

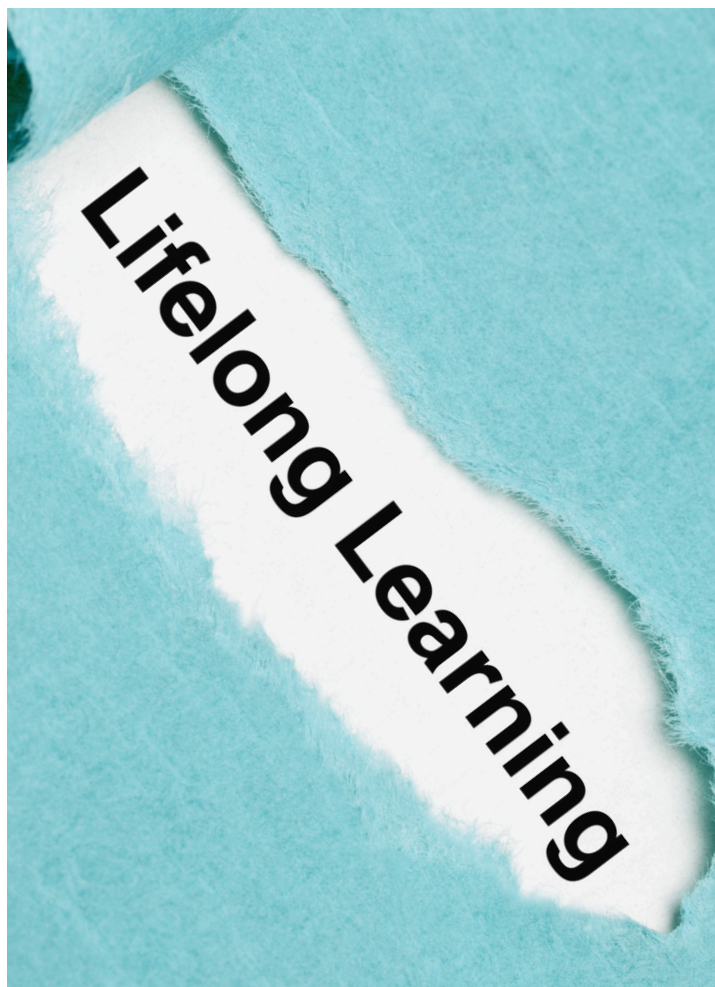
LIFELONG LEARNING:

*klucz do dobrostanu
i satysfakcji w każdej
fazie życia*

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak wielką moc ma uczenie się? Niezależnie od tego, czy jesteś u progu swojej kariery, czy też masz za sobą wiele lat doświadczeń zawodowych, jedno jest pewne: edukacja to klucz do lepszego, pełniejszego życia. W świecie, który nieustannie się zmienia, uczenie się przez całe życie (lifelong learning) staje się nie tylko narzędziem rozwoju zawodowego, ale także źródłem satysfakcji, zdrowia i spełnienia.

Ten artykuł odkryje przed Tobą, jak proces zdobywania wiedzy wpływa na różne aspekty jakości życia – od zdrowia psychicznego i fizycznego, przez rozwój osobisty, aż po aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Dowiesz się, jak edukacja może pomóc Ci nie tylko nadążyć za zmianami, ale także wykorzystać je do budowania lepszej przyszłości dla siebie i swoich bliskich.

Zapraszamy do lektury, która nie tylko dostarczy Ci cennych informacji, ale także zainspiruje do podejmowania nowych wyzwań i ciągłego doskonalenia. Zostań częścią rosnącej społeczności osób, które odkryły, że nauka nigdy się nie kończy – to właśnie ona jest kluczem do życia pełnego możliwości.



Czym jest jakość życia?

