

Mediacyjna rola bilansu życiowego w związkach cech osobowości i jakości życia osób starszych

The mediating role of life review in the relations between personality traits and life satisfaction among elderly people

Paweł Brudek

Katedra Psychologii Klinicznej Instytut Psychologii Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Streszczenie

Wstęp. Wśród predyktorów jakości życia osób starszych wskazuje się na cechy osobowości. Jednocześnie badacze podkreślają, że znaczenie struktury osobowości dla satysfakcji z życia seniorów uzależnione jest od wielu zmiennych pośredniczących. Kluczowym zadaniem rozwojowym okresu starości jest bilans życia. Jego ostateczny kształt z jednej strony związany jest z konfiguracją cech osobowości, z drugiej zaś określa stopień życiowego zadowolenia. Nadrzednym celem prezentowanych badań było więc zbadanie, czy bilans życiowy pełni rolę pośredniczącą w związkach cech osobowości z satysfakcją z życia w okresie późnej dorosłości. **Materiał i metody.** Przebadano 120 osób w wieku od 60 do 75 lat. W projekcie badawczym zastosowano trzy metody psychologiczne takie, jak: (1) Skala Satysfakcji z Życia (SWLS); (2) Inwentarz Osobowości NEO-PI-R; (3) Kwestionariusz Bilansu Życiowego (KBŻ). **Wyniki.** Przeprowadzone analizy ujawniły szereg istotnych zależności. Pozwoliły także na potwierdzenie pośredniczącej roli bilansu w związkach cech osobowości z jakością życia osób starszych w odniesieniu do Neurotyczności (częściowa mediacja), Ugodowości i Sumienności (całkowita mediacja). W przypadku Ekstrawersji i Otwartości nie stwierdzono mediującej roli bilansu życiowego. **Wnioski.** Pozytywny bilans życia: (1) istotnie obniża negatywny wpływ Neurotyczności na satysfakcję z życia osób starszych; (2) w całości redukuje dodatni wpływ Ugodowości i Sumienności na zadowolenie z życia seniorów. (*Gerontol Pol* 2017; 25; 168-175)

Słowa kluczowe: satysfakcja z życia, cechy osobowości, bilans życiowy

Abstract

Introduction. Personality traits are among the best predictors of quality of life in the old age. At the same time, researchers emphasize that the importance of the personality structure for the seniors' life satisfaction depends on many mediators. The life review is the main developmental task of the old age. On the one hand, its final shape is connected with the configuration of personality traits, and on the other hand, it determines the degree of life satisfaction. The primary goal of presented research was to investigate whether life review is a mediator in the relationship between personality traits and life satisfaction in late adulthood. **Materials and methods.** 120 subjects at the age of 60-75 years old were interviewed. Three psychological methods were applied in the discussed project: (1) Satisfaction with Life Scale (SWLS); (2) Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R); (3) Life Review Questionnaire (LRQ). **Results.** The analyses that have been carried out revealed a number of relevant dependencies. They also allowed to confirm the mediating role of the life review in relationships between personality traits (neuroticism, agreeableness and conscientiousness) and life satisfaction among older people. In the case of extraversion and openness, there were no mediating roles of the life review. **Conclusions.** The positive life review: (1) significantly reduces the negative impact of neuroticism on the life satisfaction of the elderly; (2) entirely reduces the positive impact of agreeableness and conscientiousness on the life satisfaction of seniors. (*Gerontol Pol* 2017; 25; 168-175)

Keywords: life satisfaction, personality traits, life review

Wstęp

Obecnie, z uwagi na dynamicznie postępujące zmiany w strukturze demograficznej świata i Europy [1],

wzrasta zainteresowanie badaczy, w tym również psychologów, problematyką gerontologiczną [2]. Spośród zrealizowanych dotychczas projektów badawczych wiele dotyczy kwestii uwarunkowań jakości życia (*life sa-*

tisfaction) w okresie późnej dorosłości (*late adulthood*) [3]. W świetle dostępnych danych empirycznych jednym z predyktorów satysfakcji z życia na ostatnim jego etapie są cechy osobowości (*personality traits*) [4]. Straś-Romanowska podkreśla jednak, że cechy osobowości „(...) nie mają bezpośredniego wpływu na poczucie jakości życia, ale modyfikują jego nasilenie, są swego rodzaju regulatorami posiadanych zasobów” [5]. Przytoczony pogląd skłania do poszukiwania zmiennych pośredniczących (mediatorów) w związkach struktury osobowości z dobrostanem psychicznym jednostki. Mając na uwadze fakt, że celem realizacji badań naukowych jest nie tylko identyfikacja i opis zaobserwowanych prawidłowości, ale także wyjaśnienie dlaczego owe prawidłowości zachodzą [6] uznano, iż przy omawianiu związków cech osobowości i satysfakcji życiowej osób starszych nie wystarczy proste stwierdzenie istniejących współzależności. Konieczny jest kolejny etap skoncentrowany na poszukiwaniu mediatorów zaobserwowanych zależności. Konieczność ta wynika z faktu, iż pomimo dotychczasowych licznych badań w dziedzinie cech osobowości i jakości życia w okresie późnej dorosłości, wskazujących na istniejące związki [7,8], stosunkowo niewiele wiemy, dlaczego poszczególne właściwości osobowościowe oddziałują na zadowolenie z życia seniorów oraz jakie mechanizmy i czynniki pośredniczą w tych relacjach.

