

Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny osób w wieku emerytalnym

Maria Finogenow

Uniwersytet Łódzki, Instytut Psychologii

Celem badania było ustalenie związku między składnikami poczucia koherencji a satysfakcją z życia i dobrostanem emocjonalnym osób w wieku emerytalnym. Zbadano 240 osób w wieku 55–70 lat. Do pomiaru zmiennych wykorzystano *Skalę satysfakcji z życia* – SWLS Dienera i współpracowników (2004), *Skalę emocje* Wojciszke i współpracowników (1998; za: Skrzypińska, 2002) oraz *Kwestionariusz orientacji życiowej* SOC-29 A. Antonovsky’ego (2005). Uzyskane rezultaty wskazują, że wszystkie składniki poczucia koherencji korelują na poziomie istotnym statystycznie z każdym z wyróżnionych aspektów zadowolenia z życia. Dla satysfakcji z życia oraz poziomu emocji negatywnych najistotniejszym predyktorem jest poczucie zaradności. Dla poziomu emocji pozytywnych najistotniejszym predyktorem jest poczucie sensowności. Rolę predyktora pełnią także: płeć, wiek, poczucie zaradności i poczucie zrozumiałości.

Słowa kluczowe: *wiek emerytalny, poczucie koherencji, dobrostan emocjonalny, satysfakcja z życia*

WPROWADZENIE

W ostatnich latach obserwuje się znaczny przyrost populacji na świecie. Według danych Eurostatu (2010) na przestrzeni ostatnich 50 lat liczba ludności wzrosła ponad dwukrotnie. W tym samym czasie jednak populacja Europy (w tym także Polski) wzrosła tylko nieznacznie, zmiana uległa natomiast struktura wiekowa społeczeństw. Spada liczba osób w wieku produkcyjnym oraz dzieci, podczas gdy liczba osób w wieku poprodukcyjnym intensywnie wzrasta. Prognozy na najbliższe pół wieku wskazują także, że udział osób starych w populacji Europy jeszcze wzrośnie. Zgodnie z przewidywaniami w 2060 roku osoby powyżej 65. r.ż. będą stanowić ok. 30% populacji Unii Europejskiej, w porównaniu z 17% w roku 2008 (por. Finogenow, 2011a). W obliczu zachodzących zmian szczególnego znaczenia nabierają badania nad szeroko rozumianą jakością życia osób starszych.

W literaturze psychologicznej skoncentrowanej wokół jakości życia wiele uwagi poświęcono poczuciu subiektywnego dobrostanu, określanego również jako zadowolenie z życia. Mimo różnic występujących w zakresie rozważań teoretycznych (por. Wróbel, Finogenow, 2012), w badaniach dominuje ujęcie zadowolenia z życia jako

nastawienia wobec własnego życia, które obejmuje dwa aspekty: poznawczy (*cognitive aspect – contentment level*) i afektywny (*affective aspect – hedonic level*). Zadowolenie poznawcze (określane w literaturze polskiej jako satysfakcja z życia) rozumiane jest jako stopień, w jakim jednostka ocenia poziom zaspokojenia swoich aspiracji, czyli do jakiego stopnia osiągnęła w życiu to, czego chce. Poziom afektywny (określany także jako dobrostan emocjonalny) rozumiany jest jako stopień, w jakim doświadczenia afektywne jednostki są przyjemne, czyli jak dobrze zazwyczaj się czuje. W wielu badaniach wskaźnikiem emocjonalnego dobrostanu jest wysoka częstotliwość pozytywnych doświadczeń emocjonalnych (i ewentualnie niska częstotliwość bądź brak negatywnych doświadczeń emocjonalnych; Diener, Lusas, Oishi, 2004).

Podstawowym problemem pojawiającym się w badaniach nad zadowoleniem z życia jest poszukiwanie czynników, które mają na nie wpływ (por. Zalewska, 2003). Jednym z zasobów jednostki mogących mieć związek z poczuciem dobrostanu jest poczucie koherencji (*sense of coherence, SOC*). Pojęcie to zostało wprowadzone przez Aarona Antonovsky’ego (1995) jako efekt poszukiwań teoretycznych i badań prowadzonych wśród żyjących ofiar obozów koncentracyjnych. W poczuciu koherencji autor upatrywał tej właściwości jednostki, która

Maria Finogenow, Uniwersytet Łódzki, Instytut Psychologii, ul. Smugowa 10/12, 91-433 Łódź, e-mail: mariafinogenow@op.pl

pozwalala ludziom funkcjonować i utrzymać się przy życiu pomimo udziału w dramatycznych i traumatycznych zdarzeniach.

