

---

---

# O DOBRĄ JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB STARSZYCH

---

---

DOI: 10.5604/01.3001.0012.4939

KAROLINA CIMOCHOWSKA, JOLANTA ZAGRODZKA

## SELEKTYWNA OPTIMALIZACJA Z KOMPENSACJĄ JAKO STRATEGIA POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ<sup>1)</sup>

### ABSTRAKT

Jednym z wiodących modeli pomyślnego starzenia się jest opracowany przez Paula Baltesa i Margaret Baltes model selektywnej optymalizacji z kompensacją (SOC). Strategia SOC opisuje optymalne mechanizmy adaptacji do zmian związanych z wiekiem, a zatem pomyślne doświadczanie okresu późnej dorosłości. Jej użyteczność została potwierdzona w wielu pracach empirycznych. Niniejsze badanie miało na celu sprawdzenie, czy strategia SOC jest związana z subiektywnymi wskaźnikami pomyślnego starzenia się (pozytywne emocje, satysfakcja z życia, brak poczucia samotności) także u polskich seniorów. Do pomiaru wskaźników użyto powszechnie stosowane skale w wersji polskiej. Adaptacji Kwestionariusza SOC dokonała Karolina Cimochowska. W badaniu uczestniczyło 80 seniorów w wieku 64–85 lat. Wyniki wskazują na istotną statystycznie pozytywną korelację pomiędzy stosowaniem strategii SOC a pomyślnym starzeniem się, co potwierdzają dane innych autorów i oznacza, że model SOC jest niezależny od socjokulturowego kontekstu.

**Słowa kluczowe:** okres późnej dorosłości, pomyślne starzenie się, strategia selektywnej optymalizacji z kompensacją

### WPROWADZENIE

Rosnące zainteresowanie problematyką starości w różnych dziedzinach nauk społecznych jest związane ze zmianami demograficznymi, w obliczu których stoi obecnie Europa i świat. Prognoza Głównego Urzędu Statystycznego przewiduje, że w Polsce do roku 2035 osoby powyżej 65. r.ż. będą stanowiły ponad 25% ogółu ludności. Liczba osób w wieku

---

<sup>1)</sup> Publikacja powstała na podstawie wyników uzyskanych w ramach pracy magisterskiej K. Cimochowskiej napisanej w Instytucie Psychologii pod kierunkiem prof. J. Zagrodzkiej.

poprodukcyjnym będzie się sukcesywnie zwiększać o ponad 100 tys. rocznie (GUS, 2008). Prognozy te, stanowiąc poważne wyzwanie dla polityki społecznej, pracy socjalnej i służby zdrowia, skłaniają do zwrócenia szczególnej uwagi na problemy, z jakimi zmagają się osoby starsze, i na możliwe strategie ich rozwiązywania.

Współczesna gerontologia przyjmuje, że starzenie się człowieka jest procesem złożonym, obejmującym wieloczynnikowe zmiany w obszarze biologicznym, społecznym i psychologicznym.

Psychologiczny wymiar starości obejmuje przede wszystkim zmiany w obszarze funkcjonowania poznawczego i emocjonalnego (Brzezińska, 2011; Izdebski, Polak, 2008; Straś-Romanowska, 2002; Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006), których biologicznym podłożem są z kolei zmiany anatomiczne (na poziomie makro- i mikroskopowym), czynnościowe i biochemiczne zachodzące w ośrodkowym układzie nerwowym (Kołodziejczyk, 2007; Niewiadomska, 2011; Park, 1999; Zagrodzka, 2011).

Po przekroczeniu progu starości następuje zwykle redukcja dotychczasowych ról społecznych i modyfikacja istniejących relacji z innymi ludźmi, a także, w związku z przejściem na emeryturę, obniżenie zajmowanej dotąd pozycji socjoekonomicznej. Na funkcjonowanie i samopoczucie seniorów wpływa ponadto silnie rozpowszechniony negatywny stereotyp osoby starszej jako schorowanej, zależnej, biernej, przewrażliwionej na punkcie swojego zdrowia, uciążliwej (Wójcik, Brzezińska, Wilowska-Sinkiewicz, 2012). Wszystkie te czynniki, występujące zazwyczaj jednocześnie, stanowią przełomowy okres w życiu seniorów, wymagający odpowiedniego przystosowania się i akceptacji (Leszczyńska-Rejchert, 2010).

Wśród psychologicznych modeli dotyczących okresu późnej dorosłości można wyróżnić dwa wiodące trendy. Pierwsze to modele oparte na deficytach. W rozumieniu leżącym u ich podstaw starość jest opisywana w kategoriach słabości, znacznego obniżenia funkcjonowania psychomotorycznego, nieuchronności doświadczenia strat, niemożności osiągnięcia nowych umiejętności. W opozycji do modelu deficytowego współczesne widzenie okresu późnej dorosłości jest rozpatrywane na gruncie koncepcji rozwoju w ciągu całego życia. Tak zwana psychologia biegu życia podkreśla możliwość rozwoju pomimo deficytów związanych z fizjologicznymi procesami starzenia się. Rozwój w tym kontekście jest rozumiany jako zdolność przystosowania się do ciągle zmieniających się warunków, a zmiany w sferze psychospołecznej pełnią rolę wyzwań rozwojowych.

Jeden z głównych postulatów psychologii biegu życia zakłada, że procesy rozwojowe wiążą się z osiągnięciem zysków, ale również z doświadczaniem strat (Freund, 2008).

