



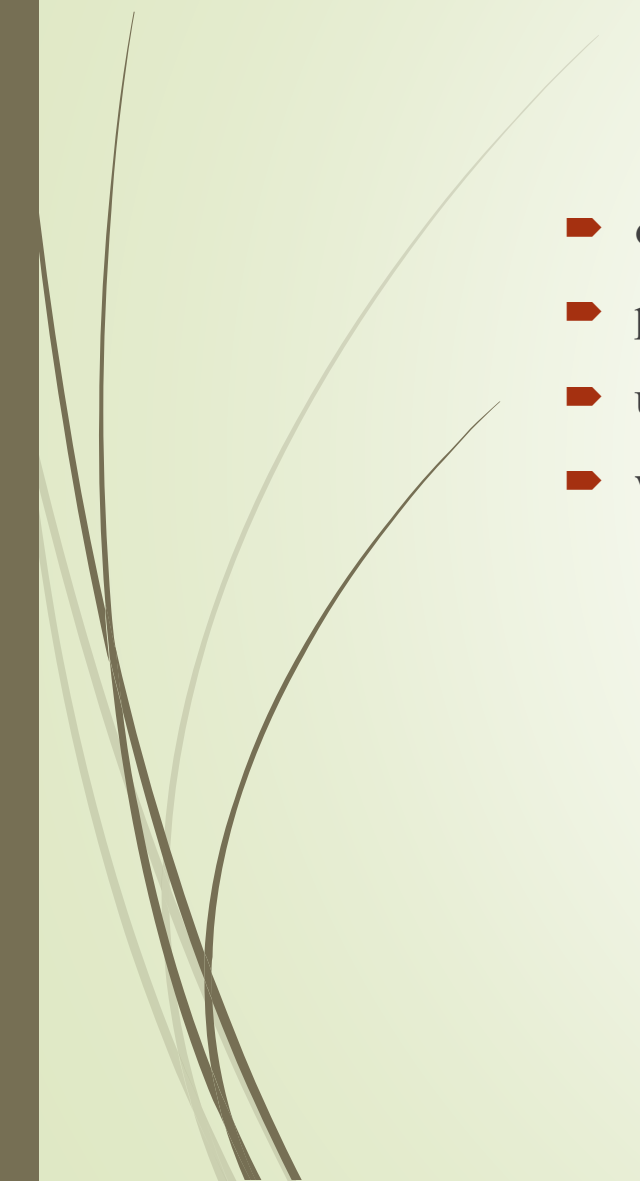
# NAUKI PŁYNAĆE

## Z DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH

KATARZYNA SYGULSKA

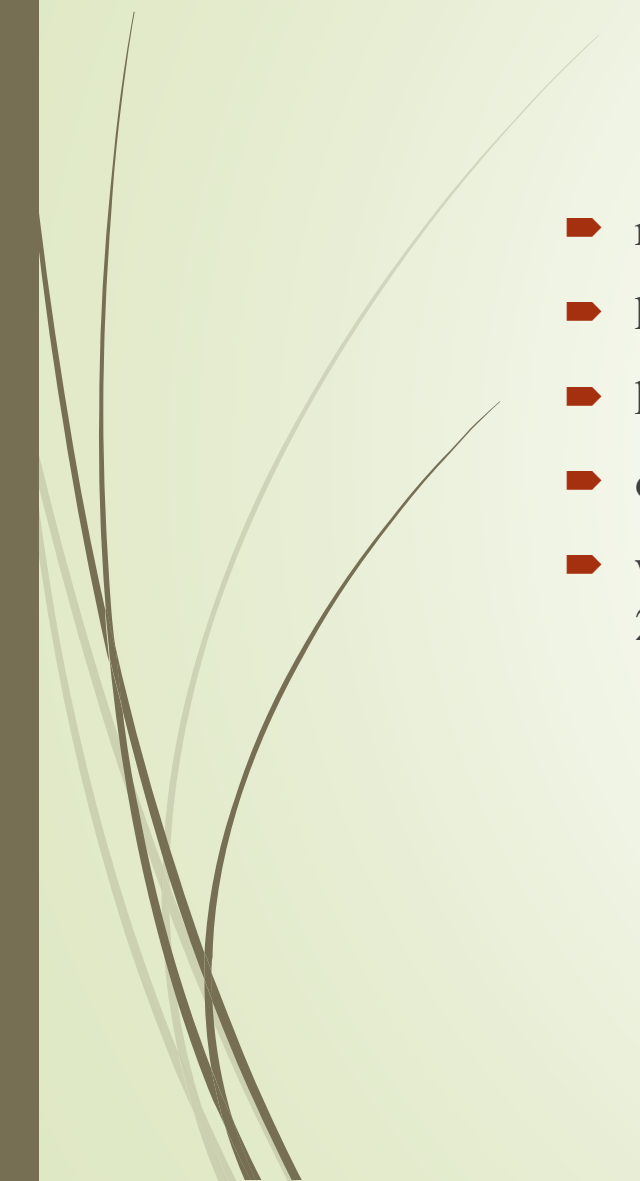


# WSTĘP

- osoby starsze dysponują dużą wiedzą, która może być użyteczna dla innych ludzi
  - przeżyte lata stanowią źródło ich nauki
  - uczenie się z doświadczenia może pomóc w uniknięciu błędów
  - w biografii drugiej osoby można odnaleźć kwestie ważne dla naszego życia
- 



# CZŁOWIEK OPOWIADAJĄCY O SWOIM ŻYCIU

- rozwija zdolność autorefleksyjną
  - kojarzy idee, fakty i zdarzenia
  - koncentruje się na uczuciach, do których kiedyś nie przywiązywał większej wagi
  - odkrywa związki pomiędzy wydarzeniami
  - wzbudza wewnętrzną chęć samodzielnego rekonstruowania przeszłości (D. Demetrio, 2000).
- 

# MĄDROŚĆ ŻYCIOWA OSÓB STARSZYCH

- ▶ Mądrość życiowa często osiągnana jest w okresie późnej dojrzałości (Zych, 2010, s. 92).
- ▶ Jednak najważniejszą funkcję może spełniać tutaj interakcja pomiędzy doświadczaniem stresujących zdarzeń a refleksją nad życiem (Oleś, 2011).
- ▶ W *Słowniku psychologii* słowo *mądrość* zdefiniowane jest jako „forma znawstwa w dziedzinie pragmatyki życia, oparta na ugruntowanym wieloletnim doświadczeniu systemie wiedzy, pozwalająca formułować trafne sądy dotyczące ważnych kwestii życiowych. Wiedza ta obejmuje wiedzę faktograficzną (wiemy, że...), wiedzę proceduralną (wiemy, jak...), a także wiedzę ewaluatywną (wiemy, jakie to ma znaczenie...)” (Czyżowska, 2009, s. 143-144).



# PODSTAWY METODOLOGICZNE BADAŃ WŁASNYCH

- Perspektywa badań: jakościowa
- Cel badań: rozpoznanie, czego seniorów nauczyło życie
- Pytania badawcze: Czego badanych seniorów nauczyło życie?
- Metoda: biograficzna; wywiad

