

e-mentor

DWUMIESIĘCZNIK SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ W WARSZAWIE
WSPÓŁWYDAWCA: FUNDACJA PROMOCJI I AKREDYTACJI KIERUNKÓW EKONOMICZNYCH

2021, nr 4 (91)



Fabiś, A i Błachnio, A. (2021). Zadowolenie z życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. *e-mentor*, 4(91), 43–49. <https://doi.org/10.15219/em91.1533>



Artur
Fabiś



Aleksandra
Błachnio

Zadowolenie z życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku

Life satisfaction of the third age university students

Abstract

The article aims at describing the relationship between the educational activity of the elderly and a more optimal way of experiencing their aging. That link can be justified by a higher measure of the overall level of satisfaction with their lives. The purpose of the study described in the paper was an in-depth analysis of the components of life satisfaction among actively learning seniors. A questionnaire survey was conducted with the voluntary participation of 405 third age university students (U3A). The authors collected data on the critical areas comprising individual well-being, illustrating the diversity in the experience of old age among active mature learners. Only 6.8% of the U3A learners are not satisfied with their life achievements. The study revealed that seniors with four or more children were most pleased, suggesting that self-actualization in the family and educational domains need not be competitive. The analysis of the health component of life satisfaction showed a clear overrepresentation of seniors with the good psychophysical condition. In general, successful ratings of the component measures of life satisfaction among the members of the researched group predominate.

Keywords: life satisfaction, aging, university of the third age, educationally active seniors, old age, learning

Wprowadzenie

Udział osób starzejących się w społeczeństwie polskim wyraźnie rośnie. Obecnie spośród ponad 38 milionów obywateli 7,1 miliona to osoby po 65 roku życia (Cierniak-Piotrowska i in., 2021). Oznacza to, że odsetek osób starych (po 65 roku życia) w Polsce wynosi ponad 18%. Fakt ten skłania wielu badaczy do podejmowania coraz to nowych badań obejmujących jakość życia osób starszych. Wśród specjalistów zajmujących się procesami starzenia się, także w zakresie edukacyjnym, zyskuje na popularności paradygmat pomyślnego starzenia się (Błachnio, 2019; Błachnio i Fabiś, 2018). Choć sam termin ten nie jest jednoznaczny – odczytywany bywa na różne sposoby – dla wielu psychologów pomyślnie starzenie się i subiektywny dobrostan są tożsame z zadowoleniem z życia (Turner i Helms, 1999). Przyjmuje się jednak, że pomyślnie starzenie się to przebieg procesu rozwojowego w jego ostatnich stadiach, którego kryterium określają pozytywne interakcje z innymi, poczucie celu oraz dążenie do osobistego rozwoju (Halicka, 2004). Z kolei drogą do pomyślnego starzenia się jest proces adaptacji do zmian i umiejętne przystosowanie się do nich (Baltes i in., 1998). Jakość starości określić można na wiele sposobów, np. przyjęć za jej wskaźnik zadowolenie z życia – jako subiektywne odczucie (co ma swoje odzwierciedlenie w poniższych badaniach), ale także jako obiektywny stan. Podstawowymi jego elementami będą: samoocena stanu zdrowia, warunki ekonomiczne oraz kontakty społeczne z życiem rodzinnym na pierwszym planie (Halicka, 2004). Te właśnie składowe zadowolenia z życia wraz z zadowoleniem z całego swojego życia będą przedmiotem przedstawianych badań.

W koncepcji pomyślnego starzenia się (Rowe i Kahn, 1987) przyjmuje się, że jednym z czynników sprzyjających dobremu starzeniu się jest podejmowanie aktywności edukacyjnej. Stanowi ona względnie łatwe i efektywne narzędzie włączania się seniorów do społeczeństwa, wzmacniania ich aktywnego obywatelstwa i zachęty do różnych

form samorozwoju (del Pilar Díaz-López i in., 2016). Badania pokazują, że aktywne uczenie się może sprzyjać zdrowiu osób w późnej dorosłości (Pincas, 2007). Poprzez edukację z zakresu fizjologii starzenia się, wpływu stylu życia, poziomu aktywności fizycznej czy diety na organizm, jednostka może optymalizować u siebie przebieg starzenia się. Wykazano także, że aktywne uczenie się koreluje z niskim poczuciem samotności, niskim poziomem depresji i wysokim poczuciem jakości życia (Błachnio, 2012; del Pilar Díaz-López i in., 2016). Można więc zakładać, że poczucie dobrostanu aktywnych edukacyjnie seniorów będzie wyższe niż nieaktywnych. Dlatego też do badań zaproszono aktywnych słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku.