## TEORIA SELEKTYWNEJ OPTIMALIZACJI Z KOMPENSACJĄ

Koncepcja wyjaśniająca zjawisko odczuwania subiektywnego poczucia dobrostanu, mimo doświadczania deficytów wynikających z procesu starzenia się, została po raz pierwszy sformułowana w ostatniej dekadzie ubiegłego wieku przez Paula Baltesa i Margaret Baltes (1990). Model SOC (ang. *Selective Optimization with Compensation*), rozwijany, doskonalony i weryfikowany empirycznie przez międzynarodowy zespół pod kierunkiem Paula Baltesa z Max Planck Institute w ramach projektu *Berlin Aging Study* (BASE), opisuje procesy, dzięki którym osoby w okresie późnej dorosłości mogą przystosować się do zmian związanych z wiekiem i wciąż doświadczając satysfakcji z życia. W tym podejściu udane starzenie się, podobnie jak pomyślny rozwój, jest definiowane jako elastyczne reagowanie na zmieniający się dostęp do własnych zasobów przy założeniu maksymalizacji zysków i minimalizacji strat (Freund, Baltes, 1998). Zdaniem Alexandry M. Freund (2008) pomyślny rozwój zależy od procesów inwestowania i zarządzania własnymi zasobami zarówno wewnętrznymi, jak i zewnętrznymi. Proces adaptacji do ciągle zmieniających się warunków jest możliwy dzięki działaniu trzech, pozostających we wzajemnych interakcjach, mechanizmów: selekcji, optymalizacji i kompensacji (Freund, Baltes, 1998). Zgodnie z modelem SOC optymalna adaptacja do starości ma miejsce u tych osób, którym udało się osiągnąć przewagę zysków nad stratami.

Strategia SOC zakłada możliwość rozwoju na wielu płaszczyznach (Ouweland, de Ridder, Bensing, 2007) i jest pomocna w adaptacji do zmian zachodzących w toku naszego życia, kiedy to napotyamy zdarzenia dające szansę pozyskania zasobów (np. edukacja), ale i takie, które stanowią dla nich ograniczenia (np. choroba) (Baltes, Carstensen, 1996).

Zgodnie z założeniami SOC, należy dokonywać procesu selekcji w tych dziedzinach życia, które stanowią szczególną wartość, optymalizować działanie w ich obrębie poprzez wykorzystywanie swoich zasobów oraz kompensować doświadczone straty w celu wykształcenia warunków sprzyjających pomyślnemu rozwojowi. Na poziomie indywidualnym strategia SOC może być z powodzeniem stosowana zarówno w całym procesie rozwoju, jak i w specyficznych jego okresach (późna dorosłość), nie

tylko w sytuacjach szczególnie trudnych, lecz również w codziennym życiu i pracy.

Selekcja jest związana ze zmniejszeniem lub ograniczeniem dziedzin aktywności życiowych tak, aby skoncentrować się na najważniejszych. W okresie starości – w obliczu ogólnego spadku posiadanych zasobów oraz zmian w osobistych preferencjach – wybór celów, które pomogą utrzymać równowagę między potrzebami a możliwościami ma szczególne znaczenie dla pozytywnego funkcjonowania. Model SOC zakłada istnienie dwóch rodzajów selekcji: selekcji opartej na stracie oraz selekcji dobrowolnej. Pierwsza jest odpowiedzią na spadek zasobów lub utratę wcześniej dostępnych środków istotnych do realizacji postawionych celów. Może dokonywać się na wiele sposobów, np. przez przeformułowanie celu na taki, który jest możliwy do zrealizowania w zmienionych warunkach. Dobrowolna selekcja natomiast opiera się na osobistych preferencjach i jest związana z generowaniem celów adekwatnych do zasobów (Freund, Baltes, 1998).

Proces optymalizacji polega na umiejętności utrzymania optymalnego poziomu funkcjonowania w wybranych (dzięki selekcji) sferach życia, przy świadomym pomijaniu innych obszarów działalności. Optymalizacja jest związana z plastycznością rozwojową, która pozwala na aktywizację ukrytych rezerw i zaangażowanie ich w realizację wybranych celów mimo zmienionych warunków. Wymaga poszukiwania nowych sposobów realizacji potrzeb, rozwijania nowych umiejętności czy odnalezienia w sobie wcześniej niewykorzystywanych zdolności. Strategie optymalizacji mogą dotyczyć zarówno sfery fizycznej, psychologicznej, jak i społecznej. Proces optymalizacji jest w dużej mierze zależny od warunków środowiskowych. Środowisko, które sprzyja rozwojowi, daje szansę odkrywania nowych możliwości radzenia sobie z coraz to pomniejszającymi się zasobami, a tym samym ułatwia proces optymalizacji (Baltes, Carstensen, 1996; Ouwehand i in., 2007).

Proces kompensacji jest uruchamiany w momencie utraty bądź ograniczenia dostępu do własnych zasobów (np. utrata słuchu). Kompensacja stanowi świadomy wysiłek, którego celem jest zminimalizowanie ograniczeń i strat powstałych na skutek procesu starzenia się (Freund, Baltes, 1998).

