

Hanna Liberska

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wybrane podmiotowe i kontekstualne uwarunkowania satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości. Badania porównawcze

Selected subjective and contextual conditions of satisfaction with life in late adulthood. Comparative studies

Streszczenie. Okres późnej dorosłości jest postrzegany wielu współczesnych jako „czas strat”. Wyniki wielu badań wskazują na bariery i utrudnienia w realizowaniu potencjału rozwojowego, który jest w strefie najbliższego rozwoju w tym okresie życia. Przekonanie o nieodwołalności negatywnych zmian w strukturach psychologicznych zachodzących z wiekiem może skutkować w przypadku wielu osób trudnościami w adaptacji do tego okresu życia i niskim poziomem satysfakcji z życia. W związku z dynamicznymi zmianami kontekstu społeczno-ekonomicznego w ostatnich latach w Polsce podjęto problem stałości podmiotowych i kontekstualnych uwarunkowań satysfakcji z życia w okresie późnej dorosłości.

W artykule przedstawiono wyniki badań porównawczych, które zostały przeprowadzone w dwóch momentach czasu: w 2010 i 2016 roku. Ich rezultaty wskazują, że ludzie w okresie późnej dorosłości przejawiają przekonanie o radzeniu sobie z zadaniami starości i czerpią satysfakcję ze swego życia chociaż coraz częściej spostrzegają różne zagrożenia dla siebie, swych bliskich, kraju i świata. Negatywne zjawiska przez nich spostrzegane nie mają jednak wpływu na ich adaptację do zadań późnej dorosłości ani na satysfakcję. Rozpoznano szczególną rolę optymizmu jako czynnika ograniczającego potencjalne negatywne skutki percypowanych zagrożeń w postaci dezorganizacji zachowania i obniżania się poziomu satysfakcji z życia ludzi w okresie późnej dorosłości.

Słowa kluczowe: późna dorosłość; satysfakcja z życia; zagrożenia; adaptacja; optymizm.

Summary. Late adulthood is generally perceived as the time of loss. Results of many studies have pointed to the barriers and difficulties in realization of development potential in this period of life. Deep conviction about the irreversibility of the negative changes in mental structures taking place with time in many people results in difficulties in adaptation to this period of life and low level of satisfaction with life. The dynamic changes in the social and

economic context in Poland over the recent decades have prompted interest in the stability of subjective and contextual conditions of the sense of satisfaction with life in the period of late adulthood. The paper presents results of comparative studies that were performed in two years 2010 and 2016. The results indicate that the elderly believe to be able to tackle the problems of old age and have satisfaction with life, although they increasingly often realize all kinds of threats for themselves, for their families, the country and the world. The negative phenomena they perceive have however no influence on their adaptation to tasks of the late adulthood or on the level of satisfaction with life. The results have revealed a particular role of optimism as a factor alleviating the potentially negative effects of the threats they perceive such as disorganization of behavior and declining level of satisfaction with life.

Key words: late adulthood; satisfaction with life; threats; adaptation; optimism.

Wprowadzenie

Starzenie się jest złożonym wieloaspektowym procesem, w toku którego jednostka dostosowuje się nie tylko do zmian zachodzących we własnym organizmie i psychice, ale także do zmian własnego położenia w systemach społecznych różnego rzędu (system małżeński, system rodziny, systemy szersze np. sąsiedzkie, zawodowe i inne) i zmian własnej sytuacji ekonomicznej. Na te zmiany nakładają się przekształcenia zachodzące w systemach zewnętrznych względem wymienionych, w które podmiot nie jest bezpośrednio zaangażowany lub ma na nie ograniczony wpływ, które jednak mają znaczenie dla jego funkcjonowania i samopoczucia (np. postępy medycyny, stan środowiska przyrodniczego, przebudowa sieci komunikacyjnych, konflikty polityczne i inne zmiany o różnej skali i sile, niekiedy o zasięgu globalnym). Starzenie się jest zatem osadzone w czasie i powiązane z wieloma systemami, które także podlegają zmianom na wymiarze temporalnym o nierzadko bardzo dynamicznym przebiegu (por. Straś-Romanowska 2011, Freund 1997). Naturalne zmiany stanowiące istotę starzenia się – jak już wspomniano – mogą utrudniać adaptację do zmian obejmujących własną osobę i do zmian kontekstu życiowego, a przez to zagrażać poczuciu satysfakcji z życia, która jest ważnym predyktorem pomyślnego starzenia się.