Jakość życia to pojęcie, które odnosi się do ogólnego dobrostanu jednostki, obejmującego zarówno aspekty materialne, jak i niematerialne. W literaturze naukowej jakość życia jest często definiowana przez pryzmat zdrowia fizycznego, psychicznego, poziomu zadowolenia z życia, poczucia bezpieczeństwa oraz możliwości realizacji osobistych celów i aspiracji. Jakość życia jest subiektywna i może się różnić w zależności od jednostki, ponieważ każdy człowiek ma inne priorytety, wartości i potrzeby.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jakość życia to "postrzeganie przez jednostkę swojej pozycji w życiu w kontekście kultury i systemów wartości, w których żyje, oraz w odniesieniu do jej celów, oczekiwań, norm i zainteresowań". W praktyce oznacza to, że na jakość życia wpływa szeroki wachlarz czynników, takich jak zdrowie, relacje społeczne, warunki pracy, dochody, edukacja oraz możliwości rozwoju osobistego.

Definicja uczenia się w kontekście lifelong learning

Uczenie się to proces przyswajania wiedzy, umiejętności, postaw i wartości, który odbywa się przez całe życie. W kontekście lifelong learning, czyli uczenia się przez całe życie, proces ten jest postrzegany jako ciągły, obejmujący różnorodne formy edukacji formalnej, nieformalnej i incydentalnej. Lifelong learning zakłada, że człowiek nigdy nie przestaje się uczyć, a zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności jest kluczowe dla adaptacji do zmieniających się warunków życiowych i zawodowych.

Lifelong learning obejmuje nie tylko tradycyjną edukację w szkołach i na uczelniach, ale także samokształcenie, kursy zawodowe, szkolenia, a nawet codzienne doświadczenia życiowe. Uczenie się w tym ujęciu jest narzędziem samorozwoju, które umożliwia jednostkom lepsze zrozumienie świata, efektywne funkcjonowanie w społeczeństwie oraz osiągnięcie swoich osobistych i zawodowych celów.

Jak uczenie się wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne

Uczenie się przez całe życie ma istotny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne jednostki. Proces edukacji, niezależnie od wieku, stymuluje mózg i wspiera jego rozwój, co ma korzystny wpływ na funkcjonowanie poznawcze. Uczestnictwo w edukacji, zarówno formalnej, jak i nieformalnej, może przyczynić się do poprawy zdolności kognitywnych, takich jak pamięć, koncentracja i umiejętność rozwiązywania problemów. Badania pokazują, że osoby, które regularnie angażują się w procesy edukacyjne, są mniej narażone na rozwój chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja czy choroba Alzheimera.

Uczenie się ma również znaczący wpływ na zdrowie psychiczne. Uczestnictwo w kursach, szkoleniach lub innych formach edukacji może zwiększyć poczucie własnej wartości i pewności siebie, co pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny.

Nowe umiejętności i wiedza zdobyta w procesie uczenia się mogą przyczynić się do poczucia kontroli nad własnym życiem i zdolności do jego poprawy. Edukacja sprzyja także budowaniu odporności psychicznej, pomagając jednostkom lepiej radzić sobie ze stresem i trudnościami życiowymi.

Pod względem zdrowia fizycznego, edukacja może wpływać na styl życia i zachowania zdrowotne. Osoby, które są bardziej świadome korzyści płynących ze zdrowego odżywiania, regularnej aktywności fizycznej oraz unikania szkodliwych nawyków, są bardziej skłonne do podejmowania działań prozdrowotnych. Edukacja zdrowotna, która jest często częścią programów uczenia się dorosłych, może prowadzić do zmniejszenia ryzyka rozwoju wielu chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca czy choroby serca.



Uczenie się jako narzędzie samorealizacji i satysfakcji z życia

Samorealizacja, rozumiana jako dążenie do pełnego wykorzystania swojego potencjału, jest jednym z kluczowych elementów wpływających na jakość życia. Uczenie się odgrywa w tym procesie istotną rolę, umożliwiając jednostkom rozwijanie swoich talentów, zdobywanie nowej wiedzy oraz realizowanie marzeń i celów życiowych.

Uczenie się może prowadzić do większej satysfakcji z życia, ponieważ daje jednostkom możliwość poszerzania horyzontów, odkrywania nowych

zainteresowań oraz rozwijania umiejętności, które mogą być wykorzystane zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Dorośli, którzy angażują się w procesy edukacyjne, często doświadczają poczucia spełnienia i realizacji, co pozytywnie wpływa na ich ogólny dobrostan.