Model SOC zyskał szczególne zainteresowanie naukowców i praktyków jako jedna z tych koncepcji pomyślnego starzenia się, która próbuje określić i wyjaśnić uniwersalne mechanizmy adaptacyjne optymalizujące przebieg tego procesu. Pojęcie „pomyślnie starzenie się” jest różnie definiowane przez badaczy, na ogół jednak zgadzają się co do podstawowych kryteriów, za które są uważane: subiektywne poczucie dobrostanu, satysfakcja z życia

i długość życia. Zgadzają się również, że do głównych predyktorów dobrostanu należą: status społeczno-ekonomiczny, stan zdrowia, relacje społeczne i funkcjonowanie poznawcze (Jopp, Smith, 2006).

## PROBLEM I METODA BADAWCZA

Rekomendacje dla polityki społecznej państwa i środowisk lokalnych, opracowane na podstawie wyników badań polskiego projektu PolSenior, wskazują na dużą potrzebę aktywizacji osób starszych i konieczność stworzenia możliwości pomyślnego funkcjonowania tej coraz to liczniejszej grupy w społeczeństwie (Mossakowska, Więcek, Błędowski, 2012). Okres późnej dorosłości nieodłącznie wiąże się z deficytami w sferze biologicznej, ale nie zawsze pociąga to za sobą konsekwencje w postaci negatywnego postrzegania swojej sytuacji życiowej czy poczucia niskiej satysfakcji z życia. Z badań wynika, że strategia selektywnej optymalizacji z kompensacją wyraźnie przyczynia się do pozytywnego doświadczania starości (Baltes, Carstensen, 1996; Freund, Baltes, 1998; Jopp, Smith, 2006; Lang, Rieckman, Baltes, 2002) również w sytuacjach szczególnie trudnych, takich jak konieczność adaptacji do niepełnosprawności (Donnellan, O'Neill, 2014) czy zaawansowana demencja (Volicer, Simard, 2006). Strategia SOC pomaga w efektywnym wykorzystywaniu swoich zasobów i kompensacji deficytów związanych z wiekiem lub chorobą.

Celem niniejszego artykułu jest sprawdzenie, czy główne założenia teorii SOC jako modelu pomyślnego starzenia się, czyli selekcja celów, zadań i sposobów aktywności, optymalizacja funkcjonowania w ich obrębie oraz kompensacja strat, są związane z korzystną adaptacją do starości także u polskich seniorów, których życie przebiegało w diametralnie innych warunkach kulturowych i socjoekonomicznych niż życie osób dotychczas badanych w krajach Europy Zachodniej, Ameryki czy Australii. Praca ma charakter pilotażowy.

Na podstawie badań cytowanych we wprowadzeniu przyjęto następujące założenia:

- 1: Stosowanie strategii SOC jest związane z doświadczaniem pozytywnych emocji.
- 2: Stosowanie strategii SOC wiąże się z odczuwaniem mniejszej samotności.
- 3: Stosowanie strategii SOC wiąże się z wyższym poziomem satysfakcji z życia.

Podobnie jak w berlińskim badaniu Freund i Baltes (1998) wybrano wskaźniki reprezentujące afektywne (doświadczenie pozytywnych/negatywnych emocji), społeczne (poziom odczuwanej samotności) i wartościujące (poziom satysfakcji życiowej) aspekty subiektywnego poczucia dobrostanu. Pojęcie satysfakcji z życia, jak zauważa wielu autorów, jest niejednoznaczne (Filogenow, 2008; Pinquart, Schindler, 2007; Swierżewska, 2010). Bywa utożsamiane z dobrostanem, dobrym samopoczuciem, szczęściem, zadowoleniem z jakości życia. W prezentowanej pracy przyjęto definicję Eda Dienera (Diener, Emmons, Larson, Griffin, 1985), którego skalą w polskiej adaptacji posłużono się w niniejszym badaniu. Zgodnie z nią satysfakcja z życia to subiektywna, globalna ocena zadowolenia z własnych osiągnięć i warunków życia. Ocena ta ma charakter poznawczy, wynika z porównania własnej sytuacji życiowej do określonych przez siebie standardów i aspiracji. Poziom odczuwanej satysfakcji życiowej jest uwarunkowany wieloma różnymi czynnikami, między innymi: stanem zdrowia, warunkami życia, osobistymi przekonaniem, potrzebami i wartościami (Halicka, 2004; Mudyń, Weiss, 2010).

## OSOBY BADANE

W badaniu wzięło udział 80 seniorów w wieku od 64 do 85 lat. Uczestnikami badania byli seniorzy biorący udział w spotkaniach organizowanych przez warszawskie organizacje aktywizujące osoby w okresie późnej dorosłości, m.in. Klub Seniora „Sokół”, „Kluboteka Dojrzałego Człowieka” oraz w prywatnych mieszkaniach. Wszystkie kwestionariusze były wypełniane samodzielnie. Uczestnikami badania były zarówno kobiety (61 osób), jak i mężczyźni (19 osób). Średnia wieku wynosiła 71 lat.

