

Impact of stress on satisfaction with life of seniors from lubelskie voivodship

Wpływ stresu na zadowolenie z życia seniorów z województwa lubelskiego

Katarzyna Pawlikowska-Łagód¹, Olga Dąbska², Jarosław Sak¹

¹Zakład Etyki i Filozofii Człowieka, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

²Zakład Patologii i Rehabilitacji Mowy, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Abstract

Introduction. Stress negatively affects many aspects of human life. Older people are especially prone to stressful situations nowadays. This is primarily due to widespread stereotypes, marginalization, discrimination in the immediate environment and workplace, and family rejection. All these components affect the satisfaction with life, which is an important element in evaluating one's existence. Health condition, family relationships, social activity, education level and life expectancy also determine seniors' life satisfaction. **Aim.** The purpose of this study is to investigate whether the level of stress and anxiety determines the overall satisfaction with one's life in seniors. **Material and methods.** The study was conducted among 120 elderly people living in the Lublin macroregion. Seniors were 60 to 87 years old. A diagnostic survey was conducted using the survey technique as part of the implementation of the study. The Quality Index of Ferrans Life and Powers General Version III was the research tool. **Results.** Respondents were mostly satisfied (49.16%) and very satisfied (29.17%) with their lives. The largest group were the respondents who were somewhat satisfied (30.83%) with their peace of mind. As a result of the research work, a model was developed in which the variable level of stress and anxiety explained 74% of variance in the overall life satisfaction. **Conclusions.** The biggest surveyed group consisted of seniors who were moderately satisfied with their lives. As the stress progresses and worries arise, life quality among seniors worsens. (Gerontol Pol 2018; 26; 86-90)

Key words: stress, satisfaction, life, seniors

Streszczenie

Wstęp. Stres negatywnie oddziałuje na wiele aspektów ludzkiego życia. Szczególnie na sytuacje stresowe narażona jest grupa społeczna osób starszych wiekiem. Spowodowane jest to przede wszystkim stereotypizacją starości, marginalizacją, odtrąceniem, dyskryminacją seniorów w najbliższym środowisku i miejscu pracy. Wszystkie te składowe wpływają na satysfakcję z życia, która jest ważnym elementem oceny własnej egzystencji. Determinantami wpływającymi na zadowolenie z życia u seniorów jest również ich kondycja zdrowotna, kontakty z rodziną, aktywność społeczna, poziom wykształcenia oraz życiowy optymizm. **Cel pracy.** Celem niniejszej pracy było zbadanie czy poziom odczuwanego stresu i zmartwień determinuje ogólne zadowolenie ze swojego życia u seniorów. **Material i metody.** Badania przeprowadzono wśród 120 osób starszych zamieszkujących makroregion lubelski. Seniorzy byli w wieku od 60 do 87 lat. Do realizacji badania posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową. Narzędzie badawcze stanowił Indeks Jakości Życia Ferrans i Powers Wersja III Ogólna. **Wyniki.** Respondenci, w głównej mierze byli zadowoleni ze swojego życia w stopniu umiarkowanym (49,16%) oraz bardzo zadowoleni (29,17%). Największą grupę stanowili badani, którzy byli nieco zadowoleni (30,83%) ze swojego spokoju ducha. W wyniku podjętych prac badawczych opracowano model, w którym zmienna poziom odczuwanego stresu i zmartwień wyjaśnia 74% wariancji zmiennej ogólne zadowolenie z życia. **Wnioski.** Największą grupę badanych stanowiły osoby, które były zadowolone ze swojego życia w stopniu umiarkowanym. Wraz ze wzrostem poziomu odczuwanego stresu oraz zmartwień obniża się ogólne zadowolenie z życia u seniorów. (Gerontol Pol 2018; 26; 86-90)

Słowa kluczowe: stres, zadowolenie, życie, seniorzy