Pomyślne starzenie się jako optymalny typ adaptacji wskazuje na dojrzałość psychospołeczną człowieka starego i może być uznane za przejaw mądrości życiowej i wskaźnik udanego starzenia się (*successful aging*). Wymaga osiągnięcia równowagi między rzeczywistymi (obiektywnymi) i odczuwanymi (subiektywnymi) stratami osobistymi a nowymi odkrytymi zasobami oraz reorganizacji celu i sensu życia, co nierzadko pociąga za sobą

przekształcenia centralnej struktury ja (*self*) (Baltes 1993). Dzięki temu możliwe jest zachowanie przekonania o sprawowaniu kontroli nad własnym życiem i subiektywnego poczucia dobrostanu bądź satysfakcji z życia. Jednak tylko niektóre osoby w okresie późnej dorosłości wchodzą na ścieżkę pomyślnego starzenia się. Inni, nie mogąc poradzić sobie ze zmianami własnej osoby i otoczenia oraz zmianami relacji pomiędzy tymi dwoma światami (wewnętrznym i zewnętrznym), doświadczają wrogości wobec siebie i świata lub izolują się od otoczenia i zamykają się w „małym świecie” własnego domu, zdając się na pomoc najbliższych (oczekując lub domagając się pomocy). Jest też grupa osób starszych, które odrzucają starość i starają się jej zaprzeczyć, ujawniając niekiedy ekstremalną aktywność w różnych sferach życia (por. Turner, Helms 1996, Wojciechowska 2008).

Do tej pory nie został rozwiązany problem czynników, od których zależy adaptacja do starości. Niektórzy badacze koncentrują się na rozpoznaniu znaczenia względnie stałych cech osobowości, inni na rozpoznaniu znaczenia stabilności warunków zewnętrznych, w których żyje człowieka starszy (por. Hill 2005, Finogenow 2008, Sokołowska 2014). W związku z tym nasuwa się pytanie dotyczące wymagań i oczekiwań wysuwanych wobec ludzi w określonym wieku (tu: w okresie późnej dorosłości) przez środowisko społeczno-kulturowe. Czy mają one działanie stabilizujące czy destabilizujące warunki funkcjonowania człowieka starszego? Kultura społeczeństwa wyznacza zadania, role i określa atrybuty specyficzne dla kolejnych etapów życia, także okresu późnej dorosłości (Tyszkowa 1996, Michalska-Kotlarska 2000). Jeśli przyjąć, że są to zadania kulturowo przypisane do poszczególnych okresów rozwojowych, a zatem normatywne, które zostały odzwierciedlone w schematach poznawczych i oczekiwaniach osoby wobec przyszłości, to mają one status stabilizatorów kontekstu życiowego. Przemiany cywilizacyjne mają generalnie pozytywne konsekwencje dla jakości życia współczesnych, ale skutkują też destabilizacją przebiegu zmian rozwojowych i deregulacją cyklu życia (Trempała 2003). W efekcie schematy poznawcze człowieka starszego nie spełniają swojej funkcji regulatorów drogi życiowej – oczekiwania i plany życiowe nie odpowiadają dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Zmienność warunków wymusza przekształcenia struktur umysłu, ale faktyczne możliwości asymilacji nowych informacji z wcześniej ukształtowanymi schematami (oczekiwaniami, wyobrażeniami, przekonaniem) są z naturalnych względów zmniejszone – przynajmniej u niektórych starszych ludzi. Utrudniona asymilacja wiąże się z ograniczeniami adaptacji struktur i równoważenia tego, co „stare”, z tym co „nowe”. W konsekwencji przystosowanie się do rzeczywistych warunków życia jest ograniczone. W związku z tym

próba realizowania przez starszego człowieka zadań obecnych w jego umysłowych strukturach doświadczenia oczekiwanego – którym nadał status normatywnych – jest skazana w wielu przypadkach na porażkę. Niemożność wywiązania się z zadań może być interpretowana jako przejaw niezdolności starszego człowieka do adaptacji – zarówno przez niego samego, jak i przez jego otoczenie. Skutkować to może niską satysfakcją z życia osoby w okresie późnej dorosłości i podtrzymaniem negatywnego obrazu starości u młodszych. W związku z nasilaniem się negatywnych zmian w funkcjach poznawczych starszy człowiek może mieć ograniczoną orientację co do efektywności swych starań, co może skutkować subiektywnym przekonaniem o radzeniu sobie z zadaniami, a w dalszej konsekwencji oddziaływać pozytywnie na jego satysfakcję z życia. W myśl powyższych rozważań przekonanie o podjęciu i radzeniu sobie z zadaniami rozwojowymi obecnymi w schematach poznawczych starszej osoby może być uznane za subiektywny wskaźnik adaptacji do starości – niezależnie od tego, czy mają nadal status normatywnych w danej kulturze. W przypadku aktualności normatywnego charakteru danego zadania – jego podjęcie i poradzenie sobie z nim przez osobę starszą może być uznane za obiektywny wskaźnik adaptacji do starości.