# WARTOŚĆ RODZINY

- ▶ *Chyba najważniejszą rzeczą, którą nauczyło mnie życie jest umiejętność docenienia wartości rodziny i bliskich. Sercem jest rodzina. Gdy jej zabraknie, nagle nie wiemy co robić. Czujemy się samotni. Zawsze trzeba szanować rodziców. Oni starają się nam pomagać na tyle, ile potrafią. Wysuwajmy wnioski z uwag rodziców. Oni są doświadczeni.;*
- ▶ *Najważniejsza jest rodzina, pełni ona funkcję wsparcia, ochrony i jest źródłem bezgranicznej miłości.;*
- ▶ *Mogę z pewnością powiedzieć, że rodzina to największy skarb w życiu człowieka. Należy cenić każdą chwilę z bliskimi. W otoczeniu bliskich nie czuję się samotna. Zapamiętaj też, że pieniądze szczęścia nie dają. Przeżyłam trudne czasy, gdy nie było ani grosza, nie mogłam sobie pozwolić nawet na zimowe buty. Jednak cieszyłam się, że byłam zdrowa, silna, miałam dom i rodzinę.;*
- ▶ *Ludzie byli bardziej przywiązani do swojego domu rodzinnego i do rodziców, to nauczyło mnie takiej rodzinności, tego, że rodzina jest bardzo ważna, a dzieci dają szczęście.*

# DBAŁOŚĆ O ZDROWIE

- *Życie nauczyło mnie, że najważniejsze jest zdrowie, nie pieniądze, praca, ale zdrowie.;*
- *Człowiek jak już jest starszy to inaczej patrzy na to życie. Bardziej patrzę teraz na zdrowie, bo bez zdrowia to nic nie ma znaczenia – teraz nauczyłam się jak ważne jest żeby dbać o nie.;*
- *Życie nauczyło mnie, że niepotrzebnie w młodości się tyle przejmowałam i denerwowałam czasami błahymi sprawami, co teraz odbija się na moim zdrowiu. Nie warto na siłę za czymś gonić i się nakręcać.;*
- *Dobrze jest cały czas dbać o zdrowie i być aktywnym, żeby jak najdłużej pozostać w pełni sił, bo jeśli człowiek się podda starości i kolejnym latom, które mogą przynosić różne słabości, to będzie się czuł coraz gorzej z dnia na dzień.;*
- *Należy cieszyć się z własnego zdrowia i zdrowia bliskich. Należy dbać o własne zdrowie i nie bagatelizować żadnych, nawet najmniejszych chorób.*

# MYŚLENIE O SOBIE

- *W życiu ważne jest też to, żeby dbać o siebie. To nie znaczy, żeby być egoistą, ale żeby umieć powiedzieć „nie” wtedy, gdy ma to być dla nas korzystne. Nie zawsze można się tym kierować, ale należy się starać.;*
- *Trzeba dbać o innych, ale przede wszystkim o siebie, bo dopóki sami nie będziemy żyli ze sobą w zgodzie, to ciężko będzie mieć szczere uczucia wobec innych.;*
- *Należy liczyć głównie na siebie, a nie na innych. Każdy może nas zawieść, jedynie sami siebie nigdy nie zawiedziemy.;*
- *Ważne jest być asertywnym i nie wychodzić spoza swojej strefy komfortu dla czyjegoś dobra.*



# DOBRE RELACJE Z LUDŹMI, PRZYJAŹŃ, UCZCIWOŚĆ I SZACUNEK DO INNYCH

- *Warto spędzać dużo czasu z bliskimi, z dziećmi, wnukami (jeśli są); a jeśli się nie ma bliższej rodziny to dobrze jest znaleźć znajomych, rozmawiać z sąsiadami, żeby się nie czuć samotnym, bo to psuje samopoczucie i człowiek szybciej się starzeje.;*
- *Aby być szczęśliwym i spełnionym, jako istota funkcjonująca w społeczeństwie trzeba żyć w zgodzie z innymi jednostkami.;*
- *Prawdziwa przyjaźń nie zna granic i przetrwa rozłąkę, próbę czasu, odległość zamieszkania.;*
- *Mieć wokół siebie zaufanych ludzi – to podstawa do dobrego życia.;*
- *Szacunek trzeba mieć do każdego człowieka. Człowiek to człowiek, nie wolno go oceniać jak się go nie zna, ani tego co przeżył.*