Zainteresowanie badaczy koncepcją poczucia koherencji rosło na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat. Może to wynikać ze specyficznej roli, jaką nadaje się poczuciu koherencji. Nie jest ono traktowane na równi z pozostałymi zasobami, ale uważa się je za zasadę organizującą zasoby jednostki, tzw. dyspozycję orientacyjną organizmu (por. Worsztynowicz, 2001), która w procesie rozwoju zależy od poziomu posiadanych przez człowieka zasobów i stopniowo przejmując nad nimi ster. Znajduje to potwierdzenie w badaniach wskazujących na niewielki wzrost poczucia koherencji w ciągu życia oraz jego najwyższy poziom u osób starszych (Eriksson, Lindström, 2005).

Poczucie koherencji definiowane jest jako dyspozycja lub orientacja życiowa człowieka, wyznaczająca jego miejsce na kontinuum zdrowie–choroba (Antonovsky, 1995). Według autora koncepcji składa się ono z trzech komponentów: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności oraz poczucia sensowności. Poczucie zrozumiałości jest właściwością o charakterze poznawczo-instrumentalnym i odnosi się do stopnia, w jakim jednostka odbiera świat jako sensowny, spójny, uporządkowany i jasny. Poczucie zaradności jest rozumiane jako poczucie radzenia sobie z otoczeniem. Dzięki niemu jednostka nie czuje się bezradna, czuje, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami i nieoczekiwanymi zdarzeniami w codziennym życiu. Poczucie sensowności stanowi komponent emocjonalno-motywacyjny. Osoby o wysokim poczuciu sensowności mają głębokie poczucie wartości, wolę życia oraz przekonanie, że warto kreować własne życie. Ponadto poszukają sensu oraz podejmują wyzwania i wysiłki, by radzić sobie z codziennymi trudnościami (Sęk, Ścigała, 2000).

Wiele opublikowanych w ciągu ostatnich lat doniesień wskazuje na istotny pozytywny związek poczucia koherencji ze zdrowiem – zarówno fizycznym, jak i psychicznym (por. Eriksson, Lindström, 2006). Wyniki badań wskazują, że poczucie koherencji wiąże się dodatkowo z pozytywnymi wskaźnikami zdrowia, np. szeroko pojętym zdrowiem psychicznym i fizycznym (Bothmer, Fridlund, 2003; Read i in., 2005), wysoką subiektywną oceną stanu zdrowia (Wainwright i in., 2007), podejmowaniem zachowań prozdrowotnych (Posadzki, Stockl, Musonda, Tsouroufli, 2010). Pozytywne korelacje występują także między poczuciem koherencji a dobrostanem psychologicznym i innymi zasobami osobistymi, np. afektywnością pozytywną i optymizmem (Bothmer, Fridlund, 2003), poczuciem dobrostanu (Kalimo, Pahlkin, Mutanen, Topipinen-Tanner, 2003), poczuciem

własnej wartości (Kalimo i in., 2003; Lam, 2007), jakością życia (Nesbitt, Heidrich, 2000; Svartvik i in., 2000). Równocześnie badania wskazują na związek niskiego poziomu poczucia koherencji z negatywnymi wskaźnikami zdrowia. Poczucie koherencji wiąże się ujemnie z doświadczanym napięciem (Nesbitt, Heidrich, 2000), depresją (Bothmer, Fridlund, 2003; Farruggia i in., 2004), wypaleniem zawodowym (Kalimo i in., 2003), afektywnością negatywną (Kravetz, Drory, Florian, 1993), brakiem nadziei oraz wskaźnikami stresu potraumatycznego (Eriksson, Lindström, 2006).