Samorealizacja w kontekście edukacji może obejmować różnorodne formy, od zdobywania nowych kwalifikacji zawodowych, przez naukę nowych języków, po rozwijanie pasji i zainteresowań, takich jak sztuka, muzyka czy sport. Dzięki edukacji jednostki mogą lepiej rozumieć siebie, swoje cele i wartości, co prowadzi do bardziej świadomego i satysfakcjonującego życia.



Edukacja jako środek przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu

Edukacja pełni kluczową rolę w przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu, które jest jednym z głównych czynników wpływających na jakość życia.

Wykluczenie społeczne, związane z brakiem dostępu do edukacji, zatrudnienia, opieki zdrowotnej i innych podstawowych usług, może prowadzić do marginalizacji jednostek i całych grup społecznych.

Edukacja, zwłaszcza ta skierowana do dorosłych, może być skutecznym narzędziem w walce z tym zjawiskiem.

Poprzez uczenie się, osoby zagrożone wykluczeniem społecznym mogą zdobywać nowe umiejętności, które zwiększają ich szanse na znalezienie pracy, poprawiają sytuację ekonomiczną oraz umożliwiają większe zaangażowanie w życie społeczne i obywatelskie. Edukacja może również przyczynić się do większej integracji społecznej, poprzez promowanie wartości takich jak tolerancja, równość i współpraca.

Dostęp do edukacji dorosłych, zwłaszcza dla grup defaworyzowanych, takich jak osoby o niskim poziomie wykształcenia, bezrobotni, imigranci czy osoby starsze, jest kluczowy dla zmniejszenia nierówności społecznych i poprawy jakości życia. Programy edukacyjne, które uwzględniają potrzeby tych grup, mogą przyczynić się do budowania bardziej sprawiedliwego i zrównoważonego społeczeństwa.

Uczenie się w młodości i jego długoterminowe korzyści

Uczenie się w młodości stanowi fundament, na którym opiera się dalszy rozwój jednostki przez całe życie. Wczesna edukacja, obejmująca zarówno naukę w szkole, jak i doświadczenia życiowe, kształtuje umiejętności, wartości i postawy, które będą miały wpływ na jakość życia w dorosłości.

W młodości uczenie się nie tylko dostarcza wiedzy akademickiej, ale również rozwija umiejętności społeczne, emocjonalne i poznawcze, które są kluczowe w codziennym życiu. Młodzi ludzie, którzy angażują się w procesy edukacyjne, mają większe szanse na rozwój umiejętności krytycznego myślenia, zdolności do rozwiązywania problemów, a także na zrozumienie i akceptację różnorodności kulturowej i społecznej.

Długoterminowe korzyści z uczenia się w młodości są wieloaspektowe. Przede wszystkim, osoby z wyższym poziomem wykształcenia mają zazwyczaj lepsze perspektywy zawodowe, co przekłada się na wyższe dochody i stabilność ekonomiczną. Ponadto, osoby te częściej angażują się w życie obywatelskie, uczestniczą w wolontariacie i mają większą świadomość zdrowotną, co pozytywnie wpływa na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Edukacja w młodości wpływa również na poczucie własnej wartości i pewności siebie, co jest kluczowe dla osiągania sukcesów w późniejszym życiu. Osoby, które w młodości miały pozytywne doświadczenia edukacyjne, są bardziej skłonne do kontynuowania nauki w dorosłości, co z kolei sprzyja ich rozwojowi osobistemu i zawodowemu.

Edukacja w wieku dorosłym – rozwój kariery i poczucie stabilności

Uczenie się w wieku dorosłym jest kluczowe dla rozwoju kariery zawodowej i poczucia stabilności życiowej. W miarę jak rynek pracy staje się coraz bardziej dynamiczny i wymagający, konieczność ciągłego podnoszenia kwalifikacji oraz dostosowywania się do nowych technologii i metod pracy staje się nieodzowna.

