie solidarności międzypokoleniowej.

^[14] Por.: World Health Organization (2021). *Global Report on Ageism*. Geneva. Dostęp on-line: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866> (05.06.2026).

Przedstawiony program warsztatów został wcześniej opracowany przez autora w formie scenariusza zajęć edukacyjnych przeznaczonych dla uczniów szkół ponadpodstawowych i wydany w publikacji – *Razem przez świat technologii. Folder edukacyjny dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych*^[15]. Program był realizowany w szkołach średnich województwa mazowieckiego. W niniejszym artykule podjęto próbę jego analizy z perspektywy edukacji doświadczeniowej, ekonomii behawioralnej oraz budowania organizacji inkluzywnych.

Współczesne społeczeństwa coraz częściej stają przed wyzwaniem budowania relacji pomiędzy przedstawicielami różnych grup wiekowych, jednak wiedza młodych ludzi na temat starości często pozostaje ograniczona do stereotypowych wyobrażeń i przekazów funkcjonujących w przestrzeni społecznej^[16].

Podstawowym założeniem programu jest przekonanie, że skuteczne kształtowanie postaw wymaga czegoś więcej niż przekazywania wiedzy teoretycznej. Chociaż edukacja dotycząca procesu starzenia się jest niezbędna, sama wiedza nie zawsze prowadzi do zmiany sposobu postrzegania osób starszych. Z tego względu warsztaty zostały zaprojektowane w taki sposób, aby uczestnicy mogli nie tylko zdobywać informacje, ale również doświadczyć wybranych ograniczeń charakterystycznych dla późniejszego okresu życia. Bezpośrednie doświadczenie stanowi punkt wyjścia do refleksji, rozwijania empatii oraz krytycznej analizy własnych przekonań dotyczących starości.

[15] Szczegółowy opis założeń i przebiegu warsztatów: Banaszak, A. (2023). Scenariusz 6 – Zrozumieć starość. W: M. Szewczak (red.), *Razem przez świat technologii. Folder edukacyjny dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych* (s. 28–33). Lublin: Stowarzyszenie Absolwentów i Przyjaciół Wydziału Prawa KUL. ISBN 978-83-969817-6-9. Dostęp on-line: https://sawp.org.pl/wp-content/uploads/final_Razem-przez-swiat-technologiei_2023.pdf?utm_source=chatgpt.com (05.06.2026).

[16] Obserwacja ta została poczyniona na podstawie rozmów wstępnych podczas realizacji warsztatów z młodzieżą. W większości reprezentowali oni postawy oparte na stereotypach postrzegania starości i osób w podeszłym wieku. Ponadto, były to też postawy obojętności i braku zainteresowania proponowanym tematem. Zobacz też: Rudnik, A. (2016). Dzieci i młodzież wobec ludzi starych i starości – perspektywa pedagogiczna. W: *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, Dubas E., Muszyński M. (red.), Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, ss. 103–117. Dostęp on-line: <https://doi.org/10.18778/8088-010-8.08> (05.06.2026).

Głównym celem warsztatów jest kształtowanie postaw opartych na szacunku wobec osób starszych oraz wzmacnianie solidarności międzypokoleniowej. Cel ten realizowany jest poprzez zwiększanie wiedzy uczestników na temat procesu starzenia się, rozwijanie świadomości potrzeb i problemów osób starszych oraz stwarzanie warunków do osobistego doświadczenia ograniczeń związanych z wiekiem. Istotnym elementem programu jest również przeciwdziałanie stereotypizacji i ageizmowi poprzez umożliwienie uczestnikom spojrzenia na rzeczywistość z perspektywy seniora.

W wymiarze edukacyjnym warsztaty mają prowadzić do osiągnięcia trzech wzajemnie powiązanych rezultatów. Pierwszym jest poszerzenie wiedzy dotyczącej starzenia się społeczeństwa i funkcjonowania osób starszych. Drugim jest rozwój kompetencji społecznych związanych z rozumieniem potrzeb seniorów oraz budowaniem relacji opartych na empatii. Trzecim natomiast jest modyfikacja postaw uczestników poprzez ograniczanie stereotypowych wyobrażeń dotyczących starości i wzmacnianie gotowości do podejmowania działań wspierających osoby starsze.

4.2. GRUPA DOCELOWA

Program został opracowany z myślą o uczniach szkół ponadpodstawowych. Wybór tej grupy nie jest przypadkowy. Okres późnej adolescencji stanowi etap intensywnego kształtowania systemu wartości, postaw społecznych oraz sposobu postrzegania innych ludzi. Jednocześnie młodzież stosunkowo rzadko ma możliwość bezpośredniego doświadczenia ograniczeń związanych z procesem starzenia się, przez co jej wiedza na temat starości często ma charakter pośredni i opiera się na obserwacjach oraz społecznie utrwalonych przekonaniach.