Bazując na głównych założeniach teorii rozwoju psychospołecznego Eriksona przyjęto, że zmienną, która może pełnić rolę mediującą w relacjach cech osobowości z satysfakcją z życia w okresie późnej dorosłości jest bilans życiowy (*life review*) [5]. Zgodnie z Eriksonow-

ską wizją rozwoju ostatni etap życia człowieka wiąże się z potrzebą podsumowań i pogłębioną refleksją nad tym, co bezpowrotnie przeminęło. Pozytywny efekt bilansu owocuje mądrością i poczuciem zadowolenia z życia. Z kolei negatywny bilans rodzi rozpacz i znacząco obniża jakość życia [2]. Na przebieg bilansu życiowego wpływa wiele czynników, w tym również cechy osobowości. Przekonuje o tym m. in. zjawisko „skrzywionego bilansu”. Zdaniem Olesia osoby w podeszłym wieku na skutek doświadczanych problemów wynikających ze specyfiki wieku mogą budować karykaturalną i wybiórczą wizję swego dotychczasowego życia. Istnieją zatem przesłanki by sądzić, że w przypadku seniorów nieadekwatna ocena własnego życia wynika nie tylko z przeżywanych aktualnie trudności, ale także ze specyficznej konfiguracji i nasilenia dyspozycji (cech) osobowościowych [9].

W świetle powyższych uwag istnieje uzasadnione przekonanie, że bilans życia – z racji powiązań zarówno ze sferą osobowości, jak również obszarem satysfakcji z życia – może spełniać funkcję pośredniczącą w relacjach między tymi zmiennymi.

Cel pracy

Celem artykułu jest sprawdzenie, czy bilans życiowy pośredniczy w związkach zachodzących pomiędzy cechami osobowości (Neurotycznością, Ekstrawertycznością, Otwartością, Ugodowością, Sumiennością) a satysfakcją z życia w okresie późnej dorosłości.

Tabela I. Statystyki opisowe badanej próby

Tabela I. Socio-demographic characteristics of the research group

Nazwa zmiennej		Cała próba		Mężczyźni		Kobiety	
		M	SD	M	SD	M	SD
Wiek		66,41	4,30	67,43	5,03	65,38	4,65
		N	%	n	%	n	%
Płeć		120	100	60	50	60	50
Wykształcenie	Podstawowe	12	10	5	9	7	12
	Zawodowe	16	14	11	18	5	8
	Średnie	46	38	21	35	25	42
	Wyższe	46	38	23	38	23	38
Miejsce zamieszkania	Wieś	18	15	9	15	9	15
	Małe miasto	34	28	17	28	17	28
	Średnie miasto	36	31	18	30	18	30
	Duże miasto	32	36	16	27	16	27
Status zawodowy	Pracuje	89	74	41	68	48	80
	Nie pracuje	31	26	19	32	12	20

Materiał i metody

Badaniami objęto 120 osób. W grupie mężczyzn ($n = 60$) średnia wieku wyniosła $M = 67,43$ przy odchyleniu standardowym $SD = 5,03$. Z kolei w grupie kobiet ($n = 60$) uzyskała wartość $M = 65,38$ przy odchyleniu standardowym $SD = 4,65$. Badani różnili się między sobą posiadaniem wykształceniem, miejscem zamieszkania, stanem zdrowia i statusem zawodowym. Bardziej szczegółowe dane prezentuje tabela I.

