

JOANNA SZCZUKA  orcid.org/0000-0002-4945-0526

Klinika i Poliklinika Geriatrii, Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, Warszawa  
Department of Geriatrics, National Institute of Geriatrics, Rheumatology and Rehabilitation, Warsaw  
e-mail: joanna.szczuka@spartanska.pl

STANISŁAWA STEUDEN  orcid.org/0000-0003-0078-5613

Katedra Psychologii Klinicznej, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin  
Institute of Clinical Psychology, Catholic University of Lublin, Lublin  
e-mail: steuden@kul.lublin.pl

## Postrzeżenie czasu i poczucie dobrostanu w adaptacji do starości

### Time Perception and Psychological Well-being in Adapting to Old Age

**Abstract.** The subject of the studies was to indicate whether there is a relationship between the time perception of older people and their psychological well-being. The study included 238 persons aged 60 years and older. To collect data, the following tools of psychological measurement were applied: Psychological Well-Being Scale (SDP) and The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZPTI). It has been proven that the past positive time perspective is the one that best characterizes a given group. Numerous statistically significant relationships between particular time perspectives and psychological well-being have been demonstrated, both in their global area and in their individual dimensions.

**Keywords:** psychological well-being, adaptation to old age, time perception

**Słowa kluczowe:** dobrostan psychiczny, adaptacja do starości, perspektywa temporalna

#### WPROWADZENIE

Starość – ostatni etap życia człowieka – jawi się jako wyzwanie dla każdego, kto w tym wyjątkowym dla niego czasie na nowo weryfikuje własne poglądy i mimo wielu problemów pragnie żyć do końca godnie i szczęśliwie. Adaptacja do nowej sytuacji życiowej, jaką jest starość, dokonuje się na kilku płaszczyznach: fizjologicznej, psychicznej, ekonomicznej oraz społecznej (Studen, 2011). Kryteriami prawidłowego przystosowania się do starości są: zgodność między stanem wewnętrznym człowieka a warunkami zewnętrznymi, utrzymanie ciągłości wzorców przystosowania, pogodzenie

się ze starością i świadomością nieuniknionej śmierci, poczucie zadowolenia i bezpieczeństwa, zdolności kompensacyjne i inne. O pomyślnym przebiegu przystosowania do starości świadczą poczucie satysfakcji, zaufanie do innych, szacunek do samego siebie oraz aktywność, a także pozytywne zorientowanie ku przyszłości (Gamrowska, Studen, 2015).

Z przeglądu literatury można wysnuć wniosek, że trudno jest przyjąć jedną uniwersalną teorię wyjaśniającą mechanizmy przystosowania do starości, gdyż złożoność ludzkiego życia, bogactwo jego doświadczeń oraz odmienność przeżywania życia stanowi o indywidualnym sposobie przystosowania do starości (Studen,

2011). Adaptacja do starości jest jednym ze składników dobrostanu psychicznego, gdyż – jak opisuje w swojej koncepcji Carol Ryff – na dobrze przeżyte życie wskazuje odpowiednie połączenie różnorodnych aspektów. Zgodnie z jej koncepcją multidymensjonalnego modelu dobrostanu psychicznego, życie ludzkie jest dobre dla osoby wtedy, gdy ma ona pozytywny stosunek do siebie samej i jasno sprecyzowane cele, dąży do rozwoju osobistego, chce wykazać swój potencjał, a także kieruje się w działaniu własnymi przekonaniem i normami oraz umie radzić sobie z relacjami z innymi i wymaganiami otaczającego świata (Ryff, 2017). Wymiary dobrostanu nie ograniczają się więc jedynie do wąskiego, czysto biologicznego lub hedonistycznego rozumienia szczęścia, które koncentruje się wokół przyjemności życia, ale ujmują dobrostan w szerszej, egzystencjalnej perspektywie (Ryff, Singer, 2008). Osoba starzejąca się musi dokonać zmiany postawy wobec siebie i sytuacji, w jakiej przychodzi jej radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego, a to stanowić będzie o sposobach adaptacji do starości (Kucharewicz, 2015).

Jak podkreśla Piotr Oleś (2012), w życiu istoty świadomej, jaką jest człowiek, duże znaczenie ma także czas. Można powiedzieć, że determinuje on życie człowieka (Furmanek, 2008), oddziałuje bowiem bezpośrednio poprzez zmiany w wymiarze biologicznym, fizycznym, psychicznym i społecznym, ale również pośrednio poprzez świadomość jego upływu i zmiany perspektywy temporalnej (Shmotkin, Eyal, 2003). To właśnie w czasie odbywa się tworzenie wartości, ich utrzymywanie oraz rozwój (Piątek, 2008). Czas to także kategoria określająca świadomość oraz układ odniesienia do dokonywanych ważnych wyborów (Furmanek, 2008). Czas psychologiczny nie upływa wyłącznie jednak w sposób linearny od przeszłości do przyszłości, czy też wyłącznie w sposób cykliczny poprzez zmieniające się pory roku, miesiące czy dni tygodnia. Człowiek ma przecież możliwość cofania się myślami w przeszłość oraz możliwość, aby planować swoją przyszłość. Można więc powiedzieć, że może on dokonywać wartościowania tych głównych wymiarów temporalnych. W charakterystyce psychologicznej

czasu można zatem wskazać jego podstawowe cechy, takie jak przeżywanie go, postawę wobec niego, sposób jego kontroli oraz perspektywę czasową (Shmotkin, Eyal, 2003).

W poszczególnych okresach życia człowiek różnie postrzega czas. W młodości ma poczucie odległej przyszłości i nieograniczoności. W wieku średnim czas zdaje się mijać szybciej, a przeszłość staje się jakby bliższa i ograniczona. Z kolei w późnej dorosłości przyszłość jawi się jako krótka, a terażniejszość nacechowana jest wspomnianiem przeszłości. Nie ulega więc wątpliwości, że z upływem lat zmienia się zarówno proporcja, jak i znaczenie poszczególnych wymiarów czasu. Nieustannie ważny jest sposób ich organizacji, gdyż to właśnie jest podstawą poczucia własnej tożsamości (Harven, 1994).