Włączenie młodych ludzi w działania edukacyjne dotyczące starości wydaje się szczególnie istotne w kontekście zmian demograficznych zachodzących we współczesnych społeczeństwach. Dzisiejsza młodzież będzie w przyszłości funkcjonować w rzeczywistości charakteryzującej się wysokim udziałem osób starszych zarówno w życiu społecznym, jak i zawodowym. Oznacza to konieczność rozwijania kompetencji umożliwiających współpracę międzypokoleniową oraz budowanie relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu.

Warsztaty mogą być realizowane również w innych grupach wiekowych, jednak doświadczenia związane z ich prowadzeniem wskazują, że szczególnie wartościowe efekty przynosi ich wykorzystanie w pracy z młodzieżą. Pozwalają bowiem na wczesne kształtowanie postaw sprzyjających przeciwdziałaniu ageizmowi i budowaniu świadomości społecznej dotyczącej problematyki starzenia się.

4.3. STRUKTURA WARSZTATÓW

Program *Zrozumieć starość* został zaprojektowany jako trzyetapowy proces edukacyjny obejmujący część teoretyczną, część praktyczną oraz część refleksyjną. Konstrukcja warsztatów opiera się na założeniu, że trwała zmiana postaw wymaga połączenia wiedzy, doświadczenia oraz refleksji nad własnymi przeżyciami.

Pierwszy etap stanowi część teoretyczna, której celem jest wprowadzenie uczestników w problematykę starzenia się społeczeństwa oraz funkcjonowania osób starszych. Omawiane są zagadnienia związane z procesami demograficznymi zachodzącymi w Polsce i Europie, konsekwencjami starzenia się społeczeństw oraz podstawowymi pojęciami z zakresu gerontologii i geriatrii. Ważnym elementem tej części jest również charakterystyka potrzeb osób starszych oraz dyskusja dotycząca ich praw i miejsca w społeczeństwie. Uczestnicy zachęcani są do aktywnego udziału w rozmowie i konfrontowania własnych wyobrażeń o starości z prezentowanymi informacjami.

Kluczowym elementem programu jest część praktyczna wykorzystująca symulator doznań geriatrycznych. Uczestnicy wyposażeni zostają w elementy symulujące ograniczenia charakterystyczne dla późniejszego wieku, takie jak obniżona sprawność ruchowa, ograniczona ruchomość stawów, pogorszenie wzroku czy trudności w wykonywaniu precyzyjnych czynności manualnych. Następnie wykonują szereg prostych zadań wymagających poruszania się, utrzymywania równowagi oraz wykonywania codziennych czynności. Dzięki temu mogą w sposób bezpośredni doświadczyć części trudności, z którymi na co dzień spotykają się osoby starsze.

Ostatni etap warsztatów ma charakter refleksyjny. Uczestnicy analizują własne doświadczenia, opisują towarzyszące im emocje oraz dzielą się spostrzeżeniami dotyczącymi funkcjonowania osób starszych. Dyskusja koncentruje się zarówno na odczuciach związanych z uczestnictwem w symulacji, jak i na możliwościach poprawy jakości życia seniorów. Ważnym elementem tej części jest zachęcanie uczestników do formułowania konkretnych działań, które mogłyby przyczynić się do wzmacniania wsparcia społecznego oraz budowania bardziej przyjaznego środowiska dla osób starszych.

Tabela 1. Struktura warsztatów *Zrozumieć starość*

Etap warsztatów	Zakres tematyczny	Główne cele
Część teoretyczna	Starzenie się społeczeństw, potrzeby i prawa osób starszych, problem ageizmu	Poszerzenie wiedzy uczestników dotyczącej procesu starzenia się i sytuacji osób starszych
Część praktyczna	Wykorzystanie symulatora doznań geriatrycznych	Doświadczenie ograniczeń związanych ze starością oraz rozwijanie świadomości problemów osób starszych
Część refleksyjna	Omówienie doświadczeń, dyskusja, formułowanie wniosków	Rozwijanie empatii, refleksja nad własnymi postawami, identyfikacja działań wspierających osoby starsze

Źródło: opracowanie własne.

Przyjęta struktura warsztatów odzwierciedla założenia edukacji doświadczeniowej, zgodnie z którymi wiedza, doświadczenie i refleksja stanowią wzajemnie uzupełniające się elementy procesu uczenia. To właśnie ich połączenie tworzy warunki sprzyjające kształtowaniu postaw opartych na zrozumieniu, empatii i szacunku wobec osób starszych.