Radzenie sobie z zadaniami jest źródłem poczucia satysfakcji z życia – niezależnie od wieku człowieka, a w okresie późnej dorosłości stanowi jeden z przejawów pomyślniej starości (Havighurst 1961).

Metodologia badań

Problem referowany w artykule dotyczy uwarunkowań podmiotowych satysfakcji z życia ludzi w późnej dorosłości i ich związku ze zmianami kontekstu życiowego. Założono, że satysfakcja z życia pozostaje w zależności od adaptacji do starości przejawiającej się radzeniem sobie przez człowieka starszego z zadaniami przypisanymi do okresu późnej dorosłości oraz z charakteryzującym go poziomem optymizmu. Przyjęto też założenie o znaczeniu zagrożeń percypowanych przez osobę starszą dla odczuwanej przez nią satysfakcji z życia i jej korelatów podmiotowych, i oczekiwano zmian częstości ich występowania w czasie społeczno-historycznym – a w dalszej konsekwencji – zmian temporalnych satysfakcji z życia, poziomu adaptacji i optymizmu (rys. 1).

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest poziom adaptacji do zadań kulturowo przypisanych do okresu późnej dorosłości wśród osób starszych?

2. Jaki jest poziom satysfakcji z życia osób znajdujących się w okresie późnej dorosłości?

3. Jaki jest poziom optymizmu osób znajdujących się w okresie późnej dorosłości?

4. Czy poziom optymizmu osób w okresie późnej dorosłości jest istotny dla ich adaptacji do zadań tego okresu i dla satysfakcji z życia?

5. Jakie zagrożenia postrzegają osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości? Czy percepcja zagrożeń zmienia się w zależności od kohorty/ czasu społeczno-historycznego?

6. Czy poziom adaptacji do zadań późnej dorosłości, satysfakcja z życia i poziom optymizmu pozostają w związku z percepcją zagrożeń przez osoby starsze?



Rysunek 1. Model zakładanych zależności
Źródło: opracowanie własne.

Badaniami objęto łącznie 200 osób w okresie późnej dorosłości w wieku od 66 do 80 lat. Kobiety stanowiły liczniejszą podgrupę badanych (60%). Wszyscy badani byli mieszkańcami miast z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Większość pozostawała w związku małżeńskim (70%), mniej liczną podgrupę stanowiły osoby samotne (owdowiałe, rozwiedzione lub nigdy niebędące w związku formalnym). Ponad 85% badanych miało potomstwo. Badani prowadzili samodzielne gospodarstwa domowe – nikt nie przebywał w placówkach opiekuńczych (DPS, domy „złotej jesieni” itp.). Poziom

wykształcenia był zróżnicowany: większość badanych miała wykształcenie średnie (64%), mniej liczna była reprezentacja osób.

Badania przebiegały w dwóch etapach. Etap pierwszy zrealizowano w 2010 roku, a etap drugi – w roku 2016. W każdym etapie uczestniczyły równoliczne grupy osób w okresie późnej dorosłości (100). Nie stwierdzono istotnych różnic między grupami badanymi w 2010 i 2016 roku pod względem wieku, płci, poziomu wykształcenia ani sytuacji rodzinnej.

W badaniach wykorzystano metryczkę zbierającą dane podstawowe (wiek, płeć, wykształcenie, sytuacja rodzinna), Kwestionariusz Adaptacji do Starości, Test Orientacji Życiowej, Kwestionariusz Percypowanych Zagrożeń oraz Skalę Satysfakcji z Życia.

Kwestionariusz Adaptacji do Starości (KDS) został skonstruowany przez Hannę Liberską i Agnieszkę Osińską w 2009 roku. Idea kwestionariusza nawiązuje do poglądu o kulturowym prototypie *life-span* obejmującym oczekiwania społeczne lokowane w poszczególnych okresach życia. Ich spełnienie (w czasie normatywnym lub nienormatywnym) jest wskaźnikiem adaptacji podmiotu do danego okresu życia – zgodnie z czasem społecznym bądź w sposób niezgodny z nim. Podstawy teoretyczne kwestionariusza stanowi koncepcja zadań życiowych Roberta Havighursta. Kwestionariusz obejmuje 32 itemy dotyczące podjęcia przez osobę badaną realizacji poszczególnych zadań życiowych uwzględnionych w tej koncepcji. Badany jest proszony o wskazanie zadań, których realizacji się podjął w ciągu życia i określenie stopnia swego zadowolenia z efektów realizacji poszczególnych zadań. Oceny stopnia zadowolenia dokonywane są na skali pięciostopniowej: ocena 1 oznacza zdecydowanie niezadowolony/a, ocena 2 – raczej niezadowolony/a, ocena 3 – nie wiem/nie potrafię dokonać oceny, ocena 4 – raczej zadowolony/a, ocena 5 – zdecydowanie zadowolony/a. Ogólna ocena zadowolenia osoby w późnej dorosłości z realizacji zadań życiowych mieści się w przedziale od 32 do 160 punktów. Im wyższy jest wynik, tym wyższy jest poziom adaptacji do starości. Trafność określona metodą sędziów kompetentnych (trzech psychologów pracujących z osobami w okresie późnej dorosłości) jest zadowalająca (współczynnik zgodności W-Kendalla równa się 0.68), a rzetelność narzędzia jest wysoka (współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0.80).