W pracy zastosowano trzy narzędzia psychologiczne. Scharakteryzowania zmiennej wyjaśnianej – zależnej – (satisfakcji z życia) dokonano przy użyciu *Skali Satisfakcji z Życia* skonstruowanej przez Dienera, Emmons, Larsona, i Griffina a adaptowanej do warunków polskich przez Juczyńskiego. Polska wersja skali cechuje się wystarczająco wysokim wskaźnikiem zgodności wewnętrznej (α -Cronbaha = 0,81) [10]. Pomiaru zmiennych wyjaśniających – niezależnych – (cech osobowości) dokonano przy zastosowaniu *Inwentarza Osobowości NEO-PI-R* Costy i McCrae w polskiej adaptacji Siuty. Narzędzie to odznacza się satysfakcjonującymi wskaźnikami psychometrycznymi. Rzetelność, mierzona α -Cronbacha, dla każdej z pięciu skal przyjmuje wysokie wartości i waha się w przedziale od 0,81 do 0,86 [11]. Do pomiaru zmiennej pośredniczącej – mediatora – (bilansu życiowego) wykorzystano *Kwestionariusz Bilansu Życiowego* (KBŻ) opracowany przez Izdebskiego i Polak. Za autorami przyjęto, że pytania mierzące aspekty bilansu życia osób starszych są rzetelne, jeżeli wartość ładunku czynnikowego danego pytania przekracza 0,45 [12].

Uzyskane dane poddano analizie statystycznej wykorzystując korelację Pearsona oraz analizę regresji prostej i wielokrotnej. Obliczeń dokonano przy użyciu pakietu statystycznego IBM SPSS Statistics 22.0.

Wyniki badań

Pierwszym etapem analiz statystycznych była identyfikacja związków w zakresie analizowanych zmiennych. Wyniki przeprowadzonych analiz korelacyjnych ujawniły istnienie istotnych statystycznie współzależności między ogólnym wskaźnikiem satysfakcji z życia a czterema, spośród pięciu, cechami osobowości. Najwyższe wartości współczynników korelacji odnotowano w przypadku Neurotyczności ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$) i Sumienności ($r = 0,37$; $p \leq 0,01$), zaś najniższe w odniesieniu do Ekstrawersji ($r = 0,17$; $p \leq 0,05$) i Ugodowości ($r = 0,18$; $p \leq 0,05$). Otwartość na doświadczenie nie wiązała się statystycznie istotnie z zadowoleniem z życia. Ponadto odnotowano, że jakość życia seniorów pozytywnie i wysoko koreluje z bilansem życiowym ($r = 0,65$; $p \leq 0,01$). Analiza wyników ujawniła także istnienie istotnych powiązań między niektórymi cechami osobowości a bilansem życiowym. Szczegółowe dane prezentuje tabela II.

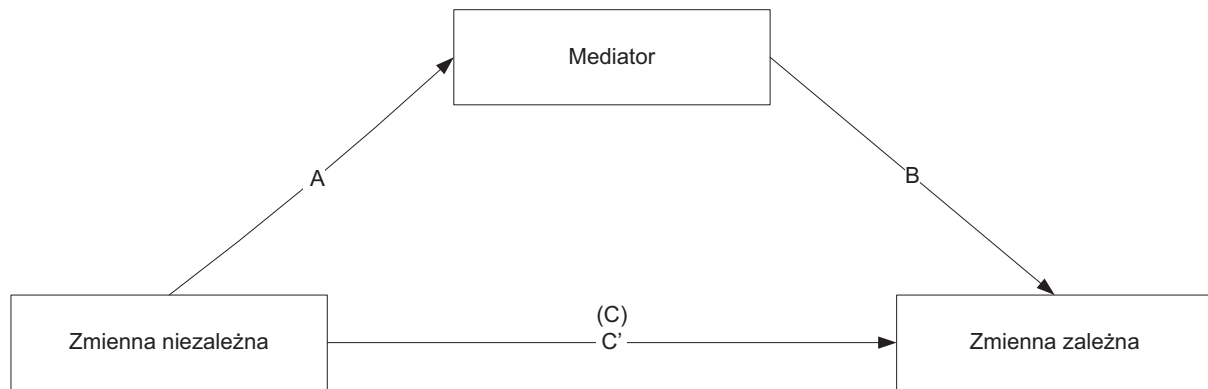
Kolejnym etapem analiz statystycznych były działania mające na celu zweryfikować założenie o pośredniczącej roli bilansu życiowego w relacjach zachodzących między cechami osobowości a satysfakcją z życia. Działania te zgodnie z rekomendacją Bedyńskiej i Książek [6] zrealizowano przy użyciu analizy regresji w trzech kolejnych krokach. W pierwszym kroku sprawdzano, czy relacja między zmienną niezależną (poszczególne cechy osobowości) a zmienną zależną (satisfakcja z życia) jest statystycznie istotna (ścieżka C). Drugi krok polegał na ustaleniu, czy związek między zmienną niezależną a mediatora (bilans życia) (ścieżka A) oraz mediatora a zmienną zależną (ścieżka B) jest statystycznie istotny. Trzecim krokiem było sprawdzenie, czy po wprowadzeniu do modelu regresji mediatora relacja między zmienną niezależną a zmienną zależną słabnie (ścieżka C') (rycina 1).