5. SYMULATOR DOZNAŃ GERIATRYCZNYCH JAKO NARZĘDZIE EDUKACJI DOŚWIADCZENIOWEJ

5.1. CHARAKTERYSTYKA SYMULATORA

Centralnym elementem warsztatów *Zrozumieć starość* jest symulator doznań geriatrycznych, umożliwiający uczestnikom doświadczenie wybranych ograniczeń charakterystycznych dla procesu starzenia się. Narzędzie to zostało zaprojektowane w taki sposób, aby możliwie realistycznie odwzorować trudności, z którymi na co dzień mogą mierzyć się osoby starsze. Jego zastosowanie pozwala przenieść proces edukacyjny z poziomu przekazywania wiedzy na poziom bezpośredniego doświadczenia.

W skład wykorzystywanego podczas warsztatów zestawu wchodzi między innymi elementy obciążające ciało uczestnika, ograniczniki ruchu stawów, okulary symulujące różne zaburzenia wzroku, rękawiczki ograniczające sprawność manualną oraz chodzik wspomagający poruszanie się. Poszczególne komponenty symulatora odpowiadają określonym zmianom funkcjonalnym, które mogą pojawiać się wraz z wiekiem.

Kamizelka obciążeniowa oraz dodatkowe obciążniki zakładane na kończyny zwiększają wysiłek związany z wykonywaniem nawet prostych czynności ruchowych. Ograniczniki ruchu instalowane na stawach kolanowych i łokciowych zmniejszają zakres ruchów, utrudniając chodzenie, schyłanie się czy podnoszenie przedmiotów. Istotnym elementem zestawu są również okulary symulujące różnego rodzaju zaburzenia widzenia, takie jak zaćma, jaskra, zwyrodnienie siatkówki czy retinopatia cukrzycowa. Dzięki nim uczestnicy mogą doświadczyć trudności związanych z orientacją w przestrzeni i wykonywaniem codziennych czynności wymagających dobrej percepcji wzrokowej.

Uzupełnieniem symulacji są rękawiczki ograniczające sprawność dłoni i precyzję ruchów palców. Pozwalają one odczuć trudności związane z wykonywaniem czynności wymagających chwytania, manipulowania przedmiotami czy zachowania precyzji ruchów. W niektórych ćwiczeniach wykorzystywany jest również chodzik, którego zadaniem jest ukazanie zmian w sposobie

poruszania się osób starszych oraz zwiększonej potrzeby zachowania ostrożności podczas przemieszczania się.

5.2. SYMULOWANE OGRANICZENIA ZWIĄZANE ZE STAROŚCIĄ

Zastosowanie symulatora pozwala uczestnikom doświadczyć szeregu ograniczeń charakterystycznych dla późniejszych etapów życia. Chociaż doświadczenie to ma charakter czasowy i nie odzwierciedla w pełni rzeczywistej sytuacji osób starszych, umożliwia lepsze zrozumienie codziennych trudności związanych z procesem starzenia się.

Jednym z najczęściej odczuwanych ograniczeń jest zmniejszona mobilność. Obciążenie ciała oraz ograniczenie ruchomości stawów sprawiają, że wykonywanie prostych czynności wymaga większego wysiłku niż zwykle. Uczestnicy zwracają uwagę na trudności związane z poruszaniem się, zmianą pozycji ciała czy pokonywaniem schodów. Czynności wykonywane na co dzień w sposób automatyczny stają się bardziej czasochłonne i wymagające koncentracji.

Kolejnym elementem doświadczenia są zaburzenia równowagi i poczucia stabilności. Nawet niewielkie ograniczenia ruchowe powodują wzrost ostrożności podczas przemieszczania się. Uczestnicy często sygnalizują obawę przed potknięciem się lub utratą równowagi, co pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego wiele osób starszych odczuwa niepewność podczas poruszania się poza domem.

Istotnym aspektem symulacji jest również doświadczenie zmęczenia. Dodatkowe obciążenie organizmu powoduje szybsze wyczerpywanie się sił i uświadamia uczestnikom, że wykonywanie codziennych czynności może wymagać znacznie większego wysiłku niż w młodszy wiek. W połączeniu z ograniczoną mobilnością prowadzi to do lepszego zrozumienia konieczności dostosowywania tempa funkcjonowania do możliwości organizmu.

Znaczącą rolę odgrywają również symulowane zaburzenia wzroku. Ograniczona ostrość widzenia, zawężenie pola widzenia czy trudności z rozpoznawaniem szczegółów utrudniają orientację w przestrzeni oraz wykonywanie prostych zadań. Uczestnicy mogą przekonać się, jak duże znaczenie dla samodzielności człowieka ma prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

Ostatnim z głównych obszarów doświadczenia jest ograniczenie sprawności manualnej. Trudności związane z chwytaniem przedmiotów, zapinaniem elementów garderoby czy wykonywaniem precyzyjnych ruchów dłoni uświadamiają uczestnikom, jak wiele codziennych czynności wymaga sprawności, którą młode osoby często traktują jako oczywistą.