## NARZĘDZIA

### **1. Kwestionariusz Selekttywnej Optymalizacji z Kompensacją – wersja skrócona<sup>2)</sup>**

Narzędzie zostało opracowane przez zespół Paula B. Baltesa (Baltes i in., 1995) na podstawie Teorii Selekttywnej Optymalizacji z Kompensacją. Autorzy kwestionariusza wyrazili pisemną zgodę na użycie narzędzia do

---

<sup>2)</sup> Autorki dziękują mgr Dorocie Gadomskiej za przetłumaczenie na język polski skróconej wersji kwestionariusza.

celów naukowych. Na potrzeby badania na język polski przetłumaczono 24 zawarte w nim stwierdzenia. Zostało również dokonane tłumaczenie zwrotne, które potwierdziło wysokie podobieństwo obu wersji. Narzędzie ma postać inwentarza samoopisowego zawierającego trzy skale: selektywności, optymalizacji oraz kompensacji. Skala selektywności, zgodnie z teorią SOC, dzieli się na dwie podskale – selekcji dobrowolnej oraz selekcji opartej na stracie. Kwestionariusz składa się z 12 pozycji, w których są opisane dwie możliwości (A i B). Zadaniem osoby badanej jest wskazanie stwierdzenia, które jest najbliższe dokonywanym przez nią wyborom w różnych sytuacjach życiowych. Osoba badana może uzyskać wynik od 0 do 12. Im wyższy wynik, tym stosowanie strategii Selekttywnej Optymalizacji z Kompensacją jest intensywniej wykorzystywane przy dokonywaniu wyborów w codziennym życiu. W oryginalnej wersji językowej rzetelność narzędzia w poszczególnych skalach wynosi  $\alpha = 0,60$  (skala selekcji dobrowolnej),  $\alpha = 0,64$  (skala selekcji opartej na stracie),  $\alpha = 0,65$  (skala optymalizacji),  $\alpha = 0,61$  (skala kompensacji). Rzetelność skal kwestionariusza SOC w wersji przetłumaczonej na język polski – skali selekcji opartej na stracie oraz na selekcji dobrowolnej – wyniosła odpowiednio  $\alpha = 0,64$ ;  $\alpha = 0,59$ . Rzetelność pozostałych skal wynosi  $\alpha = 0,84$  (skala optymalizacji) oraz  $\alpha = 0,73$  (skala kompensacji). Rezultaty przedstawione w tabeli 1 pozwalają stwierdzić, że osiągnięto wyższe wyniki w badaniu rzetelności w porównaniu z wersją oryginalną. Skala selekcji dobrowolnej okazała się najmniej rzetelna. Zaprezentowane wyniki (tabela 2) wskazują na istotną statystycznie zależność pomiędzy wszystkimi skalami kwestionariusza SOC w wersji przetłumaczonej, co jest potwierdzeniem zasadności obliczenia jednego, złożonego wyniku stosowania strategii SOC.

**TABELA 1.** Rzetelność poszczególnych skal kwestionariusza SOC w wersji oryginalnej i przetłumaczonej na język polski

$\alpha$	Oryginalna wersja językowa	Wersja przetłumaczona na język polski
Skala selekcji dobrowolnej	0,60	0,59
Skala selekcji opartej na stracie	0,64	0,64
Skala optymalizacji	0,65	0,84
Skala kompensacji	0,61	0,73

Uwagi: Porównanie interkorelacji poszczególnych skal kwestionariusza SOC w wersji oryginalnej i przetłumaczonej.

**TABELA 2.** Macierz korelacji skal selektywności, optymalizacji i kompensacji

Wyszczególnienie	Skala selekcji dobrowolnej	Skala selekcji opartej na stracie	Skala optymalizacji	Skala kompensacji
Skala selekcji dobrowolnej	1	0,63**	0,21*	0,26*
Skala selekcji opartej na stracie		1	0,28**	0,33**
Skala optymalizacji			1	0,59**
Skala kompensacji				1

Uwagi: \*  $p < 0,05$  (dwustronnie); \*\*  $p < 0,01$  (dwustronnie).

## 2. Skala uczuć pozytywnych i negatywnych (SUPIN)

Narzędzie jest polską adaptacją Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) Davida Watsona, Lee A. Clarc i Auke Tellegen (1988), skali opublikowanej w *Journal of Personality and Social Psychology*, dokonaną przez Piotra Brzozowskiego (2010). Służy do badania nasilenia stanów afektywnych przy użyciu dwóch skal – skali uczuć pozytywnych (PU) i negatywnych (NU). W badaniu posłużono się skróconą wersją narzędzia (C20), która jest przeznaczona do badania relatywnie stałych cech afektywnych. Narzędzie składa się z listy dwudziestu przymiotników mających określić stan, w skali od 1 do 5, w jakim badana osoba zazwyczaj się znajduje. Skala jest przeznaczona do badania osób dorosłych. Rzetelność narzędzia w wersji skróconej (C20) wynosi  $\alpha = 0,86$  oraz  $\alpha = 0,91$ .

## 3. Skala samotności de Jong Gierveld

Użycie tej skali umożliwi zbadanie poziomu satysfakcji z posiadanych kontaktów interpersonalnych, a tym samym określenie poczucia samotności. Skala Samotności de Jong Gierveld w polskiej adaptacji Pawła Grygiela i in. (2012) składa się z 11 stwierdzeń, z których 6 zostało sformułowanych negatywnie jako mające wskazać brak satysfakcji z posiadanych relacji społecznych, zaś pozostałe 5 – pozytywnie. Zadaniem osoby badanej jest wskazanie na skali pięciostopniowej, na ile dane stwierdzenie odnosi się do jej aktualnej sytuacji. Wartość psychometryczna polskiej wersji językowej wynosi  $\alpha = 0,89$ .



#### 4. Skala Satysfakcji z Życia

Skala Satysfakcji z życia SWLS E. Dienera i in. (1985) w polskiej adaptacji Zygryda Juczyńskiego (2001) składa się z pięciu twierdzeń. Osoba badana ma wskazać na siedmiostopniowej skali, w jakim stopniu dane stwierdzenie odnosi się do jej dotychczasowego życia. Rzetelność skali wynosi  $\alpha = 0,81$ .