Jeśli chodzi o badania dotyczące postrzegania czasu, Czesław Nosal i Beata Bajcar (2004) porównywali postrzeganie czasu osób w różnych grupach wiekowych. Z kolei Małgorzata Sobol-Kwapińska (2007) oraz Joanna Król ze współpracownikami (2016) opisywały powiązania między postrzeganiem czasu a satysfakcją z życia, Sobol i Oleś (2002) zaś – powiązania między jakością życia a postrzeganiem czasu.

Na gruncie zagranicznym Norm O'Rourke i współpracownicy (2011) określali związki pomiędzy pozytywną reminiscencją a dobrostanem psychicznym. Susan Bluck i Hsiao Liao (2013) podkreślili powiązania postrzegania przeszłości i przyszłości z elementem dobrostanu psychicznego, jakim jest rozwój osobisty. Z kolei Jodie Butler i Joseph Ciarrochi (2007) wskazali na zależność składowej dobrostanu psychicznego, jaką jest akceptacja siebie, z postrzeganiem terażniejszości, łącząc te dwie zmienne z przystosowaniem się do własnej starości. Stosunek do własnej bieżącej sytuacji, mający odzwierciedlenie w codziennych aktywnościach osoby, oraz jego powiązanie z dobrostanem psychicznym u osób starszych opisywał również Yu Chang i współpracownicy (2012). Jak zaznacza Clare Rathbone i współpracownicy (2015), sposób, w jaki pamiętamy naszą przeszłość, wpływa na nasze postrzeganie siebie, jednakże mechanizmy leżące u podstaw powiązań pomiędzy oceną własnej przeszłości

a poczuciem dobrostanu psychicznego nadal nie zostały dobrze poznane.

Ponieważ dane z dotychczas przeprowadzonych badań dotyczących postrzegania czasu w okresie starości nie są jednoznaczne (Homplewicz, 2003; Bugajska, Timoszczyk-Tomczak, 2010; Markowska, 2014; Januszewska i in., 2015), podkreśla się zasadność ujęcia postrzegania czasu w niniejszym projekcie badawczym w odniesieniu do osób starszych oraz do poczucia ich psychicznego dobrostanu.

## PROBLEM BADAWCZY

Analiza literatury przedmiotu skłania do sformułowania następującego pytania badawczego: Czy i jak postrzeganie czasu przez osoby starsze wiąże się z ich poczuciem dobrostanu psychicznego?

Sformułowano następującą hipotezę główną: postrzeganie czasu przez osoby starsze pozostaje w związku z ich poczuciem dobrostanu psychicznego. Poniżej zamieszczono hipotezy szczegółowe.

H1. Osoby starsze są skoncentrowane głównie na przeszłości pozytywnej.

H2. Globalne poczucie dobrostanu psychicznego pozostaje w najsilniejszym związku z częstszym postrzeganiem przeszłości pozytywnej oraz rzadszym postrzeganiem terażniejszości fatalistycznej.

H3. Ocena przeszłości oraz terażniejszości wiąże się z głównym elementem dobrostanu, jakim jest akceptacja siebie. Istnieje pozytywny związek między pozytywną oceną przeszłości a akceptacją siebie oraz negatywny związek między negatywną oceną przeszłości a akceptacją siebie.

H4. Ocena przeszłości jest związana z elementem dobrostanu, jakim jest autonomia. Istnieje pozytywny związek pomiędzy pozytywną oceną przeszłości a autonomią oraz negatywny związek pomiędzy negatywną oceną przeszłości a autonomią.

H5. Ocena przyszłości oraz terażniejszości jest związana z elementem dobrostanu psychicznego, jakim jest rozwój osobisty. Istnieje dodatni związek pomiędzy oceną przyszłości

oraz pozytywną oceną terażniejszości a rozwojem osobistym oraz ujemny związek pomiędzy negatywną oceną terażniejszości a rozwojem osobistym.

## METODA

### Narzędzia

W badaniach zastosowano następujące metody: opracowaną przez Ryff (1989) *Skalę Dobrostanu Psychicznego SDP (Psychological Well-being Scale)* w polskiej adaptacji Dariusza Kroka (2009) oraz *Kwestionariusz Postrzegania Czasu KPCz (The Zimbardo Time Perspective Inventory)* Philipa Zimbarda (Zimbardo, Boyd, 2009) w polskiej adaptacji Mariusza Mażewskiego i Beaty Kozak (Mażewski, 2005).

Metoda *Psychological Well-being Scale* według Ryff (1989) pozwala określić liczbowy wskaźnik poziomu dobrostanu psychicznego rozumianego przez autorkę jako indywidualne doświadczenie szczęścia i zadowolenia, które jawią się jako wyzwanie w rozwoju człowieka (Ryff, 1989; Ryff, Singer, 2008). Do warunków polskich *Skalę Dobrostanu Psychicznego* zaadaptował Krok (2009). Metoda ta zawiera 42 twierdzenia, do których osoby badane ustosunkowują się na siedmiostopniowej skali. Poszczególne twierdzenia są przypisane do sześciu czynników opisujących dobrostan psychiczny w tradycji eudajmonistycznej, do których należą: autonomia, rozwój osobisty, cel życiowy oraz akceptacja siebie, a także pozytywne relacje z innymi i panowanie nad środowiskiem. Dodatkowo można mówić o dwóch wymiarach dobrostanu psychicznego: wymiarze wewnętrznym i zewnętrznym. Na wymiar wewnętrzny składają się następujące elementy: akceptacja siebie, rozwój osobisty, cel życiowy oraz autonomia. Na wymiar zewnętrzny składają się dwa elementy: panowanie nad środowiskiem oraz pozytywne relacje z innymi. Wyniki dla poszczególnych wymiarów uzyskuje się poprzez zsumowanie otrzymanych wartości z przypisanych im elementów. Wstępne badania z użyciem polskiej wersji skali wskazały na zadowalające właściwości psychometryczne. Współczynniki

rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla poszczególnych skal wynosiły od 0,72 do 0,86 (za: Krok, 2009, s. 77, 194–197).

*Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo* (1999) pozwala określić pięć perspektyw czasowych: dwie z nich dotyczą przeszłości (przeszłościowo-negatywna i przeszłościowo-pozytywna), dwie dotyczą terażniejszości (teraźniejsza fatalistyczna i terażniejsza hedonistyczna), jedna odnosi się do przyszłości (Zimbardo, Boyd, 2009). Philip Zimbardo i John Boyd (2009) definiują perspektywę postrzegania czasu jako osobiste nastawienie, często nieuświadomione, które każdy człowiek przejawia wobec czasu. Jest to także proces, w ramach którego nieustanny bieg życia zostaje podzielony na poszczególne kategorie czasowe. Perspektywa przeszłościowo-negatywna charakteryzuje się tendencją do rozpamiętywania negatywnych wydarzeń mających miejsce w przeszłości. Z kolei perspektywę przeszłościowo-pozytywną cechuje dodatnia ocena przeszłych wydarzeń oraz czerpanie tego, co najlepsze, nawet z trudnych sytuacji. Perspektywa terażniejsza fatalistyczna charakteryzuje osoby, które jawią się na co dzień jako nieszczęśliwe i apatyczne, niemające poczucia wpływu na to, co dzieje się w ich życiu. Perspektywa terażniejsza hedonistyczna odnosi się do osób, które kierują się zasadą przyjemności i chcą wypełnić swoje życie jak największą liczbą wrażeń i wyjątkowych doznań, unikając tych rzeczy, które powodują przykrość, są męczące lub wymagają wysiłku. Perspektywa przyszła charakteryzuje osoby zorientowane na to, co dopiero się wydarzy, dokonujące ważnej analizy zysków płynących z natychmiastowej nagrody oraz ewentualnych przyszłych strat. Polskiej adaptacji ZTPi dokonali Mażewski i Kozak (Mażewski, 2005). Metoda zawiera 56 twierdzeń ocenianych przez osoby badane na pięciostopniowej skali. Skala uzyskała satysfakcjonujące właściwości psychometryczne – rzetelność mierzona współczynnikiem  $\alpha$ -Cronbacha wynosi dla całej skali 0,71. Dla poszczególnych skal współczynniki  $\alpha$ -Cronbacha wynoszą od 0,65 do 0,81 (Mażewski, 2005).

## GRUPA BADANA I PROCEDURA

W celu uzyskania odpowiedzi na zadane pytania badawcze przeprowadzono anonimowe badanie wśród losowo dobranych 238 osób starszych (mających ukończony 60. rok życia) mieszkających w Polsce. Najstarsza osoba badana miała 92 lata ( $M = 69$ ;  $SD = 6,99$ ). Badania miały charakter anonimowy. Każdy został poinformowany o naukowym celu badania i jego przedmiocie oraz wyraził zgodę na wzięcie w nim udziału. Większość osób wypełniała kwestionariusze samodzielnie i indywidualnie. Część osób starszych potrzebowała pomocy przy wypełnianiu arkusza odpowiedzi. Osobom z problemami ze wzrokiem bądź pisaniem czytano zawarte w kwestionariuszach twierdzenia. Kilka osób wypełniało badania grupowo, w tym samym czasie i w jednym pomieszczeniu. Wtedy to badani razem czytali instrukcje do metod, a następnie samodzielnie wypełniali kwestionariusze, przy ewentualnym tłumaczeniu im znaczenia pytań w razie potrzeby.

Przebadano 154 kobiety (64,71% osób badanych) oraz 84 mężczyzn (35,29% badanych). Rozkład ten odzwierciedla ogólny trend w populacji osób starszych w Polsce, gdzie kobiety stanowią ponad 61% społeczeństwa seniorów (GUS, 2014). Większość badanych osób starszych to mieszkańcy miast (84,45% badanych), pozostałe to mieszkańcy wsi (15,55%). Większość badanych osób starszych pozostawała w związku małżeńskim (62,61%), kolejną grupę stanowiły osoby owdowiałe (25,63%), najmniej badanych osób było po rozwodzie lub stanu wolnego (po 5,88%). Jeśli chodzi o poziom wykształcenia badanych osób starszych, prawie połowa z nich (48,74%) miała wykształcenie średnie. Wykształceniem wyższym charakteryzowało się 39,92% osób badanych, a najmniej miało wykształcenie podstawowe (11,34%). Jeśli chodzi o aktywność zawodową, większość badanych osób starszych stanowili emeryci (76,05%). Pracujący stanowili 13,03% badanych, a 7,14% renciści. Najmniej liczną grupą byli bezrobotni (3,78%). Z analizy subiektywnej oceny stanu zdrowia badanych wynika, że ponad połowa osób badanych (57,66%) oceniła swoje zdrowie jako dobre (bez zmian, zadowa-

lające). Jako średnio dobre (poprawne, z dolegliwościami wiekowymi) oceniło je 21,62% respondentów, a jako złe – 9,91% badanych. Bardzo dobrej oceny stanu zdrowia dokonało 5,41% badanych seniorów, a dostatecznej (znośnej) lub bardzo złej (bardzo słabej) – po 2,70% respondentów.

