

Zasoby osobiste osób starszych o różnym poziomie dobrostanu psychicznego

Personal resources of the elderly on different levels of psychological well-being

Joanna Szczuka¹, Stanisława Steuden²

¹ Klinika i Poliklinika Geriatrii Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher w Warszawie

² Katedra Psychologii Klinicznej Katolicki Uniwersytet Lubelski im. Jana Pawła II w Lublinie

Streszczenie

Wstęp. Za podstawę teoretyczną zrealizowanych badań przyjęto teorię dobrostanu psychicznego Ryff, zgodnie z którą dobrostan psychiczny rozumiany jest jako indywidualne poczucie zadowolenia, które ma odniesienie do zasobów osobistych i jest kategorią wielowymiarową. **Cel pracy.** Celem podjętych badań było wskazanie czy seniorzy o różnym poziomie dobrostanu psychicznego różnią się między sobą zasobami osobistymi. **Material i metody.** Badaniami objęto 238 osób w wieku 60-92 lata. Zastosowano Skalę Dobrostanu Psychicznego (SDP) opracowaną przez Ryff w polskiej adaptacji Kroka, Inwentarz Osobowości (NEO-FFI) Costy i McCrae, zaadaptowany w Polsce przez Zawadzkiego i in., Skalę Mądrości (3D-WS) Ardelt w polskiej adaptacji Steuden, Brudka i Izdebskiego, Skalę Pomiaru Prężności (SPP-25) autorstwa Ogińskiej-Bulik oraz Juczyńskiego, a także Kwestionariusz Postrzegania Czasu (KPCz) autorstwa Zimbardo. **Wyniki.** Na podstawie analizy skupień wykazano, że osoby starsze nie stanowią grupy jednolitej, różniąc się zarówno przystosowaniem do własnej starości, jak i zasobami osobistymi. **Wnioski.** Można wyodrębnić grupę seniorów, którzy żyją „tu i teraz”, kierując się zasadą przyjemności. Kolejna grupa to osoby mające silną potrzebę wpływu na to, co dzieje się w ich życiu. Trzecia grupa osób starszych charakteryzuje się negatywną oceną swojego życia i wykazywaniem postawy obronnej w przystosowaniu do starości. Ostatni typ to seniorzy funkcjonujący optymalnie, dobrze przystosowani do własnej starości. (Gerontol Pol 2020; 28: 10-16)

Słowa kluczowe: dobrostan psychiczny, zasoby osobiste, cechy osobowości, mądrość życiowa, perspektywa temporalna, prężność osobowa

Abstract

Introduction. The theory of the multidimensional model of psychological well-being by Ryff was a theoretical basis for the research. According to the theory, psychological well-being is understood as an individual sense of contentment as well as a multidimensional category. **Aim of the study.** The subject of the study was to indicate whether the elderly with different levels of psychological well-being differ from each other in personal resources. **Material and methods.** The study included 238 persons of 60 years old and older. To collect data, the following tools of psychological measurement were applied: Psychological Well-being Scale (SDP) – Ryff, NEO Personality Inventory (NEO Five Factor Inventory) – Costa, McCrae, Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS) – Ardelt, Resiliency Measurement Scale (SPP-25) – Ogińska-Bulik, Juczyński and The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZPTI) – Zimbardo. **Results.** The cluster analysis demonstrated that elderly people are not uniform as a group, they differ in both: adaptation to the aging process and personal resources. **Conclusions.** Thus four groups can be distinguished. The first one are the elderly who live “here and now” by the pleasure principle. The second one are the elderly feeling a strong need to control what happens in their lives. The third group is characterized by the negative assessment of their lives and showing defensive attitude towards old age. The fourth and last group are seniors functioning optimally, well-adapted to the aging process. (Gerontol Pol 2020; 28: 10-16)

Keywords: psychological well-being, personal resources, personality features, life wisdom, time perception, personal resiliency

Wstęp

Okres późnej dorosłości, obejmujący przedział wiekowy od 60 lat aż do śmierci, jak każdy z etapów życia, stawia przed osobą nowe wyzwania rozwojowe [1]. I choć starość wyznacza kres życia, jest dla człowieka niejako okresem „zbierania plonów”, oceny, czy dane lata zostały przeżyte w sposób godny i z poczuciem dobrze, uczciwego wypełnienia swoich obowiązków. Jeśli to podsumowanie życia i jego bilans wypadną pomyślnie, możliwe jest odczuwanie poczucia trwałego szczęścia [2]. Starość to także czas przystosowania się do spadku sił fizycznych i utraty sprawności psychicznej, pogodzenia się z samotnością i ze śmiercią osób bliskich, a także z utratą roli zawodowej i prestiżu społecznego [3]. Podczas indywidualnego kontaktu z osobami starszymi okazuje się, iż wiele z nich, pomimo doświadczania różnorodnych chorób i dolegliwości somatycznych, mając do dyspozycji ograniczone możliwości finansowe i nie posiadając dużej grupy wsparcia ze strony osób najbliższych, potrafi zachować pogodę ducha i oceniać swoje życie pozytywnie. Przy coraz częstszym i bardziej intensywnym myśleniu o starości pojawia się więc pytanie, dlaczego osoby starsze, które doświadczyły podobnych wydarzeń życiowych, cechują się różnym poziomem dobrostanu psychicznego.

Jeśli chodzi o termin „dobrostan psychiczny”, uznani badacze tego zagadnienia, tacy jak Diener, Lucas i Oishi podają jego następującą definicję: jest on poznawczą i emocjonalną oceną własnego życia [4]. Dobrostan umożliwia więc ludziom formułowanie sądów odnośnie swojego życia, zamiast polegać na ocenach jakości własnego życia dokonywanych przez zewnętrznych ekspertów. Sądy te powiązane są ze świadomością paradoksów i nieuchronnej dialektyki pozytywnych i negatywnych aspektów własnego życia w niedoskonałym świecie [5]. Paradoks dotyczący dobrostanu wiąże się z tym, iż rzeczywiste możliwości człowieka poznajemy dopiero w jego zmaganiach się z trudnościami. Mocne strony osoby ujawniają się więc nierzadko dopiero wtedy, gdy jest poddawana ona najtrudniejszym próbom. Tym więc, co określa dobrze przeżyte życie, jest nie tyle brak negatywnych emocji i doświadczeń, ale sposób, w jaki jednostka radzi sobie z wyzwaniami i trudnościami [6].

Termin „dobrostan psychiczny” w koncepcji Ryff opisywany jest jako indywidualne doświadczenie zadowolenia i szczęścia, które są wyzwaniem w rozwoju człowieka. W tym ujęciu dobrostan psychologiczny opiera się na tradycji eudajmonistycznej i jest kategorią wielowymiarową. Każdy z wymiarów jest reprezentowany przez specyficzne wyzwanie, które ludzie napotykają w ramach pozytywnego, optymalnego funkcjonowania

psychicznego i realizacji zadań egzystencjalnych wpływających z ich natury [7]. Esencją wyżej wymienionej teorii jest zasada złotego środka, czyli unikanie skrajności i nadmiaru. Dążenie do dobrostanu przyjmuje w rzeczywistości bardzo indywidualny charakter. Z tejszej teorii wynika, iż dobrostan psychiczny może być różny u różnych osób, ale zawsze pozostaje w relacji do zasobów, które nadają kształt życiu człowieka [8].

Do najbardziej znaczących zasobów w odniesieniu do dobrostanu psychicznego można zaliczyć mądrość życiową, która jest efektem doświadczeń zdobytych na przestrzeni życia [9], postawę wobec własnego życia pozostającą w relacji do perspektywy czasowej, rozumianej jako osobiste nastawienie wobec własnej przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości [10], cechy osobowości stanowiące o sposobie funkcjonowania psychospołecznego [11,12] oraz umiejętność dostosowania się do wymagań życiowych. Ostatni z wymienionych tu zasobów jest definiowany jako prężność, czyli zdolność osoby do przystosowania się i adekwatnego reagowania w trudnych sytuacjach, obejmująca elementy poznawcze, emocjonalne i behawioralne [13].

Cel pracy

Celem podjętych badań było udzielenie odpowiedzi na pytanie: Czy osoby w wieku późnej dorosłości o różnym poziomie dobrostanu psychicznego różnią się między sobą zasobami osobistymi takimi jak cechy osobowości, mądrość życiowa, postrzeganie czasu oraz prężność osobowa?

Material i metody

W badaniach zastosowano Skalę Dobrostanu Psychicznego (SDP) Ryff [7] w polskiej adaptacji Kroka [4], która umożliwia ocenę poziomu dobrostanu psychicznego osoby zarówno w wymiarze globalnym, jak i w wymiarach szczegółowych (wewnętrznym i zewnętrznym) - na wymiar wewnętrzny składają się takie elementy dobrostanu psychicznego jak akceptacja siebie, rozwój osobisty, cel życiowy oraz autonomia, do wymiaru zewnętrznego przynależą pozytywne relacje z innymi oraz panowanie nad środowiskiem. Kolejne zastosowane metody to: Inwentarz Osobowości (NEO-FFI) Costy i McCrae, w polskiej adaptacji Zawadzkiego i wsp. [12], ujmujący pięć wymiarów osobowości (neurotyzm, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość oraz sumienność), Skala Mądrości (3D-WS) Ardelta w polskiej adaptacji Steuden, Brudka i Izdebskiego [14], obejmującą oprócz wyniku ogólnego trzy wymiary życiowej mądro-

ści (afektywny, poznawczy i refleksyjny), Skala Pomiaru Prężności (SPP-25) Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego [13], mierząca oprócz ogólnego wyniku elementy poznawcze, emocjonalne i behawioralne prężności oraz Kwestionariusz Postrzegania Czasu (KPCz) Zimbardo [10] ujmujący pięć perspektyw czasowych (przeszłość pozytywną i negatywną, terażniejszość hedonistyczną i fatalistyczną oraz perspektywę przyszłościową).

Badanie przeprowadzono wśród losowo dobranych 238 osób starszych od 60 do 92 roku życia. Przebadano 154 kobiety (64,71% osób badanych) oraz 84 mężczyzn (35,29% badanych). Rozkład ten odzwierciedla ogólny trend w populacji osób starszych w Polsce, gdzie kobiety stanowią ponad 61% społeczeństwa seniorów [15].

Wyniki

Jak wskazano wcześniej, osoby starsze nie stanowią grupy homogenicznej ze względu na doświadczenia życiowe i ocenę jakości życia. W związku z tym na podstawie ogólnego wskaźnika dobrostanu psychicznego

przy zastosowaniu analizy skupień (metodą k średnich) wyodrębniono cztery grupy różniące się poziomem dobrostanu oraz jego czynnikami strukturalnymi. Dane te przedstawiono w tabeli I umieszczonej poniżej.

Można zauważyć, że wyodrębnione grupy są podobne jedynie ze względu na układ dwóch zmiennych: na najwyższym poziomie w hierarchii czynników strukturalnych dobrostanu psychicznego są pozytywne relacje z innymi, zaś na najniższym – poczucie rozwoju osobistego. Uwzględniając jednak strukturę profilu, grupy te są różne.

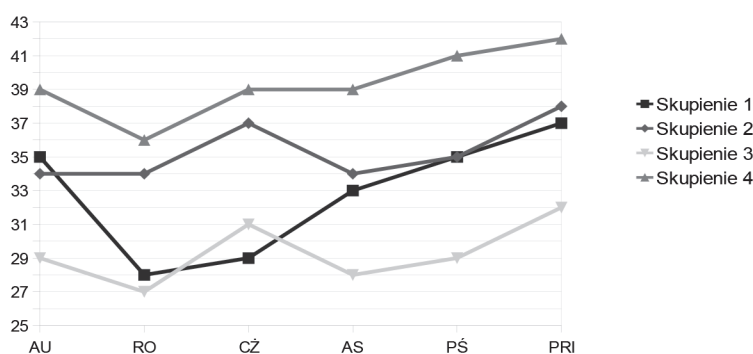
Osoby z grupy 4 osiągnęły najwyższe wyniki w porównaniu z pozostałymi grupami zarówno w zakresie ogólnego poczucia własnego dobrostanu psychicznego, jak i jego obu wymiarów (wewnętrznego i zewnętrznego), w strukturze ich dobrostanu dominuje wymiar zewnętrzny. Z kolei grupa 3 uzyskała najniższe wyniki z analizowanych grup tak w zakresie ogólnego poczucia dobrostanu psychicznego, jak i jego obu wymiarów (wewnętrznego i zewnętrznego). W strukturze dobrostanu osób przynależących do grupy 2 dominuje wy-

Tabela I. Ostateczne centra skupień (N = 238)

Table I. Ultimate focus centers (N = 238)

Dobrostan psychiczny	Grupa 1		Grupa 2		Grupa 3		Grupa 4	
	śr.	sd.	śr.	sd.	śr.	sd.	śr.	sd.
Ogólny poziom dobrostanu	197	9,06	212	7,43	176	11,97	235	9,62
Wymiar wewnętrzny	62	3,70	69	3,20	57	4,62	76	3,96
Wymiar zewnętrzny	73	5,55	74	4,92	61	6,55	83	5,33
Autonomia	35	3,95	34	4,73	29	4,46	39	5,28
Rozwój osobisty	28	3,25	34	4,07	27	4,4	36	4,53
Cel życiowy	29	3,63	37	3,87	31	4,44	39	4,29
Akceptacja siebie	33	3,75	34	3,34	28	4,15	39	3,87
Panowanie nad środowiskiem	35	3,79	35	3,36	29	3,33	41	3,72
Pozytywne relacje z innymi	37	4,07	38	3,96	32	4,73	42	2,99

Oznaczenia: śr. – średnia; sd. – odchylenie standardowe



Oznaczenia: AU – autonomia, RO – Rozwój osobisty, CZ – Cel życiowy, AS – Akceptacja siebie, PS – Panowanie nad środowiskiem, PRI – Pozytywne relacje z innymi

Rycina 1. Średnie profile dla wyodrębnionych według dobrostanu grup osób starszych

Figure 1. Mean profiles for groups created according to well-being

miar zewnętrzny oraz potrzeba posiadania celu w życiu. W przypadku osób z grupy 1 można mówić o dominującym w strukturze ich dobrostanu wymiarze zewnętrznym oraz ukierunkowaniu na potrzebę autonomii.

Na najwyższym poziomie w profilu cech osobowości u wszystkich grup znajduje się sumienność oraz ugodowość. Z przeprowadzonych badań wynika, iż osoby z grupy 4 mają najwyższy poziom sumienności, otwartości, ugodowości i ekstrawersji ze wszystkich porównywanych grup, a najniższym poziomem neurotyzmu. Z kolei grupa 3 charakteryzuje się najniższym poziomem otwartości, ugodowości, ekstrawersji oraz sumienności w porównaniu z pozostałymi grupami, a najwyższym poziomem neurotyzmu. Osoby z grupy 3 w porównaniu z pozostałymi grupami różnicuje również profil osobowości, w którym na najniższym poziomie plasuje się otwartość na doświadczenia. Zauważa się istotne różnice pomiędzy grupami o skrajnym poziomie dobrostanu psychicznego (grupa 3 i 4) w zakresie wszystkich cech osobowości - osoby z 4 grupy w porównaniu z grupą 3 charakteryzują się wyższym istotnie poziomem otwartości, ugodowości, sumienności oraz ekstrawersji, a także niższym poziomem neurotyzmu. Co więcej, osoby z grupy 4 w porównaniu z wszystkimi pozostałymi grupami cechują się wyższym poziomem sumienności.

Wszystkie grupy charakteryzują się dominacją perspektywy czasowej terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłościowej, najrzadziej natomiast występuje u osób z wszystkich porównywanych grup perspektywa teraż-

niejsza fatalistyczna. Równocześnie zauważa się istotne różnice pomiędzy analizowanymi grupami w zakresie postrzegania przeszłości (pozytywnej jak i negatywnej), przyszłości oraz terażniejszości fatalistycznej. Do grupy 4 przynależą osoby, które najbardziej spośród wszystkich analizowanych grup koncentrują się na perspektywie przeszłościowej pozytywnej oraz przyszłościowej. Grupa 3 najbardziej spośród wszystkich analizowanych grup koncentrowała się na perspektywie przeszłościowej negatywnej, ponadto jest jedyną, która różni się od pozostałych profilem, jeśli chodzi o hierarchię wybieranych perspektyw czasowych – jedynie w tej grupie perspektywa przeszłościowa negatywna dominuje nad pozytywną. Do grupy 1 przynależą osoby, które najbardziej z porównywanych grup koncentrują się na perspektywie czasowej terażniejszej hedonistycznej.

Wszystkie grupy w strukturze mądrości życiowej na najniższym miejscu mają wymiar poznawczy. Osoby z grupy 4 uzyskały najwyższe wyniki w porównaniu z pozostałymi grupami w zakresie ogólnego poziomu mądrości, jak i jej wymiarów. Osoby z grupy 3 uzyskały najniższe wyniki w porównaniu z pozostałymi grupami zarówno w zakresie ogólnego poziomu mądrości, jak i jej poszczególnych wymiarów. Jedynie w tej grupie w strukturze mądrości dominuje jej wymiar afektywny, czyli związany z tendencją do współczucia i z relacjami z innymi ludźmi. Pozostałe grupy charakteryzują się przede wszystkim wymiarem refleksyjnym mądrości życiowej.

Tabela II. Średnie wyniki surowe dla poszczególnych grup w skali NEO FFI oraz statystyki opisowe

Table II. Raw mean results and descriptive statistics for individual groups on the NEO FFI scale

Cecha osobowości	Grupa 1		Grupa 2		Grupa 3		Grupa 4		H
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Otwartość	22,68	5,47	25,42	5,92	22,50	4,33	25,79	5,09	22,19 (a,c,d,f)
Ugodowość	31,95	5,23	31,74	5,33	29,44	5,58	33,05	4,77	16,62 (b,f)
Sumienność	31,97	6,16	33,85	4,57	31,28	4,90	37,69	4,23	44,28 (c,d,e,f)
Ekstrawersja	25,83	6,30	27,23	5,44	23,83	5,74	30,48	4,95	35,43 (c,d,f)
Neurotyzm	20,10	4,85	18,57	4,99	24,86	5,94	14,81	6,16	67,00 (b,c,d,f)

Oznaczenia: M – średnia; SD – odchylenie standardowe; istotne różnice między grupami 1-2 (a), 1-3 (b), 1-4 (c), 2-3 (d), 2-4 (e), 3-4 (f)

Tabela III. Średnie wyniki surowe dla poszczególnych grup w skali KPCz oraz statystyki opisowe

Table III. Raw mean results and descriptive statistics for individual groups on the ZPTI scale

Perspektywa postrzegania czasu	Grupa 1		Grupa 2		Grupa 3		Grupa 4		H
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Przeszłościowa negatywna	31,14	6,16	29,30	6,23	34,41	6,10	28,57	6,69	29,98 (b,d,f)
Przeszłościowa pozytywna	31,95	3,77	32,98	4,89	30,76	4,36	35,62	3,94	22,88 (c,e,f)
Przyszłościowa	43,43	6,10	47,53	4,79	45,45	5,92	45,95	6,48	44,96 (a,c)
Teraźniejsza fatalistyczna	28,86	5,67	24,79	4,62	28,98	5,05	26,90	5,45	22,88 (a,c,d,f)
Teraźniejsza hedonistyczna	48,59	7,83	47,87	7,40	47,09	7,48	47,68	7,89	0,81

Oznaczenia: M – średnia; SD – odchylenie standardowe; istotne różnice między grupami 1-2 (a), 1-3 (b), 1-4 (c), 2-3 (d), 2-4 (e), 3-4 (f)

Tabela IV. Średnie wyniki surowe dla poszczególnych grup w skali 3D-WS oraz statystyki opisowe

Table IV. Raw mean results and descriptive statistics for individual groups on the 3D-WS scale

Mądrość - wymiary	Grupa 1		Grupa 2		Grupa 3		Grupa 4		H
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Poziom ogólny	3,12	0,36	3,42	0,39	3,00	0,40	3,52	0,42	57,53 (a,c,d,f)
Poznawczy	2,67	0,35	3,14	0,54	2,66	0,57	3,18	0,67	36,45 (a,c,d,f)
Afektywny	3,33	0,38	3,49	0,46	3,17	0,47	3,59	0,48	26,60 (c,d,f)
Refleksyjny	3,36	0,45	3,64	0,46	3,16	0,44	3,79	0,38	57,75 (a,c,d,f)

Oznaczenia: M – średnia; SD – odchylenie standardowe; istotne różnice między grupami 1-2 (a), 1-4 (c), 2-3 (d), 3-4 (f)

Tabela V. Średnie wyniki surowe dla poszczególnych grup w skali SPP-25 oraz statystyki opisowe

Table V. Raw mean results and descriptive statistics for individual groups on the SPP-25 scale

Prężność osobowa	Grupa 1		Grupa 2		Grupa 3		Grupa 4		H
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Ogólny poziom prężności	68,52	10,48	72,47	9,03	63,50	12,01	80,90	8,62	64,01 (c,d,e,f)
Wytrwałość	14,52	3,19	15,04	2,28	13,35	2,79	16,90	2,25	38,99 (c,d,e,f)
Otwartość na doświadczenia	14,32	2,23	15,21	2,23	13,46	2,55	16,45	2,12	42,16 (c,d,f)
Kompetencje do radzenia sobie	13,22	2,72	13,79	2,48	11,70	3,35	16,02	2,53	52,27 (c,d,e,f)
Tolerancja na niepowodzenia	13,76	2,34	14,75	2,22	12,61	2,67	16,05	2,18	50,95 (c,d,f)
Optymistyczne nastawienie	12,70	2,80	13,68	2,51	12,08	3,16	15,48	1,95	43,35 (c,d,e,f)

Oznaczenia: M – średnia; SD – odchylenie standardowe; istotne różnice między grupami 1-4 (c), 2-3 (d), 2-4 (e), 3-4 (f)

Osoby z grupy 4 uzyskały najwyższe wyniki w porównaniu z pozostałymi grupami zarówno w zakresie ogólnego poziomu prężności osobowej, jak i jej poszczególnych wymiarów. Jeśli chodzi o ogólny poziom prężności, a także wytrwałość, kompetencje do radzenia sobie oraz optymistyczne nastawienie, zauważa się znaczące różnice pomiędzy osobami z 4 grupy a wszystkimi pozostałymi grupami. Osoby z grupy 3 uzyskały najniższe wyniki w porównaniu z pozostałymi grupami zarówno w zakresie ogólnego poziomu prężności, jak i wszystkich jej wymiarów. U osób z grupy 2 dominującym elementem prężności jest otwartość na doświadczenia (w pozostałych grupach tym dominującym elementem prężności jest wytrwałość).

Jak widać, osoby starsze nie stanowią grupy jednolitej pod względem analizowanych zmiennych.

Dyskusja

Jak podkreśla się w literaturze przedmiotu, najważniejszą cechą populacji ludzi starszych jest jej ogromne zróżnicowanie, które wynika z zadatków genetycznych, ale również i życiowych doświadczeń, strategii realizacji planów dotyczących własnego życia oraz strategii adaptacyjnych [16]. Badacze zagadnienia ostatniego okresu życia wprowadzili różnorodne typologie seniorów. Znanne są więc typy postaw wobec własnej starości, na przykład w ujęciu Reichard, Livson oraz Petersen. Typologia

ta ujmuje postawę konstruktywną, zależności, obronną, wrogości do świata oraz wrogości skierowanej do siebie. Czerniawska wskazała typologię funkcjonowania osób starszych, ujmując takie style jak: rodzinny, bierny, aktywny społecznie, aktywny ruchowo, skoncentrowany na domu, edukacyjny i pobożny. Z kolei Braun-Gałkowska [17] przedstawiła typologię cech osób starszych różniących się ze względu na stopień aktywności i stopień życzliwości dla innych, ujmując następujące grupy osób starszych: życzliwych, łagodnych, samolubnych i gderliwych. Z przeglądu literatury można więc wysnuć wniosek, iż trudno jest przyjąć jedną uniwersalną teorię wyjaśniającą mechanizmy przystosowania do starości, gdyż złożoność ludzkiego życia, bogactwo jego doświadczeń oraz odmienność przeżywania życia stanowi o indywidualnym sposobie przystosowania do starości [18].

Jak wskazują wyniki badań własnych, wyodrębnione ze względu na poziom dobrostanu cztery grupy seniorów różnią się od siebie w zakresie analizowanych zasobów osobistych. Można je więc scharakteryzować pod względem psychologicznym, jak również i dookreślić, biorąc pod uwagę zarówno ich dobrostan oraz perspektywę temporalną, mądrość życiową, strukturę osobowości, a także prężność.

U seniorów z grupy 1 w strukturze dobrostanu psychicznego dominuje wymiar zewnętrzny oraz ukierunkowanie na potrzebę autonomii. Są to osoby, u których perspektywa czasowa terażniejsza hedonistyczna była na najwyższym poziomie w porównaniu z seniorami z po-

zostałych trzech analizowanych grup, czyli częściej niż seniorzy z grup pozostałych kierują się oni zasadą przyjemności i pragnienia niezależności. Osoby te wykazują również rzadszą zdolność do odnajdywania kierunku w życiu i jego sensu, co może wiązać się z przekonaniem o ulotności życia. Potwierdzają to wyniki badań Nosala i Bajcar, z których wynika, że osoby z zawężoną temporalną perspektywą przeszłości, skupione na sytuacjach życia codziennego, postrzegają czas jak bardziej uporządkowany, a w związku z tym wykazują większą drobiazgowość oraz potrzebę jego wykorzystania. Ukazuje to też różnice pomiędzy dobrostanem psychicznym a satysfakcją z życia – ta ostatnia, rozumiana jako jedynie składnik dobrostanu, nie ma powiązań z postrzeganiem teraźniejszości [19].

W strukturze dobrostanu psychicznego osób z grupy 2 dominuje wymiar zewnętrzny oraz potrzeba posiadania życiowego celu, a w strukturze prężności dominuje otwartość na doświadczenia. Oznacza to, iż do odczuwania psychicznego dobrostanu dla tychże osób istotne są nie tylko satysfakcjonujące relacje z innymi, ale ważna jest także świadomość zasadności podejmowania wszelkich wysiłków, poczucie kierowania własnym życiem, poszukiwanie nowych doświadczeń oraz umiejętność spojrzenia na sytuację z różnych punktów widzenia. Jest to ciekawym wnioskiem w nawiązaniu do wyników badań Payne'a i Stine-Morrow [20], którzy podkreślają, że jeśli osoba starsza rozwija swoje umiejętności poznawcze – może wzrastać jej poziom otwartości na doświadczenia.

Osoby przynależące do trzeciej grupy charakteryzują się najniższym poczuciem ogólnego dobrostanu, jak i jego poszczególnych składników, a także najniższym poczuciem prężności (i jego poszczególnych elementów). Osoby te uzyskały najniższe wyniki w zakresie cech osobowości potocznie uznawanych za pożądane, a w profilu ich osobowości najniżej w hierarchii znajduje się otwartość na doświadczenia. Osoby z grupy 3 jako jedyne charakteryzują się dominującym afektywnym wymiarem życiowej mądrości. Seniorzy z grupy 3 to osoby, które najbardziej negatywnie ze wszystkich analizowanych grup wartościują doświadczenia życiowe i choć mają emocjonalno-uczuciowe nastawienie względem innych, to mogą być przy tym nieufne w kontaktach z innymi oraz niechętnie odnosić się do zmian zachodzących w ich życiu. Wyniki te potwierdzają dane z literatury przedmiotu traktujące o tym, że życie negatywną przeszłością jest obecne najczęściej u osób, które nie akceptują swojego przemijania i procesu starzenia się [18].

Osoby przynależące do grupy 4 charakteryzują się w porównaniu z osobami z pozostałych grup najwyż-

szymi wynikami w zakresie ogólnego poczucia dobrostanu psychicznego jak i wszystkich jego elementów, a także w zakresie mądrości życiowej i wszystkich jej wymiarów. Równocześnie osoby z opisywanej grupy to te, które w porównaniu z seniorami z pozostałych grup uzyskały wyższe wyniki w zakresie cech osobowości uznawanych potocznie za pożądane. Poziom sumienności w tejże grupie jest istotnie wyższy w porównaniu z pozostałymi seniorami. Równocześnie są to osoby, które najbardziej ze wszystkich seniorów koncentrują się na pozytywnej przeszłości oraz przyszłości. Seniorzy z grupy 4 uzyskali również najwyższe wyniki w porównaniu z pozostałymi grupami w zakresie poczucia prężności, jak i jej wszystkich elementów, przy czym wyniki w wymiarach: wytrwałość i determinacja w działaniu, kompetencje osobiste i tolerancja negatywnego efektu oraz optymistyczne nastawienie i energia wykazują istnienie różnic istotnych statystycznie pomiędzy tą grupą, a wszystkimi pozostałymi. Są to ponadto osoby szczególnie wytrwałe i zmotywowane w działaniach zorientowanych na cel. Potrafią one czerpać z trudnych sytuacji to, co najlepsze, dostrzegając różne możliwości rozwiązania problemu i mobilizując się nawet w trudnych okolicznościach. Osoby te cechuje ponadto otwartość na to, co przyniesie los, przy równoczesnym poczuciu posiadania wpływu na podejmowane decyzje odnośnie własnego życia. Można więc podsumować, że seniorzy z tejże grupy to osoby, które w literaturze przedmiotu opisywane są jako funkcjonujące optymalnie, czyli dobrze przystosowujące się do swojej starości.

Wnioski

Osoby starsze nie stanowią grupy jednolitej, różnią się zasobami osobistymi. Osoby z grupy 1 to *seniorzy przekonani o ulotności życia*, kierują się oni zasadą przyjemności i są skupieni na tu i teraz. Osoby z grupy 2 to *seniorzy pragnący kierować własnym życiem*, z potrzebą poczucia zasadności podejmowania wysiłków. Osoby z grupy 3 to seniorzy z obniżonym poczuciem dobrostanu psychicznego oraz negatywnym bilansem życia, którzy wykazują *charakter obronny w przystosowaniu do starości*. Seniorzy z grupy 4 to *osoby funkcjonujące optymalnie*, dobrze przystosowujące się do swojej starości, biorące odpowiedzialność za podejmowane decyzje i mające poczucie wpływu na własne życie, a jednocześnie otwarte na to, co przyniesie im los i świadome nieuchronności trudnych życiowych wydarzeń.

Konflikt interesów / Conflict of interest
Brak/None

Piśmiennictwo/References

1. Straś-Romanowska M. Późna dorosłość. W: Janusz T (red.). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011. ss. 326-350.
2. Nowicka A. Starość jako faza życia człowieka. W: Nowicka A (red.). Wybrane problemy osób starszych. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls; 2006. ss. 17-25.
3. Kowalik S. Pedagogiczne problemy funkcjonowania i opieki osób w starszym wieku. W: Dykcik W (red.). Pedagogika specjalna. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM; 1997. ss. 142-149.
4. Krok D. Poczucie sensu życia a dobrostan psychiczny. Psychologia Jakości Życia. 2011;10(2):95-115.
5. Emmons RA, Shelton CM. Gratitude and science of positive psychology. W: Snyder CR, Lopez SJ (red.). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press; 2002. ss. 459-471.
6. Ryff CD, Singer B. Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci. W: Czapiński J (red.). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2004. ss. 147-162.
7. Ryff, CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J Personal Soc Psychol. 1989;57(6):1061-81.
8. Fava GA. The clinical role of psychological well-being. World Psychiatry. 2012;11(2):102-3.
9. Oleś, PK. Psychologia człowieka dorosłego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
10. Zimbardo P, Boyd J. Paradoks czasu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2009.
11. Brudek P. Mediacyjna rola bilansu życiowego w związkach cech osobowości i jakości życia osób starszych. Gerontol Pol 2017; 25:168-75.
12. Zawadzki B, Strelau J, Szczepaniak P, Śliwińska M. Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 1998.
13. Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Skala pomiaru prężności (SPP-25). Now Psychol. 2008;3:39-56.
14. Steuden S, Brudek P, Izdebski P. Polska adaptacja Trzywymiarowej Skali Mądrości (3D-WS) M. Ardel. Roczn Psychol. 2016;19(4):745-68.
15. Główny Urząd Statystyczny. Informacja Ministra Zdrowia na temat wpływu zmian demograficznych i starzenia się społeczeństwa na organizację systemu ochrony zdrowia i Narodowy Program Zdrowia. Warszawa: Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy GUS; 2016.
16. Pikuła N., Kobierska R. Determinanty biologicznego starzenia się. Medi. 2009;4:35-398.
17. Braun-Gałkowska M. Ludzie starzy bywają różni. W: Steuden S, Stanowska M, Janowski K (red.). Starzenie się z godnością. Lublin: Wydawnictwo KUL; 2011. ss. 85-94.
18. Steuden S. Psychologia starzenia się i starości. Warszawa: PWN; 2011.
19. Król J, Boniecka K, Rzepa T. Perspektywa czasowa w okresie późnej dorosłości i jej znaczenie dla satysfakcji z życia uczestniczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku – doniesienia wstępne. Pol Forum Psychol. 2016;21(4):589-601.
20. Payne BR, Stine-Morrow EAL. Aging, parafoveal preview and semantic integration in sentence processing: Testing the cognitive workload of wrap-up. Psychology and Aging. 2012;27:638-49.