#### 5. Ankieta socjodemograficzna

Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły podstawowych informacji, takich jak: płeć, wiek, stan cywilny, wykształcenie i jego profil oraz aktywność zawodowa. Osoba badana określała również subiektywne poczucie stanu swojego zdrowia na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, zaś 5 – „bardzo dobrze”. W ankiecie zawarto pytanie dotyczące uczestnictwa w lokalnych organizacjach zrzeszających seniorów oraz ocenę swojej sytuacji ekonomicznej od 1 – „bardzo zła” do 5 – „bardzo dobra”. Osoba badana mogła nanieść swoje uwagi dotyczące ankiety i całego badania w polu „Uwagi” na końcu ankiety.

#### Procedura

Przed rozpoczęciem badania seniorzy zostali poinformowani o celu badania (analiza czynników związanych z pozytywnym przeżywaniem okresu późnej dorosłości) oraz o anonimowości i poufności wyników. Następnie szczegółowo przedstawiono procedurę wypełniania kwestionariuszy. Badanie odbywało się w miejscach, w których panowały warunki ograniczające docieranie możliwych zmiennych zakłócających. Uczestnicy badania zostali poproszeni o przemyślane i zgodne z prawdą odpowiedzi. Czas wypełniania kwestionariuszy wynosił od 30 do 45 minut. Badani rozpoczęli wypełnianie zestawu narzędzi od ankiety demograficznej, następnie kwestionariusz SOC i kolejno SUPIN (C20), Skala Samotności de Jong Gierveld oraz SWLS.

#### WYNIKI I WNIOSKI

W Polsce, jak dotąd, nie badano związku między stosowaniem strategii SOC a pozytywnym doświadczaniem okresu późnej dorosłości. Niniejsze studium jest zatem pierwszą próbą sprawdzenia, czy również w naszych wa-

runkach socjoekonomicznych, kulturowych i historycznych istnieje korelacja między stosowaniem tej strategii a udanym starzeniem się.

Przyjęte założenia dotyczyły związku pomiędzy stosowaniem strategii SOC a pomyślnym starzeniem się, związanym z doświadczaniem pozytywnych emocji, niskim poczuciem samotności oraz satysfakcją ze swojego życia. Jak pokazuje tabela 3, wyniki kwestionariusza selektywnej optymalizacji z kompensacją istotnie pozytywnie korelują z wynikami skali uczuć pozytywnych ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,01$ ), co jest zgodne z przyjętą hipotezą (1).

**TABELA 3.** Macierz korelacji stosowania strategii selektywnej optymalizacji z kompensacją i wskaźników pomyślnego starzenia się (N = 80)

Wyszczególnienie	Strategia SOC	Skala Uczuć Pozytywnych	Skala Samotności	Skala Satysfakcji z Życia
Strategia SOC	1	0,38**	-0,26*	0,32**
Skala uczuć pozytywnych		1	-0,45**	0,26*
Skala samotności			1	-0,49**
Skala satysfakcji z życia				1

Uwagi: \*  $p < 0,05$  (dwustronnie); \*\*  $p < 0,01$  (jednostronnie).

Statystycznie negatywna korelacja ( $r = -0,26$ ,  $p < 0,05$ ) występuje natomiast między stosowaniem strategii SOC a poczuciem samotności. Im wyższe poczucie osamotnienia rozumiane jako brak satysfakcji z posiadanych relacji interpersonalnych, tym niższe wyniki w kwestionariuszu SOC. Oznacza to, że niski poziom poczucia osamotnienia współwystępuje z posługiwaniem się strategią selektywnej optymalizacji z kompensacją w codziennym życiu. Uzyskany rezultat badania potwierdza założoną hipotezę (2).

Hipoteza 3 zakładała związek pomiędzy doświadczaniem życiowej satysfakcji rozumianej jako zadowolenie ze swoich osiągnięć i warunków życiowych i stosowaniem strategii SOC. Istotna statystycznie pozytywna korelacja między wynikami na skali SWLS i w kwestionariuszu SOC ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,01$ ) wskazuje, że im częstsze korzystanie ze strategii selektywnej optymalizacji z kompensacją u osób starszych, tym większa satysfakcja z życia.

Macierz korelacji ukazuje ponadto istotnie statystycznie korelacje pomiędzy poszczególnymi wskaźnikami pomyślnego starzenia się (tabela 3).

Dodatkowo sprawdzono związek pomiędzy poszczególnymi skalami SOC a wskaźnikami pomyślnego starzenia się w badanej grupie (tabela 4).

**TABELA 4.** Korelacje poszczególnych skal selektywnej optymalizacji z kompensacją ze wskaźnikami pomyślnego starzenia się

Wyszczególnienie	Skala selekcji dobrowolnej	Skala selekcji opartej na stracie	Skala optymalizacji	Skala kompensacji
Skala uczuć pozytywnych	0,12	0,24*	0,35**	0,41**
Skala samotności	0,25	-0,14	-0,37**	-0,30**
Skala satysfakcji z życia	0,18	0,24*	0,32**	0,24*

Uwagi: \*  $p < 0,05$  (dwustronnie); \*\*  $p < 0,01$  (dwustronnie).