Tabela II. Wyniki korelacji r Pearsona pomiędzy analizowanymi zmiennymi

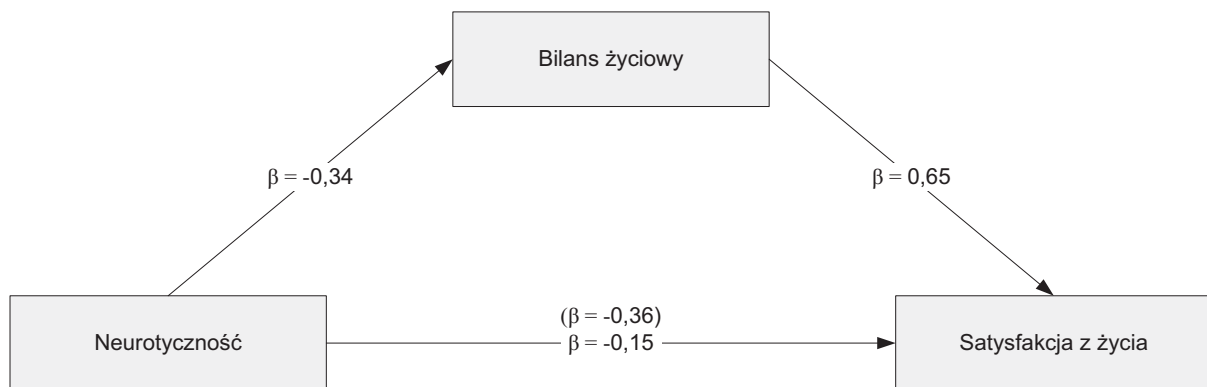
Tabelle II. The results of Pearson's correlation among the analyzed variables

ZMIENNE			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
NEO-PI-R	1.	N	-						
	2.	E	-0,33**	-					
	3.	O	-0,18*	0,53**	-				
	4.	U	-0,33**	0,03	-0,06	-			
	5.	S	-0,53**	0,27**	0,17*	0,48**	-		
SWLS	6.	WO	-0,36**	0,17*	-0,04	0,18*	0,37**	-	
KBŻ	7.	WO	-0,34**	0,05	-0,09	0,21*	0,40**	0,65**	-

** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$.



Rycina 1. Schemat relacji w modelu mediacyjnym
Figure 1. The schema of relations in mediation model

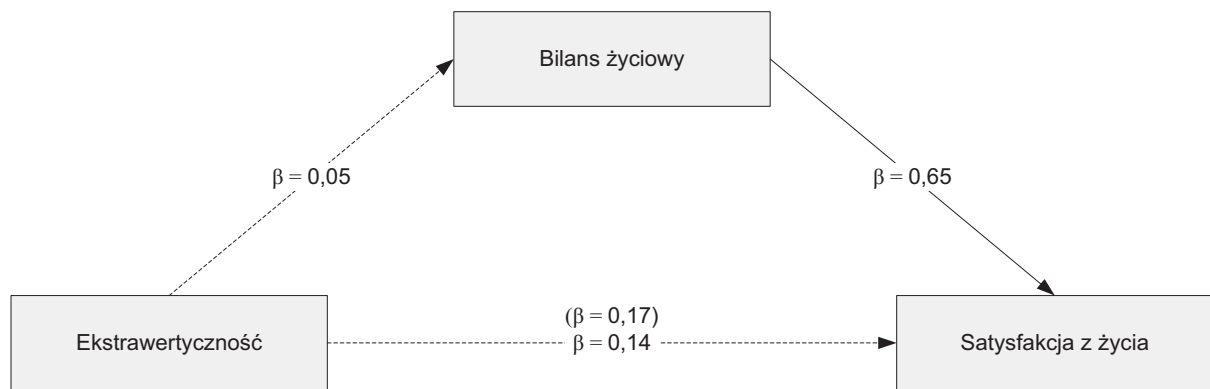


Rycina 2. Model mediacyjnej roli bilansu życiowego pomiędzy neurotycznością a satysfakcją z życia
Figure 2. The schema of mediating role of life review in the relations between neuroticism and life satisfaction