## WYNIKI

Jeśli chodzi o dobrostan psychiczny, w jego strukturze na najwyższym miejscu plasuje się cały wymiar zewnętrzny, z dominującym wymiarem, jakim są pozytywne relacje z innymi. Najniżej w strukturze dobrostanu psychicznego w badanej grupie umieszczony jest rozwój osobisty. W tabeli 1 umieszczone zostały informacje dotyczące wartości statystyk opisowych: wyników minimalnych, maksymalnych, średnich, błędów standardowych średnich, odchyleń standardowych, skośności i kurtozy – otrzymanych rozkładów wyników w każdej z podskal oraz wyników testów zgodności tych rozkładów z rozkładem normalnym dla badanej próby ( $N = 238$ ).

Jeśli chodzi o wyniki ilościowe uzyskane *Kwestionariuszem Postrzegania Czasu*, okazuje się, że u badanych osób starszych dominuje perspektywa czasowa przeszłościowa pozytywna ( $M = 32,43$ ;  $SD = 4,57$ ) – to na niej najczęściej koncentrowali się seniorzy (z uwagi na różną liczbę twierdzeń w poszczególnych podskalach, dominację określonej perspektywy obliczano na podstawie wyniku przeliczonego (Zimbardo, Boyd, 2009, s. 55–57). Następną w kolejności perspektywę, na której koncentrowali się badani, to przyszłościowa ( $M = 45,95$ ;  $SD = 6,11$ ) oraz terażniejsza hedonistyczna ( $M = 47,68$ ;  $SD = 7,61$ ). W dalszej kolejności następuje koncentracja na perspektywie przeszłościowej negatywnej ( $M = 31,38$ ;  $SD = 6,64$ ). Najmniejsza koncentracja osób starszych dotyczy perspektywy terażniejszej fatalistycznej ( $M = 26,90$ ;  $SD = 5,78$ ). Jak wynika z testów zgodności rozkładów wyników z rozkładem normalnym dla badanej próby, przebadana grupa seniorów cechuje się znaczną nadreprezentacją wyników skrajnych w kwestii ustosunkowania do własnej przyszłości ( $p \leq 0,001$ ). W tabeli 2 umieszczono wartości statystyk opisowych.

Tabela 1. Statystyki opisowe w Skali Dobrostanu Psychicznego – SDP dla całej badanej próby ( $N = 238$ )

Dobrostan psychiczny	min	max	M	sx	SD	sk	Kr	Z
Ogólny poziom dobrostanu	142	266	199,85	1,53	23,55	0,13	-0,32	0,05
Wymiar wewnętrzny	47	86	64,57	0,52	8,05	0,23	-0,39	0,06
Wymiar zewnętrzny	44	96	70,71	0,62	9,56	-0,17	-0,19	0,05
Autonomia	16	49	33,22	0,37	5,71	-0,01	0,20	0,06
Rozwój osobisty	18	49	30,45	0,36	5,51	0,26	0,21	0,08 **
Cel życiowy	18	47	32,96	0,37	5,43	0,09	-0,20	0,08 ***
Akceptacja siebie	17	45	32,50	0,36	5,54	0,08	-0,23	0,06 *
Panowanie nad środowiskiem	21	49	34,12	0,35	5,40	0,10	-0,48	0,08 ***
Pozytywne relacje z innymi	22	49	36,59	0,35	5,43	-0,34	-0,30	0,09 ***

Oznaczenia: min – minimum, max – maksimum, M – średnia, sx – błąd standardowy średniej, SD – odchylenie standardowe, sk – skośność, kr – kurtoza, Z – test Kolmogorowa-Smirnowa.

\*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ , \*\*\*  $p \leq 0,001$  (poziomy istotności testu Kolmogorowa-Smirnowa).

Tabela 2. Statystyki opisowe w KPCz dla całej badanej próby ( $N=238$ )

Perspektywa postrzegania czasu	min	max	M	sx	SD	sk	Kr	Z
Przeszłościowa negatywna	17	47	31,38	0,43	6,64	0,00	-0,61	0,06 *
Przeszłościowa pozytywna	17	44	32,43	0,30	4,57	-0,07	0,42	0,07 *
Teraźniejsza fatalistyczna	13	41	26,90	0,37	5,78	0,04	-0,36	0,50
Teraźniejsza hedonistyczna	26	70	47,68	0,49	7,61	-0,12	-0,11	0,67 *
Przyszłościowa	26	63	45,95	0,40	6,11	0,12	0,44	0,09 ***

Oznaczenia: min – minimum; max – maksimum; M – średnia; sx – błąd standardowy średniej; SD – odchylenie standardowe; sk – skośność; kr – kurtოza; Z – test Kołmogorowa-Smirnowa.

\*  $p \leq 0,05$ , \*\*\*  $p \leq 0,001$  (poziomy istotności testu Kołmogorowa-Smirnowa).

Wszystkie typy perspektyw czasowych istotnie korelowały z globalnym poczuciem dobrostanu oraz z jego wymiarem zewnętrznym. Natomiast wymiar wewnętrzny korelował istotnie z prawie wszystkimi perspektywami czasowymi – z wyjątkiem terażniejszej fatalistycznej. Oznacza to, iż wyższy globalny poziom dobrostanu psychicznego oraz ukierunkowanie na rozwój więzi z innymi (wymiar zewnętrzny dobrostanu psychicznego) są związane z większą koncentracją na pozytywnej przeszłości, pozytywnej terażniejszości oraz na przyszłości, a także z mniejszą koncentracją na negatywnej przeszłości i negatywnej terażniejszości. Natomiast ukierunkowanie na rozwój własnego potencjału (wymiar wewnętrzny dobrostanu psychicznego) jest powiązane z większą koncentracją na pozytywnej przeszłości oraz przyszłości, a także z mniejszą koncentracją na negatywnej przeszłości i negatywnej terażniejszości. Wynika z tego, iż perspektywa terażniejsza hedonistyczna różnicuje wymiary dobrostanu psychicznego u seniorów – gdyż wiąże się bardziej z wymiarem ukierunkowanym na relacje z innymi (wymiar zewnętrzny dobrostanu psychicznego). Pozytywne postrzeganie terażniejszości nie jawi się natomiast jako niezbędne przy ukierunkowaniu na rozwój własnego potencjału. Szczegółowe dane liczbowe przedstawione są w tabeli 3 zamieszczonej poniżej.