Tabela 2. Elementy symulatora doznań geriatrycznych i symulowane ograniczenia

Element symulatora	Symulowane ograniczenie
Kamizelka obciążeniowa oraz obciążniki na nogi i ręce	Zmniejszona wydolność fizyczna i szybsze zmęczenie
Ograniczniki ruchu – usztywniacze na szyję, stawy rąk i nóg oraz kolana i łokcie	Ograniczona ruchomość stawów
Okulary symulacyjne	Zaburzenia widzenia charakterystyczne dla wieku podeszłego (jednostronne odwarstwienie, jaskra, <u>ratinopia</u> cukrzycowa, zwyrodnienie plamki żółtej, barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, katarakta)
Rękawiczki	Ograniczona sprawność manualna
Chodzik	Konieczność wspomagania lokomocji

Źródło: opracowanie własne.

5.3. DOŚWIADCZENIA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

Praktyczne wykorzystanie symulatora doznań geriatrycznych pokazuje, że bezpośrednie doświadczenie ograniczeń związanych ze starością wywołuje u uczestników silne reakcje poznawcze i emocjonalne. W trakcie warsztatów wielokrotnie obserwowano zmianę sposobu postrzegania codziennych aktywności oraz większą świadomość trudności, z jakimi mogą mierzyć się osoby starsze.

Jednym z najczęściej pojawiających się odczuć jest poczucie zależności od innych osób. Uczestnicy zauważają, że wykonywanie wielu czynności wymaga wsparcia, dodatkowego czasu lub większej ostrożności. Doświadczenie to

pozwała lepiej zrozumieć sytuację osób starszych, które z różnych powodów nie zawsze mogą funkcjonować w pełni samodzielnie.

Często pojawiającą się reakcją jest również frustracja wynikająca z niemożności wykonania prostych czynności w sposób szybki i skuteczny. Ograniczenia ruchowe lub sensoryczne powodują konieczność wielokrotnego powtarzania działań, co prowadzi do narastania napięcia i dyskomfortu. Emocje te stanowią ważny element procesu edukacyjnego, ponieważ pozwalają uczestnikom dostrzec psychologiczny wymiar ograniczeń związanych z wiekiem.

Wielu uczestników wskazuje także na poczucie niepewności podczas wykonywania zadań wymagających poruszania się lub orientacji przestrzennej. Obawa przed upadkiem, zgubieniem przedmiotu czy niewłaściwą oceną sytuacji sprawia, że zaczynają oni zwracać większą uwagę na bariery występujące w otoczeniu osób starszych.

Jednocześnie doświadczenie udziału w symulacji prowadzi do wzrostu świadomości potrzeb seniorów. Uczestnicy częściej dostrzegają znaczenie dostępności przestrzeni publicznej, konieczność udzielania wsparcia osobom starszym oraz potrzebę okazywania cierpliwości i zrozumienia w codziennych kontaktach. W wielu przypadkach refleksja nad własnymi doświadczeniami staje się punktem wyjścia do przewartościowania wcześniejszych przekonań dotyczących starości.

Przeprowadzone obserwacje wskazują, że symulator doznań geriatrycznych może stanowić skuteczne narzędzie edukacji doświadczeniowej. Dzięki połączeniu bezpośredniego doświadczenia z refleksją nad własnymi przeżyciami stwarza on warunki sprzyjające rozwijaniu empatii oraz kształtowaniu postaw opartych na szacunku wobec osób starszych.

6. OD DOŚWIADCZENIA DO ZMIANY POSTAWY – ANALIZA MECHANIZMU ODDZIAŁYWANIA WARSZTATÓW

Warsztaty *Zrozumieć starość* zostały zaprojektowane w oparciu o założenie, że trwała zmiana postaw społecznych wymaga nie tylko przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim angażowania uczestników w doświadczenia umożliwiające spojrzenie na rzeczywistość z perspektywy drugiego człowieka. W tym ujęciu proces edukacyjny nie ogranicza się do zdobywania informacji, lecz obejmuje również przeżywanie, refleksję oraz reinterpretację własnych przekonań. Analiza przebiegu warsztatów pozwala wyróżnić kilka następujących po sobie etapów oddziaływania prowadzących do kształtowania postaw wobec starości.

6.1. DOŚWIADCZENIE JAKO IMPULS DO ZMIANY

Punktem wyjścia procesu edukacyjnego jest bezpośrednie doświadczenie ograniczeń związanych z procesem starzenia się. Wykorzystanie symulatora doznań geriatrycznych umożliwia uczestnikom wykonywanie codziennych czynności w warunkach ograniczonej sprawności ruchowej, pogorszonego widzenia oraz zmniejszonej sprawności manualnej. Dzięki temu starość przestaje być jedynie abstrakcyjnym pojęciem, a staje się doświadczeniem, które można w pewnym stopniu przeżyć i zrozumieć.