W pierwszej kolejności testowano mediującą rolę bilansu życiowego w relacji Neurotyczność – satysfakcja z życia. W pierwszym równaniu regresyjnym potwierdzono bezpośrednią zależność Neurotyczności i satysfakcji z życia – model regresji okazał się być dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im wyższy poziom Neurotyczności, tym mniejsze zadowolenie z życia ($\beta = -0,36$; $p < 0,001$) (ścieżka C). W drugim kroku analizy testowano relację między zmienną niezależną – Neurotycznością, a mediatorem – bilansem życia (ścieżka A) oraz mediatorem a zmienną zależną – satysfakcją z życia (ścieżka B). Ponownie relacje te okazały się istotne statystycznie ($\beta = -0,34$; $p < 0,001$; $\beta = 0,65$; $p < 0,001$), a modele dobrze dopasowane do danych. Wreszcie w modelu uwzględniającym jednocześnie zmienną niezależną i mediatora (ścieżka C') rola Neurotyczności zmalała ($\beta = -0,15$; $p < 0,05$), zachowując jednocześnie poziom istotności statystycznej, podczas gdy bilans był silnie powiązany z satysfakcją z życia ($\beta = 0,60$; $p < 0,001$). Wartość testu Sobela okazała się statystycznie istotna ($z = 3,61$; $p < 0,001$), potwierdzając tym samym częściową mediacyjną rolę bilansu życiowego we „wpływie” Neurotyczności na satysfakcję z życia. Zestawienie uzyskanych współczynników β prezentuje rycina 2.

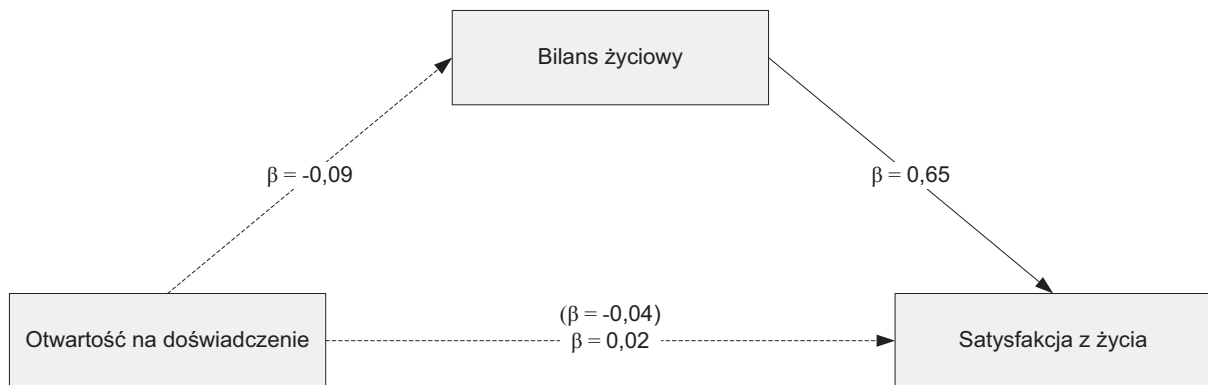
Następnym etapem analiz statystycznych było zbadanie mediującej roli bilansu życiowego w relacji Ekstrawersji z satysfakcją z życia. Zarówno w pierwszym (zmienna zależna: satysfakcja z życia; predyktor: Ekstrawersja), jak i drugim (zmienna zależna: bilans życia; predyktor: Ekstrawersja) równaniu regresyjnym współczynniki β nie uzyskały poziomu istotności statystycznej ($p > 0,05$). Nie zostały tym samym spełnione założenia stawiane analizie mediacyjnej [11]. W rezultacie nie stwierdzono efektu mediacyjnego. Analogiczna sytuacja miała miejsce w przypadku Otwartości na doświadczenie. Nie ma zatem empirycznych podstaw by twierdzić, że bilans życia pośredniczy we „wpływie” Otwartości i Ekstrawersji na poczucie zadowolenia z życia seniorów (ryciny 3 i 4).

W dalszej kolejności testowano mediacyjną funkcję bilansu życiowego w zależności zachodzącej między Ugodowością a satysfakcją z życia. W pierwszym równaniu regresyjnym z Ugodowością jako predyktorem i satysfakcją z życia jako zmienną zależną efekt Ugodowości okazał się istotny statystycznie ($\beta = 0,18$; $p < 0,05$) (ścieżka C). Oznacza to, że został spełniony pierwszy warunek mediacji. A zatem im wyższy poziom Ugodowości, tym wyższa satysfakcja z życia osób starszych. W drugim równaniu regresyjnym Ugodowość



Rycina 3. Model medycyjnej roli bilansu życiowego pomiędzy ekstrawertycznością a satysfakcją z życia

Figure 3. The schema of mediating role of life review in the relations between extraversion and life satisfaction