Najsilniejsze związki zachodzą między ogólnym poczuciem dobrostanu oraz wewnętrznym wymiarem dobrostanu a perspektywą przeszłościową pozytywną i terażniejszą fatalistyczną.

Z kolei w przypadku wymiaru zewnętrznego dobrostanu psychicznego najsilniejsze związki zachodzą z perspektywą przeszłościową pozytywną (korelacje niskie).

W trakcie analizy poszczególnych składników dobrostanu psychicznego zauważa się, iż wyższy poziom autonomii wiąże się z obiema perspektywami przeszłościowymi (zarówno pozytywną, jak i negatywną). Oznacza to, iż kierowanie się własnymi przekonaniem ściśle wiąże się z oceną własnej przeszłości, przy czym najsilniejszy związek zachodzi pomiędzy wyższym poziomem autonomii a perspektywą przeszłościową pozytywną (korelacja niska).

Czynnik dobrostanu, jakim jest rozwój osobisty, wiąże się z obiema perspektywami terażniejszymi (zarówno hedonistyczną jak i fatalistyczną) oraz z perspektywą przyszłościową. Wynika z tego, iż wyższy poziom osobistego rozwoju wiąże się z postrzeganiem terażniejszości i przyszłości.

Wyższy poziom głównego czynnika dobrostanu, jakim jest akceptacja siebie, a także wyższy poziom elementu dobrostanu, jakim jest panowanie nad środowiskiem, wiążą się z obiema perspektywami przeszłymi (zarówno pozytywną, jak i negatywną), a także z obiema perspektywami terażniejszymi (zarówno hedonistyczną, jak i fatalistyczną). Z przeprowadzonych badań dodatkowo wynika, iż element dobrostanu, jakim jest panowanie nad środowiskiem, wykazuje najsilniejszy związek z rzadszą koncentracją na perspektywie terażniejszej fatalistycznej, z kolei akceptacja siebie wykazuje

Tabela 3. Związki pomiędzy poziomem dobrostanu psychicznego (SDP) a postrzeganiem czasu (KPCz) – korelacje semicząstkowe  $F(5,232)=28,363, p < 0,001$ 

Dobrostan psychiczny	Perspektywa postrzegania czasu									
	Przeszła pozytywna		Przeszła negatywna		Teraźniejsza hedonistyczna		Teraźniejsza fatalistyczna		Przyszła	
	r	p	r	p	r	P	R	P	r	p
Ogólny poziom dobrostanu	<b>0,29</b>	<b>,001</b>	<b>-0,19</b>	<b>,001</b>	<b>0,12</b>	<b>,024</b>	<b>-0,26</b>	<b>,001</b>	<b>0,16</b>	<b>,003</b>
Wymiar wewnętrzny	<b>0,25</b>	<b>,001</b>	<b>-0,20</b>	<b>,001</b>	0,10	,051	<b>-0,26</b>	<b>,001</b>	<b>0,15</b>	<b>,004</b>
Wymiar zewnętrzny	<b>0,29</b>	<b>,001</b>	<b>-0,14</b>	<b>,016</b>	<b>0,12</b>	<b>,040</b>	<b>-0,20</b>	<b>,001</b>	<b>0,13</b>	<b>,019</b>
Autonomia	<b>0,22</b>	<b>,001</b>	<b>-0,20</b>	<b>,002</b>	-0,03	,628	-0,02	,792	-0,07	,234
Rozwój osobisty	0,09	,137	-0,09	,107	<b>0,19</b>	<b>,001</b>	<b>-0,29</b>	<b>,001</b>	<b>0,12</b>	<b>,037</b>
Cel życiowy	<b>0,21</b>	<b>,001</b>	0,04	,502	-0,04	,483	<b>-0,31</b>	<b>,001</b>	<b>0,30</b>	<b>,001</b>
Akceptacja siebie	<b>0,19</b>	<b>,001</b>	<b>-0,31</b>	<b>,001</b>	<b>0,18</b>	<b>,001</b>	<b>-0,13</b>	<b>,022</b>	0,10	,087
Panowanie nad środowiskiem	<b>0,17</b>	<b>,003</b>	<b>-0,16</b>	<b>,006</b>	<b>0,15</b>	<b>,010</b>	<b>-0,21</b>	<b>,001</b>	0,10	,073
Pozytywne relacje z innymi	<b>0,34</b>	<b>,001</b>	-0,08	,175	0,05	,356	<b>-0,14</b>	<b>,017</b>	<b>0,13</b>	<b>,026</b>

najsilniejszy związek z rzadszą koncentracją na perspektywie przeszłościowej negatywnej (korelacje niskie).

Wyższy poziom czynników dobrostanu, jakimi są cel życiowy oraz pozytywne relacje z innymi, wiąże się z perspektywami: przyszłościową, przeszłościową pozytywną oraz terażniejszą fatalistyczną. Najsilniejsze związki zachodzą pomiędzy celem życiowym a wymienionymi wyżej perspektywami czasowymi, a w przypadku pozytywnych relacji z innymi – najsilniejszy związek dotyczy koncentracji na perspektywie przeszłościowej pozytywnej (korelacje niskie).

Szczegółowe dane liczbowe dotyczące udziału zmiennych, jakimi są perspektywy czasowe w wyjaśnianiu poczucia dobrostanu psychicznego, znajdują się w tabeli 4 zamieszczonej poniżej.

W przewidywaniu globalnego poczucia dobrostanu psychicznego osób starszych istotne okazały się wszystkie perspektywy czasowe. Zmienne te pozwoliły na wyjaśnienie 37% wariancji.