Znaczenie doświadczenia polega przede wszystkim na przełamaniu dystansu poznawczego. Uczestnicy warsztatów konfrontują swoje wcześniejsze wyobrażenia dotyczące funkcjonowania osób starszych z własnymi przeżyciami. Czynności uznawane wcześniej za proste i niewymagające wysiłku okazują się trudne, czasochłonne i obciążające. Taka konfrontacja stanowi pierwszy impuls do kwestionowania stereotypowych przekonań dotyczących starości.

W przeciwieństwie do tradycyjnych metod edukacyjnych doświadczenie angażuje uczestnika w sposób aktywny. Nie jest on jedynie odbiorcą informacji, lecz staje się bezpośrednim uczestnikiem sytuacji edukacyjnej. To właśnie aktywne uczestnictwo zwiększa prawdopodobieństwo głębszego przetwarzania zdobywanych treści oraz ich trwałego zapamiętania.

6.2. EMOCJE I REFLEKSJA UCZESTNIKÓW

Bezpośrednie doświadczenie ograniczeń związanych ze starością wywołuje szereg reakcji emocjonalnych. Uczestnicy warsztatów często wskazują na uczucie frustracji, niepewności, zniecierpliwienia czy dyskomfortu. W wielu przypadkach pojawia się również zaskoczenie wynikające z odkrycia, jak trudne mogą być czynności wykonywane na co dzień bez większego wysiłku.

Emocje odgrywają istotną rolę w procesie uczenia się, ponieważ nadają doświadczeniom osobiste znaczenie. To właśnie dzięki nim uczestnicy nie traktują warsztatów wyłącznie jako ćwiczenia edukacyjnego, lecz jako wydarzenie angażujące ich na poziomie osobistym. Przeżycia emocjonalne zwiększają skłonność do zastanawiania się nad własnymi reakcjami oraz nad sytuacją osób starszych.

Kluczowym elementem procesu edukacyjnego jest jednak refleksja następująca po doświadczeniu. W trakcie dyskusji uczestnicy analizują własne odczucia, próbują wyjaśnić ich przyczyny oraz odnieść je do codziennego funkcjonowania seniorów. Refleksja umożliwia połączenie doświadczenia z wiedzą zdobytą podczas części teoretycznej warsztatów, a tym samym sprzyja głębszemu zrozumieniu problematyki starości.

6.3. ROZWIJANIE EMPATII WOBEC OSÓB STARSZYCH

Połączenie doświadczenia i refleksji stwarza warunki sprzyjające rozwojowi empatii. Uczestnicy warsztatów zaczynają dostrzegać, że wiele ograniczeń związanych z wiekiem nie wynika z braku chęci czy zaangażowania, lecz z rzeczywistych zmian zachodzących w organizmie człowieka. Dzięki temu łatwiej jest im spojrzeć na sytuację osób starszych z ich perspektywy.

Rozwijanie empatii nie oznacza wyłącznie współodczuwania emocji innych osób. Obejmuje również lepsze rozumienie ich potrzeb, trudności i sposobów funkcjonowania. W kontekście warsztatów szczególnego znaczenia nabiera uświadomienie sobie wpływu barier architektonicznych, ograniczeń zdrowotnych czy zależności od innych osób na codzienne życie seniorów.

Empatia pełni funkcję pomostu między doświadczeniem a zmianą postawy. Pozwala uczestnikom wyjść poza własną perspektywę i spojrzeć na starość nie

jako na zbiór stereotypowych cech, lecz jako naturalny etap życia człowieka związany zarówno z określonymi wyzwaniami, jak i potrzebą zachowania godności, autonomii oraz społecznego uznania.

6.4. BEHAWIORALNE KSZTAŁTOWANIE POSTAW WOBEC STAROŚCI

Analiza przebiegu warsztatów pozwala wskazać mechanizm oddziaływania, który można określić mianem behawioralnego kształtowania postaw wobec starości^[17]. Jego istota polega na wykorzystaniu doświadczenia jako czynnika inicjującego proces poznawczo-emocjonalny prowadzący do modyfikacji wcześniejszych przekonań i zachowań.