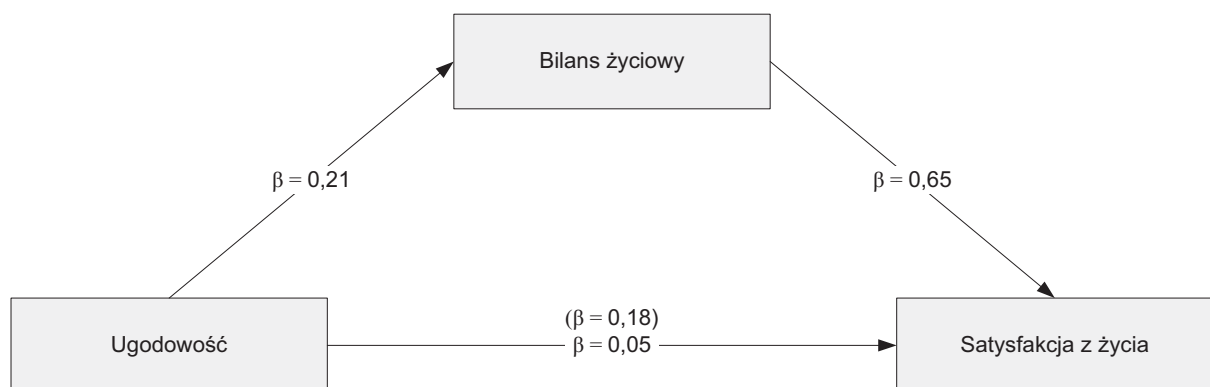


Rycina 4. Model medycyjnej roli bilansu życiowego pomiędzy otwartością na doświadczenie a satysfakcją z życia

Figure 4. The schema of mediating role of life review in the relations between openness to experience and life satisfaction

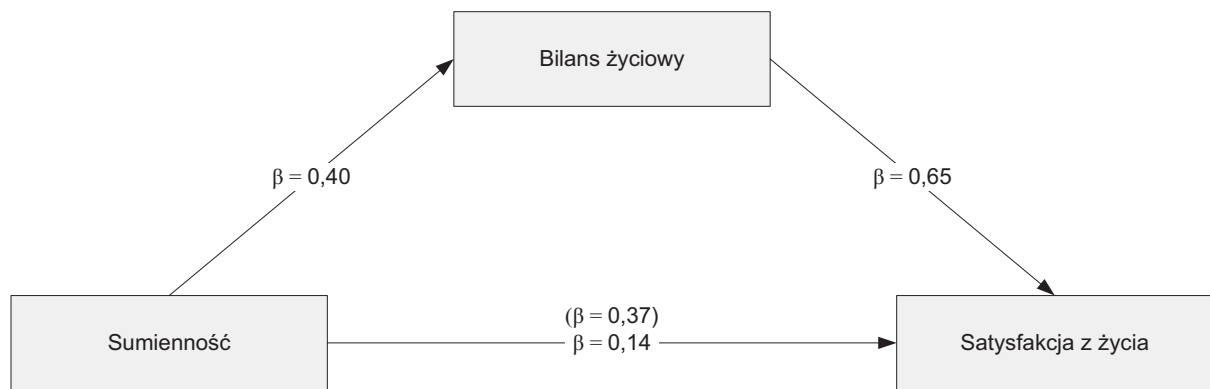
okazała się pozytywnie związana z bilansem życia, co sugeruje, że większemu nasileniu cechy Otwartości towarzyszy wyższa (bardziej pozytywna) ocena dotychczasowego życia ($\beta = 0,21$; $p < 0,05$) (ścieżka A). Oddziaływanie bilansu życiowego na satysfakcję z życia, stwierdzono już wcześniej ($\beta = 0,65$; $p < 0,001$) (ścieżka B). Kolejne obliczenia regresyjne z Ugodowością i bilansem życia jako zmiennymi przewidującymi wykazały, że bilans życia w istotny sposób „wpływa” na satysfakcję z życia (zmienna zależna) ($\beta = 0,64$;

$p < 0,001$). Bilans życia pozytywnie oddziałuje zatem na poczucie życiowego szczęścia. Jednocześnie rezultaty wykazały, że waga współczynnika β efektu całościowego Ugodowości przy uwzględnieniu mediatora – bilansu życiowego – zmniejszyła się do poziomu $\beta = 0,05$ i okazała się nieistotna statystycznie ($p = 0,495$) (ścieżka C'). Rezultat ten wskazuje na całkowitą mediację bilansu życiowego w relacji Ugodowość – satysfakcja z życia. Potwierdza to także wynik testu Sobela ($z = 1,97$; $p < 0,05$) (rycina 5).