Wskaźnik pomyślnego starzenia się związany z odczuwaniem pozytywnych emocji koreluje dodatnio ze skalą selekcji opartej na stracie, skalą optymalizacji i kompensacji. Oznacza to, że im częściej osoby w okresie późnej dorosłości dostosowują się do zmienionych warunków życia, poszerzają i utrzymują stan, w którym życiowe cele mogą być realizowane, oraz kompensują deficyty związane z wiekiem, tym częściej doświadczają pozytywnych uczuć. Skala samotności wykazała istotne statystycznie ujemne korelacje związane ze stosowaniem strategii optymalizacji i kompensacji. Im większe prawdopodobieństwo wykorzystywania posiadanych zasobów i zastąpienie pogarszającej się sfery funkcjonowania możliwą do wykorzystania, tym mniejsze poczucie samotności związane z brakiem zadowolenia z posiadanych związków. Analiza wyników ukazuje istotną, dodatnią współzależność pomiędzy trzema skalami SOC: selekcji opartej na stracie, optymalizacji i kompensacji a wynikami narzędzia badającego poziom satysfakcji z życia. Oznacza to, że osoby starsze, które dostosowują swoje cele do zmienionych warunków, poszukując obszaru działalności możliwego do realizacji, optymalizują swoje funkcjonowanie i kompensują słabnące możliwości, częściej doświadczają zadowolenia z życia.

W badaniach postanowiono dodatkowo sprawdzić, czy i jak stosowanie strategii SOC jest związane z wiekiem, stanem cywilnym, wy-

kształceniem oraz subiektywnym postrzeganiem stanu zdrowia i sytuacji ekonomicznej. Wykazano istotną statystycznie korelację pozytywną pomiędzy wykształceniem a wynikami uzyskanymi w poszczególnych skalach kwestionariusza, w tym skali selekcji opartej na stracie ( $r = 0,24$ ,  $p < 0,05$ ), skali optymalizacji ( $r = 0,23$ ,  $p < 0,05$ ), skali kompensacji ( $r = 0,25$ ,  $p < 0,05$ ) oraz wyniku ogólnym SOC ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ). Im wyższe wykształcenie, tym większe nasilenie stosowania założeń strategii SOC w życiu codziennym. Istotne statystyczne współwystępowanie zaobserwowano w subiektywnym odczuwaniu stanu zdrowia, uszeregowanym od bardzo złego do bardzo dobrego, a stosowaniem strategii SOC ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Oznacza to, że osoby starsze, które deklarują wyższy stopień zadowolenia ze stanu swojego zdrowia, intensywniej stosują strategię selektywnej optymalizacji z kompensacją. Ponadto wykazano istotne statystycznie powiązanie pomiędzy wszystkimi skalami SOC a oceną posiadanej sytuacji ekonomicznej. Zależność przedstawia się kolejno: pomiędzy skalą selekcji dobrowolnej ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,01$ ), skalą selekcji opartej na stracie ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,01$ ), skalą optymalizacji ( $r = 0,27$ ,  $p < 0,05$ ) oraz skalą kompensacji ( $r = 0,24$ ,  $p < 0,05$ ) i wynikiem ogólnym ( $r = 0,36$ ,  $p < 0,01$ ). Oznacza to, że im intensywniej jest stosowana strategia selektywnej optymalizacji z kompensacją we wszystkich wymiarach, tym wyższa jest satysfakcja z posiadanej sytuacji ekonomicznej.

Uzyskane wyniki wskazują jednoznacznie, że selektywna optymalizacja z kompensacją jest korzystną strategią adaptacyjną w okresie późnego rozwoju. Wiąże się bowiem z powszechnie uznanymi wskaźnikami dobrostanu psychicznego: dodatnio – z przeżywaniem pozytywnych emocji, ujemnie – z poczuciem doświadczanej samotności i dodatnio – z poczuciem satysfakcji życiowej. Jest to zgodne z wynikami uzyskanymi przez wspomnianych we wprowadzeniu autorów i wskazuje na uniwersalną użyteczność modelu SOC, niezależnie od kontekstu kulturowego czy ekonomicznego.

Najsilniejszymi predyktorami pomyślnego starzenia się okazały się, podobnie jak w badaniu niemieckich seniorów, optymalizacja i kompensacja (tabela 4).

Dodatkowo postanowiono dokonać analizy korelacji zmiennych demograficznych zawartych w ankiecie socjodemograficznej ze wskaźnikami pomyślnego starzenia się. Wyniki ukazują, poza powszechnie znanymi zależnościami, że wraz z wiekiem obniża się tendencja do odczuwania pozytywnych emocji. Jest to rezultat zastanawiający w świetle Socjoemocjonalnej Teorii Selektowności Laury Carsensten (1997) i badań pokazujących