Proponowany model można przedstawić w następującej postaci:

**Doświadczenie → Emocje → Refleksja → Empatia → Zmiana postawy →
Zachowania inkluzywne**

W zaproponowanym modelu doświadczenie stanowi punkt wyjścia dla całego procesu. Wywołuje ono reakcje emocjonalne, które stają się przedmiotem refleksji i interpretacji. Refleksja prowadzi do lepszego zrozumienia sytuacji osób starszych oraz rozwoju empatii. W konsekwencji możliwa staje się zmiana postawy wobec starości, przejawiająca się w większej otwartości, szacunku oraz gotowości do uwzględniania potrzeb seniorów. Ostatecznym efektem procesu są zachowania inkluzywne, wyrażające się między innymi w większej wrażliwości społecznej, gotowości do udzielania wsparcia oraz budowaniu relacji opartych na solidarności międzypokoleniowej.

Przedstawiony model ma charakter koncepcyjny, jednak obserwacje poczynione podczas realizacji warsztatów wskazują, że dobrze oddaje logikę zachodzących procesów edukacyjnych. Pokazuje również, że edukacja doświadczeniowa może stanowić skuteczne narzędzie oddziaływań behawioralnych

^[17] Zmiana postaw młodych ludzi względem starości i osób w podeszłym wieku można było zaobserwować na podstawie zachowań uczestników warsztatów oraz podczas rozmów podsumowujących warsztaty. W zachowaniu i rozmowach pojawiała się nie tylko empatia i chęć pomagania ale również zainteresowanie tematem, jako rzeczywistością dotyczącą każdego pokolenia, nie tylko osób starszych.

ukierunkowanych na przeciwdziałanie ageizmowi oraz kształtowanie postaw sprzyjających budowaniu bardziej inkluzyjnego społeczeństwa.

7. ZNACZENIE EDUKACJI DOŚWIADCZENIOWEJ DLA BUDOWANIA ORGANIZACJI INKLUZYWNYCH

Przemiany demograficzne zachodzące we współczesnych społeczeństwach sprawiają, że organizacje coraz częściej funkcjonują w warunkach rosnącej różnorodności wiekowej. Współpraca przedstawicieli różnych pokoleń staje się codziennością zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym, co wymaga podejmowania działań sprzyjających wzajemnemu zrozumieniu, ograniczaniu stereotypów oraz budowaniu kultury organizacyjnej opartej na szacunku i współpracy.

Doświadczenia związane z realizacją warsztatów *Zrozumieć starość* wskazują, że edukacja doświadczeniowa może stanowić wartościowe narzędzie wspierające proces przeciwdziałania ageizmowi. Możliwość bezpośredniego doświadczenia ograniczeń związanych z procesem starzenia się pozwala uczestnikom lepiej zrozumieć sytuację osób starszych, a tym samym ograniczać stereotypowe postrzeganie tej grupy społecznej. Mechanizm ten może znaleźć zastosowanie również w działaniach realizowanych na rzecz rozwoju organizacji inkluzywnych.

Szczególnie interesującym obszarem wykorzystania podobnych rozwiązań wydają się być szkolenia pracowników oraz programy rozwoju kompetencji społecznych. Włączenie elementów edukacji doświadczeniowej do działań szkoleniowych może sprzyjać rozwijaniu empatii, zwiększaniu świadomości potrzeb różnych grup wiekowych oraz wzmacnianiu umiejętności współpracy międzypokoleniowej. Dzięki temu możliwe staje się budowanie środowiska pracy bardziej otwartego na różnorodność i potrzeby wszystkich pracowników.

Znaczenie tego rodzaju działań jest szczególnie widoczne w kontekście zarządzania różnorodnością wiekową. Organizacje, które dostrzegają wartość wynikającą z obecności pracowników reprezentujących różne pokolenia, mogą

skuteczniej wykorzystywać ich potencjał, doświadczenie oraz kompetencje. Warunkiem takiego podejścia jest jednak tworzenie kultury organizacyjnej wolnej od stereotypów i uprzedzeń związanych z wiekiem.

Edukacja doświadczeniowa nie stanowi oczywiście jedyne go sposobu przeciwdziałania ageizmowi, może jednak być istotnym uzupełnieniem działań organizacyjnych ukierunkowanych na rozwój inkluzji. Poprzez angażowanie uczestników na poziomie poznawczym i emocjonalnym stwarza warunki sprzyjające trwałej zmianie postaw, a w konsekwencji budowaniu relacji opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i solidarności międzypokoleniowej.

Można zatem przyjąć, że rozwiązania wykorzystujące mechanizmy edukacji doświadczeniowej, w tym symulację ograniczeń związanych ze starością, posiadają potencjał wykraczający poza edukację formalną. Odpowiednio zaadaptowane mogą wspierać organizacje w tworzeniu środowisk bardziej przyjaznych dla osób w różnym wieku oraz wzmacniać kulturę organizacyjną opartą na inkluzji i współpracy.