W ostatnich latach opublikowano wiele wyników badań poświęconych poczuciu koherencji oraz jego wpływowi na dobrostan fizyczny i psychiczny. Badania te prowadzono w wielu krajach i na różnych grupach wiekowych, zawodowych czy osób chorych (por. Eriksson, Lindström, 2006). Niewiele jest jednak doniesień na temat roli poczucia koherencji wśród osób starszych (np. Nesbitt, Heidrich, 2000; Read i in., 2005). Ze względu na to, że jest to zmienna ułatwiająca skuteczne radzenie sobie ze stresem (np. Karlsson, Berglin, Larsson, 2000; Melin, Fugl-Meyer, 2003), można przypuszczać, że odgrywa ona bardzo istotną rolę w kontekście zmian emerytalnych.

Jednym z czynników mogących mieć istotny wpływ na jakość życia jest także wiek chronologiczny (por. Czapiński, 1994). Prezentowane w literaturze dane nie są jednak spójne. Coraz częściej podkreśla się także, że nie sam wiek wpływa na poczucie jakości życia, ale inne czynniki, które są z nim skorelowane, a starsi nie muszą być tak nieszczęśliwi, jak to sugerują stereotypy starzenia się (por. Pasik, 2005).

Wiele badań poświęcono także różnicom, jakie występują w poczuciu dobrostanu między kobietami a mężczyznami. Uzyskiwane rezultaty są jednak również niespójne i często zależą od stosowanych miar dobrostanu. W przeprowadzonej metaanalizie kilkunastu badań wykazano, że korelacje między płcią a pozytywnymi miarami szczęścia wahają się od $-0,65$ do $+0,50$, najwięcej zaś występuje korelacji zerowych (Haring, Stock, Okun, 1984).

Jednym z ważniejszych wydarzeń krytycznych okresu późnej dorosłości jest przejście na emeryturę (por. Pasik, 2006; Steuden, 2011). Bardzo często zmiana ta wiąże się z utratą dotychczasowego statusu zawodowego i materialnego, a także utratą poczucia znaczenia, prestiżu oraz czasami pojawieniem się poczucia bezużyteczności. Dla wielu osób ta zmiana stanowi dramatyczne przeżycie, wiąże się z przestawieniem na inny tryb życia i zagospodarowaniem nadmiaru wolnego czasu. Sytuacja ta jest szczególnie niekorzystna, jeżeli osoby starsze czują

się przymuszone do wycofania się z życia zawodowego (Finogenow, 2011b). Równolegle podkreśla się, że przejście na emeryturę i zaprzestanie pracy zawodowej może powodować rozwój nowych zainteresowań oraz wiązać się z wyznaczaniem sobie nowych celów bądź też umożliwiać realizację wcześniejszych pasji. Langlois i Cramer (2005) zauważają jednak, że bez względu na to, czy przejście na emeryturę jest pozytywną, czy negatywną zmianą w życiu człowieka starszego, zawsze jest to sytuacja trudna, wymagająca przystosowania do nowych warunków. Jest to zatem sytuacja, w której wzrasta znaczenie indywidualnych zasobów jednostki.

Celem podjętych badań było sprawdzenie:

- czy osoby, które przeszły na emeryturę, różnią się od osób w podobnym wieku, które kontynuują aktywność zawodową, pod względem zadowolenia z życia (satisfakcji z życia i dobrostanu emocjonalnego);
- czy składniki poczucia koherencji odgrywają rolę predyktorów zadowolenia z życia osób starszych.

MATERIAŁ I METODA

Kryterium w doborze badanej grupy stanowił wiek, w którym można przejść na emeryturę. Uwzględniono osoby w wieku 55–70 lat, średnia wieku: 60,09 lat. Przebadano 240 osób, w tym połowę stanowiły osoby, które zaprzestały aktywności zawodowej, określane w niniejszym opracowaniu jako emeryci (średnia wieku 62,87 lat), a drugą – osoby pracujące zawodowo w pełnym wymiarze godzin (średnia wieku 57,31 lat). Osoby, które nie pracowały zawodowo, przeszły na pełną emeryturę podczas ostatnich pięciu lat, a przed tą zmianą były w pełni aktywne zawodowo. Ponadto każda z grup charakteryzowała się równą liczebnością kobiet i mężczyzn.

W badaniach zastosowano następujące techniki badawcze:

– *Kwestionariusz orientacji życiowej SOC-29 A*. Antonovsky'ego w polskiej adaptacji Koniarka i współpracowników (Koniarek, Dudek, Makowska, 1993). Skala składa się z 29 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiopunktowej skali (z opisanymi biegunami). Służy do pomiaru nasilenia ogólnego poczucia koherencji oraz jego wymiarów: poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności. Współczynnik α Cronbacha dla poszczególnych skal wynosi: 0,85 dla poczucia zrozumiałości; 0,87 dla poczucia zaradności oraz 0,89 dla poczucia sensowności.