# WIARA W BOGA

- *Czego jeszcze nauczyło mnie życie? Z pewnością tego, że wierząc w Boga doświadczam cudów każdego dnia, nie poddaję się mimo, iż bywa ciężko.;*
- *Dobrze jest także pamiętać o religijności. Wiara jest bardzo ważna i potrzebna, bo u Boga można wyprosić różne łaski (np. odnaleźć miłość). Trzeba mieć na uwadze, że kiedyś odpowie się za swoje czyny, warto więc uczciwie żyć.;*
- *Wierzyć w Boga, który zawsze mi daje siłę.;*
- *Pan Bóg zawsze czuwa nad ludźmi.*

# RADOŚĆ ŻYCIA, DOCENIANIE KAŻDEJ CHWILI

- ▶ *Trochę już żyję na tym świecie. Ważne jest, żeby zbierać doświadczenia, wspomnienia, zachwycać się każdym dniem, bo zawsze można do tych chwil wrócić i przypomnieć sobie jak to kiedyś było i przekazywać te wspomnienia innym.;*
- ▶ *Życie, moja droga, jest jak podróż. Idź szczęśliwie przez życie, zatrzymuj się podczas podróży, by piękne momenty pozostały w pamięci. Bądź szczęśliwa, doceniaj i szanuj rodziców, bo może Ci kiedyś ich zabraknąć. Mnie życie nauczyło szacunku i patrzenia z rezerwą na otaczające w życiu sytuacje.;*
- ▶ *Życie nauczyło mnie, żeby cieszyć się z najmniejszych rzeczy. Często nie doceniamy jak wiele mamy. Jak byłem młody myślałem, że to wszystko mi się należy i nie zwracałem najmniejszej uwagi na to co mnie otacza.*

# RADZENIE SOBIE Z PROBLEMEMI

- *Należy zaakceptować wszystkie sytuacje jakie nas spotykają, niezależnie od tego jak wielką krzywdę wyrządzają. Przeszłości nie da się zmienić, ale każdy ma wpływ na swoją przyszłość.;*
- *Nie ma sytuacji bez wyjścia, każda porażka powinna obrócić się w lekcję, często skupiamy się na nieistotnych rzeczach, które są bardzo ulotne.;*
- *Cieszyć się tym co daje los, ponieważ nic nie dzieje się bez przyczyny. Należy dostrzegać małe rzeczy.;*
- *Życie nauczyło mnie, że nie należy się przejmować na zapas, bo możemy myśleć o czymś bardzo długo i intensywnie, a w końcu i tak życie zmieni plany, zweryfikuje, bo los jest przewrotny i później zazwyczaj okazuje się, że martwiliśmy się niepotrzebnie o coś. Trzeba cieszyć się i korzystać z życia, doceniać bliskich i dawać z siebie więcej niż tylko brać.*

# CIERPLIWOŚĆ W DAŻENIU DO CELU

- *Życie nauczyło mnie przede wszystkim cierpliwości, chyba nigdy gdy czegoś się bardzo chce, albo na coś liczy, nie przychodzi to od razu. Życie zawsze wybiera swój moment i to ono za mnie decyduje. Mam wrażenie, że jak to mówią „po burzy zawsze wychodzi słońce” i faktycznie wszystko się zmieniało, ale kiedy było źle, wiedziałam, że zaraz będzie dobrze.;*
- *No chyba to, że wszystko w naszym życiu dzieje się po coś. Nie można się poddawać w obliczu trudności. Trzeba być cierpliwym, a wszystko na pewno zmieni się na lepsze.;*
- *Do wszystkiego trzeba dochodzić małymi kroczkami, ale widok na szczycie wszystko rekompensuje i warto włożyć w coś wysiłek. Czasem trzeba robić coś długie lata, żeby zobaczyć efekty.;*
- *Życie nauczyło mnie cierpliwości. Często warto czekać i nie warto się denerwować.;*
- *W życiu zrozumiałam także, że nic nie przychodzi łatwo, ale jeżeli osiągniemy cel do którego podążaliśmy to możemy powiedzieć, że nam się udało.*