## DYSKUSJA

Celem niniejszego badania było ukazanie zależności pomiędzy postrzeganiem czasu przez osoby starsze a ich dobrostanem psychicznym. Uzyskane wyniki badań własnych dowodzą, że wyższy globalny poziom dobrostanu psychicznego koreluje ze wszystkimi omawianymi perspektywami czasowymi, co stanowi potwierdzenie hipotezy głównej stanowiącej, że postrzeganie czasu przez osoby starsze pozostaje w związku z ich poczuciem dobrostanu psy-

Tabela 4. Zmienne niezależne wyjaśniające wariancje w czynniku ogólne poczucie dobrostanu psychicznego

Podsumowane regresji zmiennej zależnej: globalne poczucie dobrostanu psychicznego R = 0,616, poprawione R <sup>2</sup> = 0,366, F = 28,363, p < 0,001			
Zmienne niezależne	Beta	t	p
Perspektywa przeszłościowa negatywna	-0,22	-3,64	0,001
Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	0,14	2,27	0,024
Perspektywa przyszłościowa	0,17	3,05	0,003
Perspektywa przeszłościowa pozytywna	0,31	5,57	0,001
Perspektywa terażniejsza fatalistyczna	-0,32	-4,98	0,001

chicznego. Dotychczas w literaturze przedmiotu wiele badań wskazywało na istotne powiązanie między jakością życia a temporalnością (Sobol, Oleś, 2002; Nosal, Bajcar, 2004). Z badań własnych wynika, że wyższy ogólny poziom dobrostanu psychicznego seniorów związany jest zarówno z pozytywną oceną własnej przeszłości i nieujmowaniem jej w kategoriach negatywnych, z postrzeganiem terażniejszości hedonistycznej i nieocenianiem jej w kategoriach fatalistycznych, jak i z koncentracją na przyszłości. Perspektywa terażniejsza fatalistyczna różnicuje wymiary psychicznego dobrostanu seniorów i wiąże się bardziej z wymiarem ukierunkowanym na relacje z innymi (wymiar zewnętrzny). Pozytywne postrzeganie terażniejszości nie jawi się natomiast jako niezbędne przy ukierunkowaniu na rozwój własnego potencjału (wymiar wewnętrzny).

Wyniki badań własnych potwierdzają pierwszą hipotezę szczegółową H1 stanowiącą, że osoby starsze są skoncentrowane głównie na przeszłości pozytywnej. Choć badani seniorzy nie są grupą jednorodną, w której większość charakteryzowałaby się jedną dominującą perspektywą czasową, to jednak perspektywa czasowa przeszłościowa pozytywna to ta, która najbardziej charakteryzuje daną grupę. Oznacza to, że badani seniorzy koncentrują się głównie na pozytywnych zdarzeniach z przeszłości (bardziej niż na negatywnych zdarzeniach z przeszłości oraz bardziej niż na swojej obec-

nej sytuacji oraz przyszłej sytuacji). Z badań przeprowadzonych przez Nosal i Bajcar (2004) wynikało, iż osoby starsze najbardziej cechuje zorientowanie na terażniejszość, a w mniejszym stopniu na przeszłość i przyszłość. Badania Sobol-Kwapińskiej (2007) dotyczące satysfakcji z życia wykazały istotną jej korelację z koncentracją na terażniejszości oraz słabą koncentracją na przeszłości i przyszłości. Z kolei Król i współpracownicy (2016) podają, iż brakuje istotnego statystycznie związku między satysfakcją z życia a perspektywą czasu terażniejszą hedonistyczną, przeszłościową pozytywną i przyszłą. Inne dane z literatury przedmiotu wskazywały, że dorośli w wieku starszym bardziej niż osoby w wieku młodzieńczym i średnim koncentrują się na przeszłości, co wiąże się z dokonywaniem życiowego bilansu, rozliczeniem się z dawnymi doświadczeniami i tworzeniem podsumowań (Oleś, 2012). Potwierdza to również Mariola Markowska (2014) – percepcję czasu w starości w dużej mierze determinuje pamięć o przeszłości. Jak również pisał Janusz Homplewicz (2003), w starości ważnym zadaniem rozwojowym jest zredefiniowanie przeszłości poprzez nadanie jej nowego znaczenia w całokształcie życia. Wyniki badań własnych wskazują ponadto, iż oprócz koncentracji na przeszłości pozytywnej seniorzy w następnej kolejności myślą o własnej przyszłości. Nie potwierdza to danych z literatury przedmiotu, iż dla osób starszych charakterystyczne jest rów-



nież myślenie o sprawach bieżących, za to bez częstych perspektywicznych odniesień (Bugajska, Timoszczyk-Tomczak, 2010; Januszczyńska i in., 2015). Wyniki bieżących badań wskazały również, że seniorzy są najmniej skoncentrowani na terażniejszości fatalistycznej.