Dorośli uczniowie często angażują się w edukację w celu zdobycia nowych umiejętności, które mogą przyczynić się do rozwoju kariery zawodowej, awansu czy zmiany ścieżki zawodowej. Kursy zawodowe, studia podyplomowe oraz programy certyfikacyjne pozwalają na poszerzenie wiedzy i umiejętności, które są niezbędne na nowoczesnym rynku pracy. Dzięki temu osoby dorosłe mogą zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku pracy oraz poczucie bezpieczeństwa zawodowego.

Edukacja w dorosłości ma również znaczenie dla stabilności życiowej, zarówno w sensie materialnym, jak i emocjonalnym. Dorośli, którzy regularnie uczestniczą w procesach edukacyjnych, mają większe szanse na utrzymanie zatrudnienia, co przekłada się na stabilność finansową i możliwość planowania przyszłości. Ponadto, uczenie się w dorosłości może przyczynić się do poczucia satysfakcji z życia, poprzez możliwość realizacji swoich pasji, rozwijania zainteresowań i nawiązywania nowych relacji społecznych.

Uczenie się w wieku dorosłym jest również narzędziem adaptacji do zmian, zarówno na rynku pracy, jak i w życiu osobistym. Dorośli, którzy są gotowi na ciągłe uczenie się, są bardziej elastyczni i lepiej radzą sobie z wyzwaniami, takimi jak zmiany technologiczne, restrukturyzacja w miejscu pracy czy zmiany w życiu osobistym. Dzięki edukacji mogą oni łatwiej dostosować się do nowych warunków, co z kolei wpływa na ich ogólną jakość życia.



Uczenie się w późniejszym wieku – aktywizacja seniorów i poprawa jakości życia na emeryturze

Uczenie się w późniejszym wieku, choć często niedoceniane, ma ogromne znaczenie dla aktywizacji seniorów oraz poprawy jakości życia na emeryturze. W miarę starzenia się społeczeństwa, rośnie liczba osób, które, będąc na emeryturze, pragną kontynuować rozwój osobisty i zawodowy, a także pozostać aktywnymi uczestnikami życia społecznego.

Uczenie się w starszym wieku może przybierać różne formy, od uczestnictwa w kursach hobby-stycznych, przez naukę języków obcych, po zaawansowane studia i kursy zawodowe. Wielu seniorów decyduje się na podjęcie edukacji w celu rozwijania swoich zainteresowań, co może prowadzić do odkrywania nowych pasji i możliwości, których wcześniej nie mieli okazji eksplorować.

Edukacja w późniejszym wieku ma także istotny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne seniorów. Regularne angażowanie się w procesy edukacyjne stymuluje mózg, co może przeciwdziałać spadkowi zdolności poznawczych, charakterystycznemu dla starzenia się. Ponadto, uczestnictwo w edukacji sprzyja utrzymaniu aktywności społecznej, co może przeciwdziałać izolacji społecznej i poczuciu osamotnienia, które często towarzyszą starszym osobom.

Uczenie się na emeryturze przyczynia się również do poczucia spełnienia i satysfakcji z życia. Seniorzy, którzy pozostają aktywni intelektualnie i społecznie, często doświadczają wyższego poziomu dobrostanu i są bardziej zadowoleni z życia. Edukacja może także przyczynić się do większej samodzielności i poczucia kontroli nad własnym życiem, co jest kluczowe dla jakości życia na emeryturze.



Jak pokonać przeszkody w uczeniu się?

Pokonywanie przeszkód w uczeniu się wymaga zintegrowanego podejścia, które obejmuje zarówno indywidualne działania, jak i wsparcie ze strony rodziny, społeczności oraz instytucji.

W przypadku przeszkód psychologicznych kluczowym krokiem w ich pokonywaniu jest **rozwijanie pozytywnego nastawienia do nauki**. Samoświadomość i akceptacja faktu, że nauka jest procesem ciągłym i naturalnym, mogą pomóc w przezwycięzeniu lęku przed porażką. Ponadto, rozwijanie umiejętności zarządzania stresem oraz technik motywacyjnych może pomóc w utrzymaniu zaangażowania w procesie edukacyjnym.