# SAMODZIELNIE DECYDOWAĆ O SWOIM ŻYCIU, SPEŁNIAĆ MARZENIA

- *Nie należy brać do serca rad innych, jeśli jest się pewnym, tego co dla siebie najlepsze.;*
- *Dużo osób zrezygnowało z pewnych rzeczy, bo ciągle myślało „co powiedzą ludzie”, a to jest nieważne - trzeba wybierać to co najlepsze dla nas, a nie dla obcych ludzi.*
- *Warto realizować marzenia, bo czas szybko mija. Nie warto zamartwiać się na zapas, bo nieraz życie samo pisze scenariusz.;*
- *Ważne jest by żyć w zgodzie z samym sobą, nie warto kierować się zdaniem innych osób;*
- *Nieważne jest to jak inni nas postrzegają, ale to jak sami się czujemy. Nie należy ulegać wpływom innych. Nie warto robić czegoś tylko po to, aby zaimponować innym.*

# ZNACZENIE PRACY

- *Życie nauczyło mnie ciężkiej pracy, wytrwałości, skromności i oszczędności.;*
- *Kiedyś trzeba było się ciężko napracować, żeby godnie żyć, teraz jest wiele ułatwień, wcześniej były własne nogi, którymi trzeba było zazwyczaj wszędzie dojsć, kiedy mama dała mi 2 zł na autobus, wolałam pójść do szkoły pieszo, a pieniądze wydać na ptysia. (...) Były inne priorytety, kiedyś tylko nieliczni szli na studia, człowiek kończąc szkołę musiał już zacząć sam na siebie pracować, nie było tak jak teraz, że rodzice dużo pomagają, bo nie było pieniędzy.;*
- *Nauczyło mnie na pewno pracy. Kiedyś nie było tak łatwo. Żeby zjeść obiad musieliśmy na niego pracować cały dzień, czy w polu, czy pomagać w obowiązkach domowych. Przez to ile się trzeba było narobić, człowiek zna wartość pieniądza i stara się oszczędzać.;*
- *Edukacja i praca sprawiła, że mogłem pozwolić sobie na godne życie we własnych czterech ścianach.*

# DOBRO POWRACA

- *Dobro zawsze wraca, bardzo szybko i w najmniej spodziewanym momencie.;*
- *W swoim życiu miałam to szczęście, że do tej pory otaczali mnie w większości ludzie życzliwi, na których mogłam liczyć, oni mogli również liczyć na mnie. Jest takie powiedzenie, że dobro powraca do nas podwójnie. I to jest racja.;*
- *W życiu najważniejszy jest uśmiech, pozytywna energia i bycie dobrym człowiekiem dla innych.;*
- *Życiem należy się cieszyć, bo trudnych chwil nie zabraknie, a tych dobrych może nie być, jeżeli nie potrafimy się cieszyć drobnymi sprawami. Dbaj o wszystkich wokół siebie, a dobro dane innym zawsze do ciebie wróci.;*
- *Trzeba codziennie zrobić coś dobrego. Zawsze pod wieczór jest lepiej kiedy się pomyśli, że zrobiło się małą, dobrą rzecz.*



# PIENIĄDZE SZCZĘŚCIA NIE DAJĄ

- *Rzeczy materialne przeminą, stracą wartość, a relacje międzyludzkie są nieśmiertelne.;*
- *To nie rzeczy materialne świadczą o wartości człowieka. Liczy się wewnątrz człowieka, a nie jego wygląd, czy status materialny.*