Praktyczne zastosowanie tego typu działań jest możliwe między innymi w programach szkoleniowych dla pracowników i kadry zarządzającej, działaniach z zakresu zarządzania różnorodnością (diversity management), programach onboardingowych oraz inicjatywach wspierających współpracę międzypokoleniową. Symulacja ograniczeń związanych ze starością może być również wykorzystywana podczas szkoleń pracowników sektora usług, ochrony zdrowia, administracji publicznej czy obsługi klienta, gdzie zrozumienie potrzeb osób starszych ma bezpośredni wpływ na jakość świadczonych usług.

Szczególnie interesującym kierunkiem wydaje się wykorzystanie podobnych rozwiązań w ramach programów age management, których celem jest tworzenie przyjaznych warunków pracy dla osób reprezentujących różne grupy wiekowe. Doświadczenie ograniczeń charakterystycznych dla późniejszego wieku może zwiększać wrażliwość pracowników i menedżerów na potrzeby starszych współpracowników, a także sprzyjać projektowaniu bardziej dostępnych stanowisk pracy i procedur organizacyjnych.

W szerszej perspektywie działania tego rodzaju mogą wspierać rozwój organizacji uczących się, które traktują różnorodność wiekową nie jako

problem, lecz jako źródło wiedzy, doświadczenia i potencjału rozwojowego. Tym samym edukacja doświadczeniowa może stać się jednym z narzędzi budowania kultury organizacyjnej opartej na wzajemnym szacunku, empatii i odpowiedzialności społecznej.

ZAKOŃCZENIE

Starzenie się społeczeństw należy do najważniejszych wyzwań współczesnego świata. Rosnący udział osób starszych w strukturze demograficznej powoduje konieczność podejmowania działań sprzyjających budowaniu relacji opartych na szacunku, współpracy oraz solidarności międzypokoleniowej. Szczególnego znaczenia nabiera w tym kontekście przeciwdziałanie stereotypom i uprzedzeniom wobec osób starszych, które mogą prowadzić do ich marginalizacji oraz wykluczenia społecznego.

Przedstawione w artykule warsztaty *Zrozumieć starość* stanowią przykład wykorzystania edukacji doświadczeniowej w procesie kształtowania postaw wobec starości. Połączenie wiedzy teoretycznej, bezpośredniego doświadczenia ograniczeń związanych z procesem starzenia się oraz refleksji nad własnymi przeżyciami tworzy warunki sprzyjające rozwijaniu empatii i lepszemu rozumieniu potrzeb osób starszych. Szczególną rolę odgrywa w tym procesie symulator doznań geriatrycznych, który umożliwia uczestnikom doświadczenie sytuacji zbliżonych do tych, z którymi na co dzień mierzą się seniorzy.

Przeprowadzona analiza pozwala wskazać mechanizm oddziaływania warsztatów oparty na sekwencji: doświadczenie – emocje – refleksja – empatia – zmiana postawy – zachowania inkluzywne. Model ten pokazuje, że trwała modyfikacja postaw społecznych może następować nie tylko poprzez przekazywanie wiedzy, ale również dzięki tworzeniu sytuacji edukacyjnych angażujących uczestników na poziomie poznawczym i emocjonalnym. W tym sensie edukacja doświadczeniowa może być postrzegana jako skuteczne narzędzie oddziaływań behawioralnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie ageizmowi.

Opisane rozwiązania posiadają potencjał zastosowania nie tylko w edukacji formalnej, lecz również w działaniach realizowanych przez organizacje zainteresowane rozwijaniem kultury inkluzywnej. W warunkach rosnącej różnorodności wiekowej szczególnego znaczenia nabiera bowiem kształtowanie postaw sprzyjających wzajemnemu zrozumieniu i współpracy przedstawicieli różnych pokoleń. Można zatem uznać, że edukacja doświadczeniowa wykorzystująca symulację ograniczeń związanych ze starością stanowi wartościowe narzędzie wspierające budowanie społeczeństwa i organizacji opartych na szacunku, empatii oraz solidarności międzypokoleniowej.