wysoki poziom dobrego samopoczucia i pozytywnych emocji w wieku 70–80 lat (Carstensen, Fung, Charles, 2003; Kessler, Staudinger, 2009). Prace wielu zespołów badawczych potwierdziły, że osoby starsze doświadczają mniej negatywnego afektu, mniej uwagi zwracają na bodźce negatywne, przejawiają natomiast znacznie lepszą pamięć bodźców pozytywnych niż negatywnych i neutralnych (Blanchard-Fields, 2009; Charles, Mather, Carstensen, 2003; Leigland, Schulz, Janowsky, 2004). Otrzymany przez nas wynik dotyczący afektywności jest zbieżny z obserwacjami A. Jasielskiej (2007, 2011). W opisanych przez nią badaniach osoby w wieku 70–85 lat deklarowały znaczne obniżenie nastroju w porównaniu z grupą 60–69 lat. Przyczyn tej rozbieżności można poszukiwać w czynnikach socjoekonomicznych. Wielu autorów wskazuje na silny związek statusu socjoekonomicznego, zwłaszcza dochodów, z subiektywnym poczuciem dobrostanu u osób starszych (Pinquart, Sorensen, 2000; George, 2010; Niedźwiedz i in., 2014; Read, Grundy, Foreskov, 2016). W krajach postkomunistycznych proces transformacji ustrojowej przyniósł wiele społecznych, ekonomicznych i kulturowych konsekwencji, które – jak piszą autorzy jednego z nielicznych opracowań na ten temat – można uznać za główną przyczynę dwukrotnie wyższej niż w krajach Europy Zachodniej częstotliwości występowania klinicznych objawów depresji u osób starszych (Knurowski i in., 2004). Nasilenie emocji negatywnych u polskich seniorów może mieć związek z koniecznością zmierzania się z: problemem niskiego statusu materialnego, niewłaściwie funkcjonującej służby zdrowia i braku wsparcia ze strony państwa.

Twórcy teorii selektywnej optymalizacji z kompensacją podkreślają, że dynamika zmian pomiędzy zyskami i stratami, z którymi każdy człowiek mierzy się przez całe życie, najintensywniej jest odczuwana w okresie późnej dorosłości. To wtedy zachodzi najwięcej przekształceń o charakterze spadkowym. Autorzy teorii SOC zaznaczają, że nie każdy w ten sam sposób adaptuje się do nieuchronnych przemian związanych z wiekiem. Niektórzy postrzegają zaprzestanie wykonywania dawnych aktywności lub znaczne ich zredukowanie, ograniczenie kontaktów społecznych i innych zmian zachodzących w miarę upływu lat jako negatywny aspekt starości związany z przewagą strat nad zyskami. Inni zaś, potrafiący zoptymalizować zmienne warunki, mogą postrzegać tę samą sytuację jako rozwojową, czyli taką, w której zyski nadal równoważą straty lub nawet je przewyższają.

Selektywna optymalizacja z kompensacją jest niewątpliwie korzystną strategią adaptacyjną w okresie późnej dorosłości. Praktyczne wykorzysta-

nie rezultatów niniejszego badania może okazać się przydatne w tworzeniu programów pracy z osobami w okresie późnej dorosłości. W rekomendacjach dla polityki społecznej wobec osób starszych podkreśla się kluczową rolę tworzenia systemów wsparcia umożliwiających aktywizację seniorów i wczesną rehabilitację (Czapiński, Błędowski, 2014). Podjęcie kroków w tym kierunku jest zasadnicze dla działań profilaktycznych związanych z powstaniem i pogłębianiem się niesamodzielności i niepełnosprawności osób w późnej dorosłości. Niezbędna wydaje się zatem profesjonalna pomoc w odnalezieniu zasobów możliwych do wykorzystania, tworzeniu nowych celów, dopasowywaniu się do istniejących warunków oraz w kompensowaniu poniesionych wraz z wiekiem strat w procesie adaptacji do starości i pomyślnym jej doświadczaniu.

## BIBLIOGRAFIA

- Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. W: P.B. Baltes, M. Baltes (red.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (s. 1–34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B., Baltes, M.M., Freund, A.M., Lang, F.R. (1995). *Measurement of selective optimization with compensation by questionnaire*. Berlin: Max Planck Institute for Human Development.
- Baltes, M.M., Carstensen, L.L. (1996). The process of successful ageing. *Aging and Society*, 16, 397–422.
- Blanchard-Fields, F. (2009). Flexible and adaptive socio-emotional problem solving in adult development and aging. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 27(5), 539–550.
- Brzezińska, M. (2011). *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*. Warszawa: Difin SA.
- Brzozowski, P. (2010). *Skala uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Carstensen, L.L., Fung, H.H., Charles, S.T. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–122.
- Charles, S.T., Mather, M., Carstensen, L. (2003). Aging and emotional memory: the forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology*, 132, 310–324.
- Czapiński, J., Błędowski, P. (2014). *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna 2013*. Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

- Donellan, C., O'Neill, D. (2014). Baltes' SOC model of successful ageing as a potential framework for stroke rehabilitation. *Disabilities and Rehabilitation*, 36(5), 424–429.
- Finogenow, M. (2013). Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia. *Folia Oeconomica*, 297, 93–104.
- Freund, A., Riediger, M. (2003). Successful Aging. W: R.M. Lerner, M.A. East-erbrooks, J. Mistry (red.), *Handbook of Psychology* (s. 613–619). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Freund, A.M. (2008). Successful aging as management of resources: The role of selection, optimization, and compensation. *Research in Human Development*, 5, 94–106.
- Freund, A.M., Baltes, P.B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531–543.
- George, L. (2010). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life. *Journal of Gerontology: Social Science*, 65B(3), 33–339.
- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., Świtaj, P., Sikorska, J. (2013). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2), 129–139.
- GUS (2008). *Prognoza ludności Polski na lata 2008–2035*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Halicka, M. (2004). *Satysfakcja życiowa u ludzi starszych*. Białystok: Akademia Medyczna.
- Izdębski, P., Polak, A. (2008). Regresja czy progresja? Emocje w okresie starzenia się. *Gerontologia Polska*, 16(1), 1–6.
- Jasielska, A., Szczygieł, D. (2007). Funkcjonowanie emocjonalne osób w okresie późnej dorosłości na przykładzie regulacji emocji. *Psychologia Rozwojowa*, 12, 61–74.
- Jasielska, A. (2011). Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji. *Gerontologia Polska*, 19(2), 112–118.
- Jopp, D., Smith, J. (2006). Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection, optimization, and compensation. *Psychology and Aging*, 21, 253–265.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia*. Warszawa: Pracownia testów psychologicznych PTP.
- Kessler, E.M., Staudinger, U.M. (2009). Affective experience in adulthood and old age: the role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology of Aging*, 24(2), 349–62.
- Knurowski, T., Lazić, D., van Dijk, J., Geckova, A., Tobian-Adamczyk, B., van den Heuvel, W. (2004). Survey of Health Status and Quality of Life of the Elderly in Poland and Croatia. *Croatian Medicine Journal*, 45, 750–756.
- Kołodziejczyk, I. (2007). Neuropsychologia starzenia poznawczego. *Kosmos. Problemy nauk biologicznych*, 56(1–2), 49–62.
- Lang, F.R., Rieckman, N., Baltes, M.M. (2002). Adapting to aging losses: Do resources facilitate strategies of selection, compensation and optimization in