Rycina 5. Model medycyjnej roli bilansu życiowego pomiędzy ugodowością a satysfakcją z życia

Figure 5. The schema of mediating role of life review in the relations between agreeableness and life satisfaction



Rycina 6. Model mediacyjnej roli bilansu życiowego pomiędzy sumiennością a satysfakcją z życia

Figure 6. The schema of mediating role of life review in the relations between conscientiousness and life satisfaction

Ostatnia przeprowadzona analiza mediacyjna miała na celu ustalenie, czy bilans życia odgrywa istotną rolę pośredniczącą między Sumiennością a satysfakcją z życia osób w okresie późnej dorosłości. W pierwszym równaniu regresyjnym potwierdzono, że Sumiennosc jest istotnym predyktorem satysfakcji z życia – model regresji okazał się być dobrze dopasowany do danych i wskazywał, że im większe nasilenie Sumiennosci, tym wyższe zadowolenie z życia ($\beta = 0,37$; $p < 0,001$) (ścieżka C). W drugim kroku analizy testowano relację między Sumiennością a mediatorem – bilansem życia (ścieżka A) oraz mediatorem a satysfakcją z życia (ścieżka B). Ponownie relacje te okazały się istotne statystycznie ($\beta = 0,40$; $p < 0,001$; $\beta = 0,65$; $p < 0,001$), a modele dobrze dopasowane do danych. Wreszcie w modelu uwzględniającym jednocześnie zmienną niezależną i mediatora (ścieżka C') rola Sumiennosci została zredukowana do poziomu $\beta = 0,14$ i okazała się statystycznie nieistotna ($p = 0,076$), podczas gdy bilans pozostawał silnie powiązany z satysfakcją z życia ($\beta = 0,60$; $p < 0,001$). Test Sobela okazał się statystycznie istotny ($z = 4,06$; $p < 0,001$), potwierdzając tym samym całkowitą mediacyjną rolę bilansu życiowego we „wpływie” Sumiennosci na zadowolenie z życia. Graficzną prezentację uzyskanych rezultatów prezentuje rycina 6.

Dyskusja

Zrealizowane badania potwierdziły, że bilans życia posiada status mediatora w związkach cech osobowości z jakością życia osób starszych tylko w odniesieniu do Neurotyczności (częściowa mediacja), Ugodowości i Sumiennosci (całkowita mediacja). W przypadku oddziaływania Otwartości i Ekstrawersji na zadowolenie z życia brak jest empirycznych podstaw do potwierdzenia twierdzenia o pośredniczącej roli bilansu życiowego.

Dokonując interpretacji uzyskanych rezultatów należy stwierdzić, że pozytywny bilans życia: (1) istotnie obniża negatywny wpływ Neurotyczności na satysfakcję z życia osób starszych; (2) w całości redukuje dodatni wpływ Ugodowości i Sumiennosci na zadowolenie z życia seniorów.

Wyniki zrealizowanych badań odnajdują potwierdzenie w literaturze przedmiotu. Jeną z koncepcji, która może posłużyć do ich pełniejszego zrozumienia i szerszego wykorzystania w obszarze oddziaływań psychologicznych adresowanych do osób starszych, jest teoria gerotranscendencji Tornstama [13]. W myśl tej teorii człowiek wchodzący w etap późnej dorosłości doświadcza szeregu zmian, które uwidaczniają się w trzech głównych obszarach psychospołecznego funkcjonowania osoby: duchowym (kosmicznym), osobowościowym (Ja) oraz relacji międzyludzkich (społecznym). Przejawem tych transformacji jest głównie zmiana koncepcji siebie, wyrażająca się w dostrzeżeniu i akceptacji zarówno pozytywnych jak i negatywnych aspektów własnej osobowości, zdystansowaniu się wobec swojej cielesności, rezygnacji z egocentryzmu na rzecz postaw altruistycznych oraz pogłębienie posiadanych więzi z innymi (akcent zostaje przesunięty z ilości na jakość interakcji społecznych) [14].

Odwołując się do modelu osobowości zaproponowanego przez Costę i McCrae [15] oraz mając na uwadze wciąż otwartą debatę naukową nad kwestią stałość *versus* zmiana osobowości na przestrzeni życia [9] można przyjąć, że za postulowanymi przez Tornstama [13,14] zmianami osobowościowymi stoi między innymi: (1) obniżanie się Neurotyzmu ($\downarrow N$), a zwłaszcza jednego z jego składników – nadmiernego samokrytycyzmu (N4) – którego głównym przejawem są emocje wstydu i zakłopotania; (2) obniżenie się składnika Ekstrawersji ($\downarrow E$) – wymiaru określającego jakość i ilość interakcji społecznych oraz zdolność do odczuwania pozytywnych

emocji; (3) redukcja Otwartości na doświadczenie (\downarrow O), co wyraża się w nastaniem praktycznym czy wyważonymi reakcjami emocjonalnymi; (4) nasilenie cechy Ugodowości (\uparrow U) ujawniające się w przyjmowaniu postawy altruistycznej względem innych (życzliwość, gotowość do pomagania innym); (5) zwiększenie się Sumienności (\uparrow S), skutkujące wzmocnieniem motywacji do osiągnięcia nowych celów czy osłabieniem tendencji hedonistycznych [9,11].