BIBLIOGRAFIA

- Banaszak, A. (2022). The right of elderly people to proper functioning in the current world. W: Human rights as a guarantee of smart, sustainable, and inclusive growth, red.: Iwona Florek, Ildiko Laki, ss. 111-120. Józefów: Wydawnictwo WSGE. Dostęp on-line: <https://www.wydawnictwo.wsge.edu.pl/pdf-157552-84298?filename=Human-rights-as-a-guarant.pdf> (05.06.2026).
- Banaszak, A. (2023). Scenariusz 6 – Zrozumieć starość. W: M. Szewczak (red.), Razem przez świat technologii. Folder edukacyjny dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych (s. 28–33). Lublin: Stowarzyszenie Absolwentów i Przyjaciół Wydziału Prawa KUL. ISBN 978-83-969817-6-9. Dostęp on-line: https://sawp.org.pl/wp-content/uploads/final_Razem-przez-swiat-technologii_2023.pdf?utm_source=chatgpt.com (05.06.2026).
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another Form of Bigotry. W: The Gerontologist, 9(4), ss. 243–246. Dostęp on-line: https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243 (05.06.2026).
- Czerniawska, M. (2002). Empatia a system wartości. W: Przegląd Psychologiczny, tom 45, nr 1, ss. 7-18. Dostęp on-line: <https://www.kul.pl/files/714/media/1.45.2002.art.1.pdf.pdf> (05.06.2026).
- Eckart, E. (2016). Uczenie się jako doświadczenie edukacyjne. Implikacje dla praktyki pedagogicznej. W: Forum Oświatowe, tom 28, nr 2(56), ss. 115-126. Dostęp on-line: <https://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/420> (05.06.2026).
- European Commission (2018). The Silver Economy. Final Report. Brussels. Dostęp on-line: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/a9efa929-3ec7-11e8-b5fe-01aa75ed71a1> (05.06.2026).
- Eurostat (2021). Ageing Europe – 2021 interactive edition. Elderly population (65 years and over): Development. Dostęp on-line: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/ageing> (05.06.2026).
- Eurostat (2026). Population structure and ageing. Dostęp on-line: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing (05.06.2026).
- Główny Urząd Statystyczny, (2023). Prognoza ludności na lata 2023-2060. Dostęp on-line: https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5469/11/1/1/1-prognoza_ludnosci_na_lata_2023-2060_.pdf?utm_source=chatgpt.com (05.06.2026).
- Główny Urząd Statystyczny, (2025). Sytuacja osób starszych w Polsce w 2024. Dostęp on-line: https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/7/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2024_r..pdf (05.06.2026).
- Richter, F. (2025). Aging Populations. W: Statista. Dostęp: <https://www.statista.com/chart/29345/countries-and-territories-with-the-highest-share-of-people-aged-65-and-older/> (05.06.2026).

- Rudnik, A. (2016). Dzieci i młodzież wobec ludzi starych i starości – perspektywa pedagogiczna. W: *Obiektywny i subiektywny wymiar starości*, Dubas E., Muszyński M. (red.), Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, ss. 103-117. Dostęp on-line: <https://doi.org/10.18778/8088-010-8.08> (05.06.2026).
- Szatur-Jaworska, B. (2016). Polityka społeczna wobec starzenia się ludności – propozycja konceptualizacji pojęcia. *Studia Oeconomica Posnaniensia*, vol. 4, no. 9, ss. 7-27. Dostęp on-line: https://www.researchgate.net/profile/Barbara-Szatur-Jaworska/publication/311863923_Polityka_spoleczna_wobec_starzenia_sie_ludnosci_-_propozycja_konceptualizacji_pojecia/links/5c8557aa299bf1268d4f8650/Polityka-spoleczna-wobec-starzenia-sie-ludnosci-propozycja-konceptualizacji-pojecia.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19 (05.06.2026).
- Szczech-Pietkiewicz, E. (2020). Ekonomia behawioralna: podstawy teoretyczne i możliwości wykorzystania w praktyce miejskiej. W: *Studia Miejskie*, tom 20, ss. 27-39. Dostęp on-line: <https://doi.org/10.25167/sm.1881> (05.06.2026).
- Tomczuk, J. (2004). Związek empatii z doświadczeniem – narracyjne badania eksperymentalne. W: *Roczniki Psychologiczne*, tom VII, nr 2, ss. 105-130. Dostęp on-line: http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-1507-7888-year-2004-volume-7-issue-2-article-oai_ojs_tnkul_pl_article_208/c/articles-52407700.pdf.pdf (05.06.2026).
- Witkowska, M (2022). Heurystyka i błąd poznawczy w wybranych elementach zarządzania ryzykiem w projekcie. W: *Edukacja Ekonomistów i Menedżerów*, nr 64(2), ss. 21-36. Dostęp on-line: DOI: 10.33119/EEIM.2022.64.2 (05.06.2026).
- World Health Organization (2021). *Global Report on Ageism*. Geneva. Dostęp on-line: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866> (05.06.2026).
- World Health Organization (2025). *Ageing and health*. Dostęp on-line: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (05.06.2026).
- Richter, F. (2025). *Aging Populations*. W: Statista. Dostęp: <https://www.statista.com/chart/29345/countries-and-territories-with-the-highest-share-of-people-aged-65-and-older/> (05.06.2026).
- Zygan, M. (2013). Ekonomia behawioralna – wprowadzenie do problematyki. W: *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania*, nr 32, tom 2, ss. 9-22. Dostęp on-line: http://informatyka.wneiz.pl/nauka_wneiz/sip/sip32-2013/SiP-32-t2-9.pdf (05.06.2026).