Test Orientacji Życiowej LOT-R, który opracowali Michael F. Scheier, Charles S. Carver i Michael W. Bridges (1994) (polska adaptacja: Poprawa, Juczyński 2001). Kwestionariusz zawiera 10 stwierdzeń, z których sześć ma diagnostyczną wartość dla dyspozycyjnego optymizmu. Osoba badana udziela odpowiedzi na skali od 0 do 4. Im wyższa jest suma punktów, tym

wyższy poziom optymizmu cechuje badanego. Ogólna ocena może przyjąć wartość z przedziału od 0 do 24 punktów. Rzetelność narzędzia jest wysoka (alfa Cronbacha wynosi 0.76). Test przeznaczony jest do badania zarówno osób zdrowych, jak i chorych.

Kwestionariusz Percypowanych Zagrożeń (KPZ) jest to autorskie narzędzie służące do poznania obaw i niepokojów wzbudzanych przez zjawiska, procesy, wydarzenia i sytuacje występujące w środowisku życia – bliższym i dalszym, które percypuje osoba badana. Prace nad konstrukcją kwestionariusza trwały od 1986 roku. Składa się z 11 itemów, z których każdy odnosi się do innego rodzaju zagrożenia. Osoba badana zaznacza na arkuszu odpowiedź wskazującą czy postrzega takie zagrożenie (TAK lub NIE). Liczba zagrożeń percypowanych przez osoby badane zawiera się od 0 do 11. Trafność narzędzia została sprawdzona przez czterech sędziów kompetentnych (psychologów społecznych) i jest satysfakcjonująca (współczynnik zgodności W-Kendalla równa się 0.90), także rzetelność narzędzia jest wysoka (współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0.78).

Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) została opracowana przez zespół badaczy w składzie: Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin w 1985 roku. Polskiej adaptacji dokonał Zygfryd Juczyński. Narzędzie umożliwia pomiar zadowolenia z życia osób dorosłych niezależnie od ich kondycji zdrowotnej. Skala składa się z pięciu itemów dotyczących satysfakcji z życia odwołujących się do subiektywnej percepcji własnego życia. Osoba badana dokonuje oceny swego życia na siedmiopunktowej skali, gdzie 1 oznacza „zupełnie się nie zgadzam”, a 7 oznacza „zdecydowanie się zgadzam”. Uzyskana suma punktów (po przeliczeniu na steny) jest wskaźnikiem satysfakcji z życia. Rzetelność pierwotnej wersji jest alfa Cronbacha wynosi 0.72, a wersji polskojęzycznej wynosi 0.86.

Rezultaty badań

Referowane badania mają charakter porównawczy. Wyniki uzyskane przez osoby znajdujące się w okresie późnej dorosłości zbadane w 2010 roku (etap pierwszy) zostały porównane z wynikami uzyskanymi przez drugą grupę osób w okresie późnej dorosłości, które zbadano w 2016 roku (etap drugi). Umożliwiło to uzyskanie odpowiedzi na pytanie dotyczące stałości badanych zmiennych w ciągu siedmiu lat przemian społeczno-ekonomicznych zachodzących w kontekście życia osób w okresie późnej dorosłości.

Uzyskane dane wskazują, że poziom adaptacji do starości wzrósł na przestrzeni siedmiu lat: w etapie pierwszym wyniósł (średnia) 111 punktów, a w etapie drugim – (średnia) 115. W analizie statystycznej zastosowano test niezależności chi kwadrat. Okazało się, że odnotowany wzrost poziomu adaptacji nie jest istotny statystycznie.

Wystąpiła istotna zależność między poziomem adaptacji a wiekiem badanych. Stwierdzono ujemną korelację między tymi dwoma zmiennymi: w pierwszym etapie badań (2010 rok) współczynnik korelacji $R_{\text{Spearmana}}$ wyniósł -0.42 ($p < 0.05$), a w drugim etapie badań (2016 rok) współczynnik korelacji $R_{\text{Spearmana}}$ wyniósł -0.40 ($p < 0.05$).

