

Quality of life of German senior citizens Jakość życia u niemieckich seniorów

Aldona Molesztak, Aleksandra Błachnio

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Key words: quality of life, old age, satisfying old age

Słowa kluczowe: jakość życia, starość, pomyślna starość

Abstract

Introduction. As the growing group of 60+ citizens offers more opportunities for research. Researchers have focused on specifying conditions for high quality of life. The following conclusions are can be used for the benefit of individual elderly people as well as the society as a whole. **Aim of the study.** The conducted research aimed at examining the quality of life of people at the age of 60 and over living in Germany, and specifically at the question about the influence of the elderly people's opinion about life on their life satisfaction. Resources and methods. The study was conducted in 2012 on the population of 35 senior citizens (20 women and 15 men) who filled in the survey questionnaire, Cantril's (1965) and Campbell's Ladder (1976). Every participant filled in the form individually, and the thus collected data were analysed using Statistica 12.5 software. **Results.** Individuals who found their life satisfying displayed higher scores with respect to future plans, happiness level and appetite for life that people perceiving their life as boring. Analyses of life assessment against the time line have proved significant only in relation to the present and the future. **Conclusions.** Researchers have pointed out that only 20% of the population automatically and effortlessly reaches the high level gerotranscendence. It has been observed that for the majority of people the process is slowed down or even blocked for various reasons which include expectations towards the old age as a continuation of former existence, isolation, decreasing social network, or disability (Tornstam, 2011).

Streszczenie

Wstęp. Zwiększająca się grupa osób 60+ stanowi okazję do prowadzenia licznych badań. Badacze koncentrują się na określeniu uwarunkowań, które sprzyjają wysokiej jakości życia. Wyprowadzone

wnioski służą nie tylko indywidualnemu seniorowi, ale również są społecznie korzystne. **Cel pracy.** Przeprowadzone badania miały na celu zbadanie jakości życia u osób w wieku 60+ mieszkających w Niemczech. Zbadano, na ile opinia o życiu różnicuje satysfakcję z życia. **Materiał i metoda.** Badania przeprowadzono w 2012 roku na próbie 35 seniorów (20 kobiet i 15 mężczyzn), którzy wypełnili Kwestionariusz ankiety, Drabinę Cantrila (1965) i kwestionariusz jakości życia Campbella (1976). Każdy uczestnik samodzielnie wypełniał kwestionariusz ankiety. Zebrane dane poddano analizie z wykorzystaniem programu Statistica 12.5. **Wyniki.** Osoby oceniające swoje życie jako udane miały zdecydowanie wyższe wskazania dotyczące planów w przyszłości, poziomu szczęścia i pragnienia życia niż osoby oceniające swoje życie jako nudne. Przeprowadzone analizy dotyczące oceny życia na osi czasu okazały się statystycznie istotne tylko w stosunku do teraźniejszości i przyszłości. **Wnioski:** Badacze wskazują, że tylko 20 procent populacji automatycznie osiąga wysoki poziom gerotranscendencji bez problemów. Okazuje się, że dla większości ludzi proces ten jest spowolniony lub zablokowany z wielu różnych przyczyn. Do powodów takiej sytuacji zaliczyć można: oczekiwania ludzi względem starości jako procesu kontynuacji wcześniejszej egzystencji, izolacji, zmniejszania sieci społecznej, wystąpienia niepełnoprawności (Tornstam, 2011).

Wprowadzenie

Jakość życia jest pojęciem nieostrym, a jego zakres stanowi najczęściej arbitralny wybór badacza. W obszarze problemowym brakuje mocnych kryteriów różnicowania poczucia jakości życia, dobrostanu, satysfakcji z życia (Błachnio, 2017). W efekcie konstruowane są coraz to nowsze jej opisy, koncepcje i pomiary, których wyniki trudno jest ze sobą porównywać. Nie cierpi na tym jej aktualność, co pokazuje systematyczny wzrost liczby publikacji zawartych w podstawowych bazach. W prezentowanym artykule analiza ogranicza się do zagadnienia jakości życia osób w okresie późnej dorosłości, stąd wyszukiwanie publikacji zawężono tylko do tego problemu. I tak w bazie pełnotekstowej Agregator CEON zawartych jest 30 artykułów, Google Scholar – 11 000 wyników, a EBSCO – 6255 (w naukowych czasopismach 2858). Zwiększająca się liczba osób 60+ i problemy, które pojawiają się wraz ze starzejącym się człowiekiem, sprzyjają prowadzeniu w tym kierunku badań (Błachnio, 2012). Jakość życia często skupia uwagę i zainteresowanie badaczy reprezentujących medycynę, psychologię, socjologię, pedagogikę czy gerontologię (Błachnio, 2005), a w każdej z tych dyscyplin jakość życia jest definiowana niezależnie. W efekcie powstają definicje, które nie są ze sobą spójne. Jednak, na co zwraca uwagę B. Zboina (2008), w każdej definicji jakość życia wiąże się, przynajmniej w pewnym zakresie, z zaspokajaniem potrzeb^{i to nie tylko ekonomicznych}, ale także uznania społecznego, więzi z innymi ludźmi. Na językowe zawirowania wskazuje także M. Halicka (2004), która stwierdza, że wyróżniane pojęcia „satysfakcja z życia”, „zadowolenie z życia”, „szczęście” są czasami używane zamiennie, a innym razem akcentuje się ich odrębność. Wśród badaczy brak jest jednomyślności i zgodności w stosowaniu wyróżnianych terminów.

Stanisław Kowalik, tłumacząc trudności w zdefiniowaniu pojęcia jakości życia, dostrzegł, „że pewnego rodzaju zamęt istniejący w tym obszarze badawczym wynika między innymi z przyjmowania bardzo różnych relacji między sferą psychiczną i obiektywnymi warunkami życia człowieka lub też nieodróżniania tych dwóch rodzajów rzeczywistości” (2000; s. 25). Podobnie problem postrzega Romuald Derbis (2000). W jego ocenie trudność w tworzeniu porządku pojęciowego i terminologicznego wynika ze złożonej i wielofunkcyjnej natury jakości życia. Podkreśla, że istnieje przecież „praktycznie nieskończona (...) liczba wyznaczników jakości życia” (Derbis, 2000, s. 21). Podejmowanie dalszych dyskusji nad naturą pojęcia, szczególnie w aspekcie międzykulturowym, może zainspirować do pełniejszego jej zrozumienia i dostrzeżenia jej regulacyjnej roli dla optymalizacji procesu starzenia się i starości jednostki.

Cel pracy

Celem przeprowadzonych badań było określenie jakości życia seniorów. Z uwagi na rozmiary artykułu skoncentrujemy się na jednym wybranym problemie badawczym, wynikającym z tak postawionego celu: *Czy, a jeśli tak, to jak płeć, wiek czy ocena życia różnicują jakość życia u seniorów mieszkających w Niemczech?*

Material i metoda

Badanie odbyło się na terenie Niemiec. Przeprowadziła je przeszkolona absolwentka pedagogiki Dorota Żyźniewska, zatrudniona w Niemczech. W badaniu uczestniczyło 35 seniorów (20 kobiet i 15 mężczyzn). Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety. Dobór próby wyznaczono metodą kuli śnieżnej. Kwestionariusz zawierał ogólne pytania obejmujące radość życia, jego rozumienie i ocenę. Ponadto badanych poproszono o zaznaczenie na siedmiostopniowej skali od 7 do 1 opinii o satysfakcji z poszczególnych kategorii. W badaniach wykorzystano kwestionariusz Campbella (1976). Skonstruowane narzędzie zawiera wyróżnienie różnych dziedzin życia: małżeństwo, życie rodzinne, zdrowie, sąsiedzi, znajomi, zajęcia domowe, praca zawodowa, życie w danym kraju, miejsce zamieszkania, czas wolny, warunki mieszkaniowe, posiadane wykształcenie i standard życia. W tym artykule analizie poddane zostaną pytania z obszaru zadowolenia z siebie, czyli oceny zaspokojenia potrzeb psychicznych: możliwości rozwoju osobistego, rozwoju duchowego, poszerzania własnych zainteresowań, radości życia, osiągnięć życiowych, perspektyw na przyszłość, satysfakcji z pracy. Kolejnym narzędziem była Drabina Cantrila, która bada satysfakcję

z życia na osi czasu. Pomiar dotyczy trzech okresów w życiu. Badany określa swoją satysfakcję z perspektywy minionych 5 lat, obecnie i prognozuje, jak będzie za pięć lat. Ma on do wyboru 11-punktową skalę od 0 do 10, gdzie 0 oznacza najgorsze życie, a 10 najlepsze. W literaturze badacze zakładają, że opinie o przeszłości są utrwalone, a zdania o terażniejszości i przyszłości są chwilowe (por. Wojciszke, 2011 za: Gruszecka, 2011). Zebrane dane poddano analizie z wykorzystaniem programu Statistica 12.5.

Wyniki badań

Osoby uczestniczące w badaniu to 35 seniorów będących w wieku od 58 do 91 lat, w tym 20 (57,14% grupy) kobiet i 15 (42,86% badanej grupy) mężczyzn. Średnia wieku to 74,4 lata. Wśród badanych było 17 osób w związku małżeńskim, co stanowiło 48,57% grupy, 7 osób niezamężnych (20%), 8 rozwiedzionych (22,8%) i 3 osoby samotne na skutek śmierci współmałżonka (8,57%).

Życie obecne, przeszłe i przyszłe w ocenie seniorów

Respondenci mieli możliwość wyrażenia oceny swojego życia i szczęścia. Osoby badane wskazują, że przeszłość jest dużo lepiej oceniana niż terażniejszość i przyszłość. Co ciekawe, mężczyźni przeszłość szacują niżej niż kobiety. Natomiast dzień dzisiejszy i przyszłość mężczyźni cenią nieco wyżej niż kobiety. Istotne jest to, że większość badań uzasadnia, że mężczyźni są częściej zadowoleni z życia niż kobiety. Przyczyn takiego stanu można upatrywać w dotychczasowym życiu mężczyzn, które było trudne (Wawrzyniak, 2009). Poza tym wśród osób badanych są obecni weterani wojenni z okresu II wojny światowej, która pozostawiła ślady w ich ocenie zadowolenia z życia.

Tab. 1. Opinia seniorów o życiu przeszłym, obecnym i terażniejszym

Drabina Cantrila	Kobiety		Mężczyźni		Razem	
	M	SD	M	SD	M	SD
5 lat temu	8,05	1,6	7,6	3,11	7,86	2,34
Obecnie	7,3	1,8	7,53	1,99	7,4	1,87
Za 5 lat	6,5	2,37	6,87	1,73	6,66	2,1

Źródło: badania własne. Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowe.

Badanie korelacji między wiekiem badanych a opinią o swoim życiu w przeszłości, terażniejszości i przyszłości wskazuje, że wraz ze wzrastającym wiekiem senior wyżej ocenia to, co już minęło. Siła związku przeciętna, istotna statystycznie. W literaturze przedmiotu zagadnienie to zostało już dostrzeżone. Lubrańska i Wochna przeprowadziły badania

na grupie polskich seniorów i stwierdziły, że wyniki „prezentują tendencję do obniżania się jakości życia w ciągu najbliższych 5 lat. Przewidywanie spadku jakości życia w przyszłości jest szczególnie zauważalne w grupie kobiet. Ta spadkowa tendencja odzwierciedla prawdopodobnie niepokój badanych o prognozowany niższy standard życia, pogarszający się dobrostan psychofizyczny i towarzyszące temu refleksje natury egzystencjalnej” (Lubrańska, Wochna, 2015, s. 149). Przedstawiona ocena życia w czasie dokonana przez seniorów koresponduje z opisanymi przez innych badaczy wynikami. Ewaluacja interwałów czasu jest odmienna, bo różnią się one w aspekcie ontologicznym i epistemologicznym. Przeszłość, jako dokona i miniona, jest w pełni poznawalna; terażniejszość się dopiero staje w obu wymiarach; przyszłość jeszcze nie istnieje, więc również nie jest poznawalna. Stąd ustosunkowania do terażniejszości i przyszłości mają nietrwały charakter. Stan ten uzasadnia się podatnością okoliczności dyktujących wartościowanie danych sfer (Wojciszke, 2011 za: Gruszecka, 2011).

Z uwagi na brak spełnionego założenia o normalności rozkładu dla danych uzyskanych za pomocą Drabiny Cantrila, zastosowano statystyki nieparametryczne (do testowania różnic użyto test U Manna-Whitneya). Uzyskane wyniki zawarto w tabeli 2.

Tab. 2. Moje życie 5 lat temu, moje życie obecne, moje życie za 5 lat (wyniki analiz testem U Manna-Whitneya)

Ocena życia	Suma rang kobiet	Suma rang mężczyzn	U	Z	p	Z	p
5 lat temu	347	283	137	-0,41667	0,676923	-0,42549	0,670481
Obecnie	349	281	139	-0,3500	0,726339	-0,35854	0,719941
Za 5 lat	360	270	150	0,01667	0,986703	0,01691	0,986506

Źródło: badanie własne. Legenda: U/Z – statystyki testu U Manna-Whitneya.

Wykonany rozkład statystyczny sugeruje, że między kobietami i mężczyznami po 60. roku życia nie stwierdzono różnicy statystycznie istotnej. Seniorzy i seniorki w podobny sposób oceniają swoją przeszłość, terażniejszość i przyszłość. Podobne wyniki uzyskały Lubrańska i Wochna (2015). Autorki wskazują na brak istotnego zróżnicowania wyników przedstawiających ocenę życia badanych w różnej perspektywie czasowej. Okazało się, że kobiety podobnie jak mężczyźni oceniają swoje obecne, przeszłe i przyszłe życie. Tabela 3 zawiera wyniki analizy dotyczące korelacji wieku i oceny życia przeszłego, terażniejszego i przyszłego.

Tab. 3. Korelacje wieku i oceny życia na osi czasu

Zmienna	Badania seniorów niemieckich		
	5 lat temu	obecnie	za 5 lat
Wiek	0.4428	0.0480	-0.2572
	p=0.008	p=0.784	p=0.136

Źródło: badania własne

Włączenie perspektywy temporalnej do dyskusji nad jakością życia w starości przekierowuje uwagę na teorię gerotranscendencji (Tornstam, 2011). Teoria gerotranscendencji narodziła się prawie 30 lat temu w dynamicznie rozwijającym się nurcie badań nad warunkami pomyślnego starzenia się. Zdaniem Larsa Tornstama (2011) teoria ta opisuje wzorzec rozwojowy, który wykracza poza znany dualizm aktywności i braku zaangażowania. Zgodnie z nim starzenie się ludzi obejmuje potencjał dojrzewania do nowego spojrzenia na życie i zrozumienia go. Teoria opisuje zmianę z materialistycznego i racjonalnego widzenia świata na bardziej kosmiczny i transcendentny, któremu zwykle towarzyszy wzrost zadowolenia z życia. Płaszczyzna kosmiczna akcentuje zmiany w postrzeganiu czasu i przestrzeni oraz przekraczanie granicy między przeszłością a terażniejszością (Tornstam, 2011).

Zadowolenie z siebie, czyli oceny zaspokojenia potrzeb psychicznych: uzyskano następujące wyniki: satysfakcja z wykształcenia $M=4,97$; możliwości rozwoju osobistego $M=4,86$; rozwój duchowy $M=4,8$; wykorzystanie dóbr kultury $M=5,57$; poszerzanie własnych zainteresowań $M=5,43$; radość życia $M=5,71$, osiągnięcia życiowe $M=5,77$; perspektywy na przyszłość $M=5,11$; satysfakcja z pracy $M=5,37$. Wyniki sugerują dość wysokie zadowolenie z wymienionych obszarów. Okazało się, że płeć nie różnicuje wyników badań. Wyniki statystycznie istotne okazały się względem udanego dobrego życia w stosunku do radości życia (Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=35)=16.64169$ $p=.0002$), osiągnięć życiowych ($H(2, N=35)=8.314717$ $p=.0156$), perspektywy na przyszłość ($H(2, N=35)=11.95406$ $p=.0025$) i satysfakcji z pracy ($H(2, N=35)=10.64151$ $p=.0049$). Ciekawym zabiegiem wydaje się odniesienie otrzymanych rezultatów do założeń teorii gerotranscendencji Tornstama (2003). Zgodnie z założeniami autora, kosmiczna transcendencja jest pozytywnie związana z wyższą aktywnością społeczną i większą satysfakcją z obecnego życia. Relacja kosmicznej transcendencji i zadowolenia z obecnego życia jest specyficzna dla osób po 60. roku życia, co Tornstam starał się zobrazować wynikami własnych badań oraz badań przeprowadzonych w Danii (Tornstam, 2011). W badaniu niemieckich seniorach, którego przedmiotem nie była gerotranscendencja jako

taka, uzyskano jednak tendencje opisane przez Tornstama. Okazało się, że ludzie traktujący swoje życie jako udane mieli wyższe wskazania radości życia, osiągnięć życiowych, perspektywy na przyszłości i satysfakcji z pracy.

Osoby 60+ wobec różnych kategorii życia

Subiektywna ocena życia na osi czasu wskazuje zależność, że wraz z wiekiem coraz bardziej cenimy przeszłość (za: Kijak, Szarota, 2013). Z tego względu badanych poproszono o opinię, czy mają oni konkretne plany na najbliższą przyszłość, cele, do których usilnie dążą? Analiza zebranych danych jest podstawą do stwierdzenia braku różnicy między kobietami i mężczyznami w ocenie przyszłych planów. Jednocześnie wyniki te świadczą o planach, jakie mają seniorzy. Następnie poproszono respondentów o określenie poziomu szczęścia ze względu na wszystko, co ostatnio wydarzyło się w ich życiu. Zgromadzone informacje świadczą o nikłej różnicy odnośnie do płci. Jednocześnie w stosunku do poprzedniego pytania poziom szczęścia jest wyższy. Trzecim ważnym pytaniem jest ocena pragnienia życia. Zgodnie z przywołaną teorią gerotranscendencji osoby powyższej 60 lat dokonują redefinicji sensu życia i śmierci. Efektem tego procesu jest mniejszy lęk przed śmiercią i przemijaniem życia (Tornstam, 2011; Kijak, Szarota, 2013). Zgodnie z wynikami badań (Richard, Laforest, Dufresne, Sapinski, 2004 za: Kowalik, 2007) jest wiele problemów definiowanych przez seniorów, do których należą: izolacja społeczna, brak społecznego wsparcia, niskie emerytury, zły stan zdrowia, niepełnosprawność, brak przystosowania mieszkania do poziomu sprawności, poczucie bycia niepotrzebnym. Nie wyróżniono problemów związanych ze śmiercią. Natomiast badacze twierdzą, że seniorzy koncentrują się na bilansowaniu korzyści i strat, które miały miejsce w ich życiu. W tym okresie dokonuje się hipotetyczna ocena, „co by było, gdyby...” (Wrosch, Bauer, Scheier, 2005 za: Kowalik, 2007). Wyniki uzyskane w trakcie przeprowadzanych badań zawiera tabela 4.

Tab. 4. Badani seniorzy wobec różnych kategorii życia

Kategorie życia	Kobiety		Mężczyźni		Razem	
	M	SD	M	SD	M	SD
Plany w przyszłości	4,8	1,51	4,87	1,73	4,83	1,58
Poziom szczęścia	4,95	1,5	5,0	1,6	4,97	1,52
Pragnienie życia	5,35	1,27	5,53	1,13	5,43	1,19

Źródło: badania własne

Okazało się, że oceny dotyczące trzech opisanych sfer: planów na przyszłość, poziomu szczęścia oraz pragnienia życia, czyli pytania następujące po sobie, otrzymują coraz wyższe

wartości. Dla sprawdzenia, czy jest to kwestia kolejności pytań w kolejnych badaniach, można je przestawić. Plany w przyszłości są przez większość sprecyzowane, ale poziom szczęścia w ostatnich dniach był wyższy. Jednak pragnienie życia jest najwyżej oceniane. I tu ponownie można się zwrócić do teorii gerotranscendencji. Teoria ta zakłada także koncentrację na życiu, która jest nie tylko głębsza, ale też bardziej refleksyjna. Człowiek stary już nie skupia się na sobie, ale ważne jest dla niego życie w sprawności (za: Kijak, Szarota, 2013). Badacze dzielą się na dwie grupy, z których jedna stwierdza, że osoby powyżej 60. roku życia, które wyznaczają cele i zadania życiowe, znacznie lepiej postrzegają swoją przeszłość (za: Kowalik, 2007). Druga grupa uważa, że ludzie starzy nie rezygnują ze swoich celów, tylko je ograniczają do najważniejszych dla siebie sfer, do których najczęściej zalicza się zdrowie, rodzina i przyjaciele (Cheng, 2004 za: Kowalik, 2007). Większość osób 60+ ogranicza swoje cele do cenionych wartości. Wyznaczanie i realizowanie celów powala częściej postrzegać życie jako atrakcyjne, co prowadzi w efekcie do wyższej jakości życia.

Sytuacja osób badanych a definiowanie życia

Otrzymane wyniki badań wskazują, że wśród badanych występują trzy grupy: 4 osoby uważają życie za nudne, 21 stwierdza, że jest zwyczajne, a 10 określa życie jako pasjonujące. Interesujące wydało się zestawienie tych ocen z innymi wynikami prezentowanymi wcześniej. Analiza danych wyjaśniła, że osoby, które zdefiniowały życie jako nudne, mają najniższą średnią wyrażającą posiadanie planów w przyszłości ($M=3$), ocenę poziomu życia ($M=3,25$), pragnienie życia ($M=4$). Podobna sytuacja występuje w prezentowanych wynikach oceny życia na osi czasu. Wyższy wynik obejmuje osoby, dla których życie jest zwyczajne, a najwyższy jest u badanych, którzy określili życie jako pasjonujące. Jednocześnie dla tej grupy terażniejszość jest ważniejsza od przeszłości i przyszłości. Zebrane dane zawarto w tabeli 5.

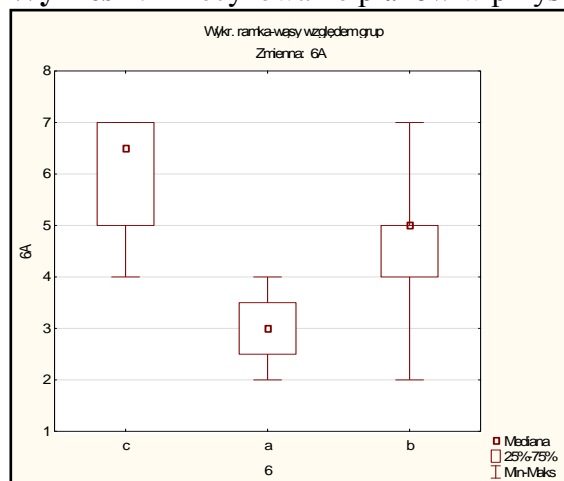
Tab. 5. Wybrane kategorie życia na tle definiowania życia przez badanych

Kategorie życia	Nudne n=4		Zwyczajne n=21		Pasionujące n=10	
	M	SD	M	SD	M	SD
Plany w przyszłości	3	0,82	4,57	1,43	6,1	1,1
Poziom szczęścia	3,25	0,5	4,62	1,36	6,4	0,84
Pragnienie życia	4	0,82	5,19	0,93	6,5	0,97
Życie 5 lat temu	5,25	4,35	7,95	1,8	8,7	1,83
Życie obecnie	5	2	7,05	1,43	9,1	1,1
Życie za 5 lat	4	2	6,33	1,77	8,4	1,26

Źródło: badania własne

W wyniku analizy i zastosowania ANOVA rang Kruskala-Wallisa względem precyzowania planów w przyszłości przez badanych a definiowaniem życia uzyskano wynik statystycznie istotny. Zmienna niezależna (grupująca): to określenie życia, Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=35) = 12.59410$ $p = .0018$. Osoby oceniające swoje życie jako udane miały zdecydowanie wyższe wskazania dotyczące planów w przyszłości niż osoby oceniające swoje życie jako nudne. Uzyskana wartość świadczy o istotnej różnicy poziomu wyznaczanych planów pomiędzy porównywalnymi kategoriami definiowania życia. Sprecyzowanie i realizacja planów, przedsięwzięć nadają sens życiu, które staje się bogate, ciekawe i pasjonujące. Yuqing Ding, Bonnie Cheung, Timothy Kong, Wan-Yi Lee, Jennifer Yao (2017) przeprowadzili badanie, w którym seniorzy korespondowali z dziećmi. Przygotowany program miał wzmocnić ich motywację do podejmowania działań, relacji, autonomię, samoocenę. W wyniku badań okazało się, że wyłącznie u osób zmotywowanych do podejmowania działania nastąpiło wzmocnienie motywacji. W efekcie prowadzi to do poprawy jakości życia. Natomiast u pozostałej grupy poprawa nie nastąpiła. Badacze upatrują takiego wyniku w rodzaju działania, czyli korespondowania z uczniami. Istnieją inne uwarunkowania, które przyczyniają się do wzrostu poziomu jakości życia. Wykres graficznie uwidacznia, że badani traktujący życie jako pasjonujące mają częściej sprecyzowane plany i cele, do realizacji których dążą.

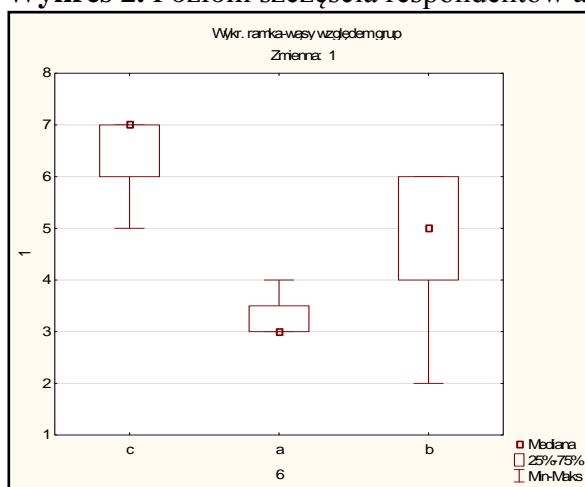
Wykres 1. Precyzowanie planów w przyszłości w opinii badanych a definiowanie życia



Podobna sytuacja występuje odnośnie do kolejnej kategorii, w której badano poziom szczęścia. ANOVA rang Kruskala-Wallisa; względem zmiennej niezależnej (grupująca), którym było definiowanie życia, wyniosła: Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=35) = 16.45384$ $p = .0003$. W badaniu uzyskano wynik statystycznie istotny. Ludzie w okresie późnej

dorości oceniający swoje życie pozytywnie mieli wyższe wskazania poziomu szczęścia niż seniorzy oceniający życie jako nudne. Prowadzone na świecie badania uzasadniają, że aktywne życie osób 60+ poprzez rozwijanie pasji, rozbudowaną sieć społeczną, optymistyczne myślenie i wiarę, że „wszystko idzie dobrze”, wywołuje pozytywne zmiany zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym i generuje długoterminowe korzyści. Mniejsze znaczenie mają czynniki obiektywne niż subiektywne w ocenie jakości życia (Bowling, 2011; Kačmárová, 2013; Mackowicz, Wnek-Gozdek, 2016). Kolejny wykres graficznie przedstawia wyższy poziom szczęścia u osób, które uważają życie za pasjonujące.

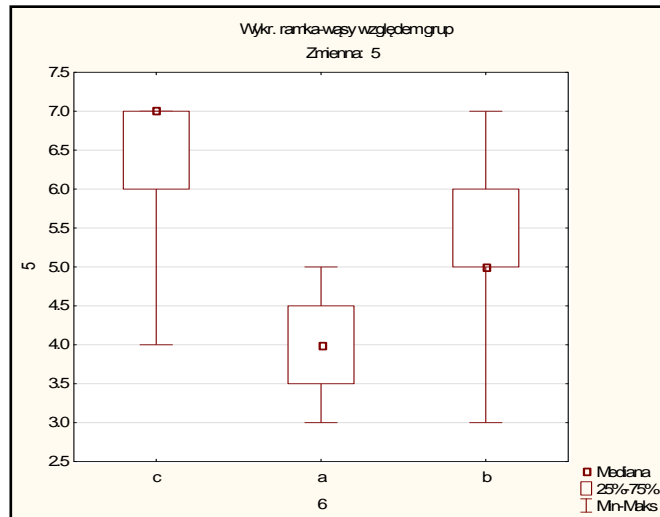
Wykres 2. Poziom szczęścia respondentów a definiowanie życia



Pragnienie życia jako najwyżej oceniane uzyskało następujący wynik w analizie statystycznej. ANOVA rang Kruskala-Wallisa względem zmienna niezależnej (grupująca) – definiowanie życia wyniosła: Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=35)=14.90408$ $p=.0006$. Pragnienie życia u seniorów jest kategorią, którą można różnie rozumieć. Viktor Frankl pisał: „Trzeba im było [więźniom w obozie – dop. A.M. i A.B.] uświadomić, że to życie nadal oczekuje czegoś od nich i że w przyszłości czeka ich konkretny sens do wypełnienia” (Frankl, 2012, s. 127). Gdy człowiek nadaje życiu sens, to precyzuje, co jest dla niego ważne w przyszłości. „Nadawanie życiu sensu przynależy orientacji człowieka ku przyszłości i wynika z jego systemu znaczeń osobistych, tworzonych wokół uznawanych wartości, stawianych sobie celów i wypełnianych zadań indywidualnych” (Oleś, 2000 za: Pikuła, 2015, s. 38). Świadomość, że życie czegoś oczekuje od człowieka i musi on wypełnić konkretny sens, powoduje, że jesteśmy skłonni pokonywać liczne przeszkody (Frankl, 2012). Osoby oceniające swoje życie jako pasjonujące miały zdecydowanie wyższe wskazania dotyczące pragnienia życia niż osoby oceniające swoje

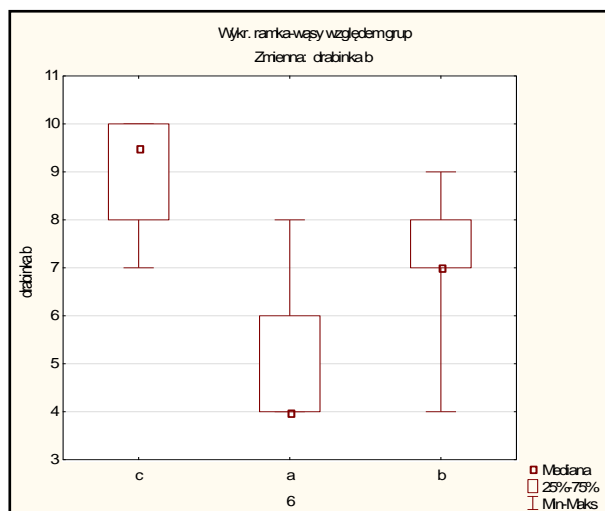
życie jako nudne. Graficznie pragnienie życia względem pasjonującego, zwyczajnego i nudnego życia prezentuje poniższy wykres.

Wykres 3. Pragnienia życia a definiowanie życia w opinii badanych osób

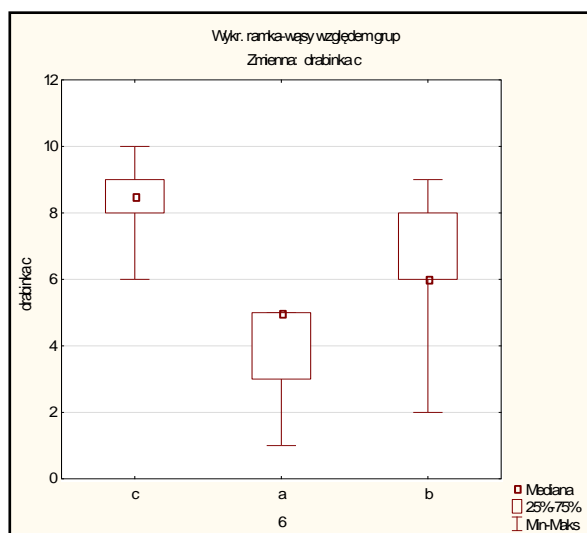


Przeprowadzone analizy dotyczące oceny życia na osi czasu okazały się statystycznie istotne tylko w stosunku do terażniejszości i przyszłości. I tak, odnośnie do terażniejszości ANOVA rang Kruskala-Wallisa; zmienna niezależna (grupująca): definiowanie życia wyniosło Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=35)=15.17249$ $p=.0005$. Ocena życia terażniejszego nie jest stała, bowiem zależy od różnych czynników: stabilności sytuacji życiowej, relacji z rodziną i przyjaciółmi oraz działań wspierających, będących zabezpieczeniem przed trudnymi sytuacjami (Lubrańska, Wochna, 2015). W porównaniu z wynikami polskimi, wiek u niemieckich seniorów miał znaczenie w ocenie przeszłości. Okazało się, że im starszy senior, tym wyżej oceniał przeszłość. Natomiast odnośnie do terażniejszości i przyszłości, podobnie jak u polskich Lubrańskiej i Wochny, wiek nie ma istotnego znaczenia w ocenie życia. W ostatniej analizie badana była ocena przyszłości. ANOVA rang Kruskala-Wallisa; względem zmiennej niezależnej (grupująca): definiowanie życia wyniosło Test Kruskala-Wallisa: $H(2, N=35)=15.13815$ $p=.0005$. Graficznie terażniejszość i przyszłość względem pasjonującego, zwyczajnego i nudnego życia przedstawiają wykresy 4 i 5. Podobnie jak wcześniej, okazuje się, że ludzie mający udane, pasjonujące życie będą swoją terażniejszość i przyszłość widzieli jako bardziej pomyślną.

Wykres 4. Życie terażniejsze a osi czasu u seniorów a uznanie życia za nudne, zwyczajne lub pasjonujące



Wykres 5. Życie przyszłe na osi czasu u seniorów a uznanie życia za nudne, zwyczajne lub pasjonujące



Wnioski

Starzenie się i przeżywanie własnej starości coraz częściej dostrzegane jest jako ważne i to zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i szerszym – społecznym (Dubas, 2013; Błachnio, 2015; Molesztak, 2017). Uzyskane wyniki badań pokazały, że osoby oceniające życie jako udane miały zdecydowanie wyższe wskazania dotyczące planów w przyszłości, poziomu szczęścia i pragnienia życia niż osoby oceniające swoje życie jako nudne. Podobnie jak wcześniej okazuje się, że ludzie mający udane, pasjonujące życie będą oba interwały: terażniejszość i przyszłość widzieli bardziej pomyślnie. Przeprowadzone analizy dotyczące

oceny życia na osi czasu okazały się statystycznie istotne tylko w stosunku do terażniejszości i przyszłości.

Nowe konteksty starzenia się zmuszają seniorów do podejmowania zupełnie nowych działań, stymulują ich samorozwój. Ustosunkowanie do siebie i własnego życia również podlega rewizji. Tym niemniej „dodawanie jakości do lat” nie jest zadaniem prostym, co pokazują wyniki opisujące poziom gerotranscendencji seniorów. Badacze wskazują, że tylko 20 procent populacji uzyskuje wysoki poziom gerotranscendencji bez problemów. Okazuje się, że dla większości ludzi proces ten jest spowolniony lub zablokowany z wielu różnych przyczyn. Jako potencjalne bariery identyfikuje się: oczekiwania ludzi względem starości jako procesu kontynuacji wcześniejszej egzystencji, izolację, zmniejszanie sieci społecznych, wystąpienie niepełnoprawności.

Przedstawione badania wpisują się w utrwaloną w literaturze tradycję identyfikowania wielości zmiennych oddziałujących na obszar jakości życia w starości. Konkluzja także nie należy do nowych i stanowi powtórzenie tezy, że możliwe jest skuteczne podnoszenie jakości życia seniorów. Strategie są różne, autorki skłaniają się do propagowania edukacji do starości i edukacji w starości (Szarota, 2015). W celu pomocy seniorom w uzyskaniu wyższej jakości życia należałoby uruchomić warsztaty dla różnych grup wiekowych, w których można by: 1) przekazać podstawowe zasady dotyczące zrozumienia, że seniorzy mogą mieć inną percepcję czasu, tak że granice między przeszłością, terażniejszością i przyszłością są przekraczane; 2) zachęcać seniorów do reminiscencji, czyli przypomnienia sobie i dyskusji o przebiegu ich życia, sukcesach, porażkach; 3) pozostawić seniorom wybór uczestnictwa w zajęciach; 4) pytać seniorów o ich plany, marzenia, dążenia, a nie o zdrowie (Tornstam, 2011).

Bibliografia

1. Błachnio, A. (2005) Jakość życia w zdrowiu i chorobie. *Polskie Forum Psychologiczne*, 10(2), 125-139
2. Błachnio, A. (2012). *Starość non profit. Wolontariat na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce i na świecie*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Trzeciego Wieku
3. Błachnio, A. (2015) Starość ambiwalentna – czyli w poszukiwaniu podmiotowego seniora. *Exlibris, Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1(9), 103-118
4. Błachnio A. (2017) Jakość i strategie życia w starości. W: A. Błachnio, K. Kuryś-Szyncel, E. Martynowicz, A. Molesztak, *Psychologia starzenia się i strategie dobrego życia*, 61-80. Warszawa: Difin
5. Bowling, A. (2011) *Good neighbours. Measuring quality of life in older age*. London: ILC-UK
6. Campbell, A., Converse P.E., Rutgers, W.L. (1976) *The quality of American Life*. New York:

Russel Sage Foundation

7. Cantril, H. (1965) *The patterns of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press
8. Cheng, S.T. (2004). Age and subjective well-being revisited: A discrepancy perspective. *Psychology and Aging*, 19, 409-415.
9. Derbis, R. (2000) *Doświadczenie codzienności*. Częstochowa: WSP
10. Ding, Y., Cheung, B., Kong, T., Lee, W-Y., Yao, J. (2017) Grandpa Penpals: A qualitative study of a social program on senior quality of life in residential care facilities. *Medical Journal UBCMJ*, 8(2), March, 16-20.
11. Dubas, E. (2013) Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością. *Rocznik Andragogiczny*, 20, 135-152.
12. Frankl, V.E. (2012) *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca
13. Gruszecka, E. (2011) Wdzięczność a szczęśliwe życie. *Psychologia Społeczna*, 6, 4(19), 316-329
14. Halicka, M. (2004) *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne*. Białystok: Akademia Medyczna
15. Kačmárová, M. (2013) Subjektívne hodnotená kvalita života seniorov: kvalitatívne a kvantitatívne postupy jej zisťovania. *Československá Psychologie*, 57(1), 42-51
16. Kijak, R.J., Szarota, Z. (2013) *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich
17. Kowalik, S. (2000) Jakość życia psychicznego. W: R. Derbis (red.), *Jakość rozwoju a jakość życia*, 11-37. Częstochowa: WSP
18. Kowalik, S. (2007) Motywacja do rehabilitacji niepełnosprawnych seniorów. Próba nowego spojrzenia. W: *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, 131-150. Poznań: UAM
19. Lubrańska, A., Wochna, M. (2015) Jakość życia w okresie późnej dorosłości. *Edukacja Dorosłych*, 1, 145-160
20. Mackowicz, J., Wnek-Gozdek, J. (2016) “It’s never too late to learn” – How does the Polish U3A change the quality of life for seniors? *Educational Gerontology*, 42(3), 186-197
21. Molesztak, A. (2017) Senior w społeczeństwie konsumpcyjnym. W: A. Błachnio, K. Kuryś-Szyncel, E. Martynowicz, A. Molesztak, *Psychologia starzenia się i strategię dobrego życia*, 101-122. Warszawa: Difin
22. Oleś, P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: TN KUL
23. Piłkuła, N. (2015). *Poczucie sensu życia osób starszych. Inspiracje do edukacji w starości*. Kraków: Impuls
24. Richard, L., Laforest, S., Dufresne, F., Sapinski, J.P. (2004). The quality of life of older adults living in an urban environment: Professional and lay perspective. *Canadian Journal of Aging*, 24, 19-30.
25. Szarota, Z. (2015) *Uczenie się starości*. *Edukacja Dorosłych*, 1, 23-35
26. Tornstam, L. (2003) Gerotranscendence from young old age to old old age. Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala. URL: <http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf> (17.11.2017)
27. Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180
28. Wawrzyniak, J. (2009) *Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej
29. Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar
30. Wrosch, C., Bauer I., Scheier, M.F. (2005) Regret and quality of live across the adult life span: The influence of disengagement and available future. *Psychology and Aging*, 20, 657-670
31. Zboina, B. (2008). *Jakość życia osób starszych*. Ostrowiec Św.: Stowarzyszenie Nauka Edukacja Rozwój