– *Skala satysfakcji z życia (SWLS)* Dienera i współpracowników (1985) w adaptacji Juczyńskiego (2001). Skala składa się z pięciu twierdzeń z siedmiostopniową skalą odpowiedzi (1 – *zupełnie się nie zgadzam*; 7 – *całkowicie się zgadzam*). Służy do badania poznawczego aspektu

zadowolenia z życia (satisfakcji z życia). Rzetelność skali wynosi 0,81.

– *Skalę emocje* B. Wojciszke i współpracowników (1998; za: Skrzypińska, 2002). Skala mierzy emocjonalny aspekt zadowolenia z życia. Składa się z 24 pozycji (emocji), do których badani ustosunkowują się na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *nigdy*, a 7 – *zawsze*. Poszczególne emocje zostały pogrupowane w na podstawie analizy czynnikowej w sześć następujących kategorii (po cztery pozycje): *radość*, *miłość*, *strach*, *gniew*, *smutek*, *wstyd*. Ponadto skala pozwala na wyznaczenie ogólnego wskaźnika poziomu emocji pozytywnych (średnia powstała na podstawie skal: *radość*, *miłość*) oraz emocji negatywnych (średnia powstała na podstawie skal *strach*, *gniew*, *smutek*, *wstyd*; Skrzypińska, 2002). Współczynnik α Cronbacha dla poszczególnych skal wynosi: 0,78 dla emocji pozytywnych oraz 0,82 dla emocji negatywnych.

Do analizy statystycznej danych wykorzystano program SPSS 20.0 for Windows. Do porównania średnich analizowanych zmiennych w dwóch wyróżnionych grupach (emeryci/pracujący) użyto testu *t*-Studenta. W celu sprawdzenia związków między analizowanymi zmiennymi wykonano analizy korelacyjne. Do określenia predyktorów zadowolenia z życia wykorzystano hierarchiczną analizę regresji.

WYNIKI

Tabela 1 przedstawia statystyki opisowe zmiennych wykorzystanych w badaniu oraz wyniki analizy korelacyjnej. Wszystkie składniki poczucia koherencji istotnie wiążą się z każdym z wyróżnionych aspektów zadowolenia z życia. Im wyższe poczucie koherencji, tym wyższy poziom satysfakcji i emocji pozytywnych oraz niższy emocji negatywnych. Ponadto poziom emocji negatywnych oraz poczucie zrozumiałości wiążą się z płcią (kobiety charakteryzują się wyższym poziomem emocji negatywnych oraz niższym poczuciem zrozumiałości). Wiek istotnie wiąże się z płcią oraz sytuacją zawodową. Uzyskane wyniki wskazują także na istotne związki między analizowanymi aspektami zadowolenia z życia.

Analiza porównawcza emerytów i osób pracujących zawodowo (por. tabela 2) pokazuje, że obie grupy nie różnią się pod względem żadnego z wyróżnionych aspektów zadowolenia z życia.

Do określenia predyktorów zadowolenia z życia wykorzystano hierarchiczną analizę regresji. W pierwszym bloku uwzględniono wiek oraz płeć osób badanych. W drugim bloku umieszczono sytuację zawodową (emerytura bądź kontynuowanie pracy zawodowej). W trzecim bloku wstawione zostały wymiary poczucia koherencji. Ponieważ analizy korelacyjne wskazywały na istotne

Tabela 1
Średnie, odchylenia standardowe oraz macierz korelacji między analizowanymi zmiennymi

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Wiek	60,09	4,72	-							
2. Płeć	1,5	0,50	0,17**	-						
3. Emerytura/praca	1,5	0,50	-0,60***	<0,01	-					
4. Poczucie zrozumiałości	48,39	8,91	0,10	0,18**	<0,01	-				
5. Poczucie zaradności	47,88	8,52	0,10	0,10	-0,03	0,68***	-			
6. Poczucie sensowności	40,99	7,84	0,07	0,11	-0,01	0,51***	0,72***	-		
7. Satysfakcja z życia	20,16	6,00	0,08	0,10	0,01	0,33***	0,42***	0,31***	-	
8. Emocje pozytywne	19,43	3,52	-0,09	0,04	0,05	0,33***	0,44***	0,50***	0,44***	-
9. Emocje negatywne	12,62	3,81	-0,03	-0,24***	0,05	-0,55***	-0,62***	-0,53***	-0,48***	-0,50***

Zmienne dichotomiczne: 1 – kobiety, 2 – mężczyźni; 1 – emeryci, 2 – pracujący.

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

Tabela 2
Porównanie emerytów i osób pracujących pod względem zadowolenia z życia

	Emeryci		Pracujący		t (238)	p
	M	SD	M	SD		
Satysfakcja z życia	20,10	5,99	20,23	6,03	-0,161	0,872
Emocje pozytywne	19,25	3,44	19,60	3,60	-0,779	0,437
Emocje negatywne	12,45	4,02	12,79	3,60	-0,702	0,483

Tabela 3
Predyktory zadowolenia z życia

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>	<i>p</i>
Satysfakcja z życia				
Płeć	0,499	0,735	0,042	0,498
Wiek	0,088	0,096	0,069	0,362
Emerytura/Praca	0,743	0,885	0,062	0,402
P. zrozumiałości	0,039	0,055	0,058	0,478
P. zaradności	0,255	0,070	0,363	< 0,001
P. sensowności	0,009	0,065	0,012	0,886
Emocje pozytywne				
Płeć	-0,024	0,405	-0,003	0,953
Wiek	-0,114	0,053	-0,153	0,032
Emerytura/Praca	-0,216	0,488	-0,031	0,659
P. zrozumiałości	0,020	0,030	0,051	0,509
P. zaradności	0,066	0,039	0,160	0,088
P. sensowności	0,165	0,036	0,367	< 0,001
Emocje negatywne				
Płeć	-10,309	0,379	-0,172	0,001
Wiek	0,113	0,049	0,140	0,023
Emerytura/Praca	0,877	0,457	0,115	0,056
P. zrozumiałości	-0,089	0,028	-0,209	0,002
P. zaradności	-0,167	0,036	-0,374	< 0,001
P. sensowności	-0,068	0,033	-0,140	0,043

Zmienne dichotomiczne: 1 – kobiety, 2 – mężczyźni; 1 – emeryci, 2 – pracujący.

korelacje między składnikami poczucia koherencji, przeprowadzono także test współliniowości. Ze względu na to, że wartości współczynników VIF i TOL były zadowalające (VIF poniżej 10; TOL powyżej 0,02; Adnan, Ahmad, Adnan, 2006; Field, 2000; O'Brien, 2007), w analizie regresji umieszczono wszystkie trzy składniki poczucia koherencji. Analizy przeprowadzono osobno dla każdego z wyróżnionych aspektów zadowolenia z życia. W każdym przypadku trzeci z modeli charakteryzował się najlepszymi wskaźnikami dopasowania, dlatego też opisane zostaną wyniki uzyskane w modelu trzecim.

Analiza regresji (por. tabela 3) dla satysfakcji z życia ujawniła tylko jeden predyktor: poczucie zaradności. Model okazał się być dobrze dopasowany do danych [$R^2 = 0,165$; $F(6, 233) = 8,864$; $p < 0,001$]. Przeprowadzona analiza regresji dla poziomu emocji pozytywnych ujawniła dwie istotne zmienne: poczucie sensowności oraz wiek. Na poziomie tendencji statystycznej

ujawnił się także efekt poczucia zaradności. Także ten model w istotnym stopniu wyjaśniał zmienność w poziomie zmiennej zależnej [$R^2 = 0,263$; $F(6, 233) = 15,211$; $p < 0,001$]. Wyniki analizy dla poziomu emocji negatywnych wskazują na istotną rolę wszystkich analizowanych zmiennych. Najsilniejszymi predyktorami są poczucie zaradności, płeć oraz poczucie zrozumiałości. Najslabszym predyktorem (jedynie na poziomie tendencji statystycznej) jest sytuacja zawodowa (emerytura/praca). Model ten okazał się bardzo dobrze dopasowany do danych [$R^2 = 0,450$; $F(6, 233) = 33,582$; $p < 0,001$].

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Celem prezentowanych badań było sprawdzenie, czy osoby, które przeszły na emeryturę, różnią się od osób w podobnym wieku kontynuujących pracę zawodową pod względem poziomu zadowolenia z życia. Ponadto poszukiwano odpowiedzi na pytanie, czy składniki poczucia

koherencji pełnią rolę predyktorów zadowolenia z życia w tej grupie wiekowej.

Uzyskane rezultaty wskazują na brak różnic między emerytami a osobami pracującymi w zakresie każdego z wyróżnionych aspektów zadowolenia z życia. Uzyskane wyniki są zaskakujące, ponieważ zmiana ta uważana jest za jedno z ważniejszych wydarzeń krytycznych tego okresu życia, które może w istotny sposób obniżać poczucie jego jakości (por. Pasik, 2006; Steuden, 2011). Wyniki te sugerują, że zmiana ta może mieć różne znaczenie dla osób starszych i od tego zależy jej wpływ na poczucie dobrostanu. Prawdopodobnie istnieją także inne, ważniejsze czynniki warunkujące jakość życia w okresie zmian emerytalnych.

Przeprowadzone analizy pokazały istotną rolę poczucia koherencji dla każdego z analizowanych aspektów zadowolenia z życia. Im wyższe poczucie koherencji, tym wyższa satysfakcja z życia, częstsze doświadczanie emocji pozytywnych oraz rzadsze doświadczanie emocji negatywnych. Uzyskane rezultaty są w pełni uzasadnione i znajdują potwierdzenie w literaturze (np. Bothmer, Fridlund, 2003; Farruggia i in., 2004; Kalimo i in., 2003; Kravetz i in., 1993; Svartvik i in., 2000). Wysokie poczucie koherencji zwiększa odporność psychiczną i skuteczność radzenia sobie z trudnościami życiowymi, poprawia także somatyczne funkcjonowanie człowieka. Dzięki temu wspiera kształtowanie prawidłowych relacji inter- i intrapersonalnych, przyczynia się do utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego. Okres emerytalny, łączący się często z doświadczaniem ograniczeń w zakresie zasobów fizycznych, psychicznych i społecznych, a także uświadomieniem zbliżającego się kresu życia, może wpływać na zmiany w zakresie poczucia koherencji, zwłaszcza poczucia zaradności i sensowności. Utrzymanie wysokiego poziomu poczucia koherencji na emeryturze może sprzyjać odczuwaniu mniejszego stresu, wyższej ocenie własnych możliwości radzenia sobie, a w konsekwencji prowadzi do wyższego zadowolenia z życia.

Uzyskane wyniki wskazują także na inną rolę składników poczucia koherencji dla każdego z analizowanych aspektów zadowolenia z życia osób starszych, co potwierdza potrzebę odrębnego szacowania wyznaczników wyróżnianych aspektów dobrostanu (por. Finogenow, 2008; Zalewska, 2003). Dla satysfakcji z życia oraz emocji negatywnych najważniejsze znaczenie ma utrzymanie wysokiego poczucia zaradności. Biorąc pod uwagę przesłanki teoretyczne oraz dotychczasowe badania, można przewidywać, że dzięki poczuciu, że jest się w stanie poradzić sobie z trudnościami i nieoczekiwanymi zdarzeniami w codziennym życiu, osoby starsze, wycofujące

się z aktywności zawodowej, mogą lepiej oceniać swoją aktywność, być bardziej zadowolone z własnych osiągnięć. Możliwe też, że poczucie zaradności sprzyja większej gotowości do podejmowania nowych aktywności (mających zastąpić aktywność zawodową) i również na poziomie obiektywnym prowadzi do osiągnięcia lepszych rezultatów. To z kolei może zabezpieczać przed doświadczaniem ujemnych emocji, takich jak wstyd, złość, smutek czy strach.

Dla poziomu emocji negatywnych istotną rolę pełnią także: płeć, wiek, poczucie zrozumiałości i poczucie sensowności. Im niższe poczucie koherencji oraz im wyższy wiek tym wyższy poziom emocji negatywnych. Ponadto kobiety charakteryzują się wyższym wskaźnikiem emocji negatywnych, co jest spójne z dotychczasowymi wynikami uzyskiwanymi na innych grupach wiekowych. Takie rezultaty mogą być według niektórych autorów (np. Costa, Terracciano, McCrae, 2001) związane z wyższymi wskaźnikami neurotyczności w grupie kobiet, która odpowiedzialna jest za doświadczanie afektu negatywnego.

Dla poziomu emocji pozytywnych najważniejszą rolę odgrywa poczucie sensowności. Rezultat ten jest w pełni uzasadniony, jest ono bowiem uważane za komponent emocjonalno-motywacyjny (Sęk, Ścigała, 2000). Osoby o wysokim poczuciu sensowności charakteryzują się głębokim poczuciem wartości, wolą życia oraz przekonaniem, że warto kreować własne życie. To przekonanie nabiera szczególnego znaczenia w obliczu przechodzenia do grupy osób w wieku określanym jako „poprodukcyjny”, w sytuacji konieczności wypracowywania nowego stylu życia, nowych sposobów spędzania czasu. Ponadto osoby o wysokim poczuciu sensowności poszukają sensu oraz podejmują wyzwania i wysiłki, by radzić sobie z codziennymi trudnościami. Opierając się na przesłankach teoretycznych, można zatem przypuszczać, że w sytuacji zmian emerytalnych poczucie sensowności może ułatwiać koncentrację na aspektach pozytywnych różnych trudnych sytuacji oraz na własnych możliwościach. Prawdopodobnie sprzyja też dokonywaniu pozytywnego bilansu życiowego. Dzięki temu podejmowana aktywność oraz kontakty interpersonalne w większym stopniu mogą być źródłem emocji pozytywnych.

Przeprowadzone badania mają także swoje ograniczenia. Po pierwsze, mają charakter korelacyjny, co powoduje, że nie można wyciągać z nich wniosków o charakterze przyczynowym. Przewidywany wpływ składników poczucia koherencji (które uzyskały wartość predyktorów) ma uzasadnienie jedynie w przesłankach teoretycznych. Po drugie, w badaniu ograniczono się do pomiaru kilku zmiennych, nie uwzględniając wielu innych zmiennych (np. poziomu wsparcia, posiadania dzieci, standardu

życia), które mogą modyfikować poziom jakości życia w tym okresie. Mimo tych ograniczeń badania podejmują ważny obecnie problem wycofywania się z aktywności zawodowej osób starszych oraz czynników wpływających na zadowolenie z życia w tym jego okresie. Wskazują na istotną rolę poczucia koherencji w wyznaczaniu poczucia dobrostanu osób starszych.

LITERATURA CYTOWANA

- Adnan, N., Ahmad, M. H., Adnan, R. (2006). A comparative study on some methods for handling multicollinearity problems. *Matematika*, 22, 109–119.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia* (tłum. H. Grzegołowska-Klarkowska). Warszawa: Fundacja IPN.
- Bothmer, M. I. von, Fridlund, B. (2003). Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17 (4), 347–357.
- Costa, P. T., Terracciano, A., McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (2), 322–331.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
- Eriksson, M., Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460–466.
- Eriksson, M., Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence and relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376–381.
- Eurostat Yearbook (2010). *Europe in figures*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Farruggia, S. P., Chen, C., Greenberger, E., Dmitrieva, J., Macek, P. (2004). Adolescent self-esteem in cross-cultural perspective: Testing measurement equivalence and a mediation model. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35 (6), 719–733.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. London: Sage Publications Ltd.
- Finogenow, M. (2008). Psychologiczne uwarunkowania zadowolenia z życia w wieku emerytalnym – wyniki modelowania równań strukturalnych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 13 (2), 82–95.
- Finogenow, M. (2011a). Starzenie się społeczeństwa i starzenie się kompetencji. W: M. Znajmiecka-Sikora, B. Kędzińska, E. Roszko (red.), *Kształcenie ustawiczne od A do Z. Kompetencje pracowników a współczesne potrzeby rynku pracy* (s. 211–234). Łódź: Satori druk.
- Finogenow, M. (2011b). Zadowolenie z życia w okresie przejścia na emeryturę – uwarunkowania socjo-demograficzne. W: E. Bielawska-Batorowicz, L. Golińska (red.), *Rodzina i praca w warunkach kryzysu* (s. 335–347). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Gana, K. (2001). Is sense of coherence a mediator between adversity and psychological well-being in adults? *Stress Health*, 17 (2), 77–83.
- Haring, M. J., Stock, W. A., Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645–657.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kalimo, R., Pahkin, K., Mutanen, P., Topipinen-Tanner, S. (2003). Staying well or burning out at work: Work characteristics and personal resources as longterm predictors. *Work Stress*, 17 (2), 109–122.
- Karlsson, I., Berglin, E., Larsson, P. A. (2000). Sense of coherence: Quality of life before and after coronary artery bypass surgery- a longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 31 (6), 1383–1392.
- Koniarek, J., Dudek, B., Makowska, Z. (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego. *Przebieg Psychologiczny*, 36, 491–502.
- Kravetz, S., Drory, Y., Florian, V. (1993). Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, 7, 233–244.
- Lam, B. T. (2007). Impact of perceived racial discrimination and collective self-esteem on psychological distress among Vietnamese-American college students: Sense of coherence as mediator. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77 (3), 370–376.
- Langlois, M. W., Cramer, K. M. (2005). The relationship between household composition and retirement stress. *Guidance & Counseling*, 20 (2), 89–98.
- Melin, R., Fugl-Meyer, A. R. (2003). On prediction of vocational rehabilitation outcome at a Swedish employability institute. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35 (6), 284–289.
- Nesbitt, B. J., Heidrich, S. M. (2000). Sense of coherence and illness appraisal in older women's quality of life. *Research in Nursing & Health*, 23 (1), 25–34.
- O'Brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality and Quantity*, 41, 673–690.
- Pasik, M. (2005). Wyznaczniki jakości życia u osób w wieku emerytalnym. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego – Folia Psychologica*, 9, 65–79.
- Pasik, M. (2006). Sytuacyjne i podmiotowe uwarunkowania przystosowania do emerytury. W: S. Steuden, M. Marczyk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia* (s. 301–312). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Posadzki, P., Stockl, A., Musonda, P., Tsouroufli, M. (2010). A mixed-method approach to sense of coherence, health behaviors, self-efficacy and optimism: Towards the operatio-

- nalization of positive health attitudes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 246–252.
- Read, S., Aunola, K., Taru Feldt, T., Leinonen, R., Ruoppila, I. (2005). The relationship between generalized resistance resources, sense of coherence, and health among finnish people aged 65–69. *European Psychologist*, 10 (3), 244–253.
- Sęk, H., Ścigała, I. (2000). Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (s. 133–150). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Skrzypińska, K. (2002). *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Studen, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Svartvik, L., Lidfeldt, J., Nerbrand, C., Samsioe, G., Scherstén, B., Nilsson, P. M. (2000). Dyslipidaemia and impaired well-being in middle-aged women reporting low sense of coherence. The Women’s Health in the Lund Area (WHLA) Study. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 18 (3), 177–182.
- Wainwright, N., Surtees, P. G., Welch, A. A., Luben, R. N., Khaw, K. T., Bingham, S. A. (2007). Healthy lifestyle choices: Could sense of coherence aid health promotion? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61 (10), 871–876.
- Worsztynowicz, A. (2001). Doświadczenie wsparcia społecznego a poczucie koherencji. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby* (s. 151–164). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Wróbel, M., Finogenow, M. (2012). Emocje i motywacja. W: E. Bielawska-Batorowicz (red.), *Człowiek i ludzie* (s. 52–89). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Zalewska, A. (2003). *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Warszawa: SWPS Academica.

Sense of coherence, life satisfaction and emotional well-being in retirement age

Maria Finogenow

University of Łódź, Institute of Psychology

ABSTRACT

The aim of the study was to analyze the relationship between sense of coherence (SOC) and life satisfaction and emotional well-being in retirement age. The research sample consisted of 240 older people, aged 55-70. Following techniques were used: The Satisfaction with Life Scale (SWLS) by Diener et al. and The Scale “Emotions” by Wojciszke et al., The Sense of Coherence Questionnaire (SOC-29) by Antonovsky. The results show significant relationships between sense of coherence (SOC) and subjective well-being (life satisfaction, emotional well-being) in retirement age. The greatest role in predicting life satisfaction and negative emotions is played by manageability. The greatest role in prediction of positive emotions is played by meaningfulness. The important role is also played by age, sex, comprehensibility and meaningfulness.

Keywords: *retirement age, sense of coherence, life satisfaction, emotional well-being*

Złożono do druku: 1.01.2012

Złożono poprawiony tekst: 19.07.2012

Zaakceptowano do druku: 25.07.2012