Zebrane dane pokazują, że poziom satysfakcji z życia nie uległ istotnej zmianie na przestrzeni siedmiu lat: w obu etapach osoby badane ujawniły przeciętną satysfakcję z życia (średnia suma punktów wyniosła odpowiednio: 22 oraz 24,50). Analizę statystyczną przeprowadzono na wynikach surowych. Odnotowany wzrost poziomu satysfakcji nie okazał się istotny statystycznie. Nie stwierdzono istotnych różnic w poziomie satysfakcji osób badanych w 2010 roku i w 2016 roku, które byłyby związane z płcią, wiekiem czy poziomem wykształcenia.

Dane uzyskane za pomocą testu LOT-R wskazują, że poziom optymizmu nie uległ istotnej zmianie na przestrzeni siedmiu lat: w etapie pierwszym wyniósł (średnia) 16.80 punkty, a w etapie drugim – (średnia) 17,60. Odnotowana zmiana poziomu optymizmu nie była istotna statystycznie. Nie stwierdzono istotnych różnic poziomu optymizmu osób badanych w 2010 roku i w 2016 roku, które byłyby zależne od płci, wieku czy poziomu wykształcenia.

Rezultaty analizy statystycznej przeprowadzonej z wykorzystaniem analizy korelacji wskazują na istotność związków pomiędzy poziomem optymizmu osób w późnej dorosłości z poziomem adaptacji do zadań tego okresu rozwojowego i poziomem satysfakcji z życia w obu etapach badań. I tak, w pierwszym etapie badań korelacja między poziomem optymizmu a poziomem adaptacji do starości obliczona za pomocą współczynnika $R_{\text{Spearmana}}$ wyniosła 0.70 ($p < 0.001$), a korelacja między poziomem optymizmu a poziomem satysfakcji z życia uzyskała wartość 0.63 ($p < 0.001$). W drugim etapie badań korelacja między poziomem optymizmu a poziomem adaptacji do starości obliczona za pomocą współczynnika $R_{\text{Spearmana}}$ wyniosła 0.61 ($p < 0.001$), a korelacja między poziomem optymizmu a poziomem satysfakcji z życia uzyskała wartość 0.81 ($p < 0.0001$). W obu etapach badań im wyższy poziom optymizmu cechował badanych, tym wyższy był poziom ich adaptacji do starości i poziom satysfakcji z życia.

Częstość postrzegania różnych kategorii zagrożeń percypowanych przez osoby w okresie późnej dorosłości i ich zmian w czasie społeczno-historycznym (zależnych od kohorty) przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Struktura częstości percypowanych zagrożeń

Kategorie zagrożeń wskazywane przez badanych	2010	2016
Utrata sprawności, zniedołężnienie, przemęczenie	76%	79%
Śmierć własna lub osoby bliskiej	72%	67%
Niedostatek środków do godziwego życia	71%	70%
Bezdomność, bezrobocie	67%	71%
Nieporozumienia w rodzinie	67%	70%
Utrata atrakcyjności	67%	77%
Choroby, wypadki, które dotyczą badanego i jego najbliższych	65%	62%
Przestępczość	55%	54%
Upadek norm i deprecjacja wartości	51%	56%
Konflikty wewnętrzne	35%	42%
Konflikty zewnętrzne	18%	27%
Inne	30%	27%

Źródło: badania własne.

Rezultaty analizy statystycznej przeprowadzonej testem sumy rang wykazały, że nie ma istotnych różnic częstości percypowanych treści zagrożeń w 2010 i 2016 roku ($\chi^2 = 0,998 < \chi_{\alpha}^2 = 3,841$, $p < 0.05$). Jednak hierarchie częstości zagrożeń percypowanych przez osoby w późnej dorosłości w dwóch etapach badań (w roku 2010 i w 2016) są wyraźnie różne – współczynnik podobieństwa du Masa r_{ps} wynosi 0, co wskazuje na bardzo niskie podobieństwo (Brzeziński, 1978).

Szczegółowa analiza danych pokazuje, że w pierwszym etapie największą liczbę osób badanych dostrzegających zagrożenia dla swej sprawności, sytuacji ekonomicznej oraz dotyczące zagrożenia śmiercią własną lub śmiercią osób bliskich. Na etapie drugim najczęściej percypowanym zagrożeniem jest utrata sprawności, zniedołężnienie i poczucie przemęczenia, a następnie zagrożenie bezdomnością i bezrobociem (odnoszonym zarówno do własnej osoby i rodziny, jak i do ogółu populacji). Wyraźnie zwiększyła się częstość wskazań