# NIE UFAĆ WSZYSTKIM

- *Należy zwracać uwagę na to, kogo darzymy zaufaniem.;*
- *Obdarzać ludzi ograniczonym zaufaniem, choćby byli bardzo przyjaźni wobec nas.;*
- *Trzeba być dobrym dla drugiego, ufać, ale też uważać, bo ludzie są różni, i dobrzy i źli, ale nie powinno dopatrywać się, że każdy jest niedobry.*



# ŻYĆ TERAŹNIEJSZOCIĄ

- ▶ *Patrz na to, co dzieje się teraz, nie na to co było wczoraj, albo to co będzie jutro.;*
- ▶ *Wy, młodzi, powinniście żyć tu i teraz. Nie ma ani przeszłości, ani przyszłości. Nie oglądajcie się za siebie. Tak, życie płata nam figle, jest pełne niespodzianek, bólu, rozczarowań, ale również jest pełne odkryć, nowych znajomości, podróży. Trzeba żyć tak, by pozostawić po sobie dobre ślady.;*
- ▶ *Nigdy nie jest na zmiany za późno, ani za wcześnie. Budowanie swojej przyszłości zaczyna się dzisiaj, teraz.*

# CZŁOWIEK UCZY SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

- *Każdy dzień jest inny i z każdego dnia można się czegoś nauczyć.;*
- *Życie dalej mnie uczy, każdego dnia daje mi lekcje, z której staram się brać jak najwięcej.;*
- *Życie nauczyło mnie pokory. Każdego dnia życie pokazuje mi, że pomimo mojego starszego wieku ciągle czegoś się uczę. Życie nauczyło mnie właśnie tego, że człowiek uczy się całe życie, nawet jak się ma te prawie 80 lat, a to, że czegoś nie wiemy, nie jest niczym złym.;*
- *Życie uczy człowieka do samej śmierci, doświadczają nas nieustannie, raz przynosząc nam dobre momenty, a raz te mniej chciane. Czasami powala nas na kolana, ale dzięki temu uczy też nas jak z nich powstawać. Pokazuje, jak ważni są bliscy. Człowiek mojego pokolenia nie raz najadł się w życiu strachu, także u kresu dni chyba się już mniej boi i jest w końcu odważniejszy i spokojniejszy.;*
- *Jest wiele rzeczy, historii, spraw, które zasługują na przekazanie kolejnym pokoleniom.*


# BYĆ SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM

- *Życie pokazało mi, że nie jest kolorowe, nie jest łatwe. Wychowałam dziewięcioro dzieci, można powiedzieć, sama. Mąż mój zmarł, gdy miał tylko 36 lat. Najmłodsze dzieci miały dwa lata i roczek, a ja byłam w ciąży z ostatnim dzieckiem (...) Życie mogłoby być szczęśliwsze, ale nie narzekam. Nie każdemu jest dane dożyć takiego wieku i mieć okazję spotkać swoje prawnuki. Dzieci wychowały się w biedzie, musiały pracować sobie skarpetki z dnia na dzień, bo nie miały zamiennych. Gdy tylko podrośli, nie chciałam, żeby mi pomagali. Mówiłam: odkładajcie sobie na wesela, bo ja wam nie będę w stanie nic dołożyć. Mimo, że żyliśmy bardzo skromnie, byliśmy raczej szczęśliwi.;*
- *Starać się pamiętać te dobre rzeczy. Wyciskać z nich jak najwięcej, żeby być szczęśliwym. Bo szczęście w życiu jest najcenniejsze.;*
- *Nigdy nie jest się za starym na bycie szczęśliwym.*



# INNE

Życie nauczyło badanych seniorów także: wybaczenia, wyrozumiałości, pokory, umiaru, odwagi, odpowiedzialności, wdzięczności, prawdy, znaczenia wykształcenia, celebrowania tradycji i kultury, doceniania natury, a także tego, że podróże kształcą i warto zrobić prawo jazdy.



# PODSUMOWANIE

Podsumowując przedstawione wyniki badań, seniorzy szczególnie wskazują na wartość **rodziny, zdrowia i dbałości o siebie samego, a także relacji z innymi ludźmi** (przyjaźni, uczciwości i szacunku wobec innych).