W ostatnich dekadach wiedza o uwarunkowaniach szerokiej gamy aktywności edukacyjnej osób starszych dynamicznie przyrasta (Alheit, 2011; Dubas, 2011; Golonka-Legut, 2015; Lehr, 2006). Równocześnie obserwuje się rozbudowywanie rynku usług edukacyjnych zorientowanych na grupę dojrzałych słuchaczy (Pincas, 2007). Osoby starsze mają wiele możliwości uczenia się nieformalnego oraz pozaformalnego w instytucjach takich jak klub seniora, centrum aktywnego seniora czy dom pomocy społecznej. Jednak w wielu krajach edukacja najbardziej wyemancypowanych seniorów realizuje się w znacznym stopniu dzięki ofertom uniwersytetów trzeciego wieku (Błachnio, 2012). W Polsce istnieje około 700 tego typu instytucji. Ponad połowa z nich prowadzona jest przez organizacje pozarządowe, tylko co piąty działa w strukturze uczelni wyższej (Konieczna-Woźniak i Fabiś, 2019). Prawie wszystkie uniwersytety trzeciego wieku w Polsce rozbudowują bogatą tematycznie ofertę wykładów o szereg warsztatów i różne formy spędzania czasu wolnego. Dlatego na dziesięć proponuje kursy szkoleniowe np. z zakresu języka obcego, obsługi komputera, sztuki czy realizuje zajęcia sportowe (por. Fabiś i in., 2014).

W Polsce panuje stereotyp człowieka starego – choć z wyraźnymi różnicami pomiędzy kobietami i mężczyznami – jako osoby zależnej, schorowanej, wycofanej z życia społecznego i nieaktywnej (Nawrocka, 2013), ale także ubogiej i przez te czynniki także niezadowolonej z życia. Aktywny edukacyjnie senior przelamuje ten stereotyp pokazując, że zaawansowany wiek metrykalny nie przeszkadza w angażowaniu się w życie społeczne, w tworzeniu nowych sieci społecznych, afiliowaniu dążenia do samorozwoju i odczuwaniu spełnienia. W literaturze od lat podkreśla się pozytywny związek aktywnego uczenia się z poczuciem jakości życia (Halicki, 2000; Hill, 2009; Zboina, 2008). Kontekst, w którym on zachodzi, podobnie jak i szereg zmiennych osobowych może generować siłę i charakter satysfakcji życiowej. Z tego powodu ważne są badania, których celem jest identyfikacja składowych poczucia jakości życia wyznaczających dobrostan dojrzałych słuchaczy. Fakt, że w tym okresie różnice indywidualne manifestują się szczególnie intensywnie przemawia za eksplorowaniem tego wątku wielokrotnie i na różnych próbach.

Procedura badań własnych

Przeżywanie starości to doświadczenie skrajnie zindywidualizowane, ponieważ jednostkowe poczucie dobrostanu wynika z poziomu (nie)zadowolenia z obszarów życia, które osoba wybiera i ocenia (Diamond i Becker, 1999). Poczucie zadowolenia z życia nie jest wolne od kontekstu życia (Błachnio, 2019), a jednocześnie jest wypracowane na podstawie indywidualnych kryteriów (López-Ortega i in., 2016). Stąd interesującym jest ujęcie w modelu ilościowym zależności, jakie mogą ujawnić się w kontekście ciągłej edukacji w okresie starzenia się a subiektywnie przeprowadzanymi ocenami składowych życia, które umiejscawiają seniora bliżej jednego z dwóch krańców kontinuum od pełnej satysfakcji z życia do jej całkowitego braku. Celem badań było poznanie udziału poszczególnych składowych w ocenie zadowolenia z bieżącej sytuacji życiowej aktywnych edukacyjnie seniorów. W ramach sondażu diagnostycznego wykorzystano kwestionariusz ankiety badający poczucie zadowolenia z życia tak w zakresie globalnej oceny życia, jak i jego wybranych składowych. Pytano również o dane socjodemograficzne. Analizowano ich wzajemną współzmiennność z uwzględnieniem specyfiki cech socjodemograficznych respondentów. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie jest poczucie zadowolenia z życia aktywnych edukacyjnie seniorów?
2. Które obszary życia i działalności stanowią najwyżej oceniane składowe poczucia zadowolenia z życia u aktywnych edukacyjnie seniorów?
3. Które obszary życia i działalności stanowią najniżej oceniane składowe poczucia zadowolenia z życia u aktywnych edukacyjnie seniorów?
4. Jakie różnice w poczuciu zadowolenia z życia generują zmienne socjodemograficzne?

Badanie realizowano w okresie kilkunastu miesięcy – od października 2016 do czerwca 2018 roku. Zebrane dane poddane zostały analizom statystycznym w programie Statistica 12.5. Przedstawiono statystyki opisowe; naturę związku pomiędzy analizowanymi zmiennymi rozstrzygnięto w modelu korelacyjnym; analizy różnic w ocenie badanej zmiennej przeprowadzono w podgrupach wyróżnianych w oparciu o zmienne socjodemograficzne za pomocą testu Manna-Whitneya.