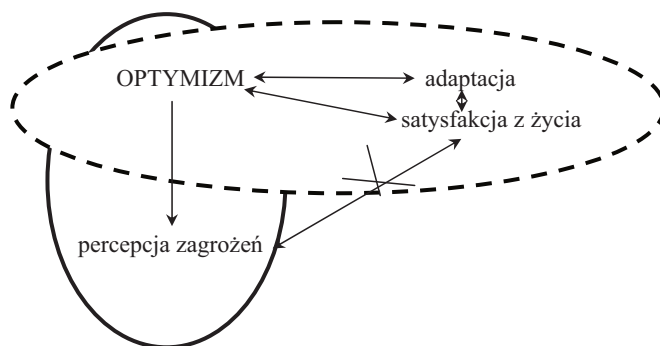
kategorii zagrożenia, jaką jest utrata atrakcyjności – wzrost o 10% w porównaniu z pierwszym etapem badań. Zwiększyła się też częstość odczuwania zagrożenia konfliktami o różnym zasięgu: wewnętrznymi i zewnętrznymi (wzrost odpowiednio o 9% i 7%) – jednak te kategorie zagrożeń należą do najrzadziej wskazywanych przez osoby w okresie później dorosłości i to w obu etapach badań.

Wystąpiła istotna zależność między poziomem optymizmu osób badanych w okresie późnej dorosłości a liczbą percypowanych prze nie zagrożeń w obu etapach (2010 i 2016). W analizie statystycznej zastosowano test niezależności χ^2 . Obliczona wartość statystyki χ^2 wynosi 7,128 i jest większa od $\chi_{\alpha}^2 = 6,635$, dla $df=1$ i $p<0.01$). Stwierdzono, że osoby o wysokim lub umiarkowanym poziomie optymizmu percypują znacząco mniej zagrożeń niż osoby o niskim poziomie optymizmu.

Rezultaty analizy statystycznej nie wykazały istotnych zależności między poziomem adaptacji do zadań życiowych przypisanych do okresu późnej dorosłości i satysfakcją z życia a percepcją zagrożeń przez osoby starsze – ani w pierwszym, ani w drugim etapie badań.

Podsumowanie

Wyniki badań umożliwiły zmodyfikowanie modelu wstępnie zakładanych związków (rys. 2).



Rysunek 2. Zmodyfikowany model zależności
Źródło: opracowanie własne.

Nie stwierdzono istotnych zmian poziomu adaptacji do okresu późnej dorosłości (starości) mierzonej realizacją zadań rozwojowych pomiędzy rokiem 2010 a rokiem 2016. Jednak szczegółowa analiza danych ukazuje pewne różnice w tym zakresie. Okazało się, że osoby badane w 2016 roku mają poczucie większej niezależności finansowej, w większym stopniu angażują się w nawiązywanie i podtrzymywanie dobrych stosunków ze swym otoczeniem społecznym (z przyjaciółmi, kolegami, znajomymi), częściej pracują zawodowo – pomimo przejścia na emeryturę, częściej spełniają się też w roli dziadka/babci, mają czas na rozwój własnych nowych zainteresowań i częściej mają poczucie, że swą aktywność dostosowują do możliwości organizmu niż badani w 2010 roku.

Z kolei badani w 2010 roku częściej deklarowali zaangażowanie w przekazywanie swego doświadczenie młodszym członkom swej rodziny, wspomaganie najbliższej rodziny (przede wszystkim dzieci), częściej poszukiwali nowego partnera uczuciowego oraz częściej akceptowali odczuwany ubytek sił, urody czy sprawności niż badani w 2016 roku.

Nie stwierdzono zależności poziomu adaptacji od płci ani od poziomu wykształcenia. Odnotowano jednak istotną ujemną korelację między poziomem adaptacji a wiekiem badanych. Okazało się, że im starszy jest człowiek, tym gorzej radzi sobie z realizacją zadań. Rezultat ten potwierdza stereotyp społeczny dotyczący starości jako okresu postępującej dezorganizacji funkcjonowania człowieka.

Nie stwierdzono także różnic poziomu satysfakcji z życia odczuwanej przez porównywane kohorty ludzi starszych. Większość badanych cechowała się przeciętnym poziomem satysfakcji z życia. Rezultat ten zaprzecza stereotypowemu wizerunkowi człowieka starszego jako osoby zgorzkniałej, „wiecznie” niezadowolonej czy skarżącej się.

Potwierdzono oczekiwania dotyczące związku poziomu optymizmu z radzeniem sobie z zadaniami życiowymi i satysfakcją z życia. Stwierdzono, że im wyższy poziom optymizmu cechował badanych, tym wyższy był poziom ich adaptacji do „starości” i poziom satysfakcji z życia. Należy jednak podkreślić, że opierano się na deklaracjach osób badanych. Nasuwa się pytanie czy autopercepcja radzenia sobie z zadaniami była trafna, w jakim stopniu badani byli zdolni do obiektywnej oceny własnego funkcjonowania. W tym punkcie powraca kwestia znaczenia ważności samooceny własnej sprawności dla kondycji psychofizycznej osoby, czy ogólnie dla jej zdrowia w rozumieniu WHO. Na podstawie wyników badań warto rozważyć możliwość traktowania poziomu optymizmu cechującego człowieka starszego jako czynnika z grupy zasobów psychologicznych o walorach ochronnych –

minimalizującego ryzyko załamania psychicznego w przypadku niekorzystnej rozbieżności ocen subiektywnych i obiektywnych w radzeniu sobie z napotykanymi wyzwaniami życiowymi.