Druga hipoteza szczegółowa H2 stanowiła, że globalne poczucie dobrostanu psychicznego pozostaje w najsilniejszym związku z częstszym postrzeganiem przeszłości pozytywnej oraz rzadszym postrzeganiem terażniejszości fatalistycznej. Jak wskazują wyniki badań własnych, zarówno w przypadku ogólnego poczucia dobrostanu, jak i jego obu wymiarów najważniejszą kwestią dla seniorów jest pozytywna ocena własnej przeszłości. Według Józefa Pastuszki (1999) wspomnienia dotyczące przeszłości u osób starszych ulegają idealizacji, a więc pewnego rodzaju zniekształceniu, gdyż zatraciły wiele negatywnych cech. Pozytywna ocena własnej przeszłości nie oznacza więc braku negatywnych zdarzeń w życiu jednostki, ale jest bardziej próbą dokonania przez nią pozytywnej interpretacji różnorodnych doświadczanych sytuacji. Należy również podkreślić, że kolejny najsilniejszy związek dotyczący temporalności i dobrostanu wiąże się z rzadszym postrzeganiem terażniejszości fatalistycznej. Oznacza to, iż dla poczucia dobrostanu psychicznego istotna jest bardziej nie tyle pozytywna interpretacja obecnej sytuacji, ile nieocenianie jej w kategoriach negatywnych. Potwierdza to opinię Pastuszki (1999), że człowiek starszy staje się bardziej obojętny wobec własnej obecnej sytuacji, a poprzez doświadczanie w życiu wielu rozczarowań, nie odczuwa tak silnie entuzjazmu z pozytywnych bieżących zdarzeń. Uzyskane wyniki badań korespondują również z teorią Daniela Kahnemana (2012). Podkreślał on, że pojęcie dobrostanu jest różne od pojęcia szczęścia w zakresie jaźni – w przypadku poczucia szczęścia mamy do czynienia z jaźnią doświadczającą, w przypadku dobrostanu – z jaźnią pamiętającą. Okazuje się więc, że przy odczuwaniu dobrostanu nie jest istotne równoczesne poczucie szczęścia (związane z chwilą obecną).

Hipoteza szczegółowa H3 zakładała, że ocena przeszłości oraz terażniejszości wiąże się

z głównym elementem dobrostanu, jakim jest akceptacja siebie. Istnieje pozytywny związek między pozytywną oceną przeszłości a akceptacją siebie oraz negatywny związek między negatywną oceną przeszłości a akceptacją siebie. Zrealizowane badania pozwoliły na potwierdzenie tej hipotezy. Wyniki te są zgodne z poglądem Carla Junga, iż osoby nieakceptujące swojej przeszłości stają się rozgoryczone, dlatego też sensem starości jest zaakceptowanie swojego Ja i spojrzenie w stronę przeszłości (Jung, 1967), a życie negatywną przeszłością najczęściej występuje u osób, które nie akceptują swojego przemijania i procesu starzenia się (Steuden, 2011). Wyniki badań dowodzą, że skupienie się na tym, co będzie, nie jest istotne przy samoakceptacji. Oznacza to, iż świadomość swoich zarówno słabych, jak i mocnych stron wiąże się z oceną tego, co było, oraz tego, co jest. Analizując brak istotnych związków pomiędzy wyżej wymienionym elementem dobrostanu a perspektywą czasową przyszłościową wnioskuje się, że skupienie się na tym, co będzie, nie jest tak ważne przy akceptowaniu siebie, jak ocena własnej przeszłości i terażniejszości.

Czwarta hipoteza szczegółowa H4 zakładała, że ocena przeszłości jest związana z elementem dobrostanu, jakim jest autonomia. Istnieje pozytywny związek pomiędzy pozytywną oceną przeszłości a autonomią oraz negatywny związek pomiędzy negatywną oceną przeszłości a autonomią. Hipoteza ta została potwierdzona. Jak podkreślała Katarzyna Olczykowska (2015), zaspokojenie potrzeby autonomii jest podstawą do pozytywnej oceny czasu.

Ostatnia ze szczegółowych hipotez H5 stanowiła, iż ocena przyszłości oraz terażniejszości ma związek z elementem dobrostanu psychicznego, jakim jest rozwój osobisty. Istnieje dodatni związek pomiędzy oceną przyszłości i pozytywnej terażniejszości a rozwojem osobistym oraz ujemny związek pomiędzy negatywną oceną terażniejszości a rozwojem osobistym. Przeprowadzone analizy ujawniły istnienie istotnych statystycznie współzależności pomiędzy omawianymi zmiennymi. Zdaniem Kazimierza Popielskiego (1994), to właśnie planowanie przyszłości stanowi cechę dojrzałej osobowości, wielowymiarowo uaktywniając egzystencję człowieka. Jak podkreślają Ralf

Schwarzer i Steffen Taubert (2002) oraz Małgorzata Brzezińska (2011), strategia proaktywna nastawiona jest właśnie na przyszłość, gdyż to w niej osoba może poszukiwać wyzwań i realizować szanse na rozwój siebie. Simone de Beauvoir (2011) podkreśla, że człowiek ma problem z ustaleniem, kim jest, jeśli nie wie, kim będzie. Do zaakceptowania swego życia we wszystkich jego aspektach niezbędne jest więc myślenie na temat przyszłości, a praca nad sobą wiąże się dla osób starszych z myśleniem o sprawach bieżących (Januszewska i in., 2015). Analizując brak istotnych związków pomiędzy rozwojem osobistym a obiema perspektywami przeszłymi, można stwierdzić, iż ocena własnej przeszłości nie jest tak istotna przy wykorzystywaniu własnego potencjału, jak ocena terażniejszości i przyszłości.

Podsumowując, uzyskane rezultaty badań stały się podstawą do sformułowania wniosków praktycznych:

- dobrze jest, aby opiekunowie rodzinni osób starszych mieli świadomość, że dla ich podopiecznych ważna jest nie tyle pozytywna ocena terażniejszości, ile niepostrzeżenie jej w kategoriach negatywnych;
- chcąc wspierać seniorów w zwiększeniu ich dobrostanu psychicznego oraz we wzmac-

nianiu ich odwagi do kierowania się własnymi przekonaniem, powinniśmy pomagać im w pozytywnej reinterpretacji ich przeszłości;

- praca z seniorem nad jego akceptacją siebie (np. w chorobie) powinna równolegle wiązać się ze wspieraniem go w dokonywaniu pozytywnego bilansu życiowego;
- w procesie adaptacji seniorów do ich bieżącej sytuacji główną rolę odgrywa wsparcie społeczne, gdyż swój dobrostan psychiczny seniorzy ściśle wiążą z satysfakcjonującymi relacjami z innymi ludźmi.