Życie nauczyło badanych, jak ważna jest **wiara w Boga, docenianie każdej chwili, cierpliwość w dążeniu do celu, samodzielne decydowanie o własnym losie, spełnianie marzeń i praca**. Doświadczenia życiowe pokazały im, jak radzić sobie z problemami oraz że człowiek uczy się przez całe życie.

Nauczyli się takich zasad, jak: pieniądze szczęścia nie dają, nie można wszystkim ufać, należy żyć teraźniejszością i dobro powraca. Osoby starsze mówiły, że trzeba **starać się być szczęśliwym**.

# ZAKOŃCZENIE

**Badania biograficzne mają znaczenie edukacyjne.** Informacje dotyczące przeszłości wzbogacają badanego, badającego oraz czytelnika opracowanych danych (Czerniawska, 2007, s. 110).

Stresujące zdarzenia działają w sposób destrukcyjny i wywołują zaburzenia w obszarze zdrowia. Z drugiej jednak strony te wydarzenia mogą uruchamiać proces przepracowywania doświadczeń, prowadzący do **mądrości** (Oleś, 2011, s. 263).

Opowieści autobiograficzne mogą być pewną **próbą przedłużenia czasowej perspektywy życia** jednostki. Może to zaistnieć poprzez przekazywanie własnych doświadczeń życiowych innym ludziom, zwłaszcza tym młodszym (Worach-Kardas, 2015, s. 65).

Pamięć, traktowana jako zapis tego, kim byliśmy, jesteśmy i będziemy, może być postrzegana jako **„trwale, pedagogiczne dobro”** (Demetrio, 2009, s. 71).





# BIBLIOGRAFIA

- Czerniawska, O. (2007). *Szkice z andragogiki i gerontologii*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Czyżowska, D. (2009). Hasło: mądrość, W: J. Siuta (red.), *Słownik psychologii*. Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.
- Demetrio, D. (2009). *Pedagogika pamięci. W trosce o nas samych, z myślą o innych*, przeł. A. Skolimowska. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Dubas, E. (2017). Uczenie się z własnej biografii jako egzemplifikacja biograficznego uczenia się. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 1(4), s. 63-87.
- Dyczewski, Ł. (2005). Więź rodzinna a media elektroniczne. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 1, s. 225-242.
- Erikson, E. H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fabiś, A., Wasiński, A., Tomczyk, Ł. (2019). Egzystencjalna perspektywa refleksji biograficznej w narracyjnym przekazie międzypokoleniowym. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Flick, U. (2010). *Projektowanie badania jakościowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- *Jakość życia w Polsce w 2015 r.*, Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Łodzi, Warszawa 2017, <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/jakosc-zycia-osob-starszych-w-polsce.26.1.html>
- Konieczna-Woźniak, R. (2015). Aktualne/zapomniane tematy gerontologii – mądrość ludzi
- Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*, przeł. A. Dziuban. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Medeiros de, K. (2017). Narrative gerontology: introducing the field, *Polish Social Gerontology Journal*, 1(13), p. 13-23.
- Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Skibińska, E. M. (2006). *Mikroświaty kobiet. Relacje autobiograficzne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji – BIP.
- Sygulska, K. (2020). *Doświadczenia życiowe jako czynniki kształtujące poczucie jakości życia osób starszych*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Szarota, Z. (2019). Wspólnota wartości w dialogu pokoleń – refleksja pedagogiczna. W: A. Łacina-Łanowski, A. Fabiś (red.), *Dialog międzypokoleniowy*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Urbaniak-Zajac, D. (2011). Biograficzna perspektywa badawcza. W: E. Dubas, W. Świtalski (red.), *Uczenie się z (własnej) biografii*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Worach-Kardas, H. (2015). *Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Zych, A. A. (2010). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊**