

**Celina Timoszyk-Tomczak, Beata Bugajska**

Uniwersytet Szczeciński

## Satysfakcja z życia a perspektywa przyszłościowa w starości

**STRESZCZENIE** W artykule zaprezentowano badania, których celem jest analiza satysfakcji z życia ludzi po 65 roku życia w kontekście rozpiętości i zawartości przyszłościowej perspektywy czasowej oraz nastawień do przyszłości, z uwzględnieniem płci i wieku. W projekcie uczestniczyło 351 osób, w tym 119 mężczyzn i 232 kobiety. Badania wykazały, że nie ma bezpośredniej więzi między satysfakcją z życia i wiekiem w okresie późnej dorosłości. Analiza korelacji ujawniła natomiast istotne współzależności między poczuciem satysfakcji z życia oraz długą, wypełnioną strategiami realizacyjnymi perspektywą przyszłościową, a także skupieniem na sprawach bieżących. Zadowolenie z życia seniorów łączy się także z treścią wyznaczanych sobie przez nich celów, np. ukierunkowanych na rekreację. Wreszcie satysfakcja z życia współzależna jest pozytywnie z realistycznymi i idealistycznymi nastawieniami do przyszłości, a negatywnie z potencjalnymi.

**SŁOWA KLUCZOWE**

SATYSFAKCJA Z ŻYCIA,  
PRZYSZŁOŚCIOWA  
PERSPEKTYWA CZASOWA,  
OSOBY STARSZE

## **Wprowadzenie**

Okres późnej dorosłości to część życia człowieka, która kojarzona jest z wieloma stereotypowymi poglądami i uprzedzeniami. Schematy te są silnie zakorzenione w społecznej świadomości i wynikają z uwarunkowań kulturowych (Stuart-Hamilton 2006). Dotyczą starości, starzenia się, ale także poczucia satysfakcji z życia seniorów. Z perspektywy jednostki nie sprzyja to przygotowaniu i adaptacji do tej fazy życia, natomiast z perspektywy analizy tego okresu – utrudnia uchwycenie jego różnorodności.

Starość jest efektem biologicznego, poznawczego, emocjonalnego i społecznego procesu starzenia się człowieka. W literaturze analizowane są liczne definicje starzenia się, np. jako procesu oddziałującego na osobę w konsekwencji jej rozwoju, czy też w kontekście wyznaczania granic między późną a wczesną dorosłością, czy w odniesieniu do społecznych oczekiwań odnośnie do sposobu zachowania się osób w określonym wieku (Stuart-Hamilton 2006). Przedmiotem naszych zainteresowań jest nie tyle okres później dorosłości, ale powiązania łączące satysfakcję z życia ludzi starych z elementami przyszłościowej perspektywy czasowej.

## **Satysfakcja z życia**

Pojęcie satysfakcji z życia wyjaśnić można odwołując się najpierw do samej satysfakcji, która oznacza stan emocjonalny powstały w wyniku osiągnięcia jakiegoś celu (Reber 2000: 655). Tak więc realizacja wartościowego zamierzenia, uzyskanie pożądanego, wyobrażonego wcześniej stanu końcowego lub pogrążenie się w atrakcyjnym działaniu może znacząco wpłynąć na odczuwany przez nas stan afektywny. W odniesieniu do ludzkiej egzystencji, satysfakcja może się wiązać z szeroko rozumianym celem życia, którego spełnienie lub sama realizacja daje wzrost zadowolenia. Termin ten definiowany jest różnorodnie. Przytoczymy kilka wybranych określeń tego pojęcia. Satysfakcja z życia to ogólna ocena zadowolenia z życia konkretnej osoby odnoszona do osobistych standardów. Sprzyja aktywności i lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami (Jachimowicz, Kostka 2009). Inaczej, satysfakcja z życia jest wynikiem zestawienia aktualnej sytuacji z osobistymi normami (Juczyński 2001). Pojęcie to w psychologii łączone jest z innymi pojęciami, takimi jak: szczęście, poczucie psychicznego dobrostanu, zadowolenie z życia czy też jakości życia (Czapiński 1994). Terminy te nie są jednak całkowicie tożsame. Poczucie szczęścia bywa zamiennie używane z dobrostanem psychicznym i w naukach społecznych rozumiane jest jako pozytywna postawa wobec życia. Janusz Czapiński (2001) określa szczęście takim nastawieniem wobec życia, dzięki któremu aktywnie zmagamy się z przeciwnościami losu i konsekwentnie dążymy do realizacji ważnych dla nas wartości. Przejawem szczęścia jest odczuwany przez jednostkę subiektywny bilans doświadczeń. Do takiego podsumowania niezbędna jest ocena poznawcza i na poziomie emocjonalnym – pozytywne doznania. Wynikałoby z tego, że poczucie satysfakcji, zadowolenia z życia czy poczucie jakości życia stanowią właśnie przejaw psychicznego dobrostanu. Jakość życia zbliżona jest znaczeniowo do satysfakcji, ale nie wszyscy badacze traktują te pojęcia równoznacznie. Wydaje się, że jakość życia jest pojęciem szerszym, obejmującym proces zaspokojenia potrzeb materialnych i niematerialnych, wynikający ze spełniania standardów lub realizowania wartości o charakterze biologicznym, psychologicznym, duchowym, społecznym, politycznym, kulturalnym, ekonomicznym i ekologicznym jednostek, rodzin i zbiorowości (Rosochacka-Gmitrzak 2010).

Zmienne – satysfakcja z życia i jakość życia – analizowane są przez badaczy w aspekcie poznawczym i przeżyciowym (emocjonalnym). I tak, w aspekcie poznawczym osiągnięcie satysfakcji, a tym samym podwyższenie jakości życia oznacza: doświadczenie

niezależności, swobodę dokonywania wyboru oraz nieskrępowany dostęp do ważnych dóbr. W aspekcie przeżyciowym chodzi o indywidualną zdolność do interpretacji, ewaluacji oraz poddawania refleksji własnego stosunku do ludzi, ich działań i do otaczającego świata (Kowalik 1995). Nieco inne ujęcie tego zagadnienia proponuje Ömer Faruk Şimşek (2009), który jest autorem modelu subiektywnego samopoczucia, odbiegającego od ujmowania go jako jedności ocen własnego życia w wymiarach afektywnym i poznawczym. Zakłada natomiast ujednoczenie wymiaru emocjonalnego i poznawczego przez wykorzystanie koncepcji celu. Şimşek uważa, że jeśli problemem jest ocena życia jako całości, to warto odnieść się do życia jako projektu rozciągniętego w czasie, w którym cel jest kluczowym pojęciem. Subiektywna satysfakcja jest wtedy wynikiem ewaluacji życia zarówno pod kątem przeszłości, perspektywy na przyszłość, jak i czasu teraźniejszego. Takie ujęcie zadowolenia z życia wskazuje na to, że perspektywa czasowa i satysfakcja z własnej egzystencji są ze sobą nierozzerwalnie związane. Podsumowując można zaznaczyć, że satysfakcja z życia traktowana jest albo jako proces poznawczo-afektywny, który zawiera w sobie analizę własnej sytuacji i ocenę jej pod kątem realizacji uwewnętrznionych standardów, albo jako proces obejmujący ewaluację życia jako globalnego projektu rozłożonego w perspektywie temporalnej.

Poczucie jakości życia inaczej kształtuje się w różnych okresach rozwoju. Z badań wynika, że jakość życia w okresie późnej dorosłości wiąże się przede wszystkim z zaspokojeniem takich potrzeb, jak bezpieczeństwo, związki z ludźmi, następnie działania na rzecz innych ludzi oraz aktywność i praca, na ostatnim miejscu jest natomiast wypoczynek i czas wolny. W starości najniżej oceniane jest zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i w tym obszarze satysfakcja z życia wydaje się najmniejsza. Pozostałe potrzeby oceniane są jako zaspokojone, co automatycznie podnosi u osób starszych zadowolenie z własnej egzystencji (Brzezińska 2000).

Inne podejście do zagadnienia modyfikatorów jakości życia zakłada, że na jego ocenę u seniorów wpływają takie grupy czynników, jak zdrowie i sprawność fizyczna, poziom umiejętności poznawczych i emocjonalnych (w tym satysfakcja z życia), status ekonomiczny, a także pełnione funkcje i role społeczne wraz z aktywnością rekreacyjną (Spirduso, Francis, MacRae 2005). Halicka (2004) podkreśla z kolei, że poczucie satysfakcji życiowej różnicuje wiele czynników, a wśród nich najistotniejsze: zdrowie, sprawność funkcjonalna, sytuacja rodzinna, ekonomiczna, aktywność i kontakty społeczne. Jakość życia zmienia się prawdopodobnie wraz z upływem czasu i jest podatna na działanie zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych czynników (Kozieł, Trafiałek 2007).

Ciekawe badania perspektyw czasu w wieku senioralnym dotyczące tego, jak seniorzy oceniają satysfakcję z życia w odniesieniu do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości przeprowadzili Y. Palgi i D. Shmotkin (2010). Badacze opisali siedem kierunków (*trajectories*) zmian w satysfakcji z życia względem trzech obszarów czasowych, a także czynniki związane z adaptacją do aktualnej sytuacji. Okazało się, że najbardziej adaptacyjne jest zrównoważone ukierunkowanie, oznaczające względnie stabilny poziom zadowolenia zarówno z przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości. Najmniej sprzyja adaptacji brak oceny trzech obszarów czasowych pod względem satysfakcji. Ważne jest również to, w jaki sposób ocena tego co przeszłe lub przyszłe wiąże się z aktualną oceną satysfakcji z życia i odwrotnie.

Naszym celem nie jest dokładna analiza uwarunkowań jakości czy satysfakcji z życia osób w okresie późnej dorosłości, gdyż jest to temat bardzo obszerny, ale zbadanie dodatkowych zależności. Satysfakcja z życia ludzi starych związana jest z wymiarem czasowym ludzkiej egzystencji, dlatego nasze zainteresowania zogniskowały się na zależnościach

między zadowoleniem z własnego istnienia i czasem psychologicznym, a ściślej jego obszarem przyszłościowym.

### **Przyszłościowa perspektywa czasowa i nastawienia do przyszłości**

Przyszłościowa perspektywa czasowa stanowi tylko jedną z części wymiaru temporalnego i można ją opisywać jako aktualnie postrzeganą przestrzeń, która jest wypełniona celami, strategiami ich realizacji, ale także nadziejami, obawami i przekonaniem dotyczącymi tego „jaki będę” oraz „jakie warunki działania zastanę” (Nuttin 1984, Lens 1994). Perspektywa czasowa wiąże ze sobą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość i, jak to określał Kurt Lewin (1942), stanowi część przestrzeni życiowej człowieka. Perspektywa czasu przeszłego określa natomiast stopień i sposób, w jakim chronologiczna przyszłość zintegrowana jest w bieżącej przestrzeni życiowej. W przyszłościowej perspektywie czasowej można wyróżnić wymiar temporalny związany z rozpiętością, gęstością, strukturą i stopniem realizmu oraz wymiar treściowy dotyczący zawartości celów (Nuttin 1984, Zaleski 1986). Inaczej mówiąc, można w niej wyróżnić aspekt formalny związany z tym, jak daleko wybiegamy w przyszłość, jak wiele celów sobie stawiamy i w jak wielu dziedzinach życia oraz aspekt treściowy, odnoszący się do meritum stawianych sobie dążeń.

Formułowanie celów jest ściśle związane z przyszłościową perspektywą czasową. Cel może być rozumiany jako subiektywne wyobrażenie wyniku o określonej wartości, który ma zostać osiągnięty i któremu towarzyszy intencja behawioralna (Strelau, Doliński 2008). Cele można klasyfikować według różnych kryteriów. Jednym z częściej używanych jest podział ze względu na umiejscowienie zamiaru na horyzoncie temporalnym, czyli cele bliskie i dalekie (Franken 2005). Cele bliskie związane są z niezbyt odległą przyszłością i najczęściej stanowią etap do osiągnięcia długoterminowego celu. Nie jest łatwe rozróżnienie, które są dystalne, a które proksymalne. Można przyjąć subiektywne kryterium podziału i odwoływać się do przekonań samych badanych lub z góry narzucić jednostkę czasu traktowaną jako bliższą bądź dalszą. Wśród celów dalekich można uwzględnić także transcendentalne i rozważać zamiary stawiane sobie przez ludzi na okres po własnej śmierci (Zimbardo, Boyd 2009).

W klasycznej koncepcji Nuttina (1984) czas psychologiczny składa się z perspektywy czasowej właściwej, obejmującej przeszłość, teraźniejszość i przyszłość; orientacji temporalnej oraz postawy lub stosunku do czasu. Nie wszyscy badacze dokonują podobnych rozróżnień (Nurmi 1991; Trempała, Malmberg 1998; Nosal, Balcar 2004). Osobista postawa/stosunek do czasu jest związana u Nuttina z mniej lub bardziej pozytywnym i trwałym nastawieniem do czasu. Podjęliśmy próbę dookreślenia nastawień do przyszłości, które nie muszą się różnić tylko pod względem stałości i afektu, ale mogą również dotyczyć ogólnego charakteru, wynikającego z natury stawianych dążeń. I tak, można wyróżnić nastawienia realistyczne, potencjalne, idealistyczne bądź transcendentalne. Nastawienia realistyczne to takie, które zakładają projektowanie przyszłości przez wybór zamierzeń osiągalnych, adekwatnie rozmieszczonych w czasie i dostosowanych do indywidualnych możliwości realizacji oraz aktualnych warunków. Nastawienia potencjalne charakteryzują się formułowaniem celów z odroczonej realizacją lub wcześniej założonych, ale do tej pory niezrealizowanych. Przy czym przesunięcie w czasie urzeczywistnienia własnych zamiarów związane jest najczęściej z niesprzyjającymi warunkami ich realizacji i dążeniem jednostki do zmiany tych warunków. Nastawienia idealistyczne to wyobrażenia o przyszłości bez możliwości ich realizacji, wynikające z bezpowrotnej utraty warunków realizacji celów, wyobrażenia dotyczące przyszłości o dużej trudności osiągnięcia bądź wyobrażenia

o przyszłości rozstrzyganej przez los. Nastawienia transcendentalne dotyczą celów podporządkowanych życiu wiecznemu i są uzależnione od stosunku osoby do śmierci.

### **Badania własne**

Celem badań jest analiza satysfakcji z życia osób po 65. roku życia w kontekście rozpiętości i zawartości przyszłościowej perspektywy czasowej oraz nastawień do przyszłości, z uwzględnieniem wieku i płci. Na podstawie analizy dotychczasowych badań postawione zostały następujące hipotezy:

H1 – wraz z wiekiem spada satysfakcja z życia,

H2 – im większa jest satysfakcja z życia, tym dłuższa jest przyszłościowa perspektywa ludzi starych, więcej planów realizacji celów długich tworzą badani, bardziej skupiają się na teraźniejszości, stawiają sobie więcej bardziej różnorodnych celów bliskich i dalekich,

H3 – większa satysfakcja z życia wiąże się z częstszym wyznaczaniem sobie celów bliskich i dalekich ukierunkowanych na rodzinę, wartości ogólne, a także na rekreację i zainteresowania,

H4 – większa satysfakcja z życia wiąże się z częstszym preferowaniem realistycznych nastawień do przeszłości.

### **Metoda**

W badaniach uczestniczyło 351 osób, w tym 119 (34%) mężczyzn i 232 (66%) kobiet w wieku 65 lat i więcej. Wśród badanych wyróżniono podgrupy wiekowe: osoby w wieku 65–69 lat (109 – 31%), w wieku 70–79 lat (178 – 51%) oraz osoby w wieku 80 lat i więcej (64 – 18%). W doborze próby posłużono się próbą kwotową (Brzeziński 2004). W próbie badanej odtworzono rozkład procentowy zmiennych (płeć i wiek) właściwy dla populacji osób w wieku 65 lat i więcej. Na podstawie procentowego rozkładu zmiennych przygotowano tzw. układ próby, uwzględniający liczbę osób w określonym przedziale wiekowym, różnej płci.

Struktura próby badanej pod względem wykształcenia wyglądała następująco: 112 (33%) osób zaznaczyło wykształcenie podstawowe, 101 (29%) – zawodowe, 91 (26%) – wykształcenie ogólnokształcące lub techniczne, 20 (6%) – wyższe zawodowe i 22 (6%) – wyższe akademickie. Brak danych dotyczył 5 osób. Grupa badana pod względem miejsca zamieszkania była zróżnicowana, najwięcej osób – 140 (40%) pochodziło z dużych miast, 111 (32%) z małych miast, 98 (28%) ze wsi, co do dwóch osób brakowało danych.

Do badań wykorzystano: skalę satysfakcji z życia SWLS E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson, S. Griffin, w adaptacji Z. Juczyńskiego (2001), ankietę do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej – wersję eksperymentalną autorstwa B. Bugajskiej, C. Timoszyk-Tomczak, kwestionariusz przyszłościowej perspektywy czasowej KPPC W. Lensa (1986) oraz skalę uogólnionych nastawień do przyszłości w wersji eksperymentalnej autorstwa B. Bugajskiej, C. Timoszyk-Tomczak. Skala satysfakcji z życia SWLS służy do oceny satysfakcji z życia, która jest wynikiem porównania własnej sytuacji z ustalonymi przez siebie standardami (Juczyński 2001). Narzędzie składa się z pięciu twierdzeń ocenianych na siedmiopunktowej skali. Wartości psychometryczne skali w wersji polskiej zbliżone są do oryginału. Wskaźnik rzetelności (alfa Cronbacha) SWLS, na grupie 371 osób wynosił 0,81; błąd standardowy pomiaru wynosi 0,21. Stałość przy grupie 30 osób w odstępie 6 tygodni – 0,86. Badania trafności skali okazały się także zadowalające. Wersja polska skali ma tymczasowe normy. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z własnego życia.

W badaniach zastosowano również ankietę do mierzenia przyszłościowej perspektywy czasowej – wersję eksperymentalną autorstwa B. Bugajskiej, C. Timoszyk-Tomczak. Ankieta składa się z trzech części i zawiera pytania zamknięte oraz otwarte. Część pierwsza to metryczka socjodemograficzna oraz ocena w 7-stopniowej skali własnej sytuacji zdrowotnej, rodzinnej i materialnej. Część druga to pytania dotyczące ewaluacji realizacji wcześniej wyznaczanych planów w różnych obszarach własnego życia, np. rodzina, aktywność zawodowa, edukacja, podróże, rozwój zainteresowań itp. Odpowiedzi mają charakter zamknięty i są uporządkowane od 1 – „zupełnie mi się udało”, aż do 7 – „w pełni mi się udało”. Część trzecia to pytania dotyczące własnej przyszłości. Badani mogą sformułować cele na różne okresy życia, ocenić ich możliwość realizacji oraz znak i natężenie emocji, które w nich budzą. Kolejne pytania odnoszą się do celu przyswiecającego jednostce przez całe życie i marzeń na przyszłość. Dalej znajdują się pytania dotyczące obaw związanych z przyszłością. Ostatnie kwestie dotyczą problemu śmierci z uwzględnieniem częstości rozmyślenia o niej, wiary w życie po śmierci oraz ewentualnych celów na ten czas.

Kwestionariusz przyszłościowej perspektywy czasowej KPPC W. Lensa (1986) służy do badania temporalnego wymiaru przyszłościowej perspektywy czasowej. Składa się z 30 *itemów*, do których badany musi ustosunkować się w 7-stopniowej skali Likerta. Struktura zmiennej ppc ma charakter trójczynnikiowy i jest to: skupienie na sprawach bieżących – sbs, długa perspektywa czasowa – dpc oraz plan realizacji celów dalekich – prcd. Podskala sbs bada stopień koncentracji na teraźniejszości; dpc – mierzy stopień zainteresowania planowaniem odległych dążeń; prcd – bada natomiast to, na ile jednostka koncentruje się na zwiększaniu szans osiągnięcia długofalowego celu, ulepszaniu własnego działania oraz porównywaniu aktualnych osiągnięć z pierwotnymi planami. Podstawowe wskaźniki rzetelności to współczynnik stabilności, homogeniczności i zgodności wewnętrznej. Stabilność bezwzględna zmierzona za pomocą powtórnego badania (66 osób po miesiącu) wynosiła od 0,21 do 0,70. Wskaźniki homogeniczności były umiarkowane i wahały się od 0,40 do 0,78. Zgodność wewnętrzna (alfa Cronbacha) dla podskali sbs – 0,85, DPC – 0,64 i najniższa dla podskali PRCD – 0,25 (Cycoń 1999).

Ostatnie użyte narzędzie to skala uogólnionych nastawień do przyszłości w wersji eksperymentalnej autorstwa B. Bugajskiej, C. Timoszyk-Tomczak. Skala ta powstała w celu zbadania zgeneralizowanych nastawień do przyszłości. W czterech kwadratach umieszczono krótki opis określający stosunek do przyszłości o charakterze realistycznym, potencjalnym, idealistycznym i transcendentnym. Badany ma za zadanie ocenić w 5-stopniowej skali (od 0 – „zdecydowanie nie odnosi się do mnie”, do 4 – „zdecydowanie odnosi się do mnie”) na ile opis umieszczony w kwadracie odnosi się do niego.

Badania przeprowadzono indywidualnie przez specjalnie wyszkolonych w tym celu ankieterów. Model badań ma charakter korelacyjny.

## **Rezultaty**

W celu zweryfikowania postawionych hipotez przeprowadzono analizy korelacyjne i porównawcze. Okazało się, że nie ma związku między satysfakcją z życia a wiekiem badanych ( $r$  Pearsona dla  $N = 350$  wynosi 0,05), co oznacza, że w okresie późnej dorosłości satysfakcja z życia pozostaje na podobnym poziomie. Dodatkowe analizy porównawcze między 60-, 70- i 80-latkami, także nie wskazały na istnienie istotnych różnic. Hipoteza pierwsza nie uzyskała więc pozytywnego potwierdzenia. Uzupełniająco zbadano różnice między kobietami i mężczyznami w poziomie satysfakcji życia. W tym obszarze także nie odnotowano istotnych rozbieżności.

Dla sprawdzenia hipotezy drugiej analizie poddano macrycę korelacji między satysfakcją z życia a wybranymi elementami perspektywy przyszłościowej osób starych (wyniki zaprezentowano w tabeli 1).

Tabela 1

Korelacje  $r$  Pearsona między satysfakcją z życia a formalnymi aspektami przyszłościowej perspektywy czasowej, z uwzględnieniem płci i wieku

Aspekty formalne przyszłościowej perspektywy czasowej	Satysfakcja z życia					
	cała grupa	kobiety	mężczyźni	65-latków	70-latków	80-latków
Długa perspektywa przyszłościowa	0,364***	0,367***	0,345***	0,353***	0,476***	0,177
Plan realizacji celów długich	0,295***	0,325***	0,241**	0,244**	0,471***	-0,006
Skupienie na sprawach bieżących	0,202***	0,166**	0,284***	0,248**	0,159*	0,242
Liczba kategorii celów bliskich	0,058	0,078	0,0190	0,010	0,124	0,018
Liczba kategorii celów dalekich	0,107*	0,191***	-0,060	-0,035	0,169*	0,202
Liczba celów bliskich	0,041	0,089	-0,051	-0,017	0,104	0,026
Liczba celów dalekich	0,059	0,149*	-0,045	-0,012	0,140	0,043

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Jak wynika z zaprezentowanych danych, hipoteza druga została częściowo pozytywnie zweryfikowana. Oznacza to, że większa satysfakcja z życia u osób będących w późnej dorosłości wiąże się z dłuższą perspektywą czasową, tworzeniem większej liczby planów realizacji celów dalekich, a także z większą koncentracją na teraźniejszości. Zależności te maleją wraz z wiekiem i u osób powyżej osiemdziesięciu lat nie występują, co oznacza, że u najstarszych seniorów rozpiętość przyszłościowej perspektywy czasowej nie łączy się z poczuciem psychicznego dobrostanu. Niewiele korelacji pojawia się między satysfakcją z życia a różnorodnością stawianych sobie celów bliskich i dalekich oraz ich ogólną liczebnością. Powiązania dotyczą różnorodności celów dalekich i zadowolenia z życia w całej grupie, u kobiet i siedemdziesięciolatek. Także liczba celów dalekich u kobiet łączy się z satysfakcją z życia.

Kolejne analizy dotyczyły związków między satysfakcją z życia a zawartością przyszłościowej perspektywy czasowej, a dokładnie treścią celów. Wyróżnione kategorie treści celów dotyczyły: rodziny, zdrowia, religii, innych ogólnych wartości (np. dobra, szczęścia), kwestii materialnych, rekreacji – wypoczynku, zainteresowań oraz spraw codziennych, czyli socjalno-bytowych. Dla przejrzystości, w tabeli 2 zawarto wyłącznie istotne statystycznie powiązania.

Postawiona hipoteza w części została pozytywnie potwierdzona. To znaczy, cele związane z rekreacją, czyli planowaniem czasu wolnego, zarówno te stawiane sobie na krótszy, jak i na dłuższy okres, łączą się z większą satysfakcją z życia. Pojawiły się również nieprzewidziane zależności, a także dodatkowe, szczegółowe powiązania. I tak, u kobiet cele dalekie ukierunkowane na rekreację i zdrowie wiążą się z większym zadowoleniem z życia. U mężczyzn natomiast zmniejsza się satysfakcja z życia jeśli pojawia się więcej celów dalekich związanych z rozwojem zainteresowań. U sześćdziesięciolatek zadowolenie jest mniejsze, gdy wzrasta liczba celów dalekich związanych z życiem codziennym, czyli o charakterze socjalno-bytowym. Siedemdziesięciolatek są bardziej usatysfakcjonowani z życia, gdy mają więcej celów dalekich połączonych z rekreacją, a osiemdziesięciolatek, gdy mają więcej celów dalekoterminowych ukierunkowanych na rodzinę.

Tabela 2

Istotnie statystycznie współczynniki korelacji między satysfakcją z życia a kategoriami treści celów bliskich

Satysfakcja z życia (SS) a kategoria treści celu bliskiego	r-Pearsona					
	cała grupa	kobiety	mężczyźni	60-latkowie	70-latkowie	80-latkowie
SS a cele związane z rekreacją	0,116*					
SS a kategoria treści celu dalekiego	r-Pearsona					
	cała grupa	kobiety	mężczyźni	60-latkowie	70-latkowie	80-latkowie
SS a cele związane ze zdrowiem		0,159**				
SS a cele związane z zainteresowaniami			-0,201*			
SS a cele związane z rekreacją					0,186**	
SS a cele związane z rekreacją SS a cele związane ze zdrowiem SS a cele związane z zainteresowaniami SS a cele związane z rekreacją SS a cele związane z rodziną SS a cele socjalno-bytowe	r-Spearmana					
	0,141**	0,165**				
		0,159**				
			-0,219*			
					0,180*	
						0,252*
				-0,216*		

\*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001.

Ostatnią interesującą nas kwestią były zależności między satysfakcją z życia a ogólnym nastawieniem do przyszłości (tab. 3). W badaniach rozróżniono więc cztery rodzaje nastawień: realistyczne, potencjalne, idealistyczne oraz transcendentalne.

Tabela 3

Korelacje r-Spearmana między satysfakcją z życia a nastawieniami do przyszłości w całej grupie, z podziałem na płeć i grupy wiekowe

Nastawienia do przyszłości	Satysfakcja z życia					
	cała grupa	kobiety	mężczyźni	65-latkowie	70-latkowie	80-latkowie
Realistyczne	0,144**	0,060	0,288**	0,156	0,205**	-0,017
Potencjalne	-0,154***	-0,156**	-0,137	-0,183	-0,153*	-0,098
Idealistyczne	0,145**	0,232***	-0,002	0,153	0,204**	-0,003
Transcendentalne	-0,027	0,005	-0,067	0,017	-0,053	-0,131

\*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001.

W hipotezie założono, że preferencja realistycznych nastawień do przyszłości będzie się wiązała ze wzrostem satysfakcji z życia. Okazało się, że jest tak faktycznie, chociaż dodatkowe dane pokazały, że zależność ta dotyczy głównie mężczyzn i osób będących między 70. a 80. rokiem życia. Dodatkowe analizy badające związki między częstością wyboru pozostałych nastawień i satysfakcją z własnej egzystencji pokazały, że potencjalne ustosunkowania do przyszłości łączą się z niższym zadowoleniem z życia, szczególnie u kobiet oraz u 70-latków. Odwrotnie, pozytywne korelacje wiążą nastawienia idealistyczne



i satysfakcję z życia w całej grupie, wśród kobiet i w przedziale wiekowym 70–80 lat. Preferencja nastawień transcendentalnych nie łączy się z poziomem satysfakcji z życia.

### **Interpretacja wyników**

Podsumowując uzyskane rezultaty można stwierdzić, że w okresie późnej dorosłości brakuje bezpośredniego związku między satysfakcją z życia a wiekiem czy płcią. Niemniej jednak można przypuszczać, że zarówno wiek, jak i płeć pośrednio modyfikują tę zmienną. Potwierdzają to również inne badania (Mudyń, Weiss 2010; Fidecki i inni 2011). Warte uwagi, choć nieujęte w naszych badaniach, są porównania związane z oceną satysfakcji z życia dotyczące przeszłych, przyszłych i teraźniejszych doświadczeń (Palgi, Shmotkin 2010).

Poczucie zadowolenia z życia w starości zmienia się wraz z podejściem do przyszłości. I tak, większą satysfakcję ze swojej egzystencji mają ci ludzie starzy, którzy jednocześnie mają długą perspektywę czasową, wypełnioną planami realizacji celów dalekich oraz koncentrują się na teraźniejszości. Związku takiego nie ma tylko u najstarszych badanych. Znaczenie ma różnorodność celów dalekich, a u kobiet również ich liczba. Istotna okazała się także treść stawianych sobie celów. W całej grupie badanych wyznaczanie sobie celów zarówno bliskich, jak i dalekich, związanych z rekreacją łączy się z większą satysfakcją z życia. Inaczej mówiąc, jeśli ludzie dbają o planowanie własnego czasu wolnego, to ich zadowolenie wzrasta. Jest to zgodne z wcześniej przytaczanymi badaniami dotyczącymi jakości życia (Brzezińska 2000). Oprócz tego, w wyróżnionych grupach ze względu na płeć i wiek pojawiły się inne istotne korelacje, wskazujące jaki rodzaj dążeń sprzyja bądź nie satysfakcji z życia. Zadowolenie z życia osób starszych łączy się także z preferencją nastawień do przyszłości. I tak, częstsze wybieranie nastawień realistycznych i idealistycznych współgra z większą satysfakcją z życia. Preferowanie nastawień potencjalnych łączy się natomiast z mniejszym zadowoleniem z własnej egzystencji.

W wielu badaniach potwierdzono związek między satysfakcją z życia a przyszłościową perspektywą czasową – jej rozpiętością i zawartością. Jeśli satysfakcja z życia ludzi starych lokuje się na wysokim poziomie, to osobista przyszłość ludzi starych jest dość rozbudowana i wypełniona celami (Wensauer, Grossman 1998). Rezultaty uzyskane przez Patricię Martínez (2004) pokazują, że istnieją znaczne różnice w poziomie zadowolenia z życia ze względu na wiek oraz w wyznaczaniu i lokalizacji celów, a także w postawach wobec teraźniejszości, przeszłości i przyszłości. Proces współmienności satysfakcji z życia oraz przyszłościowej perspektywy czasowej jest także uwarunkowany poziomem społeczno-gospodarczym, w którym żyje człowiek i w mniejszym stopniu płcią. Niektórzy badacze dodatkowo zwracają uwagę, że na te związki regulujący wpływ mają zmienne socjodemograficzne i adaptacja do aktualnej fazy życia (Röcke, Lachman 2008). Dla konstruowania przyszłościowej perspektywy czasowej ważna jest satysfakcja z życia, ponieważ ma to wpływ na zdrowie (Fooker 1982). W literaturze przedmiotu można również znaleźć interesujące analizy teoretyczne, które przyszłościową perspektywę czasową oraz jej związek z zadowoleniem z życia rozpatrują pod kątem zgodności struktury i zawartości wymiaru przyszłościowego z modelem społecznym albo z wzorcem organizmu (Sheldon, Vansteenkiste 2005). Oznacza to, że im lepiej jednostka identyfikuje się z tym, co stanowi treść oraz hierarchię realizowanych dążeń, tym większą wzbudza to u niej satysfakcję. Jeśli natomiast jednostka nie będzie w pełni zmotywowana z powodu wrażenia zewnętrznej presji realizacji celów, to zadowolenie z własnej egzystencji będzie mniejsze.

Uzyskane wyniki mogą być cenne dla praktyki społecznej. Satysfakcja z życia jest czynnikiem ważnym dla poczucia szczęścia oraz pełni rozwoju (Czapiński 2001). Zwiększanie dobrostanu psychicznego istotne jest nie tylko dlatego, aby ludzie czuli się szczęśliwi, ale

również po to, aby byli bardziej aktywni, pozytywniej nastawieni wobec siebie, innych i świata (Diener, Lucas, Oishi 2004). Ogólnie rzecz ujmując, szczęśliwym wiedzie się lepiej, właśnie dlatego, że mają większe poczucie psychicznego dobrostanu. Lepiej układają się im relacje interpersonalne, są zdrowsi, mają szansę żyć dłużej, lepiej się realizować i spełniać własne marzenia (Czapiński 2004). Wydaje się więc, że tworzenie, np. programów interwencyjnych, rozwijających te predyspozycje jednostki, które mogą sprzyjać zwiększeniu dobrego samopoczucia i podwyższeniu satysfakcji z życia, może być społecznie przydatne. Planowanie tego typu oddziaływań powinno uwzględniać zróżnicowanie predyktorów satysfakcji z życia na różnych etapach egzystencji. W starości jednym z ważnych czynników sprzyjających większej satysfakcji jest adekwatne rozwijanie perspektywy przyszłościowej, która, tak jak pozostałe obszary temporalne, wpływa na możliwość pełnego rozwoju jednostki.

Późna dorosłość, jako ostatni etap życia, warta jest szczególnej uwagi. Starość bowiem jest okresem, z którym związane są różne ograniczenia, wyzwania, ale też nowe zadania. Jest to czas reinterpretacji wcześniejszych doświadczeń, bilansowania życia i otwierania się na nowe obszary funkcjonowania. To, co do tej pory stanowiło podstawę do oceny własnej satysfakcji z życia, z wiekiem ulega zmianie, dlatego człowiek modyfikuje swój stosunek do siebie, innych osób oraz otaczającej rzeczywistości i na nowo dokonuje porównania realizacji określonych przez siebie standardów. Satysfakcja z życia jest procesem bardzo indywidualnym, ponieważ to jednostka nadaje sens wybranym przez siebie wartościom, takim, które mają dla niej osobiste znaczenie. Badania wskazują, że na poziom zadowolenia z życia mogą, mniej lub bardziej, wpływać zarówno zewnętrzne okoliczności, jak i predyspozycje wewnętrzne (Lassota 2006; Czapiński 2001). Z naszych badań wynika, że zmiany dotyczące satysfakcji z własnej egzystencji wiążą się między innymi z przyszłościową perspektywą czasową. Tak więc kształtowanie otwartej, różnorodnej i bogatej perspektywy na przyszłość może pozytywnie zmieniać poczucie zadowolenia z życia. Również modelowanie u ludzi starych realistycznych i idealistycznych nastawień do przyszłości powinno wzmacniać satysfakcję z życia. Inaczej mówiąc, warto zadbać, zarówno o rozwijanie realnego stosunku do tego, co można jeszcze w życiu osiągnąć, jak i o marzenia oraz ideały, co sprzyja pozytywnemu nastawieniu wobec życia.

Z punktu widzenia teorii psychologicznej, badania potwierdziły po raz kolejny związek satysfakcji z życia z rozpiętością horyzontu temporalnego i jego strukturą, a dodatkowo wzbogaciły dotychczasowe dane o powiązania zadowolenia z własnej egzystencji z treścią celów. Nowym elementem jest także prezentowany przez jednostki stosunek (nastawienie) do przyszłości, który – jak się okazało – także łączy się z satysfakcją z życia. Oczywiście wykorzystany model korelacyjny nie pozwala na określenie związków przyczynowo-skutkowych, ale może stanowić przyczynek i inspirację do dalszych pogłębionych badań, a także do projektowania praktycznych oddziaływań.

## LITERATURA

- Brzezińska A. 2000, *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Brzeziński J. 2004, *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Cycoń A. 1999, *Przyszłościowa perspektywa czasowa a poziom satysfakcji z życia. Badania empiryczne wśród uczniów szkół średnich*, niepublikowana praca magisterska, KUL, Lublin.

- Czapiński J. 1994, *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Czapiński J. 2001, *Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych*, w: *Złudzenia, które pozwalają żyć*, red. M. Kofta, T. Szustrowa, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Czapiński J. 2004, *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S. 2004, *Dobrostan psychiczny: Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Fidecki W., Wysokiński M., Wrońska I., Walas L., Sienkiewicz Z. 2011, *Jakość życia osób starszych ze środowiska wiejskiego objętych opieką długoterminową*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 92 (2).
- Fooken I. 1982, *Patterns of health behavior, life satisfaction, and future time perspective in a group of old aged women. Data of 'survivors' from a longitudinal study on aging*, „International Journal of Behavioral Development”, nr 5 (3).
- Franken R.E. 2005, *Psychologia motywacji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Halicka M. 2004, *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Akademia Medyczna w Białymstoku, Białystok.
- Jachimowicz V., Kostka T. 2009, *Satysfakcja z życia starszych kobiet*, „Ginekologia Praktyczna”, nr 3.
- Juczyński Z. 2001, *Narzędzia pomiaru w promocji zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Kowalik S. 1995, *Pomiar jakości życia – kontrowersje teoretyczne*, w: *Pomiar i poczucie jakości życia u aktywnych zawodowo oraz bezrobotnych*, red. A. Bańka, R. Derbis, PRINT-B, Poznań.
- Kozieł D., Trafiałek E. 2007, *Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów*, „Gerontologia Polska”, nr 15 (3).
- Lassota Ł. 2006, *Satysfakcja z życia emerytów w Polsce i w Niemczech*, w: *Starzenie się a satysfakcja z życia*, red. S. Steuden, M. Marczuk, KUL, Lublin.
- Lens W. 1986, *Future time perspective: a cognitive-motivational concept*, w: *Frontiers of motivational psychology: essays in honour of John W. Atkinson*, red. D. Brown, J. Veroff, Springier, New York.
- Lens W. 1994, *Odraczanie nagrody, samokontrola a przyszłościowa perspektywa czasowa*, w: *Wykłady z psychologii KUL*, red. A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin.
- Lewin K. 1942, *Time perspective and morale*, w: *Civilian morale. Second yearbook of the S.P.S.S.L.*, red. G. Watson, Hughton Mifflin, Boston.
- Martínez P.U. 2004, *Future time perspective and satisfaction with life across life span*, „Revista de Psicología”, nr 22 (2).
- Mudyń K., Weiss A. 2010, *Satysfakcja z życia u osób w wieku senioralnym a orientacje życiowe i deklarowane wartości*, „Społeczeństwo i Rodzina”, nr 1 (22).

- Nosal C.S., Bajcar B. 2004, *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Instytut Psychologii PAN, Warszawa.
- Nurmi J.E. 1991, *How do adolescents see their future? A review of the development of future-orientation and planning*, „Developmental Review”, nr 11.
- Nuttin J. 1984, *Motivation, planning, and action: a relational theory of behaviour dynamics*, Leuven University Press and Lawrence Erlbaum, Leuven.
- Palgi Y., Shmotkin D. 2010, *The predicament of time near the end of life. Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old*, „Aging & Mental Health”, nr 14 (5).
- Psychologia. Podręcznik akademicki* 2008, red. J. Strelau, D. Doliński, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Reber A.S. 2000, *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Rosochacka-Gmitrzak M. 2010, *Jakość życia, jakość pracy. Przyszły rynek pracy dla seniorów*, w: *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności*, red. D. Kałuża i P. Szukalski, Wydawnictwo Biblioteka, Łódź.
- Röcke C., Lachman L.M. 2008, *Perceived trajectories of life satisfaction across past, present, and future. Profiles and correlates of subjective change in young, middle-aged, and older adults*, „Psychology and Aging”, nr 23 (4).
- Sheldon K.M., Vansteenkiste M. 2005, *Personal goals and time travel: how are future places visited, and is it worth it?*, w: *Understanding behavior in the context of time: theory, research, and application*, red. A. Strathman, J. Joireman, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, NJ.
- Şimşek Ö.F. 2009, *Happiness revisited: ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being*, „Journal of Happiness Studies”, nr 10 (5).
- Spiriduso W.W., Francis K.L., MacRae P.G. 2005, *Physical dimensions of aging*, Human Kinetics.
- Stuart-Hamilton I. 2006, *Psychologia starzenia się. Wprowadzenie*, Zysk, Poznań.
- Tremapała J., Malmberg L.E. 1998, *The anticipated transition to adulthood: effects of culture and individual experience on Polish and Finnish adolescents' future orientations*, „Journal of Psychology”, nr 132 (3).
- Wensauer M., Grossman K.E. 1998, *Attachment theoretical considerations as to research on life satisfaction and individual future orientation in old age*, „Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie”, nr 31 (5).
- Zaleski Z. 1986, *Motywacyjna funkcja celów stawianych na okresy o różnej długości*, „Przegląd Psychologiczny”, XXIX, 4.
- Zimbardo P., Boyd J. 2009, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

## LIFE SATISFACTION AND THE PERSPECTIVE OF THE FUTURE IN SENILITY

**SUMMARY** The article presents the results of research, which aims at the analysis of life satisfaction in persons 65 years old and older in the context of the range and content of future time perspective and the attitude towards the future. The analyses include sex and age factor. 351 individuals participated in the research, among whom 119 persons were male. The results showed that there is no indirect bond between life satisfaction and age in the late adulthood period. However, the correlation analyses revealed a significant covariation between the sense of life satisfaction, the long future perspectives filled with realization strategies and the focus on current matters. Seniors' contentment with life is connected with the goals set by them, for example these oriented towards recreation. Life satisfaction covaries positively with the realistic and idealistic attitudes towards the future, and negatively with the potential attitudes.

### KEYWORDS

LIFE SATISFACTION,  
FUTURE TIME PERSPECTIVE,  
ELDERLY