Przywołane wyżej możliwe zmiany w strukturze osobowości osób starszych, pomimo iż – jak twierdzi Oleś [9] – mają „charakter łagodnych trendów” mogą znacząco wpływać na proces bilansowania dotychczasowego życia, a w rezultacie na poziom zadowolenia z niego. Wydaje się bowiem, iż sprzyjają one przeprowadzeniu pogłębionej i całościowej oceny minionego życia, obejmującej wszystkie jego ważne obszary. Dają tym samym szansę na pełniejszą integrację tego, co można by określić mianem sukcesu i tego, co postrzegane jest jako życiowa porażka [16]. Zdaniem Braun-Gałkowskiej [17] osoby wchodzące w etap starzenia się w mniejszym stopniu obawiają się oceny społecznej (\downarrow N). W sferze kontaktów z innymi w mniejszym stopniu przejawiają chęć poszukiwania i nawiązywania nowych znajo-

mości. Energię i czas poświęcają raczej na pogłębianie tych więzi, które już posiadają (\downarrow E). Ponadto seniorzy mniej są zainteresowani wszelkiego rodzaju nowościami. Zwracają się raczej ku temu, co związane z przeszłością (\downarrow O). Są oni również bardziej akceptujący oraz mniej oceniający wobec siebie i innych, a także wytrwali w realizacji wytyczonych celów i związanych z nimi zadań (\uparrow U oraz \uparrow S). Podobny punkt widzenia prezentuje Carstensen [18,19] autorka teorii społeczno-emocjonalnej selektywności. W myśl tej teorii z wiekiem ludzie redukują liczbę kontaktów społecznych i wzmacniają więzi z niewielką grupą najbliższych im osób. Następuje zatem koncentracja na celach związanych z emocjami i regulacją emocji. W rezultacie zasoby jednostki służą głównie pielęgnowaniu intymnych więzi, w mniejszym zaś stopniu eksplorowaniu świata, zdobywaniu nowej wiedzy itp.

Źródła finansowania/Financial sources

Własne/Own

Konflikt interesów/Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo

1. Department of Economic and Social Affairs Population Division. World Population Aging 2015. New York: United Nations; 2015.
2. Steuden S. Psychologia starzenia się i starości. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011.
3. Ardelt M. Wisdom, age, and well-being. W: Schaie KW, Willis SL, editors. Handbook of the psychology of aging. Amsterdam: Elsevier; 2011. p. 279-291.
4. Magee CA, Miller LM, Heaven PCL. Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance. Personality and Individual Differences. 2013;55:694-8.
5. Straś-Romanowska M. Późna dorosłość. W: Trempała J. (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011. p. 326–350.
6. Bedyńska S, Książek M. Statystyczny drogowskaz: praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno; 2012.
7. Jokela M, Lamb BW, Gosling ME, et al. Geographically varying associations between personality and life satisfaction in the London metropolitan area. Proc National Acad Sci. 2015;112:725-30.
8. Hosseinkhanzadeh AA, Taher M. The relationship between personality traits with life satisfaction. Sociology Mind. 2013;3:99-105.
9. Oleś P. Psychologia człowieka dorosłego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
10. Juczyński Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 2009.
11. Siuta J. Inwentarz Osobowości NEO-PI-R Paula T. Costy Jr. I Roberta R. McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 2006.
12. Izdebski P, Polak A. Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej. Gerontol Pol. 2005;13:188-94.

13. Tornstam L. Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging. New York: Springer Publishing Company; 2005.
14. Tornstam L. Maturing into Gerotranscendence. *J TransPersonal Psychology*. 2011;43:166-80.
15. McCrae RR, Costa PT. Osobowość dorosłego człowieka. Kraków: Wydawnictwo WAM; 2005.
16. Steuden S. Psychologia kliniczna seniorów. W: Cierpiałkowska L, Sęk H. (red.). *Psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2016. s. 555-73.
17. Braun-Gałkowska M. Ludzie starzy bywają różni. W: Steuden S, Stanowska M, Janowski K (red.). *Starzenie się z godnością*. Lublin: Wydawnictwo KUL; 2011. s. 85-94.
18. Carstensen LL. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Curr Direct Psychol Sci*. 1995;4:151-6.
19. Carstensen LL, Mikels JA. At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Curr Direct Psychol Sci*. 2005;14:117-21.