Charakterystyka próby badawczej

Do uczestnictwa w badaniu zapraszano osoby aktywne edukacyjnie. Zakwalifikowano 405 respondentów zrekrutowanych z grona studentów uniwersytetów trzeciego wieku z wybranych miast Małopolski i Śląska (Kraków, Oświęcim, Tychy, Trzebinia, Chrzanów).

Dobór próby był celowy. Wybrano pięć uniwersytetów, w których uzyskano zgodę na przeprowadzenie badań. O wypełnienie ankiety poproszeni zostali wszyscy uczestnicy zajęć obecni podczas zbierania danych. Kryterium włączenia do badań był wiek. Przyjęto, że

Zadowolenie z życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku

respondent musi mieć skończone minimum 60 lat. W badanej grupie kobiety stanowiły przeszło 84%. Ich nadreprezentacja jest typowa dla populacji słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku (Gołdys i in., 2012). Najliczniejszą grupą respondentów byli seniorzy z przedziału 65–69 lat (41%). Druga pod względem liczebności grupa skupiła osoby w wieku 60–64 lata i stanowiła 30% zbadanej próby. Następne grupy liczyły odpowiednio 18% dla badanych mających 70–74 lata i około 11% dla respondentów w wieku powyżej 75 lat. Zebrana próba dobrze oddaje realia demograficzne polskich uniwersytetów trzeciego wieku.

Profil wykształcenia respondentów był zbliżony do wyników raportu demograficznego o sytuacji polskich seniorów (*Portret społeczno-demograficzny seniorów*, 2016). W badanej grupie osoby z wyższym wykształceniem stanowiły 44% – to więcej w porównaniu do danych z całego kraju (37,9%). Co trzeci respondent zakończył edukację na poziomie szkoły średniej, a 12% – policealnej, co łącznie daje 46%, podobnie jak w kraju (50%). Zaledwie 10% ukończyło jedynie szkołę zawodową lub podstawową (w kraju 9%). Ten wyższy poziom wykształcenia uczestników uniwersytetów trzeciego wieku, stanowiących próbę badawczą względem populacji starszych Polaków, jest także zauważalną tendencją w raportach charakteryzujących polskich słuchaczy tychże uniwersytetów (Gołdys i in., 2012).

W przedstawianych badaniach mieszkańcy miast stanowili 90% respondentów, z czego 42% mieszkało w miejscowościach liczących powyżej 200 tys. mieszkańców. Czynnych zawodowo było zaledwie 12,8% badanych i w tej grupie dominowały osoby w wieku 60–64 lata. Jedna trzecia seniorów, którzy wzięli udział w badaniach, prowadzi jednoosobowe gospodarstwo domowe, pozostali mieszkają z partnerem/współmałżonkiem lub w rodzinach wielopokoleniowych.

Wyniki badań

Analizę wyników badań rozpoczęto od danych opisujących ogólne poczucie zadowolenia z życia respondentów. Wyniki przedstawiono w tabeli 1.

W oparciu o analizy uzyskano pomyślny obraz starości i starzenia się wśród osób powyżej 60 roku życia będących słuchaczami uniwersytetów trzeciego wieku. Zdecydowana większość wysoko oceniła poczucie zadowolenia ze swojego życia. Tylko niecałe 4% oceniło je zdecydowanie nisko i raczej nisko.

W kolejnym etapie badania celem było zidentyfikowanie i oszacowanie składowych jakości życia, które w sposób istotny korespondowały z ogólnym satysfakcjonującym poczuciem zadowolenia z życia respondentów (zob. tabela 2). Analizowano, w jaki sposób osoby badane oceniają np. zadowolenie z jakości życia rodzinnego, wysokości dochodów,

Tabela 1

Poczucie zadowolenia z życia osób badanych (N = 394)

Jak określa Pan/i bieżące poczucie zadowolenia z całego swojego życia?	Zdecydowanie nisko	Raczej nisko	Średnio	Raczej wysoko	Bardzo wysoko
	0,51%	3,05%	49,24%	38,57%	8,63%

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2

Macierz korelacji pomiędzy ogólną oceną poczucia zadowolenia z życia a poszczególnymi jej składowymi

	1 ogólna satysfakcja z życia	2 życie rodzinne	3 dochody	4 warunki mieszka- niowe	5 kontakty towarzy- skie	6 stan zdrowia
Jak określa Pan/i obecny poziom satysfakcji z całego swojego życia?						
Czy jest Pan/i zadowolony/a z jakości życia rodzinnego?	*0,438					
Czy jest Pan/i zadowolony/a z wysokości dochodów?	*0,226	0,101				
Czy jest Pan/i zadowolony/a z warunków mieszkaniowych?	*0,332	*0,260	*0,206			
Czy jest Pan/i zadowolony/a z kontaktów towarzyskich?	*0,288	*0,306	0,028	*0,177		
Czy jest Pan/i zadowolony/a ze stanu zdrowia?	*0,291	*0,234	*0,151	*0,213	*0,187	
Czy jest Pan/i zadowolony/a z osiągnięć życiowych?	*0,576	*0,405	*0,315	*0,336	*0,226	*0,327

Uwaga. *p < 0,05.