Rezultaty badań nie potwierdziły zmiany treści ani liczby percypowanych przez ludzi w okresie późnej dorosłości zagrożeń w porównywanych momentach czasu. Odnotowano jednak wyraźne różnice hierarchii częstości zagrożeń wskazywanych przez ludzi starszych w 2010 i 2016 roku. Okazało się, że zagrożenia nie pozostają w zależności z kontekstem życia, lecz są związane z odczuwanymi zmianami w organizmie i sprawności funkcjonowania oraz radzeniem sobie z zadaniami kulturowo przypisanymi do okresu rozwojowego i obecnymi w schematach poznawczych ludzi starszych – w odróżnieniu od częstość zagrożeń, która zmienia się w czasie społeczno-historycznym. Hierarchia częstość percypowanych zagrożeń nie oddziaływa na poziom adaptacji ani na poziom satysfakcji z życia osób w okresie późnej dorosłości. Wskazuje to na wrażliwość i zainteresowanie starszych osób wydarzeniami w otaczającym świecie społecznym, a zarazem na pewną niezależność ewaluacji własnego położenia i kondycji od tych wydarzeń, które nie odnoszą się w sposób bezpośredni do oceniającego podmiotu (człowieka starszego), takich jak przestępczość, upadek norm i deprecjacja wartości, konflikty wewnętrzne w kraju i konflikty zewnętrzne na arenie międzynarodowej bądź dystans psychologiczny do nich, a także koncentracja na własnej osobie. Czy jest to przejaw postępującego relatywizmu, zdolności rozumienia i pogodzenia się z niepewnością czy pewną przewidywalnością procesów w świecie, który w modelu Baltesa wskazuje na mądrość życiową?

Wynik można też interpretować jako wskaźnik postępującego zawężania się świata wewnętrznego starszego człowieka, skupiania się na sobie i zamykania na zdarzenia zachodzące w świecie zewnętrznym lub dystansowania się od nich. Rezultat ten można uznać za przejaw funkcji refleksyjnej lub zmniejszenia możliwości struktur poznawczych do asymilowania nowych informacji i akomodacji. Z perspektywy współczesnej psychologii rozwojowej pierwsza z zaproponowanych powyżej interpretacji odwołuje się do nowych wymiarów zmian rozwojowych w okresie późnej dorosłości, nad którymi prowadzone są intensywne prace w różnych ośrodkach na świecie, także w Polsce.

Rozpoznano także istotną zależność między poziomem optymizmu osób badanych w okresie późnej dorosłości a liczbą percypowanych przez nich zagrożeń w porównywanych momentach czasu. Osoby cechujące się wysokim lub umiarkowanym poziomem optymizmu rzadziej percypowały różne zagrożenia nie tylko dla kraju i świata, ale też dla swej egzystencji.

Potwierdza to powyższej przedstawione rozważania na temat znaczenia optymizmu jako czynnika z grupy zasobów w okresie późnej dorosłości.

Obraz psychologiczny człowieka starszego odbiega od negatywnego stereotypu społecznego funkcjonującego w niektórych środowiskach. Współczesny starszy człowiek radzi sobie – w swym przekonaniu – z zadaniami rozwojowymi obecnymi w kulturowym prototypie *life-span*. Dostarcza mu to podstawy do doznania satysfakcji z życia. Postrzega możliwość wystąpienia zagrożeń dla swej egzystencji, które są związane z naturalnymi zmianami w organizmie oraz z wydarzeniami społecznymi w różnych systemach (mikro, mezo, egzo i makro; Bronfenbrenner, 1979), jednak zasób osobisty w postaci optymizmu dyspozycyjnego zmniejsza ryzyko załamania psychologicznego, depresji bądź zdominowania ostatniego okresu życia przez negatywne emocje, odczucia straty, ubytków czy zgeneralizowane poczucie krzywdy, które mogłyby uniemożliwić doświadczanie afirmacji życia. Wyniki niektórych badań wskazują, że także wyższy poziom elastyczności (*flexibility*) charakteryzującej osobę starszą ogranicza do pewnego stopnia negatywne oddziaływanie deficytów rozwojowych na poziom odczuwanej satysfakcji z życia (Brandtstädter, Baltes-Götz 1990; Brandtstädter, Rothermund, Schmitz 1998).