Także aktywne poszukiwanie **wsparcia społecznego**, zarówno w rodzinie, jak i wśród przyjaciół czy kolegów z pracy, może znacząco poprawić szanse na sukces edukacyjny. Uczniowie mogą również skorzystać z lokalnych grup wsparcia, które oferują pomoc w radzeniu sobie z wyzwaniami edukacyjnymi.

Przy przezwyciężaniu barier logistycznych i czasowych niezbędnym będzie **korzystanie z technologii edukacyjnych** takich jak platformy e-learningowe, aplikacje do zarządzania czasem i nauką, a także narzędzia do uczenia się online. Elastyczność tych narzędzi pozwala na dostosowanie nauki do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Osoby uczące się, osoby pracujące, osoby biernie zawodowo itp. mogą skorzystać z różnych **dostępnych zasobów**, takich jak stypendia, programy wsparcia finansowego, a także bezpłatne kursy online oferowane przez instytucje edukacyjne i organizacje non-profit. Warto również rozważyć uczestnictwo w programach doradztwa edukacyjnego, które mogą pomóc w planowaniu kariery edukacyjnej oraz w identyfikacji i pokonywaniu przeszkód w nauce.

Znaczenie edukacji dla poprawy jakości życia

Edukacja jest fundamentem, na którym opiera się zarówno rozwój jednostki, jak i społeczeństwa. Poprzez inwestowanie w edukację, jednostki mogą zwiększyć swoją jakość życia, a społeczeństwa mogą budować bardziej zrównoważoną przyszłość, w której każdy ma równe szanse na rozwój i osiągnięcie swoich celów. Uczenie się przez całe życie nie jest tylko wyborem, ale koniecznością w świecie, który stawia przed nami coraz większe wyzwania.

W świecie, który nieustannie się zmienia, jedyną stałą jest potrzeba uczenia się. Inwestowanie w nową wiedzę i umiejętności to nie tylko sposób na osiąganie sukcesów zawodowych, ale przede wszystkim ścieżka prowadząca do pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia. Każda chwila poświęcona na rozwój osobisty i zdobywanie nowych doświadczeń to krok w kierunku lepszego zrozumienia siebie, otaczającego nas świata i wyzwań, które przyszłość postawi przed nami.

Zastanów się, jaką wartość może przynieść Ci ciągłe uczenie się. Czy to nauka nowego języka, rozwijanie umiejętności technicznych, czy zgłębianie pasji, które zawsze odkładałeś na później – każda nowa zdobyta wiedza wzbogaca Twoje życie, otwierając drzwi do nowych możliwości i doświadczeń. W miarę jak rozwijasz swoje kompetencje, zyskujesz nie tylko narzędzia do lepszego radzenia sobie z wyzwaniami, ale także poczucie spełnienia i satysfakcji, które płyną z samodoskonalenia. Zachęcamy do aktywnego poszukiwania nowych możliwości rozwoju, odkrywania swoich pasji oraz dzielenia się wiedzą z innymi, aby przyczynić się do budowania lepszego, bardziej zrównoważonego świata.

Niech ten artykuł będzie dla Ciebie inspiracją do podjęcia decyzji, by uczynić uczenie się stałym elementem Twojego życia.

Pamiętaj, że każda inwestycja w siebie zwraca się wielokrotnie – nie tylko w postaci lepszych perspektyw zawodowych, ale przede wszystkim w postaci głębszego zrozumienia świata, większej pewności siebie i bogactwa doświadczeń, które czynią życie naprawdę wartościowym. Nigdy nie jest za późno, by rozpocząć tę podróż – podróż, która prowadzi do pełniejszego, bardziej świadomego i spełnionego życia.