Źródło: opracowanie własne.

warunków mieszkaniowych, kontaktów towarzyskich, stanu zdrowia i osiągnięć życiowych. Następnie sprawdzano siłę związku tych czynników z ogólną miarą zadowolenia z życia. W rezultacie stwierdzono umiarkowanie wysoką korelację dodatnią ($r = 0,576$, $p < 0,05$) pomiędzy ogólnym zadowoleniem z całego życia a satysfakcją z osiągnięć życiowych. Przeciętą siłą związku wystąpiła z satysfakcją z życia rodzinnego ($r = 0,438$, $p < 0,05$) oraz z warunkami mieszkaniowymi ($r = 0,331$, $p < 0,05$). Korelacje słabe stwierdzono w przypadku: dochodów ($r = 0,226$, $p < 0,05$), kontaktów towarzyskich ($r = 0,288$, $p < 0,05$) i stanu zdrowia ($r = 0,29$, $p < 0,05$).

Dalsze analizy skupiły się na rozkładzie odpowiedzi opisujących zadowolenie z wiodącej dziedziny życia, jaką w badanej próbie okazały się osiągnięcia życiowe. Weryfikowano rozkład odpowiedzi respondentów zdysferyfikowanych ze względu na zmienność zawodowej i wykształcenia (por. tabela 3). Zebrane dane pokazały, że tylko 6,8% słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku nie jest zadowolonych z osiągnięć ży-

ciowych. Najwięcej osób wybrało odpowiedzi: średnio (40,81%) i raczej tak (41,56%), a co dziesiąty badany (10,83%) – zdecydowanie tak. Stwierdzono istotne statystycznie różnice ($p = 0,001$) ze względu na status respondenta na rynku pracy. Co czwarta osoba z grupy aktywnych zawodowo jest zdecydowanie zadowolona z osiągnięć życiowych, podczas gdy w grupie niepracujących tę kategorię odpowiedzi wybrało tylko 8,7% osób. Aż 62,07% badanych z wyższym wykształceniem oceniło swoje osiągnięcia życiowe pozytywnie, z czego zdecydowanie zadowolonych jest 17,82%.

Kolejne pytanie dotyczyło poczucia zadowolenia z życia rodzinnego respondentów (tabela 4). Badano związek liczby posiadanych dzieci z ogólnym poczuciem zadowolenia z życia. Najbardziej zadowoleni okazali się seniorzy, którzy mają czworo i więcej dzieci (84% respondentów wybrało dwie najlepsze oceny). Respondenci posiadający dzieci (od jednego do trojga) najczęściej oceniali swoje zadowolenie umiarkowanie wysoko. Zastanawiające jest, że bezdzietni ($N = 23$), jako jedyna grupa, nie oszacowali poczucia zadowole-

Tabela 3

Różnice w poczuciu zadowolenia z osiągnięć życiowych słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku ze względu na status zawodowy i poziom wykształcenia

Czy jest Pan/i zadowolony/a z osiągnięć życiowych?	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Średnio	Raczej tak	Zdecydowanie tak
		1,26%	5,54%	40,81%	41,56%
Status zawodowy (Test U Manna-Whitneya $p = 0,001$)					
Niepracujący ($N = 345$)	1,45%	5,80%	42,89%	41,16%	8,70%
Czynni zawodowo ($N = 52$)	0%	3,85%	26,92%	44,23%	25,00%
Wykształcenie (chi-kwadrat = 19,88488; $df = 6$; $p = 0,0029$)					
Wyższe ($N = 174$)	1,15%	4,60%	32,18%	44,25%	17,82%
Policealne ($N = 47$)	4,26%	4,26%	48,93%	36,17%	6,38%
Średnie ($N = 123$)	0,81%	7,32%	45,53%	41,46%	4,88%
Zawodowe ($N = 35$)	0%	2,86%	48,57%	48,57%	0%
Podstawowe ($N = 12$)	0%	8,33%	58,34%	8,33%	25,00%

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 4

Poczucie zadowolenia z życia rodzinnego słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku ($N = 369$) ze względu na liczbę posiadanych dzieci