Współcześni starsi ludzie podejmują różnorodne formy aktywności, a nie ograniczają się do podtrzymywania funkcji biologicznych, interesują się nie tylko środowiskiem najbliższym ale i dalszym, nie tylko przeszłością ale i przyszłością – własną i/lub przyszłością innych, w szczególności osób im bliskich (por. Belsky 2007, Straś-Romanowska 2011). Troszczą się o relacje nawiązane we wcześniejszych latach życia i wchodzą w nowe relacje o pozytywnej charakterystyce. Wymaga to konformistycznego podejścia do wielu spraw, elastyczności intelektualnej, względnego relatywizmu moralnego i optymistycznego nastawienia wobec siebie i wobec innych (por. Baltes 1993). Starsi ludzie, chociaż są grupą obiektywnie zróżnicowaną pod względem jakości funkcjonowania, to jednak przejawiają przekonanie o radzeniu sobie z zadaniami życiowymi, umiarkowany optymizm i zadowolenie z życia. Na podstawie zreferowanych w artykule wyników badań można uznać, że zarysowany w literaturze model pomyślnego starzenia się stopniowo urzeczywistnia się (por. Pietrański 1990, Neugarten 1996, Liberska 2008).

Bibliografia

- Baltes P. B (1993), *The aging mind: Potential and limits*, "The Gerontologist", nr 5.
- Belsky J. (2007), *Experiencing the lifespan*, Worth Publisher, New York.
- Błądowski P., Szatur-Jaworska B., Szweda-Lewandowska Z., Kubicki P. (2012), *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa.
- Brandtstädter J., Baltes-Götz B. (1990), *Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood*, [w:] P.B.Baltes i M.M.Baltes (eds.), *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, Cambridge University Press, New York, pp. 197–224.
- Brzeziński J. (1978), *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa.
- Craig G.J. (1996), *Human development*, Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ.
- Farnicka M., Liberska H. (2014), *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie – procesy zachodzące na styku pokoleń*, [w:] I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Flavell J.H. (1977), *Cognitive development*, Prentice Hall, Engelwood Cliffs.
- Finogonow M. (2008), *Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym – wyniki modelowania równań strukturalnych*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 2.
- Havighurst R. J. (1961), *Successful Aging*. "The Gerontologist", nr 1.
- Hill R. D. (2005), *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*, Wydawnictwo Laurum, Warszawa.
- Kotlarska-Michalska A. (2000), *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, t. XII.
- Kozubska A., Ziółkowski P. (2012), *Potrzeba sensu życia czynnikiem spajającym pokolenia*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 18.
- Leszko M., Zając-Lamparska L., Trempała J. (2015), *Aging in Poland*, „The Gerontologist”, nr 55.
- Liberska H. (2008), *Wprowadzenie: późna dorosłość – okres beznadziei czy niewykorzystanego potencjału?*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 21.
- Neugarten B. L. (1996). *The Meanings of Age: selected papers of Bernice L. Neugarten*, The University of Chicago Press, Chicago.
- Palmore E. (2005), *Three Decades of Research on Ageism*, "Generation", nr 29.
- Pietrasieński Z. (1990), *Rozwój człowieka dorosłego*, WP, Warszawa.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (1996), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, t. 1.
- Sokołowska E. (2014), *Osobowość seniora – dylemat ciągłości w świecie ponowoczesnym*, „Roczniki Andragogiczny”, t. 21.
- Sokolowski J. (2009), *The Cultural Context of Aging: Worldwide Perspectives*, Praeger, Westport, CT.
- Studen S., Marczuk M. (red.) (2005), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wydawnictwo KUL, Lublin.

- Straś-Romanowska M. (2011), *Późna dorosłość*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 326–350.
- Stuart-Hamilton I. (2006), *Psychologia starzenia się*, Poznań: Zysk i S-ka, Poznań.
- Tyszkowa M. (1990), *Dziadkowie i wnuki: charakterystyka stosunków wzajemnych*, [w:] M. Tyszkowa (red.), *Rodzina a rozwój jednostki*, CPBP.09.02, Poznań, s. 113–132.
- Tyszkowa M. (1996), *Rola kultury w rozwoju psychicznym jednostki*, [w:] M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, t.1, s. 102–123.
- Wiśniewska L. A. (2014), *Kult ciała a starość. Refleksje psychologiczne*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 21.
- Wojciechowska L. (2008), *Style starzenia się a subiektywny dobrostan kobiet w późnej dorosłości, studiujących na Uniwersytecie Trzeciego Wieku*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 2.
- Zajac-Lamparska L. (2011), *Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 419–431.
- Zajac-Lamparska L. (2012), *Psychologiczne koncepcje pomyślnego starzenia się człowieka*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 18.
- Zajac-Lamparska L., Trempała J. (2016), *Effects of working memory and attentional control training and their transfer onto fluid intelligence in early and late adulthood*, „Health Psychology Report”, nr 1.
- Ziółkowski P. (2013), *Student 50+*, Wyd. WSG, Bydgoszcz.