Opracowanie:
Katarzyna Swakoń Specjalista ds. rozwoju zawodowego

Literatura:

- M. Adamczyk, *Uczenie się przez całe życie jako element uczestnictwa społecznego osób starszych i ich aktywnego starzenia się* Zeszyty Naukowe KUL 65 (2022), nr 3 (259).
- M. Łąguna, *Satysfakcja z życia i satysfakcja z pracy a motywacja do podejmowania szkoleń: Doniesienie z badań*, Instytut Psychologii Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Psychologia Jakości Życia 2012, tom 11, nr 2 (163–172).
- M. Łąguna, *Cechy osobowości a podejmowanie działań rozwojowych przez pracowników*, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Czasopismo Psychologiczne, Tom 18, Nr 2, 2012, 277–285.
- Raport z badań Infuture Institute, *Dobrostan Polek i Polaków*, Gdańsk 2015.
- M. Luty-Michalak, *Lifelong learning a satysfakcja z życia osób po 50 roku życia*, Roczniki Nauk Społecznych Tom 15 (51), numer 3 – 2023.
- J. Jarmużek, *Uwarunkowania aspiracji edukacyjno-zawodowych człowieka*, Acta Universitatis Nicolai Copernici, Pedagogika XXXVI/2/2018, Nauki Humanistyczno-Społeczne, Zeszyt 446.
- Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, *Edukacja dorosłych*, Warszawa, Pótrocznik Nr 1 (72) 2015.
- R. Tomaszewska-Lipiec, *Relacje praca – życie pozazawodowe drogą do zrównoważonego rozwoju jednostki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014.
- R. Tomaszewska-Lipiec, *Równoważenie sfery osobistej i zawodowej jako postulowany element nowoczesnego środowiska pracy*, Szkoła Zawód Praca, Lipiec 2016.
- E. Sobolewska-Poniedziałek, J. Zarębska, *Koncepcja lifelong learning z perspektywy gerontologicznej. Polska na tle Europy*. General and Professional Education 4/2015 pp. 75–84.
- H. Bednarczyk, J. Religa, *Między andragogiką i pedagogiką pracy*, Edukacja ustawiczna Dorosłych 4/2018.
- Knowles, M. S., Holton III, Swanson, R. A. (2005). *The Adult Learner. The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development*. UNESCO Institute for Lifelong Learning. (2016). *3rd Global Report on Adult Learning and Education: The Impact of Adult Learning and Education on Health and Well-Being, Employment and the Labour Market, and Social, Civic and Community Life*. OECD. (2019). *OECD Skills Strategy 2019: Skills to Shape a Better Future*. OECD Publishing.
- Matrix Knowledge Group, *Lifelong Learning and Well-being: An Analysis of the Relationship Between Adult Learning and Subjective Well-being*, 2009.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall.
- S. Javed, S. Javed, A. Khan, *Effect of Education on Quality of Life and Well Being*, The International Journal of Indian Psychology, July–September, 2016.
- M. Adamczyk, A. Budny, *Lifelong Learning as an Important Element of the Social Integration of the Elderly*, Opuscula Sociologica nr 4, DOI: 10.18276/os.2016.4-06.

Strony internetowe:

- <https://www.krystianwojczuk.pl/funkcje-poznawcze-jak-poprawic-pamiec-i-koncentracje/>
- <https://oczymlekarze.pl/problemy-zdrowotne/choroba-alzheimera/11380-co-to-jest-demencja-jakie-sa-objawy-demencji-i-jak-dbac-o-mozg>
- <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-neurologiczne,prosty-test-pamieci-pomoze-rozpoznać-demencje-nawet-10-lat-wczesniej,artykul,66099262.html>
- <https://bibliotekanauki.pl/search?page=1&q=lifelong%2520learning>
- <https://www.niezawal.pl/co-to-jest-edukacja-zdrowotna/>
- <https://www.e-mentor.edu.pl/artykul/index/numer/39/id/831>
- <https://www.e-mentor.edu.pl/artykul/index/numer/78/id/1399>
- <https://www.liberties.eu/pl/stories/wykluczenie-spoeczne/43579>
- <https://wsp.edu.pl/mechanizmy-przeciwdzialania-wykluczeniu-spoecznemu-i-edukacyjnemu-osob-niepelnosprawnych/>
- <https://eur-lex.europa.eu/PL/legal-content/summary/adult-learning-it-is-never-too-late-to-learn.html>
- <https://epale.ec.europa.eu/pl>
- <https://eur-lex.europa.eu/PL/legal-content/summary/lifelong-learning-key-competences.html>
- <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.cejsh-16bfea33-d2ef-48e3-94f9-b33b71bdcdaa>
- https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_18290_rns2023_0029