Czy jest Pan/i zadowolony/a z jakości życia rodzinnego?	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Średnio	Raczej tak	Zdecydowanie tak
		1,29%	7,20%	24,93%	48,33%
Liczba dzieci (chi-kwadrat = 20,3369; $df = 5$; $p = 0,0011$)					
Brak ($N = 23$)	0%	8,70%	56,52%	34,78%	0%
Jedno ($N = 94$)	3,19%	9,57%	23,41%	44,68%	19,15%
Dwoje ($N = 160$)	0,63%	5,00%	20,00%	55,63%	18,74%
Troje ($N = 67$)	0%	5,97%	26,87%	52,24%	14,92%
Czworo i więcej ($N = 25$)	0%	4,00%	12,00%	40,00%	44,00%

Źródło: opracowanie własne.

Zadowolenie z życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku

nia z życia rodzinnego za pomocą skrajnie pozytywnej ani skrajnie negatywnej wartości, koncentrując swoje wypowiedzi na środku skali.

Analizy przeprowadzone w zakresie materialnych składowych zadowolenia z życia pokazały, że niemal co dziesiąty badany (9,18%) jest zdecydowanie niezadowolony z wysokości uzyskiwanych dochodów (zob. tabela 5). Warto pokreślić, że to kobiety częściej zaznaczały taką odpowiedź. Podobnie tendencja nadwyżki kobiet utrzymała się wśród 20,66% respondentów, którzy ocenili raczej nisko poczucie zadowolenia z własnych dochodów. Przeciwnie ułożył się stosunek płci dla kategorii odpowiedzi „raczej tak” – to mężczyźni lepiej ocenili swoje dochody, co koresponduje z ich statystycznie wyższymi świadczeniami emerytalnymi.

Sytuacja materialna mierzona w aspekcie warunków bytowych przedstawia się znacznie lepiej. Osoby badane są zdecydowanie zadowolone z warunków mieszkaniowych, za czym przemawia kumulacja ich ocen (81,06%) w obrębie dwóch najbardziej pozytywnych kategorii odpowiedzi – bardzo wysoko i raczej wysoko oceniających zadowolenie. Tylko 4,3% respondentów ocenia nisko, a zaledwie 1,77% bardzo nisko swoje warunki zamieszkania. Stabilna sytuacja bytowa polskich seniorów wynika z faktu, że to oni najczęściej mają tytuł prawny do mieszkania, w którym przebywają (przeważa własność odrębna i spółdzielcza) (Cieśla i Cieśla, 2018).

Zadowolenie z życia w aspekcie uspołecznienia i jakości relacji społecznych wśród słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku jest oceniane zdecydowanie pozytywnie. Kontakty towarzyskie stanowią źródło zadowolenia dla niemal dwóch trzecich respondentów (64,14%). W tym gronie aż 15,15% osób ocenia poczucie zadowolenia z tych kontaktów bardzo wysoko. Co trzeci badany (30,3%) jest umiarkowanie zadowolony ze swoich relacji społecznych, a tylko niewielka grupa (5,56%) ocenia je jako niezadowolające. Zmienna płci w niewielkim, ale istotnym statystycznie ($p = 0,0083$) zakresie różnicowała oceny respondentów. W grupie niezadowolonych z jakości kontaktów towarzyskich przeważali mężczyźni (9,68%) względem kobiet (4,79%). W skrajnie pozytywnej ocenie relacji społecznych wyraźnie dominowały kobiety (17,37%) przy zaledwie 3,23% udziale mężczyzn.

Analiza składowej zdrowia dla oceny poczucia zadowolenia z życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku pokazała wyraźną nadreprezentację seniorów

z dobrą kondycją psychofizyczną. Prawie połowa (45,57%) z nich deklarowała średnie poczucie zadowolenia ze swojego stanu zdrowia. Co trzeci badany (31,9%) ocenił je raczej wysoko, a 6,33% badanych bardzo wysoko. Niewielka liczba respondentów postrzegła zdrowie, a raczej jego brak, jako źródło swojego niezadowolenia. Wśród nich znaleźli się słuchacze, którzy raczej nisko (14,94%) i bardzo nisko (1,27%) ocenili poczucie swojego zadowolenia. Nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic w odpowiedziach badanych ze względu na płeć, wiek czy inne cechy socjodemograficzne.

Dyskusja

Wiele argumentów przemawia za zasadnością działań zwiększających pomyślność w starości (Błachnio, 2019). Nie chodzi o prostą negację i pomijanie trudności towarzyszących starzeniu się człowieka. Istotą jest uczenie się i doskonalenie w bardziej adaptacyjnych strategiach działania osób starzejących się w ich jednostkowych kontekstach funkcjonowania. Dlatego wartość uczenia się w okresie starzenia się jest tak znacząca (Dubas, 2012). W rezultacie potrzeba edukacji stała się jedną z bardziej podstawowych w pokoleniach współczesnych seniorów. Nie oznacza to nadal, że aktywność edukacyjna wśród nich jest powszechna. Natomiast zasadnym jest, co pokazują zaprezentowane wyniki badań, łączenie jej z działaniami skierowanymi na pomyślne starzenie się wśród osób powyżej 60 roku życia. W gronie przebadanych słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku zdecydowana większość oceniła zadowolenie ze swojego życia pozytywnie i bardzo pozytywnie. Wyniki te są spójne z doniesieniami Eda Dienera (2006), który dokumentował pozytywne szacunki poczucia satysfakcji z życia dla społeczeństw krajów rozwiniętych gospodarczo. Podobny, pozytywny obraz poczucia zadowolenia z życia udało się uzyskać w niezależnych badaniach, w których uczestniczyli polscy seniorzy (por. Błachnio, 2019; Fabiś, 2018).

W badaniach nad dobrostanem Eranda Jayawickreme, Marie Forgeard i Martin E. P. Seligman (2012), akcentując złożoną naturę zjawiska, posłużyli się metaforą silnika. Praca silnika jest wypadkową wkładu, procesu i wyniku; stąd poczucie zadowolenia będzie różne w zależności od wkładu, czyli składowych konstytuujących poczucie jednostkowego szczęścia; procesu, czyli wewnętrznych mechanizmów poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych, które oddziałują

Tabela 5

Poczucie zadowolenia z wysokości dochodów w grupie słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku ($N = 392$) z podziałem na płeć

Czy jest Pan/i zadowolony/a z wysokości dochodów?	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Średnio	Raczej tak	Zdecydowanie tak
	9,18%	20,66%	42,86%	24,49%	2,81%
Płeć (Test U Manna-Whitneya $p = 0,018$)					
Kobiety ($N = 330$)	10,30	21,82	42,12	23,03	2,73
Mężczyźni ($N = 62$)	3,23	14,52	46,77	32,26	3,23

Źródło: opracowanie własne.

na ich ocenę; oraz wyniku, który sprowadza się do znaczących zachowań manifestujących doświadczany poziom szczęścia. Podczas analizy poczucia zadowolenia z życia osób decydujących się na aktywność edukacyjną w okresie starości rodzi się pytanie o składowe, które w największym zakresie przekładają się na jego pozytywną lub negatywną ocenę. Opisany w artykule projekt badawczy stanowił próbę odpowiedzi na to właśnie pytanie.

Zebrane wyniki, choć obarczone pewnymi ograniczeniami, wskazują, iż zadowolenie z osiągnięć jest wśród słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku istotną składową w ich poczuciu zadowolenia z życia. Realizowana przez nich aktywność edukacyjna stanowi jeden z częściej preferowanych sposobów efektywnego urzeczywistniania ich osobistego potencjału. Potrzeba edukacji i uczestniczenia w różnych formach kształcenia proponowanych przez uniwersytety trzeciego wieku tworzy naturalny kontekst sprzyjający dochodzeniu do mądrości (Sternberg, 1990), ale także dążeniu ku lepszemu radzeniu sobie w obszarach, które dla osób starszych stają się źródłem deficytów i frustracji, jak np. relacje społeczne (Baltes, 1997). Aktywni edukacyjnie seniorzy są bardziej otwarci na innych i lepiej sobie radzą w relacjach rodzinnych (Baltes i in., 2004; Sternberg, 2003). Trzeba jednocześnie podkreślić, że osoby tworzące społeczność słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku nie są próbą reprezentatywną dla populacji polskich seniorów. Przykład stanowi obszar zdrowia i sytuacji materialnej, dla których otrzymane w badaniu wyniki są zdecydowanie bardziej pomyślne aniżeli szacunki, o których wiadomo z literatury przedmiotu (Seń i in., 2016).

Analiza wyników badania pokazała, że ogólne poczucie zadowolenia z życia respondentów jest na poziomie zadowalającym i wysokim. Raczej nisko i nisko ocenili poczucie zadowolenia z życia tylko nieliczni respondenci (3,6% z próby). Odnosząc wyniki do opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) raportów z badań na większej, ogólnopolskiej populacji (Cierniak-Piotrowska i in., 2020), dostrzec można spójność w uzyskanych tendencjach. I tak, zadowolenie z sytuacji rodzinnej deklaruje 76,2% populacji Polaków i Polek po 65 roku życia (Cierniak-Piotrowska i in., 2020), nieco więcej niż w badanej grupie aktywnych edukacyjnie seniorów. Z relacji międzyludzkich zadowolonych jest 82,5% populacji najstarszych Polaków – to również wyższy wskaźnik niż wśród słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. Ten wynik rodzi pytanie o źródło mniejszego zadowolenia z relacji z innymi wśród badanych. Można jedynie założyć, że oczekiwania co do tych relacji są wśród słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku wyższe. Ta hipoteza wymaga jednak potwierdzenia w oddzielnych badaniach. Jednocześnie warto podkreślić, że w kontekście innych zasobów (np. badani aktywni edukacyjnie seniorzy najwyżej ocenili swoją sytuację mieszkaniową, aż ośmiu na dziesięciu wyraziło zadowolenie z warunków mieszkaniowych) to aspekty społeczne okazują się być kluczowe przy agregowaniu poczucia zadowolenia z obecnego życia. Warto to podkreślić i powtórzyć:

ponad dwie trzecie pytanym o relacje rodzinne i kontakty społeczne poziom poczucia zadowolenia oceniło wysoko i bardzo wysoko, a edukacja – ta wcześniejsza i obecnie realizowana – ma w tym swój udział. Dochody i zdrowie respondentów, choć na wyższym poziomie niż w populacji, stanowią największą troskę z założonych czynników warunkujących satysfakcję życiową.

Zaprezentowany projekt badawczy nie jest pozbawiony ograniczeń, ale stanowi kolejny empiryczny dowód na to, że atrybutem pomyślnego starzenia się może być aktywność edukacyjna. Zadowolenie z życia aktywnych edukacyjnie seniorów przejawia się głównie radością z życia rodzinnego, relacji z bliskimi, a ciągłych trosk dostarcza stan zdrowia i portfela. Edukacja w starości z pewnością może pomóc w radzeniu sobie w różnych sytuacjach życiowych, pozwala także dojrzywać tak, by rozumieć otaczający świat i swoje w nim miejsce, dostrzec własne osiągnięcia życiowe i przyjmować z otwartością przyszłość. A to już jest duży krok w stronę mądrości (Baltes i in., 2004), którą przypisuje się starości.

Bibliografia

- Alheit, P. (2011). Podejście biograficzne do całożyciowego uczenia się. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 3(55), 7–21. <https://bit.ly/3g9BnyP>
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>
- Baltes, P. B., Glück, J. i Kunzmann, U. (2004). Mądrość. Jej struktura i funkcja w kreowaniu pomyślnym rozwojem w okresie całego życia. W J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 117–146). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Baltes, P. B., Lang, F. R. i Wilms, H. U. (1998). Selektive Optimierung mit Kompensation: Erfolgreiches Altern in Alltagsgestaltung [Selektywna optymalizacja z kompensacją: Pomyślne starzenie się w życiu codziennym]. W A. Kruse (red.), *Psychosoziale Gerontologie. T. 1 Grundlagen* [Gerontologia psychospołeczna. T. 1. Podstawy] (s. 188–202). Hogrefe.
- Błażnio, A. (2012). *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*. Wydawnictwo UKW.
- Błażnio, A. (2019). *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się*. Wydawnictwo UKW.
- Błażnio, A. i Fabiś, A. (2018). Satisfaction paradox in old age. W Ł. Tomczyk, A. Ryk i J. Prokop (red.), *Proceedings new trends and research challenges in pedagogy and andragogy NTRCPA18* (s. 169–178). Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie. <https://doi.org/10.24917/9788394156893.14>
- Cierniak-Piotrowska, M., Dąbrowska, A. i Stelmach, K. (2021, 30 kwietnia). *Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2020 r. Stan w dniu 31 XII*. GUS. <https://bit.ly/2VK75eM>
- Cieśla, A. i Cieśla, J. P. (2018). Wzorcowe Mieszkanie Seniora, czyli jak Polacy mogą mieszkać na starość – analiza kosztów. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 15(1–2), 43–57. bit.ly/3CWKmwW
- Diamond, R. i Becker, M. (1999). The Wisconsin Quality of Life Index: a multidimensional model for measuring

Zadowolenie z życia słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku

quality of life. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60 (suppl 3), 29–31.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research Quality Life*, 1, 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>

Dubas, E. (2011). Uczenie się z (własnej) biografii – wprowadzenie. W E. Dubas i W. Świtalski (red.), *Uczenie się z (własnej) biografii* (s. 5–11). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dubas, E. (2012). Sztuka starzenia się – uczenie się starości. Kontekst andragogiczny. *Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1, 11–29. <https://bgs.up.krakow.pl/issue/view/572/ISBN%20978-83-7164-757-4>

Fabiś, A. (2018). *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.

Fabiś, A., Muszyński, M., Tomczyk, Ł. i Zralek, M. (2014). *Old age in Poland. Educational and social aspects*. Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.

Golonka-Legut, J. (2015). Uczenie się w perspektywie biograficzności. Perspektywa andragogiczna. *Rocznik Andragogiczny*, 22, 101–118. <https://doi.org/10.12775/RA.2015.005>

Gołdys, A., Krzyżanowska, Ł., Stec, M. i Ostrowski, Ł. (2012). *Zoom na UTW. Raport z badania*. <https://bit.ly/3g9Cz5h>

Halicka, M. (2004). *Satysfakcja życiowa ludzi starszych. Studium teoretyczno-empiryczne*. Akademia Medyczna.

Halicki, J. (2000). *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*. Trans Humana. Wydawnictwo Uniwersyteckie.

Hill, R. D. (2009). *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*. Laurum.

Jayawickreme, E., Forgeard, M. i Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>

Konieczna-Woźniak, R. i Fabiś, A. (2019). Polish phenomenon of Universities of the Third Age. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1(16), 93–107. bit.ly/3su0Rvy

Lehr, U. (2006). *Psychologie des Alterns* [Psychologia starzenia]. Quelle & Meyer Verlag.

López-Ortega, M., Torres-Castro, S. i Rosas-Carrasco, O. (2016). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): secondary analysis of the Mexican Health and Aging Study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14, 170. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0573-9>

Nawrocka, J. (2013). *Społeczne doświadczenie starości. Stereotypy, postawy, wybory*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Pilar Díaz-López, M., del, López-Liria, R., Aguilar-Parra, J. i Padilla-Góngora, D. (2016). Keys to active ageing: New communication technologies and lifelong learning. *SpringerPlus*, 5(1), 768. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2434-8>

Pincas, A. (2007). How do mature learners learn? *Quality in Ageing and Older Adults*, 8(4), 28–32. <https://doi.org/10.1108/14717794200700025>

Portret społeczno-demograficzny seniorów. (2016). *Komunikat z Badań*, 160. CBOS. https://cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_160_16.PDF

Rowe, J. W. i Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143–149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>

Señ, M., Dębska, G. i Lizak, D. (2016). Multi-disease versus quality of life of people aged over 65 being treated in primary health care. *Prawo i Społeczeństwo*, XVII(4), 9–20. <https://bit.ly/3yEMt65>

Sternberg, R. J. (1990). Wisdom and its relations to intelligence and creativity. W R. J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origin, and development* (s. 142–159). Cambridge University Press. https://assets.cambridge.org/97805213/67189/frontmatter/9780521367189_frontmatter.pdf

Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511509612>

Turner, J. S. i Helms, D. B. (1999). *Rozwój człowieka*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Zboina, B. (2008). *Jakość życia osób starszych*. Stowarzyszenie „Nauka, Edukacja, Rozwój”.

Artur Fabiś jest doktorem habilitowanym nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, andragogiem, gerontologiem. Jest także koordynatorem badań statutowych Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, autorem raportów z badań społecznych. Uczestniczył w kilku międzynarodowych i krajowych projektach badawczych z zakresu uczenia się w dorosłości i w starości. Obecnie profesor w Instytucie Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Autor monografii *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne* (2018), *Edukacja ustawiczna w Szwajcarii* (2004), współautor monografii *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej* (2015), *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej* (2014), *Starość w Polsce, aspekty społeczne i edukacyjne* (2014) oraz redaktor i współredaktor kilkunastu monografii wieloautorskich i numerów czasopism naukowych. Autor i współautor ponad 50 tekstów w monografiach wieloautorskich oraz w czasopismach naukowych polskich i zagranicznych z zakresu andragogiki i gerontologii. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół problematyki dorosłości i starzenia się ze szczególnym uwzględnieniem trosk egzystencjalnych, uczenia się, rozwoju, a także wsparcia i opieki w późnej dorosłości. Jest współzałożycielem i wiceprezesem Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych, założycielem i redaktorem naczelnym półrocznika „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, wieloletnim członkiem zarządu Akademickiego Towarzystwa Andragogicznego. Zainicjował i organizował kilkanaście konferencji naukowych, w tym cykl „Zakopiańskich Konferencji Andragogicznych”.

Aleksandra Blachnio jest wieloletnim pracownikiem Wydziału Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Na tej uczelni ukończyła psychologię i filologię angielską. W 2020 roku uzyskała stopień doktora habilitowanego nauk społecznych w dyscyplinie psychologia na Uniwersytecie Gdańskim. Zainteresowania badawcze autorki obejmują jakość życia, starość i starzenie się, globalizację i zmiany osobowości człowieka. Autorka monografii naukowych: *Potencjał osób w starości. Poczucie jakości życia w procesie starzenia się* (2019), *Starość non profit: wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie* (2012), *Człowiek autorski w erze globalizacji* (2011), *Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku* (2008), *Autor siebie w trzeciej fali cywilizacyjnej* (2006). Tłumacz m.in. *Psychologii starzenia się* autorstwa Iana Stuarta-Hamiltona (2006).