Zaprezentowane powyżej treści mogą być wykorzystane w edukacji do starości osób, które tę fazę życia mają jeszcze przed sobą, a adaptacja do starości jawi się dla nich jako zadanie rozwojowe. Znaczenie tego uzasadnia twierdzenie Stanisława Rogali (2011, s. 7), iż „najwięcej dobrego uczynić mogą samym sobie przede wszystkim ludzie dorośli, starzejący się – kiedy względnie wcześniej zaczynają o tym myśleć – mieć na uwadze swoje końcowe lata życia (...). Wydaje się, że wysoką rangę zasadności mają te opinie, które głoszą, iż społeczeństwo i przede wszystkim samego siebie do starości trzeba wychować”.

## BIBLIOGRAFIA

- Bluck S., Liao H.W. (2013). I was therefore I am: creating self-continuity through remembering our personal past. *The International Journal of Reimniscence and Life Review*, 1(1), 7–12.
- Brzezińska M. (2011). *Proaktywna starość*. Warszawa: Engram.
- Bugajska B., Timoszczyk-Tomczak C. (2010). Przeszłość – terażniejszość – przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości. W: B. Balogová (red.), *Elan vital v priestore medzigeneračných vzťahoj. Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou*, 108–115. Filozofická fakulta Prešovskej univerzity.
- Butler J., Chiarrochi J. (2007). Psychological Acceptance and Quality of Life in the Elderly. *Quality of Life Research*, 16(4), 607–615.
- Chang Y.H., Chen R.C., Wahlqvist M.L., Lee M.S. (2012). Frequent shopping by men and women increases survival in the older Taiwanese population. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(7), 1–6.
- De Beauvoir S. (2011), *Starość*. Warszawa: Czarna Owca.
- Furmanek W. (2008), Czas jako wartość w pedagogice współczesnej. W: W. Furmanek (red.), *Wartości w pedagogice. Czas jako wartość we współczesnej pedagogice*, 279–287. Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.
- Gamrowska A., Steuden S. (2015). Różne typy radzenia sobie z codziennymi wydarzeniami a postawa wobec starości. W: P. Brudek, S. Steuden, I. Januszewska, A. Gamrowska (red.), *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna. Tom I*, 27–48. Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Główny Urząd Statystyczny (2014). *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014–2050*. Warszawa: Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy.
- Harven T.K. (1994). Aging and generational relations: A historical and life course perspective. *Annual Review Sociology*, 20, 437–461.
- Homplewicz J. (2003). Dawna wiedza o starości i wiedza nam współczesna. W: J. Homplewicz J. (red.) (2005), *Pedagogika jesieni. Problemy wychowawcze ludzi starych*, 31–47. Rzeszów: Instytut Teologiczno-Pastoralny im. św. Józefa Sebastiana Pelczara.
- Januszewska I., Januszewski J., Gałkowska-Bachanek M. (2015). Upływ czasu a ocena życia i postawa wobec starości. W: P. Brudek, S. Steuden, I. Januszewska, A. Gamrowska (red.), *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna. Tom 1*, 73–88. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Jung C.G. (1967). *Gesammelte Werke*. Zurich: Rascher Verlag.
- Kahneman D. (2012). *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*. Poznań: Media Rodzina.
- Krok D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Król J., Boniecka K., Rzepa T. (2016). Perspektywa czasowa w okresie późnej dorosłości i jej znaczenie dla satysfakcji z życia uczestniczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku – doniesienia wstępne. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(4), 589–601.
- Kucharewicz J. (2015). Psychologiczne aspekty procesu adaptacji do starości. *Spoleczeństwo i Edukacja*, 16(1), 227–236.
- Markowska M. (2014). Czas jako (nie) wartość w biografii człowieka starszego. *Edukacja Dorosłych*, 2, 69–77.
- Mażewski M. (2005). *Adaptacja kwestionariusza ZTPI Zimbardo*. Niepublikowana praca magisterska. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Nosal C., Bajcar B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Pastuszka J. (1999). Starość człowieka. Rozważania psychologiczne. *Ethos*, 47, 29–55.
- Olczykowska K. (2015). Związek pomiędzy jakością życia a orientacją temporalną. W: P. Brudek, S. Steuden, I. Januszewska, A. Gamrowska (red.), *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna. Tom 1*, 131–152. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Oleś P.K. (2012). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- O'Rourke N., Cappeliez P., Claxton A. (2011). Functions of Reminiscence and the psychological well-being of young-old and older adults over time. *Aging and Mental Health*, 15(2), 272–281.
- Piątek T. (2008). Alegorie czasu jako metoda badań wizji czasu. W: W. Furmanek (red.), *Wartości w pedagogice. Czas jako wartość we współczesnej pedagogice*, 109–120. Rzeszów: Wydawnictwo UR Rzeszów – IBE.
- Popielski K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Rathbone C., Holmes E.A., Murphy S.E., Ellis J.A. (2015). Autobiographical memory and well-being in aging: The central role of semantic self-images. *Consciousness and Cognition*, 33, 422–431.
- Rogala S. (red.) (2011). *Pamiętaj o swojej starości. Materiały z konferencji naukowej „Starość w młodości, młodość w starości”*. Opole: Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu.
- Ryff C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1061–1081.
- Ryff C.D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159–178.
- Ryff C.D., Singer B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 3–39.
- Schwarzer R., Taubert S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. W: E. Frydenberg (red.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, 19–35. London: Oxford University Press.
- Sobol-Kwapińska M. (2007). *Żyć chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Sobol M., Oleś P. (2002). Orientacja temporalna *carpe diem* a poczucie satysfakcji z życia. *Przegląd Psychologiczny*, 43(3), 331–346.
- Shmotkin D., Eyal N. (2003). Psychological time in later life. Implications for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 81, 259–267.
- Steuden S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo P., Boyd J. (2009)., *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo P.G., Boyd J.N. (1999), Putting time in perspective: a valid reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.