- everyday functioning. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological and Social Sciences*, 57, 501–509.
- Leigland, L.A., Schulz, L.E., Janowsky, J.S. (2004). Age-related changes in emotional memory. *Neurobiology of Aging*, 25, 1117–1124.
- Leszczyńska-Rejchert, A. (2010). *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn: Wydawnictwo Warmińsko-Mazurskie.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B.J., Willcox, D.C., Poon, L.W. (2015). Defining Successful Aging: A Tangible Or Elusive Concept? *The Gerontologist*, 55(1), 14–25.
- Mather, M. (2012). The emotion paradox in the aging brain. *Ann NY Acad Sci*, 1251(1), 33–49.
- Mossakowska, M., Więcek, A., Błędowski, P. (2012). *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia.
- Mroczek, D.K., Kolarz, C.M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333–1349.
- Mudyń, K., Weiss, A. (2010). Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacja życiowa i deklarowane wartości. *Spoleczeństwo i Rodzina*, 22, 32–47.
- Niedzwiedz, C.L., Katikreddi, S.V., Pell, J.P., Mitchell, R. (2014). Socioeconomic inequalities in the quality of life of older Europeans in different welfare regimes. *European Journal of Public Health*, 24(3), 364–370.
- Niewiadomska, G. (2011). Starzenie się układu nerwowego. W: T. Górska, A. Grabowska, J. Zagrodzka (red.), *Mózg a zachowanie* (s. 544–566). Warszawa: WN PWN.
- Ouwehand, C., de Ridder, D.T.D., Bensing, J.M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27, 873–884.
- Park, D. (1999). The basic mechanisms accounting for decline in cognitive functions. W: D. Park, R. Schwarz (red.), *Cognitive Aging: a Primer* (s. 3–21). Philadelphia: Psychology Press.
- Pinquart, M., Schindler, I. (2007). Change of Life satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Approach. *Psychology of Aging*, 22(3), 442–455.
- Pinquart, M., Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network and competence on subjective well-being in later life: A Meta-analysis. *Psychology of Aging*, 15, 187–224.
- Read, S., Grundy, E., Foreskov, E. (2016). Socio-economic position and subjective health and well being among older people in Europe: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 20(3), 529–542.
- Straś-Romanowska, M. (2002). Późna dorosłość – wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 263–288). Warszawa: WN PWN.
- Swierżewska, D. (2010). Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych osób po 60. roku życia. *Psychologia Rozwojowa*, 15(2), 89–99.
- Szarota, Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki* (s. 22–28). Kraków: Wydawnictwo AP.



- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dziegielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza APSRA-JR.
- Volicer, L., Simard, J. (2006). Application of SOC model to care for residents with advanced dementia. W: L. Hyer, R.C. Intrieri (red.), *Geropsychological interventions in long term care* (s. 207–218). New York: Springer Publishing Co.
- WHO (2013). *Europejski Raport Zdrowia 2012: Droga do osiągnięcia dobrostanu*.
- Wójcik, S., Brzezińska, A., Wilowska-Sinkiewicz, J. (2012). Wizerunek osób starszych. *Studia Edukacyjne*, (19), 55–71.
- Zagrodzka, J. (2011). Mózgowe mechanizmy regulacji emocji. W: D. Doliński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji. Teoria i praktyka* (s. 144–154). Warszawa: WN PWN.

## SELECTIVE OPTIMIZATION WITH COMPENSATION AS A SUCCESSFUL AGEING STRATEGY

### ABSTRACT

One of the leading models of successful aging is the life-span model of Selective Optimization with Compensation (SOC) developed by Baltes & Baltes (1990). SOC strategy outlines the best adapting mechanisms to age-related changes and its usefulness was proved in many empirical studies. For the first time the present study examines how SOC is associated with subjective indicators of successful aging in Polish seniors. Three variables served as outcome measures of successful aging: positive emotions (measured by *PANAS*), satisfaction of life (*SWLS*) and absence of feelings of loneliness (*Loneliness Scale de Jong Gierveld*). All scales used were in Polish version. Polish adaptation of the SOC Questionnaire was accomplished by the first author. 80 elders (between 64–85 years old) participated in the study. The results indicate that there is a statistically significant positive correlation between SOC strategy and widely used measures of successful aging which confirms the data of previous authors and means that SOC strategy does not depend of socio-cultural context.

**Key words:** aging, successful aging, selective optimization with compensation